

Ciljevi prevencije KVB

Pušenje	Zabranjeno pušenje i izloženost duvanskom dimu u svim oblicima
Način ishrane	Smanjenje zasićenih masti sa fokusom na uzimanje intergralnih žitarica, povrća, voća i ribe
Težina	ITM 20-25kg/m²; obim struka <94cm muškarci i <80cm za žene
Krvni pritisak	<140/90mmHg
Holesterol (LDL)	Vrlo visok rizik: <1.8mmol/L Visok rizik: <2.6mmol/L Mali do srednji rizik: <3.0mmol/L - HDL treba da bude >1.0mmol/L kod muškaraca i >1.2mmol/L kod žena - trigliceridi treba da budu <1.7mmol/L



SVETSKI DAN SRCA
29. septembar
Beograd, Tašmajdanski park 10-12



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ РСБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Бетут“