

10 preporuka za primjereno hormonsko zdravlje



**European
Hormone Day**
Because Hormones Matter

USVOJITE ZDRAVI ŽIVOTNI STIL

1

BUDITE AKTIVNI

Tjelesna aktivnost je nužna za hormonsku ravnotežu. Vježbanje 1,5-2,5 sata tjedno pomaže tijelu u proizvodnji hormona.



2

JEDITE ZDRAVO

Jedite puno svježeg voća, povrća i cjelovitih žitarica, a unos procesuirane hrane svedite na minimum.



3

NASPAVAJTE SE DOVOLJNO

Pokušajte ostvariti najmanje 7 sati neprekidnog sna u isto vrijeme svake noći i probuditi ćete se svježiji i puni energije!



IZBJEGNITE NEDOSTATKE HORMONA KOJI SE MOGU SPRIJEČITI

4

ODRŽAVAJTE UNOS VITAMINA D

Jedite masnu ribu poput lososa i srdele. Razmotrite uzimanje dodatka vitamina D kao što je ulje jetre bakalara, naročito tijekom jeseni i zime kada je izloženost suncu smanjena.



5

JEDITE HRANU BOGATU JODOM

Plodovi mora, morske alge, jaja i mliječni proizvodi mogu pomoći u održavanju razine joda.



6

JEDITE HRANU BOGATU KALCIJEM

Jogurt, bademi, mahunarke i tamno lisnato povrće pomoći će u zaštiti Vaših kostiju i zuba.



Pitajte svog liječnika bi li dodaci prehrani bili korisni.

SMANJITE IZLOŽENOST ENDOKRINIM DISRUPTORIMA

7

IZBJEGLAVAJTE PLASTIČNU AMBALAŽU

Umjesto plastičnih posuda i boca, koristite posude od stakla ili nehrđajućeg čelika. Pijte vodu iz slavine umjesto iz plastične ambalaže. Nikada ne zagrijavajte plastiku u mikrovalnoj pećnici!



8

POBOLJŠAJTE KVALITETU ZRAKA U ZATVORENIM PROSTORIMA

Zrak unutar i izvan kuće može imati svojstva endokrinih disruptora. Redovito usisavajte, brišite prašinu i prozračujte kako biste smanjili prisutnost čestica prašine.



9

RAZBORITO BIRAJTE PROIZVODE ZA NJEGU I KOZMETIKU

Proizvodi za njegu i kozmetiku mogu djelovati poput endokrinih disruptora. Provjerite njihove sastojke i pokušajte izbjeći kupnju kozmetike koja sadrži kemikalije poput ftalata, parabena i triklosana.



BUDITE SVJESNI RANIH ZNAKOVA I SIMPTOMA ENDOKRINOLOŠKIH BOLESTI

10

DOBIJTE TOČNU DIJAGNOZU

Obratite se svom liječniku ukoliko iskusite bilo koji od sljedećih simptoma:

- neobjašnjivo povećanje/ gubitak tjelesne težine
- osjetljivost na hladnoću
- promjena apetita
- lomljivost kose i noktiju
- umor
- suha i perutava koža
- pojava depresije
- pojačana žeđ
- znakovi preuranjenog ili zakašnjelog puberteta (izvan raspona 8-13 godina za djevojčice i 9-14 godina za dječake)
- specifično za odrasle: gubitak libida, nepravilni menstrualni ciklusi, neplodnost



#BecauseHormonesMatter



European Society
of Endocrinology

www.ese-hormones.org



European Hormone and
Metabolism Foundation

www.ese-foundation.org