

## **Prehrambene navade odraslih Slovencev z vidika varovanja zdravja**

### **Povzetek ključnih rezultatov**

#### **Na kratko o raziskavi**

S presečno epidemiološko raziskavo, ki je potekala v letu 2007 in 2008, smo na Inštitutu za varovanje zdravja RS, v sodelovanju z Pedagoško fakulteto in Fakulteto za družbene vede, kvantitativno raziskali in opisali prehranski vnos, prehranske navade in prehranski status odraslih prebivalcev Slovenije ter prikazali pomembnejše povezave prehranskih dejavnikov z različnimi determinantami zdravja in nekaterimi zdravstvenimi izidi. V raziskavi smo uporabili deskriptivne in komparativne metode, kot tehniko zbiranja podatkov pa anketni vprašalnik.

V vprašalniku smo uporabili tudi metodo frekvenčnega vprašalnika, s katero smo merili pogostosti uživanja živil, s pomočjo te metode pa smo na podlagi izračunov določili tudi prehranske vnose.

Vzorčni okvir za našo raziskavo je bil Centralni register prebivalstva RS. Prvotni vzorec je zajemal 2400 naključno izbrani anketirancev v starosti od vključno 18 do vključno 65 let. Velikost vzorca je bila izračunana na podlagi določitve intervala zaupanja za najpomembnejše spremenljivke in ocenjene stopnje odgovorov na ključna vprašanja. Odzivnost oziroma stopnja odgovora je znašala 55,3 % in je bila večja pri ženskah kot med moškimi. Po kriteriju izpolnjenosti je ustrezalo 1193 anket, ki so bile nadalje obdelane v raziskavi.

Rezultate smo primerjali s primerljivo prehransko študijo izpred več kot desetletja (Koch, 1997) in veljavnimi prehranskimi priporočili.

#### **Pregled najpomembnejših rezultatov**

##### **Uživanje obrokov**

Redna prehrana, ki vključuje tri glavne obroke in dva premostitvena, je pomemben varovalni dejavnik zdravja. Eden najpomembnejših je zajtrk, ki lahko bistveno izboljša kognitivne zmožnosti, izboljša prehranski status in nam da potrebno energijo za delo. Navada zajtrkovanja se je v zadnjem desetletju izboljšala tako pri moških kot pri ženskah, še vedno pa nikoli ne zajtrkuje četrtnina moških in petina žensk. Pri zajtrkovanju so rednejši starejši kot mlajši odrasli, najmanj redno zajtrkujejo poklicno izobraženi. Skoraj četrtnina anketirancev, ki po starosti sodijo v aktivno populacijo, med tednom nikoli ne zajtrkuje. Kosilo je v Sloveniji še vedno osrednji obrok, ženske ga uživajo bolj redno kot moški, bolj redno pa tudi starejši odrasli. Moški večerjajo pogosteje kot ženske, najpogosteje pa tisti s poklicno izobrazbo, ki so sicer najmanj redni pri zajtrku, ter mlajši odrasli. Dve petini anketirancev uživata redno vse tri glavne dnevne obroke, slaba petina pa samo enega; bolj redni so pri hranjenju ženske, starejši

odrasli in tisti z osnovnošolsko izobrazbo, najmanj pa mlajši odrasli. Zaskrbljujoče je, da le tretjina zaposlenih za polni delovni čas uživa vse tri glavne obroke redno vsak dan.

### **Pogostost uživanja posameznih živil**

Uživanje pestre mešane prehrane, ki je sestavljena iz vseh skupin živil v skladu s priporočili, skupaj z ustrezno dnevno telesno dejavnostjo zagotavlja fiziološko potreben energijski in hranilni vnos z optimalno energijsko in hranilno gostoto dnevnega obroka. Rezultati kažejo, da se je stanje v zadnjem desetletju na splošno izboljšalo pri več skupinah živil, da pa se še vedno pomemben delež odraslih ne prehranjuje v skladu s priporočili. Rezultati kažejo, da ženske bolj kot moški sledijo priporočilom zdrave prehrane, prav tako pa so opazne tudi pomembne razlike glede na starost in samoocenjeni socialno-ekonomski standard zato bo treba v prihodnje raziskati vzroke omenjenih razlik in pripraviti bolj glede na spol specifične programe promocije zdrave prehrane.

Od mleka in mlečnih izdelkov anketirani najpogosteje uživajo mleko, sledita jogurt in sir (vsa tri živila se uživa pogosteje kot pred desetletjem), manj pogosto pa anketirani posegajo po skuti, sirnih namazih in smetani.

Trendi na področju uživanja sadja in zelenjave se nekoliko izboljšujejo, kar še zlasti velja za sadje, medtem ko je uživanje zelenjave ostalo približno na enakem nivoju. Med sadjem je uživanje jabolk še vedno najbolj popularno, kar tretjina vprašanih jih uživa večkrat na dan. Ocenjujemo, da je povprečno uživanje sadja med odraslimi prebivalci Slovenije zadovoljivo, premalo pogosto pa ga uživajo posamezne skupine, še posebej moški in tisti z nižjim socialno-ekonomskim statusom. Uživanje zelenjave ni zadovoljivo. Od zelenjave se najpogosteje uživa zelena solata in paradižnik, vse druge vrste zelenjave anketirani najpogosteje uživajo nekajkrat na mesec.

V zadnjem desetletju se je pogostost uživanja rib in mesnih izdelkov znižala, nekoliko pa se je povečal delež tistih, ki nikoli ne uživajo določenih vrst mesa, z izjemo svinjine, pri kateri je pogostost uživanja celo narasla. Delež anketiranih, ki nikoli ne uživajo mesnih izdelkov, se je v zadnjem desetletju povečal, prav tako se je podvojil delež tistih, ki nikoli ne uživajo jajc. Moški pogosteje kot ženske uživajo govedino, teletino, svinjino, ribje konzerve, pašteto, poltrajne klobase, salame, suhe salame, slanino, pršut in jajca. Perutnino ter sveže obarjene in suhe salame in klobase najpogosteje uživajo mlajši odrasli.

Ugodno je, da največji delež anketiranih vsak dan uživa oziroma pri pripravi jedi uporablja rastlinsko olje, od tega oljčno olje skoraj četrtina, kar je več kot pred desetletjem, še posebej pri olivnem olju, kjer se je skoraj prepolovil delež tistih, ki olivnega olja nikoli ne uporabljajo. Maslo, ocvirke, majonezo in rastlinsko mast se uporablja le nekajkrat na mesec.

Kruh je še vedno najznačilnejša slovenska vsakdanja hrana, najpogosteje ga uživamo nekajkrat na dan. Sledijo testenine in riž, ki so najpogosteje na krožniku enkrat na teden, kar je nekoliko več kot pred desetletjem. Pogostost uživanja sladkega kvašenega in listnatega peciva se je v zadnjem desetletju povečala, pri drobnem sladkem pecivu pa znižala.

V zadnjem desetletju se je povečalo pitje čaja in navadne vode. Brezalkoholne gazirane in negazirane pijače se uživajo malo manj pogosto kot pred desetletjem, enako velja za sadne sokove. Nekoliko se je zvišal delež tistih, ki pravo kavo uživajo vsak dan, znižal pa se je delež tistih, ki jo pijejo trikrat in večkrat na dan.

V zadnjem desetletju se nakazuje trend boljše osveščenosti prebivalstva o zdravem načinu prehranjevanja, saj je poudarjen pomen uživanja izdelkov z manj maščob, še posebej med ženskami in visoko izobraženimi. Delež tistih, ki nikoli ne uživajo mlečnih izdelkov z manj maščobe, se je znižal, žal pa se je nekoliko povečal delež tistih, ki nikoli ne uživajo mesnih izdelkov z manj maščob. Med prebivalci vzhodne Slovenije je delež tistih, ki vedno ali pogosto uživajo črni kruh, večji kot v zahodni Sloveniji. Kar za osmino pa se je zmanjšal delež tistih, ki nikoli ne uživajo polnozrnatega kruha. Uporaba belega sladkorja je še vedno zelo razširjena, mnogo manj se uporablja rjavi sladkor, med čokoladami pa je še vedno

najbolj priljubljena mlečna. Dietne pijače niso popularne, saj jih vedno uživa le nekaj odstotkov, nikoli pa kar tri četrtine prebivalcev.

### **Dejavniki, ki vplivajo na izbiro živil**

Z vidika varovanja zdravja sta najpomembnejši informaciji o živilu rok trajanja in to, kaj vsebuje. Medtem ko je preverjanje roka trajanja živil pred nakupom razširjena in ustaljena potrošniška praksa,, anketiranci veliko manj pogosto preverjajo, kaj živilo vsebuje. Razlogi so številni, najverjetnejši pa so površno znanje o prehrani, slabo razumevanje tovrstnih informacij, pomanjkanje časa za nakupovanje in nezanimanje.

Informacije na živilih tako najpogosteje preverjajo ženske, tisti z višjo izobrazbo, tisti iz starejših starostnih skupin ter tisti z urbanega okolja. Ceno pogosteje preverjajo tisti z nižjim materialnim standardom, »ekološkost« pridelave pa ravno obratno, državo proizvajalko pa najpogosteje preverijo upokojeni.

Podatki kažejo, da so med preverjenimi informacijami o hranilni vrednosti živila pred nakupom najpogosteje informacije o količini maščob, energijski vrednosti in sladkorju, medtem ko količina soli vedno oz. pogosto zanima le 25 % tistih, ki sestavo živil preverijo. Konzervansi in umetni dodatki bolj zanimajo starejše skupine, količino soli najstarejšo, energijsko vrednost najmlajšo skupino. Višje izobraženi poročajo o pogostejšem iskanju informacij o količini sladkorja, nižje izobraženi pa o količini vitaminov in mineralov, količino sladkorja in umetne dodatke najpogosteje preverja urbano prebivalstvo. K pregledovanju označb o hranilnih vrednostih sodi tudi vprašanje o zaupanju prehranskim in zdravstvenim trditvam. Podatki kažejo, da jim zaupa približno 25 % anketiranih. To ni posebej velik odstotek, a le, če med njimi niso posamezniki z natanko tistimi zdravstvenimi/telesnimi težavami, ki jih izdelki s trditvami obljublja olajšati.

Daleč najpomembnejši kriterij pri izbiri živil je okus, ki mu sledi vpliv na zdravje, najmanj pomembni pa sta etičnost in način pridelave. Ženskam je pomembneje, da hrana ugodno vpliva na zdravje, da ne redi, da jo je možno enostavno pripraviti. Višje/visoko izobraženim je pomembneje, da je hrana naravna, ekološko pridelana, tistim z osnovnošolsko izobrazbo pa, da je na voljo po dostopnih cenah, da so nanjo navajeni, da jo je mogoče enostavno pripraviti, ter da ne redi. Ker sta izobrazba in materialni položaj povezana, ne preseneča, da se zdi cena pomembnejša tistim s slabšim materialnim položajem.

### **Energijska vrednost in hranilna sestava povprečnega dnevnega obroka hrane**

Povprečni dnevni energijski vnos je za skoraj 6 % višji kot pred desetletjem. Glede na višje potrebe je pričakovano višji pri moških in mlajših starostnih skupinah. Sicer pa je najvišji pri osebah s poklicno izobrazbo. V primerjavi s stanjem pred desetletjem je največje povečanje zaznati pri najmlajši starostni skupini, medtem ko glede na materialni standard tokrat osebe poročajo o najvišjem dnevnem energijskem vnosu pri najnižjem materialnem standardu. Ta preobrat bo možno argumentirano obrazložiti šele na podlagi poglobljenih raziskav, predvidevamo pa, da ga je mogoče pripisati tudi večjemu uživanju energijsko goste (mastne in sladke) hrane v tej skupini.

Povprečen energijski delež maščob v prehrani je v zadnjem desetletju padel za dobro dvajsetino, bolj pri ženskah in pri tistih z visoko izobrazbo, najbolj pa v prehrani mlajših odraslih. Najvišji delež maščob v prehrani so imele osebe, ki so predebele, s čimer lahko v določeni meri pojasnimo tudi prehranski status preiskovancev. Najvišji delež energije iz maščob zaužijejo anketiranci s podpovprečnim materialnim standardom, kar lahko podpira možno pojasnilo preobrata glede vnosa energije z živilih večje energijske gostote. Približno polovico deleža dnevnega energijskega vnosa odrasli zaužijejo z ogljikovimi hidrati, ta delež

z izobrazbo in materialnim standardom narašča. Najmanjši energijski delež v obliki ogljikovih hidratov zaužijejo osebe, ki so po indeksu telesne mase predebele. Povprečni delež zaužitih beljakovin v dnevnem obroku pa je v primerjavi z deležem pred desetimi leti nekoliko narasel.

### **Nekatere druge prehrabene navade**

Velika večina odraslih prebivalcev Slovenije uživa mešano prehrano, delnih vegetarijancev je 2,1 %, vegetarijancev 1,1 %, še manj pa je zaznanih drugih prehranskih praks. Več alternativnih prehranskih praks je v zahodni Sloveniji. Pri uživanju manj priporočene hrane po pogostosti izstopajo ocvrte jedi, ki jih skoraj polovica odraslih prebivalcev Slovenije uživa trikrat na teden, od tega najpogosteje moški, anketiranci iz mlajše starostne skupine in tisti z nižjo izobrazbo. Relativno redko pa uporabljajo v prehrani gotove in polgotove jedi ter kupljene pripravljene glavne jedi. Ugotovitev je skladna z dejstvom, da skuhajo kosilo iz osnovnih živil med tednom vsak dan v skoraj treh četrtinah gospodinjstev, pogosteje v gospodinjstvih starejših odraslih, tistih v vzhodni Sloveniji ter tistih s podpovprečnim materialnim standardom. Praksa kuhanja kosila iz osnovnih živil je še posebej živa med vikendom, bistveno manj pogosto pa v gospodinjstvih skuhajo večerjo.

Posamezne prehranske navade, ki lahko pomembno prispevajo k zdravju, smo primerjali za zadnje desetletno obdobje. Ugotavljamo, da danes pripravljene hrane nikoli ne dosoljuje nekaj več kot polovica anketiranih, pred desetletjem je bilo takih okoli tri četrtine. Hrano brez predhodnega poskušanja dosoljuje pri mizi 3 odstotke ljudi, kar je manj kot pred desetletjem, ko je bilo takih približno desetina. Raziskati bi bilo treba, kako se je spreminjala vsebnost soli v prehranskih izdelkih na našem tržišču, kar bi lahko vplivalo na spremembo okusa ljudi. Pripravljeno hrano pri mizi enako kot pred desetletjem najpogosteje dosoljujejo moški, poleg tega pa še prebivalci, stari od 26 do 45 let (pred desetletjem mlajši odrasli), tisti s poklicno izobrazbo (pred desetletjem tisti s srednješolsko izobrazbo) ter tisti s povprečnim materialnim standardom (pred desetletjem pa tisti s podpovprečnim).

Nekaj več kot tretjina prebivalcev ima navado, da vedno pojedjo vse, kar imajo na krožniku. Najpogosteje pojedjo s krožnika celo ponujeno porcijo moški, starejši odrasli ter tisti z nižjo izobrazbo, z višjimi vrednostmi indeksa telesne mase in iz vaškega okolja. Razveseljivo je, da se je v zadnjem desetletnem obdobju delež tistih, ki spreminjajo kuharske recepte v bolj zdrave različice, povečal. Pri njihovem spreminjanju najpogosteje zmanjšajo količino sladkorja in maščob, nato soli, najmanj pogosto pa količino jajc. Spreminjanje kuharskih receptov je značilnejše za ženske, ljudi v starosti od 26 do 45 let in za tiste z visokošolsko izobrazbo. Pri odstranjevanju in uživanju vidnih maščob pri mesu je tistih, ki jih povsem odstranijo, slaba polovica, v zadnjem desetletnem obdobju pa se je ta delež nekoliko zmanjšal. Pogosteje vidno maščobo zaužijejo moški ter tisti s poklicno in osnovno šolo. Vitaminov in mineralov v obliki prehranskih dopolnil večina odraslih prebivalcev ne uživa, večkrat pa po njih posežejo ženske, mlajši odrasli in visoko izobraženi.

Podatki kažejo na dokaj nezdrav način življenja precejšnjega deleža prebivalcev, kajti (1) četrtina anketiranih kadi, še približno šestina pa je pasivnih kadilcev, (2) petina se vedno oziroma pogosto počuti pod stresom, (3) skoraj tretjina je v prostem času pasivnih (branje, gledanje televizije in podobno), približno tretjina je telesno dejavnih le enkrat tedensko ali manj, deset odstotkov pa običajno ni telesno dejavnih niti 30 minut. Kombinacijam več dejavnikov tveganja je izpostavljen značilno večji delež mlajših odraslih in tistih v srednjem starostnem razredu, v skupini anketiranih s poklicno šolo in v skupini z nadpovprečnim materialnim standardom. Pri oceni vpliva dejavnikov tveganja na zdravje oziroma na nastanek

bolezni se je kot najpomembnejši dejavnik izkazal stres, kot najmanj pomemben pa sol v prehrani.

Analiza odgovorov na vprašanje, kaj menijo o svoji telesni teži, je pokazala, da skoraj polovica anketiranih prebivalcev meni, da je njihova telesna teža previsoka, prav tako nekaj manj kot polovica jih meni, da je njihova telesna teža ravno pravšnja, približno pet odstotkov pa jih meni, da imajo prenizko telesno težo. Iz samoporočanih podatkov ugotavljamo, da so odrasli dokaj kritično ocenjevali svojo telesno težo, saj rezultati kažejo, da jih ima velik odstotek previsoko telesno težo: 50 % jih ima čezmerno telesno težo, od tega je 15 % debelih<sup>1</sup>. Prekomerna telesna teža in debelost sta bolj izražena pri moških, tistih z nižjim socio-ekonomskim statusom ter pri nižje izobraženih.

## **Zaključek s priporočili in usmeritvami**

Ugotovimo lahko, da se nekateri prehranski parametri pogostosti uživanja posameznih vrst živil in živil z ustrežnejšo sestavo spreminjajo skladno s cilji sprejete prehranske politike, pri nekaterih pa bo treba dodati in prilagoditi potekajoče akcijske plane. Ugodno je, da prebivalci pogosteje posegajo po živilih z ustrežnejšo sestavo, čeprav bi lahko pogosteje posegli na primer tudi po mesnih izdelkih z manj maščob. Prav tako je ugodna ocena, da se je pogostost uživanja sadja in zelenjave v zadnjih desetih letih na splošno povečala, predvsem v večji pestrosti izbire, obenem pa ugotavljamo, da predvsem mlajši odrasli ne uživajo tradicionalnih vrst zelenjave in sadja v zaželeni pogostosti, čeprav so cenovno ugodnejše in dostopnejše. Ženske, prebivalci večjih mest in višje izobraženi očitno še vedno bolje sledijo prehranskim smernicam, medtem ko moški, prebivalci manjših naselij in nižje izobraženi zdravim prehranskim izbiram ne posvečajo tolikšne pozornosti ali pa jim ne uspejo slediti zaradi ekonomskih razlogov, premajhne dostopnosti ali še vedno premajhnega poznavanja zdrave prehrane. Kakovost celotnega postopka priprave in ponudbe hrane v obratih javne prehrane postaja vse pomembnejša, saj študentje in zaposleni za polni delovni čas vedno pogosteje jedo kosilo med delovnim časom, ne pa več doma, po zaključku delovnega dneva.

Energijski vnos pri odraslih prebivalcih Slovenije se je na splošno povečal, zasuki v sestavi energijskih deležev pa so ugodni predvsem pri prebivalcih z višjo izobrazbo in višjim materialnim standardom ter pri ženskah. Najvišji energijski vnos imajo prebivalci z najnižjim socialno-ekonomskim standardom, ki imajo obenem tudi najvišji dnevni vnos maščob - kar pomeni, da verjetno uživajo hrano najvišje energijske gostote, predvsem visoko procesirana energijsko bogata in hranilno revna živil, ki so prehransko manj ugodna in predvsem manj zdrava. To pomeni, da bi bilo treba več aktivnosti načrtovati v dveh smereh: (1) zagotavljati povečano uživanje zdravih kombinacij živil z nizko energijsko gostoto, tako da se zelenjavo in sadje vključi v vsak obrok ter se omeji uživanje visoko predelanih živil z veliko vsebnostjo enostavnih sladkorjev, maščob in soli, ter (2) skrbno načrtovati aktivnosti, ki bodo bolj prilagojene prebivalcem nižjih socialno-ekonomskih slojev ter moškim in ki bodo imeli prijemališča tako na individualni kot na strukturni ravni.

Zdrave prehranske navade in primernejši prehranski status so bolj izraženi pri ženskah, bolj izobraženih in tistih z višjim socialno-ekonomskim standardom, več aktivnosti pa je treba 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. »Nacionalni program prehranske politike 2005-2010« v številnih ciljih sledi stanju, ki smo ga

<sup>1</sup> Kriteriji: čezmerna telesna teža = ITM od 25 do 29,99; debelost = ITM nad 30.

zaznali v Sloveniji že pred desetletjem, tokratni rezultati pa lahko služijo za pripravo še bolj ciljno usmerjenih implementacijskih aktivnosti. Rešitev za zmanjševanje socialno-demografskih razlik ni v še obsežnejšem informiranju, temveč v spreminjanju družbenih pričakovanj do moških in žensk, v dostopnosti izobrazbe ter v zagotavljanju delovnih mest in dohodkov, ki omogočajo nakup zdrave hrane. Vse našete ugotovitve dajejo dobra izhodišča za pripravo nadaljnjih ukrepov in aktivnosti prehranske politike in politike telesne dejavnosti v prihodnje.

Zbrani podatki nudijo široko paleto možnosti za nadaljnje poglobljene analize povezanosti posameznih varovalnih dejavnikov in dejavnikov tveganja s prehranskimi navadami, prehranskim vnosom in prehranskim statusom, pa tudi za nadaljnje raziskovanje povezav med prehrano ter zdravstvenim stanjem, odnosom do zdravja in telesne teže, dejavniki vpliva na zdravje in zdravstvenimi nasveti. Še posebno dodano vrednost pa bi prineslo raziskovanje, ki bi prednostno izpostavilo varovalne dejavnike za zdravje ter izzive in argumente za promocijsko delovanje.