



3 DETERMINANTE ZDRAVJA – DEJAVNIKI TVEGANJA



3.2 ČEZMerna HRANJENOST IN DEBELOST

V Sloveniji je v letu 2020 po podatkih nacionalne raziskave z naslovom Z zdravjem povezan vedenjski slog, opravljene pri odraslih anketirancih (25–74 let), približno 41 % prebivalcev imelo priporočeno telesno maso, 39 % čezmerno telesno maso in približno 20 % je bilo na podlagi meritev ITM opredeljenih kot debelih. Vidne razlike so se pokazale v spolu, starosti in izobrazbi. Višji delež pojavnosti čezmerne telesne mase in debelosti smo opazili pri moških, pri nižje izobraženih ter med starejšimi odraslimi.

Čezmerna telesna masa in debelost sta pojava, ki sta prisotna v večini evropskih držav. Slovenija spada med države, ki so po podatkih raziskave HBSC od leta 2010 uspele ublažiti splošni trend naraščanja otroške debelosti, ne pa tudi debelosti odraslih. Prenizka telesna masa v splošni populaciji v Sloveniji ne predstavlja večjega problema, jo je pa treba upoštevati pri posameznih populacijskih skupinah, kot so starejši in bolniki.

Čezmerno hranjenost in debelost na ravni prebivalstva opredeljujemo z grobim kazalnikom razmerja med telesno maso in kvadratom telesne višine, t. i. indeksom telesne mase (ITM), ki pa ne omogoča prepoznavanja sočasne izgube mišične mase. Debelost je odraz neravnovesja med energijskim vnosom in porabo. Za natančno določitev tipa debelosti je potrebna individualna obravnava, ki vključuje tudi dodatne analize za prepoznavo različnih oblik podhranjenosti. Poleg dedne nagnjenosti pa na razvoj debelosti vplivajo predvsem številni dejavniki »debelilnega« okolja, v katerem živimo.

Delež odraslih prebivalcev s priporočeno telesno maso (ITM 18,5–24,9) se skozi leta raziskave na splošno ni bistveno spreminjal. V primerjavi z rezultati raziskave iz leta 2016 je v letu 2020 ugotovljen blagi upad deleža prebivalcev z čezmerno telesno maso (ITM 25–29,9), ki je znašal 39,2 %.

Delež prebivalcev s čezmerno telesno maso in delež prebivalcev, ki so opredeljeni na podlagi ITM kot debeli, sta bila višja v starejši starostni skupini (55–75 let) in sta bila višja pri moških kot ženskah. Pri najmlajši starostni skupini (25–39 let) je v primerjavi z letom 2016 najbolj porasel delež prebivalcev s priporočeno telesno maso, upadel pa je delež prebivalcev s čezmerno telesno maso in debelih.

Delež moških s priporočeno telesno maso v primerjavi z letom 2016 ostal na isti ravni, 30,1 %, delež prebivalcev, ki so glede na izračun ITM opredeljeni kot debeli, je rahlo narasel. Pri ženskah se niso pokazale večje spremembe. Razlike so se pokazale glede na izobrazbo. Delež prebivalcev s priporočeno telesno maso je bil najnižji pri prebivalcih z osnovnošolsko izobrazbo, najvišji pa pri prebivalcih z najvišjo izobrazbo, kar je značilno za vsa leta anketiranja. Neželene spremembe so opazne pri srednješolsko izobraženih, kjer je delež prebivalcev z ustrezno telesno maso od leta 2016 upadel z 38,2 % na 36 %. Delež prebivalcev, ki so opredeljeni kot debeli, pa je narasel z 19 na 21,3 %.

3.2 Tabela 1: **Delež prebivalcev (25–74 let), ki so glede na indeks telesne mase debeli¹⁾**, po spolu, Slovenija, 2008, 2012, 2016, 2020

Leto	Moški	Ženske	SKUPAJ
2008	18,5	15,6	17,1
2012	21,1	15,4	18,3
2016	20,5	16,4	18,5
2020	21,5	17,4	19,5

© NIJZ

¹⁾ ITM znaša 30 ali več.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2008, 2012, 2016, 2020

3.2 Tabela 2: **Delež prebivalcev (25–74 let) glede na indeks telesne mase** po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2008, 2012, 2016, 2020

	Normalna hranjenost ¹⁾				Čezmerna hranjenost ²⁾				Debelost ³⁾				%
	2008	2012	2016	2020	2008	2012	2016	2020	2008	2012	2016	2020	
Spol													
Moški	32,2	32,3	30,1	30,1	49,3	46,6	49,4	48,3	18,5	21,1	20,5	21,5	
Ženske	49,9	54,3	53,6	53,0	34,5	30,3	30,0	29,6	15,6	15,4	16,4	17,4	
SKUPAJ	40,9	43,1	41,6	41,3	42,0	38,6	39,9	39,2	17,1	18,3	18,5	19,5	
Starostna skupina													
25-39 let	57,5	58,4	54,9	57,3	32,8	30,8	32,6	30,6	9,7	10,9	12,5	12,1	
40-54	37,3	42,0	41,9	41,4	44,6	39,4	40,6	39,1	18,0	18,6	17,4	19,6	
55-64	26,9	30,3	30,1	28,5	48,1	43,8	45,5	47,0	25,0	26,0	24,4	24,5	
65-74	26,8	28,0	30,0	29,9	50,5	47,8	45,2	44,5	22,7	24,2	24,8	25,7	
Izobrazba													
Osnovna šola ali manj	26,8	27,9	26,8	24,9	46,6	43,7	43,8	45,6	26,7	28,5	29,5	29,5	
Poklicna šola	32,9	32,2	32,0	29,2	46,2	43,7	44,8	43,9	20,8	24,1	23,1	26,9	
Srednja šola	44,7	43,4	38,2	36,0	40,1	39,9	42,9	42,7	15,1	16,7	19,0	21,3	
Višja šola ali več	54,2	57,1	55,1	54,2	36,4	31,2	33,1	33,1	9,4	11,7	11,8	12,7	

V tabeli ni prikazana podhranjenost (ITM do 18,4).

¹⁾ ITM znaša med 18,5 in 24,9.

²⁾ ITM znaša med 25 in 29,9.

³⁾ ITM znaša 30 ali več.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2008, 2012, 2016, 2020



3.2 Tabela 3: **Delež mladostnikov, ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾**, po spolu, pri starostih 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018

	2002	2006	2010	2014	2018
					%
11 let					
Fantje	17,8	20,6	22,5	19,7	18,6
Dekleta	12,6	12,1	16,4	16,5	12,7
SKUPAJ	15,3	16,3	19,5	18,1	15,7
13 let					
Fantje	16,7	20,5	20,9	22,4	21,9
Dekleta	12,6	10,9	12,8	12,3	14,4
SKUPAJ	14,6	15,7	17,0	17,3	18,2
15 let					
Fantje	18,7	20,8	23,5	21,2	22,7
Dekleta	7,0	10,6	13,3	13,0	14,5
SKUPAJ	13,0	15,7	18,5	16,8	18,9
11, 13 in 15 let²⁾					
Fantje	17,7	20,6	22,3	21,1	21,1
Dekleta	11,1	11,2	14,2	13,8	13,9
SKUPAJ	14,4	15,9	18,3	17,4	17,6

¹⁾ Na novo so preračunani podatki za vsa leta izvedbe raziskave, ker so uporabljene posodobljene mejne vrednosti ITM (International Obesity Task Force cut-offs – IOTF, 2012).

²⁾ Povprečje vseh treh starosti.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2002, 2006, 2010, 2014, 2018



3.2 Tabela 4: **Delež mladostnikov (15 let), ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾**, po spolu, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018

Leto					%
	Fantje	Dekleta	Fantje	Dekleta	
2002	18,7	11,1			14,4
2006	20,8	11,2			15,9
2010	23,5	14,2			18,3
2014	21,2	13,8			17,4
2018	22,7	13,9			17,6

¹⁾ Na novo so preračunani podatki za vsa leta izvedbe raziskave, ker so uporabljene posodobljene mejne vrednosti ITM (International Obesity Task Force cut-offs – IOTF, 2012).

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2002, 2006, 2010, 2014, 2018

Po podatkih mednarodne raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC) je bilo v letu 2018 17,6 % mladostnikov, starih 15 let, ki so glede na ITM imeli čezmerno telesno maso ali so bili opredeljeni kot debeli. Očitna razlika se je pokazala med spoloma, saj je bilo v povprečju 22,7 % fantov in 13,9 % deklet s čezmerno telesno maso ali opredeljenih kot debeli.



REGIONALNE PRIMERJAVE

3.2 Tabela 5: Delež prebivalcev (25–74 let) glede na indeks telesne mase po statističnih regijah, Slovenija, 2008, 2012, 2016, 2020

Statistična regija	Normalna hranjenost ¹⁾				Čezmerna hranjenost ²⁾				Debelost ³⁾				%
	2008	2012	2016	2020	2008	2012	2016	2020	2008	2012	2016	2020	
Pomurska	37,0	39,3	34,6	34,1	39,9	39,4	45,6	40,2	23,1	21,3	19,8	25,7	
Podravska	39,1	42,1	37,4	36,9	43,2	39,9	43,0	39,7	17,7	18,0	19,6	23,4	
Koroška	42,1	41,7	38,8	39,1	39,6	38,6	39,7	43,9	18,3	19,7	21,5	17,0	
Savinjska	36,7	40,8	40,2	41,0	44,5	39,1	38,7	40,9	18,8	20,2	21,1	18,2	
Zasavska	33,7	40,2	36,2	34,5	45,9	35,5	40,6	41,6	20,4	24,3	23,1	23,9	
Posavska	36,9	39,1	33,4	33,4	40,0	39,3	44,2	41,7	23,1	21,7	22,3	24,9	
Jugovzhodna	38,1	40,0	35,5	39,2	46,0	38,8	44,1	36,5	15,8	21,2	20,4	24,2	
Osrednjeslovenska	43,3	46,6	46,6	46,7	41,9	37,2	37,6	37,2	14,8	16,2	15,8	16,1	
Gorenjska	42,9	41,7	46,9	44,4	41,4	42,3	37,1	38,3	15,7	16,0	16,0	17,3	
Primorsko-notranjska	38,9	49,7	39,7	41,6	39,7	33,8	39,5	43,6	21,5	16,5	20,8	14,8	
Goriška	46,1	46,5	49,0	40,3	41,1	36,3	36,9	43,2	12,8	17,2	14,1	16,4	
Obalno-kraška	48,6	43,9	43,5	42,8	35,1	37,8	37,9	36,4	16,3	18,3	18,5	20,8	
SLOVENIJA	40,9	43,1	41,6	41,3	42,0	38,6	39,9	39,2	17,1	18,3	18,5	19,5	

V tabeli ni prikazana podhranjenost (ITM do 18,4).

¹⁾ ITM znaša med 18,5 in 24,9.

²⁾ ITM znaša med 25 in 29,9.

³⁾ ITM znaša 30 ali več.

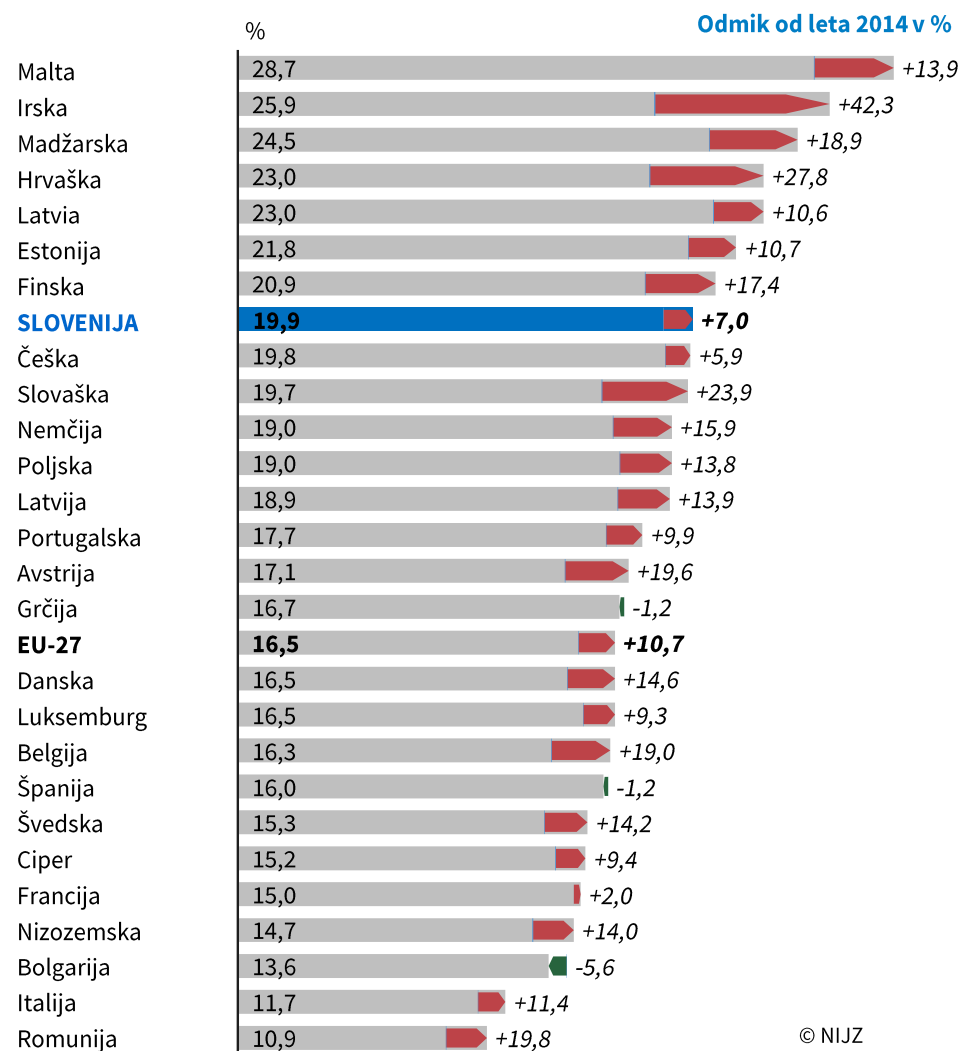
Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2008, 2012, 2016, 2020

Med statističnimi regijami so se pokazale razlike glede pojava normalne hranjenosti, čezmerne telesne mase in debelosti. Najvišji delež prebivalcev, ki so opredeljeni kot debeli, je bil v pomurski, najnižji pa v primorsko-notranjski regiji. Največji delež prebivalcev z normalno hranjenostjo je ugotovljen v osrednjeslovenski regiji, največji porast deleža prebivalcev z normalno hranjenostjo pa je bil ugotovljen v jugovzhodni Sloveniji.



MEDNARODNE PRIMERJAVE

3.2 Slika 1: Delež prebivalcev (15 let in več), ki so glede na indeks telesne mase debeli¹⁾, Slovenija in države EU, 2019 in odmik od leta 2014

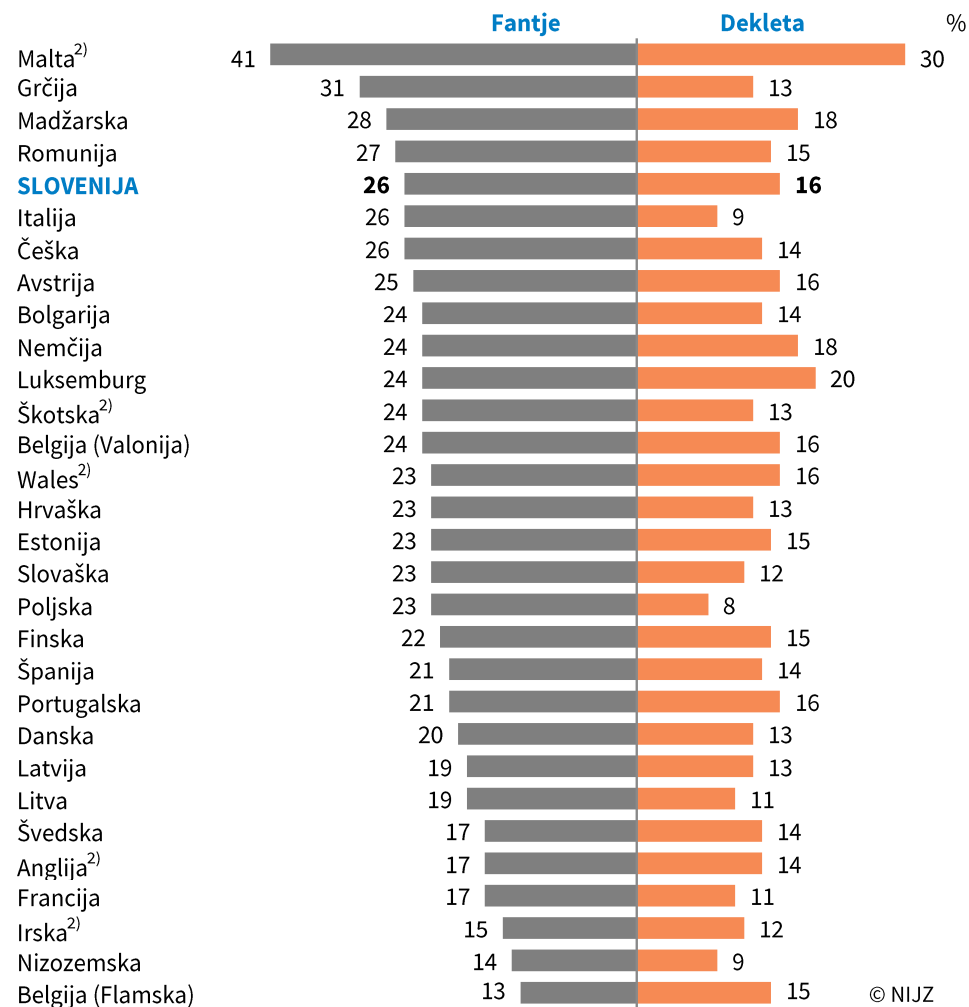


Slovenija je bila v letu 2019 po deležu anketiranih, ki so opredeljeni kot debeli, na 8. mestu med državami članicami EU, vključenimi v anketo.

© NIJZ

¹⁾ ITM znaša 30 ali več.

Viri: Anketa o zdravju in zdravstvenem varstvu 2014 in 2019 (European Health Interview Survey), povzeto po EUROSTAT
<https://ec.europa.eu/eurostat/en/web/main/data/database>, 07.03.2022

3.2 Slika 2: **15-letniki, ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾**, po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2018

S 26 % 15-letnih fantov in 16 % 15-letnih deklet, ki so imeli čezmerno telesno maso ali so bili debeli, se je Slovenija v letu 2018 uvrstila na 5. mesto med državami Evropske unije, ki so sodelovale v HBSC raziskavi.

¹⁾ Izračunana vrednost ITM ustreza mednarodno določenim vrednostim za čezmerno hranjene in debele otroke.

²⁾ Manjkajočih je 30 % ali več podatkov.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju 2018 (HBSC), <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332104/9789289055017-eng.pdf>, 30.12.2020; Podatki so isti kot v Zdravstveno statističnem letopisu Slovenije 2019.



DEFINICIJE

Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
CINDI	Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog	Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog je bila izvedena med odraslimi prebivalci Slovenije v letih 2001, 2004, 2008, 2012, 2016 in 2020. Njen namen je odkrivanje razširjenosti in medsebojne povezanosti dejavnikov tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih, in sicer glede kadilskih, pivskih, prehranjevalnih in gibalnih navad, pa tudi glede vedenja v zvezi z varnostjo v cestnem prometu in glede koriščenja nekaterih zdravstvenih storitev. Na osnovi zbranih podatkov bo lažje oblikovati prihodnje programe za izboljšanje zdravja vseh prebivalcev Slovenije, podatki pa so v pomoč tudi pri smiselnem načrtovanju preventivnih zdravstvenih aktivnosti.	<p>Vzorčni okvir za pripravo vzorca je predstavljal Centralni register prebivalstva. Vzorec je pripravil Statistični urad Republike Slovenije na podlagi stratificiranega enostavnega slučajnega vzorčnega načrta. V vzorec je bilo vključenih 17.500 prebivalcev Slovenije, ki so bili na dan začetka anketiranja stari od 18 do vključno 74 let. Terenska faza ankete je potekala od 11. maja do konca julija 2020. Končna skupna stopnja odgovora v raziskavi je bila 49,7 %, pri čemer je stopnja odgovora po pošti dosegla 24,9 %, stopnja odgovora po spletu pa 24,8 %. V primerjavi z letom 2016 se je stopnja odzivnosti po spletu pomembno zvišala, in sicer kar za 12,6 %, kar pomeni, da s spletnim načinom anketiranja dosegamo vedno širši del populacije.</p> <p>Pri analizi trendov so bili prebivalci v starosti 18–24 let zaradi primerljivosti s podatki iz let 2008, 2012 in 2016 izključeni.</p> <p>Podatki za leto 2020 bodo objavljeni v publikaciji na spletni strani NIJZ.</p>	CINDI Health Monitor Survey



Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
HBSC	Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju	Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju je mednarodna raziskava, ki poteka vsaka štiri leta. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) jo je izvedel v letih 2002, 2006, 2010, 2014 in 2018. Mednarodni vprašalnik obsega niz obveznih vprašanj o demografskih, vedenjskih in psihosocialnih vidikih zdravja. Poleg teh lahko sodelujoče države dodajo še določeno število opsijskih vprašanj, s pomočjo katerih je mogoče natančneje opazovati posamezna vsebinska področja. Obvezna vprašanja obsegajo naslednja vsebinska področja: demografija, prehranske navade, hujšanje in telesna samopodoba, telesna dejavnost, sedeča vedenja, tvegana vedenja, spolno zdravje, poškodbe in nasilje, družina, vrstniki, šola, zdravje in počutje, družbene neenakosti.	Uporabljena je bila kvantitativna metoda raziskovanja – anketa s standardiziranim mednarodnim vprašalnikom. Reprezentativni vzorec je zajel vsolane slovenske enajst-, trinajst- in petnajstletnike. Enota vzorčenja je bil razred oziroma oddelek. Vzorčenje je bilo dvostopenjsko stratificirano. Anketiranje je bilo izvedeno v času pouka, in sicer v šolskih učilnicah izbranih šol. Mednarodna poročila so dostopna na tej povezavi: http://www.hbsc.org/publications/international/#osix Podatki za leta 2002, 2006, 2010, 2014 in 2018 so javno objavljeni v poročilih na spletni strani NIJZ: http://www.nijz.si/sl/publikacije	Healthbehavior in school-aged children
EHIS	Anketa o zdravju in zdravstvenem varstvu	Anketa o zdravju in zdravstvenem varstvu, EHIS (angl. European Health Interview Survey), poizveduje o tem, kakšno je zdravstveno stanje prebivalcev, kako pogosto uporabljajo različne zdravstvene storitve in kakšen je njihov življenjski slog, povezan z zdravjem.	Zadnjo Anketo o zdravju in zdravstvenem varstvu v Sloveniji je leta 2014 izvedel Nacionalni inštitut za javno zdravje. Izsledki ankete so mednarodno primerljivi, saj se anketa izvaja v evropskih državah po skupni metodologiji, podatki pa se oddajo Eurostatu. Ciljna populacija so prebivalci, stari 15 let ali več, ki živijo v zasebnih gospodinjstvih (niso institucionalizirani). Leta 2014 so bili podatki v Sloveniji zbrani s spletnim anketiranjem in z osebnim anketiranjem na naslovih oseb, ki so bile izbrane v vzorec. Končna velikost vzorca je bila 6.262 oseb. Podatki so objavljeni na spletni strani NIJZ: http://www.nijz.si/sl/podatki/anketa-o-zdravju-in-zdravstvenem-varstvu	European Health Interview Survey (EHIS)



Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
Čezmerna hranjenost	Indeks telesne mase za odraslega znaša med 25,0 in 29,9. Pri otrocih in mladostnikih se uporabljajo s starostjo povezane mejne vrednosti, ki ustrezajo ekvivalentu ITM > 25 kg/m ² pri 18-letnikih.	Pri ocenjevanju čezmerne hranjenosti so bile uporabljene mednarodno določene mejne vrednosti za čezmerno hranjene otroke in mladostnike, stare od 2 do 18 let, ki so bile izdelane na podlagi večnacionalnih podatkov (International Obesity Task Force BMI cut-offs – IOTF). ITM zagotavlja grobo populacijsko oceno stanja prehranjenosti. Na individualni ravni ocenjujemo stanje prehranjenosti z merjenjem telesne sestave.	Overweight	
Debelost	Indeks telesne mase za odraslega znaša 30,0 ali več. Pri otrocih in mladostnikih se uporabljajo s starostjo povezane mejne vrednosti, ki ustrezajo ekvivalentu ITM > 30 kg/m ² pri 18-letnikih.	Pri ocenjevanju debelosti so bile uporabljene mednarodno določene mejne vrednosti ITM za debele otroke in mladostnike, stare od 2 do 18 let, ki so bile izdelane na podlagi večnacionalnih podatkov (International Obesity Task Force BMI cut-offs – IOTF). ITM zagotavlja grobo populacijsko oceno stanja prehranjenosti. Na individualni ravni ocenjujemo stanje prehranjenosti z merjenjem telesne sestave.	Obesity	



SEZNAM SLIK IN TABEL

SEZNAM SLIK

- 3.2 Slika 1: **Delež prebivalcev (15 let in več), ki so glede na indeks telesne mase debeli¹⁾**, Slovenija in države EU, 2019 in odmik od leta 2014 3-7
- 3.2 Slika 2: **15-letniki, ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾**, po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2018 3-8

SEZNAM TABEL

- 3.2 Tabela 1: **Delež prebivalcev (25–74 let), ki so glede na indeks telesne mase debeli¹⁾**, po spolu, Slovenija, 2008, 2012, 2016, 2020 3-2
- 3.2 Tabela 2: **Delež prebivalcev (25–74 let) glede na indeks telesne mase** po spolu, starosti in izobrazbi, Slovenija, 2008, 2012, 2016, 2020 3-3
- 3.2 Tabela 3: **Delež mladostnikov, ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾**, po spolu, pri starostih 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018 3-4
- 3.2 Tabela 4: **Delež mladostnikov (15 let), ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾**, po spolu, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018 3-5
- 3.2 Tabela 5: **Delež prebivalcev (25–74 let) glede na indeks telesne mase** po statističnih regijah, Slovenija, 2008, 2012, 2016, 2020 3-6