

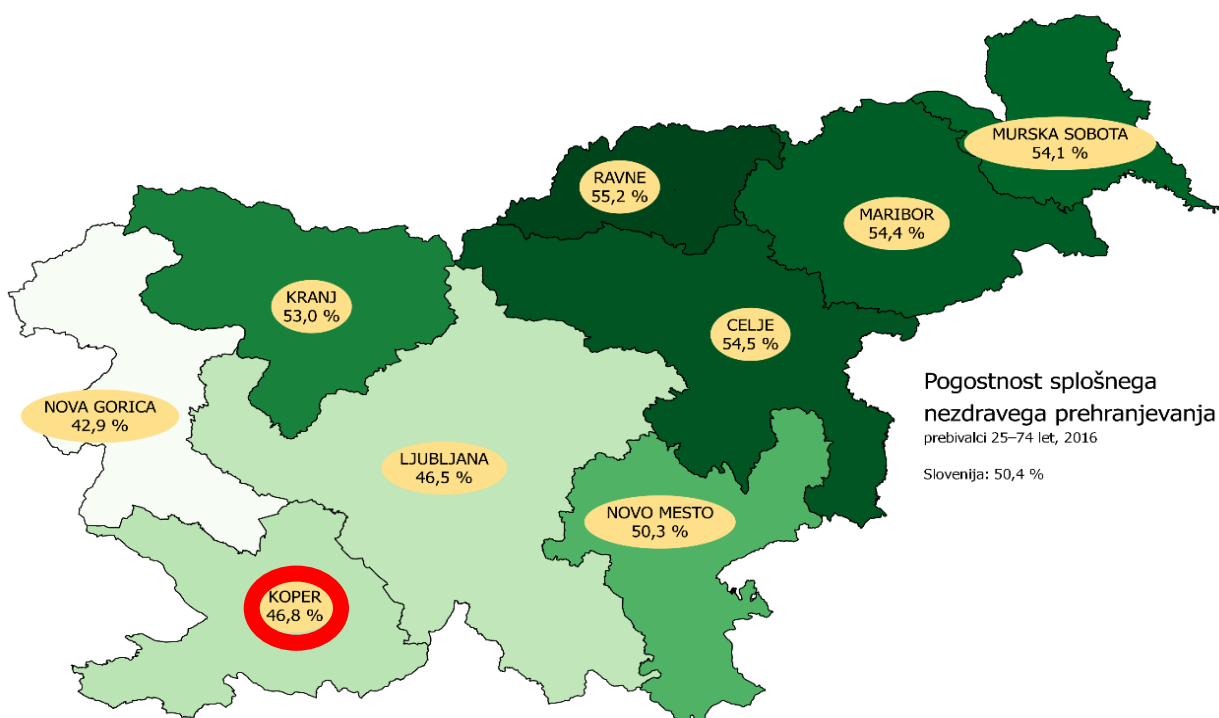
## Kako zdravo se prehranjujejo v regiji Koper?

Prebivalci te regije spodbudno zaužijejo največ rib in olivnega olja v primerjavi z ostalimi regijami. Po drugi strani pa izmed vseh regij največkrat posegajo po pecivu.

### 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 prehranjevanja<sup>1</sup> na vzhodnem delu Slovenije. Vzroki za takšno stanje so najverjetneje povezani s socialno-ekonomskimi razlikami, izobrazbeno strukturo in tudi z razvojno deprivilegiranoostjo posameznih okolij.



### Kaj kažejo podatki za zdravstveno regijo Koper?

Pogostost splošnega nezdravega prehranjevanja<sup>1</sup> v koprski zdravstveni regiji Koper (v nadaljevanju: regija) znaša 46,8 % , kar je za 3,6 odstotne točke manj kot je slovensko povprečje Slovenije (50,4 %).

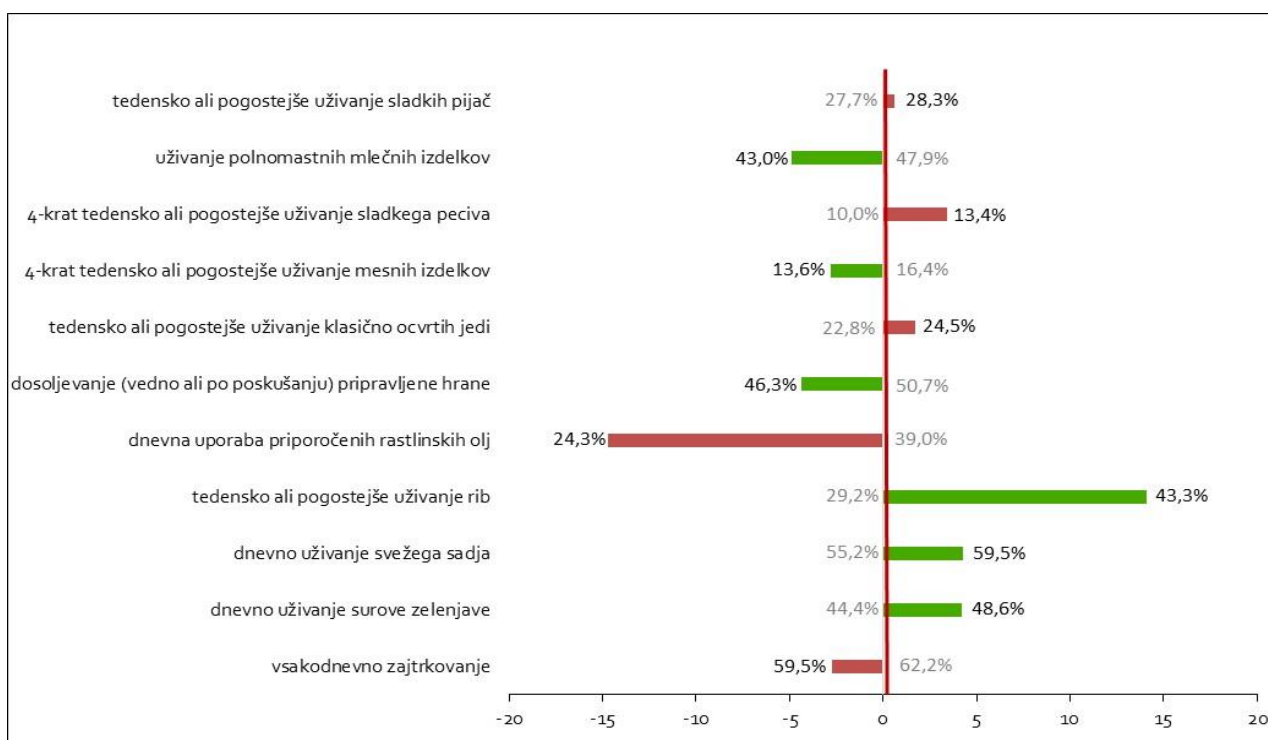
<sup>1</sup> Pri opredeljevanju modela splošnega nezdravega prehranjevanja je v analizi podatkov upoštevanih 13 meril. Glede na obseg doseganja kriterijev za opredelitev nezdravega prehranjevanja smo prebivalce Slovenije razvrstili v lestvico od 0 do 100, pri čemer nižja ocena pomeni, da se oseba v splošnem 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 regiji:



- Malo manj kot polovica (43,3 %) prebivalcev koprške regije tedensko ali pogosteje uživa ribe, kar je največ med vsemi regijami;
- V koprski regiji dnevno uporablja v gospodinjstvu oljčno olje kar 65,5 % prebivalcev, kar jih skupaj z goriško regijo uvršča v sam vrh med vsemi regijami;
- Dnevno uživanje priporočenega svežega sadja in zelenjave je v tej regiji nad slovenskim povprečjem.
- Prebivalci v najvišjem deležu (13,4 %) med vsemi regijami 4-krat tedensko ali pogosteje uživajo sladko pecivo;
- Vsakodnevno zajtrkuje malo manj kot dve tretjini (59,5 %) prebivalcev, kar je za 2,7 odstotne točke nižje od slovenskega povprečja, kar uvršča to regijo na predzadnje mesto med vsemi regijami;
- Regija je nad slovenskim povprečjem tudi glede pogostosti tedenskega ali pogostejšega uživanja klasično ocvrtih jedi.

### 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).

Zanimivo je, da je dnevna poraba trde (1,3 %) in mehke margarine (2,9 %) v tej regiji najnižja glede na slovensko povprečje, ravno tako le zanemarljiv delež (1,4 %) prebivalcev za pripravo jedi vsak dan uporablja svinjsko mast. A hkrati malo več kot četrtnina (25,9 %) prebivalcev trikrat tedensko ali pogosteje uživa hitro hrano (kot so sendviči, hot dog, pica, burek, kebab, ipd.), kar je drugi najvišji delež med 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 %.