

NIJZ

Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**

Prehrana in zdravje

Rok Poličnik, mag. diet, spec. klin. diet., Simona Perčič, dr.med., spec.jav.zdr.

Zakaj hrana, zakaj prehranjevanje?



Zadovoljitev osnovnih potreb (sitost ...)



Zagotovitev energije (delo, delovanje telesa, organov ...)



Zagotovitev elementov (vitaminov, energije, zaščitnih snovi ...)



Skrb za zdravje (preventiva pred boleznimi)

Prehrana vpliva na naše zdravje

Dokazano je, da način prehranjevanja vpliva na njegovo zdravje.

Nekaj dejstev:

- prekomerno uživanje energijsko bogate hrane (↑ maščob, nasičenih živalskih maščob, soli, sladkorja ...) povzroča prekomerno telesno težo in debelost, ta pa bolezn srca in ožilja, raka, sladkorno bolezen ...
- neustrezen ritem prehranjevanja (preskakovanje obrokov/združevanje večih obrokov v en obrok)
- prekomerno uživanje soli (nad 5 g dnevno) povzroča nastanek povišanega krvnega tlaka, ta pa možgansko kap in druge oblike BSO);
- uživanje sladkih, gaziranih pijač vpliva na nastanek debelosti ...
- prenizka stopnja uživanja sadja, zelenjave in prehranske vlaknine vpliva na nastanek raka in drugih kroničnih bolezn ...

Kronične nenalezljive bolezni (KNB), povezane z nezdravo prehrano in telesno nedejavnostjo

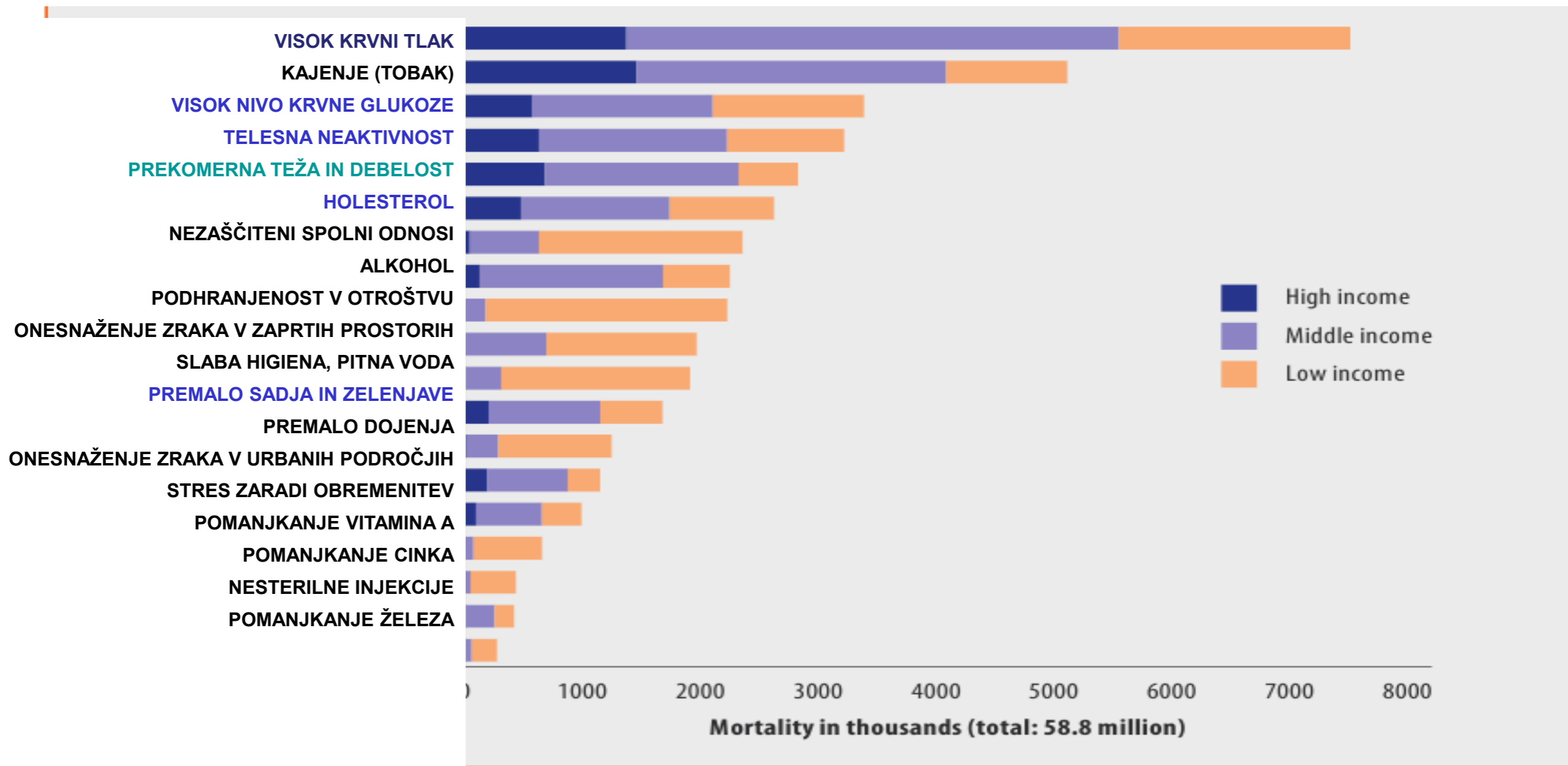
- bolezni srca in ožilja
- sladkorna bolezen tipa 2
- raki
- nekatera kronična pljučna obolenja
- debelost
- osteoporoza
- bolezni kostno-mišičnega sistema,...

**Preko 70 % smrti v
Sloveniji
nastane zaradi KNB**



World Health Organization

Vodilni dejavniki tveganja za umrljivost, WHO



Prehranjevalne navade prebivalcev v Sloveniji

Zaužijemo preveč hrane, ki je poleg tega preveč kalorična;

Dnevni obroki niso enakomerno razporejeni preko dneva oziroma obroke preskakujemo oziroma združujemo;

Zaužijemo preveč maščob (predvsem nasičenih maščob živalskega izvora);

Zaužijemo preveč sladkorja in soli;

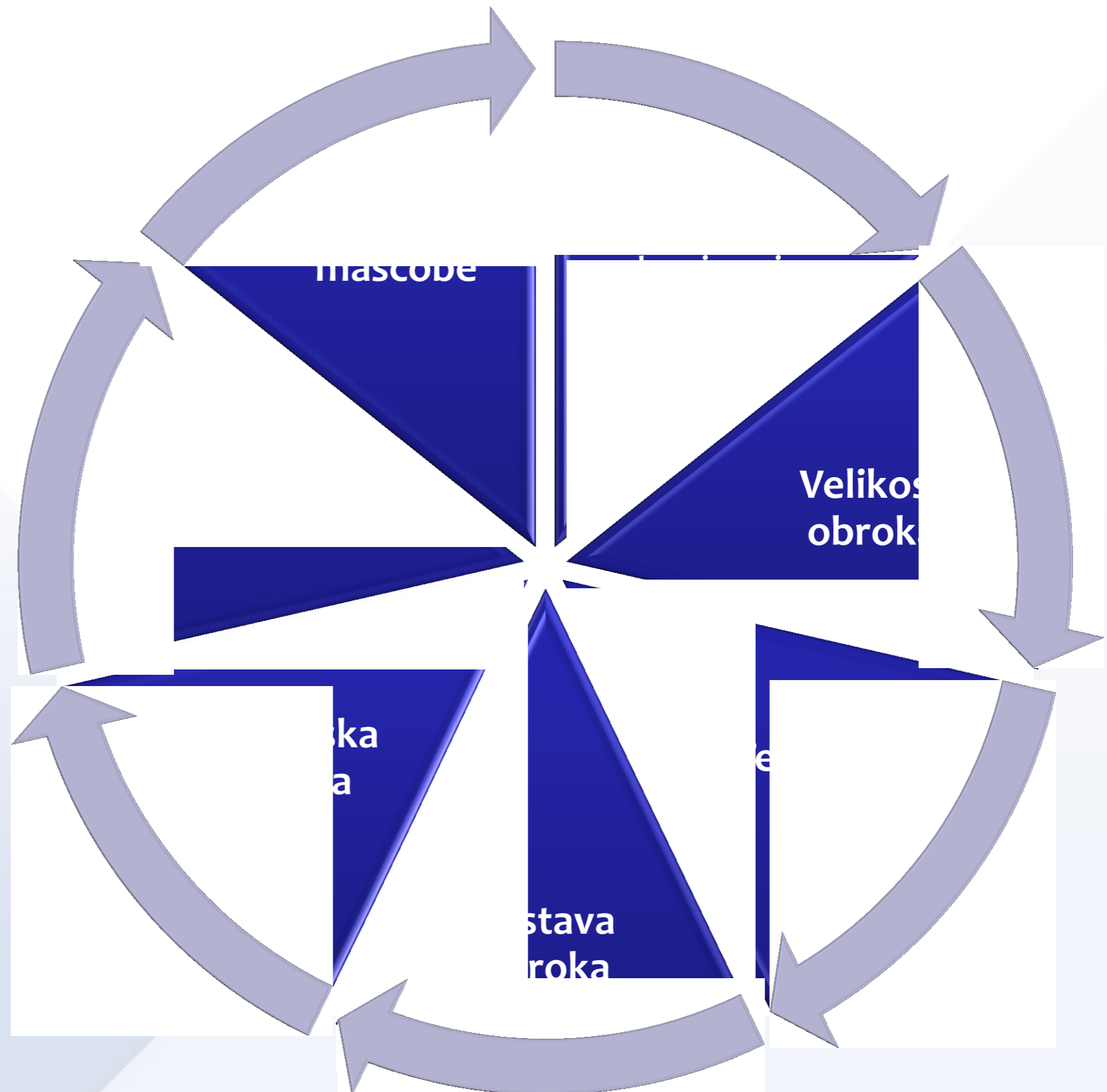
Pojemo premalo sadja, in predvsem zelenjave;

Načini priprave hrane niso ustrezni (preveč prepekanja, cvrtja, praženja ...)

Kaj je torej zdrava prehrana?



Osnovni elementi zdrave prehrane








O prehrani in načinih prehranjevanja navadno „vemo“ zelo veliko, saj se prehranjujemo večkrat na dan, vsak dan ...

....vendar **ali vemo dovolj**, da si lahko oblikujemo zdrave prehranjevalne navade?

**PRIPOROČILA ZA ZDRAVO
PREHRANJEVANJE**

1. korak: V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje več živil rastlinskega, kot živalskega izvora

-  Hrana naj ne bo „nuja“, temveč predvsem užitek!
-  Uživajmo čim več različnih živil iz vseh skupin živil (pestrost, sezonskost)
-  Ritem prehranjevanja: 3 – 5 obrokov (enakomerna razporejenost)
-  Zajtrk – oskrba organizma z energijo (večja delovna storilnost)
-  Naučimo se nadomeščati (npr. meso lahko nadomeščamo s stročnicami ali izdelki iz njih)



2. korak: Izbirajte živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov

- 🚲 Žita in kaše (pšenica, rš, ječmen, oves, kamut, pira, ajda ...) so vir prehranske vlaknine, vitaminov in mineralov.
- 🚲 Lupina in kalček žita – dragocen del (rafinacija)
- 🚲 Bele vrste riža, mok in izdelki iz njih so osiromašeni in s tem manj koristni za naše zdravje.
- 🚲 **Za malico/kosilo: Izbirajmo polnovredne vrste kruhov in pekovskih izdelkov, ječmen (ješprenj), ajdova kaša, solate iz pire ...**



3. korak: Večkrat dnevno jejmo pestro zelenjavo in sadje. Po možnosti izbirajmo živila iz lokalnega okolja.

- 🚲 Sadje in zelenjava (superživilo – po sestavi in po praktičnosti)
- 🚲 Nizka energijska gostota, vir vitaminov, mineralov, zaščitnih snovi in prehranske vlaknine
- 🚲 Sadje ne more nadomestiti zelenjave in zelenjava ne more sadja
- 🚲 Sezonsko izbira je odlična izbira (lokalnost)
- 🚲 **Priporočilo WHO: 150-250 g sadja in 250-400 g zelenjave)**
- 🚲 Del zaužijemo presno, del toplotno obdelano
- 🚲 Sestavni del vseh obrokov ali kot malica
- 🚲 Sadje/sadni sok (100 %) lahko nadomestek sladice



4. korak: nadzorujmo količino zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih maščob z nenasičenimi iz rastlinskih olj

- 🌿 v vidni (olja, maščobe za kuho, maslo, mesni izdelek ...) in nevidni obliki (sestavina jedi, čokolada ...)
- 🌿 Prekomerno uživanje M, **predvsem nasičenih** (goveji loj, svinjska mast, kokosova mast, surovo maslo, smetana, ocvirki, slanina ...) je lahko vzrok za bolezn srca in ožilja (aterogenost);
- 🌿 Trans maščobe (izjema): ocvrta hrana, čipsi, pop korn, hitra hrana, piškoti iz trdih rastlinskih margarin ... celo 10 – krat hujši aterogeni učinek, kot nasičene M.
- 🌿 **Priporočilo: uživajte čim bolj pestro paleto rastlinskih olj (pestrost MK), maslo zelo občasno in v manjših količinah, odstranite kožo s perutnine pred peko**



5. korak: nadomestimo mastno meso in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom

- Meso ima pomemben pomen v naši prehrani (visoka biološka vrednost, vir B, mineralov, vitaminov)
- **Zamenjave za meso:** mleko/mlečni izdelki (skuta, jogurt), stročnice, izdelki iz stročnic, jajce


- **Priporočila:**
količina mesa na krožniku!

- **Pogostnost:**
2-krat tedensko (belo meso)
2-krat tedensko (rdeče meso)
2-krat tedensko (ribe)
1-krat tedensko (brezmesni dan)

- **Mesni izdelki (izbiramo izdelke z nehomogeno strukturo)**



6. korak: dnevno zaužijmo priporočeno količino manj mastnega mleka in mlečnih izdelkov

 Mleko je pomemben del zdrave prehrane (vir B, mineralov, predvsem Ca in vitaminov npr. vitamina D) – idealna kombinacija (osteoporoza)

Priporočila:

Uživajmo mastne vrste mleka in mlečnih izdelkov (posneto, delno posneto)

4-6 dcl/dan mleka/mlečnih izdelkov (jogurt, kefir...) oziroma okrog 75 g trdega sira ali 150 g mehkega sira (skuta)



7. korak: uživajmo manj slano hrano

<https://www.youtube.com/watch?v=L4sw7UIMWcM>

8. korak: omejimo uživanje sladkorja in sladkih živil

- Sladkor je dejavnik tveganja za prekomerno telesno težo in debelost
- Vir sladkorja: slaščice, žita za zajtrk, pijače, napitki, zrelo sadje (fruktoza) ...
- Rjavi sladkor ni ustrezno nadomestilo belemu sladkorju!**



4-6 let

Pri energijskem vnosu
1450 kcal/dan



16 g
sladkorja/dan
3 čajne žličke

ODRASLI

Pri energijskem vnosu
2500-3000 kcal/dan



52 g
sladkorja/dan
10 čajnih žličk

KOLIKO SLADKORJA JE V...

Ledenih čajih
(0,5 litra)?

Od 29 do
49 gramov

NI



9. korak: zaužijmo dovolj tekočine

- 🚲 Oseba s 70 kg telesne teže vsebuje okrog 42 litrov vode (60 % telesne teže)
- 🚲 Tekočinska bilanca
- 🚲 Priporočamo pitje navadne pitne vode oziroma nesladkanih čajev.







Starost	Vnos vode s		Vnos vode s pijačami in trdno hrano ml/kg na dan
	pijačami	trdno hrano	
	ml/dan	ml/dan	
1 do manj kot 4 leta	820	350	95
4 do manj kot 7 let	940	480	75
7 do manj kot 10 let	970	600	60
10 do manj kot 13 let	1170	710	50
13 do manj kot 15 let	1330	810	40
15 do manj kot 19 let	1530	920	40
19 do manj kot 25 let	1470	890	35
			35
			30
65 let in starejši	1310	680	30
Nosečnice	1470	890	35
Doječe matere	1710	1000	45

10. korak: omejimo uživanje alkohola

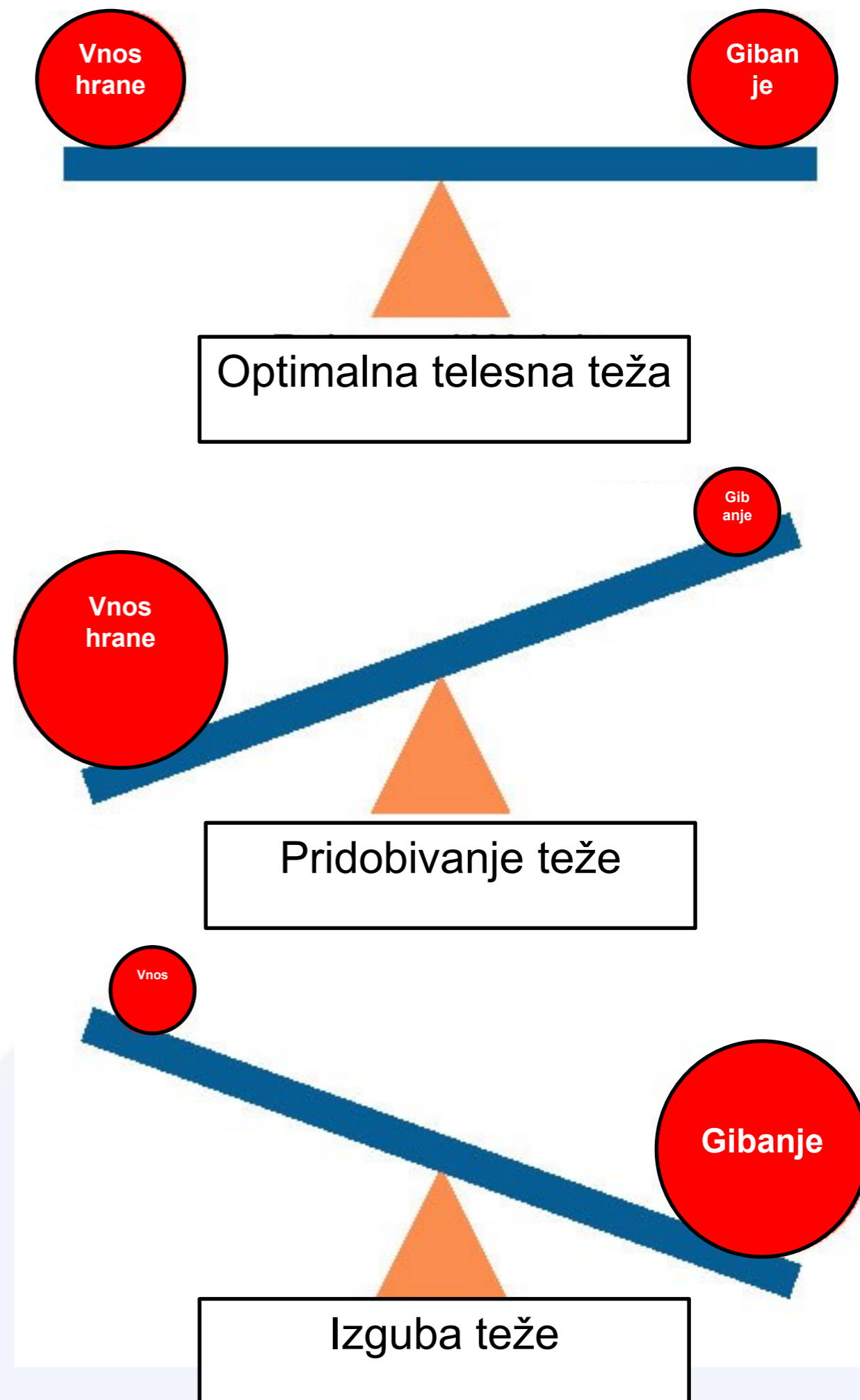


Alkohola po načelih zdrave prehrane odsvetujemo, ne priporočamo!

11. korak: hrano pripravljajte na zdrav način in higijensko

-  Priprava jedi (iz čimbolj osnovnih živil).
-  Omogočena nam je izbira sestavin;
-  Odstranitev vidnih delov maščobe iz živila;
-  Nadzor nad dodajanjem maščob, soli, sladkorja;
-  Vpliv na okus, vonj (začimbe, dišavnice) in še mnoge druge značilnosti jedi (tekstura, videz, barva) – mariniranje, manj umetnih dodatkov in začimbnih pripravkov (npr. nadomestki soli)
-  Izogibanje cvrenju v globoki maščobi, praženju na maščobi

12. korak: Bodite telesno dejavni, in sicer toliko, da bo vaša telesna masa normalna



Kako lahko delovna organizacija podpira zdravo prehranjevanje

Skrb za ustrezne pogoje prehranjevanja na delovnem mestu:

- možnost priprave/(do)priprave obroka (prostor, osnovni kuhinjski inventar ...)
- kultura prehranjevanja: spodbuden, umirjen prostor za zaužitje obroka ter čas
- promocija zdrave prehrane (npr. ustrezen slikovni/video material) in krepitev odnosa zaposlenih do teh tematik
- **umik prodajih avtomatov s hrano/pijačo oz. skrb za ustrezno vsebino avtomatov.**
- zunanji ponudnik (pogodbenik): upoštevanje smernic zdravega prehranjevanja za delavce



Kot posameznik lahko vplivam tako,:

- 🚲 da se poučim o tem kaj lahko pri meni povzroča nezdrava prehrana in nezdrav življenjski slog;
- 🚲 da izbiram zdrave prehranske izbire in spreminjam prehranjevalne navade;
- 🚲 da se naučim pravilno pripravljati hrano ter se znebim starih, ukoreninjenih vzorcev;
- 🚲 da se čutim odgovornega zato, kar izbiram in uvrščam v svoj jedilnik;
- 🚲 da poiščem možnost za pomoč, če se že kažejo posledice na telesu (povišan sladkor, maščobe, holesterol ...);
- 🚲 da znam pravilno in zdravo vplivati na svoje otroke...

- poskrbim, da doma zaužijem zajtrk
- poskrbim, da na delovnem mestu zaužijem ustrezen premostitveni obrok (sadež, zelenjava, jogurt, polnozrnat kruh...)
- poskrbim, da malica/kosilo v gostinskem obratu ni preobilno (povezano z delovno nestorilnostjo)
- se izognem prehranjevanju iz avtomatov oziroma premostitev lakote s prigrizki



Kako lahko delovna organizacija podpira zdravo prehranjevanje

Skrb za ustrezne pogoje prehranjevanja na delovnem mestu:

- možnost priprave/(do)priprave obroka (prostor, osnovni kuhinjski inventar)
- kultura prehranjevanja: spodbuden, umirjen prostor za zaužitje obroka ter čas
- promocija zdrave prehrane (npr. ustrezen slikovni material) in krepitev odnosa zaposlenih do teh tematik
- umik prodajih avtomatov s hrano/pijačo oz. skrb za ustrezno vsebino avtomatov.
- zunanji ponudnik (pogodbениk): upoštevanje smernic zdravega prehranjevanja za delavce

Kaj lahko naredi posameznik?

- daje pozornost prehrani in načinu prehranjevanja
- se zaveda, da ima prehrana pomemben vpliv na zdravje
- poskrbi, da doma zaužije zajtrk
- poskrbi, da na delovnem mestu zaužije ustrezen premostitveni obrok (sadež, zelenjava, jogurt...)
- poskrbi, da malica/kosilo v gostinskem obratu ni preobilno (povezано z nestorilnostjo)
- se izogne prehranjevanju iz avtomatov oziroma premostitev lakote s prigrizki

Vprašalnik o prehranskih navadah



Yes

No

Don't know



Hvala za vašo pozornost!

Vir fotografij: Shutterstock

