



Nacionalni inštitut
za javno zdravje

HRANA, PREHRANA IN ZDRAVJE – MED PROMOCIJO IN KOMUNIKACIJO

Urška Blaznik, dr. Cirila Hlastan Ribič

Veliki spomladanski živilski seminar – Ljubljana, 22. april 2015



Promocija
zdravega
načina
prehranjevanja

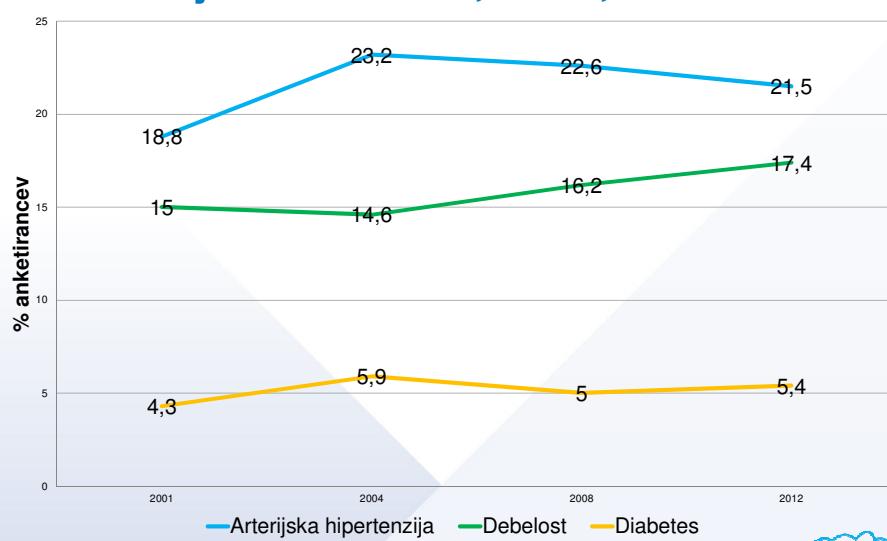
Komunikacija
tveganja v
povezavi s
hrano

Ključni javno zdravstveni problemi na področju prehranjevanja prebivalcev Slovenije

- prekomeren povprečni energijski vnos,
- prekomeren vnos skupnih maščob, nasičenih in trans maščobnih kislin,
- prekomeren vnos kuhinjske soli (natrija),
- nezadosten vnos zelenjave,
- prekomeren vnos sladkorjev.

NIJZ Nacionalni institut za javno zdravje

Dinamika prevalence nekaterih kroničnih bolezni v Sloveniji v letih 2001, 2004, 2008 in 2012



NIJZ Nacionalni institut za javno zdravje

Referenca: CINDI Health Monitor Study, 2001 - 2012



Promocija zdravja je proces, ki omogoča ljudem, da povečajo nadzor nas svojim zdravjem in ga s tem čim dlje ohranjajo ali ali celo okrepijo.

Promocija zdravega načina prehranjevanja

NIZ Nacionalni institut za javno zdravje



Cilj zdravega prehranjevanja je preprečevanje s hrano pogojenih bolezni, izboljšanje kakovosti življenja in lažje obvladovanje ugotovljenih bolezni.

SHE Schools for Health in Europe

ZDRAVA ŠOLA

Promocija zdravega načina prehranjevanja

NIZ Nacionalni institut za javno zdravje

- Slovenska mreža zdravih šol
- Spletni portal Šolski lonec www.solskilonec.si
- Shema šolskega sadja




Promocija zdravega načina prehranjevanja

NIJZ Nacionalni institut za javno zdravje

Promocija zdravega načina prehranjevanja

Komunikacija tveganja v povezavi s hrano

NIJZ Nacionalni institut za javno zdravje

„obveščanje o tveganju“ pomeni interaktivno izmenjavo informacij in mnenj v okviru analize tveganja o dejavnikih tveganja in tveganjih, drugih dejavnikih, ki vplivajo na tveganja in zaznavanjih tveganj med tistimi, ki ocenjujejo tveganja, tistimi, ki skrbijo za obvladovanje tveganj, potrošniki, živilsko dejavnostjo in dejavnostjo proizvodnje krme, znanstveniki in drugimi zainteresiranimi skupinami, vključno s pojasnjevanjem ugotovitev ocene tveganja in podlag za odločitve o obvladovanju tveganja;

Uredba št. 178/2002

Komunikacija
tveganja v
povezavi s
hrano

NIJZ Nacionalni institut
za javno zdravje

Skladnost komunikacije tveganja

- Uprava za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin v sodelovanju z deležniki
- „**PROTOKOL KOMUNICIRANJA IN OBVEŠČANJA O TVEGANJIH NA PODROČJU ZAGOTAVLJANJA VARNE HRANE IN KRME**“, julij 2014
- http://www.uvhvvr.gov.si/fileadmin/uvhvvr.gov.si/pageuploads/OBJAVE_ZA_JAVNOST/Informacijske_javnega_znacaja/2013/PROTOKOL_OBVESCANJA.pdf

NIJZ Nacionalni institut
za javno zdravje

Dejavniki tveganja v živilih

Mikrobiološki, kemijski, fizikalni

bakterije norovirusi
motilci kadmij
vitamini mikotoksini
virusi podatki varnost Hg
svinec okužbe As Pb BPA minerali
As arzen Cd dioksini analize kovine
pesticidi PCB alergeni

WordItOut

NIJZ Nacionalni institut
za javno zdravje

Spremljanje neželenih učinkov na področju prehrane oziroma živil - **NUTRIVIGILANCA**

Zakaj?

Naraščanje prodaje in uživanja prehranskih dopolnil.

Pomanjkljiv nadzor, številne sestavine brez ustrezne odobritve.

Primeri zastrupitev iz ostalih sistemov vigilanc, ki so povezani z uživanjem prehranskih dopolnil.

NIJZ Nacionalni institut
za javno zdravje

NUTRIVIGILANCA - ANSES



NIJZ Nacionalni institut
za javno zdravje

Število prijavljenih spontanih primerov – vir: ANSES,
Francija



Vnos soli in vsebnost soli v živilih pri prebivalcih Slovenije

- ✓ **Otroci** (4 – 7 let): 5 g/osebo/dan(1)
(raziskava o prehranskem statusu otrok v vrtcih – obroki)
(Hlastan Ribič in sod., 2006)
- ✓ **Mladostniki** (povprečno 15 let): 10,4 g/osebo/dan(2)
(raziskava o prehranskih navadah adolescentov - FFQ)
(Fidler Mis in sod., 2009)
- ✓ **Odrasli** (25 – 65 let): 12,4 g/osebo/dan(3)
(izvedeno merjenje izloženega natrija v 24-urnem urinu v letu 2007 – IVZ CINDI Slovenija) in 11,8 g/osebo/dan(4) v letu 2012
(Hlastan Ribič in sod., 2010)
- ✓ **Ocena razpoložljivosti soli v živilih**, kupljenih v slovenskih gospodinjstvih po podatkih Ankete o porabi v gospodinjstvih – SURS (~ 5,5 g/dan): kruh in krušni izdelki (35.9%), mesni izdelki (28.1%), predelana zelenjava (6.3%) in siri (5.1%).
- ✓ **Pomembni viri soli:** dosoljevanje obrokov, neustrezna priprava obrokov in prehranjevanje izven doma.



NIJZ Nacionalni institut za javno zdravje

Vpliv prekomernega vnosa soli na zdravje

- **Povišan krvni tlak**
- **Možganska kap**
- **Bolezni srca in ožilja**

Verjetna tveganja:

- Želodčni rak
- Osteoporozra
- Astma
- Ledvični kamni
- Sladkorna bolezen



Viri: He and MacGregor, 2007; WHO, Reducing salt intake in the population; Report of a WHO forum and Technical meeting, 2006; - Chazot et al., 2007; Teucher et al., 2008; Weir and Fink, 2005; Medici et al., 1993; World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, 2007

NIJZ Nacionalni institut za javno zdravje

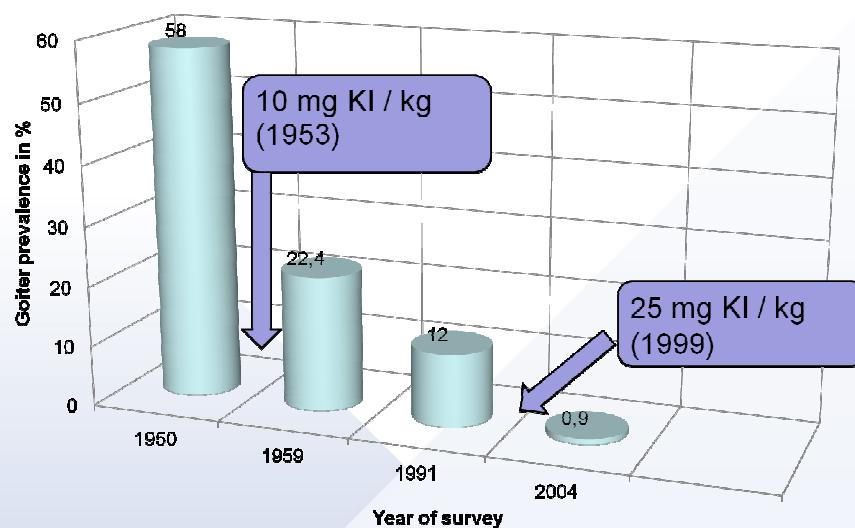
Jod

Jod je esencialni element za sesalce, saj je nujno potreben za sintezo ščitničnih hormonov. Edina vira naravno prisotnega joda sta za ljudi pitna voda in hrana.

Slovenija je alpsko področje, za katerega je značilno pomanjkanje joda v vodi in hrani. Zato je bila golša – vidno, tipno ali ultrazvočno povečana ščitnica – še pred nekaj desetletji zelo pogosta bolezen, zlasti na Koroškem in Štajerskem.

NIJZ Nacionalni institut
za javno zdravje

Goiter prevalence in Slovenian schoolchildren and adolescents



NIJZ Nacionalni institut
za javno zdravje

Kotnik P, Sirca Campa A, Zupancic M, Stimec M, Smole K, Mis NF, Battelino T, Krzisnik C.
Goiter prevalence and urinary iodine concentration in Slovenian adolescents.
Thyroid. 2006 Aug;16(8):769-73.

RIBE - Prehranska priporočila

Zdrav
kot
riba.



Preventivni učinek pri srčno-žilnih boleznih.
Zmanjšano tveganje za cerebrovaskularne bolezni.
Omlitev simptomov in bolečin pri revmatoidnem artritu.
Zmanjšano tveganje za razvoj nekaterih oblik raka.
Koristi uživanja rib v nosečnosti na razvoj vida in kognitivnih sposobnosti pri dojenčku.

Ženske, ki nameravajo zanositi, nosečnice in doječe matere, naj uživajo majhne porcije rib (< 100g) roparskih vrst (tuna, mečarica, polenovka, belica in ščuka) na teden.

Če zaužijejo eno od teh vrst v tednu, naj v tem času ne uživajo drugih rib.

Konzervirana tuna naj bo jedilniku največkrat dvakrat tedensko. Priporočilo velja tudi za majhne otroke.

Priporočilo osnovano predvsem na tveganju zaradi vnosa Me-Hg.

EVROPSKA KOMISIJA 2008

Svetovni dan zdravja 2015

KAKO VARNA JE VAŠA HRANA?



Varna hrana -
od kmetije do mize.

Svetovni dan zdravja 2015



NACIONALNI POSVET O VARNOSTI ŽIVIL

ki bo v torek, 7. aprila 2015, s pričetkom ob 9.00 uri
v predavalnici Nacionalnega instituta za javno zdravje, OE Ljubljana
Zaloška cesta 29, Ljubljana.

- Priporočila glede varnosti živil (tudi v izrednih razmerah)
- Trendi v nalezljivih boleznih, ki se prenašajo s hrano
- Nadzor nad varno hrano
- Delovanje EFSA
- Varnost živil nekoč in danes
- Varnost živil s stališča potrošnika
- Mikrobna rezistenca v živilski verigi
- Mikotoksični v žitih in žitnih proizvodih
- Materiali v stiku z živili
(nanotehnologija)
- Prioritetni dejavniki tveganja v živilih

NIJZ Nacionalni institut
za javno zdravje

Dostopno na: www.nijz.si

Hvala za vašo pozornost!



NIJZ Nacionalni institut
za javno zdravje