

Aktualni podatki o debelosti in vzorcih prehranjevanja pri odraslih v Sloveniji

Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet.
Center za upravljanje programov preventive in krepitev zdravja, NIJZ

Spletni posvet Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije „Ožji pas za boljše zdravje“, 10. december 2020

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Debelost, prehrana, življenjski slog in zdravje (izhodišča)

V razvitem svetu ima **40 % populacije prekomerno telesno maso, več kot 20 % pa je debelih** (javno-zdravstveni problem).

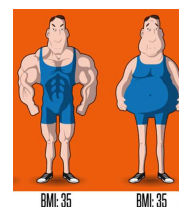
Visok delež debelosti v razvitem svetu, kjer se genetsko ozadje ni spremenilo je povezano z **nezdravim življenjskim slogom** (energijska bilanca je pozitivna) (obesogeno okolje)

Debelost je kronična vnetna bolezen, ki jo je treba zdraviti.

Širina razumevanje ITM (**pomanjkljivosti kazalnika**) – individualna raven

Debelost in COVID19 (**ukrepi omejevanja**, DT za slabši potek zdravljenja)

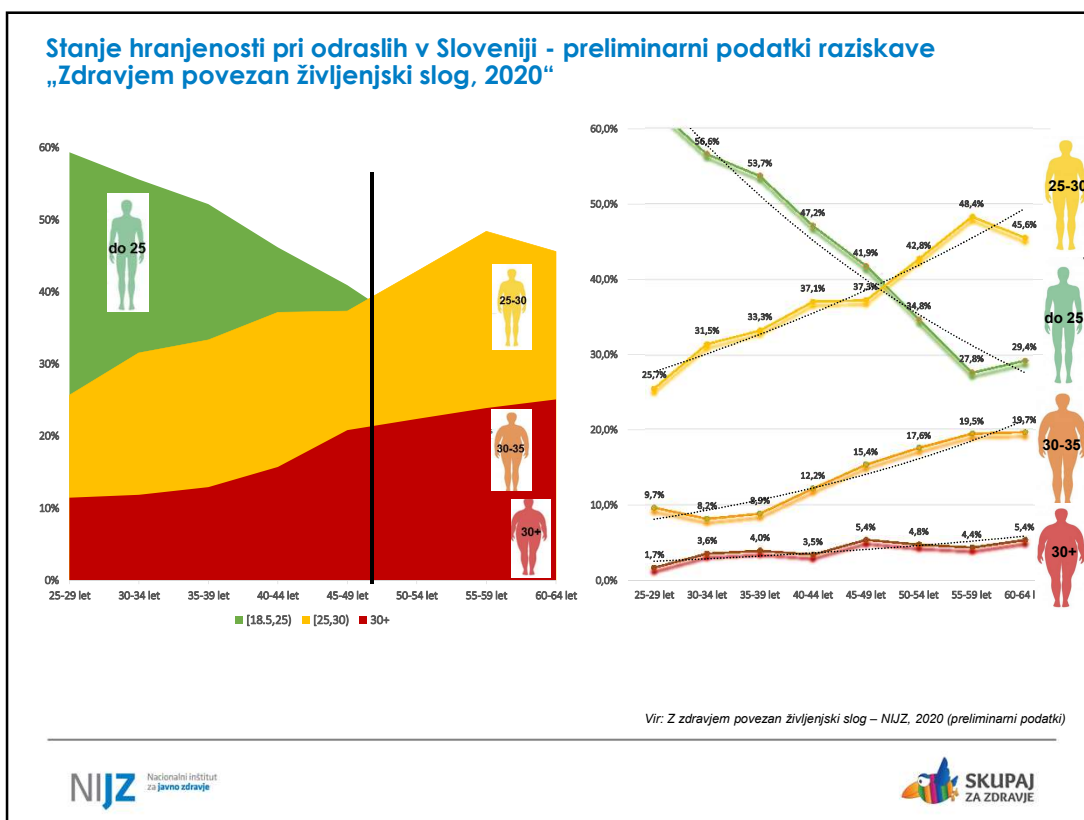
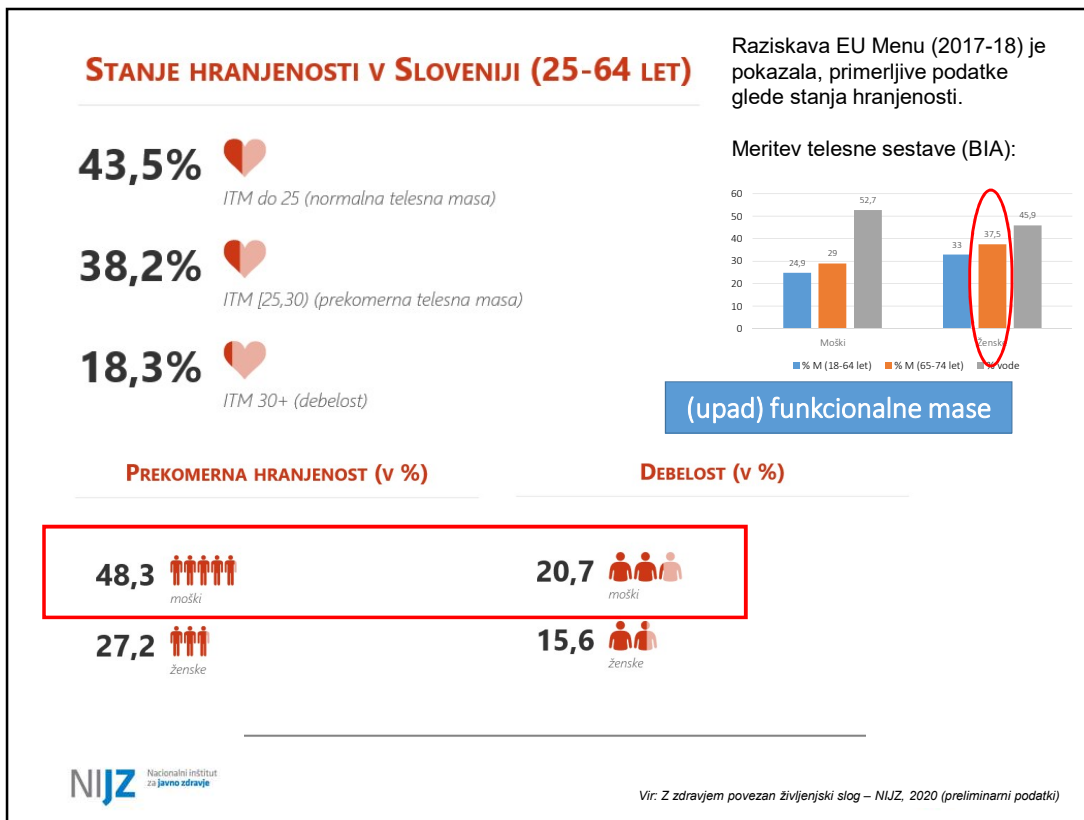
COVID19 → ni le pandemija, temveč **sindemija** (poglabljanje bremena KNB)



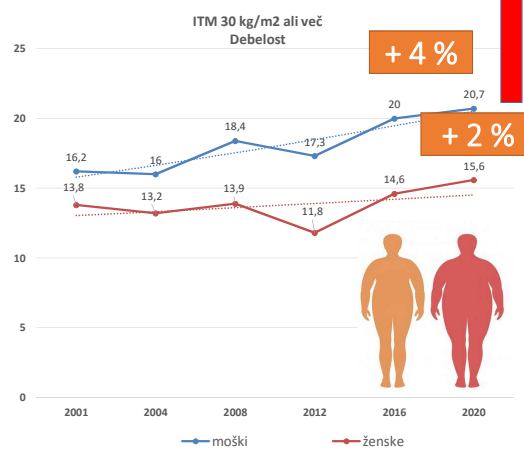
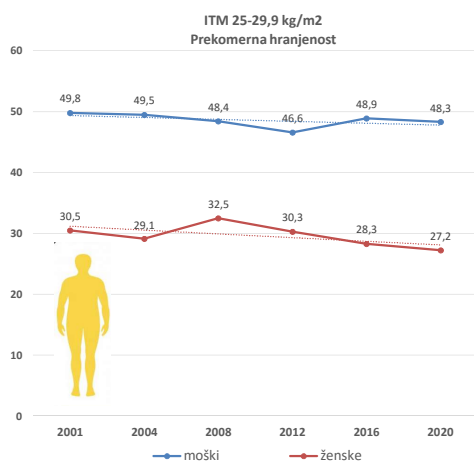
COMMENT | VOLUME 395, ISSUE 10225, 1974, SEPTEMBER 26, 2020
Offline: COVID-19 is not a pandemic
Richard Horton



NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

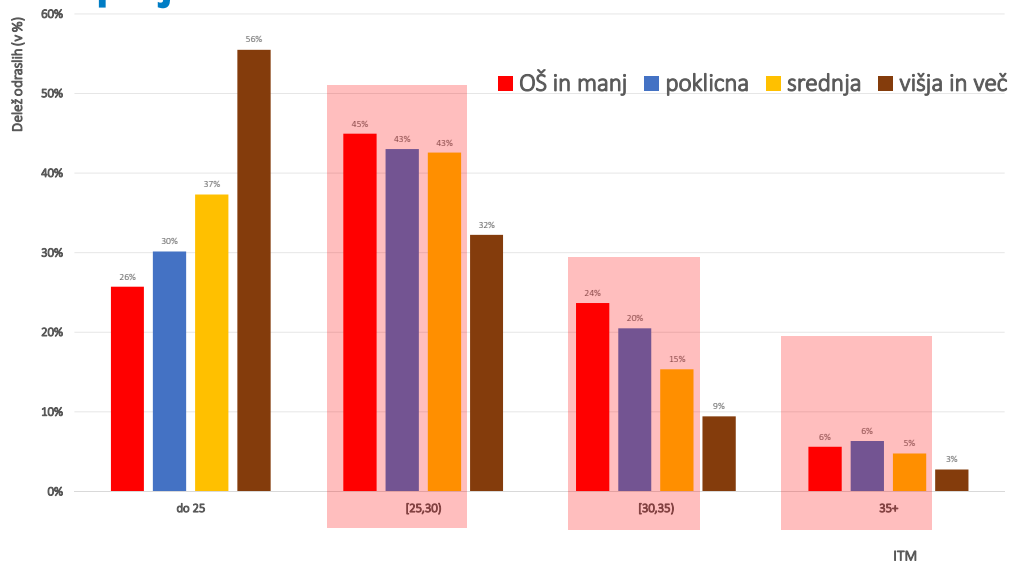


Trend zadnjih 20 let



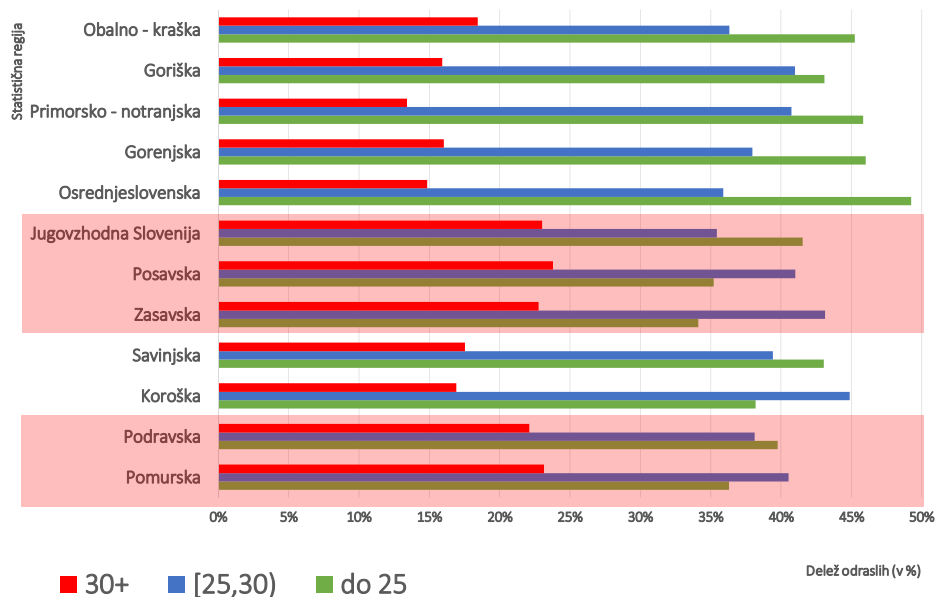
Vir: NIJZ, Z zdravjem povezan življenjski slog 2001-2020

Stopnja izobrazbe in telesna masa



Vir: Z zdravjem povezan življenjski slog – NIJZ, 2020 (preliminarni podatki)

Statistične regije



Obravnavanje oseb z debelostjo na primarni zdravstveni ravni – preventivni program Skupaj za zdravje

- Presejanje in napotovanje: na ravni ambulante druž. medicine (ADM → bivše t.i. referenčne ambulante)
- Program obravnave debelosti za odrasle 19+:
 - 37 Zdravstveno-vzgojnih centrov (ZVC)
 - 28 Centrov za krepitev zdravja (CKZ).
- Standardni tim:
 - V ZVC: DMS s spec. znanji, fizioterapevt, psiholog, (zdravnik)
 - V CKZ: DMS, fizioterapevt, psiholog, dietetik, kineziolog, (zdravnik)
- Strukturiran program, sestavljen iz skupinskih in individualnih srečanj ter srečanj telesne vadbe
- Trajanje: 4 mesece + motivacijski program (3., 6. in 12. mesecev)
- Pripravlja se nova klinična pot prehranske obravnave za primar
- Več na: <https://www.skupajzazdravje.si/>

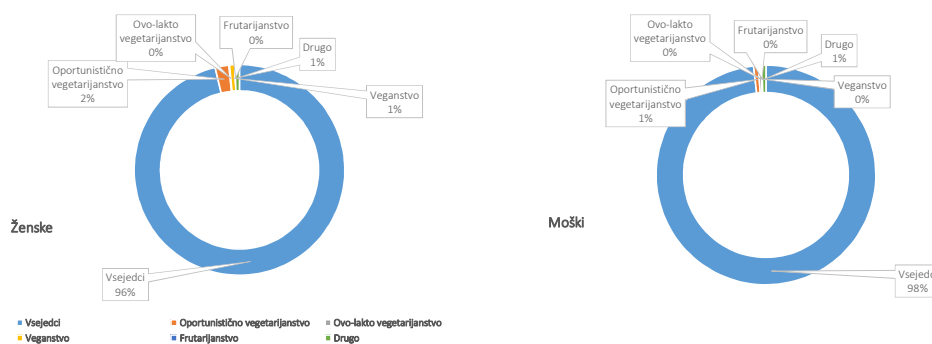
Kaj pa prehranski vzorci Slovenk in Slovencev?

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Načini prehranjevanja

- Večinoma smo vsejedci (nad 96 %);
- Alternativna prehrana (2 - 4 %);
- V ospredju zlasti vegetarijanstvo med mladostniki (2,6 %), odraslimi (1,8 %) in starejšimi (0,5 %).



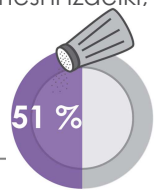
Gregorič in sod., 2019. NIJZ. Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije v starosti od 3 do 74 let.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Makrohranila

- Podatki za odrasle 18 -64 let (SI-Menu).
- Pri ženskah nekoliko povečan vnos sladkorjev.
- Ostala hranila so dokaj v skladu s priporočenimi vrednostmi.
- Problem predstavlja vnos **sol**i. Pretekle študije 24-h urin 12 g/d)
- **Ključni viri soli:** predpripravljena živila, kruh, siri, mesni izdelki. dosoljevanje.



Gregorič in sod., 2019. NIJZ. Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije v starosti od 3 do 74 let.

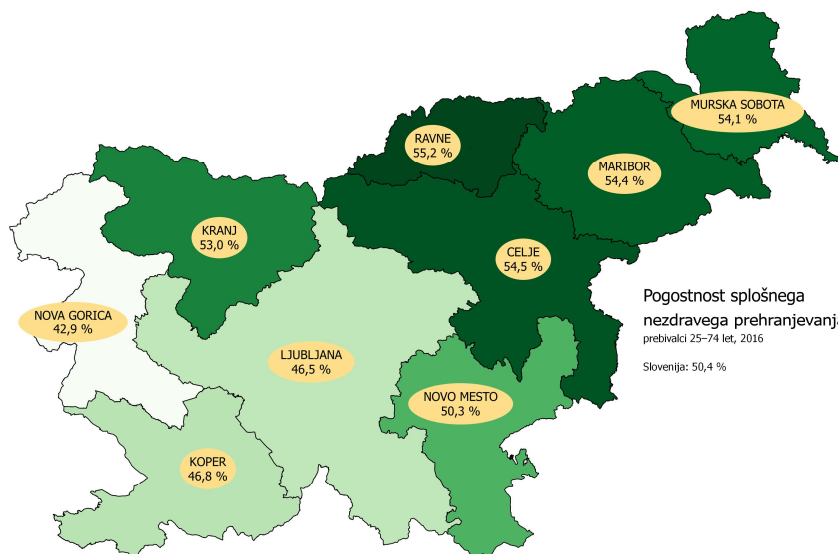
NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Polovica odraslih si dosoljuje hrano.

W: CINDI 2016, 25-74 let

SKUPAJ ZA ZDRAVJE

Porazdeljenost splošnega nezdravega prehranjevanja (NIJZ, Z zdravjem povezan življenjski slog, 2016)



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

SKUPAJ ZA ZDRAVJE

Ritem prehranjevanja

7:30 AM	Breakfast
10:00 AM	Snack 1
12:30 PM	Lunch
3:00 PM	Snack 2
5:30 PM	Dinner
8:00 PM	Snack 3

- Priporočamo **3 obroki na dan** (začetek dneva = zajtrk)
- Bistvenih sprememb v zajtrkovanju odraslih ne zaznavamo
- Pogosteje ga uživajo starejši, pozitiven trend pa zaznavamo tudi pri mladostnikih.
- Manj redko po zajtrku posegajo **moški**, najredkeje pa **osebe z nižjo izobrazbo**
- **Manj redni pri uživanju obrokov so na splošno:**
 - ljudje v aktivni delovni dobi (aktivna populacija)
 - moški
- **Malice pri odraslih niso obvezni** del zdrave prehrane, zaznavamo pa, da se ti obroki najpogosteje **zaužijejo izven doma** (družbena prehrana)



Gregorič in sod., 2019. NIJZ. Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije v starosti od 3 do 74 let.

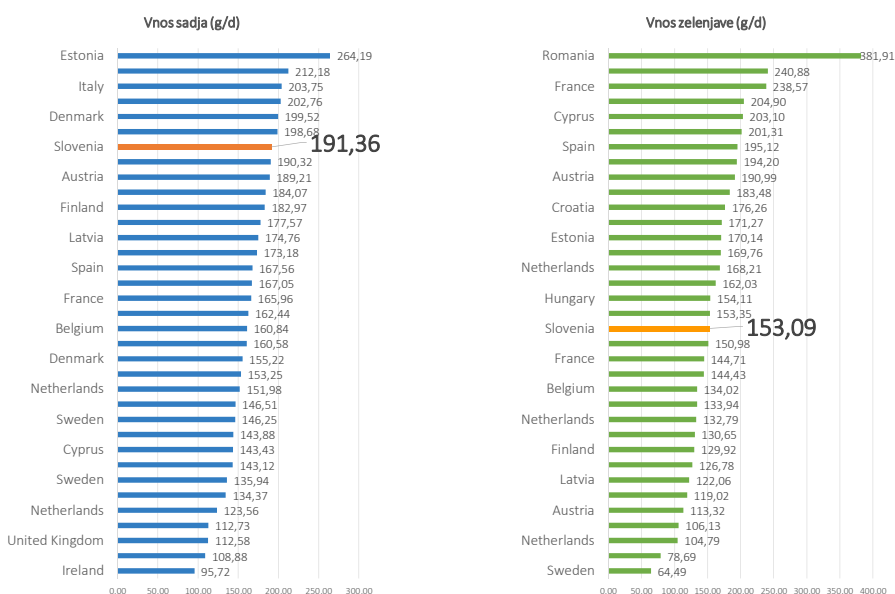
Kako je z uživanjem živil?



- Povprečne količine zaužitih živil nam povedo, v kolikšni meri se ujemajo s količinskimi priporočili uravnotežene prehrane.
- Gre za količine, ki epidemiološko dokazano predstavljajo povprečno optimalen vnos glede na določeno populacijsko skupino.
- Merjenje zaužitih živil je izredno **težko meriti**.
- V raziskavi EU Menu je bil uporabljen 2-dnevni priklic jedilnika oziroma prehranski dnevnik, podatki o vnosu živil pa so bili ovrednoteni na osnovi tabel prehranskih vrednosti.

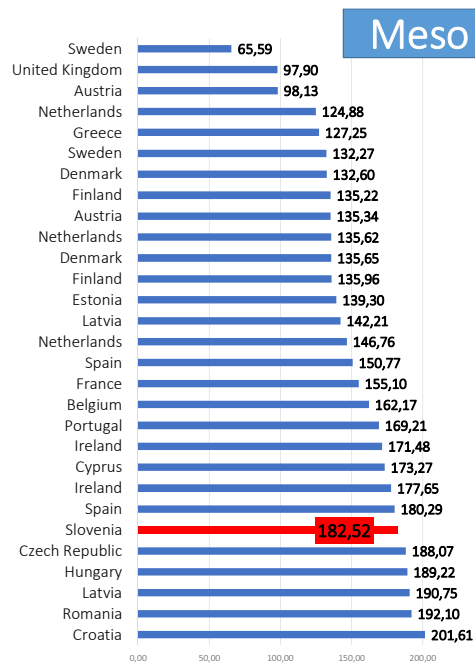
Gregorič in sod., 2019. NIJZ. Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije v starosti od 3 do 74 let.

Sadje in zelenjava



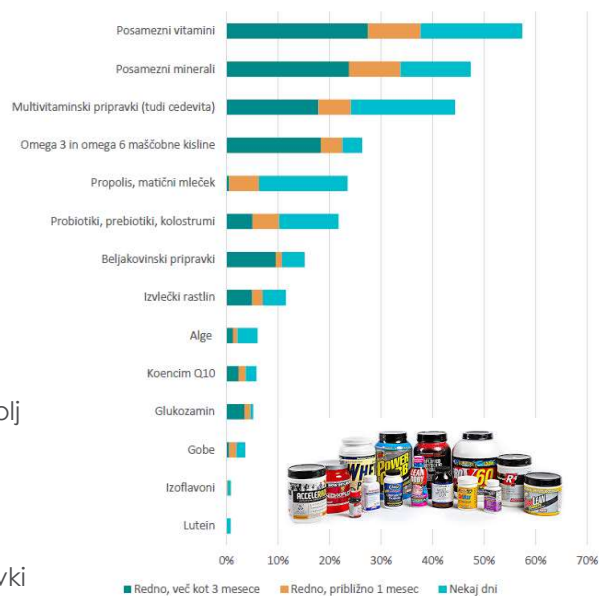
Meso in mleko

- Splošno priporočilo World Cancer Research Found International za vnos **mesa** določa sprejemljivo količino do **500 g/teden**
- **Slovenija: 122 g** mesa in **63 g** mesnih izdelkov/d (predvsem moški)
- **Mleko** naj bi imelo zaščitno vlogo v prehrani (vir NMK). Zaužili naj bi ga približno **0,5 l/d**.
- **Slovenija: 151 g/d**, mleko vsak dan ga uživa le 40% odraslih (npr. Finska 457 g/d, Danska 372 g/d, Avstrija 236 g/d)



Prehranska dopolnila

- v porastu
- Uživa jih:
 - 26,6 % starejših
 - 38,1 % odraslih
 - 29,8 % mladostnikov
- Pogostejše uporabnice so ženske, z nadpovprečnim materialnim standardom, bolj izobražene, in tiste iz zahodnega dela Slovenije
- Ženske: vitamini in minerali
- Moški: multivitaminski pripravki in proteini



Odstotek mladostnikov in odraslih, ki različno pogosto uživajo prehranska dopolnila v izbranih kategorijah

Gregorič in sod., 2019. NIJZ. Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije v starosti od 3 do 74 let.

Problem – zavajanje ljudi

Edina zelenjava, ki bi jo morali jesti

Živila, ki zagotovo zma njšajo trebuh
Po prazničnem razvoztu ne prezrite dragocenih nasvetov: kako panu. Pivo zamenjajte za zeleni čaj in upajte na čudež se znebiti maščobnega obroča okoli

SKRIVNOST trajne vitkosti

Spar uvedel oddelek z dodatki k prehrani

TOPIMO KILOGRAME S SLADKIMI JAGODAMI
POMLADNA DIETA Aktivirajmo encime, ki ospešijo našo presnovo

Veganski »junk food« nič bolj zdrav od navadnega

Najbogatejši viri VITAMINA za dvig odpornosti

KO TELO KLICE NA POMOČ: DAN ZA RAZSTRUPLJANJE
RESITEV Držite se pri trdostrano jedilniku, ki vas bo očistil in okreplil

Post s prekinitvami

Se redimo zaradi kemikalij iz posode?

Tako je videti popoln, ZDRAV DAN

BAKTERIJE V ČREVESJU KRIVE ZA DEBELOST

Antioksidanti pomlajujejo tkiva

S pravim jedilnikom do lepše kože in manj celulita

PREVENTIVA Samo pol obveznice fitola na dan...
LAČNO SRCE, LAČNE ŽILE
Nahrinite ga z zdravimi živili

Kako izgubiti 5 KILOGRAMOV V PETIH DNEH

Saj veste, da vam zmeraj pridigamo, kako nevarne in neumne so diete, ki obljubljajo izgubo velikih kilogramov v kratkem času (ravno kar sem na internetni pošti besno zbrisal oglas o preparatu, ki obljublja 25 kilogramov minusa v enem mesecu, prve tri kilograme pa kar v dveh urah), ampak tale, ki vam jo ponujamo, ima vsekakor rep in glavo. Njena avtorica je Zoe Harcombe, najdijete jo na internetu ali pa v knjižnicah oziroma knjigarnah, saj sta na trgu dve njeni knjigi v slovensščini. Zoe namreč obljublja, da se lahko v petih dneh znebite hudega nihanja sladkorja v krvi in intolerance na hrano, hkrati pa ukrotite kandiko, ki jo skoraj gotovo imate – prav zaradi tih treh šib božjih namrač ne morete ukrotiti svoje požrešnosti.

OČISTIMO SVOJE TELO IN POMAGAJ MO ZDRAVJU
Kajna luha je lačna za hujšanje?
3
Skupaj na dan si prej...
...vsebuje 100%...

problem

Post s prekinitvami

TUKAJ JE NEKAJ PRIMEROV:

- Postenje 16/8 pri tem načinu se na dan prehranjujemo 8 ur, postimo pa se 16 ur. To je običajno najlažji način uporabe posta s prekinitvami, saj ne zahteva veliko sprememb. Ljudje do največ preskočijo zajek in se začnejo prehranjevati šele okoli 10. ali 11. ure dopoldne. Hranjenje pa zaključijo ob 18. ali 19. uri zvečer, kar ne predstavlja velike težave. Ta način prehranjenja se priporoča začetnikom, ker je tistim, ki s postom s prekinitvami še niso izkušeni. Torej, če bi poskušali post s prekinitvami, tudi vi, začnite s 16/8.
- 5:2 V tem sistemu se post na teden prehranjuemo normalno. Preostala dva dneva omejimo vnosa kalorij na 500-600 kcal dnevno. Torej, običajno to pomeni, da pojedemo en obrok dnevno. Tudi ta način je precej preprost in se ga lahko držate.
- Na teden se upremo dan ali dva, ko ne prehranjuemo 24 ur. Se pravi, da zvečer pojedemo večerjo, potem ni jemo ničesar 24 ur in naslednji dan spet pojedemo večerjo. Torej, kot rečeno na začetku, prehranjevanje ne vsebuje preveč prehranjevanja se vsak drugi dan, gih dni jemo normalno, drugi dan sploh ne jemo ali pa pojedemo en obrok v dnevu, kar znaša približno 500 kcal. Tako imenovano dan za dnem. Ta pristop je malce težji in se ga ne držimo ne dolgo rok.
- Čez dan jemo samo sadje in zelenjavo, zvečer pa pojedemo en normalen obrok.

Tako je videti popoln, ZDRAV DAN

11:30 MALO POPIJTE, POJEJTE VITAMINE IN SE SPREHODITE
Vatrate in si poravnajte napolnite steklenico z vodo, ki mora vedno stati na vaši pisarniški mizi. Vzemite multivitaminsko tableto, posebej pozornije

KDO NAJ M POZIMI KRADE IMUNSKO ODPOORNOST?
Stirinjast-dnevna zimska kura z dodatki nam zanesljivo dvigne odpornost.

Kako se zoperstaviti povišanemu holesterolu po domače
Če si za zajtrk pripravite ovsene kosmiče, na katere nanimate jabolko in morda dodate še malo cimeta, bo takšen jutranji obrok poskrbel, da se bo raven vašega slabega holesterola znižala za 7 odstotkov.

Nacionalni inštitut za javno zdravje

SKUPAJ ZA ZDRAVJE

PALEO DIET PYRAMIDE

WATER

FRUITS & BERRIES

SAFE STARCHES & VEGETABLES

SEAFOOD: MEAT, FISH, EGG

OIL SEEDS & PROTEIN

BREAD, SUGAR, MILK, WHEAT, CORN, BEANS, POTATOES

VEGETARIAN DIET PYRAMID

EGGS & SWEETS

WINE & BEER

ALCOHOL IN MODERATION

PLANT OILS

HEALTHY FATS

6 GLASSES OF WATER

KetoDiet Food Pyramid

ALCOHOL IN MODERATION

HEALTHY FATS & OILS

NET CARBS

HEALTHY FATS & OILS

HEALTHY FATS & OILS

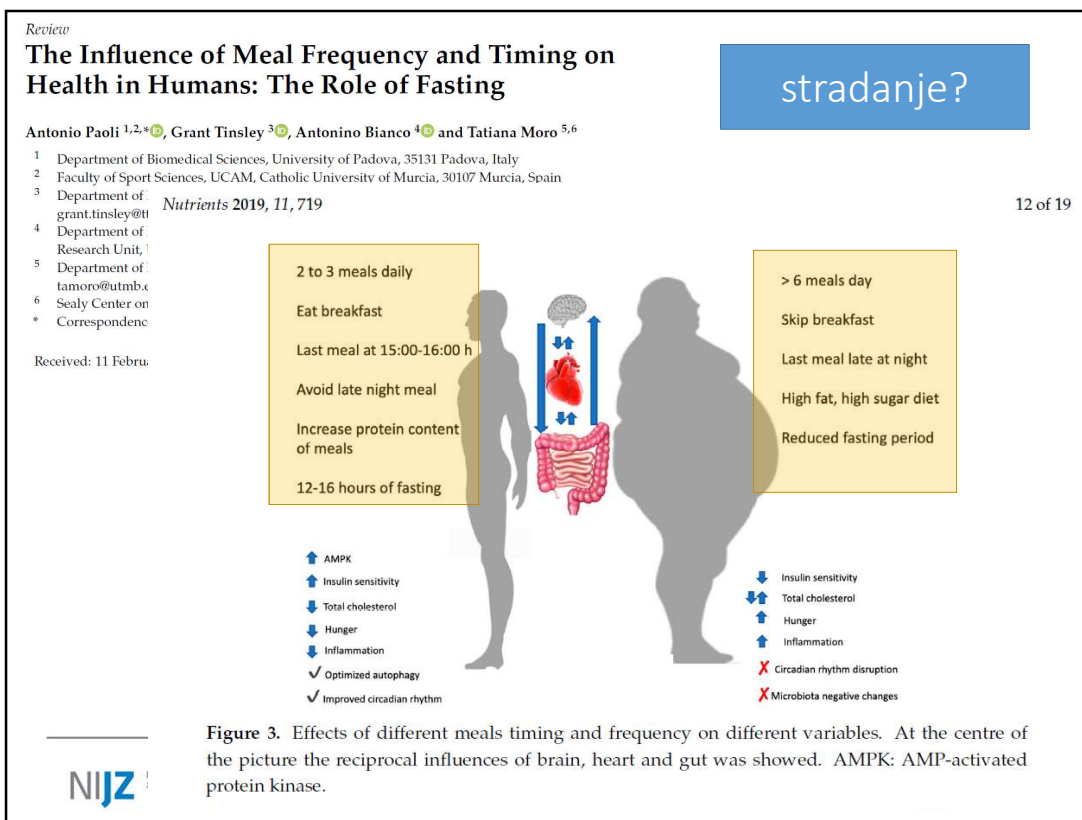
HEALTHY FATS & OILS

HEALTHY FATS & OILS

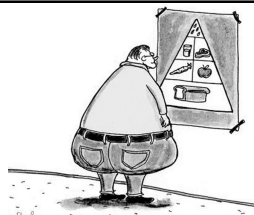
Modne diete ter strokovno vprašljivi programi „hujšanja“

Nacionalni inštitut za javno zdravje

SKUPAJ ZA ZDRAVJE



Namesto zaključka



- Debelost **pomemben javno zdravstveni problem** med odraslimi v Sloveniji.
- Bolj obremenjeni: **moški, osebe z nižjo stopnjo izobrazbe** ter **vzhodni del Slovenije**.
- Pomembna grožnja COVID 19 → **ukrepi omejevanja** (vpliv na prekomeren vnos hrane in pomanjkanje gibanja) in **zaustavitelj preventivne dejavnosti**
- **Neenakosti v zdravju**
- Realnost ciljev/ukrepov prehranske/gibalne politike 2015-2025 (akcijski načrti Vlade RS)

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

SKLUPAJ ZA ZDRAVJE

Hvala za pozornost!