

Delovna skupina IVZ, Oddelek za kronične bolezni, oktober 2011

**PRESEJALNI VPRAŠALNIK O PREHRANJEVALNIH NAVADAH (širši)**

1. Koliko obrokov v povprečju zaužijete na dan? (označite en odgovor)

1	2 ali manj
2	3 do 5
3	6 ali več

2. Ali zajtrkujete?

1	DA
2	NE

3. Koliko enot zelenjave v povprečju zaužijete na dan? (označite en odgovor)

1	ne uživam zelenjave
2	1 enoto ali manj
3	več kot 1 enoto in manj kot 2 enoti
4	2 enoti ali več

Ena enota predstavlja približno 100 g zelenjave:

- 1 lonček brokolija ali cvetače ali brstičnega ohrovtva ali kisle repe ali kislega zelja ali stročjega fižola ali korenja ali pora ali svežega zelja;
- 1 lonček zelenjavne juhe
- 1 skleda solate ali regrata ali radiča ali motovilca ali kitajskega zelja;
- 2 paradižnika ali 2 papriki;
- ¼ lončka graha;
- 1 manjša rdeča pesa ali čebula;
- 2 lončka blitve
- 1,5 dcl soka iz sveže iztisnjene zelenjave.

4. Koliko enot sadja v povprečju zaužijete na dan? (označite en odgovor)

1	ne uživam sadja
2	manj kot 1 enoto
3	1 enoto
4	2 enoti ali več

Ena enota predstavlja približno 100 g sadja:

- 1 srednje veliko jabolko ali hruška ali breskev ali pomaranča;
- 1 manjši plod banane;
- 3 mandarine ali kiviji ali marelice;
- 1 skodelica grozdja ali češenj ali malin ali jagod ali borovnic;
- 1,5 dcl soka iz sveže iztisnjene sadja brez dodanega sladkorja.

5. Koliko enot mleka, mlečnih izdelkov in zamenjav v povprečju zaužijete v enem dnevu? (označite en odgovor)

1	ne uživam mleka in mlečnih izdelkov
2	manj kot 1 enoto
3	1 enoto
4	2 enoti ali več

Ena enota predstavlja približno:

- 2 dcl mleka / 2 dl jogurta / 2 dl kislega mleka / 2 dl sojinega mleka;
- 1 rezina sira ;
- 3 žlice skute;
- 1 kos topljenega sira;
- 1 kos sojinih izdelkov;
- pol krožnika mlečnega riža, mlečnega zdroba, mlečne polente.

6. Kakšno mleko najpogosteje pijete? (označite en odgovor)

1	ne pijem mleka
2	polnomastno mleko ali domače kravje mleko
3	mleko s 3,5% maščobe
4	mleko z manj maščobe (1,6 % maščobe ali manj)
5	posneto mleko (0,5% maščobe)

7. Katere mlečne izdelke najpogosteje uživate? (označite en odgovor)

1	polnomastne mlečne izdelke
2	mlečne izdelke z manj maščob

8. Kakšne vrste kruha, žit in žitnih izdelkov v povprečju najpogosteje uživate? (označite en odgovor)

1	nepolnovredna (predelana) (beli kruh, izdelki iz bele moke, beli (oluščen) riž, bele testenine, predelani kosmiči za zajtrk)
2	polnovredna (polnozmati kruh in izdelki iz polnozmate moke, izdelki iz ajde, kaše in kosmiči iz ovsca, rži, pira, ječmena, naravni (neoluščeni) riž, testenine iz polnozmate moke)

9. Kako pogosto uživate rdeče meso in / ali mesne izdelke, perutnino, jajca kot samostojno jed in morske ribe?

	nikoli	1-3x na mesec ali redkeje	1-3x na teden	4-6x na teden	1x na dan ali pogostejše
<b>rdeče meso</b> (govedina, svinjina, ovčetina, konjsko meso, divjačina; 100 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>mesne izdelke</b> (salame, mesne paštete, klobase, hrenovke, safalade; 50 – 80 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>perutnino</b> (piščančje ali puranje meso; 100 g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>jajce kot samostojno jed</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>morske ribe</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Ali imate navado dodatno soliti jedi pri mizi? (označite en odgovor)

1	DA
2	NE

11. katero vrsto maščobe najbolj pogosto uporabljate pri kuhi? (lahko več odgovorov)

1	rastlinsko olje in/ali mehka margarina
2	navadna margarina
3	maslo
4	mast, mast z ocvirki



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA  
REPUBLIKE SLOVENIJE

12. Katero vrsto maščobe najbolj pogosto uporabljate za namaz; v količini 10-15 g? (lahko več odgovorov)

1	mehka margarina in/ali rastlinsko olje in/ali manj mastni namazi
2	navadna margarina
3	maslo
4	namazi z veliko maščob (ribji, zelenjavni, zeliščni, sirni)
5	čokoladni namaz
6	arašidovo maslo
7	paštete
8	smetana
9	majoneza

13. Kako pogosto uživate naslednje jedi in pijače? (Prosimo, s križcem označite en odgovor v vsaki vrsti.)

	nikoli	1-3 krat na mesec ali redkeje	1-3x na teden	4-6x na teden	1x na dan ali pogosteje
ocvrte jedi (pomfrit, pohano meso, ocvrtke...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aromatizirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače (kole, ledeni čaj, sadne napitke, vode z okusom, ipd.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sendviče, hot dog, pizzo, burek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gotove jedi iz pločevink, juhe iz koncentratov ipd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pecivo, sladice, slaščice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bonbone, čokolado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pravi čaj (1 skodelica)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kavo (1 skodelica)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
100 % sadne sokove (2 dl)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Koliko vode običajno popijete na dan?

1	do 2 dl
2	3 dl – 0,5 l
3	0,5 l – 1 l
4	1 l – 2 l
5	2 l in več
6	vode sploh ne pijem

## Možni kriteriji za opredeljevanje splošnega nezdravega načina prehranjevanja glede na vprašanja v vprašalniku.

Kriterij	Vprašanje v vprašalniku	Nezdavo vedenje (komponente nezdravega prehranjevanja)	X
1. Dnevno število obrokov	vprašanje št. 1	2 ali manj ali 6 ali več	
2. Uživanje zelenjave	vprašanje št. 3	Manj kot 2 enoti / dan	
3. Uživanje sadja	vprašanje št. 4	Manj kot 1 enoto / dan	
4. Uživanje mleka in mlečnih izdelkov	vprašanje št. 5	1 enoto ali manj / dan	
5. Vrsta mleka	vprašanje št. 6	Uživanje mleka s 3,5% maščobe ali neposnetega domačega kravjega mleka	
6. Vrsta mlečnih izdelkov	vprašanje št. 7	Uživanje polnomastnih mlečnih izdelkov	
7. Uživanje kruha, žit in žitnih izdelkov	vprašanje št. 8	Uživanje nepolnovrednih (predelanih) žit	
8. Uživanje rdečega mesa	vprašanje št. 9	Uživanje rdečega mesa 1-krat na dan ali pogosteje	
9. Uživanje mesnih izdelkov	vprašanje št. 9	Uživanje mesnih izdelkov 1-krat na dan ali pogosteje	
10. Uživanje morskih rib	vprašanje št. 9	Uživanje morskih rib 1-3-krat na mesec ali redkeje	
11. Soljenje hrane	vprašanje št. 10	Dosoljevanje hrane	
12. Maščoba pri kuhi	vprašanje št. 11	Uporaba navadne margarine in/ali masla in/ali masti, masti z ocvirki	
13. Ocvrte jedi	vprašanje št. 13	Uživanje ocvrte hrane 1-3x na teden ali pogosteje	
14. Aromatizirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače	vprašanje št. 13	Uživanje aromatiziranih gaziranih in negaziranih brezalkoholnih pijač 1-3-krat na teden ali pogosteje	
<b>Skupno število kriterijev nezdravega načina prehranjevanja</b>			

### Rezultati in ocena prehranjevalnih navad:

#### Skupno število kriterijev nezdravega načina prehranjevanja

9 - 14  
4 - 8  
0 - 3

#### Ocena prehranjevalnih navad

Neustrezno  
Zadovoljivo  
Ustrezno

## RAZLAGA

### VPRAŠANJE ŠT. 1

Priporočila navajajo, da naj bi pojedli od tri do pet obrokov, enakomerno razporejenih preko dneva. Manj kot trije obroki dnevno vodijo v neredno prehranjevanje, ki ima lahko za posledico prekomerno prehranjenost in debelost. Tveganje za nastanek debelosti je lahko tudi več kot šest zaužitih obrokov na dan, kajti s tem se poveča možnost prekomernega energijskega vnosa.

#### KRITERIJ 1: Dnevno število obrokov

### VPRAŠANJE ŠT. 2

Zajtrk je najpomembnejši obrok v dnevni prehrani, saj zjutraj telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi; pomemben pa je tudi zaradi vpliva na dnevni ritem prehranjevanja. Dokazano je, da se tisti, ki zjutraj zajtrkujejo, bolj redno in zdravo prehranjujejo preko dneva, kar pomeni, da pojedjo več manjših obrokov. V zdravi prehrani se priporoča od tri do pet obrokov na dan. Tako telo dobi energijo in hranila enakomerno čez dan, zato se ne kopičijo maščobne zaloge, imamo boljšo presnovo in prebavo, preprečimo občutek utrujenosti in zaspanosti po hranjenju, izboljšajo se psihične sposobnosti in počutje.

### VPRAŠANJE ŠT. 3 IN 4

Sadje in zelenjava imata velik pomen v zdravi prehrani, saj sta biološko visokovredni skupini živil, in sicer z nizko energijsko gostoto. Sadje in zelenjava vsebujeta veliko vitaminov, mineralov, antioksidantov, prehranske vlaknine in veliko drugih zaščitnih snovi. Zaradi vsebnosti posameznih zaščitnih snovi, ki

so v tipični barvi sadja in zelenjave, priporočamo uživanje različnih barv sadja in zelenjave (zelene, bele, oranžno-rumene, rdeče in modro-vijolične). V dnevno prehrano moramo vključiti od 150 do 250 gramov sadja in od 250 do 400 gramov zelenjave, tj. odvisno od dnevnih energijskih potreb. Priporočljivo je, da večji del teh živil zaužijemo kot svežo, presno hrano, drugi del pa v kuhani obliki.

**KRITERIJ 2:** Uživanje zelenjave

**KRITERIJ 3:** Uživanje sadja

#### **VPRAŠANJE ŠT. 5**

Mleko in mlečni izdelki so bogati vir kalcija, ki vpliva na gostoto kostne mase ter posledično na preprečevanje nastanka osteoporoze in osteomalacije. Smernice zdravega prehranjevanja zato svetujejo 2 do 3 enote mleka, jogurta ali sira na dan, za otroke in mladino do 24 leta 3 enote ter 4 enote za nosečnice in doječe matere mlajše od 18 let. Ena enota mleka in zamenjav pa predstavlja 2 dcl mleka ali jogurta, 3 žlice puste skute ali svežega sira, 25 g sira (kos v velikosti škatlice vžigalic). Primer: oseba zaužije 1 lonček jogurta (180g) in porcijo sirovih štrukljev na dan, navedena količina predstavlja približno 2 enoti mleka in zamenjav (1 točka)

**KRITERIJ 4:** Uživanje mleka in mlečnih izdelkov

#### **VPRAŠANJE ŠT. 6 IN 7**

Polnomastno mleko in polnomastni mlečni izdelki so bogati vir zdravju škodljivih nasičenih maščobnih kislin. Smernice zdravega prehranjevanja temeljijo na uživanju manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov. Nasičene maščobne kisline, ki jih je v mlečni maščobi 2/3 sodelujejo pri tvorbi holesterola in trigliceridov v krvi človeka. Posledično so tako nasičene maščobne kisline iz polnomastnega mleka in mlečnih izdelkov "krivec" za zvišan holesterol in zvišane maščobe v krvi, ki so vzrok za pojav ateroskleroze, bolezni srca in ožilja ter nekatere vrste raka, predvsem raka dojke, debelega črevesa, slinavke in prostate. Hrana z večjim deležem maščob je energijsko gosta in povzroča prekomerno telesno težo in debelost, ki dodatno povzroča številna obolenja.

**KRITERIJ 5:** Vrsta mleka

**KRITERIJ 6:** Vrsta mlečnih izdelkov

#### **VPRAŠANJE ŠT. 8**

Žita vsebujejo veliko pomembnih hranilnih snovi, kot so vitamini, minerali, nenasičene maščobne kisline in prehranska vlaknina. Slednja se nahaja predvsem v lupini in kalčkih žitnih zm. Živila iz skupine žit in žitnih izdelkov so bogat vir folata, niacina, riboflavina, tiamina, železa, magnezija in selena. Zaradi prisotnih zaščitnih snovi se priporoča vključitev v dnevno prehrano približno polovico polnovrednih žit in žitnih izdelkov (polnozrnati kruh in izdelki iz polnozrnate moke, izdelki iz ajde, kaše in kosmiči iz ovsa, rži, pira, ječmena, naravni (neoluščeni) riž, testenine iz polnozrnate moke). Raziskave kažejo, da ima prehrana, ki vsebuje veliko škrobnih živil, škodljive posledice za zdravje. Pri osebah, ki zaužijejo veliko krompirja, oluščenega riža in izdelkov iz bele moke, je pojavnost sladkorne bolezni ter bolezni srca in ožilja večja, v primerjavi z osebami, ki zaužijejo pretežno polnovredna žita.

**KRITERIJ 7:** Uživanje kruha, žit in žitnih izdelkov

#### **VPRAŠANJE ŠT. 9**

Mesni izdelki so pogosto bogati z maščobami, soljo in aditivi. Zato priporočamo zmerno ter občasno uporabo mesnih izdelkov. Kadar jih vključujemo v jedilnik, izberimo take, kjer se vidi struktura mesa (npr. šunka, pršut, piščančje prsi ipd.) in ne tistih, kjer je struktura homogena zaradi mletja. Le teh naj ne bi uživali več kot dvakrat mesečno.

Meso in perutnina sta dober vir beljakovin, vitaminov iz skupine B, železa in cinka. Pogosteje jejmo pusto meso in perutnino brez kože, saj vsebujejo manj maščob. Meso pripravljajmo s čim manj maščobe, odstranimo vso vidno maščobo in namesto, da ga cvremo, raje dušimo, kuhajmo ali pečimo. Če meso pečemo na žaru, moramo paziti, da ga ne zapečemo preveč. Dober vir beljakovin ter nekaterih vitaminov in mineralov so tudi jajca, vendar bodimo zmerni pri uporabi rumenjakov, ker vsebujejo zelo veliko holesterola.

**KRITERIJ 8:** Uživanje rdečega mesa

**KRITERIJ 9:** Uživanje mesnih izdelkov

Morske ribe vsebujejo veliko esencialnih maščobnih kislin (omega-3), vitamina A in D, zlasti pa jod, ki ga je znatno manj v sladkovodnih ribah. Manjše morske ribe, ki jih zaužijemo s kostjo (npr. sardine) vsebujejo veliko kalcija, so pa tudi dober vir beljakovin. V primerjavi z mesom klavnih živali priporočamo uživanje mastnih morskih rib.

**KRITERIJ 10:** Uživanje morskih rib

**VPRAŠANJE ŠT.10**

Prekomeren vnos soli je pomemben dejavnik za povišan krvni tlak, ta pa za možgansko kap. Predelana in pol pripravljena ter pripravljena živila (kruh, mesni izdelki, pite, pice, "konzerve") so glavni vir zaužite soli in glede na rezultate zahodno evropskih študij predstavljajo kar 80 % zaužite soli. Dodatni vir soli je neustrezna priprava hrane in dosoljevanje pri mizi. Okusno hrano lahko pripravimo tudi brez dosoljevanja z uporabo zelišč.

**KRITERIJ 11:** Soljenje hrane

**VPRAŠANJE ŠT.11**

S pripravo hrane vplivamo na njene senzorične lastnosti, prebavljivost in izkoristljivost posameznih hranil. Priporočljivi so zlasti postopki, pri katerih se maščobe ne dodajajo ali se dodajajo v zmernih količinah in še to le na koncu termičnega postopka. Priporočamo uporabo kvalitetnih rastlinskih olj (oljčno in repično olje). Odsvetujemo večkratno uporabo maščob za toplotne postopke. Hrano predvsem kuhamo, dušimo, kuhamo v pari ter čim manj pečemo, pražimo ali cvremo.

**KRITERIJ 12:** Maščoba pri kuhi

**VPRAŠANJE ŠT. 12**

Namazi so lahko bogati z maščobami in soljo, zato pri mazanju na kruh namažimo le tanek sloj namaza. Bolje kot kupljeni namazi so doma pripravljene namazi, ki jih pripravimo iz puste skute, tune v soku, zelenjave ali raznih zelišč.

**VPRAŠANJE ŠT.13**

Navedene skupine živil, ki so bogate s sladkorjem, soljo in zdravju škodljivimi maščobami (neustrezno sestavljeni sendviči, hot dog, pizza, ocvrte in gotove jedi, koncentradi, sladke jedi in pijače), sodijo med živila z veliko energije, aditivov in malo zaščitnih in drugih esencialnih snovi. Zato bistveno pripomorejo k dodatnemu vnosu le energije, kar pa predstavlja dejavnik tveganja za debelost in druge kronične nenalezljive bolezni. Teh živil uživajte čim manj. S pitjem sladkih pijač zaužijemo veliko kalorij in v večini primerov le malo ali pa sploh nič hranilnih snovi. Namesto sladkih pijač raje izberite vodo in nesladkane napitke, vendar ne tistih z umetnimi sladili. Ne pozabite, da voda z okusom ni voda, temveč je osvežilna brezalkoholna pijača. 100 % sadni sokovi so sicer vir vitaminov, mineralov in antioksidantov, vendar jih zaradi njihove energijske vrednosti ne pijte za žejo, temveč jih vključite v obrok.

**KRITERIJ 13:** Ocvrte jedi

**KRITERIJ 14:** Aromatizirane gazirane in negazirane brezalkoholne pijače

**VPRAŠANJE ŠT. 14**

Na dan je priporočeno popiti približno 2 litra tekočine, najbolj navadne vode. Potrebe po tekočini se povečajo pri fizični aktivnosti, vročini, pri aktivnem delu, ipd.