

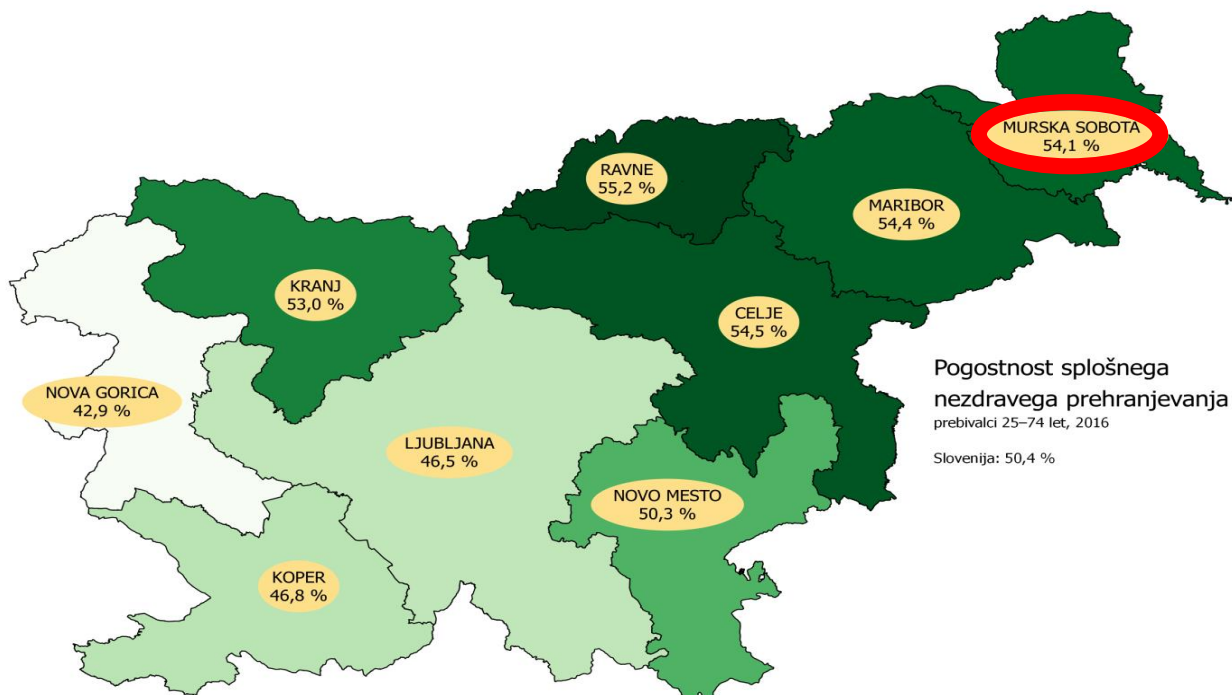
Kako zdravo se odrasli prehranjujejo v zdravstveni regiji Murska Sobota?

Prebivalci te regije spodbudno najpogosteje zajtrkujejo v primerjavi z ostalimi regijami. Po drugi strani izmed vseh regij tedensko ali pogosteje zaužijejo največ klasično ocvrtih jedi ter sladkih pijač.

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.

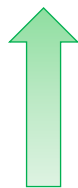


Kaj kažejo podatki za zdravstveno regijo Murska Sobota?

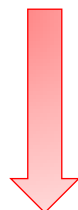
Pogostost splošnega nezdravega prehranjevanja¹ v zdravstveni regiji Murska Sobota (v nadaljevanju: regija) znaša 54,1 %, kar je za 3,7 odstotne točke več kot je povprečje Slovenije (50,4 %).

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:

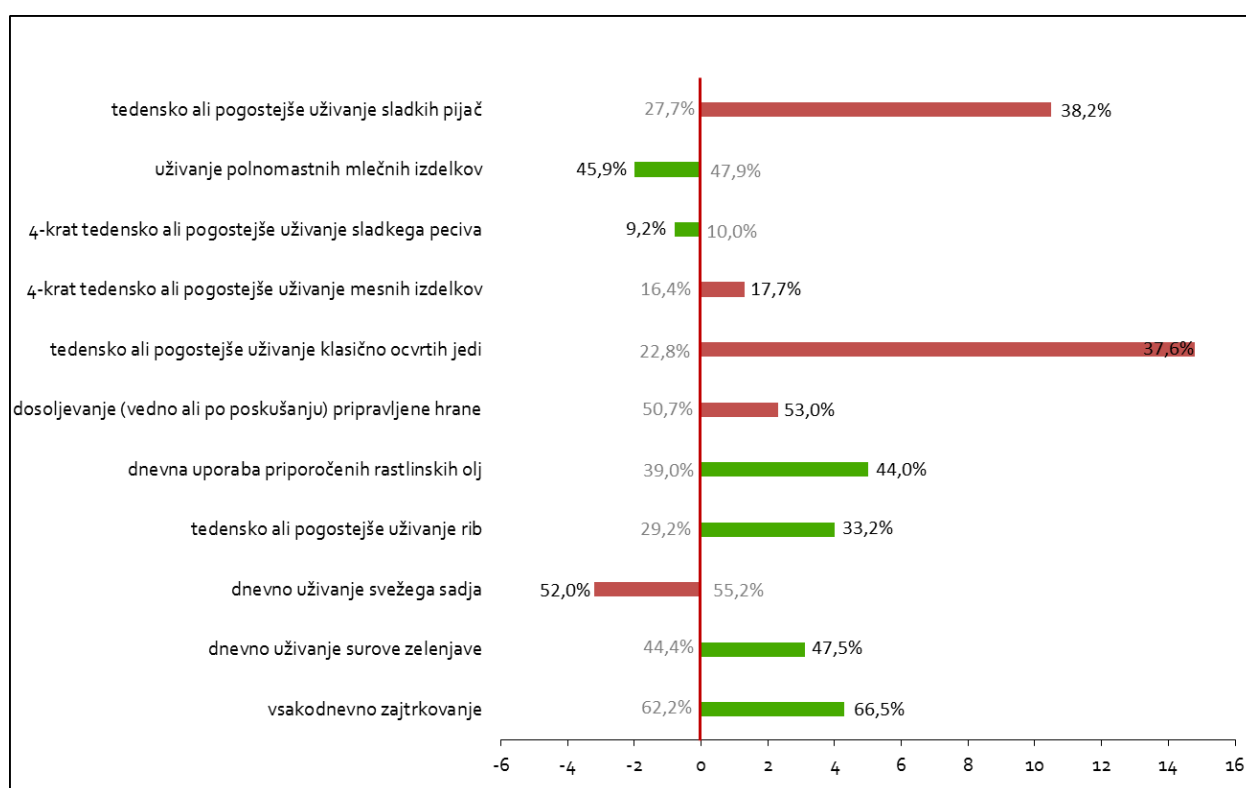


- Vsakodnevno zajtrkuje 66,5 % prebivalcev, kar je najvišji delež glede na ostale regije;
- Spodbudno, malo manj kot polovica (47,5 %) prebivalcev dnevno uživa surovo zelenjavo, kar je nad povprečjem Slovenije;
- Tretjina (33,2 %) prebivalcev vsaj enkrat tedensko uživa ribe, kar je 4,0 odstotne točke nad slovenskim povprečjem.



- Tedensko ali pogosteje ocvrte jedi uživa 37,6 % prebivalcev te regije, kar jih uvršča na prvo mesto med vsemi regijami;
- Tedensko ali pogostejše uživa sladke pijače 38,2 % prebivalcev te regije, kar jih ravno tako uvršča na prvo mesto med vsemi regijami;
- Najmanj enkrat dnevno sveže sadje uživa 52,0 % prebivalcev regije, kar je najmanj med vsemi regijami.

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 v tej regiji malo manj kot desetina prebivalcev (8,3 %) vsaj enkrat dnevno posega po predelanem sadju in 14,9 % prebivalcev uživa rdeče meso najmanj 4-krat tedensko, obe spremenljivki sta najvišji med vsemi regijami. Dnevna uporaba oljčnega olja v gospodinjstvu v tej regiji je samo 18,1 %, kar jih uvršča na zadnje mesto 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 %.