

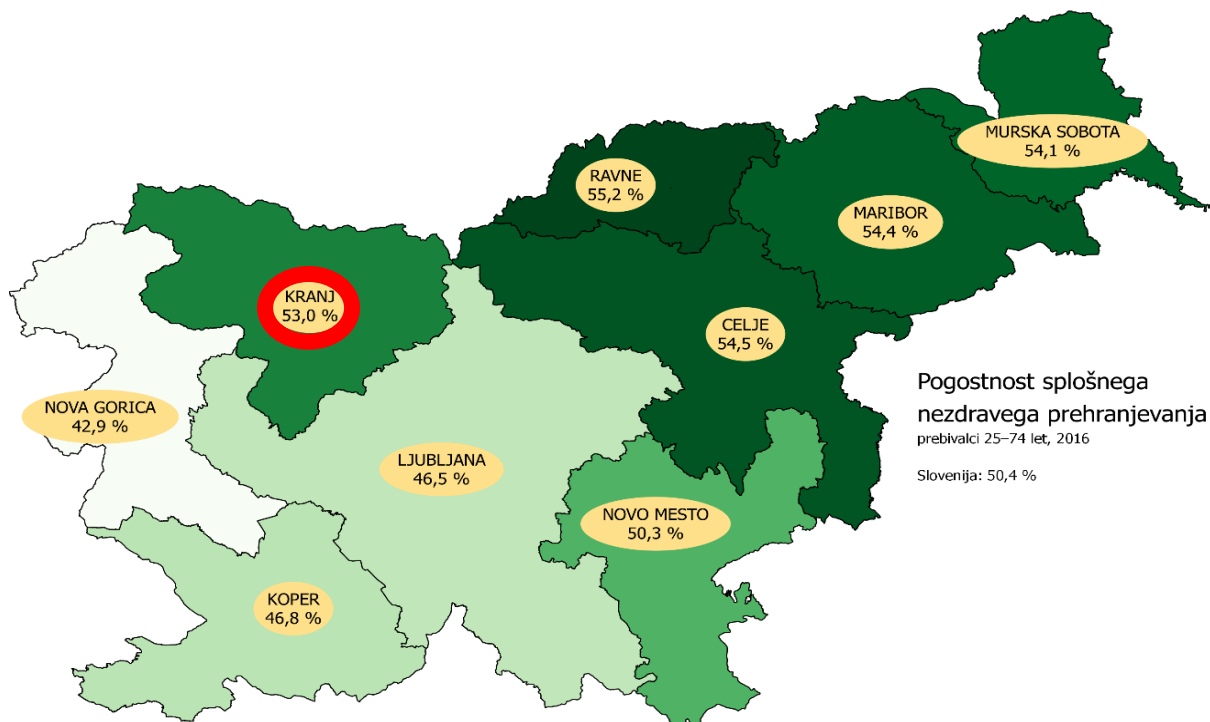
Kako zdravo se odrasli prehranjujejo v zdravstveni regiji Kranj?

Prebivalci te regije spodbudno zaužijejo najmanj ocvrte hrane, prav tako zelo malo sladkih pijač v primerjavi z ostalimi regijami. Po drugi strani pa izmed vseh regij najmanj 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 deprivilegiranoostjo posameznih okolij.

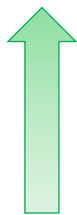


Kaj kažejo podatki za zdravstveno regijo Kranj?

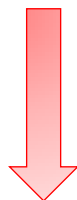
Pogostost splošnega nezdravega prehranjevanja¹ v zdravstveni regiji Kranj (v nadaljevanju: regija) znaša 53,0 %, kar je za 2,6 odstotne točke več, kot je slovensko povprečje (50,4 %).

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:

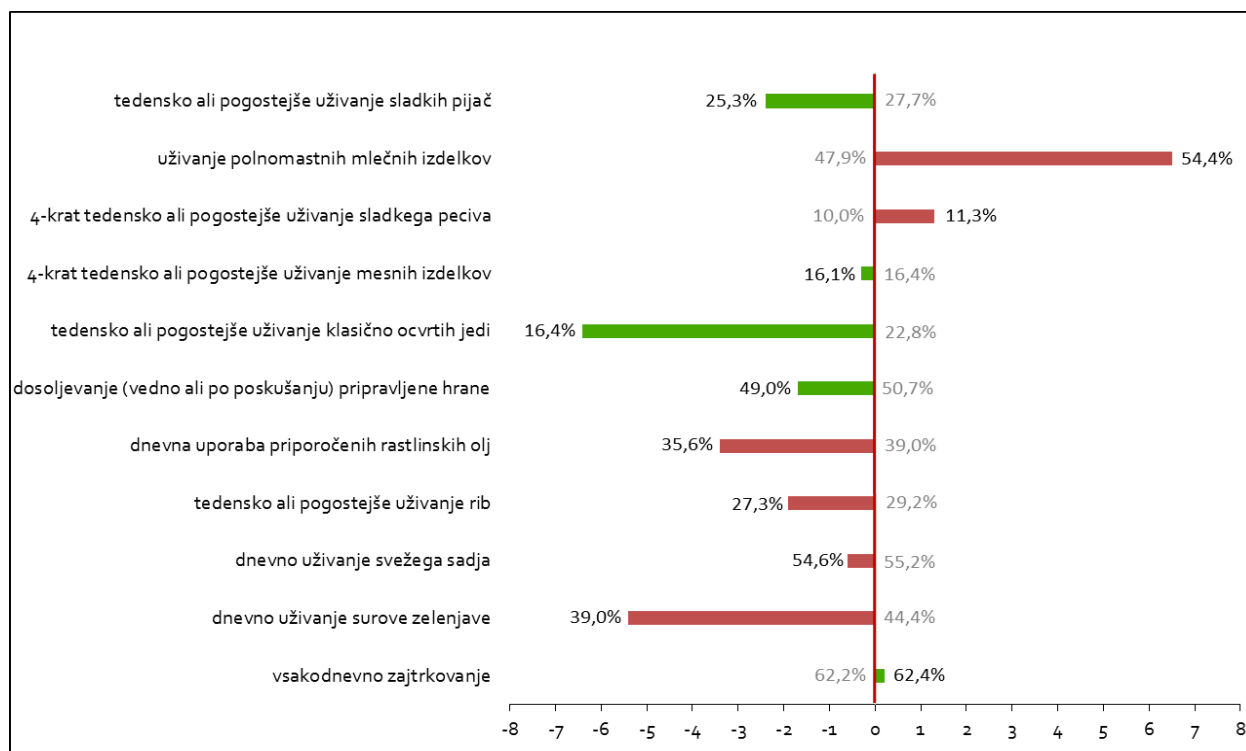


- Le 16,4 % prebivalcev tedensko ali pogosteje uživa klasično ocvrto hrano, kar je najmanj v primerjavi z ostalimi regijami;
- Četrtnina (25,3 %) prebivalcev regije tedensko ali pogosteje posega po sladkih pijačah, kar je za 2,4 odstotne točke pod slovenskim povprečjem;
- Že pripravljeno hrano si dosoli polovica prebivalcev (49,0 %), kar je za 1,7 odstotne točke manj kot je povprečje Slovenije.



- Zaskrbljujoč je podatek, da dnevno uživa surovo zelenjavo le 39,0 % prebivalcev, kar je najmanj glede na ostale regije;
- Malo več kot polovica (54,4 %) prebivalcev uživa polnomastne mlečne izdelke, kar je najvišji delež med regijam;
- Le malo več kot tretjina (35,6 %) prebivalcev dnevno v gospodinjstvu uporablja priporočena rastlinska olja, kar je za 3,4 odstotne točke manj kot je povprečje Slovenije.

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 v kranjski regiji le malo več kot četrtnina (28,6 %) prebivalcev vsakodnevno uživa dopoldansko malico in petina (20,5 %) prebivalcev popoldansko malico, kar je najmanj 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 %.