

## Hitra dejstva o prehrani

- Zdrava prehrana nas ščiti pred nastankom nenalezljivih kroničnih bolezni, kot so sladkorna bolezen (diabetes), srčno-žilne bolezni in rak. (1)
- Nezdrava prehrana in premalo gibanja sta med glavnimi tveganji za nastanek bolezni. (1)
- V razvitih državah se srečujemo predvsem s problematiko previsoke telesne teže, medtem ko je v državah v razvoju breme dvostransko, saj je sočasno prisotna tudi podhranjenost. (2)
- V letu 2014 je bilo na svetu pretežkih več kot 1,9 milijarde odraslih, od tega je bilo več kot 600 milijonov debelih. (3)
- 2,6 milijona ljudi vsako leto predčasno umre zaradi bolezni povezanih s previsoko težo ali debelostjo. (1)

### Prehrana in zdravje

Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da lahko prehrani s premalo sadja in zelenjave pripišemo 1,7 milijona (2,8 %) smrti letno, saj takšna prehrana poveča verjetnost za srčno-žilne bolezni in raka prebavil. (4) Kar 2,6 milijona ljudi pa vsako leto predčasno umre zaradi bolezni povezanih s previsoko težo ali debelostjo. V letu 2014 je bilo na svetu kar 38 % pretežkih odraslih. (5) Povečana telesna teža in s tem povezane bolezni predstavljajo veliko finančno breme. Ocenjujejo, da debelost letno predstavlja ekonomsko breme v višini 2 bilijona dolarjev, kar je 2,8 % svetovnega BDP. (6) Z zdravo prehrano, gibanjem in nekajenjem lahko preprečimo 80 % prezgodnjih boleznih srca, 80 % sladkornih bolezni tipa 2 in 40 % rakavih obolenj. (5) V letu 2014 je bilo 462 milijonov ljudi podhranjenih in 1,9 milijarde pretežkih. V skupini otrok do 5 let pa je bilo leta 2016 na svetu 41 milijonov pretežkih in 155 milijonov kronično podhranjenih, kar je v tej starostni skupini v 45 procentih razlog za smrt. (2)

### Prehrana v Sloveniji

Med slovenskimi enajstletniki je kar 30 % fantov in 20 % deklet pretežkih. Po raziskavi HBSC v letu 2014 so slovenski mladostniki na dnu seznama po uživanju zajtrka, saj ga ne uživa več kot polovica 13- in 15-letnikov, kar je povezano s previsoko telesno težo. Slovenski najstniki so nizko tudi po deležu tistih, ki uživajo skupen večerni obrok z družino (samo 17 % pri 15-letnicah), kar je povezano z dolgoročnim zdravim načinom prehranjevanja. (7)

V raziskavah CINDI so ugotovili, da je tipični zahodni način prehranjevanja bolj opazen pri mlajšem prebivalstvu kot pri starejšem, da povprečen prebivalec Slovenije še vedno zaužije preveč za zdravje škodljivih maščob, slane, mastne in sladke hrane ter poje premalo sadja, in predvsem zelenjave. Nakazuje se zmanjšan trend uživanja aromatiziranih gaziranih in negaziranih brezalkoholnih pijač ter nespremenjen trend uživanja peciva in sladic. (8)

V raziskavi prehrabnih navad odraslih v Sloveniji so ugotovili, da imajo bolj zdrave prehranske navade ženske, predvsem bolj izobražene in tiste z višjim socialno-ekonomskim standardom. Več aktivnosti je potrebno ciljno usmeriti v skupine z nižjo izobrazbo in nižjim socialno-ekonomskim statusom ter posebej nagovoriti moške in mlajše odrasle, ki priporočilom sledijo v manjši meri. (9)

### Strateški cilji Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 nameravajo:

- Povečati delež dojenih otrok, delež prebivalcev, ki vsakodnevno zajtrkujejo, uživanje zelenjave in sadja in povečati delež prebivalcev, ki so telesno dejavni.

- Zmanjšati delež debelih in prebivalcev s čezmerno telesno maso, delež podhranjenih in funkcionalno manj zmožnih starejših prebivalcev ter bolnikov, vnos nasičenih maščob, sladkorja in soli, vsebnost trans maščob v živilih. (10)

### **Prehranska politika**

Na izbiro hrane vplivajo številni dejavniki, zato so pomembni različni pristopi pri spreminjanju prehranskih navad. Pomembna je podpora na nivoju prehranskih politik in prakse na nivojih okolja, skupnosti, družine in lokalnem nivoju. Da to dosežemo, je potrebno več-sektorsko sodelovanje in upoštevanje socialno-ekonomskega vpliva na prehranske izbire. Možni ukrepi na področju politike so uvedba obveznih informacij na embalaži, ki obveščajo o sestavi izdelka, smernice na osnovi živil, šolski programi zdrave prehrane, zmanjševanje soli, omejitev oglaševanja izdelkov, ki vsebujejo velik delež maščob, sladkorja in soli (predvsem otrokom) in davek oz. trošarina na sladke pijače. (7)

Nekateri ukrepi so bili že uvedeni, druge pa, po vzoru drugih držav, pričakujemo v naslednjih letih tudi v Sloveniji (omejitve oglaševanja nezdravih izdelkov in davek na sladke pijače).

### **Prehranski nasveti**

Vnos prostega sladkorja naj predstavlja manj kot 10 % našega energijskega vnosa – za povprečno odraslo osebo je to manj kot 50 g prostih sladkorjev na dan. Prosti sladkorji so v pijačah (tudi v tistih s 100 % sadja), medu in predelani hrani. Vnos maščob naj ne preseže 30 % našega energijskega vnosa. Maščobe naj bodo predvsem nenasičene (rastlinske) maščobe (olja, oreščki). Najbolj škodljive maščobe so industrijske trans maščobe, najbolj koristen pa je vnos omega-3 maščobnih kislin, ki nas varujejo pred nastankom srčno-žilnih bolezni. Izrednega pomena za zdravje je tudi ustrezen vnos vlaknin, ki jih najdemo v polnozrnatih izdelkih, sadju in zelenjavi. (1)

## Viri:

1. Healthy diet. Fact sheet N°394 [Internet]. Geneva: World Health Organization. [Posodobljeno september 2015; pridobljeno 6. 6. 2017]. Dostopno na: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>
2. The double burden of malnutrition. Policy brief [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2017. [Pridobljeno 6. 6. 2017]. Dostopno na: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/255413/1/WHO-NMH-NHD-17.3-eng.pdf?ua=1>
3. Obesity and overweight. Fact sheet [Internet]. Geneva: World Health Organization. [Posodobljeno junij 2016; pridobljeno 6. 6. 2017]. Dostopno na: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
4. WHO [Internet]. Geneva: World Health Organization. Global Health Observatory (GHO) data. Unhealthy diet; [pridobljeno 6. 6. 2017]. Dostopno na: [http://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/unhealthy\\_diet\\_text/en/](http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/unhealthy_diet_text/en/)
5. Unhealthy Diets and Physical Inactivity. NMH Fact Sheet [Internet]. Geneva: World Health Organization. [Junij 2009; pridobljeno 6. 6. 2017]. Dostopno na: [http://www.who.int/nmh/publications/fact\\_sheet\\_diet\\_en.pdf](http://www.who.int/nmh/publications/fact_sheet_diet_en.pdf)
6. Dobbs R, Sawers C, Thompson F, Manyika J, Woetzel J, Child P, McKenna S, Spatharou A. Overcoming obesity: An initial economic analysis. Discussion paper [Internet]. McKinsey Global Institute; November 2014 [pridobljeno 6. 6. 2017]. Dostopno na: [http://www.mckinsey.com/~ /media/mckinsey/business%20functions/economic%20studies%20temp/our%20insights/how%20the%20world%20could%20better%20fight%20obesity/mgi\\_overcoming\\_obesity\\_full\\_report.ashx](http://www.mckinsey.com/~ /media/mckinsey/business%20functions/economic%20studies%20temp/our%20insights/how%20the%20world%20could%20better%20fight%20obesity/mgi_overcoming_obesity_full_report.ashx)
7. The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study. International Report from the 2013/2014 Survey. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Policy for Children and Adolescents, No.7 [Internet]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2016 [pridobljeno 6. 6. 2017]. Dostopno na: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1)
8. Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja - desetletje CINDI raziskav v Sloveniji [Internet]. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2014 [pridobljeno 6. 6. 2017]. Dostopno na: <http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/2635-8746.pdf>
9. Gabrijelčič Blenkuš M, Gregorič M, Tivadar B, Koch V, Kostanjevec S, Fajdiga Turk V, Žalar A, Lavtar D, Kuhar D, Rozman U. Prehrambene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja [Internet]. Ljubljana: Pedagoška fakulteta; 2009 [pridobljeno 6. 6. 2017]. Dostopno na: [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrambene\\_navade\\_odraslih\\_prebivalcev\\_slo\\_z\\_vidika\\_varovanja\\_zdravja.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrambene_navade_odraslih_prebivalcev_slo_z_vidika_varovanja_zdravja.pdf)
10. Ministrstvo za zdravje. Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 [Internet]. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS; 2016 [pridobljeno 6. 6. 2017]. Dostopno na: [http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javna\\_razprava\\_2015/Resolucija\\_o\\_nac\\_programu\\_prehrane\\_in\\_in](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javna_razprava_2015/Resolucija_o_nac_programu_prehrane_in_in)