

Sporočilo za medije

**UŽIVANJE POLNOZRNATIH ŽIT IMA POZITIVNE UČINKE NA ZDRAVJE LJUDI IN OKOLJE**

***Ljubljana, 11. maj 2021 - Po pregledu najnovejše literature so znanstveniki potrdili, da že uživanje majhnih porcij polnozrnatih žit zmanjšuje tveganje za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni in ima pomemben vpliv na okolje. Poročilo ekspertov projekta WhoEUGrain z najnovejšimi spoznanji o koristnih učinkih polnozrnatih žit na zdravje bo predstavljeno na poletni šoli projekta WhoEUGrain, ki bo potekala med 17. in 19. majem 2021.***

Raziskovalci Danskega društva za boj proti raku in Nacionalnega inštituta za hrano Danske tehnične univerze so pregledali najnovejše znanstvene dokaze o koristnih učinkih in trajnostnih vidikih polnozrnatih žit.

Ugotovitve:

- Obstajajo trdni epidemiološki dokazi, da uživanje polnozrnatih žit varuje pred razvojem srčno-žilnih bolezni, koronarno boleznijo srca, sladkorno boleznijo tipa 2, rakom debelega črevesa in posledično smrtnostjo. Trenutna analiza kakovostnih dokazov je podkrepila že doslej znane koristi, podatki pa se še vedno krepijo.
- Priporočljivo je, da se dnevno uživa vsaj majhne porcije polnozrnatih žit. Pri ljudeh, ki uživajo manjše porcije polnozrnatih žit (1-2 porcij dnevno) je bilo opazno največje zmanjšanje tveganja za razvoj bolezni v primerjavi s tistimi, ki polnozrnatih žit sploh ne uživajo.
- Varovalni učinki pred razvojem zgoraj navedenih bolezni so vidni pri višjih vnosih polnozrnatih žit, do približno 210 g na dan.
- Dokazi, ki bi značilno povezovali uživanje polnozrnatih žit z vplivi na preprečevanje povečane telesne mase, prekomerne hranjenosti in debelosti, so še omejeni.
- Kilogram žit ima nizek okoljski odtis, zato polnozrnatni žitni izdelki predstavljajo pomemben del zdrave in trajnostne pridelave hrane in prehrane.

Na podlagi epidemioloških dokazov je bilo znanstveno presojeno, da obstaja povezava med uživanjem polnozrnatih žit in nekaterimi pomembnimi nenalezljivimi kroničnimi boleznimi. To pomeni, da s povečanim uživanjem polnozrnatih žit zmanjšujemo tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2, srčno-žilnih bolezni in raka debelega črevesa. Še pomembneje pa je, da v kolikor polnozrnatih žit ne uživamo in nato pričnemo z uživanjem 1-2 porcij polnozrnatih žit dnevno, lahko s tem vplivamo na zmanjšano tveganje za razvoj bolezni in posledično zmanjšamo umrljivost.

*»Poročilo danskih ekspertov projekta WhoEUGrain nudi kakovostni pregled zadnjih epidemioloških dokazov o povezanosti dnevnega uživanja polnozrnatih žit z zmanjšanim tveganjem za nekatere nenalezljive kronične bolezni, ki so pomembne tudi za zdravje prebivalcev Slovenije. Že z manjšimi spremembami v prehranjevalnih navadah lahko zmanjšamo tveganje za razvoj raka debelega črevesa, sladkorne bolezni tipa 2 in nekaterih srčno-žilnih bolezni, koristni zaščitni učinki pa se do neke mere z zaužitimi količinami polnozrnatih žit še povečajo. Zato podpiramo povečano ponudbo izdelkov s polnozrnatimi žiti na slovenskem trgu. Zanimivo bo spremljati tudi dodatne raziskave, ki bi lahko potrdile pomembnost uživanja polnozrnatih žit kot varovalnega dejavnika pred prekomerno hranjenostjo in debelostjo« je povedala dr. Urška Blaznik, predstavnica Nacionalnega inštituta za javno zdravje.*

Poročilo s koristnimi učinki polnozrnatih žit je sofinancirano s strani Evropske Unije v okviru projekta WhoEUGrain. Glavni namen projekta je prenesti izkušnje danskega partnerstva za polnozrnatih izdelke v druge evropske države. Poročilo je tudi ključno orodje za pripravo nacionalnih prehranskih smernic za polnozrnatih žita, za komunikacijo o polnozrnatih žitih in za spodbujanje podjetij, da v svoje izdelke dodajajo več polnozrnatih žit.

*»Javne kampanje morajo temeljiti na trdni bazi znanja, da se jih lahko smatra kot verodostojne. To poročilo o koristnih učinkih polnozrnatih žit zato lahko predstavlja tudi spodbudo podjetjem, da polnozrnatih žita vključujejo v svoje izdelke (kruh, žita, moka, obroki) in trgovcem, da v večji meri oglašujejo in na svojih trgovskih policah ponujajo polnozrnatih izdelke. Na koncu pa poročilo lahko predstavlja dobro izhodišče za vzpostavitev partnerstva za polnozrnatih izdelke v Sloveniji kot tudi v drugih evropskih državah,«* je dodala dr. Tatjana Zagorc, direktorica GZS-Zbornice kmetijskih in živilskih podjetij.

WhoEUGrain - Evropski ukrep za vzpostavitev partnerstev za polnozrnatih izdelke je triletni projekt, pri katerem konzorcij projektnih partnerjev sodeluje pri prenosu danske dobre prakse za vzpostavitev partnerstva za polnozrnatih izdelke na druge evropske države. V manj kot desetih letih je dansko javno-zasebno partnerstvo za skoraj dvakrat uspelo povečati uživanje polnozrnatih izdelkov med potrošniki. V projektu WhoEUGrain so vključene države Romunija, Slovenija, Bosna in Hercegovina ter Danska; kljub temu pa tudi druge države lahko spremljajo aktivnosti projekta. Glavni namen projekta je s pomočjo uravnotežene prehrane vplivati na zmanjšano pojavnost bolezni in neenakosti ter s vzpostavitvijo javno-zasebnih partnerstev za polnozrnatih izdelke v državah doprinesiti k zdravemu življenjskemu slogu potrošnikov.

Prijavite se na poletno šolo projekta WhoEUGrain.

Prijavite se lahko [TUKAJ](#).

### **Več o projektu WhoEUGrain**

W: <https://www.gzs.si/wholeugrain>

FB: <https://www.facebook.com/wholeugrain2019>

LN: <https://www.gzs.si/wholeugrain>

\*\*\*

### Dodatne informacije:

dr. Petra Medved Djurašinović (T: 01 58 98 296, E: [petra.medved@gzs.si](mailto:petra.medved@gzs.si))