

Priporočila za cenovno dostopen zdrav življenjski slog

Varovanje zdravja je osnovna pravica vsakega posameznika in pogoj za kvalitetno in zdravo življenje. Med osnovne determinante zdravja spada tudi dostopnost do zdravega prehranjevanja in zdravega življenjskega sloga ter zagotavljanje osnovnih socialno-ekonomskih determinant zdravja. Dokazano je, da lahko vzroke za nastanek bolezni, ki so povezane z neustrezno prehrano in nezdravim življenjskim slogom iščemo v socialnih in ekonomskih dejavnikih, kot so nizka stopnja izobrazbe, nizek dohodek in s tem slaba dostopnost do zdravega življenja.

Nezdrav življenjski slog kot posledica slabših socialno-ekonomskih razmer

Največ nezdravega prehranjevanja, nezdravega življenjskega sloga in zgodnjih oblik kroničnih bolezni je prav med revnimi in slabše izobraženimi. Revščina in neizobraženost sta dokazano največja sovražnika zdravja, kar opazamo tudi pri slovenski populaciji. Raziskave na področju ogroženosti za nezdravo prehranjevanje, povezano s prekomerno prehranjenostjo, debelostjo in diabetesom odraslih prebivalcev Slovenije kažejo nadpovprečno ogroženost v populaciji nižjega družbenega sloja in z nižjo stopnjo izobrazbe. Prav tako je opazna za tretjino večja umrljivost ljudi za srčno žilnimi boleznimi v nižjem družbenem sloju.

Raziskave o prehrani in prehranjevalnih navadah prebivalcev Slovenije v zadnjih desetih letih kažejo nezdravo prehranjevanje (premalo obrokov, energijsko pregosti obroki, premalo zelenjave in sadja, preveč maščob in soli) in nezdrav življenjski slog Slovencev. Bolj nezdravo se prehranjujejo moški, socialno šibki, nižji družbeni sloji, nižje izobraženi, kmetje, vaško prebivalstvo, težki fizični delavci v industriji, mlajši in nezaposleni. Raziskave potrjujejo dejstvo, da na prehranjevanje vplivata tako izobrazba kot tudi družbeni sloj. Rezultati raziskave o dejavnikih tveganja in učinkovitosti procesa kažejo, da premalo sadja in zelenjave zaužije populacija v nižjem družbenem sloju, prav tako je pri tej populaciji opazno manjše število zaužitih obrokov, kot pomemben parameter uravnotežene prehrane.

Negativen vpliv rasti cen živil na prehranjevanje prebivalstva

Zaskrbljeni smo zaradi nezadržne rasti cen živil, ki bodo zagotovo bistveno poslabšale prehranjevalne navade ljudi z nižjimi prihodki, prejemnikom socialne pomoči in upokojencem, ki so že primarno ogroženi za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni. Večanje deleža populacije, ki ne bo imelo zagotovljenih osnovnih pogojev za zdravo prehranjevanje bo povečalo tudi delež ljudi, ki bodo zaradi slabega zdravja breme družbe. Posebno velika rast cen je opazna pri živilih višje kakovosti in z višjo biološko vrednostjo, ki so nujno potrebna v dnevni prehrani z vidika varovanja zdravja (ribe, zelenjava, sadje, sveže kakovostno meso). Še vedno pa so cenejša visoko energijska živila z manjšo biološko vrednostjo. Cenejša so energijsko gosta živila, ki so velik dejavnik tveganja debelosti (homogenizirani mesni

izdelki, sladka, slana in mastna živila). Cene manj mastnega mleka so v povprečju še vedno višje polnomastnega mleka.

Ugotavljanje ustreznega zagotavljanja osnovnih determinant zdravja za varovanje in krepitev zdravja populacije, posebno socialno najšibkejših, lahko dosežemo z izračunavanjem stroškov košarice živil. Na Inštitutu za varovanje zdravja RS (IVZ) smo se v preteklosti poslužili metodologije, temelječe na izračunu stroškov živil, vključenih v uravnotežene dnevne jedilnike, skladne z nacionalnimi standardi za zdravo prehrano, ki na podlagi znanstveno temelječih dokazih ohranjajo in krepijo človekovo zdravje. Za dosego uravnoteženih jedilnikov smo upoštevali normative oziroma referenčne vrednosti za vnos hranil, ki so specifični glede na spol, starost, telesno dejavnost in druga stanja. V primeru 4-članske družine, ki poleg dveh odraslih ljudi vključuje še dva mladostnika so stroški živil zelo visoki in znašajo od 40 do 45 % povprečnega družinskega proračuna, ob predpostavki, da dve osebi prejemata dohodke v višini povprečne neto plače na zaposleno osebo.

Priporočila za zdravo prehranjevanje

Glede na izvedene raziskave o prehranjevanju prebivalcev Slovenije ugotavljamo nezadosten vnos sadja, predvsem pa zelenjave. Sadje in zelenjava imata velik pomen v zdravi prehrani, saj sta biološko visoko vredni skupini živil, z nizko energijsko gostoto. Priporočen dnevni vnos sadja je od 150 do 250 g ter zelenjave od 250 do 400 g, kar zavisi od energijskih potreb posameznika in po izračunih predstavlja več kot tretjino stroškov za nakup živil.

Za ustrezno načrtovanje prehrane se lahko poslužujemo modela piramide zdrave prehrane ali zdravega krožnika, ki temeljita na uravnoteženem vključevanju šestih skupin živil: zelenjava, sadje, žita in žitni izdelki, mleko in mlečni izdelki, meso in mesni izdelki ter maščobe. V prehrani naj bo čim manj slanih in mastnih živil ter enostavnih sladkorjev, predvsem aromatiziranih sladkih pijač, ki sodijo med najpomembnejše dejavnike tveganja za debelost. Zelo uspešno te napitke nadomestimo s pitno vodo in s tem prihranimo denar. Opažamo veliko dostopnost energijsko gostih živil, ki so bogata s sladkorjem, soljo in zdravju škodljivimi maščobami.

12 načel zdravega prehranjevanja, upoštevajoč socialno-ekonomske determinante:

1. V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano – sezonsko in lokalno pridelano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora.
2. Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov.
3. Večkrat dnevno jejte pestro zelenjavo in sadje. Izbirajte lokalno pridelano in svežo zelenjavo ter sadje.
4. Nadzorujte količine zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih maščob (živalskih maščob) z nenasičenimi rastlinskimi olji.
5. Nadomestite mastno meso in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.

6. Dnevno uživajte priporočene količine manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.
7. Jejte manj slano hrano.
8. Omejite uživanje sladkorja in sladkih živil.
9. Zaužijte dovolj tekočine.
10. Omejite uživanje alkohola.
11. Hrano pripravljajte zdravo in higiensko.
12. Bodite telesno dejavni toliko, da bo vaša telesna masa normalna.