



SPOROČILO ZA MEDIJE

MIT ALI RESNICA - KJE ISKATI VERODOSTOJNE INFORMACIJE S PODROČJA PREHRANE?

Ljubljana, 6. oktober 2017 - Mesec oktober je že vrsto let posvečen hrani, saj 16. oktobra obeležujemo svetovni dan hrane. Po podatkih nacionalnih raziskav se v Sloveniji zdravo in pretežno zdravo še vedno prehranjuje manj kot polovica prebivalstva. V naši prehrani je še vedno premalo sadja, predvsem pa zelenjave in prehranske vlaknine, ki so pomembni prehrabeni varovalni dejavniki pred kroničnimi nalezljivimi boleznimi. Veliko oviro pri ozaveščanju prebivalstva predstavljajo nasprotujoče si, včasih pa celo zavajajoče informacije na področju prehrane, ki se pogosto brez preverjanja objavljajo tako na spletu, kot tudi drugje. Kot odgovor na to je bil vzpostavljen Nacionalni portal o hrani in prehrani, ki prebivalcem v različnih življenjskih obdobjih ponuja verodostojne, strokovne in razumljive informacije s področja prehrane. Projekt v okviru nacionalnega programa Dober tek Slovenija izvajata Inštitut za nutricionistiko in Nacionalni inštitut za javno zdravje, financira pa ga Ministrstvo za zdravje.

Da bi povečevali obveščenost in znanje prebivalcev o koristih zdrave prehrane je bil v Sloveniji vzpostavljen Nacionalni portal o hrani in prehrani: www.prehrana.si. Prof. dr. Igor Pravst z Inštituta za nutricionistiko je povedal: »Pri različnih objavah s področja prehrane je izjemno veliko nasprotujočih si informacij, ki med prebivalci povzročajo precejšnjo zmedo. Pogosto so v ozadju tudi finančni interesi ponudnikov različnih živilskih izdelkov. Na nacionalnem portalu o hrani in prehrani zato ne omogočamo nobenega oglaševanja ali drugačnega komercialnega obveščanja. Naš edini namen je prebivalcem ponuditi verodostojne, strokovne in razumljive informacije s področja prehrane v različnih življenjskih obdobjih. Portal združuje vsebine, ki jih pripravljajo strokovnjaki z različnih strokovnih institucij in strokovnih področij, povzema pa tudi vsebine z drugih verodostojnih virov. Poleg prehranskih priporočil so pojasnjeni različni miti s področja prehrane, redno pa dopolnjujemo tudi zbirko najpomembnejših informacij o hranilni sestavi različnih živil in njihovih sestavinah. Objavljamo tudi aktualne novice in dogodke s področja prehrane. Da bi zagotovili boljšo razumljivost in lažjo uporabo s strani prebivalcev, so ključni prispevki podprti z izpostavljenimi najpomembnejšimi informacijami in grafičnimi prikazi.«

Dopolnila ga je **Doc. Dr. Anita Kušar**, vodja projekta na Inštitutu za nutricionistiko: *»Če ste zmedeni, ko se odločate med maslom ali margarino, ali pa ko vam v ekološki prodajalni kot alternativo oljčnemu olju ponudijo kokosovo maščobo, se je o teh vprašanih vsekakor smotrno informirati na neodvisnem in verodostojnem mestu - portalu prehrana.si.«*

Portal www.prehrana.si

Projekt izvajata **Inštitut za nutricionistiko** in **Nacionalni inštitut za javno zdravje**, finančno pa ga je omogočilo **Ministrstva za zdravje RS** v okviru razpisa za izvajanje programov varovanja in krepitev zdravja. Gre za izvajanje ukrepa vzpostavitve spletnega mesta za zagotavljanje strokovnih in razumljivih informacij s področja prehrane, predvidenega v Nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025.

Pomembnost osveščanja prebivalstva na področju prehrane potrjujejo rezultati aktualnih raziskav

*»Naše raziskave kažejo, da kljub razpoložljivosti živil z izboljšano prehransko sestavo na tržišču, prebivalci po takšnih živilih ne posegajo pogosto. Pred nedavnim smo v ugledni znanstveni reviji *Nutrients* objavili rezultate študije, v kateri smo raziskovali trende v količini soli v različnih skupinah predelanih živil,« je povedal **prof. dr. Igor Pravst** z Inštituta za nutricionistiko in dodal: *»Z upoštevanjem prodajnih podatkov smo ugotovili, da s spreminjanjem sestave med letoma 2011 in 2015 nismo dosegli bistvenega izboljšanja stanja. To je jasen signal, da je treba okrepiti tako aktivnosti na področju spodbujanja prilagajanja sestave živil v živilski industriji kot tudi ozaveščenosti potrošnikov, da bodo posegali po reformiranih živilih. S tem namenom se izvajajo številni projekti, med drugim na Inštitutu za nutricionistiko od leta 2015 naprej nagrajujemo najbolj inovativna živila, kjer se kot ključni parameter upošteva prav hranilna vrednost in sestava živila. Letošnji razpis je odprt do konca novembra, nagrajence pa bomo javnosti predstavili v začetku leta 2018.«**

Prehrana.si podpira strateške cilje Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti

Prehrana.si je eden izmed programov, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje in udejanja cilje Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti 2015 – 2025. Ekipa portala je na razpisu prepričala z zagotavljanjem preverjenih in verodostojnih informacij ter prehranskih priporočil, ki so zbrane na enem mestu in so lahko v pomoč vsem prebivalcem Slovenije. Na Ministrstvu za zdravje poleg vloge portala v zagotavljanju verodostojnih informacij, v portalu vidimo tudi prostor za izmenjavo dobrih praks in pristopov proizvajalcev, trgovcev kot tudi turističnih delavcev pri zagotavljanju zdrave ponudbe.

»Za zdravo prehranjevanje je poleg dobre ozaveščenosti prebivalcev ključna tudi dobra ponudba živil z ugodno prehransko sestavo, ki so dostopna najširši skupini prebivalcev. To so živila, ki vsebujejo manj soli, nasičenih maščob, enostavnih sladkorjev, pa tudi več potrebnih mineralov in vlaknin kot sorodni izdelki na tržišču,« je povedala **dr. Marjeta Recek**, vodja Sektorja za obvladovanje nalezljivih bolezni, hrano in okolje, Direktorat za javno zdravje, Ministrstvo za zdravje (MZ) in dodala, da so v okviru teh prizadevanj na ministrstvu podprli projekt razvoja inovativnih živil z ugodno prehransko sestavo v izvedbi

Inštituta za nutricionistiko in program Zbornice živilskih in kmetijskih podjetij, ki bo omogočal usklajeno delovanje in koordinacijo domače živilsko-predelovalne industrije pri zmanjševanju sladkorja v mlečnih izdelkih in pekovskem pecivu. *»Veseli nas, da se nam pri izvajanju nacionalnega programa Dober tek Slovenija pridružujejo tudi trgovske verige z zmanjševanjem vsebnosti soli in sladkorja v izdelkih lastnih trgovskih blagovnih znamk in na to opozarjajo svoje kupce. S tem prevzemajo del odgovornosti do potrošnikov in prispevajo k boljši ozaveščenosti in obveščenosti svojih kupcev. Seveda pa si dolgoročno želimo krepiti sodelovanje še širše, s celotnim trgovskim in turistično-gostinskim sektorjem«*, je še povedala **dr. Marjeta Recek z MZ**.

Trendi prehranjevanja se počasi izboljšujejo

Po več kot desetletju načrtnega dela, kateremu daje strateški okvir nova Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, in raziskav vedenjskega sloga in zdravja odraslih prebivalcev Slovenije (Z zdravjem povezan vedenjski slog 2001, 2004, 2008, 2012, 2016) ugotavljamo nekatere trende bolj zdravega načina prehranjevanja, predvsem pri razporejanju dnevnih obrokov, uživanju brezalkoholnih pijač ter pri uporabi maščob. *»Različne doslej opravljene nacionalne raziskave sicer kažejo, da še vedno uživamo premalo zelenjave, sadja, polnovrednih žit in izdelkov, stročnic ter rib,«* je povedala **prof. dr. Cirila Hlastan Ribič z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)** in dodala, da z določenimi vzorci prehranjevanja smo lahko nepotrebno izpostavljeni škodljivim trans maščobam.

»Živimo v okoljih, ki pri posameznikih spodbujajo neuravnoteženo prehranjevanje in na različne načine približujejo visoko predelano in manj kakovostno hrano, s tem pa se poglobljajo socialno ekonomske razlike«, je povedal **dr. Matej Gregorič z NIJZ** in nadaljeval: *»Pri usmerjanju prehrane vseh prebivalcev Slovenije k bolj zdravim izbiram se mora povečati ponudba zdravju bolj koristnih živil, ki bodo hkrati tudi lahko dostopna. Pri teh prizadevanjih ima pomembno vlogo partnerstvo s pridelovalci hrane, z živilsko-predelovalno industrijo, s trgovino in z gostinskimi oziroma z javnimi ponudniki prehrane.«* Tovrstno partnerstvo je v Sloveniji pred kratkim zaživelo tudi s projektom »PREŽIVI«, ki ga vodi Gospodarska zbornica Slovenije, Zbornica kmetijskih in živilskih podjetij, sofinancira pa Ministrstvo za zdravje in kot neodvisni evalvator sodeluje tudi NIJZ.

Preoblikovanje živil uspešno le s celostnim pristopom

Preoblikovanje živil si predstavljamo kot spreminjanje že obstoječih živil na trgu tako, da se nekatera hranila odstranijo (npr. trans maščobne kisline) ali zmanjšajo (npr. sol, sladkor, nasičene maščobe), pri tem pa se okus, tekstura in rok trajanja ne spreminjata bistveno. Preoblikovanje živil v javnozdravstvenem pogledu se nagiba tudi k ohranjanju tistih hranil, ki so bolj koristna zdravju (npr. vlaknina, vitamini, minerali). *»Pri preoblikovanju živil pričakujemo, da se koristi za zdravje pokažejo prej in pri vseh, saj posamezniku ni treba bistveno spreminjati svojih prehranjevalnih navad. Izkušnje na*

področju zmanjševanja vnosa soli pri prebivalcih Slovenije pa so pokazale, da je preoblikovanje živil lahko uspešno le s celostnim pristopom, ki vključuje tudi večjo ozaveščenost ljudi. Zato je najširši dostop do rezultatov nacionalnih raziskav in verodostojnih informacij, ki ga zagotavlja nacionalni portal »PREHRANA.SI« še kako pomemben,« je pojasnila **dr. Urška Blaznik z NIJZ**.

Nacionalna prehranska raziskava EU MENU Slovenija

Da bi lažje primerjali prehrano prebivalcev Slovenije s prebivalci drugih držav članic EU in z več dokazi zagovarjali zdravju naklonjene izbire, trenutno v državi teče »velika« prehranska študija, ki smo jo poimenovali EU Menu Slovenija (akronim SI.Menu 2017). Raziskavo, katere priprave so se začele že leta 2014 in bo končana 2019, v pretežni meri financira Evropska agencija za varnost hrane (EFSA), sofinancirata pa Javna agencija RS za raziskovalno dejavnost in Ministrstvo za zdravje. Projekt izvajajo nacionalne raziskovalne ustanove v konzorcijski skupini - Nacionalni inštitut za javno zdravje, Inštitut Jožef Stefan, Pediatrična klinika Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani, Biotehniška fakulteta in Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani, Inštitut za nutricionistko, Pedagoška fakulteta, Fakulteta za vede o zdravju Univerze na Primorskem in Fakulteta za zdravstvene vede Univerze v Mariboru. Raziskavo smo razdelili na dva dela, v enem delu sodelujejo naključno izbrani mladostniki in odrasli od 10 do 74 let starosti, v drugem delu pa straši dojenčkov (od 3 do 12 mesecev) in malčkov (od 1 do 2 let), ki kot posebej občutljiva populacijska skupina doslej še niso bili vključeni v tako obsežno raziskavo. Namen raziskave je bolje razumeti prehranske navade posameznih skupin prebivalcev Slovenije. Zanima nas, kaj jemo, kdaj uživamo posamezne obroke, kakšno hrano običajno uživamo, kako se prehranjujemo takrat, ko nismo doma, in kako se odločamo pri izbiri živil ob nakupu.

Služba za komuniciranje, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana,

Telefon: 01 2441 494, 01 2441 572

pr@nijz.si

www.nijz.si

[Podatkovni portal NIJZ](#)

