



Damjan Slabe,
Eva Dolenc, Mojca Jevšnik

Higienski vidik prehranjevanja planincev, alpinistov in športnih plezalcev

Izvleček

Namen raziskave je bil ugotoviti higiensko-prehranjevalne navade planincev, alpinistov in športnih plezalcev in morebitne posledične pojave zastrupitev. Hkrati smo želeli tudi raziskati, kako omenjeni skrbijo za varnost živil, ki jih vzamejo s seboj na ture; v hribe, gore ali plezališča. Uporabljena je bila strategija presečne študije z deskriptivno metodo dela. Zbiranje podatkov je potekalo v avgustu in septembru 2012 s pomočjo anonimnega spletnega anketnega vprašalnika. Kvantitativna analiza podatkov je bila izdelana v programu SPSS Statistics V19.0. Rezultati so pokazali, da se anketirani planinci, alpinisti in športni plezalci (n = 350) običajno prehranjujejo s hrano, ki jo prinesejo od doma ali s kombiniranjem lastne hrane in prehranjevanja v planinskih kočah. S seboj najpogosteje nosijo nepokvarljiva živila. Možnosti za upoštevanje higienskih načel ob uživanju hrane pri športni oz. rekreativni dejavnosti v naravi so omejene. Med anketiranci so se že zgodili primeri zastrupitve z živili. Ugotovljene so bile nekatere statistične razlike pri zagotavljanju varnosti živil glede na spol. Ženske bolj skrbijo za higieno pri pripravi hrane.

Ključne besede: higiena živil, prehrana športnikov, planinci, alpinisti, športni plezalci



Foto: Damjan Slabe

Hygienic aspect of nutrition among trekkers, alpinists and sport climbers

Abstract

Purpose of the study was to detect hygienic-nutritional habits of Slovene trekkers, alpinists and sport climbers and possibilities of subsequent poisoning; research how trekkers, alpinists and sport climbers care about safety of the food they take with them outdoors, to the mountains or climbing crags. The strategy of cross-section study with descriptive method of work has been used. Gathering of data took place in August and September 2012 with the help of an anonymous online questionnaire. Quantitative data analysis has been elaborated in the SPSS Statistics V19.0 program. Results have shown that trekkers, alpinists and sport climbers (n = 350) usually eat food they bring from home, or combine their own food with that available in mountain huts. Most often their own nourishment consists of imperishable foods. There were cases of food poisoning between respondents during outdoor activities. The chances to consider hygienic principles are rather reduced outdoors. Some statistic differences were established in providing the safety of food regarding gender. Women are more careful when preparing food.

Key words: hygiene of foods, nourishment of sportspeople, trekkers, alpinists, sport climbers

■ Uvod

Prehrana je že od nekdaj sestavni del človekovega vsakdana, v sodobnosti pa pridobiva vse bolj znanstvene opredelitve. Obravnavana je z različnih vidikov, določene so prehranske vrednosti živil, priporočen dnevni vnos za posameznika, prehrana v primeru bolezni, kombiniranje prehrane, diete, dodatki v prehrani, gensko spremenjeni organizmi, označevanje živil, prehrana športnikov in podobno. Zaradi kriz na področju živilstva postajata varnost in kakovost živil pomembni temi posameznikov, potrošnikov in medijskih razprav. Mediji in strokovna glasila vsak dan znova poročajo o novih dognanjih in spoznanjih na področju živilske tehnologije in mikrobiologije (Kukec et al., 2007). Hkrati med potrošniki narašča zaskrbljenost glede tveganj, ki so povezana z živilom. Največjo odgovornost za zagotavljanje varnosti živil potrošniki pripisujejo trgovcem, živilsko prehranbeni industriji in vladnim institucijam, najmanjšo pa samemu sebi (Jevnik in Ovca, 2007). Vendar je varnost živil širok pojem, ki se razteza od tehnologije do zakonodaje in od prehranbenika do samega potrošnika živil, kjer vsak nosi svoj del odgovornosti. Nehigiensko pripravljane jedi, ki ima za posledico uživanje oporečnih in neužitnih živil, lahko povzroči lažje ali hujše prebavne motnje, slabosti in celo okužbe oz. zastrupitve. Te še posebej prizadenejo občutljive osebe, otroke, bolne in starejše (IVZ, 2004).

Prehranski vidik je pomemben tudi za aktivne športnike. Pri večji telesni aktivnosti se povečajo potrebe po vnosu hranil v telo. Sočasno je ob zagotavljanju ustrezne energijske vrednosti pomembno tudi upoštevanje higienskega režima prehranjevanja. Predvsem so večjemu tveganju izpostavljeni športniki, ki se prehranjujejo med aktivnostjo v naravi. Mednje sodijo tudi planinci, alpinisti in športni plezalci. Gre za športne oz. rekreativne dejavnosti, ki se odvijajo v okolju, kjer je upoštevanje higienskih načel prehranjevanja oteženo. Neprimerno shranjeno živilo

in neupoštevanje higienskih načel ne pomeni samo tveganja za športni neuspeh, pač pa tudi tveganje za posameznikovo zdravje. Nasploh so akutne črevesne okužbe razširjene po vsem svetu in predstavljajo velik zdravstveni problem. Incidenca nalezljivih boleznih zaradi oporečne hrane v razvitem svetu narašča. Kljub pomembnemu napredku na področju javnega zdravja ima Evropska agencija za varnost hrane (EFSA, 2012) v letu 2010 registriranih skupaj 5.262 (1.1/100, 000) poročil o izbruhih bolezni, povzročenih s hrano, v katerih je bilo prizadetih 43.473 ljudi. Nekateri primeri so se končali s smrtjo. Poleg hrane, pripravljene v domačih gospodinjstvih, so bili drugi najpogostejši vzroki izbruhov restavracije oziroma kavarne in podobni lokali. Danes že veliko vemo o povzročiteljih in imamo izdelane varnostne ukrepe za preprečevanje okužb, saj je želja in dolžnost zagotoviti varno in neoporečno hrano. Število prijavljenih okužb pa se kljub temu povečuje (Zore et al., 2007).

■ Namen

Namen raziskave je ugotoviti poznavanje higienskih načel in prehranjevalne navade slovenskih planincev, alpinistov in športnih plezalcev.

Raziskovalna vprašanja:

1. *Kje se najpogosteje planinci, alpinisti in športni plezalci prehranjujejo in kaj jedo, ko se odpravijo na ture?*
2. *Se pogostost upoštevanja načel za zagotavljanje varnosti živil pri nakupu v trgovini razlikuje glede na spol anketirancev?*
3. *Se pogostost upoštevanja načel za zagotavljanje varnosti živil pri pripravi doma razlikuje glede na spol anketirancev?*
4. *Kako si planinci, alpinisti in športni plezalci očistijo roke pred zaužitjem obroka na turi?*
5. *Kolikšen delež anketirancev se je že kdaj zastrupil s hrano na turi?*

■ Metode

Pri raziskovanju je bila uporabljena strategija presečne študije z deskriptivno metodo dela. Zbiranje podatkov je potekalo v avgustu in septembru 2012 s pomočjo anonimnega spletnega anketnega vprašalnika. Anketni vprašalnik je bil oblikovan v programu za izdelavo spletnih anket (<http://beta.1ka.si/>). Hiperpovezava na spletno stran z vprašalnikom je bila objavljena na spletnih straneh gore-ljudje.net, friko.si in pzs.si. V fazi končnega oblikovanja anketnega vprašalnika je bila izpeljana pilotna študija z namenom testiranja in posledičnega prirejanja anketnega vprašalnika. Predmet raziskave so bili posamezniki z nazivom planinec, alpinist, športni plezalec, inštruktor, vodnik ali trener omenjenih nazivov, gorski reševalec. V analizi so bili podatki združeni v štiri skupine: planinci, alpinisti, športni plezalci in drugo. Anketiranci so bili obeh spolov, starostne omejitve ni bilo. Anketni vprašalnik je začelo reševati 403 oseb, 350 ga je izpolnilo v celoti, kar predstavlja vzorec anketirancev. Kvantitativna analiza podatkov je bila izdelana v programih Microsoft Office Excel in IBM SPSS Statistics V19.0 (Statistical Package for Social Sciences). Za preverjanje razlik med povprečno vrednostjo dveh spremenljivk (spol, varnost živil) je bil uporabljen Independent Samples T Test.

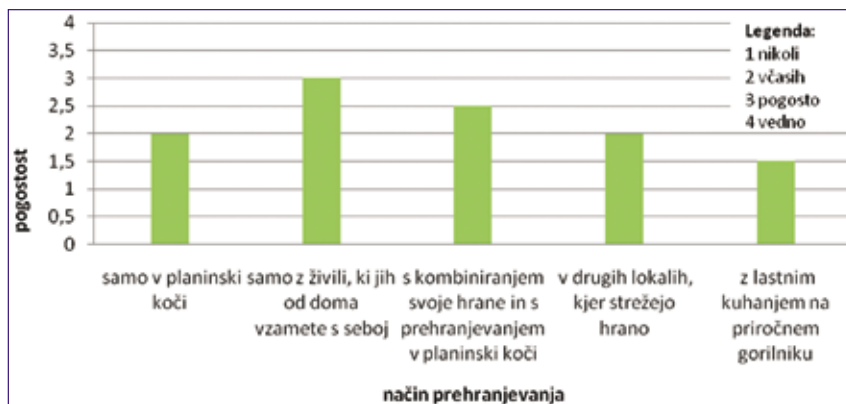
■ Rezultati

V nadaljevanju so, za demografskimi podatki (Tabela 1), prikazani rezultati raziskave, ki kažejo navade anketiranih o načinu prehranjevanja in skrbi za varnost živil med obiski plezališč, hribov ali gora.

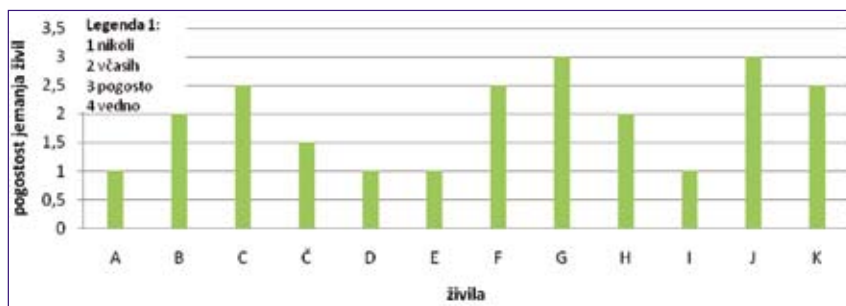
Največji delež anketirancev je moškega spola (59 %), prevladujejo športniki, ki se po dejavnosti uvrščajo v skupino planincev (47 %). Največji odstotek moških anketirancev je alpinistov (43 %), ženske so večinoma planinke (67 %). Pod drugo so se uvrstili gorski kolesarji, jamarji in tisti, ki so hkrati športni plezalci in alpinisti (uvrščajo se v več prejšnjih skupin) (Tabela 1).

Tabela 1: Struktura anketirancev po spolu.

		Skupine anketirancev				Skupaj	
		Planinci	Alpinisti	Športni plezalci	Drugo		
Spol	Moški	69 33 %	90 43 %	31 15 %	18 9 %	208	59 %
	Ženski	95 67 %	27 19 %	15 11 %	5 4 %	142	41 %
Skupaj		164 47 %	117 33 %	46 13 %	23 7 %	350	



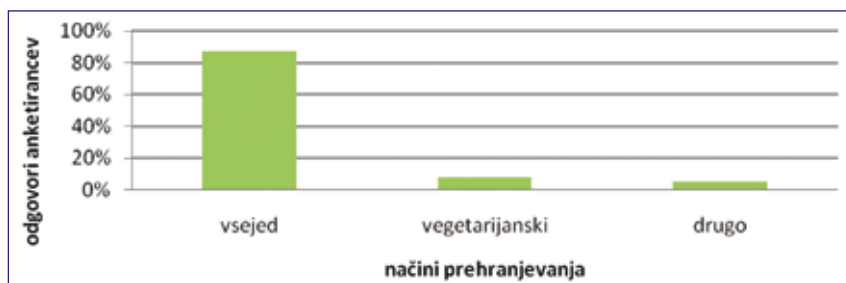
Graf 1: Pogostost prehranjevanja anketirancev glede na navedene možnosti, kadar se odpravijo na ture.



Graf 2: Vrste živil, ki jih planinci, alpinisti in športni plezalci najpogosteje vzamejo s seboj v plezališče, hribe ali gore.

Legenda 1 (h Grafu 2):

A	Sveže mleko	F	Konzervirana živila
B	Mlečni izdelki	G	Suho sadje, oreščki
C	Suhomesni izdelki	H	Doma pripravljeno pecivo
Č	Poltrajni mesni izdelki	I	Kupljeno pecivo
D	Mehko kuhano jajce	J	Sveže sadje, zelenjava
E	Tofu (sojin sir)	K	drugo



Graf 3: Delež odgovorov anketirancev na vprašanje o njihovem prehranjevalnem načinu.

1. Kje se planinci, alpinisti in športni plezalci najpogosteje prehranjujejo in kaj jedo, ko se odpravijo na ture?

Planinci, alpinisti in športni plezalci se (v 80 %) v plezališčih, hribih ali gorah najpogosteje prehranjujejo z živili, ki jih prinesejo od doma (Graf 1).

Pogosto ali vedno nosi s seboj suho sadje in oreščke ali sveže sadje in zelenjavo 7 od 10 anketirancev. Včasih se anketiranci na turah prehranjujejo tudi s suhomesnimi izdelki, konzerviranimi živili ali z energijskimi ploščicami (pod drugo) (Graf 2).

Največji delež anketirancev (87 %) je vsejedih (Graf 3).

2. Se pogostost upoštevanja načel za zagotavljanje varnosti živil pri nakupu v trgovini razlikuje glede na spol anketirancev?

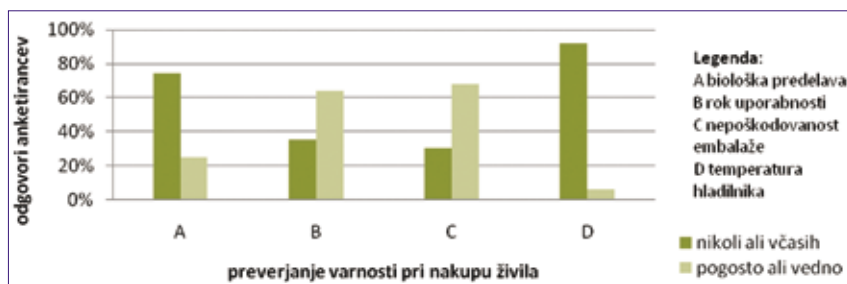
V nadaljevanju so predstavljeni rezultati drugega sklopa anketnega vprašalnika o pogostosti upoštevanja načel za zagotavljanje varnosti živil med nakupom.

Anketiranci v trgovini pri nakupu živil najpogosteje preverjajo rok uporabnosti živila (64 %) in (ne)poškodovanost embalaže (68 %). Manj kot deset od stotih (6 %) anketirancev preverja temperaturo hladilnika pri nakupu mleka ali slaščic (Graf 4).

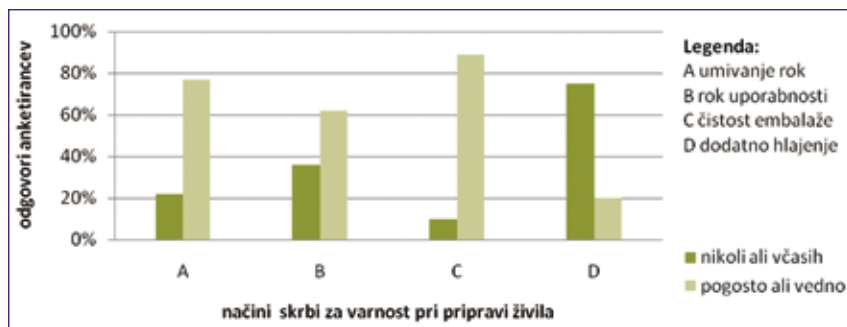
Statistično značilne razlike ($p=0,000$) so se pokazale med anketiranimi moškimi in ženskami v tem, kako pogosto preverjajo varnost živil med nakupovanjem v trgovini. To hkrati pomeni, da je odgovor na drugo raziskovalno vprašanje (Se v povprečju pogostost preverjanja varnosti živil v trgovini razlikuje glede na spol anketirancev?) pritrtilen.

3. Se pogostost upoštevanja načel za zagotavljanje varnosti živil pri pripravi hrane doma razlikuje glede na spol anketirancev?

Anketiranci pri pripravi živil poskrbijo za umivanje rok v 78 %, v 64 % za preverjanje roka uporabnosti prehrane. 90 % anketirancev preveri čistost embalaže, v kateri bodo shranili živila za na turo, 21 % anketirancev pa za dodatno hlajenje hitro pokvarljivih živil (Graf 5).



Graf 4: Delež odgovorov anketirancev pri vprašanju o pogostosti upoštevanja načel za zagotavljanje varnosti živil pri nakupu.



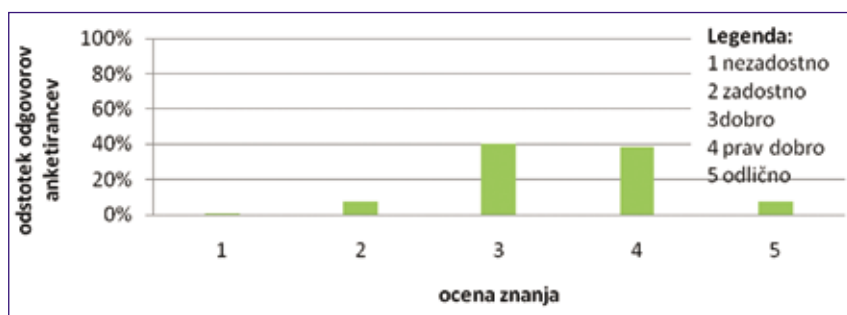
Graf 5: Delež odgovorov anketirancev pri vprašanju o pogostosti upoštevanja načel za zagotavljanje varnosti živil pri pripravi hrane doma.



Graf 6: Odgovori anketirancev o pogostosti in načinu čiščenja rok pred zaužitjem hrane na turi.

Legenda 2 (h Grafu 6):

A	Ob hlače in majico	D	S toplo vodo
B	S papirnato brisačo	E	S toplo vodo in milom
C	S hladno vodo	F	Z razkužilom
Č	S hladno vodo in milom	G	Z mokrimi tovarniško pripravljenimi robčki



Graf 7: Mnenje anketirancev o njihovem znanju o varnosti živil.

Med moškimi in ženskami anketiranci nismo ugotovili statistično značilnih razlik ($p=0.120$) glede pogostosti upoštevanja načel za zagotavljanje varnosti živil pri pripravi hrane doma. To hkrati pomeni, da je odgovor na tretje raziskovalno vprašanje (Se pogostost upoštevanja načel za zagotavljanje varnosti živil pri pripravi doma razlikuje glede na spol anketirancev?) negativen.

4. *Kako si planinci, alpinisti in športni plezalci očistijo roke pred zaužitjem obroka hrane na turi?*

Najpogosteje si anketiranci pred zaužitjem hrane na turi roke očistijo tako, da si jih obrišejo ob hlače ali majico (Graf 6).

Anketiranci so svoje znanje o varnosti živil ocenili kot skoraj prav dobro 3,6 (Graf 7).

5. *Kakšen delež anketirancev se je že kdaj zastupil s hrano na turi?*

Med anketiranci je bil ugotovljen zelo nizek delež tistih (5 %), ki so se že kdaj zastupil s hrano, zaužito v gorah.

Razprava

Največji delež anketirancev je moškega spola (59 %). Glede na športno-rekreativno dejavnost, ki jo anketiranci izvajajo, raziskava zajema največ planincev (47 %), kar je pričakovano, saj je tudi v populaciji razporeditev planincev, alpinistov in športnih plezalcev podobna. Po podatkih Planinske zveze Slovenije je bilo v letu 2010 registriranih približno 57.000 članov, od tega okrog 1500 alpinistov in športnih plezalcev ali inštruktorjev obeh dejavnosti (PZS, 2011). Največji odstotek moških anketirancev je alpinistov (43 %), ženske so po večini planinke (67 %).

Zastupitev ali okužba s hrano je po opredelitvi Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) bolezen infektivne ali toksigene narave, ki jo povzroči uživanje kontaminirane hrane ali vode. Povzročitelji so številne mikrobnе vrste. Z besedami »zastupitev s hrano« poimenujemo nekatere prebavne motnje, ki jih povzročajo različni toksini. Da bi prišlo do njihovega razvoja, je potreb-



Graf 8: Odstotek odgovorov anketirancev, ki so se že zastripili na turi.

no omogočiti mikrobom optimalne oz. minimalne pogoje za razvoj (Založnik, 2002). Vzroki za naraščanje okužb s hrano v razvitih deželah so številni. Med pomembnejše sodijo spremembe v prehranjevalnih navadah ljudi, ki se vse večkrat prehranjujejo izven doma (Hočevar-Grom in Kraigher, 1997). Alpinizem, planinstvo in športno plezanje se odvijajo v naravi, lahko celo več dni zapored, ko se športniki med aktivnostjo tudi prehranjujejo. V takšnih pogojih jim običajna sredstva za zagotavljanje ustrezne osebne higiene niso na voljo. Najpogosteje poleg zdravstveno ustrezne pitne vode niso na voljo tudi osnovne higienske potrebščine (milo, čista brisača). Problematična je lahko tudi hrana (predvsem hitro pokvarljiva živila), ki jo prinesejo s seboj in je dlje časa izpostavljena različnim temperaturnim spremembam, soncu in vlagi. Posledično lahko pride do zastripitve, kjer ni ogrožen le zeleni športni rezultat, ampak tudi posameznikovo zdravje. Alpinisti, planinci in športni plezalci se najpogosteje (80 %) v plezališčih, hribih ali gorah prehranjujejo prav z živili, ki jih prinesejo od doma. Njihova druga izbira je kombiniranje lastne hrane, ki jo prinesejo od doma in prehranjevanje v planinski koči. Za prehrano v planinski koči se, pričakovano, največkrat odločijo planinci; pogosto ali vedno je v planinski koči 16 % vseh anketiranih planincev. Tovrstnega prehranjevanja se poslužuje le 4 % alpinistov in športnih plezalcev. Iz tega bi lahko sklepali, da so okužbam s hrano najpogosteje izpostavljeni športni plezalci in alpinisti, saj se planinci v kočah prehranjujejo bolj varno. Tam so pogoji za ustrezno

osebno higieno ter higiensko pripravo hrane boljši kot pa v naravi. Zaradi zelo nizkega deleža anketirancev, ki so se že kdaj zastripili (5 %), tega sklepa ne moremo potrditi z natančnimi podatki.

Možnost zastripitve z živili ni odvisna le od okoliščin zagotavljanja higiene prehranjevanja, ampak tudi od tega, katera živila uživamo. Glede na pokvarljivost delimo živila v tri skupine: obstojna ali nepokvarljiva živila (sladkor, moka ...), polpokvarljiva živila (krompir, sadje ...), pokvarljiva živila (meso, mleko ...) (Pokorn, 1996). Polpokvarljiva in pokvarljiva živila spadajo med bolj tvegana za nastanek zastripitve, saj v svojem naravnem stanju ostanejo zdrava in užitna sorazmerno kratek čas. So bolj izpostavljena razvoju različnih mikroorganizmov, zato zahtevajo posebno obdelavo. V zadnjih letih smo spoznali številne nove mikrobe, ki se prenašajo s hrano in tudi več novih vrst živil, ki so izzvala epidemije. Poglavitni izvor infekcije pri ljudeh so bili napol kuhano meso, perutnina, morska hrana ali nepasterizirano mleko (pokvarljiva živila). Nekatera živila, ki so v preteklosti veljala za varna, danes uvrščamo med nevarna. Več stoletij je veljalo, da so surova jajca varna za človeka. Epidemije bakterije *Salmonella Enteritidis* so ta pogled docela spremenile – salmonele so lahko v nedotaknjenih jajcih (Likar, 1999). Varna živila so tista, ki so skuhana pri temperaturi več kot 60 °C in postrežena vroča, zelo sladka živila (marmelade), suha živila (keksi), zelenjava in sadje (ki se olupijo), ustekleničene pijače. Manj varna živila so živila, postrežena pri sobni temperaturi, prelive, nadevi,

omake v odprtih posodah, zelenjava in sadje, surovo meso, mleko, voda iz pipe, sladoled, sladice, majoneza (Šumak, 2006). Vendar se moramo zavedati, da se v živilu (npr. surovo meso), ki je bilo pred toplotno obdelavo dlje časa shranjeno na sobni temperaturi, lahko namnožijo mikroorganizmi, nekateri med njimi lahko tvorijo tudi toksine (strupe) (IVZ, 2011). Ugotovili smo, da anketiranci pogosto ali vedno nosijo s seboj suho sadje in oreščke (70 % vseh anketirancev), enako velja za sveže sadje in zelenjavo. Pomembno je, da navedena živila primerno shranijo oziroma embalarajo. Le tako bodo obdržala svežino in bodo varna ob zaužitju. Včasih se anketiranci na turah prehranjujejo tudi s suhomesnimi izdelki in konzerviranimi živili. Zelo priljubljene so tudi energijske ploščice, ki so jih anketiranci navedli pod drugo. Alpinisti (69 %) in športni plezalci (84 %) imajo najpogosteje s seboj sveže sadje ali zelenjavo, na drugem mestu so suho sadje ali oreščki (dobrih 60 % pri obeh skupinah). Pri planincih so na prvem mestu suho sadje in oreščki (76 %) in nato sveže sadje in zelenjava (78 %). Kljub temu, da anketiranci najpogosteje nosijo s seboj sadje, zelenjavo in oreščke, je največji delež vseh anketirancev vsejedih (87 %), ostali se uvrščajo med vegetarijance ali drugo, kar izključuje možnost, da so najpogostejša tista živila, ki jih vzamejo s seboj zaradi njihovega prehranjevalnega načina.

Anketiranci s seboj zelo pogosto nosijo sveže sadje in zelenjavo, ki spada med varna živila, če se da olupiti. Raziskava tega podatka ne zajema, lahko pa sklepamo, da številni anketiranci nosijo s seboj tudi zelenjavo ali sadje, ki se ga ne lupi. Živila, ki se uvrščajo med manj varna, zahtevajo posebno pozornost.

Pri nakupu živil anketiranci najpogosteje preverjajo rok uporabnosti (64 %) in (ne)poškodovanost embalaže (68 %). Obstajajo statistično značilne razlike med moškimi in ženskami anketiranci v povprečni pogostosti preverjanja varnosti živil pri nakupovanju v trgovini. Podobne rezultate kaže tudi anketna raziskava, narejena med splošno

populacijo potrošnikov (n = 1030) (Jevšnik, 2012). Ugotavlja, da demografske značilnosti, razen spola, ne vplivajo na odnos anketiranih do parametrov, ki vplivajo na zagotavljanje varnosti živil. Rezultati kažejo, da ocenjuje potrošnik sebe kot najmanj odgovornega med vsemi akterji živilsko prehransko oskrbovalne verige. Vendar je tega mnenja značilno več moških kot žensk.

Zagotavljanje varnosti živil zahteva ustrezne postopke pri pripravi hrane. Po podatkih Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije so črevesna obolenja glede na mesto nastanka pogosto v povezavi s pripravo hrane v domači kuhinji. Delovni postopki in okoliščine, ki predstavljajo visoko tveganje za živila in se pojavljajo tudi pri prehranjevanju planincev, alpinistov in športnih plezalcev so: nepravilni postopki ohlajevanja, prezgodnja priprava hrane glede na zaužitje, improvizirana priprava jedi, uporaba ostankov hrane, neposreden stik živil z rokami, ki jih predhodno nismo umili, neustrezen transport živil, serviranje slabotnim, bolnim, starejšim ali osebam z okvarjenim imunskim sistemom (Pollak, 2011).

Anketiranci pri pripravi živil poskrbijo za umivanje rok v 78 %. Umivanje rok je zelo pomembno za preprečevanje kontaktnega širjenja nalezljivih boleznih ali za preprečevanje okužbe živil. Mikroorganizme nalezljivih boleznih lahko z rok prenesemo v usta ali na druge dele telesa in tako okužimo samega sebe. Druga možnost pa je, da z rokami prenesemo mikroorganizme na živila ali delovne površine in posodo, v kateri se bo obdelovala hrana. Mikroorganizmi se v hrani razmnožujejo naprej, okužijo pa se tisti, ki to hrano uživajo (Likar in Bauer, 2006). Anketiranci so pri pripravi hrane pozorni tudi na preverjanje roka uporabnosti živila (64 %), 90 % anketirancev preveri čistost embalaže, v kateri bodo shranili živila za na turo, 21 % pa dodatno hlajenje hitro pokvarljivih živil. Pri pripravi hrane ni razlik med spoloma. Statistična analiza kaže, da ni statistično značilnih razlik med moškimi in ženskami anketiranci v povprečni

pogostosti preverjanja varnosti živil pri pripravi hrane doma.

Najbolj zaskrbljujoče rezultate kažejo odgovori anketirancev na vprašanje o načinu čiščenja rok pred zaužitjem hrane v naravi. Umivanje rok je najpomembnejši in hkrati najenostavnejši ukrep za preprečevanje poti prenosa mikroorganizmov in preprečevanja okužb (Jereb in Likar, 2012). Najpogosteje si anketiranci pred zaužitjem hrane na turi roke očistijo tako, da se obrišejo ob hlače ali majico. Na ta način si roke očisti kar 40 % anketirancev. S toplo vodo in milom si roke očisti le 4 % vseh vprašanih. Rezultati so pričakovani, saj tople vode in mila anketiranci pogosto na turah nimajo na voljo. Rezultati so primerljivi z ugotovitvami raziskave o higienskih navadah glede umivanja rok pri Slovencih (Jereb in Likar, 2012). Z raziskavo med splošno populacijo Slovencev je bilo ugotovljeno, da so higienske navade Slovencev slabe. Pravilno si roke umije le dobrih 40 % uporabnikov javnih sanitarij. Zaskrbljujoče je, da se kar 47 % starejših in 23 % mlajših moških po uporabi sanitarij rok sploh ne umije. Iz tega lahko sklepamo, da pomanjkanje sredstev za osebno higieno v naravi ni vedno razlog za opustitev tako pomembnega higienskega ukrepa, kot je umivanje rok pri prehranjevanju planincev, alpinistov in športnih plezalcev. Vzroke lahko iščemo v premajhni ozaveščenosti ali pomanjkljivem znanju o varnosti živil. Anketiranci so sicer svoje znanje o varnosti živil ocenili s povprečno oceno 3,6. Zelo pomembno je, da si po uporabi sanitarij roke temeljito umijemo z milom in čisto vodo (Jereb in Likar, 2012), saj s tem preprečimo možnost prenosa okužb po fekalno-oralni poti.

■ Zaključek

Glavni dejavnik v krogotoku varnosti živil je človek, ki ima velik, dostikrat neposreden vpliv na zagotavljanje varnosti živil (Jevšnik in Raspor, 2007). Preventiva, tudi v smislu zdravstvene vzgoje oz. izobraževanja, je ena izmed temeljnih nalog v sistemu prepreče-

vanja okužb in zastrupitev s hrano. Usmerjena mora biti ciljno na različne skupine populacije, tudi tiste, ki zaradi narave delovanja (športne aktivnosti v naravi) zahtevajo prilagoditve (Hočev-Grom in Kraigher, 1997). Hrana in načini prehranjevanja niso le sredstvo za doseganje boljših rezultatov. Neustrezna skrb za varnost hrane na turi lahko predstavlja grožnjo športnikovemu zdravju in posledično počutju v gorah oziroma doseganju zelenih rezultatov med športnimi podvigi. Higienski ukrepi pri pripravi hrane in osebna higiena morajo biti tudi v gorah in plezališčih posamezniku osnovno vodilo, da se izogne zdravstvenim težavam ter omogoči zadovoljevanje užitkov, ki jih nudijo gore in narava.

■ Literatura

1. Hočev-Grom, A., Kraigher, A. (1997). Preprečevanje prenosa povzročiteljev črevesnih boleznih s hrano. V Martuljek, G., Dragaš, A. (Ur.), Zbornik strokovnega srečanja Okužbe in zastrupitve prebavil (str. 15-16). Ljubljana: Sekcija za klinično mikrobiologijo in hospitalne okužbe.
2. Inštitut za varovanje zdravja (2011). Higienska priporočila za varnost živil za potrošnike (str.43). Dostopno prek: http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=23&pi=5&_5_FileName=4561.pdf&_5_Mediald=4561&_5_AutoResize=false&pl=23-5.3.<11.3.2013>
3. Jereb, G., Likar, K. (2007). Higienske navade Slovencev-umivanje rok. Povzetki posterjev. V Rugelj, D. (Ur.), Zbornik predavanj Posvetovanje Varna in zdrava hrana na mizi potrošnika (str. 134). Ljubljana: Visoka za šola za zdravstvo, Univerza v Ljubljani.
4. Jevšnik, M. (2012). Zagotavljanje varnosti živil v higiensko prehranjevalni verigi. V Raspor, P., Paš, M. (Ur.), Biotehnologija in mikrobiologija za znanje in napredek (str. 268-274). Ljubljana: Biotehniška fakulteta.
5. Jevšnik, M., Raspor, P., (2007). Tveganja na poti od polja do mize. V Rugelj, D. (Ur.), Zbornik predavanj Posvetovanje Varna in zdrava hrana na mizi potrošnika. (str. 21) Ljubljana: Visoka za šola za zdravstvo, Univerza v Ljubljani.
6. Kukec, A., Jevšnik, M., Pahor, M. (2007). Stopnja higienske ozaveščenosti in izobraženosti pri prodajalcih in pridelovalcih mehkih sirov ter njihov odnos do varnosti živil. Povzetki posterjev. V Rugelj, D. (Ur.), Zbornik predavanj Posvetovanje Varna in zdrava hrana na mizi potrošnika (str. 135). Ljubljana: Visoka za šola za zdravstvo, Univerza v Ljubljani.

7. Likar, K. (1999). Porajajoče se nalezljive bolezni (str. 165). Ljubljana: Zbornica sanitarnih tehnikov in inženirjev Slovenije.
8. Likar, K., Bauer, M. (2006). Izbrana poglavja iz higijene (str.15). Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo Univerze v Ljubljani.
9. Ovca, A., Jevšnik, M. (2007). Hladna veriga in odnos do nje med potrošniki. V Rugelj, D. (Ur.). Zbornik predavanj Posvetovanje Varna in zdrava hrana na mizi potrošnika (str. 59). Ljubljana: Visoka za šola za zdravstvo, Univerza v Ljubljani.
10. Planinska zveza Slovenije (2011). O planinski zvezi Slovenije. Dostopno prek: <http://www.pzs.si/index.php?stran=O%20Planinski%20zvezi%20Slovenije> <8.3.2013>
11. Pokorn, D. (1996). Higiena prehrane (str.195). Ljubljana: Medicinska fakulteta.
12. Pollak, P. in sod. (2011). Smernice za dobre higienske prakse/HACCP za gostinstvo. Ljubljana: Gospodarska zbornica Slovenije: Obrtna zbornica Slovenije.
13. Šumak, I. (2006). Zdravstvena nega infekcijskega bolnika (str. 97). Maribor: Pivec.
14. Založnik, V. (2002). Zastrupitve s hrano, V Grmec, Š., Posavec A. (Ur.). Zastrupitve v predbolnišničnem okolju (str. 104). Ljubljana: Zbornica zdravstvene nege Slovenije, Sekcija zdravstvenih tehnikov in medicinskih sester-reševalcev.
15. Zore, A., Zabukovnik, P., Andlovič, A. (2007). Enterohemoragični sev E.coli in onesnaženost hrane od polja do mize. V Rugelj, D. (Ur.). Zbornik predavanj Posvetovanje Varna in zdrava hrana na mizi potrošnika (str. 107). Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.

viš. predav. mag. Damjan Slabe, prof. zdr. vzg.
Univerza v Ljubljani, Zdravstvena Fakulteta
- Katedra za javno zdravstvo,
Zdravstvena pot 5, 1000 Ljubljana
e-naslov: damjan.slabe@zf.uni-lj.si