

METABELLY

IZVJEŠTAJ

# VAŠ VODIČ ZA PREHRANU

PREDSTAVLJA  
METABELLY SCIENCE

---



+385-95-314-7127



mikrobiom@metabelly.com



Dračevac 3D, 21000 Split

2026

<https://metabelly.com/>



# SMJERNICE ZA PREHRANU

## Rezultati analize crijevne mikrobiote

Analiza crijevne mikrobiote pokazuje određena odstupanja koja se mogu povezati s narušenom ravnotežom crijevnih bakterija. U nalazu je uočen izostanak bakterija roda Akkermansia i Prevotella, koje imaju važnu ulogu u održavanju integriteta crijevne sluznice, razgradnji vlakana i podršci zdravoj mikrobioti.

Istodobno je prisutan nedostatak bakterija roda Lactobacillus, koje su ključne probiotske bakterije važne za probavu, imunitet i ravnotežu mikrobioma. S druge strane, zabilježeno je povećanje bakterija povezanih s upalnim procesima (npr. Enterobacteriaceae), koje se u znanstvenim istraživanjima često povezuju s upalnim stanjima i narušenom funkcijom crijevne barijere.

## Preporučena prehrana i suplementacija prema sastavu crijevne mikrobiote

Ispod se nalaze detaljni uvidi u specifične bakterijske skupine. Na temelju dobivenih rezultata preporučuje se obratiti pažnju na redovitiji unos hrane u skladu s cirkadijskim ritmom, što može imati pozitivan učinak na regulaciju metabolizma, razinu kolesterola, ali i na optimalno "hranjenje" korisnih crijevnih bakterija.

Redoviti obroci i stabilan dnevni ritam pomažu u održavanju ravnoteže mikrobioma, podržavaju probavu i doprinose boljoj metaboličkoj funkciji organizma.

	Što želim promjeniti?	Što želim jesti?
Smanjiti	Bacteroides	Perad jesti 2x tjedno, crveno meso 1x, jaja 3x, grahorice 4x, riba 3x, sir 1x tjedno. Svaki ručak i večera sadrže povrće i/ili voće, izvor proteina (riba, jaja, meso, sir, grahorice) i hranu bogatu škrobom (krumpir, žitarice, proizvodi od žitarica npr. tjestenina).
Povećati	Phascolarctobacterium	Peršin i tikvice

	Što želim promjeniti?	Što želim jesti?
Povećati	Prevotella	mediteranska prehrana, otporni škrob: Pročitajte više ispod gdje se nalazi primjer mediteranske prehrane.
Povećati	Coprococcus	jesti 2 x tjedno grah (namočen u vodi sa 1 čajnom žličicom sode bikarbone, ocijeđen od vode u kojoj se namakao te potom kuhan u novoj vodi s lovorovim listovima).
Povećati Lactobacillus i Bifidobacterium	Lactobacillus	svaki dan za doručak pojesti 1 čašu ili 1 veliku šalicu jogurta Dukat sensia fibers, z'bregov fortia ili imlek balans +. Neka doručak sadrži jogurt i svježe voće.
Povećati	Akkermansia	svaki dan jesti hranu bogatu antioksidansima (zeleni čaj; biljni začini poput peršina, bosiljka, origana itd.; kakao - birajte kandiit no guilt čokolade kako bi izbjegli zatvor); orašasti plodovi; voće; povrće). Svaki dan pojesti 2 vrste voća i 2 vrste povrća u sklopu obroka.

## Dodaci prehrani

### **1. Probiotska terapija (2-3 mjeseca)**

Preporučuje se kombinacija:

- Bormatech Ramnoselle
- Bormatech Acronelle

Uzimati po 1 kapsulu od svakog dnevno, kroz period od 2-3 mjeseca u kontinuitetu. U Zagrebu su dostupni u Malči Viola biljna ljekarna.

### **2. Akkermansia muciniphila (1 mjesec)**

S obzirom na izostanak ove bakterije, preporučuje se:

- pasterizirani oblik Akkermansije kroz 1 mjesec

Cilj: podrška crijevnoj barijeri i metaboličkom zdravlju

### **3. Ashwagandha**

Može se nastaviti s obzirom na perimenopauzu/menopauzu, ali preporučuje se periodično uzimanje (pauze) kako bi se izbjegla adaptacija organizma

### **4. Omega-3 masne kiseline - 1.000 – 2.000 mg EPA + DHA dnevno uz obrok**

Preporučuju se kao podrška za:

- regulaciju lipidnog profila (kolesterola)
- smanjenje upalnih procesa
- podršku gut-brain osi

### **Preporuka za laboratorijske nalaze**

Za bolju procjenu kardiovaskularnog rizika preporučuje se napraviti:

- lipidni profil (ukupni kolesterol, LDL, HDL, trigliceridi)
- ApoB (apolipoprotein B)

Ovo je važno kako bi se procijenilo predstavlja li povišeni kolesterol stvarni rizik ili ne.

# ŠTO ZNAČI JESTI NA MEDITERANSKI NAČIN?

## **KORAK 1. KOJU HRANU TREBA JESTI TIJEKOM SVAKOGA GLAVNOG OBROKA: RUČKA I VEČERE?**

Svaki glavni obrok sadrži povrće, maslinovo ulje, cjelovite žitarice i proizvode od cjelovitih žitarica te voće za desert. Dva puta tjedno, umjesto žitarica, neka se na tanjuru nađe krumpir.

## **KORAK 2. KOJU HRANU TREBA JESTI BAREM JEDANPUT NA DAN, NE NUŽNO U SVAKOM OBROKU?**

Svaki dan jedemo šaku oraha, lješnjaka, badema, ukiseljenih maslina ili sjemenki (primjerice, buče). Barem jedan obrok na dan treba pripremiti s biljnim začinima (primjerice s češnjakom, peršinom, bosiljkom, origanom, lovorovim listom...). Svaki dan treba pojesti 1-2 šalice jogurta ili mlijeka. Jednu za doručak, a drugu tijekom dana.

## **KOJU HRANU NE BI TREBALO JESTI SVAKI DAN, ALI BI JE TREBALO JESTI SVAKI TJEDAN?**

Jelu za ručak ili večeru (koje sadrži povrće, maslinovo ulje i cjelovite žitarice) dodajemo i hranu bogatu proteinima. Hrana bogata proteinima je riba, meso, sir, jaja, grah, leća i slanutak. U mediteranskoj prehrani crveno meso jede se najviše jedanput tjedno, kao i šunka ili kobasice. Bijelo meso jede se najviše dva puta tjedno. Jaja se jedu dva puta tjedno. Sir se jede dva puta tjedno. Riba se jede tri puta tjedno, a mahunarke (grah, slanutak i leća) se jedu barem tri puta tjedno.

Ako zbrojimo sve ove brojke, dobit ćemo zbroj 14. Matematika je jasna. U jednom tjednu imamo upravo 14 glavnih obroka (ručkova i večera).

Nismo zaboravili na slatko! Slatkiši i kolači s dodanim šećerom jedu se dva puta tjedno kao desert na kraju obroka.

# PRILAGODITE VAŠ JELOVNIK ZA OPTIMALNO ZDRAVLJE

U ovom dokumentu pronaći ćete primjer jelovnika za tri dana, dizajniran kako biste mogli iskusiti prednosti mediteranske prehrane, poznate po svojim brojnim zdravstvenim koristima. Ovaj trodnevni jelovnik poslužit će vam kao ogledni primjerak uravnotežene i raznolike mediteranske prehrane. Jelovnik obiluje povrćem, voćem, cjelovitim žitaricama, zdravim mastima dok istovremeno ima uravnotežen omjer proteina biljnog i životinjskog podrijetla.

Važno je naglasiti da je ovaj jelovnik okvirni primjer prilagoditi smjernicama.



# PRIMJER JELOVNIKA **MB**

DAN 1	<p><b>DORUČAK:</b> Jogurt sa zobenim pahuljicama medom i bobičastim voćem s dodatkom proteina graška</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> Kruška i tostirani lješnjaci</p> <p><b>RUČAK:</b> Salata od kvinoje s komadićima feta sira, crnim maslinama, krastavcima, rajčicom, začinjena s maslinovim uljem i limunovim sokom</p> <p><b>VEČERA:</b> File od bakalara s blitvom pripremljena na maslinovom ulju Pečeni krumpir</p>
DAN 2	<p><b>DORUČAK:</b> Kuhana heljdina kaša s dodatkom nasjeckanih tostiranih badema i suhih šljiva Jogurt</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> Jabuka i jogurt</p> <p><b>RUČAK:</b> Ječam s kuhanim jajima, maslinovim uljem, začinjen paprikom i peršinom</p> <p><b>VEČERA:</b> Integralna tjestenina s umakom od rajčice, crvenim grahom i maslinama Salata od radiča s maslinovim uljem i tostiranim sjemenkama suncokreta</p>
DAN 3	<p><b>DORUČAK:</b> Integralni kruh s namazom od 100% lješnjaka i pekmezom Jogurt</p> <p><b>MEĐUOBROK:</b> Voćna salata od ananasa i kivija jogurt</p> <p><b>RUČAK:</b> Crna riža s kozicama, crvenim radičem, maslinovim uljem, tostiranim indijskim oraščićima (ili orasima), začinjeni limunovim sokom i češnjakom</p> <p><b>VEČERA:</b> Varivo od leće, mrkve i riže, začinjeni peršinom</p>