

# PREHRANA



## Prehrana

<b>Avtor</b>	Gita Merela, dipl. var. inž.
<b>Tisk in prelom</b>	Grafika 3000 d.o.o.
<b>Založnik in nosilec Avtorskih pravic</b>	Združenje delodajalcev obrti in podjetnikov Slovenije Celovška cesta 71, Ljubljana
<b>Naklada</b>	1000 izvodov, brezplačni izvod

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana  
613.2  
MERELA, Gita  
Prehrana / [avtorica Gita Merela]. - 1. izd. - Ljubljana :  
Združenje delodajalcev obrti in podjetnikov Slovenije GIZ, 2014  
ISBN 978-961-93645-4-3  
1. Gl. stv. nasl.  
272644096

Publikacija je pripravljena v okviru projekta ProZDRAV »S spoznavanjem in preverjanjem tveganj skupaj do zdravih in varnih delovnih mest«. Projekt je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2013 in 2014 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Vsebinska te publikacije ne odraža mnenja Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

## VSEBINA PUBLIKACIJE

UVOD.....	5
NEKAJ O PREHRANI.....	6
ŽIVILA.....	8
ZDRAVA PREHRANA.....	12
Ogljikovi hidrati.....	15
Beljakovine .....	20
Zdrave maščobe .....	21
Vitamini in minerali .....	23
Minerali .....	27
Vlaknine.....	28
NEZDRAVA PREHRANA .....	30
Sladkorji.....	31
Meso z veliko soli in nasičenimi maščobami...	31

Ponarejena zdrava hrana.....	32
Pločevinke .....	32
Sestavine, ki jih ne morete izgovoriti.....	33
Posledice .....	35
Nezdravo prehranjevanje delavcev .....	44
NASVETI.....	46
Koristne povezave .....	47
Literatura:.....	48

## UVOD

Hrana, vir energije za človeško telo, je pomemben člen pri oblikovanju človeške podobe in zdravja. Prehranjevalne navade povedo, kakšen je vaš način življenja in kako zdravi ste.

Želja vsakega posameznika je, da bi čim dlje živel in bil zdrav, zato je še posebej pomembno kakšno hrano vnašate v svoje telo.

V tej publikaciji je zbranih nekaj osnovnih informacij in nasvetov na temo hrane in prehranjevanja.

## NEKAJ O PREHRANI

### Kaj je hrana?

Hrana je katerokoli živilo, ki jo lahko zaužijemo in predstavlja glavni vir življenjske energije. Običajno je živalskega ali rastlinskega izvora. Hrana je pomembna za rast, energijo in obnovo telesa, za delovanje telesa in za njegovo zaščito. Hrana pa nam nudi tudi veselje, saj sta hranjenje in pitje tudi dva življenjska užitka.

Hrana je sestavljena iz petih osnovnih hranil, ki so: **ogljikovi hidrati, maščobe, beljakovine, vitamini, minerali**. Čeprav je ne uvrščamo med hrano, je tudi voda življenjsko potrebna.

Največkrat so živila sestavljena iz določenih snovi, delež le-teh je v različnih živilih različen. Zgoraj omenjene snovi najdemo skoraj v vsakem živilu. Z izborom živil se lahko izognete določenim snovem ali povečate njihovo količino. Ob tem se morate zavedati, da na primer v sadju in zelenjavi niso samo vitamini, v testeninah samo ogljikovi hidrati, v slanini maščobe in v fižolu beljakovine.

Podatki o povprečni hranilni vrednosti za 100 g živil so pogosto natisnjeni na ovitkih živil. Različni

proizvajalci dajejo različno podrobne podatke, vsem pa je skupno, da so vedno navedeni podatki za beljakovine, ogljikove hidrate in maščobe.

### Apetit ali občutek lakote

Kaj nadzoruje občutek sitosti ali lakote v želodcu?

Pomembno vlogo pri oblikovanju teh občutkov ima hipotalamus\* v možganih, pa tudi ostali deli centralnega živčnega sistema.

Drugi dejavniki so še: raven sladkorja v krvi, hormoni, maščobe, mnoge bolezni, čustva in seveda vrsta hrane, osebni okus ter socialno in fizično okolje v katerem hranjenje poteka.

\*Hipotalamus je majhno področje v možganih nad križiščem vidnih živcev, njegova vloga je uravnavanje hranjenja, obnašanja uravnavanja telesne temperature,...

## ŽIVILA

**OGLIJKOVI HIDRATI**, drugače imenovani tudi monosaharidi so pomemben vir energije, ki jo potrebujemo za dihanje, obtok krvi, prebavo, gibanje, govorjenje, razmišljanje, učenje, spanje in tudi smeh.

Ogljikove hidrate najdemo v škrobnih živilih kot so: kruh, krompir, žito, riž in testene, sladkor in slaščice, med in sadje.

Najhitreje prebavljive ogljikove hidrate najdemo v sadju, ti dajo človeškemu telesu v kratkem času največ energije in povzročijo tudi hitro porast inzulina.



**MAŠČOBE** so pomemben vir energije, hrano napravijo okusno, pomembne pa so tudi, ker so nekateri vitamini topni v maščobah. Maščobe so rastlinskega in živalskega izvora.

Maščobe najdete v naslednjih živilih: svinjska mast, maslo, smetana, ribje olje, sončnično, olivno, bučno olje, margarina in oreščki.



**BELJAKOVINE** so pomembne za rast in obnovo telesnih tkiv (mišic, kože, notranjih organov,...). Beljakovine so živalskega in rastlinskega izvora.

Beljakovinska živila so mlečni izdelki (mleko, sir, jogurt, skuta), meso, ribe, jajca, soja, oreščki in žitarice.

**VITAMINI** sodelujejo pri razgradnji hranilnih snovi, rasti in razmnoževanju in povečujejo odpornost proti boleznim.

Z vitamini bogata živila so: sadje, zelenjava, polnovredni kruh, žitarice in oreščki. S pestro prehrano, uživanjem živil rastlinskega in živalskega izvora, zadovoljite potrebe po vitaminih.

**MINERALI** opravljajo nalogo gradbenih sestavin (kosti, zobje), uravnavajo normalen potek življenjskih procesov, varujejo srce, možgane, mišice in živčevje ter so sestavni del encimov. Minerale zaužijete z mlekom in mlečnimi izdelki, mesom, kuhinjsko soljo, ribami, jajci, orehi, žitaricami in zelenjavo.

Druge sestavine živil:

**VODA**, za življenje je nujno potrebna, ker prenaša hranila po telesu, uravnava krvni volumen in telesno temperaturo. Človeško telo sestavlja voda v 50-60%.

**PREHRANSKE VLAKNINE** so pretežno neprebavljive (celuloza). Vlaknine ugodno vplivajo na prebavni sistem, nase vežejo različne škodljive snovi in povečajo občutek sitosti.

Hranila, ki jih človek za svoje zdravje nujno potrebuje, jih ne more sam tvoriti in jih torej lahko dobi samo iz hrane, imenujemo esencialna hranila (telesu nujno potrebna).

Esencialna hranila so:

- vitamini in minerali,
- nekatere aminokisljine, ki sestavljajo beljakovine (fenilalanin, triptofan, leucin,...),
- nekatere maščobne kisline, ki so sestavina maščob (omega-3 in omega-6 maščobni kislini).

## ZDRAVA PREHRANA

Kaj je zdrava prehrana?

Zdrava prehrana temelji na petih glavnih skupinah živil:

1. skupina: kruh, žita, žitni izdelki, kaše, krompir;
2. skupina: sadje in zelenjava;
3. skupina: mleko in mlečni izdelki;
4. skupina: meso, ribe;
5. skupina: živila, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorjev.

Če človek uživa živila pretežno iz prvih 4 skupin, si zagotavlja zadosten vnos hranilnih snovi za normalno delovanje telesa in za vzdrževanje zdravja. Živila, ki vsebujejo veliko maščob za življenje niso nujno potrebna, vendar maščobe dodajo vaši hrani pestrost in okusnost.

Izbor in količino živil, ki naj jih jeste vsak dan si lahko predstavljate s pomočjo prehranske piramide.

## Prehranska piramida



<http://www.freepik.com>

Predstavljajte si jo kot police v vaši shrambi, na katerih so skupine živil. Večja kot je polica, večkrat in v večji količini posegajte po tej skupini živil.

Na spodnji in največji polici so žita, žitni izdelki in krompir ali škrobna živila.

Na naslednji polici (malo manjši od spodnje) najdemo zelenjavo in sadje.

Naslednja polica je še manjša, na njej najdemo meso in zamenjave ter mleko in mlečne izdelke.

Na zgornji in najmanjši polici so živila z veliko maščob in sladkorjev.

Tako prikazuje prehranska piramida uživanje živil iz petih poglavitnih prehranskih skupin na spodnjih treh ravneh piramide. Vsaka od skupin vsebuje določene hranilne snovi, ne pa vseh, ki jih potrebujemo. Prav zato živila iz ene skupine ne morejo nadomestiti živil iz druge skupine. Nobena skupina živil ni pomembnejša od druge, za dobro zdravje potrebujete živila iz vseh skupin. Bodite pozorni na to, da piramida s svojo obliko in barvami semaforja ponazarja količine živil v dnevni prehrani in potrebo po izbiranju zdravih živil.

## OGLIJKOVI HIDRATI

Telesno aktivnejši delavci potrebujejo več ogljikovih hidratov, fizično manj ali neobremenjeni nekoliko manj. Predvsem pa je pomembna vrsta ogljikovih hidratov in čas njihovega zaužitja.

Na kratko bi ogljikove hidrate lahko delili na dve vrsti:

### Dobri ogljikovi hidrati

Naravna, nerefinirana živila in živila, ki niso industrijsko predelana, so sestavljena iz dobrih ogljikovih hidratov, zato jih v prehrano vključite vsak dan. Takšna živila imajo nizek glikemični indeks, kar pomeni, da nas nasitijo za dlje časa, poleg tega telo hranilne vrednosti takšnih živil pokuri, kar pa preprečuje kopičenje maščobnih zalog. V prehrano torej vključite:

- rjavi riž,
- sladki krompir,
- graham testenine,
- polnozrnat ržen kruh,
- ovsene kosmiče,

- zelenjavo, kot so svež grah, korenje, jajčevci, soja, bučke, čebula, zelena zelenjava, zelje, paradižnik, stročnice (fižol, leča, čičerka),
- sadje, kot so marelice in hruške.



FreeDigitalPhotos.net Sira Anamwong



### Slabi ogljikovi hidrati

Za živila s slabimi ogljikovimi hidrati označujemo živila, ki imajo visok glikemični indeks. Najpogosteje so to tako imenovana sodobna, industrijsko predelana živila, umetno sestavljena živila, kemično pridobljeni koncentracije (koruzni sirupi, predelani škrobi) in gensko spremenjena živila. Zanje je značilno, da nasitijo le za kratek čas, telo pa njihove energije ne porabi v celoti, zato se ta kopiči v obliki maščobnih blazin. Živila, ki se jim je potrebno izogibati v večjih količinah so:

- slani prigrizki (čips, pokovka, slane palčke,...) in sladki piškoti, čokoladne ploščice, pecivo iz krhkega testa in podobno,
- vnaprej pripravljene in skuhanе industrijske jedi (kosilo, ki ga pogrežete v mikrovalovni pečici),
- sladke gazirane pijače, pivo in žgane pijače,
- ocvrt, pečen ali kuhan krompir,
- sladkani in predelani koruzni kosmiči,
- sladkor in sladkarije,
- rozine, banane, melone, lubenice,
- kuzuza, buče, bob,
- dolgozrnati riž,
- testenine iz bele moke, rezanci, ravioli.

Glikemični indeks (GI), pove, kako hitra je absorbcija vnesenih ogljikovih hidratov.

Živila se v osnovi ločijo na:

- živila z visokim GI (hitra absorbcija):  
beli kruh, kruh iz nepresejane moke, rženi kruh, riž (polnozrnati), riž (beli), koruzni kosmiči, misliji, polnozrnati piškoti, sladka koruza, krompir (kuhan), rozine, banana, med,...
- živila s srednjim GI (srednje hitra absorbcija):  
testenine, orientalski rezanci, ovsena moka, ovseni piškoti, puding, grozdje (črno in belo), pomaranča,...
- živila z nizkim GI (počasna absorbcija):  
jabolka, jabolčna čežana, češnje, dateljni (suhi), breskve, slive, beli fižol, rdeča leča, fruktoza, sladoled, mleko (polnomastno in posneto), navadni jogurt (manj maščobe), sadni jogurt (manj maščobe), paradižnikova juha,...

### Kdaj jesti ogljikove hidrate?

Glede na način in vrsto dela, je vnašanje ogljikovih hidratov odvisno od vsakega posameznika. Zaposleni z večjimi fizičnimi obremenitvami potrebujejo večji vnos ogljikovih hidratov, zaposleni, ki pa fizično niso obremenjeni pa toliko manj. Prav tako je pomembno ali želite težo vzdrževati ali zmanjšati, v primeru zniževanja naj bo vnos ogljikovih hidratov manjši.

**Ogljikove hidrate je najprimernejše jesti 2 uri pred fizično obremenitvijo**, se pravi pred delom, med samim delom pa je potrebno veliko piti, saj tako nadomeščate izgubljeno tekočino in preprečujete dehidracijo.

Po napornem delovnem dnevu je najboljšše, da si privoščite lahek obrok z visokim GI (riž, rozine, banane,...).

## BELJAKOVINE

**Beljakovine**, pod drugim imenom poznane tudi kot **proteini** so **ključnega pomena za rast, dobro delovanje in pravilno strukturo vseh živih celic**. Hormoni, kot so inzulin, kontrolne ravni krvnega sladkorja in encimi so ključni za prebavo hrane, protitelesa nam pomagajo, da se upremo okužbam, mišične beljakovine omogočajo krčenje in tako naprej. Beljakovine so torej nujne za življenje!

Beljakovine najdemo v številnih živilih. Živalski viri beljakovin, kot so **meso, perutnina, ribe, jajca, mleko, sir in jogurt**, imajo visoko biološko vrednost. Rastlinske beljakovine, ki jih vsebujejo stročnice, žitarice, oreški, zrnje in zelenjava, imajo nizko biološko beljakovinsko vrednost. Toda tako kot je biološka vrednost aminokislin različna pri različnih rastlinskih virih, kombinacija rastlinskih virov beljakovin v istem obroku pogosto prispeva k višji biološki vrednosti. Te kombinacije so tradicionalno znane v naši kuhinji: na primer riž z grahom ali krompir s fižolom.

Prehrana, ki obsega kombinacijo živalskih in rastlinskih beljakovin, zagotavlja zadostno količino beljakovin.

## ZDRAVE MAŠČOBE

Maščobe (živalsko maščobo v prehrani imenujemo mast) in maščobna olja so organske kemijske spojine, ki imajo velik pomen v zgradbi živih bitij.

Maščobe v živih bitjih so pomembne tako za zgradbo kot za presnovo. Maščobne kisline so ključna sestavina celične ovojnice. Živa bitja v maščobah shranjujejo energijo.

Prav tako kot ogljikove hidrate, tudi maščobe delimo na dobre in slabe, primer dobrih maščob so:

- olivno olje,
- sončnično olje,
- arašidovo olje,
- sezamovo olje,
- avokado,
- olive,
- oreščki (mandlji, arašidi, makadamija oreščki, lešniki, orehi, indijski oreščki),
- arašidovo maslo,
- sojino olje,
- koruzno olje,
- orehovo olje,

- sončnična, sezamova, bučna in lanena semena,
- mastne ribe (losos, tuna, skuša, slanik, postrv, sardine),
- sojino mleko,
- tofu.



FreeDigitalPhotos.net, Serge Bertasius Photography

## VITAMINI IN MINERALI

Vitamini so organske snovi, potrebne za življenje. Vitamini so bistveni za normalno delovanje telesa, za uravnavanje presnove, rast, razmnoževanje in delovanje tkiv in organov.

Razen izjem človeško telo ne more tvoriti vitaminov ali pa jih tvori v nezadostnih količinah, zato je potrebno, da jih dnevno vnašate v telo. Vitaminov A, E, C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, folne kisline in pantotenske kisline telo ne more tvoriti samo, zato jih morate vnesti s hrano ali z vitaminskimi izdelki.

Vsak vitamin svojo vlogo. Noben vitamin ne more nadomestiti drugega vitamina ali katerega koli hranila. Življenje torej ni mogoče brez osnovnih vitaminov.



### Kje najdemo vitamine?

#### **Vitamin D**

je v ribjem olju, morskih ribah (sardine, losos, tuna), mleku in mlečnih izdelki, mesu, rumenjaku, kvasu.

#### **Vitamin E**

je v kikirikiju, olju iz koruznih kalčkov, polnovrednih žitih, zeleni listnati zelenjavi, stročnicah, jajčnem rumenjaku.

#### **Vitamin K**

je v listnati zeleni zelenjavi, brokoliju, cvetači, jogurtu, jajčnem rumenjaku, sojinem in ribjem olju.

#### **Vitamin C**

najdemo v agrumih, jagodičju, kiviju, zeleni in listnati zelenjavi, paradižniku, meloni, cvetači, krompirju, papriki, brokoliju, brstičnemu ohrovту, krompirju, zelju, peteršilju, šipku.



## **Vitamini skupine B**

Vitamin B<sub>1</sub> vsebujejo polnovredna žita in žitni izdelki, soja, sadje, kvas, stročnice, krompir, jajčni rumenjaki, arašidi, oreščki, mleko, večina zelenjave, ribe, meso - pusta svinjina.

### **Vitamin B<sub>2</sub>**

vsebujejo mleko in mlečni izdelki, meso, ribe, jetra, polnovredna žita, listnata zelenjava, jajca, stročnice, kvas.

### **Vitamin B<sub>3</sub>**

se nahaja v jetrih, pustem mesu, perutnini, ribah, polnovrednih žitih, avokadu, dateljnih, figah, suhih slivah, praženih arašidih, kvasu, jajcih.

### **Vitamin B<sub>5</sub>**

se nahaja v jetrih, ledvicah, rumenjaku, kvasu.

### **Vitamin B<sub>6</sub>**

vsebujejo banane, polnovredna žita in kalčki, soja, perutnina, stročnice, rumenjaki, listnata zelenjava,

ribe, dinja, zelje, neoluščen riž, arašidi, orehi, kvas, jajca, mleko.

### **Vitamin B<sub>7</sub>**

kvas, mleko, sojina moka, neglaziran riž, arašidno maslo, šampinjoni, cvetača, stročnice, goveja jetra, jajčni rumenjaki, orehi.

### **Vitamin B<sub>9</sub>**

je v listnati zelenjavi, kvasu.

### **Vitamin B<sub>12</sub>**

je v jetrih, govedini, svinjini, ribah, jajcih, siru, mleku in mlečnih izdelkih.

Zaradi hitrega izločanja vodotopnih vitaminov moramo živila le na hitro oprati in v celih kosih, saj tako najbolje zadržimo vitamine. Ne režimo živil pred pranjem na majhne koščke! Vitamini, topni v maščobah, so slabo obstojni in občutljivi za maščobo. Hraniti jih moramo v temnih in hladnih prostorih.



FreeDigitalPhotos.net, sailorr

## Minerali

Minerali so snovi anorganskega izvora. Največkrat so v obliki soli. Tudi v vitaminsko-mineralne izdelke so minerali vgrajeni v obliki soli. Glede na potrebno količino mineralov v telesu jih delimo na makroelemente in mikroelemente. Med makroelemente spadajo kalcij, fosfor, kalij, žveplo, klor, natrij in magnezij. Med mikroelemente pa prištevamo železo, jod, baker, mangan, fluor, cink, krom, selen, molibden, kobalt in vanadij.

Vitamini brez mineralov v telesu ne morejo delovati, pa tudi telo jih brez mineralov ne more sprejeti. In medtem ko nekaj vitaminov telo lahko tvori samo, ne more tvoriti nobenega minerala.

## Vlaknine

**Vlaknine, oziroma balastne snovi**, kot jih tudi večkrat imenujejo, so deli rastlinskih živil, ki jih naše telo ne more prebaviti, zato tudi **nimajo kalorične vrednosti**. Nekatero topno vlaknino so v debelem črevesu lahko hrana različnim bakterijam, tudi koristnim. Vlaknine lahko zaužijemo izključno z rastlinskimi živilmi, saj jih živalske ne vsebujejo. Vlaknine delimo na topne in netopne. Topne vlaknine so topne v vodi, tvorijo neke vrste gel in delajo črevesno vsebino bolj viskozno.

Vlaknine imajo v prehrani **pomembno vlogo**, saj imajo **na prebavo** številne **ugodne učinke**. Čas **prehoda hrane skozi prebavni trakt** pri prehrani z malo vlakninami znaša približno 60-90 ur, pri prehrani, bogati z vlakninami pa **se** ta čas **skrajša** na 30 ur ali manj. Več vlaknin ko zaužijemo, hitrejši je

torej čas prehoda skozi prebavila, **kar varuje črevesje**.

Vlaknine imajo pozitiven učinek tudi na zniževanje holesterola, saj se lahko holesterol, zaužit z obrokom, veže na vlaknine in izloči z blatom. Premajhen vnos dietnih vlaknin lahko povzroči težave s prebavo, kot so zaprtost, razdražljivo črevesje in celo raka debelega črevesa. Pri takšni prehrani je večja tudi možnost za nastanek žolčnih kamnov, sladkorne bolezni, srčno-žilne bolezni in povišanega krvnega tlaka. Nasprotno lahko prehrana s preveč vlakninami povzroči drisko, vetrove in pomanjkanje nekaterih mineralov.

### Kje najdemo vlaknine?

Vlaknine se nahajajo v:

- polnozrnati žitni izdelki,
- polnozrnat žitarice, kot so ječmen, kokice, kuzuza in rjavi riž,
- polnozrnat testenine,
- polnozrnati kosmiči,
- suho sadje, kot so marelice, dateljni, suhe slive in rozine,

- jagodičje, kot so robide, borovnice, maline in jagode,
- pomaranče, jabolka, hruške z olupkom,
- brokoli, špinača, blitva, artičoke, korenje, zelje, grah,
- sušen grah in fižol, čičerika in leča,
- oreščki in semena, kot so mandeljni, lanena semena, arašidi in pražena soja.

## NEZDRAVA PREHRANA

Kaj je nezdrava prehrana?

Nezdrava prehrana je vsa hrana, ki neugodno vpliva na vaše zdravje in počutje. V grobem rečeno o nezdravi prehrani govorimo, kadar ima le-ta veliko kalorično vrednost, v večini predvsem zaradi maščob in sladkorja.

## Sladkorji

Pod nezdravo hrano se uvršča hrana, ki jo imenujemo tudi enostavni ogljikovi hidrati, med katere spadajo sladkani kosmiči za zajtrk, krofi, pecivo, piškoti, sladoled, pecivo in pijače z mehurčki.

Zaradi hitre absorpcije in dviganja ravni sladkorja v krvi, kar povzroča inzulinsko reakcijo, ki hitro zniža sladkor in vas zato napravi utrujene jih stroka pogosto označuje za prazne kalorije. Po njih se boste počutili bolj lačne in hrepeneli po še več sladkorja. Hitro absorbirane kalorije se shranijo kot maščoba v telesu, zaradi česar se boste zredili.

## Meso z veliko soli in nasičenimi maščobami

Predelane mesnine, kot so narezek, slanina, klobase in hrenovke vsebujejo nitrate, kemične dodatke, ki ohranjajo svežino. Nitrate povezujejo z želodčnim rakom in drugimi degenerativnimi boleznimi. Prav tako so te vrste mesa polne nezdravih nasičenih

maščob, ki lahko dvignejo raven holesterola in s tem dejavnik tveganja za bolezni srca in možganske kapi.

## Ponarejena zdrava hrana

O ponarejeni zdravi prehrani govorimo kadar gre za živila katerih embalaža zavaja, saj na njih piše, da imajo nizko vsebnost maščob. To so denimo določeni piškoti, solatni prelive ali jogurti. Previdno preberite sestavine, saj imajo za to, da nadomestijo pomanjkanje okusa, veliko sladkorja ali soli. Podobna živila so pakirani kruh in krekerji z nalepkami »polnozrnati«, pogosto vsebujejo precej manjše količine vlaknin kot jih imajo v resnici polnozrnati izdelki.

## Pločevinke

80% vnosa natrija v telo prihaja iz predelane in konzervirane hrane. V resnici je konzervirana hrana pogosto nabito polna soli, kar pa je nevarno, saj lahko povzroči visok krvni tlak.



## Sestavine, ki jih ne morete izgovoriti

V večini primerov gre za prehranske dodatke (kemični dodatki živilu) z namenom konzerviranja, zgoščevanja ali razredčevanja, obarvanja ali dodajanja arom le-temu. Aditivi so v današnji živilski industriji nepogrešljivi. Na vsaki embalaži živila morajo biti navedeni vsi, ki so bili uporabljeni pri proizvodnji živila. Oznake aditivov so največkrat navedene kot E (+ trimestno število). O vplivu aditivov na človekovo zdravje je malo znanega. **Nekatere raziskave so pokazale, da so posamezni aditivi zdravju zelo nevarni in škodljivi.**

## Hitra prehrana

Večina ljudi ob besedi hitra prehrana, med mladimi poznana tudi z imenom »fast food«, pomisli na hrano iz restavracij s hitro prehrano. Vendar pa k hitri prehrani ne prištevamo samo ponudbe hitrih restavracij, pač pa tudi vnaprej pripravljeno, zamrznjeno hrano, ki jo lahko kupite v trgovinah. Razen redkih izjem, večina teh izdelkov vsebuje veliko nasičenih maščob, sladkorjev in soli, pa tudi precej dodatkov (E-ji), ki sicer nudijo okus, a hkrati

škodujejo zdravju. Gre za hrano, ki ne potrebuje nobene predpriprave in je običajno narejena tako, da jo po potrebi pripravimo že zgolj s pomočjo mikrovalovne pečice. Poleg velikih količin soli in maščob je slabost hitre prehrane tudi majhna hranilna vrednost. Večina hitre hrane namreč vsebuje zelo malo ali nič vitaminov, mineralov in drugih hranilnih snovi.

### Zakaj NE hitri prehrani?

Že sama beseda HITRA prehrana nam nakaže na princip prehranjevanja, ki je v nasprotju z zdravim načinom življenja. Zakaj? Hitra hrana naj bi bila zaužita mimogrede, na hitro, kar je samo po sebi v popolnem nasprotju z zdravimi prehranjevalnimi navadami. Proces prebavljanja se namreč prične že v ustih; kadar jeste prehitro, ne prežvečite hrane do konca, zaradi česar želodec ne more dobro prebaviti hrane. Poleg tega hitro prehranjevanje napolni želodec, še preden pride informacija o sitosti do možganov. Zaradi tega, kadar jeste hitro, pojedete več kot telo dejansko potrebuje. Možgani za to, da se zavejo sitosti, potrebujejo približno 20 minut.

Rezultat prehitrega prehranjevanja so motnje v prebavnem sistemu, dolgoročna posledica pa je lahko oslabitev imunskega sistema.

## Posledice

### Hitra prehrana in z njo povezane bolezni

**Posledice** rednega uživanja hitre prehrane so hude. Med njimi je **visok krvni tlak, povišan holesterol upočasjen metabolizem, slabši imunski sistem, zmanjšana sposobnost normalnega delovanja debelega črevesja.**

Ljudje, ki uživajo hitro prehrano, so bolj podvrženi **infarktu, diabetesu tipa II in rakavim obolenjem.** Uživanje hitre prehrane je povezano tudi s prezgodnjim pojavom **artritisa** in drugih vnetnih bolezni, saj hitra prehrana zakisa telo in zniža zmožnost za presnavljanje sečne kisline iz krvi. Najbolj očitna posledica pretiranega prehranjevanja s hitro prehrano je **debelost.**

Med psihološke posledice hitrega prehranjevanja sodi **nižja koncentracija**. Maščobe in sladkor v hitri prehrani vas po zaužitju naredijo utrujene in brez energije, kar je razlog, da se tudi težje osredotočate. Utrujenost in slaba koncentracija sta blagi posledici hitrega prehranjevanja v primerjavi z **nihanji razpoloženja** in **depresijo**, ki sta prav tako težavi, ki ju strokovnjaki povezujejo z uživanjem hitre hrane.

Nekatere študije so potrdile, da se možgani na hitro hrano odzivajo enako kot na drogo, saj sestavine v njej nudijo instantno ugodje, kar je razlog, da po njej ponovno posežete.

## Debelost

Debelost je v razvitem svetu glavni 'sovražnik' zdravja, saj posledično povzroča visok krvni tlak, holesterol, diabetes II,...

V razvitem svetu je 50% prekomerno prehranjenih odraslih in 25% debelih, Slovenija žal ne zaostaja dosti.

Podatki Eurostata dokazujejo, da je v Sloveniji 40% prekomerno prehranjenih prebivalcev, od tega zelo debelih 16,3% žensk oziroma 17,3% moških,

starejših od 18 let. **Največji delež zelo debelih žensk je med 45. in 64. letom, med tem ko je največ zelo debelih moških med 65. in 74. letom starosti.**

O debelosti govorimo kadar je indeks telesne mase (ITM) večji ali enak 30.

ITM lahko izračunate po formuli:

ITM = [telesna teža v kg] : [telesna višina x telesna višina v m]

Tabela: ženske

Starost v letih	prenizka telesna teža	primerna teža	prehranjenost	debelost
17	16,9 in <	17,0 - 24,7	24,8 - 28,2	28,3 in >
18	17,2 in <	17,3 - 24,8	24,9 - 28,6	28,7 in >
19	17,9 in <	18,0 - 24,9	25,0 - 29,3	29,4 in >
20 in več	18,4 in <	18,5 - 24,9	25,0 - 29,9	30,0 in >

Tabela: moški

Starost v letih	prenizka telesna teža	primerna teža	prehranjenost	debelost
17	16,8 in <	16,9 - 24,5	24,6 - 27,7	27,8 in >
18	17,5 in <	17,6 - 24,7	24,8 - 28,3	28,4 in >
19	17,9 in <	18,0 - 24,8	24,9 - 29,2	29,3 in >
20 in več	17,9 in <	18,0 - 24,8	24,9 - 29,2	29,3 in >

## Diabetes tipa II

Diabetes ali z drugim imenom sladkorna bolezen tipa 2 je motnja presnove, za katero je značilna visoka raven glukoze v krvi, ki jo spremljata odpornost na inzulin in relativno pomanjkanje inzulina.

Sladkorno bolezen tipa 2 se v začetku zdravi z zvečano telesno aktivnostjo in s prilagoditvami prehrane. Če ti ukrepi ravni glukoze v krvi ne znižajo v zadostni meri, so lahko potrebna zdravila, kot na primer inzulin. Pri bolnikih, ki jemljejo inzulin, se tipično zahteva rutinski nadzor ravni glukoze v krvi.

Dolgoročni zapleti zaradi visoke ravni sladkorja v krvi so lahko med drugim srčna obolenja, kap, prizadetost vida, odpoved ledvic, ki lahko vodi v dializo, in slaba prekrvavitev okončin, ki lahko vodi do amputacije okončin.

Izbruh diabetesa tipa 2 je mogoče zakasniti ali preprečiti z ustrežno prehrano in redno telesno aktivnostjo.

Dokazi za učinkovitost sprememb v prehrani se navezujejo predvsem na hrano, obogateno z zeleno listnato zelenjavo in tudi za omejitev pitja sladkanih pijač.

Vzporedno s porastom debelosti je zadnjih 50 let občutno porasla tudi pogostnost za sladkorno bolezen tipa 2: leta 2010 je imelo približno 285 milijonov ljudi to bolezen, v primerjavi s približno 30 milijonov leta 1985.

## Holesterol

Holesterol je voskasta, maščobi podobna snov, ki se nahaja v vsaki telesni celici, saj je sestavni del vseh celičnih membran. Najdemo ga tudi v živčnem tkivu in žolču, potreben je za nastanek nekaterih pomembnih hormonov in vitamina D.

Holesterol je v vodi netopen. Za prenos s krvjo po telesu, se nahaja v posebni obliki, v tako imenovanih **lipoproteinih**.

Raven holesterola v krvi odražata predvsem dve vrsti lipoproteinov:

LDL: lipoproteini majhne gostote, ki vsebujejo beljakovine in veliko holesterola. Z njimi se prenaša dve tretjini holesterola.

Imenujemo ga tudi slabi, škodljivi holesterol, saj se lahko začne kopičiti v žilni steni in jo s tem oži. Ta škodljivi proces lahko vodi do srčnega infarkta, možganske kapi ali motenj v prekrvitvi okončin (pa tudi drugih organov).

HDL: lipoproteini velike gostote, pri katerih prevladuje beljakovinski del.

Imenujemo ga tudi dobri, koristni, zaščitni holesterol. Po krvi se prenaša z dobrimi lipoproteini,



ki omogočajo, da se holesterol iz različnih tkiv in tudi iz žilne stene odstranjuje in prenaša nazaj v jetra, od koder se z žolčem izloča iz organizma.

Kadar je v krvi preveč holesterola (hiperholesterolemija), se le-ta začne kopičiti v žilni steni. Obloge iz maščobno spremenjenih celic, prostih maščob in veziva nastanejo predvsem v stenah srednje velikih in velikih žil. Stena take žile ni več gladka, notranji premer žile se postopoma zoži. Zaradi tega se zmanjša pretok krvi do organa ali tkiva, ki ga prehranjuje prizadeta žila. Obloge v žilni steni so sprva mehke in lahko počijo, kar lahko povzroči krvne strdke in posledično srčni infarkt ali možgansko kap.

### Meje holesterola

Za vsakega odraslega človek bi bilo dobro, da bi poznal raven maščob (skupni holesterol, holesterol LDL, holesterol HDL in trigliceridi) v svoji krvi.

Priporočene ciljne vrednosti krvnih maščob so:

- skupni holesterol: manj kot 5 mmol/l
- holesterol LDL: manj kot 3 mmol/l
- trigliceridi: manj kot 1,7 mmol/l
- holesterol HDL: več kot 1 mmol/l:

Če je bila ob zadnjem merjenju vrednost njegovih krvnih maščob ustrezna, bi si morali raven krvnih maščob kontrolirati vsakih pet let. Če je bila zvečana, pa pogosteje.

## Visok krvni tlak

**Visok krvni tlak** ali hipertenzija **je bolezen**, ki navadno ne povzroča težav. Čeprav poteka nemo, jo je treba zdraviti. Če tega ne storite, obstaja **večja verjetnost za pojav: možganske kapi, srčnomišičnega infarkta, odpovedi ledvic in drugih zapletov.**

Krvni tlak zagotavlja primeren pretok krvi v ožilju. Pretok krvi mora zadostiti potrebe organov po kisiku in hranilnih snoveh, ki so potrebni za

normalno delovanje. Krvni tlak ni ves čas enak; spreminja se s spreminjanjem telesnega položaja, odvisen je od telesne aktivnosti - podnevi je višji, med spanjem pa se zniža.

Krvni tlak se zviša nad normalne vrednosti tudi ob razburjenju, strahu, bolečini, med telesno obremenitvijo in podobno, vendar se kmalu po prenehanju dražljaja zniža na izhodiščno raven. V teh primerih gre za povsem normalno reakcijo organizma, ki se pojavlja pri zdravih.

Krvni tlak je zvišan, če je sistolični krvni tlak enak ali višji kot 140 mmHg, diastolični krvni tlak pa enak ali višji kot 90 mmHg.

## NEZDRAVO PREHRANJEVANJE DELAVCEV

Slovenci sicer veljamo za ozaveščene na področju prehrane, še vedno pa jemo preveč mastno in slano hrano, ob enem pa zaužijemo premalo sadja in zelenjave.

Če bi v Sloveniji povečali uživanje zelenjave in sadja za 100 gramov na dan, bi lahko zmanjšali tveganje za srčno-žilne bolezni za 10 %, možgansko kap za 6 % in za nekatere vrste raka za 6 %.

Prav tako imamo Slovenci precej slabe prehranjevalne navade. Samo slaba polovica zaposlenih redno zajtrkuje, tretjina dopoldne malica, večina pa kosilo užije šele pozno popoldne (med 15. in 16. uro).

Vzrok za neredno prehrano v večini primerov tiči v pomanjkanju časa, saj zaposleni nemalo kdaj čas namenjen malici izkoristijo za reševanje privatnih zadev oziroma obrok nadomestijo z napitki in cigareti.

Po podatkih iz Ankete o zdravju in zdravstvenem varstvu Inštituta za varovanje zdravja RS, je v letu 2007 največ vprašanih prebivalcev **Slovenije jemalo zdravila za uravnavanje zvišanega krvnega tlaka**, in sicer **43,7 %**; 21,3 % vprašanih je jemalo zdravila zaradi bolečin v vratu ali hrbtu, 19,0 % zaradi drugih bolečin, 18,6 % zaradi bolečin v sklepih, **18,0 % vprašanih je jemalo zdravila za zniževanje višine holesterola v krvi**, 14,7 % zdravila zaradi glavobola in migrene, **12,2 % zaradi drugih motenj kardiovaskularnega sistema** (možganska kap in srčni napad), 11,1 % zaradi želodčnih težav in **8,9 % zaradi sladkorne bolezni**.

## NASVETI

Nekaj nasvetov za boljše počutje in zdravo življenje:

V kolikor je mogoče v dnevu zaužijte pet obrokov.

Ne nadomeščajte malice s cigareti in energijskimi pijačami.

Namesto hitre prehrane izberite sadje in zelenjavo.

Izogibajte se preslani, presladki in premastni pijači.

Vsaj enkrat v dnevu zaužijte topel obrok.

## KORISTNE POVEZAVE

Nacionalni inštitut za javno zdravje

<http://www.ivz.si/>

Inštitut za nutricionistiko

<http://www.nutris.org/prehrana/>

Revija Zdravje

<http://www.zdravje.si/>

<http://www.ezdravje.com/>

## LITERATURA:

Raziskujemo gradimo 5, avtorji: D. Skribe Dimec, A. Gostinčar Blagotinšek, F. Florjančič, S. Zajc.

Zdrava prehrana, avtor: Prim.mag. Branislava Belović, dr.med.spec.

www.Aktivni.si: - Prehrana, Iz domačih krajev, avtor: Urška Hafner.

www.Aktivni.si: - Prehrana, Za aktivne, razni avtorji.

Zdrava prehrana in dietni jedilniki. Priročnik za praktično predpisovanje diet. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja. D. Pokorn, 1997.

Evropski portal za varnost hrane in zaščito potrošnika.

Hitra prehrana škoduje zdravju, avtor: A.J.

Tvegana vedenja povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije, Zaletel-Kragelj L. Fras Z. Maučec-Zakotnik J. 2004.

International Obesity Task Force, WHO, 1997



Eurostat, News release, 24 November 2011.

To sem jaz. <http://www.tosemjaz.net/>

Zakaj bi morali vedeti, koliko holesterola imate v krvi? Ljubljana: Lek; 2004.

Ali res jeste zdravo? Dietna navodila za bolnike z zvišano vrednostjo holesterola; tedenska jedilnika za bolnike in bolnice. Ljubljana:, avtor: Širca Čampa A., Lek; 2009.

Berkov R, et al. Veliki zdravstveni priročnik za domačo uporabo. Ljubljana: Mladinska knjiga; 2002.

Družinska medicina. Ljubljana: Združenje zdravnikov družinske medicine, SZD; 2002, Švab I, Rotar D.

Robbins and Cotran Pathologic Basis of Disease (7th izd.). Philadelphia, Pa.: Saunders, Kumar, Vinay; Fausto, Nelson; Abbas, Abul K.; Cotran, Ramzi S. ; Robbins, Stanley L. (2005).

"Fruit and vegetable intake and incidence of type 2 diabetes mellitus: systematic review and meta-analysis", Carter, P; Gray, LJ, Troughton, J, Khunti, K, Davies, MJ (2010-08-18).

**ProZDRAV “S spoznavanjem in preverjanjem tveganj skupaj do zdravih in varnih delovnih mest”**

Projekt je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2013 in 2014 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

[www.prozdrav.si](http://www.prozdrav.si)