

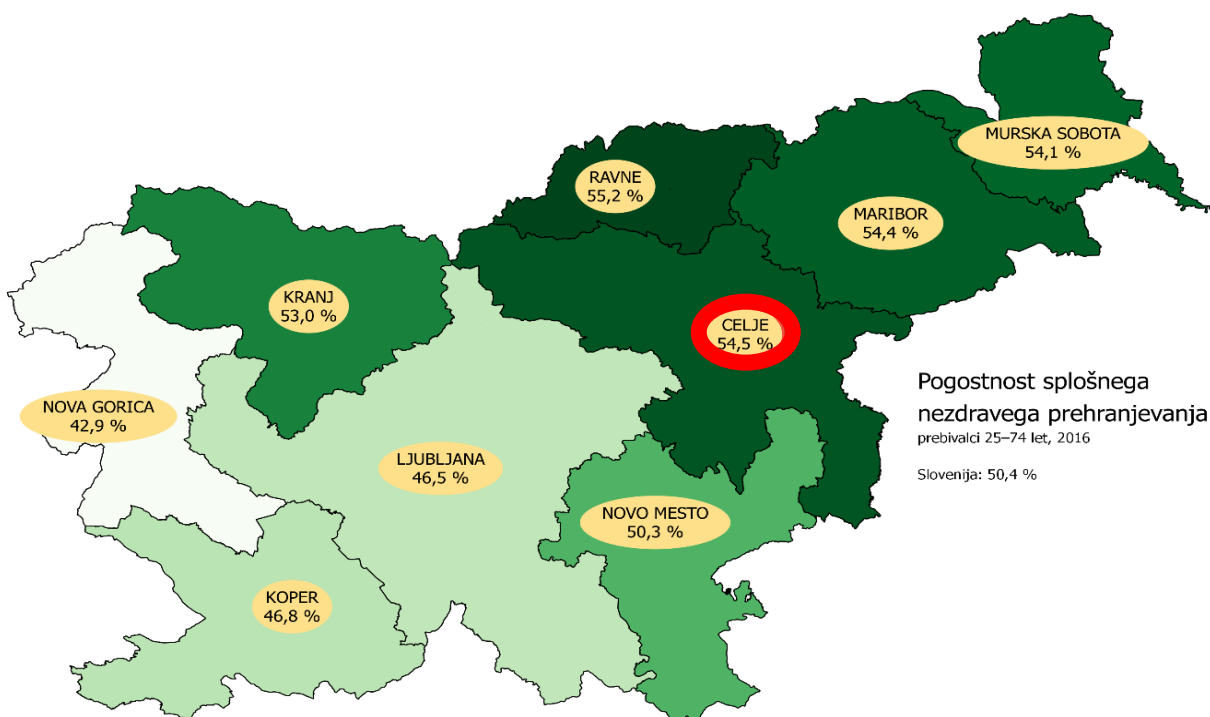
Kako zdravo se odrasli prehranjujejo v zdravstveni regiji Celje?

Prebivalci te regije spodbudno zaužijejo malo sladkih pijač v primerjavi z ostalimi regijami. Po drugi strani pa manj posegajo po priporočeni sveži zelenjavi in sadju.

Kaj kažejo podatki za Slovenijo?

Podatki raziskave Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ, 2016) so ugodni. Povečuje se delež ljudi, ki vsakodnevno uživajo zelenjavo in ki redno zajtrkujejo, zmanjšuje pa se delež prebivalcev, ki uživajo sladkane pijače. Več na: <http://www.nijz.si/sl/publikacije/kako-skrbimo-za-zdravje>. Uspeh lahko pripišemo ukrepom, ki se sistematično izvajajo že več let in so tudi del Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje »Dober tek Slovenija« za obdobje 2015 – 2025.

Kljub temu pa se v povprečju vsak drugi odrasli prehranjuje pretežno nezdravo, kar dve tretjini odraslih pa se soočata z dejavniki tveganja nezdravega življenjskega sloga, ki predstavljajo vzrok prezgodnje obolevnosti in umrljivosti. Posebej nezdravo se prehranjujejo moški, mlajši odrasli, manj izobraženi in socialno-ekonomsko ranljivejši, katerim bo potrebno nameniti posebno skrb. Razlike v zdravem prehranjevanju pa se kažejo tudi geografsko, saj je več nezdravega prehranjevanja¹ na vzhodnem delu Slovenije. Vzroki za takšno stanje so najverjetneje povezani s socialno-ekonomskimi razlikami, izobrazbeno strukturo in tudi z razvojno deprivilegiranostjo posameznih okolij.

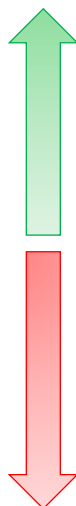


Kaj kažejo podatki za zdravstveno regijo Celje?

Pogostost splošnega nezdravega prehranjevanja¹ v zdravstveni regiji Celje (v nadaljevanju: regija) znaša 54,5 %, kar je za 4,1 odstotne točke več kot je slovensko povprečje (50,4 %).

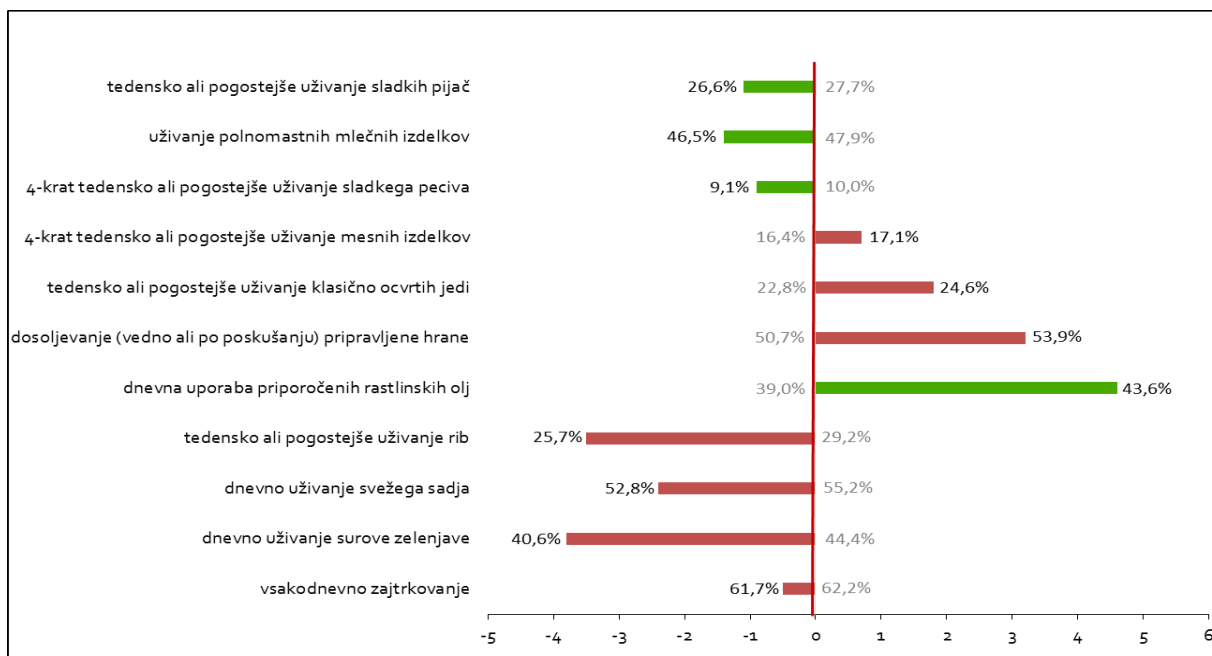
¹ Pri opredeljevanju modela splošnega nezdravega prehranjevanja je v analizi podatkov upoštevanih 13 meril. Glede na obseg doseganja kriterijev za opredelitev nezdravega prehranjevanja smo prebivalce Slovenije razvrstili v lestvico od 0 do 100, pri čemer nižja ocena pomeni, da se oseba v splošnem prehranjuje bolj nezdravo. Če je ocena spadala v spodnje tri petine možnih ocen (≤ 60), smo predpostavljali, da se oseba prehranjuje pretežno nezdravo.

V nadaljevanju izpostavljamo nekaj značilnosti prehranjevanja prebivalcev v tej regiji:



- Priporočena rastlinska olja v gospodinjstvu dnevno uporablja nekoliko manj kot polovica (43,6 %) prebivalcev regije, kar je za 4,6 odstotne točke več, kot je slovensko povprečje (39,0 %);
- Malo manj kot polovica (46,5 %) prebivalcev regije uživa polnomastne mlečne izdelke, kar je pod slovenskim povprečjem;
- Regija je spodbudno pod slovenskim povprečjem glede pogostosti pitja sladkih pijač, ki jih tedensko ali pogosteje uživa 26,6 % prebivalcev.
- Dnevno uživanje svežega sadja in zelenjave je v tej regiji precej pod slovenskim povprečjem. Vsak dan sveže sadje uživa malo več kot polovica prebivalcev (52,8 %), surovo zelenjavo pa le 40,6 prebivalcev te regije ;
- Prebivalci neradi posegajo po ribah, saj jih tedensko ali pogosteje uživa četrtnina (25,7 %), kar je za 3,5 odstotne točke pod slovenskim povprečjem;
- Že pripravljeno hrano si vedno dosoli malo več kot polovica (53,9 %) prebivalcev regije, kar je za 3,2 odstotne točke več kot je slovensko povprečje.

Položaj regije glede na 11 izbranih komponent prehranskih navad v Sloveniji



Opomba: Odstotki predstavljajo delež prebivalcev za izbrano prehransko navado. Sivo obarvani odstotki predstavljajo slovensko povprečje, črni pa regijo. Odstopanja od slovenskega povprečja odražajo stolpci in njihova barva, ki določa stanje zdravstvene regije v primerjavi s slovenskim povprečjem (zelena- slabše stanje, rdeča- boljše stanje).

Glede spremljanih prehranskih navad celjska regija najmanj odstopa od slovenskega povprečja. Zanimivo je, da v tej regiji vsakodnevno večerja najmanj prebivalcev med regijam (58,3 %). Prav tako le 37,8 % prebivalcev uživa sladkarije enkrat na teden ali pogosteje, kar je najmanj od vseh regij. Kar desetina prebivalcev (10,1 %) uživa jajca kot samostojno jed 4-6 krat na teden ali pogosteje, kar je največ med vsemi regijami.

O raziskavi Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije

Raziskava je nastala kot del mednarodne pobude in ima najdaljšo tradicijo na področju javnozdravstvenega anketnega raziskovanja v Sloveniji. Sistematično se izvaja vsake štiri leta že od leta 2001 dalje. V letu 2016 je temeljila raziskava na izbranem reprezentativnem vzorcu 15.639 oseb, starih od 25 do 74 let. Odzivnost anketirancev je bila 54,9 %.