

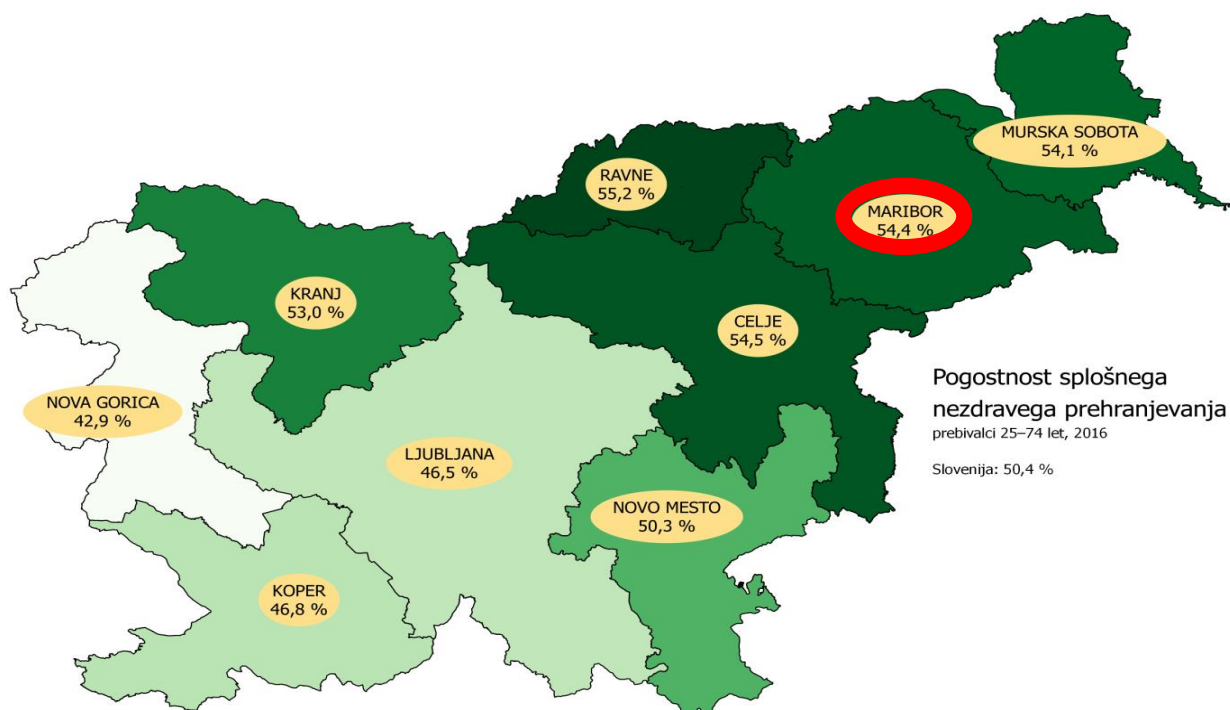
Kako zdravo se odrasli prehranjujejo v zdravstveni regiji Maribor?

Prebivalci te regije spodbudno zaužijejo več sveže zelenjave kot večina ostalih regij. Po drugi strani pa izmed vseh regij hrano največkrat dosolijo in zaužijejo največ mesnih izdelkov.

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 od leta 2005 in so 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 deprivilegiranoostjo posameznih okolij.



Kaj kažejo podatki za zdravstveno regijo Maribor?

Pogostost splošnega nezdravega prehranjevanja¹ v zdravstveni regiji Maribor (v nadaljevanju: regija) znaša 54,4 %, kar je za 4,0 odstotne točke več kot je povprečje Slovenije (50,4 %).

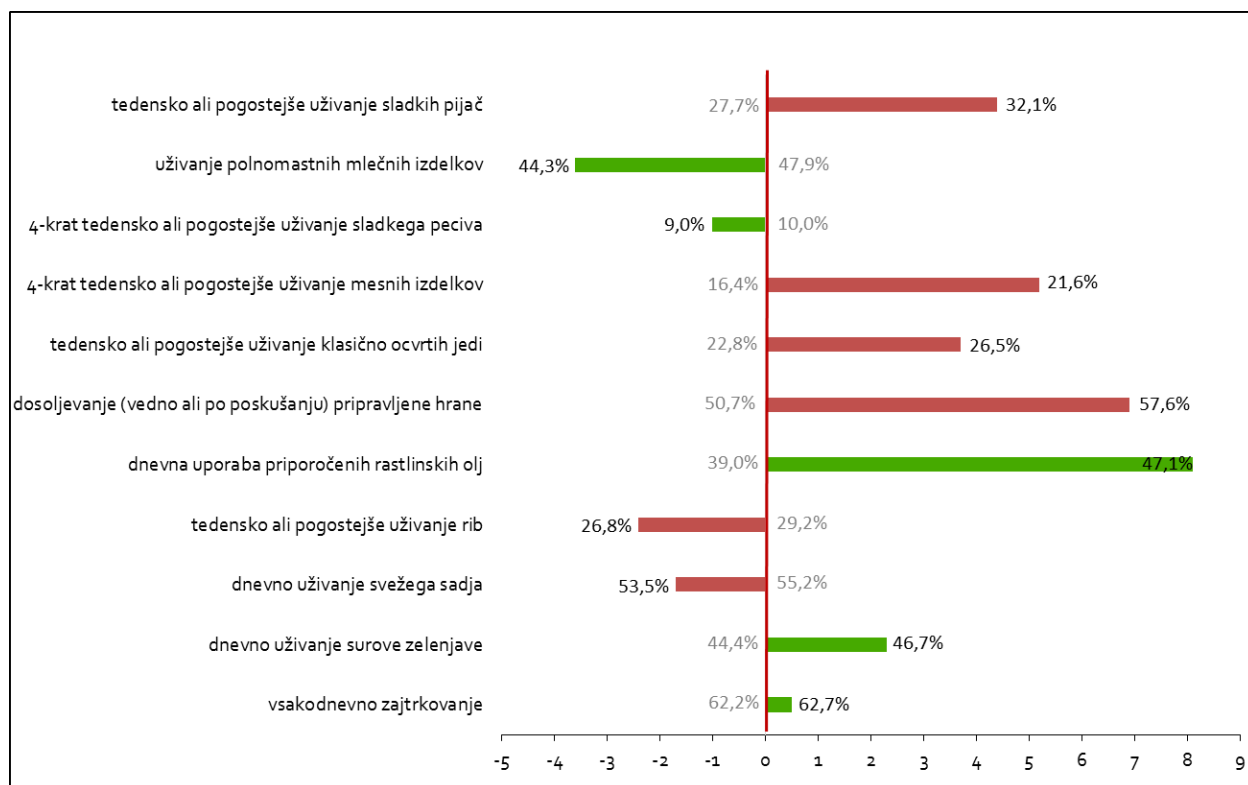
¹ Pri opredeljevanju modela splošnega nezdravega prehranjevanja je v analizi podatkov upoštevanih 13 meril. Glede na obseg doseganja kriterijev za opredelitev nezdravega prehranjevanja smo prebivalce Slovenije razvrstili v lestvico od 0 do 100, pri čemer nižja ocena pomeni, da se oseba v splošnem prehranjuje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



- Malo manj kot polovica (46,7 %) prebivalcev te regije najmanj enkrat dnevno uživa surovo zelenjavo;
- Priporočena rastlinska olja dnevno uporablja v gospodinjstvu malo manj kot polovica (47,1 %) prebivalcev, kar je za 14,8 odstotnih točk manj od povprečja Slovenije;
- Regija je spodbudno pod slovenskim povprečjem glede pogostosti uživanja sladkega peciva, ki ga 4-krat tedensko ali pogosteje uživa 9,0 % prebivalcev.
- Že pripravljeno hrano si vedno dosoli kar 57,6 % prebivalcev te regije, kar jih uvršča na prvo mesto med regijami;
- Mesne izdelke 4-krat tedensko ali pogosteje uživa petina (21,6 %) prebivalcev te regije, kar je največ med vsemi regijami;
- Tedensko ali pogosteje sladke pijače uživa več kot četrtnina (32,1 %) prebivalcev, kar je za 4,4 odstotne točke nad slovenskim povprečjem.

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 (zeleno- slabše stanje, rdeča- boljše stanje).

Zanimivo je, da je mariborska regija na prvem mestu tudi pri pogostosti uporabe gotovih jedi iz pločevink, jušnih koncentratov in omak za testenine, ipd., saj jih vsaj enkrat tedensko uživa desetina prebivalcev.

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 %.