

# KAKO SE PREHRANJUJEJO SLOVENCİ

*Verena KOCH*

## UVOD

Prehrana prebivalstva je zrcalo vsakdanjega življenja posameznika in družine; označuje socialni oziroma družbeni položaj, stopnjo gospodarskega razvoja in tudi znanja.

V sodobnem svetu ima znanost o hrani in prehrani vedno večjo vlogo, saj prav nepravilni prehrani pripisujejo močan vpliv na nastanek oziroma pojavnost civilizacijskih obolenj (Shils, 1995, Fox, 1995).

Tako govorimo danes o prehrani z vidika varovanja zdravja, kot o enem izmed pomembnih zunanjih dejavnikov, ki vplivajo na nastanek nekaterih vrst raka, ki jih poleg bolezni srca in ožilja uvrščamo med najpogostejša civilizacijska obolenja tudi v Sloveniji (Zdravstveni statistični letopis, 1996).

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) opažamo, da število teh obolenj narašča in da je vedno večji delež prebivalstva, ki sodi v skupino prebivalstva z rizičnim indeksom telesne mase.

Sklepamo lahko, da je želja po zagotavljanju hrane mnogokrat enostranska; premalo se zavedamo, da je kakovost zaužite hrane mnogo pomembnejša od same količine.

Podatki o prehrabnih navadah prebivalcev so temeljnega pomena za oblikovanje smernic načina in vrste prehrane, ki zagotavlja varovalni učinek na človekov organizem.

Do sedaj v Sloveniji uporabljeni statistični podatki, ki se nanašajo na porabo določenih živil, so le grobi in ne prikazujejo celotnega pregleda kakovosti prehrane prebivalstva.

Po opravljeni raziskavi o prehranskih navadah odraslih prebivalcev Slovenije smo dobili dovolj zanesljive podatke, na podlagi katerih lahko že predvidimo nekatere nujne spremembe v prehrani prebivalstva. S temi spremembami lahko vsaj delno vplivamo na znižanje pojavnosti nekaterih civilizacijskih obolenj (Trichopoulos, Willet 1996, Doll, Peto 1981, Willet 1995, Diet,... 1990).

Zaradi vpliva prehranskih navad na zdravje jih razdelimo na dobre in slabe (Wilson, 1991).

Z opravljeno raziskavo smo pridobili podatke o:

- energijski in hranilni vrednosti povprečne dnevne prehrane odraslega prebivalca Slovenije
- pogostosti povprečno zaužitih živil na dan,
- ritmu prehranjevanja,
- načinu priprave nekaterih živil v vsakodnevni prehrani,
- navadah ob zauživanju hrane.

Poleg navedenih ciljev smo želeli ugotoviti tudi to, ali obstajajo med posameznimi regijami v Sloveniji razlike v kakovosti prehrane, ki bi utegnile vplivati na pojavnost raka, posebno raka debelega črevesa in danke.

---

*dr. Verena KOCH, univ.dipl.ing., Pedagoška fakulteta, Ljubljana*

---

Pojem prehranskih navad, ki so del našega vsakdanjega življenja, ne obsega le navad ob samem zauživanju hrane, temveč tudi kakovost prehrane (količino makro in mikrohranil), ritem prehranjevanja (Farby, 1964) in način prehranjevanja. Razlike, ki jih v prehranskih navadah prebivalcev različnih področij opažamo, so vsota mnogih vplivov: fizioloških, socio-ekonomskih, kulturno-verskih in psiholoških.

V razvoju prehranskih navad ima izredno pomembno vlogo družinsko okolje. Izkušnje v zgodnjem otroštvu močno določajo poznejša nagnjenja, vedenje in osebnost otrok (Booth, 1990, Mieselman, 1996). Glede vpliva staršev na odločanje o sprejemanju živil pri njihovih otrocih so ugotovili naslednji, tako imenovani "družinski paradoks" (Rozin, 1996), ki govori, da z zgledom starši vplivajo na izbor priljubljenih živil pri otrocih, da uveljavljajo tradicionalna pravila pri pripravi hrane (vplivi matere so pri tem močnejši od vpliva očeta) in da so otroci bolj nagnjeni k posnemanju vedenja starša istega spola.

Svetovna zdravstvena organizacija je na osnovi rezultatov mnogih raziskav pripravila priporočila zdrave oz. varovalne prehrane. Kriteriji, ki se nanašajo na energijski delež hranljivih snovi in nekatere kvantitativne parametre, so bili v naši raziskavi uporabljeni za primerjavo in ugotavljanje lastnosti prehrane povprečnega odraslega prebivalca Slovenije.

## VZOREC IN METODE DELA

Na področju celotne Slovenije smo z uporabo dvostopenjskega naključnega vzorčenja izbrali 2183 anketirancev, moških in žensk v starosti med 18-tim in 65-tim letom. Anketirane smo spremljali tudi v povezavi z določenimi sociodemografskimi spremenljivkami (spol, starost, izobrazba, tip naselja, regija).

Za metodo dela smo izmed znanih metod epidemioloških raziskav uporabili metodo vprašalnika pogostosti uživanja določenih živil (Cameron, 1988, Willet, 1990). Vprašalnik smo oblikovali na podlagi pilotske študije, s katero smo določili 64 najpogosteje užvanih živil iz vseh živilskih skupin. Z uporabo statistične analize smo rezultate ovrednotili tudi na podlagi statistično značilnih razlik med anketiranci, ki so bili razdeljeni v skupine glede na spremljane sociodemografske spremenljivke.

Vprašalnik je poleg pogostosti zaužitih živil vseboval vprašanja, ki so se nanašala na ritem prehranjevanja in na način priprave nekaterih živil.

## REZULTATI

**Hranilna vrednost povprečno dnevno zaužite hrane odraslega v Sloveniji v primerjavi s priporočili SZO kaže, da je:**

- Delež dnevno zaužitih beljakovin v mejah priporočil in da med skupinami, razdeljenimi po sociodemografskih spremenljivkah ni pomembnejših razlik.

- Delež dnevno zaužitih skupnih ogljikovih hidratov je v primerjavi s priporočili premajhen, saj dosega le 39,3% energije. Najbolj statistično značilne razlike obstajajo med skupinami, razdeljenimi po regijah.
- Količina povprečno dnevno zaužitih prehranskih vlaknin ne dosega niti spodnje meje priporočil, saj znaša le 20,1 g/dan.
- Energijski delež skupnih maščob v povprečni dnevni prehrani močno presega zgornjo priporočljivo vrednost in znaša 44,3%. Tudi količina nasičenih maščobnih kislin v povprečni dnevni prehrani odraslega prebivalca Slovenije je prevelika in znaša 14,8% energije.

**Povprečna vnesena dnevna energija** odraslega prebivalca Slovenije znaša po rezultatih naše raziskave 11422,5 kJ/dan; mnogo večji presežek vnesene energije na dan imajo ženske.

Statistično močno značilne razlike v energijskih deležih hranljivih snovi v povprečni količini zaužite hrane na dan smo ugotovili med skupinami anketiranih, ki smo jih razdelili po obravnavnih regijah.

### **Pogostost uživanja določenih živil**

Izmed vseh naštetih živil anketirani najpogosteje vsakodnevno uživajo mleko in jogurt, čeprav je še vedno 10 % takih, ki mleka in mlečnih izdelkov nikoli ne uživajo.

Od sadja najpogosteje vprašani uživajo jabolka in hruške; 33,8 % uživa to vrsto sadja 1- do 2-krat na dan. Rezultati kažejo, da odrasli povprečno zaužijejo 1 sadež na dan.

Pogostost uživanja vrtnin kaže, da odrasli v Sloveniji najpogosteje uživajo presno solato, krompir in paradižnik, ostale vrste zelenjave uživajo povprečno 1-krat tedensko. Skoraj nikoli ne uživa zelenjave kar 12 % vprašanih.

Vse vrste mesa, naštete v vprašalniku, uživajo anketirani povprečno 1-krat tedensko, le telečje in kunče meso je na jedilniku povprečno 1-krat mesečno.

Glede maščobnih živil smo ugotovili, da kar 42,3 % anketiranih nikoli ne uporablja svinjske masti, olj pa le 2 % vprašanih.

Kruh je najbolj pogosto zaužito živilo med živili iz skupine žit in žitnih izdelkov - izredno malo posegajo anketirani po kosmičih, zdrobu, kašah.

Odrasli prebivalci Slovenije v kar 66,1 % - nem deležu pijejo pravo kavo vsak dan, 21,4% pije vsak dan čaj, 29,3 % sadne sokove, 36,1 % pa osvežilne brezalkoholne pijače in mineralne vode.

Z ozirom na odgovore o pitju alkoholnih pijač kažejo rezultati nerealno sliko porabe alkoholnih pijač v Sloveniji.

### **Ritem prehranjevanja**

Osnovna informacija, ki smo jo želeli pridobiti, je bila pogostost zaužitih dnevnih obrokov. Ugotovljena pogostost uživanja rednih dnevnih obrokov kaže, da je med anketiranimi najpogosteje zaužit dnevni obrok kosilo, sledi večerja in nato zajtrk.

**Ugotavljanje časovnega razmaka** med posameznimi rednimi obroki kaže, da je, posebno ob upoštevanju dejstva, da približno le ¼ vprašanih uživa tudi dopoldansko malico, povprečni časovni razmak med zajtrkom in kosilom prevelik.

## **Navade, povezane z načinom hranjenja in s pripravo hrane**

Rezultati kažejo, da:

- Je delež anketiranih, ki nikoli ne jedo v družbi, izredno majhen (2,5 %).
- Je 10,4 % takih, ki hrano vedno zaužijejo hitro in 28,5 % takih, ki vedno jedo počasi.
- 53,2 % vprašanih pogosto poje vse, kar ima na krožniku.
- 26,4 % vprašanih dosoljuje hrano na krožniku.
- 47,5 % anketiranih tedensko uživa ocvrto meso.

## **Pogostost uživanja različno pripravljene mesa**

S toplotno obdelavo mesa mu spreminjamo ne le senzorično, temveč tudi hranilno vrednost. Z vidika varovanja zdravja v smislu dobrih prehrabnih navad priporočamo predvsem dušenje in kuhanje, le malokrat naj bi bilo na naših mizah pečeno, še manj pa ocvrto meso. Na podlagi rezultatov naše raziskave je povprečna dnevna količina zaužitega mesa 112,8 g na osebo in kar 70,6 g mesnih izdelkov.

Rezultati kažejo, da skoraj polovica (47,5 %) anketiranih uživa ocvrto meso tedensko; pogosto vprašani uživajo pečeno meso, manj pogosto pa kuhano ter dušeno.

Po izdelkih z manj maščobe posega več žensk kot moških, skupina z višjo izobrazbo in prebivalci z nižjim indeksom telesne mase.

Pogostost uživanja zelenjave je v primerjavi s priporočili SZO premajhna, saj vprašani najpogosteje uživajo zelenjavo le 3- do 4- krat na teden. Nikoli ne uživa zelenjave kar 10,6 % anketirancev.

Najpogosteje presno zelenjavo uživajo anketirani le v obliki sveže solate (24,5 % vsakodnevno), zelenjavo kot prikuho pa zaužije na dan povprečno le 6,9 % vprašanih.

## **Indeks telesne mase**

Rezultati so pokazali, da se sicer največji delež anketirancev povprečno uvršča v skupino z ITM 20 do 25. Zanesljivo lahko trdimo, da več moških kot žensk pripada skupini z ITM nad 25. Glede na starost smo ugotovili višji ITM v starostni skupini nad 45 let; v tej skupini je tudi največ takih z ITM nad 27.

V povezanosti z izobrazbo je več anketiranih z ITM nad 27 v skupini z osnovnošolsko izobrazbo, glede na tip naselja pa je večji delež vprašanih z ITM nad 25 v vaškem tipu.

Rezultati kažejo na prevelik delež odraslih prebivalcev Slovenije z ITM nad 25 (45,2 %); te že uvrščamo v skupino z dejavnikom tveganja za nastanek civilizacijskih obolenj.

## **POVZETEK**

Rezultate naše raziskave o prehrani prebivalstva Slovenije lahko ob upoštevanju dognanj glede povezanosti prehrane z zdravjem (Diet,... 1990, Primc-Žakelj, 1996, Stanič-Stefan, 1996, Pokorn, 1994) strnemo v naslednje zaključke:

- energijski deleži hranljivih snovi niso v mejah priporočil SZO za zdravo prehrano,
- energijska vrednost povprečne celodnevne prehrane je previsoka,

- nepravilen je ritem prehranjevanja,
- prevelika je poraba alkoholnih pijač,
- slabe prehranske navade odraslih se prenašajo tudi na osnovnošolce in srednješolce.

Ker so prehranske navade osnovnošolcev in srednješolcev tudi v Sloveniji povezane z neustreznimi vedenjskimi vzorci odraslih, je izredno pomembno, da prehranska vzgoja postane del vseživljenjskega izobraževanja prebivalstva.

## REFERENCE

- Doll, R./Peto,R.1981. The causes of cancer: quantitative estimates of avoidable risks of cancer in the United States today. *Journal of National Cancer Institute*, 86, s. 281-286.
- Booth, D.A. 1994. *Psychology of nutrition*. London, Talor&Francis, 228 s.
- Boyle, P./Primic-Žakelj, M. 1996. Evropski kodeks proti raku. *Obzornik zdravstvene nege*, 30, s. 3-5.
- Braitman, L.E./Edlin, E.V./Stanton, J.L. 1985. Obesity and caloric intake: National Health and Nutrition Examination Survey of 1971-1975 (NHANES I), *Journal of Chronical Diseases*, 38, s. 727-732.
- Cameron, M.E./Van Staveren, W.A. 1988. *Manual methodology for food consumption studies*. Oxford, Oxford University Press, 259 s.
- Catugna, N./Subar, A.F./Heimendinger, J./Kahle, L.L. 1992. Nutrition and cancer prevention knowledge, beliefs attitudes and practice: The 1987 National Health Interview Survey. *Journal of American Dietetic Association*, 92, s. 963-968.
- Contento, I.R./Basch, C./Shea, S./Gutin, B. 1993. Relationship of mothers food choice criteria to food intake of preschool children: identification of family subgroups. *Health Education*, 20, s. 243-259.
- Fabry, P.Z./Fodor, Z./Hejji, T./Zvolanskova, T. 1964. The frequency of meals. *Lancet*, 2, s. 614-700.
- Fox, B.A./Cameron,A.G.1995. *Food Science, Nutriton & Health*, London, 388 s.
- Pasmore, R./Eastwood, M.A. 1986. *Human nutrition and dietetics*. London, s. 34-39.
- Pokorn, D. 1990. Politika prehrane in rak v Republiki Sloveniji. *Onkološki dnevi Otočec*.
- Pokorn, D. 1990. Ritam unošenja hrane i efekti po zdravlje. *Hrana i ishrana*, 31, 2-3, s. 93-99.
- Pokorn, D. 1994. Risk factors connected with the appearance of cronical diseases and cancer in the Republic of Slovenia. *Radiological and Oncology*, 28, s. 40-48.
- Pompe-Kirn, V./Primic-Žakelj, M./Ferligoj, A. 1992. Zemljevidi incidence raka v Sloveniji 1978-1987. Ljubljana, Onkološki inštitut, 104 s.
- Prehrana in zdravje v R Sloveniji. 1996. Ljubljana, Medicinska fakulteta, Inštitut za higieno, 29 s.
- Primic - Žakelj M. 1996. Prehrana in zbolevanje za raki debelega črevesa in danke. V: *Tehnologija, hrana, zdravje: knjiga del = Technology, food, nutrition: proceedings*. 1. slovenski kongres o hrani in prehrani z mednarodno udeležbo, 21.-25. April 1996, Bled = 1st Slovenian Congress on Food and Nutrition with International Participation, April 21-25, 1996, Bled. Ljubljana, Društvo živilskih in prehranskih strokovnih delavcev Slovenije, 1997,

- Primic - Žakelj, M. 1993. Etiologija in primarna prevencija raka. Zdravstveno varstvo, 32, s. 193-198.
- Primic - Žakelj, M. 1997. Meso v etiologiji raka. V. Meso v prehrani in zdravje. Radenci, s. 57-62
- Rozin, P. 1996. The socio-cultural context of eating and food choice. V: Food choice, acceptance and consumption. London, Blackie Academic Professional, s. 83-102.
- Shils, M.E./Olson, J.A./Shike, M. 1994. Modern nutrition in health and disease. Malvern, Lea & Febiger, 1635 s.
- Stanič - Stefan, N. 1996. Zdravo življenje. V: Tehnologija, hrana, zdravje: knjiga del = Technology, food, nutrition: proceedings. 1. slovenski kongres o hrani in prehrani z mednarodno udeležbo, 21.-25. April 1996, Bled = 1st Slovenian Congress on Food and Nutrition with International Participation, April 21-25, 1996, Bled. Ljubljana, Društvo
- Trichopoulos, D./Willett, W.C. 1996. Introduction: nutrition and cancer. Cancer Causes and Control, 7, s. 3-7
- WHO. Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases. 1990. Report of WHO Study Group, Geneva, 1990, 203 s.
- Willett, W.C. in dr. 1990. Relation of meat, fat, and fibre intake to risk of colon cancer in a prospective study among women. New Engl J Med, 1990, 323, s. 1664-1672.
- Willett, W.C./Stampfer, M.J. 1990. Dietary fat and cancer: another view. Cancer Causes Control, s.1103-1109.
- Willett, W. 1990. Nutritional Epidemiology. Oxford university press, 1990, 396 s.
- Willett, W.C. 1995. Diet, nutrition and avoidable cancer. Environmental Health Perspectives, 103, s. 165-170.
- Wilson, J.D./Braunwald, E./Isselbacher, K.J./Petersdor, R.G./Martin, J.B./Fauci, A.Y./Root, R.K. 1991. Harrison's principles of internal medicine. I. in II. 12th ed., New York, McGraw-Hill, 2208 s.
- Zdravstveni statistični letopis Slovenije 1995, Zdrav Var 1995, 34, supl. 4, s.
- Zdravstveni statistični letopis Slovenije 1996, Zdrav Var 1996, 34, supl. 4, s.