

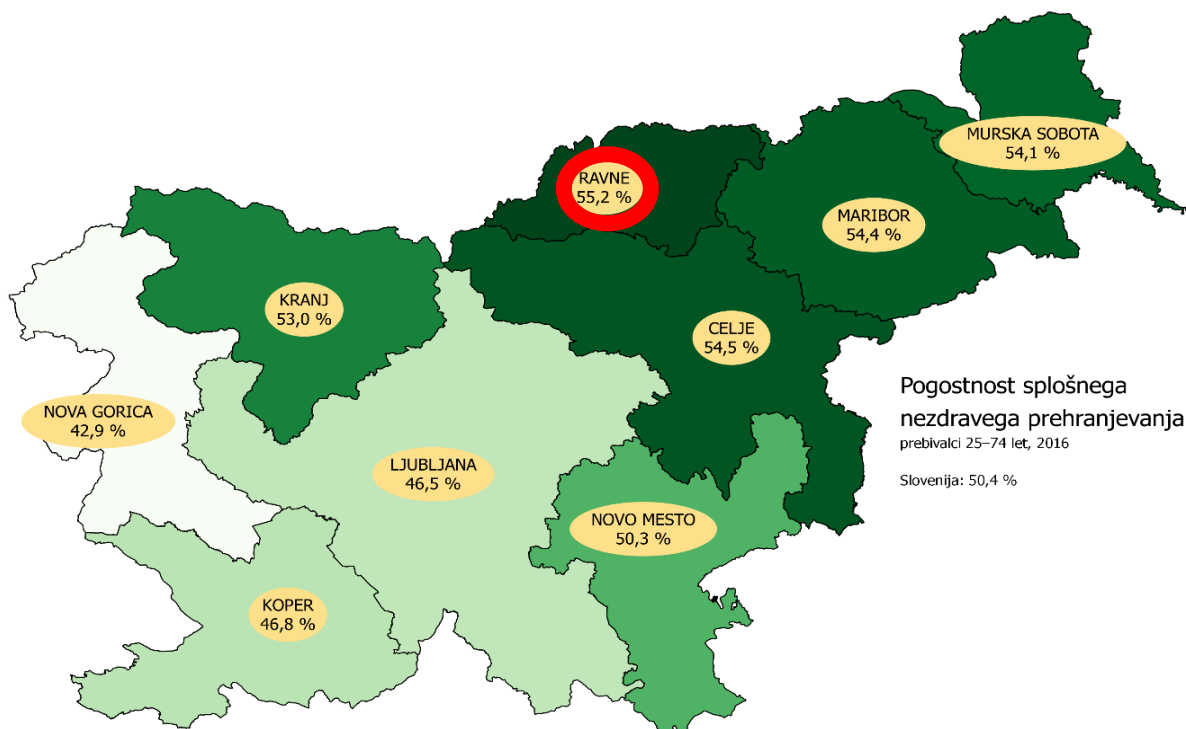
Kako zdravo se odrasli prehranjujejo v zdravstveni regiji Ravne na Koroškem?

Prebivalci te regije spodbudno manj dosoljujejo pripravljene jedi v primerjavi z ostalimi regijami. Po drugi strani izmed vseh regij najmanj prebivalcev dnevno zajtrkuje.

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 obolenosti 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 Ravne na Koroškem?

Pogostost splošnega nezdravega prehranjevanja¹ v zdravstveni regiji Ravne na Koroškem (v nadaljevanju: regija) znaša 55,2 %, kar je za 4,8 odstotne točke več kot je slovensko povprečje (50,4 %).

V nadaljevanju izpostavljamo nekaj značilnosti prehranjevanja prebivalcev v regiji:

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.

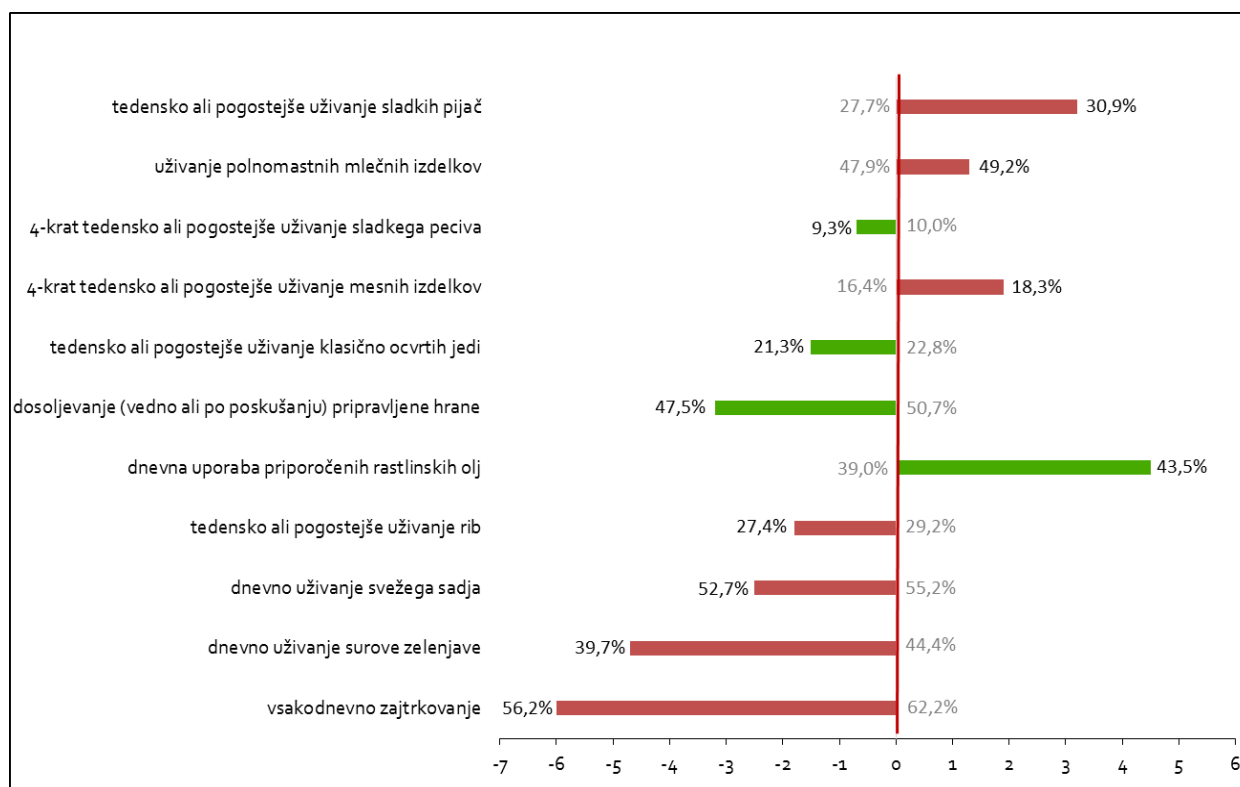


- Priporočena rastlinska olja dnevno uporablja v gospodinjstvu malo manj kot polovica (43,5 %) prebivalcev, kar je za 4,5 odstotnih točk spodbudno višje kot je povprečje Slovenije;
- 21,3 % prebivalcev regije uživa klasično ocvrte jedi tedensko ali pogosteje, kar je spodbudno manj, kot je povprečje Slovenije;
- Navado soljenja pripravljenih jedi ima malo manj kot polovica (47,5 %) prebivalcev regije, kar je za 3,2 odstotne točke manj kot je slovensko povprečje.



- Vsakodnevno zajtrkuje nekoliko več kot polovica (56,2 %) prebivalcev, kar je najnižji delež glede na ostale regije;
- Prebivalci neradi posegajo po sveži zelenjavi, saj jo najmanj enkrat dnevno zaužije le malo več kot tretjina (39,7 %), kar je za 4,7 odstotne točke manj kot je povprečje Slovenije;
- Tedensko ali pogosteje pogosteje uživa sladke pijače malo manj kot tretjina (30,9 %) 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).

Zanimivo je, da le 5,2 % prebivalcev tedensko ali pogosteje uživa gotove jedi iz pločevink, juhe iz koncentratov, omake za testenine ipd., kar je najmanj od vseh regij.

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 %.