

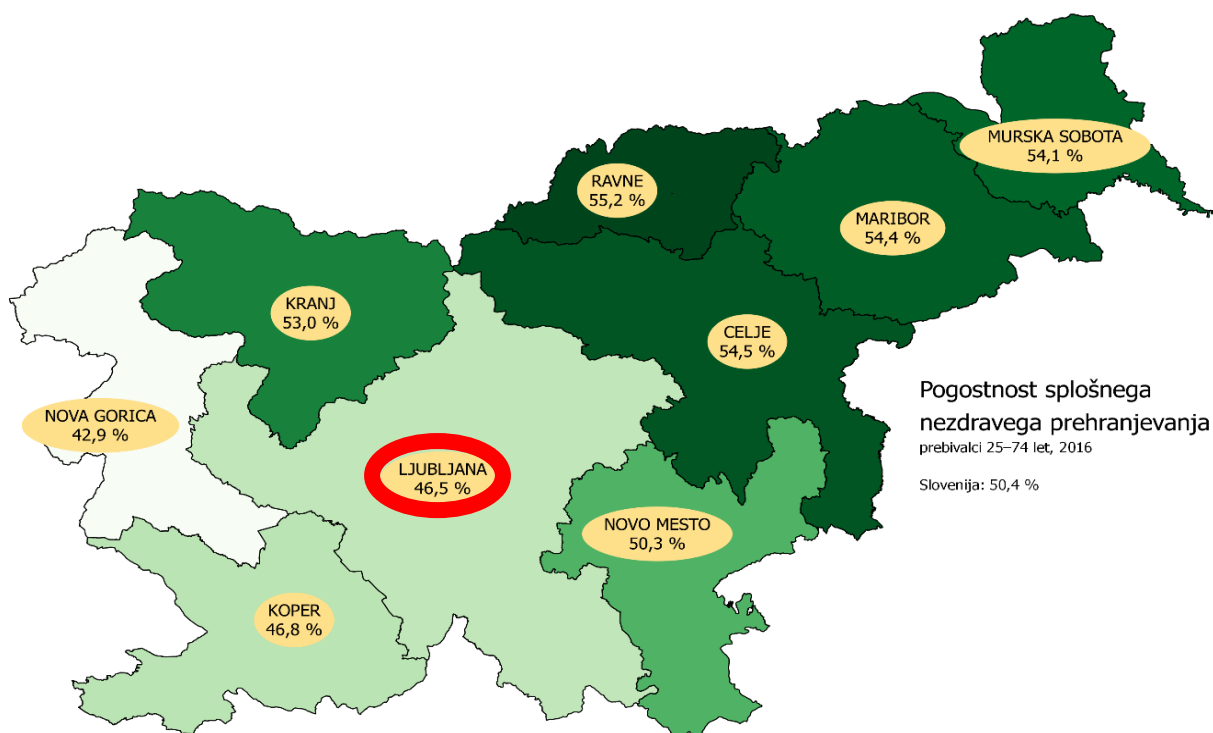
Kako zdravo se odrasli prehranjujejo v zdravstveni regiji Ljubljana?

Prebivalci te regije spodbudno zaužijejo manj sladkih pijač in ocvrtih jedi v primerjavi z večino ostalih regij. Po drugi strani pa premalokrat posegajo po priporočeni sveži zelenjavi.

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.

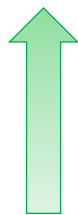


Kaj kažejo podatki za zdravstveno regijo Ljubljana?

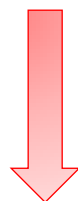
Pogostost splošnega nezdravega prehranjevanja¹ v zdravstveni regiji Ljubljana (v nadaljevanju: regija) znaša 46,5 %, kar je za 3,9 odstotne točke manj, kot je slovensko povprečje (50,4 %).

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.

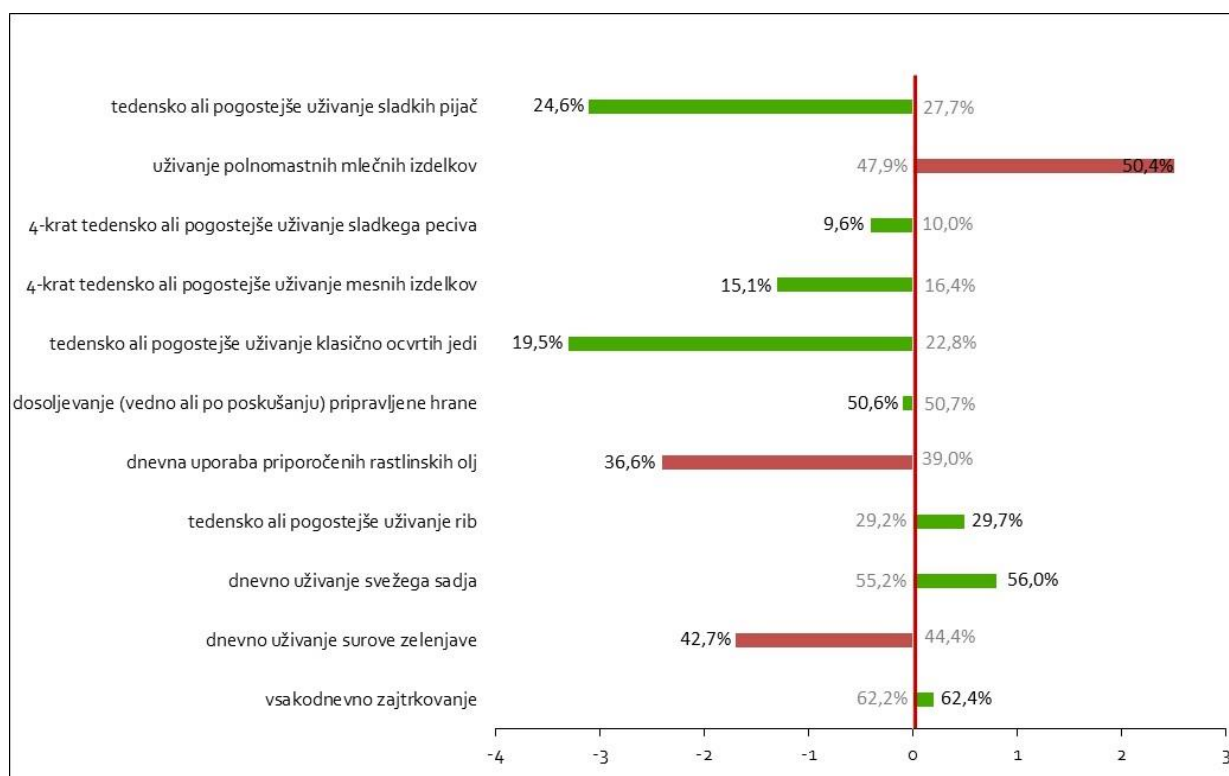
V nadaljevanju izpostavljamo nekaj značilnosti prehranjevanja prebivalcev v regiji :



- Le malo manj kot četrtina (24,6 %) prebivalcev te regije tedensko ali pogosteje uživa sladke pijače, kar to regijo uvršča na predzadnje mesto glede na slovensko povprečje;
- Nekoliko manj kot četrtina (22,8 %) prebivalcev ljubljanske regije tedensko ali pogosteje posega po klasično ocvrtih jedeh, kar je za 3,3 odstotne točke manj kot je slovensko povprečje;
- Le 15,1 % prebivalcev regije uživa mesne izdelke 4-krat tedensko ali pogosteje, kar je spodbudno manj, kot je povprečje Slovenije.



- Polovica (50,4 %), prebivalcev te regije uživa polnomastne mlečne izdelke, kar je za 2,5 odstotne točke nad slovenskim povprečjem;
- Priporočena rastlinska olja dnevno uporablja v gospodinjstvu 36,6 % prebivalcev te regije, kar je za 2,4 odstotne točke manj kot je slovensko povprečje;
- Vsak dan svežo zelenjavo uživa 42,7 % prebivalcev te regije, kar je nižje od slovenskega povprečja.



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 17,4 % prebivalcev 4-tedensko ali pogosteje uživa žita (kosmiči, musliji, ipd.) in malo manj kot četrtina (23,2 %) najmanj enkrat dnevno posega po predelani zelenjavi, 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 %.