

Prepoznavanje ključne uloge hormona u evropskom zdravlju: Milanska deklaracija – Aneks I

# 10 preporuka za dobro hormonsko zdravlje

U maju 2022. na Prvi evropski dan hormona (ESE) i Evropske fondacije za hormone i metabolizam (ESE Fondacija), objavila je Milansku deklaraciju, „[Prepoznavanje ključne uloge hormona u evropskom zdravlju: Milanska deklaracija](#)“. Deklaracija ističe važnu ulogu hormona u javnom zdravlju i donosiocima odluka pruža preporuke o tome kako osnažiti nacionalne i evropske zdravstvene politike.

Ovaj Aneks dopunjuje Milansku deklaraciju pružanjem 10 preporuka o tome kako svako od nas može preduzeti jednostavne korake kako bi se osiguralo bolje hormonsko zdravlje. Njega treba uzeti u obzir zajedno sa svim specifičnim preporukama, izdatim od strane lokalnih zdravstvenih autoriteta. Ukoliko imate neka pitanja, molimo vas razgovarajte sa vašim doktorom.

## USVAJANJE ZDRAVOG STILA ŽIVOTA

**Fizička aktivnost, bilansiranje dijeta i redovan san, su svi suštinski važni za endokrino zdravlje**

- Fizička aktivnost** je suštinski važna za hormonalni balans. Vježbanje 1.5-2.5 sata/ sedmično, pomaže tijelu da proizvede hormone na prirodan način i reguliše njihove nivoe. Male promjene u dnevnim navikama, kao što je hodanje ili kad je to moguće vožnja biciklom umjesto vozilom te korištenje stepenica umjesto lifta, takođe mogu napraviti veliku razliku.
- Dijeta u cjelini bogata neprerađenom hranom** može pomoći održavanju ili poboljšanju hormonske ravnoteže. Jedite puno svježeg voća, povrća i integralne žitarice i prerađenu hranu svedite na minimum.
- Redovan san** je najvažniji za hormonalni balans. Težite da imate najmanje 7 sati neprekidnog sna, svake večeri u isto vrijeme i budićete se svježiji i puni energije! Rano večeranje i izbjegavanje gledanja ekrana nekoliko časova prije odlaska u krevet, pomoći će vam da ostvarite ovaj cilj.

## PREVENIRANJE DEFICITA HORMONA KOJI SE MOŽE IZBJEĆI

**Vitamin D, jod i kalcijum su vrlo važni za zdrav endokrini sistem**

- Održavajte unos vitamina D** ishranom plavom ribom, kao što je losos i sardina. Razmotrite korištenje suplemenata vitamina D, kao što su ulje jetre bakalara, u jesen ili zimskim mjesecima kada je niska izloženost suncu.
- Prehrana hranom bogatom jodom**, kao što su morski plodovi, morske alge, jaja i mliječni proizvodi, može pomoći podizanju nivoa joda u vašem organizmu. Prelazak na korištenje jodirane soli je dobra i jeftina alternativa da se izbjegne nedostatak joda, naročito u trudnoći.
- Prehrana hranom bogatom kalcijumom**, kao što su jogurt, bademi, grah i tamnozeleno lisnato povrće, pomoći će zaštititi vaših kostiju i zuba. Pitajte vašeg doktora da li su kalcijumski suplementi odgovarajući za vas.

# SMANJITI IZLOŽENOST HEMIKALIJAMA KOJE OMETAJU RAD ENDOKRINOG SISTEMA

**Hemikalije koje ometaju rad endokrinog sistema, mogu se naći u plastičnoj ambalaži, u zraku i u kozmetičkim proizvodima**

- 7. Plastična ambalaža** je čest izvor hemikalija koje ometaju rad endokrinog sistema. Da biste smanjili izloženost, tražite naljepnice za proizvod koji ne sadrži BPA i BPS. Koristite staklene ili kontejnere od nerđajućeg čelika, umjesto plastičnih kontejnera i boca. Pijte vodu iz česme, umjesto flaširane vode. I nikada ne zagrijavajte plastiku u mikrovalnoj pećnici!
- 8. Zrak u i van kuće** može sadržavati odlike hemikalija koje ometaju rad endokrinog sistema. Da biste minimizirali izlaganje u kući, redovno usisavajte, brišite prašinu i provjetravajte, da se umanju prisutnost čestica prašine.
- 9. Proizvodi za njegu i kozmetika** mogu ometati rad endokrinog sistema. Provjerite sastojke i pokušajte da izbjegnute kupovinu kozmetike koja sadrži hemikalije koje ometaju rad endokrinog sistema, kao što su ftalati, parabeni i triklosani.

## BUDITE SVJESNI RANIH SIGNALA I SIMPTOMA ENDOKRINE BOLESTI

**Rano otkrivanje i liječenje, mogu pomoći preveniranju ozbiljnijih stanja**

- 10. Ako osjetite neki od simptoma u nastavku, važno je da odete ljekaru da dobijete tačnu dijagnozu.**
  - Neobjašnjivo dobijanje/gubitak na težini
  - Osjetljivost na hladnoću
  - Promjene apetita
  - Lomljiva kosa i nokti
  - Umor
  - Suha i ljuskava koža
  - Početak depresije
  - Pretjerana žeđ
  - Signali ranog ili kasnog puberteta (van uzrasta 8–13 kod djevojčica i 9–14 kod dječaka)
  - Odrasli-specifično: gubitak libida, neredovni menstrualni ciklus, neplodnost

**Ove preporuke dostupne su takođe kao poster i grafika društvenih medija. Molimo vas podjelite!**

Preuzmite poster USKORO

Preuzmite grafike društvenih medija USKORO