

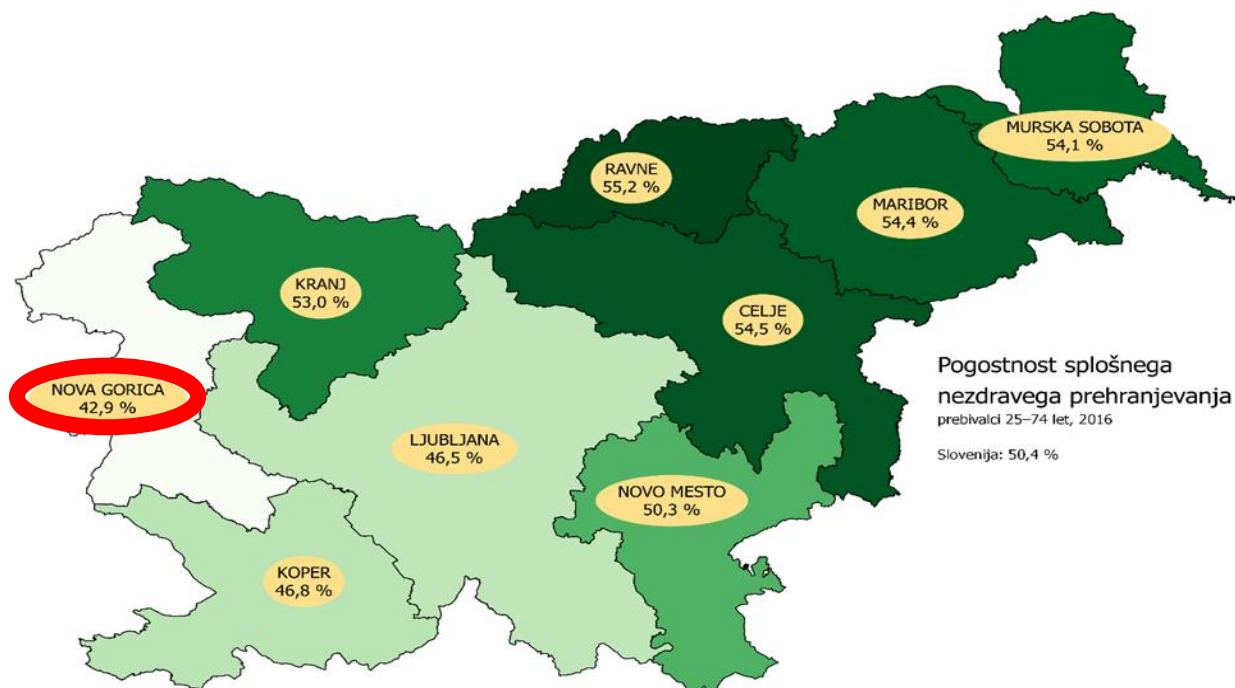
Kako zdravo se prehranjujejo v regiji Nova Gorica?

Prebivalci te regije spodbudno zaužijejo največ priporočene sveže zelenjave in sadja v primerjavi z ostalimi regijami ter najmanj dosoljujejo že pripravljene jedi. Po drugi strani pa se glede uživanja peciva uvrščajo tik pod vrh.

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 ranjivejši, 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 Nova Gorica?

Pogostost splošnega nezdravega prehranjevanja¹ v zdravstveni regiji Gorica (v nadaljevanju: regija) znaša 42,9 %, kar je za 7,5 odstotnih točk manj od povprečja Slovenije (50,4 %).

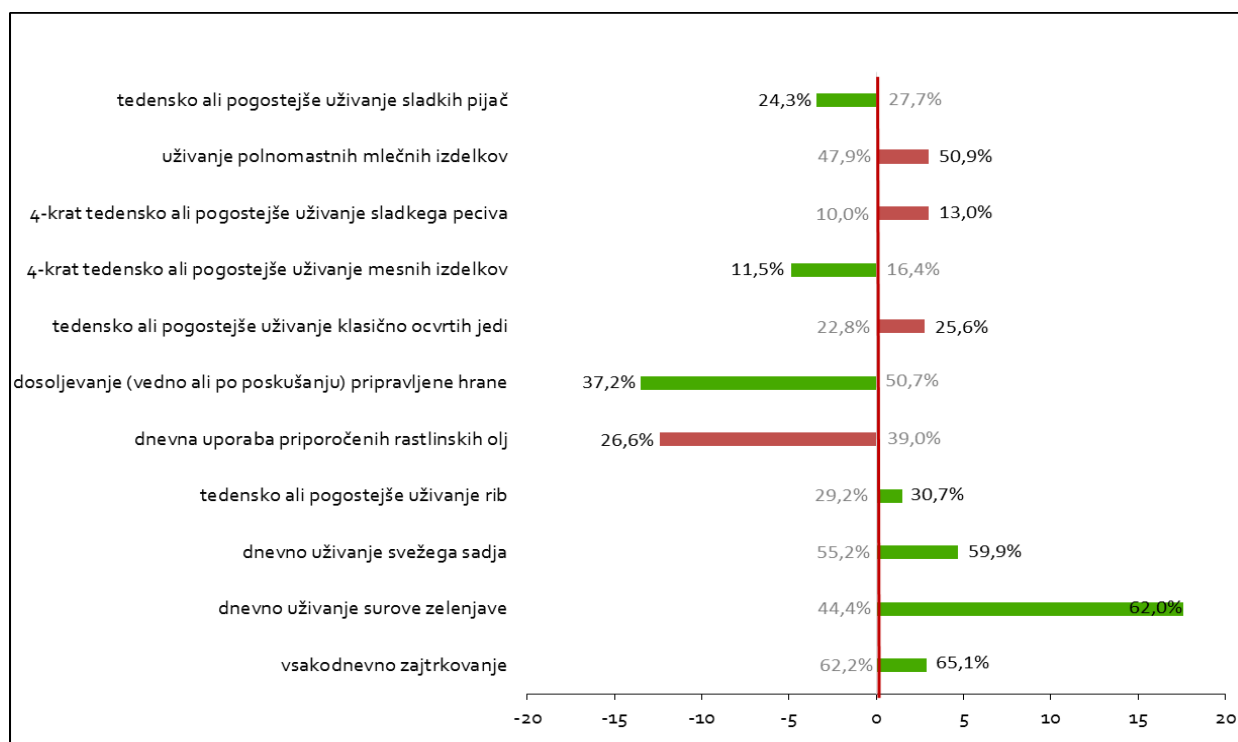
¹ Pri opredeljevanju modela splošnega nezdravega prehranjevanja je v analizi podatkov upoštevanih 13 meril. Glede na obseg doseganja kriterijev za opredelitev nezdravega prehranjevanja smo prebivalce Slovenije razvrstili v lestvico od 0 do 100, pri čemer nižja ocena pomeni, da se oseba v splošnem prehranjuje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



- Dnevno ali pogosteje priporočeno svežo zelenjavo uživa 62,0 % prebivalcev in sveže sadje 59,9 % prebivalcev, kar je največ med vsemi regijami;
- Že pripravljeno hrano si vedno dosoli malo več kot tretjina (37,2 %) prebivalcev te regije, kar je za 13,5 odstotnih točk pod slovenskim povprečjem in hkrati najmanj od vseh regij;
- Regija je spodbudno pod povprečjem glede 4-krat tedenskega ali pogostejšega uživanja mesnih izdelkov.
- Priporočena rastlinska olja dnevno uporablja v gospodinjstvu malo več kot četrtnina (26,6 %) prebivalcev, kar je za 12,4 odstotnih točk manj kot je povprečje Slovenije;
- Malo več kot desetina (13 %) prebivalcev 4-krat tedensko ali pogosteje poseže po sladkem pecivu, kar jih, glede na slovensko povprečje, uvršča na drugo mesto;
- 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).

V goriški regiji dnevno uporablja v gospodinjstvu oljčno olje kar 65,2 % prebivalcev, kar jih skupaj s koprsko regijo uvršča v sam vrh med vsemi regijami. Zanimivo je tudi, da 72,5 % prebivalcev te regije vsakodnevno uživa večerjo in malo več kot polovica (53,7 %) jih najmanj enkrat dnevno uživa mleko in mlečne obroke, 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 %.