

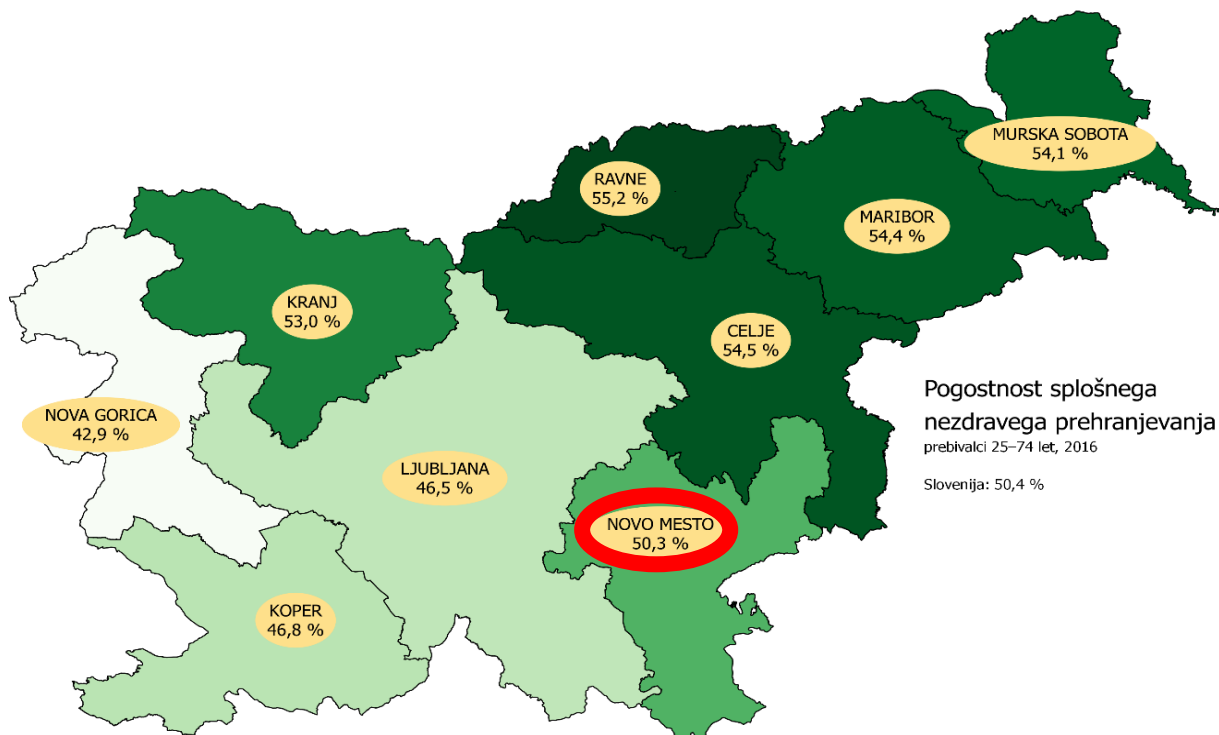
Kako zdravo se odrasli prehranjujejo v zdravstveni regiji Novo Mesto?

Prebivalci te regije spodbudno zaužijejo manj ocvrte hrane in si manj dosoljujejo pripravljeno hrano v primerjavi z ostalimi regijami. Po drugi strani pa izmed vseh regij najmanj posegajo ribah.

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 deprivilegirano posameznih okolij.

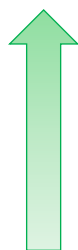


Kaj kažejo podatki za zdravstveno regijo Novo Mesto?

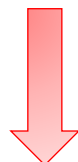
Pogostost splošnega nezdravega prehranjevanja¹ v zdravstveni regiji Novo mesto (v nadaljevanju: regija) znaša 50,3 %, kar je v slovenskem povprečju (50,4 %).

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:

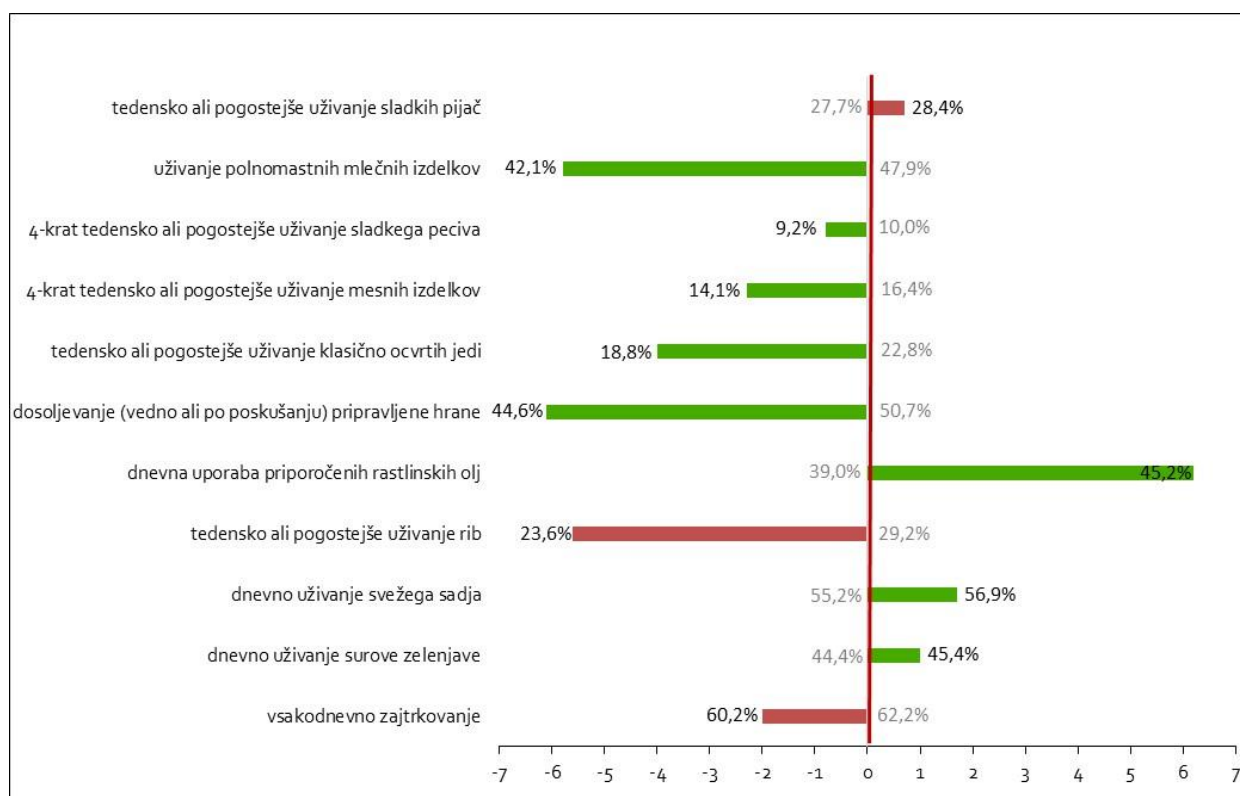


- Priporočena rastlinska olja dnevno uporablja v gospodinjstvu 45,2 % prebivalcev te regije, kar je za 6,2 odstotnih točk nad slovenskim povprečjem;
- Navado soljenja pripravljenih jedi ima 44,6 % prebivalcev regije, kar je 6,1 odstotnih točk manj kot je slovensko povprečje;
- Regija je spodbudno pod slovenskim povprečjem glede uživanja polnomastnih mlečnih izdelkov, saj jih uživa le 42,1 % prebivalcev, prav tako tedensko uživa klasično ocvrte jedi le 18,8 % prebivalcev.



- Tedensko ali le pogosteje ribe uživa le 23,6 % prebivalcev, kar je najnižji delež glede na ostale regije;
- Zajtrk zaužije 60,2 % prebivalcev, kar je za 2,0 odstotni točki manj od slovenskega povprečja;
- Malo več kot četrtina (28,4 %) prebivalcev tedensko ali pogosteje uživa sladke pijače, kar je 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 (zelena- slabše stanje, rdeča- boljše stanje).

Zanimivo, malo manj kot petina (19,3 %) prebivalcev novomeške regije vsaj enkrat dnevno uživa krompir, riž ali testenine, kar je največ 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 %.