

Protekal već dve godine u Srbiji uspešno leči od gojaznosti



# DIJETA BEZ GLADI I RIZIKA

Specijalistička lekarska ordinacija **Protekal** proslavila je nedavno dve godine postojanja u Srbiji i primene potpuno novog pristupa mršavljenju – dijeta **protekal**. Bio je to povod za razgovor sa **dr Svetlanom Pejić-Gerić**, vlasnicom ordinacije, i **dr Agustinom Molins Olmosom**, predsednikom španskog udruženja lekara za proteinsku dijetu.

**D**r Svetlana Pejić-Gerić je poslednjih deset godina lekarskog rada provela u Barseloni gde se bavila *Protekal* dijetom, da bi pre dve godine svoje znanje i iskustvo donela u Beograd. Pitamo je po čemu je ova dijeta izuzetna i čemu duuguje svoju planetarnu popularnost, kao i dobar prijem na koji je naišla u Srbiji?

– Reč je o tehnici mršavljenja koju su otkrili lekari zahvaljujući dobrom poznavanju metaboličkih procesa. Proistekla je iz doktorske disertacije čuvenog američkog endokrinologa dr Blekburna, pre više od trideset godina, i namenjena je za rad isključivo lekarima. Do sada je njome tretirano više miliona pacijenata širom sveta. U Španiji je u poslednjih sedam godina ovu dijetu praktikovalo više od 180.000 pacijenata. Sve to je bio razlog da pre dve godine omogućimo i građanima Srbije da osete njenu delotvornost.

## POD KONTROLOM LEKARA

**Kako biste najkraće i najjednostavnije objasnili princip na kome je ova dijeta zasnovana?**

**Dr Pejić-Gerić:** U osnovi, to je niskokalorijska dijeta sa smanjenim unosom ugljenih hidrata i masti, a uz normalan unos proteina koji predstavljaju gradivni materijal našeg organizma,

## Dr Agustin Molins

Dr Agustin Molins je pre sedam godina doneo ovu tehniku mršavljenja u Španiju i do sada je u toj zemlji njome tretirano više od 180.000 pacijenata. Istovremeno sa tim, dr Molins je obučio više od 1.500 lekara da ovom metodom pomognu svojim pacijentima. Dr Svetlana Pejić-Gerić je jedan od njih.

– U Španiji je ova dijeta priznata u lečenju gojaznosti i pratećih oboljenja kao što su dijabetes tipa 2, hipertenzija, hiperlipidemije, masna jetra, noćne apnee, artroze i druge. O njoj se govori na mnogim endokrinološkim kongresima i, što je najvažnije, među španskim stanovništvom važi za najefikasniju dijetu i svakim danom sve više dobija na značaju. Zbog toga što je u pitanju dijeta sa izuzetnim rezultatima, zajedno sa dr Pejić-Gerić počeli smo širenje ove dijete i na balkanske prostore. Nadamo se da će dijeta *protekal* biti prihvaćena među građanima Srbije, kao i u Španiji, i da ćemo sa velikim uspehom pomoći mnogim ljudima kojima je gojaznost ogroman problem. Naša velika želja je da podignemo nivo svesti o pravilnoj ishrani i na taj način poboljšamo zdravlje ljudi.

U ordinaciji „Protekal“, pored dr Svetlane Pejić-Gerić, rade i **dr Lorena Ilić** i **dr Monika Bojić** koje imaju veliko iskustvo u radu sa ovom dijetom. Ono što je najvažnije jeste da gojaznost treba tretirati kao bolest i zato lečenje gojaznosti može sprovesti **isključivo lekar** sledeći određeni program i uz odgovarajuće lekarske kontrole.

tako da se dijetom gube samo masne naslage, a mišićna masa ostaje očuvana. Sprovodi se pod kontrolom **specijalno obučanih lekara** i uz pomoć **specijalne hrane** dolazi do promene metabolizma tako da od trećeg dana dijete praktično nema osećaja gladi, nema umora, postoji dobro raspoloženje osećaj snage i elana.

## Da li svaki gojazan čovek može da se podvrgne ovoj dijeti?

**Dr Pejić-Gerić:** Da li je neka osoba pogodna ili ne za ovu dijetu odlučuje lekar specijalizovan za ovu dijetu koji će uraditi seriju potrebnih pregleda i analiza i utvrditi da li pacijent može da se podvrgne ovom tretmanu.

## Pomenuli ste i korišćenje specijalne hrane? O kakvoj hrani je reč i na koji način je ona dostupna pacijentima?

**Dr Pejić-Gerić:** Da, to je specijalna hrana iz kesica: omleti, supice, kroketi, palačinke, pudinzi, šejkovi, sačinjena od proteina visoke biološke vrednosti zahvaljujući kojima se održava mišićna masa, a gube masti. Osim toga, od trećeg dana dijete fizički osećaj gladi nestaje, iako to ne znači da nestaje i želja za jelom, naročito kada vidite kako neko u vašoj blizini jede

