

OKTOBER - NOVEMBER 2010, leto izhajanja 4, številka 28

GORENJSKI



BILTEN JAVNEGA ZDRAVJA

ZDRAVA PREHRANA
ZA JESENSKE DNI

ADITIVI V PREHRANI

Gorenjski bilten javnega
zdravja izdaja
ZAVOD ZA ZDRAVSTVENO
VARSTVO KRANJ.

Glavna in odgovorna urednica:
doc. dr. Irena Grmek Košnik

Uredniški odbor:

Alenka Hafner, mag. Marjetka
Hovnik Keršmanc, Simona Kiphut,
asist. Andreja Krt Lah, Majda
Pohar, Helena Ribič in Tanja
Torkar

Lektoriranje: Alenka Brovč

Oblikovanje: Primož Brovč

Za dodatne informacije smo
dosegljivi na telefon:
04/20 17 110.

Pišete nam lahko na naslov Zavod
za zdravstveno varstvo Kranj,
Oddelek za SM, Gosposvetska 12,
4000 Kranj ali po elektronski
pošti: pisarna.zzvkr@zzv-kr.si.

Prispevki niso honorirani.
Uredništvo sprejema prispevke
za naslednji mesec
do zadnjega dne v mesecu.

510 izvodov smo natisnili v Tiskarni
Čuk, d. o. o.
V elektronski obliki je bilten dosegljiv
na www.zzv-kr.si.

ISSN 1854-9772



VSEBINA

UVODNIK

stran 3

Zdrava, varovalna in varna hrana

stran 7

Bolezni srca in ožilja

stran 13

Čezmerna prehranjenost in debelost

stran 15

Aditivi v prehrani

stran 18

Dvanajst priporočil, kako z zdravim prehranjevanjem ohraniti zdravje

stran 21

Zdrava prehrana za jesenske dni

Pred nami je jesen, ki prinese s seboj hitenje v službo, šolo ali vrtec in dodatne aktivnosti otrok. To je tudi čas, ko otroke vključimo v organizirano prehrano v šolah in vrtcih, obroki doma pa so pogosto skrčeni na minimum ali omejeni na vikende.

Vendar ni treba, da je tako. Za družino so skupni obroki zelo pomembni, saj ne pomenijo le skrbno sestavljenega obroka, pač pa tudi čas, ki ga družina preživi skupaj ob pripravi obroka, pogrinjkov, ob druženju med obrokom samim ter nato ob pospravljanju.

ZGODNJE OTROŠTVO

V obdobju dojenčka je izbira hrane za starše izjemno pomembna. V prvih mesecih se spodbuja dojenje, ki se ga kasneje, če dojenje ni več možno, nadomesti z visoko kvalitetnimi nadomestki za materino mleko. Uvajanje novih živil je premišljeno in sledi smernicam, ki jih staršem ob obisku v posvetovalnici posreduje pediater ali pa jih poiščejo v številnih revijah in priročnikih. Priporoča se, da starši otroške prehrane, ki vsebuje alergene in gluten, ne uvajajo prezgodaj. Za pšenično moko je čas tudi po devetem mesecu, za med in oreščke po prvem ali drugem letu ... Starši običajno natančno spremljajo sestavo in količino obrokov. Zelo so pozorni tudi na ritem hranjenja, ki ga pri novorojencih začnejo z obroki na dve do tri ure. Konec prvega leta pa v večini primerov otrok dobi pet obrokov na dan.

Že v obdobju malčka starši naredijo številne napake, predvsem z uvajanjem sladkih živil, napitkov in celo slaščic. Otroku ne potrebuje teh energetske bogatih živil, ki jih ima seveda rad. Otroka na okuse in živila navajamo odrasli in če mu ne bomo ponudili piškota, si ga malček ne bo vzel sam. Če mu bomo kot napitek ponudili zeliščni čaj, ne bo zahteval breskovega soka. O tem bi morali razmisliti, kadar pripravljamo obrok. Otroku bo zadovoljen s skorjico kruha, koščkom jabolka, rezino hruške, korenčkom. Res je udobno kupiti pripravljen obrok, a tudi priprava

zelenjavnega pireja, za katerega odvajamemo del zelenjave, ki se je skuhalo za ostalo družino, ni zamuden postopek.

VSTOP V VRTEC

Po prvem letu otroci odhajajo največkrat v vrtec. Tam imajo pogosto tudi do štiri obroke na dan. V vrtcih je skrb za hrano na visoki ravni. Otrokom ponujajo raznovrstno hrano, ki sledi navodilom sodobne dietetike,



»prehranskemu krožniku«. Veliko vrtcev je vključenih v projekt zdrave prehrane, ki vključuje nesladkane napitke, veliko sadja in zelenjave ...

A vendar je pred starši še en zahteven izziv. Ste se kdaj vprašali, ali ne bi bilo smiselno jutranjega prigrizka pripraviti doma in se z otrokom zjutraj za deset minut uvesti za mizo? To bi bilo za vso družino izrednega pomena, saj bi tako družinski člani dan začeli skupaj za mizo. Pogrinjke bi lahko pripravili že prejšnji večer, zjutraj pa postregli topel napitek, košček kruha z namazom, jogurt, sadje ... Verjetno nam to res ne bi vzelo več kot 15 minut. Naredili pa bi nekaj dobrega ne le za otroka, pač pa tudi za nas.

Dan tudi lahko zaključimo s skupno večerjo, kjer otroci kmalu pomagajo s pripravo papirnatih prtičkov in pribora, morda z rezanjem zelenjave, izbiro testenin ... Lepo bi bilo, če bi bila večerja del mirnega zaključka dneva, brez glasnega televizijskega programa, mobilnih telefonov in časopisa.

OSNOVNA IN SREDNJA ŠOLA

Najslabše sporočilo, ki ga lahko damo otroku, preden gre v šolo, je, da se mudi in popuščanje glede zajtrka zaradi tega. Matere v ambulanti pogosto povedo, da otrok ne je zajtrka doma, ker:

- ima malico v šoli že ob 9.15,
- mu je zjutraj slabo,
- je zjutraj še sit in ne more jesti ali
- se mu mudi v šolo.

Princip prehranjevanja ostaja enak kot pri dojenčku in malčku. Hrana ni le za

preživetje, prehranjevanje pomeni tudi čas za druženje in sodelovanje družine. Pomislimo, zakaj ne zajtrkujemo. Staršem je jutranji otrokov spanec pogosto le izgovor, ker se mudi njim samim, ker si ne vzamejo časa za pripravo zajtrka in niti sami ne pijejo kave doma.

Zavedati se moramo, da v šolah običajno nihče nima nadzora nad tem, koliko in kaj je pojedel naš otrok. Tako lahko otrok malico oz. zajtrk izpusti, ker mu ni všeč, kosilo pa je po njegovi oceni slabo (ali je npr. ne bo jedel, ker je slišal, da je v kompotu zemlja, v solati črvi in da je meso mastno). Tako ničkolikokrat pridejo domov lačni, zato sežejo po sendvičih ter slanah in sladkih prigrizkih. To je tudi obdobje, ko ima vpliv vrstnikov izjemno moč. Kar naenkrat postanejo modni npr. gazirani napitki, boljši del obroka pa postanejo prigrizki iz avtomatov, čokoladice, ki jih oglašujejo na TV-ekranih ...

Zato je vzgoja staršev na področju prehrane izjemnega pomena. Skupni doma pripravljene obroki, sveže sestavine doma pridelane hrane, lahko tudi kupljene, a skrbno izbrane na tržnici ali v trgovini, so izjemnega pomena. Že pri nakupovanju v trgovini se moramo zavedati, da je manj pogosto več, npr. navadno mleko je boljše kot čokoladno ali navadni jogurt ima manj neželenih prehranskih dodatkov kot večina sadnih. In odličen sadni jogurt bi lahko sami pripravili doma, tj. navadni jogurt z dodatkom svežega sadja ali domače marmelade. Ob nakupu kruha moramo pomisliti, ali je črn kruh res črn ali je le očem všečno obarvan, da imamo občutek, da je bolj zdrav. Ko kupujemo salame, se moramo zavedati, da imajo najmanj dodatkov pršuti ter kuhani in sušeni mesni izdelki. Pri nakupu sira moramo biti pozorni na deklaracije in jih skrbno prebrati, še posebej pri topljenem siru ali siru v lističih (ali gre res za sir ali gre za »sirni pripravek«). Dobro je vedeti, da ima večina gotovih proizvodov veliko dodatkov za ojačanje okusa in konzerviranje ter veliko barvil za bolj všečno podobo, katerih v hrani ne potrebujemo.

Kako torej oblikovati zdravo prehrano od zgodnjega otroštva do najstniških let?

Najpomembnejši je seveda lasten zgled. Otroci se bodo najprej ozrli po starših in tako tudi delali. Za žejo jim zato že od malega ponujajmo navadno vodo, naraven sadni sok pa naj bo le dodatek pri obroku.



Najboljši so stooostotni naravni sokovi brez dodanega sladkorja, ki jih razredčimo v razmerju 1:1 ali 1:2. Ponudimo jih le občasno in nikoli za žejo. Pri kruhu in drugih mlevskih izdelkih posegajmo po polnozrnatih izdelkih. Ne pozabimo na različne kaše in polnozrnat riž, ki naj bodo priloga in ne glavni del obroka in jih torej ne postrezimo v velikih količinah.

Izbirajmo kvalitetno rdeče in belo meso, ponudimo tudi ribe. Na jedilniku mora biti vsakodnevno tudi mleko in mlečni izdelki, dvakrat na teden pa jajca.

Otroke navajamo na okus sadja in zelenjave od zgodnjega otroštva. Bodimo vztrajni in ne obupajmo, ko otrok prvič izpljune borovnico ali malino. Ne pozabimo, da smo mi tisti, ki otroku odmerimo obrok. Vedeti moramo, kdaj in koliko naj otrok poje. Tako se bomo lahko izognili težavam s prekomerno prehranjenostjo.

Opozorimo na posebnosti v otrokovem jedilniku ali apetitu tudi vzgojitelje v vrtcu ali šoli in prosimo za pomoč, kadar je potrebna. Enaka pravila kot veljajo za domačo mizo, naj veljajo tudi pri dedku in babici ali pri prijateljih.

In ne pozabimo – hrana naj ne najde svojega mesta pred TV-ekranom ...

As. dr. Nataša Bratina, dr. med.

Pediatrična klinika

Bohoričeva 20

Ljubljana



Zdrava, varovalna in varna hrana

Miša Ješe

Hrana je vir energije in hranilnih snovi, ki jih potrebujemo za rast, razvoj, obnavljanje in normalno delovanje telesa. Hrana in zdravje sta tesno povezana, saj posledice nepravilnega prehranjevanja žal slej ko prej občutimo. Hrana naj bo torej naš prijatelj in ne naš sovražnik. Naj prispeva k našemu življenjskemu ugodju in dobremu počutju. Prehranjajmo se torej zdravo.

Zdrava prehrana mora biti uravnotežena, varovalna in varna.

Z **uravnoteženo prehrano** našemu telesu zagotovimo vse življenjsko pomembne hranilne snovi, kot so ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, minerali, vitamini in vlaknine. Vse te snovi pa dobimo z uživanjem mešane in raznovrstne hrane.

Varovalna prehrana varuje zdravje in preprečuje nastanek bolezni. Varovalna živila so vsa zdravstveno neoporečna živila in tista, ki vsebujejo malo maščob, malo nasičenih maščobnih kislin, malo holesterola, imajo nizko vsebnost soli in sladkorja, nizko energijsko vrednost in vsebujejo veliko vlaknin. Varovalna živila nas varujejo pred debelostjo, zvišanim krvnim tlakom, zvišanim sladkorjem in zvišanim holesterolom v krvi.

Varna prehrana ne sme vsebovati dejavnikov tveganja, ki bi po zaužitju lahko povzročili zastrupitev ali okužbo s hrano. Za vsa poznana tveganja povezana z živili, ki so mikrobiološkega, kemijskega in fizikalnega značaja, poznamo tudi preventivne ukrepe, ki jih moramo upoštevati pri pripravi, rokovanju ali transportu hrane.

ABECEDA HRANILNIH SNOVI

Energetsko bogate hranilne snovi so beljakovine, ogljikovi hidrati in maščobe. Snovi, ki niso vir energije, so minerali in vitamini, ki pa so telesu prav tako nujno potrebni.



Beljakovine gradijo in omogočajo obnavljanje telesnih celic – mišic, krvi, kože in kosti ter drugih organov v telesu. Beljakovine v živilih se nahajajo v mesu in mesnih izdelkih, ribah, mleku in mlečnih izdelkih, jajcih, stročnicah, krompirju, sojinih izdelkih in žitu. V prehrani mora biti uravnotežena kombinacija beljakovin živalskega in

rastlinskega izvora. Z beljakovinami naj bi pokrili 10–15 odstotkov dnevnih energetskih potreb.

Ogljikovi hidrati dajejo mišicam, živcem in možganskim celicam energijo in moč. Med ogljikove hidrate uvrščamo sladkorje in sestavljene ogljikove hidrate, kot sta škrob in celuloza. Živila, ki so bogata s škrobom in vlakninami, so žitarice, stročnice, sadje in zelenjava. Sladkorji so sicer nujni, vendar moramo biti zmerni. Živila, ki so bogata s sladkorjem (torte, sladki prigrizki) lahko zaradi prepogostega in prekomernega uživanja povzročijo prekomerno telesno težo in nihanje sladkorja v krvi ter nezadostno oskrbo z vitamini, minerali in vlakninami. Z ogljikovimi hidrati je treba pokriti več kot 50 odstotkov dnevnih energijskih potreb.

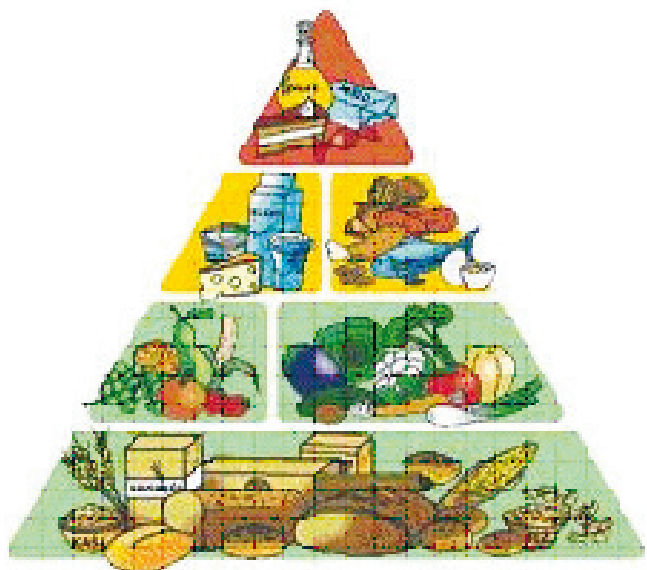
Maščobe imajo zelo veliko energijsko vrednost. Prisotnost določenega deleža maščob v hrani je pomembna predvsem zaradi esencialnih maščobnih kislin in v maščobah topnih vitaminov ter okusa, ki ga maščobe dajejo hrani. Maščobe delimo glede na vsebnost nasičenih in nenasičenih maščobnih kislin. Prve so pretežno živalskega izvora (npr. maslo), druge, nenasičene pa se nahajajo v oljih rastlinskega izvora. Maščobe lahko pokrijejo največ 30 odstotkov dnevnih energijskih potreb.

PREHRANJUJMO SE S POMOČJO PREHRANSKE PIRAMIDE

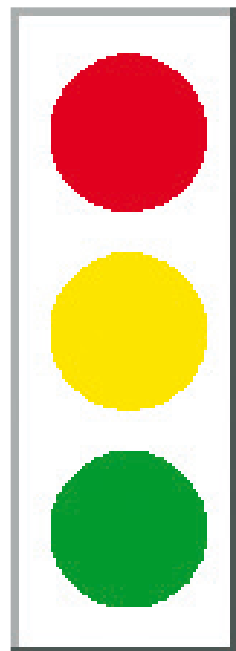
Izbor in količino živil, ki naj jih zaužijemo, prikazuje **prehranska piramida**. Oblika piramide nazorno prikazuje, katere skupine živil so najbolj primerne za sestavo prehrane in v kakšni količini.

Zdrava prehrana temelji na petih glavnih skupinah živil:

1. skupina : kruh, žita, žitni izdelki, kaše, krompir
2. skupina: sadje in zelenjava
3. skupina: mleko in mlečni izdelki
4. skupina: meso, ribe in zamenjave
5. skupina: živila, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorjev



PREHRANSKA PIRAMIDA Vir: Cinkli Slovenije



Prehranska piramida je sestavljena iz polic, na katerih so naložene različne skupine živil. Ozadje polic je obarvano z zeleno, rumeno (oranžno) in rdečo barvo, kar nas spominja na semafor.



Spodnja polica je najširša in največja. Obložena je z žiti, žitnimi izdelki, krompirjem in ostalimi škrobnimi živili. Naslednja polica je malo manjša, na njej sta sadje in zelenjava. Tem živilom smo dali **zeleno luč**, kar pomeni: **»Jejte čim več živil iz teh skupin!«** Z uživanjem polnozrnatoga kruha, žitaric, kaš, testenin in krompirja boste zaužili primerne ogljikove hidrate. Sadež in zelenjava prav tako prispevata k vnosu ustreznih ogljikovih hidratov ter vlaknin in jih lahko obilno jeste vsak dan. Izbor sadja in zelenjave naj bo pester (upoštevajte tudi barvno pestrost), saj boste le tako pokrili potrebe po različnih hranilnih snoveh. Z uživanjem stročnic, lupinastih plodov in semen boste dobili tudi beljakovine rastlinskega izvora, ki so lahko nadomestki za meso.

Na tretji polici so mleko in mlečni izdelki, meso in mesni izdelki ter ribe. Tem živilom smo dali **rumeno (oranžno) luč**, kar pomeni: **»Bodite bolj pazljivi pri uživanju teh živil! Uživajte jih manj od živil s spodnjih dveh polic!«** Z uživanjem mesa in mesnih izdelkov, rib, mleka ter mlečnih izdelkov boste telesu zagotovili beljakovine živalskega izvora.

Na samem vrhu piramide pa se nahaja najmanjša polica. Na njej so živila z veliko maščob in sladkorjev. Tej polici smo namenili **rdečo luč**, kar pomeni: **»Izogibajte se tem živilom!«**

Manj pogosto in v manjših količinah posezite po živilih, ki se nahajajo na manjših policah, večkrat in v večjih količinah posezite po živilih, ki so na večjih policah prehranske piramide. Z uživanjem živil iz spodnjih treh polic navadno zagotavljamo zadosten vnos hranilnih snovi za normalno delovanje našega telesa

in za vzdrževanje zdravja. Živila, ki vsebujejo veliko maščob, za življenje niso nujno potrebna. Res pa je, da maščobe dajo hrani boljši okus in večjo pestrost.

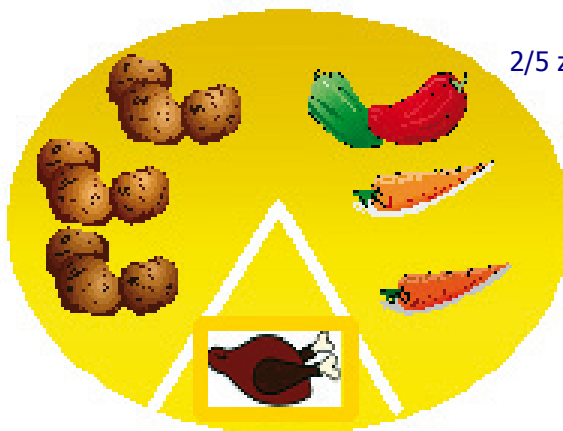
Iz piramide je razvidno, da bi naj uravnotežena prehrana vsebovala 50–70 odstotkov ogljikovih hidratov, 15–20 odstotkov beljakovin in 5–10 odstotkov maščob. Imejte vsaj tri do pet obrokov na dan. Popijte dovolj tekočine. Pripravljena hrana pa naj vsebuje čim manj ocvrtih jedi in sladkih ter slanih prigrizkov.

KAKO OBLIKUJEMO ZDRAV KROŽNIK?

Tudi pri posameznih obrokih je treba paziti, da je hrana uravnotežena. To pomeni, da vsebuje čimbolj raznovrstna živila in da so obroki prek dneva čimbolj enakomerno razporejeni. Večji obroki morajo vsebovati ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe v ugodnem razmerju. Uravnotežen krožnik je tisti, pri katerem priloga in zelenjava pokrivata po 2/5 krožnika, mesna jed pa 1/5 krožnika. H glavni jedi obvezno sodi še velika skodelica solate in košček polnozrnatega ali črnega kruha ter sadje.

ZDRAV KROŽNIK

2/5 priloga



2/5 zelenjavna priloga

1/5 meso

NAPITKI V PREHRANI

Tekočina je za dobro delovanje vseh telesnih funkcij zelo pomembna. Naše telo sestavlja 70 odstotkov vode. Lahko bi rekli, da je voda v našem telesu transportno sredstvo za hranilne in odpadne snovi. Pomembno vlogo ima tudi pri uravnavanju telesne temperature. Potrebe telesa po vodi so odvisne od starosti, letnega časa, temperature v bivalnem okolju, telesne aktivnosti, uživanja suhih in slanih živil in ne nazadnje uživanja sadja in zelenjave. Tekočine zaužijemo delno z živili, ki vsebujejo vodo, npr. s sadjem in zelenjavo, mlekom in mlečnimi izdelki, večji del



pa z napitki, kot so sokovi, čaji in voda. Vsak dan je priporočljivo popiti dva litra tekočine. Za pitje se najbolj priporoča voda, nesladkan ali malo sladkan zeliščni čaj, naravni sadni ali zelenjavni sok. Pitje vode je najbolje razporediti skozi ves dan, saj na ta način zagotovimo dobro hidracijo organizma in s tem tudi dobro počutje. Manj primerne so negazirane ali gazirane aromatizirane brezalkoholne pijače, ki so pre pogosto vir praznih kalorij, saj je v njih, razen sladkorja, za telo bolj malo koristnega.

Viri:

1. BELOVIĆ, Branislava. Živimo zdravo - prehranjemo se zdravo : (knjižica o zdravi prehrani s kuharskimi recepti) / Branislava Belović. Murska Sobota : Pomursko društvo za boj proti raku, 2003.
2. GABRIJELČIČ Blenkuš, Mojca. Prehrana za mladostnike - zakaj pa ne? Ljubljana : Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009.
3. HUS, Lorena. Toksikologija pitnih voda. V: Zbornik seminarja Zdravstvena ustreznost pitne vode in varnost oskrbe, 3. 4. 2001, Otočec ob Krki. Ljubljana: Inštitut za sanitarno inženirstvo, 2001.
4. SMERNICE zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah : (od prvega leta starosti naprej) / [avtorji Mojca Gabrijelčič Blenkuš et al.]. Ljubljana : Ministrstvo za zdravje, 2005.
5. SMERNICE zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah / [avtorji Dražigost Pokorn et al.]; [urednika Cirila Hlastan Ribič, Rok Poličnik]. Ljubljana : Ministrstvo za zdravje, 2007.

Bolezni srca in ožilja

Majda Pohar

Bolezni srca in ožilja so glavni vzrok za umrljivost v razvitem svetu, torej tudi pri nas. So »prvi morilec na stari celini«, saj povzročijo skoraj polovico smrti v Evropi. S hrano, ki jo uživamo vsak dan, lahko preprečimo ali vsaj zmanjšamo tveganje za bolezni srca in ožilja in tudi za številne druge kronične bolezni.

Dejavniki tveganja za bolezni srca in ožilja:

- nepravilna prehrana, predvsem z veliko nasičenimi maščobami in trans maščobami,
- preveč holesterola,
- preveč sladkorja,
- preveč rdečega mesa (in posledično manj pustega mesa in rib),
- premalo gibanja,
- kajenje,
- stres,
- prekomerno pitje alkohola,
- debelost,
- visok krvni tlak.

Eden glavnih razlogov za nastanek srčno-žilnih bolezni je visoka raven holesterola v krvi. Ker visok holesterol ne boli, se bolniki z zvišanim holesterolom največkrat ne zdravijo in mirno živijo naprej s svojim nezdravim načinom življenja.

Holesterol je vrsta maščobe, ki jo najdemo v človeški krvi in vseh celicah človeškega telesa. Večji del holesterola, ki ga imamo v krvi, naše telo proizvede samo. Nekaj pa ga vnesemo v svoje telo s hrano. Visok holesterol povečuje tveganje za bolezni srca in ožilja, ker se nabira v steni žil in jih postopoma maši.



Obstajata dve vrsti holesterola:

- »slab« –LDL

Preveč slabega holesterola v krvi pripelje do zamašitve žil in s tem posledično lahko pride do infarkta.

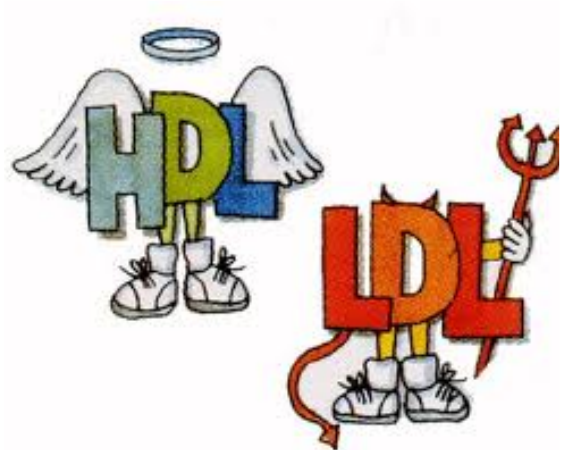
- »dober« –HDL

Dober holesterol pa pomaga pri odvajanju odvečnega holesterola v jetra, kjer se pretvori in se z žolčem izloči iz telesa.

Eden od najpomembnejših preventivnih ukrepov je izobraževanje o zdravem načinu življenja, ki se mora začeti že pri otrocih. Zdrava prehrana in redna telesna dejavnost lahko močno znižata raven holesterola v krvi.

Pri preprečevanju nastanka srčno-žilnih bolezni moramo upoštevati predvsem štiri osnovna pravila. Skrbeti moramo za:

- ustrezno telesno težo,
- zadostno količino gibanja,
- zdravo prehrano in
- zmernost pri pitju alkohola.



Čezmerna prehranjenost in debelost

Majda Pohar

Čezmerna prehranjenost in debelost tudi pri nas postajata velik zdravstveni problem in že dobivata razsežnosti epidemije. V sodobni družbi največ ljudi umre zaradi bolezni srca in ožilja. Ravno debelost je močan dejavnik tveganja zanje. Poleg tega zelo zmanjšuje kakovost življenja in povzroča prezgodnjo smrt.

Že dolgo vemo, da imajo v ZDA velike težave z debelostjo ljudi. V zadnjih 30 letih se je pri njih število debelih odraslih ljudi kar podvojilo, debelih otrok pa celo potrojilo. To so podatki, ki so jih dobili z obširno nacionalno raziskavo med letoma 2007 in 2008. Dve tretjini odraslih ljudi ima prekomerno telesno težo ali je predebelih. Ta problem ugotavljajo tudi pri majhnih otrocih in celo dojenčkih.

Majhni debeli otroci so sicer prikupni, vendar je verjetnost, da bodo zrasli v debele odrasle, pri njih veliko večja kot sicer, kar je zaskrbljujoče. Debeli otroci so v odrasli dobi bolj nagnjeni h kroničnim obolenjem srca in ožilja, nekaterim oblikam raka in sladkorni bolezni. Podatki kažejo, da prekomerna prehranjenost otroka, mlajšega od osem let, napoveduje ekstremno debelost v odrasli dobi. Odvečno maščevje je v telesu otroka in odraslega shranjeno drugače:

- pri otroku se poveča število maščobnih celic,
- pri odraslem se poveča velikost maščobnih celic pri istem številu.

Ravno zaradi tega je debelost, ki se razvije že v otroštvu in v mladosti, toliko bolj trdovratna in zaskrbljujoča. Posebej zaskrbljujoč je trend naraščanja debelosti pri otrocih in mladostnikih.

Tudi v Evropi je debelost resna grožnja javnemu zdravju. Prekomerno telesno težo ima petina otrok (20 odstotkov) in tretjina (po nekaterih podatkih celo polovica) odraslih. V Sloveniji so statistični podatki o čezmerni prehranjenosti in debelosti podobni evropskim.



Pri nas še vedno zaužijemo preveč maščob, čeprav drži, da se raba živalskih maščob počasi zmanjšuje. Poleg tega, da je polovica odraslih ljudi prekomerno hranjenih, se jih še več ne giblje dovolj. Oboje pa celo narašča, kar je zastrašujoče. Še posebej zaskrbljujoče je, da ima povečano telesno težo 15–17 odstotkov mladostnikov, kar je blizu evropskega povprečja.

Debelost povzroča številne zdravstvene težave: **povišan krvni tlak** in posledično **težave s srcem**, pospešeno **nastajanje ateroskleroze** (poapnenje žil), **povečana količina holesterola in drugih maščob v krvi** (holesterol, ki je v steni žile, zožuje svetlino žile, zaradi česar lahko pride do srčnega infarkta in možganske kapi). Tudi **sladkorna bolezen** v odrasli dobi in **kamni v žolčniku** so vzročno povezani s povečano telesno težo. Pri debelih ljudeh je v vseh notranjih organih veliko maščobe, zato so ti močno obremenjeni, še posebej jetra in srce, kar povzroča **slabše delovanje jeter in težje delovanje srca**.

Glavni vzroki za povečano težo otrok, mladostnikov ali odraslih so neuravnotežena prehrana, premalo gibanja in neravnotežje med količino zaužitih in porabljenih kalorij. Čezmerna prehranjenost in debelost zmanjšujeta kakovost življenja in gibalno sposobnost, povečujeta obolenje za številnimi boleznimi in skrajšujeta življenjsko dobo.



Pomembno vlogo pri nastanku debelosti ima pomanjkljiva ozaveščenost ljudi. Današnji slog in tempo življenja sta taka, da imamo na eni strani malo fizičnega dela, velike psihične napore in stresno delo, na drugi strani pa veliko energetsko bogate hrane. Vse bolj ugotavljamo, da je debelost bolezen, ki ne prizadene le telesa, ampak so vzroki za nastanek v posameznikovi duševnosti. Debelost je tipičen kazalec duševnega stanja in duhovnega razvoja sodobnega človeka in njegovega pogosto neprimerne reševanja stisk. Rezultat vsega tega je, da se presežena energija, ki jo dobimo s hrano, na koncu shrani in nakopiči v obliki maščevja.

Kako lahko preverimo stanje prehranjenosti:

- z indeksom telesne mase,
- obsegom pasu,
- debelino kožne gube ...

Indeks telesne mase (ITM) izračunamo kot razmerje med telesno maso (v kilogramih) in telesno višino (v metrih) na kvadrat.

$$\text{ITM} = \text{telesna masa (kg)} / \text{višina(m)}^2$$

Normalno telesno težo imajo ljudje z ITM med 18,5 in 24,9. O čezmerni prehranjenosti govorimo, če je vrednost ITM med 25 in 30, o debelosti pa, če je ITM več kot 30.

Dober pokazatelj ogroženosti za razvoj srčno-žilnih bolezni in sladkorne bolezni tipa 2 je obseg pasu. Ta nam kaže na trebušno debelost, ki je nevarna in ne pomeni zgolj tega, da ima nekdo toliko in toliko kilogramov preveč. Trebušna debelost pa ni le nevarna, ampak zdravju predstavlja grožnjo. Obseg pasu (OP) pove, ali gre za povečano količino maščevja v trebuhu in s tem povečano tveganje za razvoj omenjenih bolezni.

	Povečana ogroženost	Močno povečana ogroženost
Ženske	OP nad 80 cm	OP nad 88 cm
Moški	OP nad 94 cm	OP nad 102 cm

Zdravljenje debelosti

Debelost je treba zdraviti. Za uspešno zdravljenje mora biti bolnik ozaveščen, motiviran in trdno odločen. Pravzaprav je treba zdraviti telo in dušo. Pri čezmerni prehranjenosti je treba zmanjšati dnevni vnos kalorij in hkrati povečati telesno aktivnost. Pri zdravljenju debelosti pa so poleg tega potrebna tudi zdravila, v skrajnih primerih celo kirurški poseg. Nujen sestavni del zdravljenja debelosti je tudi psihoterapija. Brez te človek težko uspešno zniža svojo težo in jo tudi ohrani.

Napisano po viru:

ROTAR-Pavlič, Danica. Presnovni sindrom. Novo mesto: Krka, 2008 (V skrbi za vaše zdravje).

Aditivi v prehrani

Majda Pohar

Prehranske aditive najdemo v skoraj vseh predelanih živilih. Nekateri so nujni za ohranitev varnosti, svežine in kakovosti hrane, drugi vplivajo zgolj na njen videz in bi bilo bolje, da bi se jim odrekli.

Vse več hrane zaužijemo v predelani obliki, v kateri so tudi aditivi. Ti so lahko naravnega ali sintetičnega izvora. Glede na namen uporabe jih razvrščamo v več skupin:

- **Barvila:** oznaka E in številke serije 100

Izboljšajo videz živil ali jim povrnejo naravno barvo, ki se je v postopku predelave izgubila. Največkrat gre za

naravna barvila, ki jih najdemo v kosmičih, različnih sladicah, marmeladah in osvežilnih brezalkoholnih pijačah.

- **Konzervansi:** oznaka E in številke serije 200

Konzervansi preprečujejo, da bi se živila pokvarila zaradi razvoja plesni, bakterij ali kvasovk. Najpogosteje se z njimi srečujemo v mesnih in ribjih izdelkih ter sirihi (nitriti in nitriti), pa tudi v izdelkih iz sadja in zelenjave ter v vinu.

- **Antioksidanti:** oznaka E in številke serije 300

Prisotni so skoraj v vseh živilih, saj preprečujejo oksidacijo – porjavitev živila in žarkost maščob. Najpogostejši so askorbinska kislina, citronska kislina in vinska kislina.

- **Emulgatorji:** oznaka E in številke serije 400

Njihova naloga je vezava vodnega in maščobnega dela živila. Najdemo jih v marmeladi, majonezi, puding, sladoledu itd.

- **Ojačevalci okusa:** oznaka E in številke serije 600

Živilu dajo boljši ali izrazitejši okus. Najpogosteje se uporablja natrijev glutaminat, ki ga najdemo v mesnih in zelenjavnih jedeh, začimbni mešanici in sojini omaki.

- **Umetna sladila:** oznaka E in številke serije 900 (sem spadata tudi sorbitol (E 420) in maltitol (E 421))

Dajejo občutek sladkosti, a vsebujejo manj kalorij kot sladkor, zato so najbolj pogosta v dietnih živilih. Ne smejo se uporabljati v živilih za dojenčke in otroke do tretjega leta starosti, saj so pogosti alergeni (dovoljene so nekatere izjeme).



Obstajajo še nekateri drugi aditivi, npr. voski (E 900–901), sredstva za glaziranje, izboljševalci okusa, plini za konzerviranje, sredstva za penjenje in t. i. novi aditivi (s številkami od E 1100 naprej). Nekoliko drugačno vrsto dodatkov predstavljajo tudi arome.

Aditivi so pod strogim nadzorom

Za vsako snov, ki naj bi se uporabljala kot aditiv, se predhodno opravi ocena tveganja, s katero se ugotavljajo možne posledice uživanja te snovi za zdravje človeka. V EU te ocene opravlja Evropska agencija za varnost hrane. Ko ta potrdi ustreznost aditiva, se izda dovoljenje za prodajo, ki pa je zaradi varnosti omejeno na določeno obdobje, v katerem se še naprej zbirajo podatki o njegovih učinkih na ljudi in ocenjujejo različna tveganja za zdravje ljudi ob zmerni uporabi industrijsko pripravljenih živil in ob pestri mešani prehrani. Na podlagi teh podatkov se posameznemu aditivu dovoljenje za uporabo lahko podaljša ali pa ne.

Zakonodaja na področju uporabe aditivov v živilih je v EU usklajena. Uveden je seznam aditivov, ki se smejo uporabljati v živilih. Za vsak aditiv je določeno, koliko se ga sme uporabljati v posameznem živilu, predpisana je natančna kemijska sestava, tehnološki postopek izdelave ter njegova čistost (vsebina primesi).

Ali so vsi aditivi res nujni?

Dodajanje aditivov za ohranjanje obstojnosti nekaterih živil je upravičeno, saj bi se sicer v takih živilih razmnoževali mikroorganizmi, ki bi pomenili veliko večje tveganje za zdravje kot dodani aditivi. Nekateri aditivi, ki vplivajo samo na videz izdelka, pa niso nujni. Takšen primer so barvila. Nepotreben je tudi žveplov dioksid (E 220), ki ohranja naravno barvo živila in ga največkrat najdemo v suhem sadju. Suho sadje, ki ne vsebuje žveplovega dioksida, je namreč rjave barve.

Aditivi v prehrani otrok

Prehranskim izdelkom za majhne otroke – dojenčke in otroke, stare do treh let – po zakonodaji **ni dovoljeno dodajati sladil in barvil**. Dovoljena so le nekatera naravna barvila. Če povemo drugače, so v otroški hrani, ki je posebej označena kot posebno živilo ali kot otroška hrana, dovoljene količine odobrenih



aditivov precej manjše kot v živilih za odrasle. Otroci so namreč v zelo hitri dobi razvoja in rasti. Sistem metabolizma in obrambni sistem se v otroškem telesu šele razvijata, zato je pri uživanju kemijskih snovi potrebna še večja pozornost.

Naš nasvet

V vsakdanji prehrani čim manj uživajmo industrijsko pripravljena živila! Ohranimo pestrost vsakodnevne prehrane. Industrijske izdelke vedno kombinirajmo z nepredelanimi, svežimi živili. Pri prehrani otrok pazimo, da vsebujejo živila čim manj sladil, konzervansov, umetnih barvil, ojačevalcev okusa. Za otroke so izdelki, kot so npr. živobarvna industrijsko pripravljena živila, nekatere osvežilne pijače, bonboni, žvečilni gumiji, čips, nekateri mesni izdelki (mesne konzerve, klobase, jušni koncentrati ter živila, ki vsebujejo več različnih aditivov hkrati) manj primerni.

Preprosti ukrepi za izogibanje aditivom

Pozorno prebirajmo deklaracije. Aditivi so na njih navedeni z oznakami E ali pa z imeni. Pri izbiri upoštevajmo tudi druge sestavine in dodatke, npr. sladkor, soli in maščobe. Pri vsakdanji prehrani bodimo torej pozorni in se aditivom izogibajmo tam, kjer niso potrebni. **Industrijske izdelke vedno kombinirajmo s svežimi živili, sezonskimi in lokalnimi živili, iz katerih sami pripravimo obroke.** Kadar to ni mogoče, uporabimo namesto konzerviranih živil raje zamrznjena. Pozorni bodimo tudi pri začimbah – izogibajmo se že pripravljenim mešanicam začimb in koncentratom. Voda, zeliščni ali sadni čaj in naravni sadni ali zelenjavni sokovi brez dodanega sladkorja so veliko bolj zdrave pijače kot umetno obarvane in sladkane pijače.

Kljub vsem previdnostnim principom, ki jih strokovnjaki upoštevajo pri odobritvi aditivov za prehrano, svetujemo, da jih uživajte čim manj. Smo še daleč stran od tega, da bi vedeli vse o tem, kako na telo vpliva koktajl takih aditivov.



Dvanajst priporočil, kako z zdravim prehranjevanjem ohraniti zdravje

Majda Pohar

1. V jedi uživajte.

Vzemite si čas. Ob hrani uživajte vsak dan in vsak obrok. Naj bo obrok hrane vaš mirni delček dneva, skupen družinski dogodek. Nikar ne jejte kar mimogrede, stojte ali pred televizorjem!

2. Jejte pestro hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora.

Le z uživanjem raznovrstne hrane boste v svoje telo vnesli vse potrebne hranilne snovi. Čim večkrat uživajte sveže pripravljeno hrano iz osnovnih živil in čim manjkrat industrijsko predelana živila. Ni priporočljivo, da meso in mesne izdelke uživata vsak dan, vsaj enkrat na teden jih nadomestite z ribami ali stročnicami (soja, fižol, grah, čičerika ...).

3. Bodite vsak dan telesno dejavni in jejte toliko, da bo vaša telesna teža normalna.

Normalno telesno težo vzdržujte z zdravim načinom prehranjevanja in z redno telesno dejavnostjo. Človek je ustvarjen za gibanje, žal pa nas današnji način življenja sili k temu, da veliko presedimo. Zato poskrbite, da se boste vsak dan vsaj eno uro gibali! Izberite takšno vrsto gibanja, ki vam je všeč, pritegnite k temu še prijatelje, otroke ali starše ... Telesna teža je odvisna od različnih dejavnikov, najbolj pa je odvisna od tega, koliko energije zaužijemo s hrano in koliko jo porabimo z gibanjem.

4. Večkrat na dan jejte živila, ki vsebujejo ogljikove hidrate.

Sestavine večine vaših obrokov naj bodo živila, ki vsebujejo ogljikove hidrate, to so žita in žitni izdelki (kruh), ki naj bodo polnozrnat, kosmiči, testenine, zdravo pripravljene krompir in riž.

5. Večkrat na dan (tudi pri vsakem obroku) jejte veliko sadja ali zelenjave.

Sadje in zelenjavo jejte vsaj petkrat na dan! S sadjem ali sočno papriko, redkvijo ali paradižnikom lahko večkrat nadomestite nezdrav in celo masten prigrizek. Iz sadja in zelenjave si lahko pripravljate okusne in zdrave napitke, solate in

preizkušate vedno nove okuse in recepte.

6. Jejte kakovostne maščobe in ne pretiravajte z maščobo.

Maščobe so nujno potrebne v naši prehrani, saj vsebujejo nekatere za življenje nujno potrebne maščobne kisline. Uživati pa je treba kakovostne maščobe. Večina naj jih bo rastlinskega izvora, manj živalskega. Uživajte raznovrstna kakovostna rastlinska olja, zlasti na solatah in pri kuhanju, ter raznovrstne oreške. Izbirajte puste vrste mesa. Enkrat do dvakrat na teden na svoj jedilnik umestite ribe. Ne pozabite, da določene vitamine dobimo v telo samo skupaj z maščobami. Izogibajte se t. i. hitri prehrani, kjer je zelo veliko maščob (hamburgerji, dunajski zrezki, cvrtni piščanec, pomfrit), pa tudi paštetam, salamam, raznim mastnim namazom, prigrizkom in cvrtju.

7. Vsak dan uživajte manj mastne mlečne izdelke.

Izbirajte posneto mleko ter jogurt, kefir, sir, skuto, ki vsebujejo manj maščob. Berite deklaracije na pokrovčkih in ovitkih!

8. Čim redkeje uživajte sladice in sladke pijače (sladkani sokovi, gazirane pijače).

Vsak dan telo izgubi od dva do tri litre vode, ki jo je treba nadomestiti s hrano in pijačo. Popijte vsaj en liter in pol tekočine na dan! Zlata resnica je, da je za žejo najboljša voda. Sladke pijače vsebujejo veliko t. i. skritih kalorij, poleg teh pa tudi različne nepotrebne aditive.

9. Hrano čim manj solite in omejite uživanje že pripravljenih slanih jedi.

Sol poveča možnost, da postane vaš krvni tlak previsok. Ljudje, ki že imajo povišan krvni tlak, morajo biti z rabo soli zato še toliko bolj previdni. Povečan krvni tlak namreč vodi k nastanku bolezni srca in ožilja. Dnevno zaužijte največ šest gramov soli, tj. ena čajna



žlička. Prekinite z dosoljevanjem hrane!

10. Hrano pripravljajte na zdrav način in higiensko neoporečno.

Hrano dušite, kuhajte ali pecite in se izogibajte cvrtju. Dodajajte čim manj maščob, soli in sladkorja. Hrano na zdrav način pripravite tako, da pri pripravi ne uporabljate (veliko) maščob – kuhanje v vodi ali na pari, pečenje v pečici ali na žaru.

Higienska neoporečnost pomeni, da v hrano ne zaidejo mikrobi in se v njej ne razmnožijo. Roke umijte vedno po uporabi toaletnih prostorov. Mikrobi namreč povzročajo nalezljive bolezni. Tudi pred pričetkom priprave hrane si vedno umijte roke. Enako tudi po tem, ko ste imeli v rokah surovo meso, jajca, umazano zelenjavo. Surovo meso in jajca so pogosto onesnaženi z mikrobi, ki povzročajo bolezni pri človeku. Zato med delom v kuhinji uporabljajte ločene posode in pribor za surovo meso in jajca. Pred uživanjem hrano dobro prekuhajte in prepecite. Če vam je pripravljena hrana od obroka ostala, jo vedno shranite v hladilnik. Sadje in zelenjavo dobro umijte, da s površine odstranite mikrobe in morebiti prisotne ostanke škropiv .

11. Če pijete alkohol, ga pijte malo in ne vsak dan.

Če pijete alkohol, popijte en do dva decilitra kakovostnega vina ob obroku, skupaj s hrano. Ne pijte alkohola kar tako!

12. Za dojenčke do šestega meseca starosti je dojenje najustreznejši in zadosten vir prehrane.

Vir: prehranska priporočila CINDI.



