
HRVATSKO DRUŠTVO
ZA SUPLEMENTACIJU
U MEDICINI
Hotel Sheraton,
Zagreb
22.-25.10.2026.
JESENSKA AKADEMIJA
SUPLEMENTACIJE
U MEDICINI
Nove nutricionističke smjernice i kako ih interpretirati
prof. dr. sc. Ivana Rumbak
Sveučilište u Zagrebu Prehrambeno-biotehnološki fakultet

(R)Evolucija na tanjuru

SADRŽAJ PREDAVANJA

01 Definicija prehrambenih smjernica

02 Prehrambene smjernice i zašto su važne

03 Struktura i prikaz prehrambenih smjernica

04 Zašto postoji potreba za revizijom?

05 Što je revolucionarno u EAT-Lancet smjernicama?

06 Primjeri prehrambenih smjernica (SAD, Njemačka, Slovenija)

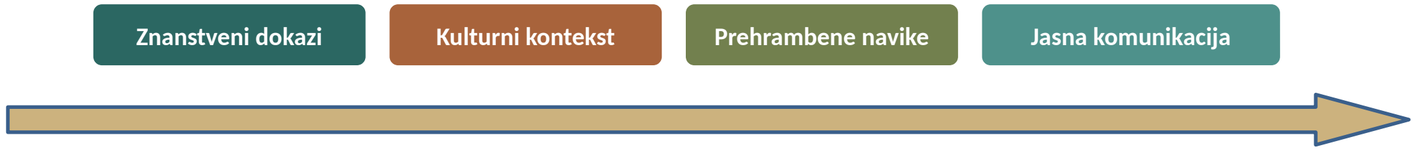
07 **Dodaci prehrani u prehrambenim smjernicama**

08 Budućnost prehrambenih smjernica

TEMELJNI ALAT JAVNOG ZDRAVSTVA

DEFINICIJA PREHRAMBENIH SMJERNICA

Prehrambene smjernice temeljene na hrani (engl. *Food-Based Dietary Guidelines* — FBDG) predstavljaju skup znanstveno utemeljenih preporuka za pravilnu prehranu. Namijenjene su općoj populaciji, trebaju biti prilagođene geografskom području, kulturnom kontekstu i prehrambenim navikama stanovništva, ali i lako razumljive, pamtljive te jednostavne za primjenu (EFSA, 2010).

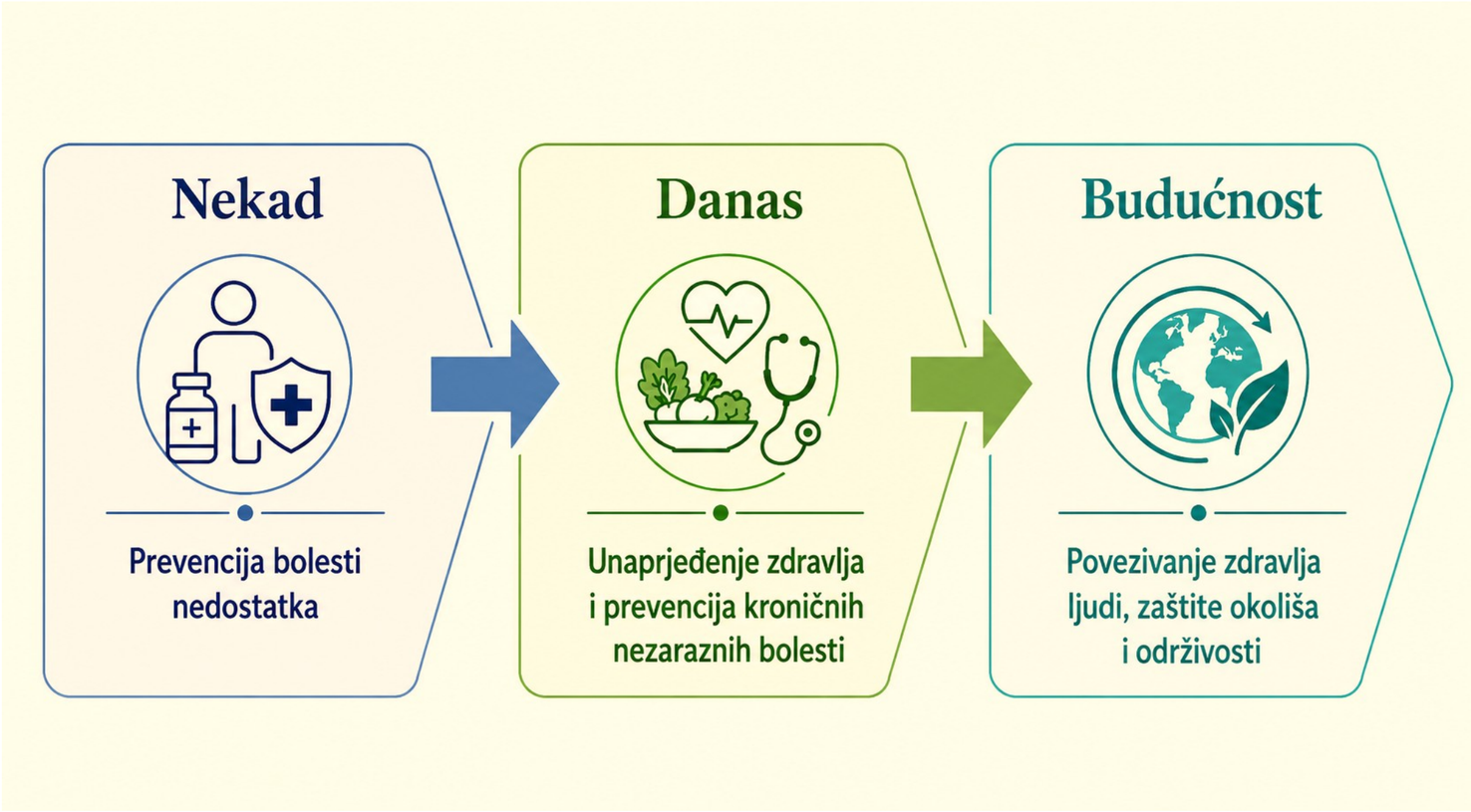


Od znanosti prema svakodnevnom izboru hrane

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). Scientific Opinion on Establishing Food-Based Dietary Guidelines. EFSA Journal. 2010;8(3):1460. 42 str.
DOI: https://doi.org/10.2903/j.efsa.2010.1460

TEMELJNI ALAT JAVNOG ZDRAVSTVA

PREHRAMBENE SMJERNICE I ZAŠTO SU VAŽNE



SKUPINE HRANE, VIZUALNI PRIKAZI I DODATNE PORUKE

STRUKTURA I PRIKAZ PREHRAMBENIH SMJERNICA

Vizualni prikazi

- Piramide
- Krugovi ili tanjuri
- Lokalno prepoznatljivi simboli



Skupine hrane

- Žitarice / škrobne namirnice
- Mlijeko i mliječni proizvodi
- Hrana bogata bjelančevinama
- Voće i povrće

Dodatne poruke

- Veličine porcija
- Ograničenje soli, šećera i zasićenih masti
- Tjelesna aktivnost
- Ograničenje ultra-procesirane hrane
- Poticanje lokalne i sezonske prehrane
- Poticanje održivosti
- Manje otpada od hrane
- Sigurnost hrane







ww.fao.org/nutrition/education/dietary-guidelines/regions/en/

EVOLUCIJA SMJERNICA

ZAŠTO POSTOJI POTREBA ZA REVIZIJOM?

- novi znanstveni dokazi o povezanosti prehrane i zdravlja
- promjene vodećih uzroka pobola i smrtnosti
- promjene prehrambenih navika
- promjene dostupnosti hrane i novih proizvoda
- primjena u javnozdravstvenim politikama
- sve veća potreba uključivanja koncepta održive prehrane

> **Reviziju treba razumjeti kao evoluciju:**
>
> postupno usklađivanje smjernica s novim dokazima, javnozdravstvenim prioritetima i promjenama prehrambenog sustava.

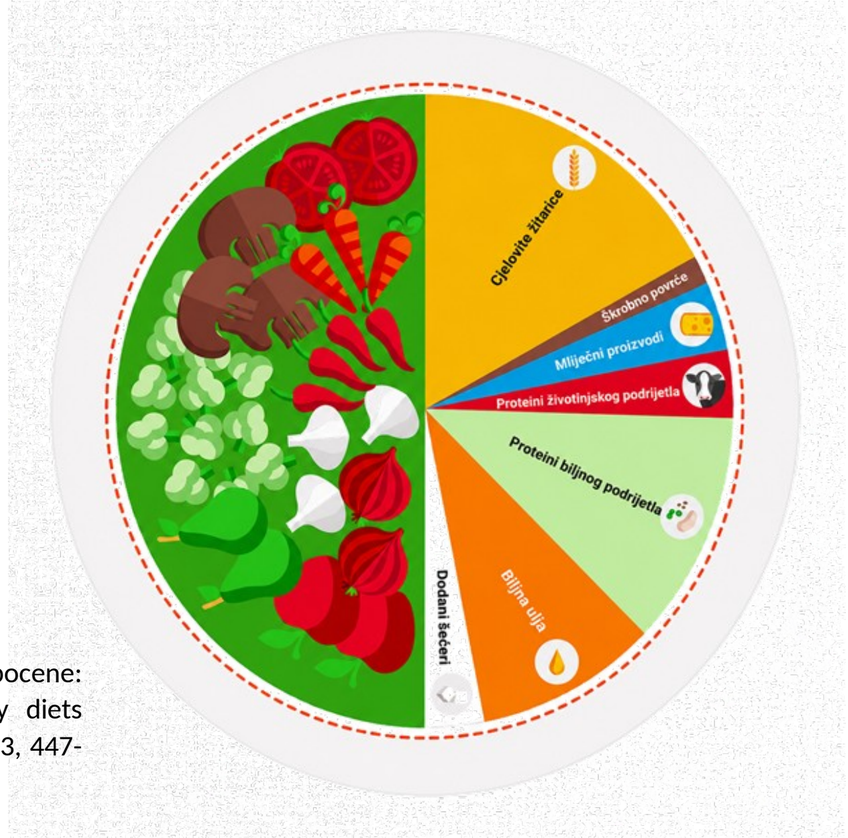
OD PREHRANE POJEDINCA PREMA PREHRAMBENOM SUSTAVU

ŠTO JE REVOLUCIONARNO U EAT-Lancet SMJERNICAMA

Koncept prehrane za zdravlje ljudi i planeta (Planetary healthy diet) je 2019. razvila međunarodna skupina stručnjaka iz područja prehrane, zdravlja, poljoprivrede, okoliša i održivosti.

Cilj: prehrambeni obrazac koji istodobno doprinosi zdravlju ljudi i smanjenju negativnog utjecaja prehrambenih sustava na okoliš

Kontekst: klimatske promjene, gubitak bioraznolikosti i održiva prehrana rastuće svjetske populacije.



Revolucija - kakav sustav omogućuje izbor hrane koji je blagotvornog djelovanja na zdravlje, pravedan i održiv?

	Dnevni unos grama na dan (mogući raspon)
Cjelovite žitarice	
Riža, pšenica, kukuruz i drugo	232
Gomolji ili škrobno povrće	
Krumpir i kasava	50 (0–100)
Povrće	
Sve vrste povrća	300 (200–600)
Voće	
Sve vrste voća	200 (100–300)
Mliječni proizvodi	
Punomasno mlijeko ili ekvivalenti	250 (0–500)
Izvori proteina	
Govedina, janjetina i svinjetina	14 (0–28)
Piletina i ostala perad	29 (0–58)
Jaja	13 (0–25)
Riba	28 (0–100)
Mahunarke	75 (0–100)
Orašasti plodovi	50 (0–75)
Dodane masti	
Izvori nezasićenih masnih kiselina	40 (20–80)
Izvori zasićenih masnih kiselina	11.8 (0–11.8)
Dodani šećeri	
Svi šećeri	31 (0–31)

Willett i sur. (2019): Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet, 393, 447-492.

RAZLIČITI ODGOVORI NA ISTU ŠIRU PROMJENU

PREHRAMBENE SMJERNICE U NJEMAČKOJ (2024.)



1) Neka voda bude prvi izbor pića
2) Jedite obilje raznolikog, šarenog voća i povrća
3) Redovito konzumirajte mahunarke i orašaste plodove
4) Dajte prednost cjelovitim žitaricama
5) Birajte biljna ulja
6) Svakodnevno konzumirajte mlijeko i mliječne proizvode
7) Jedite ribu svaki tjedan
8) Ograničite unos mesa i kobasica: manje je više
9) Izbjegavajte slatku, slanu i masnu hranu
10) Uživajte u obrocima
11) Budite tjelesno aktivni i pazite na tjelesnu masu



https://www.dge.de/

RAZLIČITI ODGOVORI NA ISTU ŠIRU PROMJENU

PREHRAMBENE SMJERNICE U NJEMAČKOJ (2024.)

Njemačka DGE (≈ 2000 kcal) vrijednosti proporcionalno preračunate iz službenog scenarija 2 (2029 kcal)	
Napitci	≈ 1,48 L/dan
Voće	≈ 296 g/dan
Povrće	≈ 241 g/dan
Sokovi	≈ 60 g/dan
Orašasti plodovi	≈ 13 g/dan
Suhe mahunarke	≈ 5 g/dan
Žitarice i proizvodi od žitarica	≈ 305 g/dan cilj za cjelovite žitarice ≈ 117 g/dan
Krumpir	≈ 36 g/dan
Biljna ulja	≈ 13 g/dan
Mazive masti	≈ 10 g/dan
Mlijeko i mliječni proizvodi	≈ 388 g/dan
Namirnice životinjskog podrijetla (bez mliječnih)	≈ 72 g/dan jaja ≈ 12 g; riba ≈ 18 g; perad ≈ 23 g; crveno meso ≈ 11 g; prerađeno meso ≈ 9 g



https://www.dge.de/

RAZLIČITI ODGOVORI NA ISTU ŠIRU PROMJENU

SAD 2026.

Jedite stvarnu,
cjelovitu hranu

prehranu treba temeljiti na nutritivno bogatim, minimalno prerađenim namirnicama

povratak osnovama prehrane



Preporučuje se naglasak na

- kvalitetni izvori proteina u svakom obroku
- mlijeko i mliječni proizvodi bez dodanih šećera
- šareno povrće i voće tijekom dana
- cjelovite žitarice bogate vlaknima
- zdrave masti i ulja, npr. maslinovo ulje
- voda i nezaslađeni napitci kao prvi izbor

Ograničiti ili izbjegavati

- visoko prerađena hrana
- rafinirne žitarice
- dodani šećeri i zaslađeni napitci
- prekomjeran unos natrija
- umjetne arome, bojila, konzervansi i nenutritivna sladila
- alkohol — manje je bolje za zdravlje

Dodatne važne poruke

- veličina porcija i individualne energetske potrebe
- mikrobiota: povrće, voće, fermentirana hrana i vlakna
- prilagodba dobi i posebnim skupinama

Dietary Guidelines for Americans, 2025–2030

RAZLIČITI ODGOVORI NA ISTU ŠIRU PROMJENU

SLOVENIJA, 2026.

Znanstvena rasprava

foods
MDPI
Review
Open Access
Expression of Concern

Three-Tier Plate, Triple Win: Health, Sustainability, and Equity in the Slovenian Nutrition Guidelines 2025

Nataša Fidler Miš [1,*], Boštjan Jakše [1,*], Samo Kreft [3], Ana Vovk [4] and Zlatko Fraz [*]

Foods 2026, 15, 524. https://doi.org/10.3390/foods1512524

Rad je pod uredničkom provjerom zbog izraženih sumnji, ali još nije donesena konačna odluka o njegovoj vjerodostojnosti niti o eventualnom povlačenju.

Povlačenje smjernica



Službena reakcija

Vlada Republike Slovenije
@vladaRS

Danas smo s spletišča Vlade RS odstranili vse tekste povezane s spornimi Slovenskimi smjernicami za prehrano 2025. Dokument je bil objavljen u izdhiljalih prejšnje vlade, ne da bi bil strokovno usklajen in ustrezno formalno potrjen. Javnost pozivamo, naj vsebin, ki so bile objavljene v dokumentu in v tekstih, ki se nanj nanašajo, ne štejejo za strokovno utemeljene.

Vlada Republike Slovenije, 10. lipnja 2026.

NJEMAČKA

PRIMJER DODATAKA PREHRANI U NACIONALNIM SMJERNICAMA

01 DOJENČAD

Vitamin D: 10–12,5 µg/dan (400–500 IU), do prve godine života i u zimskog period druge godine
Vitamin K i fluorid: zasebni preventivni protokoli

02 PLANIRANJE TRUDNOĆE

Folna kiselina: 400 µg/dan 4 tjedna prije začeća do kraja 12. tjedna trudnoće; 800 µg/dan ako se započinje kasnije

03 TRUDNICE

Jod: 100–150 µg/dan
DHA: 200 mg/dan ako se preporučeni unos ne postiže konzumacijom ribe

04 DOJILJE

Jod: 100 µg/dan
DHA: razmotriti ako je unos putem ribe nedostatan

05 VEGANSKA PREHRANA

Vitamin B_{12}: redovita suplementacija
Jod i ostali kritični nutrijenti: prema unosu i statusu

06 ODRASLI I STARIJI

Vitamin D: 20 µg/dan (800 IU) kada nema dostatne endogene sinteze; nije rutinski za sve

https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/nahrungsergaenzungsmittel/

BUDUĆNOST PREHRAMBENIH SMJERNICA I POLOŽAJ DODATAKA PREHRANI

Smjernice nisu samo poruka što jesti —

nego alat za oblikovanje okruženja u kojem je ispravan odabir hrane moguć.



02

Ciljana primjena u posebnim okolnostima

Zadovoljavanje povećanih prehrambenih potreba ili postizanja određenog učinka koji proizlazi iz konkretnih okolnosti pojedinca

03

Individualna procjena uz bolesti i lijekove

Kod kroničnih bolesti i primjene lijekova suplementaciju treba odrediti u konzultacijama s liječnikom.

Suplementacija nije univerzalna preporuka, nego ciljano rješenje za specifične nutritivne potrebe i dodatne funkcionalne primjene.

Hvala na pozornosti!



Za dodatna pitanja i kontakt:

E-mail: ivana.rumbak@pbf.unizg.hr

prehrambeno biotehnološki fakultet | Sveučilište u Zagrebu