

# I.8 PREHRANSKE NAVADE ZA KREPITEV ZDRAVJA MED STAREJŠIMI ODRASLIMI

**Matej Gregorič, Vida Fajdiga Turk, Urška Blaznik,**  
Nacionalni inštitut za javno zdravje

I./105

## **Ključne ugotovitve:**

- Vsak dan sadje ali zelenjavo uživa kar 85 % prebivalcev Slovenije, starih 50 let ali več, priporočene štiri dnevne obroke ali več pa nekaj manj kot četrтина (22 %).
- Delež prebivalcev Slovenije, starih 50 let ali več, ki redno uživajo sadje ali zelenjavo, je primerljiv z mlajšo populacijo, delež teh, ki uživajo priporočene štiri obroke dnevno ali več, pa je višji v primerjavi z mlajšo populacijo.
- Slovenija se z deležem prebivalcev, starih 50 let in več, ki vsakodnevno uživajo sadje ali zelenjavo, uvršča precej nad povprečje, z deležem prebivalcev, ki uživajo priporočene štiri obroke dnevno ali več, pa celo na visoko drugo mesto med sodelujočimi državami v raziskavi.
- Nezadostno uživanje obrokov (dva ali manj dnevno) je prisotno pri 27 %, nezadostno uživanje sadja ali zelenjave (manj kot enkrat dnevno) pa pri 15 % prebivalcev, starih 50 let ali več, ki bi lahko zaradi fizioloških sprememb in ob pridruženih bolezenskih stanjih tvegali različne oblike podhranjenosti. Priporočilom zdravega prehranjevanja slabše sledijo moški in glede na starostne skupine mlajši. Priporočilom o rednem uživanju obrokov slabše sledijo tisti, ki finančno shajajo lažje, priporočilu o rednem uživanju sadja ali zelenjave pa tisti, ki finančno shajajo težje, so nižje izobraženi, manj telesno dejavni in imajo višje vrednosti ITM. Omenjene razlike med posameznimi skupinami kažejo potrebo po razvoju specifično prilagojenih programov promocije zdravja, ki bi vključevali tudi elemente zmanjševanja neenakosti v zdravju.
- Zaradi ugodnega učinka na zdravje je smiselno tudi v starostni skupini 50 let ali več s prilagojenimi ciljnim ukrepi, kot so prehranska politika, družbeni in socialni ukrepi za ustvarjanje naklonjenih okolij ter promocija zdravja, spodbujati in krepiti zdrav način prehranjevanja.

## **1. Uvod**

Prehranske potrebe in značilnosti prehrane starejših odraslih se pomembno razlikujejo od prehranskih potreb in značilnosti prehrane drugih populacijskih skupin, in sicer zaradi zdravstvenih in drugih težav, povezanih s prehrano, fizioloških in drugih sprememb ter bolezni, ki se pomembno pogosteje izražajo in pojavljajo pri starejših (WHO, 2003: 39–45).

Med najpomembnejše prehranske varovalne dejavnike danes uvrščamo zadostno uživanje zelenjave in sadja, redno uživanje vseh priporočenih dnevnih obrokov ter le občasno manjše količine energijsko goste in hranilno revne hrane. Tako med starejšimi in tudi sicer največkrat ugotavljamo ustreznost prehranskih navad s kazalniki, ki merijo pogostost uživanja priporočenih obrokov ter uživanja sadja in zelenjave (Guigoz in Garry, 1994: 15–59).

V zdravi prehrani se priporoča uživanje od štirih do petih obrokov dnevno, od katerih je zajtrk najpomembnejši (Pokorn, 2001: 37–48). Definicije obroka so številne ter največkrat temeljijo na kulturnih in socialnih normah (Chamontin idr., 2003: 21–29), pogosto uporabljena kriterija pa sta tudi čas uživanja obroka in njegova sestava (Gibney in Wolever, 1997: 3–5). Znano je, da s pogostimi manjšimi obroki hrane izboljšamo nadzor nad dnevnim energijskim vnosom, saj povečamo občutek sitosti in zmanjšamo možnost prenajedanja (Burley idr., 1993: 409–18; Kirk, 2000: 349–58), s tem nižamo vsebnost maščob v krvi, ugodno vplivamo na raven sladkorja v krvi (Jenkins, 1997: 71–81) ter zmanjšamo tveganja za hranilno (Jean idr., 2006: 48–53) in energijsko podhranjenost (Drewnowski in Shultz, 2001: 75–79). Verjetnost za različne oblike podhranjenosti je v starosti zaradi fizioloških sprememb (upočasnjena prebava, spremenjen hormonski odziv, zmanjšan bazalni metabolizem, oslavljen vonj in okus) ter pridruženih bolezenskih stanj še toliko večja.

Priporoča se vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave, in sicer v količini od 400 do 650 gramov, od tega več zelenjave kot sadja, kar lahko dosežemo le z rednim vključevanjem sadja in/ali zelenjave v vsak dnevni obrok. Prednost imata sezonsko sadje in zelenjava iz lokalnega okolja, ker imata praviloma več vitaminov in posledično višjo hranilno vrednost (Lobstein idr., 1999: 10). Prehrana, bogata s sadjem in zelenjavo, varuje pred okužbami in različnimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi (WHO, 2002: 14; Prior, 2003: 570–578; Dauchet idr., 2006: 2588–2593; Brown, 2008; Oyebode idr., 2014: 856–862), obenem pa zaradi nizke energijske gostote zmanjšuje tveganje za razvoj debelosti (Mahan idr., 2008: 558–592). Sadje in zelenjava sta tudi odličen vir vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin ter številnih zaščitnih snovi.

V tem poglavju želimo združeno prikazati navado rednega uživanja obrokov ter navado uživanja sadja in zelenjave med prebivalci Slovenije, starimi 50 let in več, glede na spol, starost, izobrazbo, finančno stanje gospodinjstva, zakonski stan in tip naselja; preveriti povezanost uživanja obrokov ter sadja in zelenjave z indeksom telesne mase (v nadaljevanju ITM) in s pogostostjo telesne dejavnosti ter navade primerjati z drugimi državami, ki sodelujejo v raziskavi.

## 2. Metode dela

Anketirani so bili v raziskavi vprašani, koliko polnih obrokov na dan običajno zaužijejo in kako pogosto uživajo sadje ali zelenjavo. Polni obrok je bil opredeljen kot obrok, ki se ga zaužije sede in ga tvorita več kot dve živili. V nadaljevanju smo za opis rednega uživanja obrokov in za lažjo primerjavo s priporočili nekatere možne odgovore združili v tri kategorije: (1) dva obroka ali manj, (2) tri obroke

ter (3) štiri obroke ali več. Ugotavljanje rednosti uživanja sadja ali zelenjave je bilo opredeljeno z merjenjem tedenske pogostosti njunega uživanja. V nadaljevanju smo za opis rednega uživanja sadja ali zelenjave in za primerjavo s priporočili združili nekatere možne odgovore, in sicer v tri kategorije: (1) vsak dan, (2) od enkrat do šestkrat na teden in (3) manj kot enkrat na teden.

Z odgovori na vprašanja o telesni teži in višini ter o vrsti in količini telesne dejavnosti smo preverili povezave uživanja obrokov ter sadja ali zelenjave z indeksom telesne mase in telesno dejavnostjo.

### **3. Rezultati**

Na vprašanje o povprečnem številu dnevno zaužitih obrokov je odgovorilo 2737 prebivalcev Slovenije, starih 50 let in več, od tega 1551 žensk in 1186 moških, medtem ko je na vprašanje o pogostosti uživanja sadja ali zelenjave odgovorilo 2739 prebivalcev, od tega 1553 žensk in 1186 moških.

#### **3.1. Uživanje obrokov**

Med prebivalci Slovenije, starimi 50 let ali več, dnevno štiri obroke ali več uživa 21,5 % anketiranih, tri obroke nekaj več kot polovica (51,2 %), medtem ko 27,3 % anketiranih zaužije dnevno dva obroka ali manj.

##### **3.1.1. Primerjava glede na biološke in sociodemografske ter nekatere vedenjske značilnosti**

Iz Tabele 1 je razvidno, da je primerjano med spoloma delež žensk, starih 50 let in več, ki pojedjo dnevno priporočene štiri obroke ali več, višji kot med moškimi. Prav tako obstajajo razlike glede na starostne skupine, saj je delež tistih, ki zaužijejo dnevno priporočeno število obrokov, najvišji med najstarejšimi v primerjavi z mlajšima starostnima skupinama. Med skupinami, ki različno ocenjujejo finančni položaj gospodinjev, pa je delež starejših, starih 50 let in več, ki zaužijejo priporočeno število dnevni obrokov, višji med tistimi, ki finančno težje shajajo skozi mesec v primerjavi z drugima dvema skupinama. Tudi med skupinami iz različnih tipov naselij obstajajo razlike, ki pa ne kažejo jasne smeri povezanosti. Nakazuje se, da tisti, ki živijo v ruralnem okolju, uživajo več obrokov dnevno. Med skupinami, ki zaužijejo različno število dnevni obrokov, ter med skupinami z različnim zakonskim stanom, stopnjami izobrazbe, ITM in pogostostjo telesne dejavnosti statistično značilnih povezav nismo zaznali.

**TABELA 1: DELEŽI PREBIVALCEV SLOVENIJE, STARIH 50 LET ALI VEČ, KI DNEVNO ZAUŽIJEJO RAZLIČNO ŠTEVILO OBROKOV, GLEDE NA SPOL, STAROST, FINANČNO STANJE GOSPODINJSTVA TER TIP NASELJA**

\* Starostna standardizacija po merilih evropske standardne starostne porazdelitve Eurostata

Vir: lastni izračuni na temelju podatkov četrtega vala raziskave SHARE

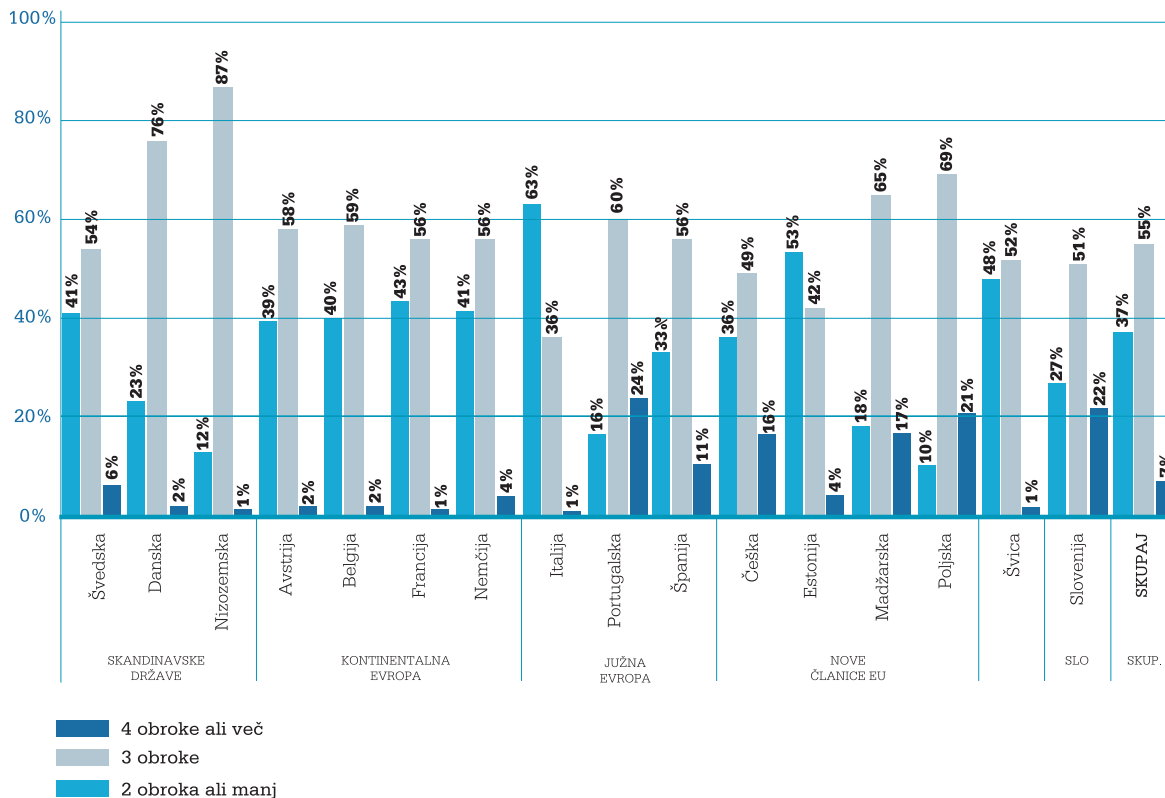
	2 OBROKA ALI MANJ	3 OBROKE	4 OBROKE ALI VEČ
<b>SPOL</b>	% (n)	% (n)	% (n)
Moški	27,5 (326)	53,5 (634)	19,1 (226)
Ženske	27,1 (421)	49,5 (768)	23,3 (362)
Pearsonov hi kvadrat test	7,8082 [0.020]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0.0534		
ANOVA F-test	2,97 [0.0848]		
<b>STAROST</b>			
50–64 let	32,7 (451)	46,2 (637)	21,0 (290)
65–79 let	22,6 (231)	56,6 (578)	20,8 (213)
80 let ali več	19,9 (65)	56,4 (184)	2,6 (77)
Pearsonov hi kvadrat test	44,5431 [0.000]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0904		
ANOVA F-test			
<b>KAKO GOSPODINJSTVO FINANČNO SHAJA ČEZ MESEC</b>			
Zelo težko	21,2 (122)	48,2 (277)	30,6 (176)
Z nekaj težavami	27,1 (288)	52,8 (561)	20,1 (213)
Precej zlahka/Zlahka	30,1 (301)	5,4 (514)	18,5 (185)
Pearsonov hi kvadrat test	39,2603 [0.000]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0863		
ANOVA F-test	17,45 [0.0000]		
<b>TIP NASELJA</b>			
Urbano	30,8 (247)	48,3 (388)	20,9 (168)
Ruralno	25,3 (290)	55,5 (637)	1,2 (220)
Pearsonov hi kvadrat test	10,5441 [0.005]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0735		
ANOVA F-test	1,41 [0.2358]		
<b>SKUPAJ</b>	27,3 (747)	51,2 (1402)	21,5 (588)

### 3.1.2. Primerjava z drugimi državami, vključenimi v raziskavo

Primerjava uživanja različnega števila obrokov dnevno štiri obroke ali več, pokaže, da se tu uvrščamo na drugo mesto med državami SHARE, medtem ko se po deležu teh, ki uživajo dnevno dva obroka, ali med prebivalci Slovenije, starimi 50 let in več, ter med prebivalci iste starostne skupine drugih sodelujočih držav kaže, da se po deležu teh, ki dnevno zaužijejo priporočene manj, uvrščamo malo pod povprečje sodelujočih iz drugih držav (Slika 1).

## SLIKA 1: DELEŽ PREBIVALCEV, STARIH 50 LET ALI VEČ, KI DNEVNO ZAUŽIJEJO RAZLIČNO ŠTEVILO OBROKOV, V PRIMERJAVI Z DRŽAVAMI, SODELUJOČIMI RAZISKAVI

Vir: lastni izračuni na temelju podatkov četrtega vala raziskave SHARE



I./109

### 3.2 Uživanje sadja ali zelenjave

Med prebivalci Slovenije, stariimi 50 let ali več, sadje ali zelenjavo vse dni v tednu uživa 85,4 % anketiranih, od enkrat do šestkrat tedensko 14,1 %, 0,4 % pa manj kot enkrat tedensko.

#### 3.2.1. Primerjava glede na biološke in sociodemografske ter nekatere vedenjske značilnosti

Iz Tabele 2 je razvidno, da je med spoloma delež prebivalcev, starih 50 let in več, ki vsak dan uživajo sadje ali zelenjavo, višji med ženskami kot med moškimi. Delež prebivalcev, starih 50 let in več, ki sadje ali zelenjavo uživajo vsak dan, se razlikuje glede na različno stopnjo izobrazbe, saj anketiranci s primarno izobrazbo ali manj uživajo manj sadja ali zelenjave od anketirancev s sekundarno in terciarno izobrazbo. Posebej močna je razlika med tistimi s primarno izobrazbo ali manj in tistimi s terciarno izobrazbo; med tistimi s sekundarno in tistimi s terciarno izobrazbo razlike ni. Prav tako se deleži prebivalcev, starih 50 let in več, ki dnevno uživajo sadje ali zelenjavo, razlikujejo glede na subjektivno oceno finančnega stanja v gospodinjstvu, saj tista gospodinjstva, ki shajajo finančno težje, manj pogosto jedo sadje ali zelenjavo kot tista, ki shajajo lažje. Obstaja povezava tudi glede tipa naselja, ki pa ni zelo močna. Skupine prebivalcev, starih 50 let in več, ki živijo v urbanih naseljih, nekoliko bolj pogosto uživajo sadje ali zelenjavo kot tisti izven njih. Med uživanjem sadja ali zelenjave in telesno

dejavnostjo so med skupinami prebivalcev, starih 50 let in več, vidne povezave; tisti, ki redko ali nikoli ne izvajajo telesne dejavnosti, redkeje uživajo sadje ali zelenjavo. Prav tako so vidne povezave med uživanjem sadja ali zelenjave in ITM, vendar pa ne kažejo jasne smeri povezanosti. Med skupinami, ki različno uživajo sadje ali zelenjavo, ter med skupinami z različnim zakonskim stanom in starostjo statistično značilnih razlik nismo zaznali.

**TABELA 2: DELEŽI PREBIVALCEV SLOVENIJE, STARIH 50 LET ALI VEČ, KI RAZLIČNO POGOSTO UŽIVAJO SADJE ALI ZELENIJAVO, GLEDE NA SPOL, IZOBRAZBO, FINANČNO STANJE GOSPODINJSTVA IN TIP NASELJA**

Vir: lastni izračuni na temelju podatkov četrtega vala raziskave SHARE

	VSAK DAN	ENKRAT/VEČKRAT TEDENSKO	MANJ KOT ENKRAT TEDENSKO
<b>SPOL</b>	% (n)	% (n)	% (n)
Moški	79,9 (948)	19,7 (234)	0,3 (4)
Ženske	89,6 (1392)	9,9 (153)	0,5 (8)
Pearsonov hi kvadrat test	54,3339 [0,000]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,1408		
ANOVA F-test	45,45 [0,000]		
<b>IZOBRAZBA</b>			
Primarna ali manj	82,7 (783)	16,8 (159)	0,5 (5)
Srednja	86,2 (1157)	13,4 (180)	0,4 (5)
Terciarna	88,8 (398)	10,7 (48)	0,5 (2)
Pearsonov hi kvadrat test	10,773 [0,029]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0444		
ANOVA F-test	5,06 [0,0064]		
<b>KAKO GOSPODINJSTVO FINANČNO SHAJA ČEZ MESEC</b>			
Zelo težko	79,3 (457)	20,0 (115)	0,7 (4)
Z nekaj težavami	85,2 (905)	14,2 (151)	0,6 (6)
Precej zlahka/Zlahka	88,8 (889)	11,1 (111)	0,1 (1)
Pearsonov hi kvadrat test	28,0529 [0,000]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0729		
ANOVA F-test	13,71 [0,000]		
<b>TIP NASELJA</b>			
Urbano	87,0 (700)	12,7 (102)	0,4 (3)
Ruralno	83,3 (956)	16,3 (187)	0,4 (5)
Pearsonov hi kvadrat test	4,9886 [0,083]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0505		
ANOVA F-test	4,75 [0,0295]		
<b>SKUPAJ</b>	<b>85,4 (2340)</b>	<b>14,1 (387)</b>	<b>0,4 (12)</b>

### 3.2.2. Primerjava z drugimi državami, vključenimi v raziskavo

Primerjava različno pogostega uživanja sadja ali zelenjave med prebivalci Slovenije, starimi 50 let in več, ter med prebivalci iste starostne skupine drugih sodelujočih držav kaže, da se po deležu teh, ki sadje ali zelenjavo uživajo vsak dan, uvrščamo precej nad povprečje sodelujočih iz drugih držav (Tabela 3).

**TABELA 3: DELEŽI PREBIVALCEV, STARIH 50 LET ALI VEČ, KI RAZLIČNO POGOSTO UŽIVAJO SADJE ALI ZELENJAVO, V PRIMERJAVI Z DRŽAVAMI, SODELUJOČIM V RAZISKAVI**

Vir: lastni izračuni na temelju podatkov četrtega vala raziskave SHARE

	DRŽAVA	VSAK DAN	ENKRAT/ VEČKRAT TEDENSKO	MANJ KOT ENKRAT TEDENSKO
Skandinavske države	Švedska	70	27	3
	Danska	77	21	2
	Nizozemska	89	11	1
Kontinentalna Evropa	Avstrija	66	33	2
	Belgija	86	13	1
	Francija	87	13	1
	Nemčija	70	29	1
Južna Evropa	Italija	84	15	1
	Portugalska	86	14	0
	Španija	82	18	1
Nove članice EU	Češka	59	39	2
	Estonija	68	31	2
	Madžarska	61	37	2
	Poljska	52	46	2
Drugo	Švica	84	16	0
Slovenija	Slovenija	85	14	0
	<b>SKUPAJ</b>	<b>75</b>	<b>24</b>	<b>1</b>

#### 4. Razprava z zaključki

Z raziskavo smo spremljali navado uživanja obrokov in navado uživanja sadja ali zelenjave, ki sta pomemben pokazatelj zdravega prehranjevanja. Na splošno je energijska in beljakovinska podhranjenost, vključno s preskrbo z vitamini in minerali, med zdravimi starejšimi odraslimi v EU-regiji redka, medtem ko je ta ob pridruženih bolezenskih stanjih dokaj pogost pojav (De Groot, 2002: 699–708). Na zmanjšano ješčnost in s tem na podhranjenost vplivajo tako fiziološke spremembe na ravni hormonske, zaznavne in možganske regulacije kot spremembe v psihosocialnih dejavnikih, kar opisujemo kot »anoreksijo staranja« (Donini idr., 2003: 73–87). Ne glede na to, da se zdrave prehranske navade razvijejo v zgodnjem otroškem obdobju in utrdijo v mladostništvu, pa lahko te v tej starostni skupini ugodno vplivajo na zdravje, zmanjšujejo različne oblike podhranjenosti in podaljšujejo življenje (Mak in Louro-Caldeira, 2014: 14–18).

Ugotavljamo, da le malo manj kot četrtina (22 %) sodelujočih prebivalcev Slovenije, starih 50 let in več, uživa priporočene štiri obroke ali več dnevno, kar je primerljivo z ugotovljenimi deleži za odrasle prebivalce Slovenije v starosti od 18 do 45 let; je pa delež nižji kot v skupini anketiranih, starih od 46 do 65 let, pri kateri ta delež znaša 32 %. V Sloveniji se tradicionalno najpogosteje kot osrednji obrok uživa kosilo, sledi večerja, najpogosteje pa se opušča zajtrk (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2009: 43). Kar 85 % naše opazovane populacije, stare 50 let in več, uživa sadje ali zelenjavo redno vsak dan, kar je več, kot se ugotavlja

za odrasle prebivalce Slovenije v starosti 25–64 let (Hlastan Ribič idr., 2012: 31–50). Prejšnje raziskave so še razkrile, da odrasli prebivalci Slovenije med sadjem najpogosteje uživajo jabolka, med zelenjavo pa zeleno solato, kisko in sveže zelje, papriko, fižol v zrnju in česen (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2009: 174).

Primerjava naših prebivalcev, starih 50 let in več, s prebivalci iste starostne skupine drugih držav, ki sodelujejo v raziskavi, kaže, da se z deleži uživanja vseh priporočenih obrokov uvrščamo na visoko drugo mesto, glede deležev rednega uživanja sadja ali zelenjave pa tudi precej nad povprečje. Visoke deleže teh, ki redno uživajo vse priporočene obroke, najdemo med državami vzhodne in nekaterimi iz južne Evrope, manjše pa med državami celinske Evrope in skandinavskimi državami. Zaznane razlike v uživanju obrokov med državami, ki so sodelovale v raziskavi, lahko pripišemo različnim kulturnim, religioznim, socialno-ekonomskim in drugim značilnostim posameznih družb (Chiva, 1997: 21–28). Visoke deleže teh, ki redno uživajo sadje in zelenjavo, pričakovano najdemo med državami južne Evrope, najmanjše pa med državami vzhodne Evrope, kar lahko povežemo z večjo dostopnostjo do sadja in zelenjave v posameznih delih Evrope (Naska idr., 2006: 181–190).

V nadaljevanju ugotavljamo, da se spremljane prehranske navade med prebivalci Slovenije, starih 50 let in več, razlikujejo glede na spol, starost, stopnjo izobrazbe, finančno stanje gospodinjstva in tip naselja, v katerem prebivajo. Prav tako so vidne tudi nekatere povezave s telesno dejavnostjo in ITM.

Razlike po spolu se kažejo tako v primeru rednega uživanja obrokov kot v primeru rednega uživanja sadja ali zelenjave. Tem priporočilom bolj sledijo ženske, stare 50 let in več, kar se sklada tudi z drugimi predhodnimi raziskavami v Sloveniji in kar lahko pripišemo večji dovzetnosti žensk za prehranska priporočila (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2009: 176; Hlastan Ribič idr., 2012: 31–50; EHIS, 2007).

Čeprav so predhodne raziskave v Sloveniji in tujini pokazale, da je redno uživanje sadja in zelenjave bolj značilno za starejše odrasle v primerjavi z drugimi starostnimi skupinami (Stanner idr., 2009: 14; EHIS, 2007; Gabrijelčič Blenkuš idr., 2009: 176; Hlastan Ribič, 2014: 38–45), pa naša raziskava tega med preiskovanimi starostnimi skupinami ni pokazala. Po starosti se kažejo razlike le glede uživanja obrokov. Tem priporočilom bolj sledijo v najstarejši starostni skupini (80 let in več), kar lahko pojasnimo s fiziološkim odzivom na težje uživanje količinsko večjih obrokov ter z manjšo obremenjenostjo z obveznostmi in večjo časovno razpoložljivostjo, ki sta sicer prepoznani kot pomembni oviri za udeležanje uživanja rednih obrokov pri mlajših starostnih skupinah in med polno zaposlenimi. Tudi raziskava med odraslo populacijo v starosti 18 do 65 let ugotavlja, da v Sloveniji deleži teh, ki sledijo priporočilom glede uživanja obrokov, s starostjo naraščajo (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2009: 48).

Za ugotavljanje socialno-ekonomskih razlik se najpogosteje uporabljata kazalnika izobrazba in prihodki oziroma premoženje posameznika ali gospodinjstva (Marmot, 2013: 42–68). Podatki naše raziskave kažejo, da priporočilom o uživanju obrokov bolj sledijo sodelujoči, stari 50 let ali več, ki poročajo o težjem



finančnem shajanju skozi mesec, kar je sicer v nasprotju s tem, kar kažejo druge podobne raziskave med odraslo populacijo (Hlastan Ribič idr., 2012: 33–47). Priporočilom o rednem uživanju sadja in zelenjave v raziskavi bolj sledijo tisti, ki lažje finančno shajajo skozi mesec in imajo višjo stopnjo izobrazbe, kar se sklada s predhodnimi raziskavami v Sloveniji, ki kažejo na neenakosti z vidika zadostnega uživanja sadja in zelenjave (EHIS, 2007; Hlastan Ribič idr., 2014: 38–45; Gabrijelčič Blenkuš idr., 2009: 64–83). To si lahko razlagamo s tem, da višje izobraženi na splošno bolj upoštevajo nasvete za zdravo prehranjevanje in si glede na praviloma višje dohodke lažje privoščijo bolj zdrave izbire, kot sta sadje in zelenjava (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2009: 64–83).

Razlike v uživanju obrokov in v uživanju sadja ali zelenjave obstajajo tudi med skupinami iz različnih tipov naselij, ki pa jih v primeru obrokov zaradi nejasne smeri razlik ni možno pojasniti. V primeru uživanja sadja ali zelenjave ju prebivalci, stari 50 let in več, ki živijo v urbanih naseljih, uživajo nekoliko pogosteje kot tisti izven njih. Vendar pa druge slovenske raziskave te povezave niso potrdile (Hlastan Ribič idr., 2014: 38–45).

Obstajajo tudi povezave med telesno dejavnostjo in uživanjem sadja ali zelenjave; tisti prebivalci, stari 50 let in več, ki redko ali nikoli ne izvajajo telesne dejavnosti, tudi redkeje uživajo sadje ali zelenjavo, medtem ko teh povezav z uživanjem obrokov nismo našli. Prav tako vidne povezave ugotavljamo med uživanjem sadja ali zelenjave ter ITM, vendar pa te ne kažejo jasne smeri povezanosti. Povezanosti ITM z uživanjem obrokov nismo zaznali, čeprav nekatere tuje raziskave to povezavo potrjujejo (Jääskeläinen idr., 2012: 1002–1009).

Čeprav so nekatere raziskave pokazale, da je nezadostno uživanje obrokov bolj značilno za starejše odrasle, ki živijo sami (De Boe idr., 2013: 316–328), pa naša raziskava glede na zakonski stan ne kaže razlik med skupinami, ki različno uživajo obroke in sadje ali zelenjavo.

Prednost raziskave SHARE je v tem, da ponuja redko možnost vpogleda v navade uživanja obrokov in uživanja sadja ali zelenjave med prebivalci, starimi 50 let in več, ter njihovo mednarodno primerljivost, saj so raziskave za to starostno skupino dokaj omejene.

## Literatura

- Brown, E. J. (2008): *Nutrition Through the Life Cycle*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Burley, J. V., Paul, W. A., Blundell, E. J. (1993): »Influence of a high-fibre food (mycoprotein) on appetite: Effects on satiation (within meals) and satiety (following meals)«. *European Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 47: 409–418.
- Chamontin, A., Pretzer, G., Booth, A. D. (2003): »Ambiguity of 'snack' in British usage«. *Appetite*. Vol. 41. No. 1: 21–29.

- Chiva, M. (1997): »Cultural aspects of meals and meal frequency«. *British Journal of Nutrition*. Vol. 77. No. 1: 21–28.
- Dauchet, L., Amouyel, P., Hercberg, S., Dallongeville, J. (2006): »Fruit and Vegetable Consumption and Risk of Coronary Heart Disease: A Meta-Analysis of Cohort Studies«. *Journal of Nutrition*. Vol. 136. No. 10: 2588–2593.
- De Boe, A., Ter Horst, J. G., Lorist, M. M. (2013): »Physiological and psychosocial age-related changes associated with reduced food intake in older persons«. *Ageing Research Reviews*. Vol. 12. No. 1: 316–328.
- De Groot, C. P. L., Van Staveren, A. W. (2002): »Undernutrition in the European SENECA studies«. *Clinics in Geriatric Medicine Journal*. Vol. 18. No. 4: 699–708.
- Donini, M. L., Savina, C., Cannella, C. (2003): »Eating habits and appetite control in the elderly: the anorexia of aging«. *The Journal of the International Psychogeriatric Association*. Vol. 15. No. 1: 73–87.
- Drewnowski, A., Shultz, M. J. (2001): »Impact of aging on eating behaviors, food choices, nutrition, and health status«. *The Journal of Nutrition Health and Aging*. Vol. 5. No. 2: 75–79.
- EHIS (2007): *Anketa o zdravju in zdravstvenem varstvu v Sloveniji*. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na: <http://www.nijz.si/podatki/anketa-o-zdravju-in-zdravstvenem-varstvu>, dostop: 10. julij 2014.
- Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M., Tivadar, B., Koch, V., Kostanjevec, S., Fajdiga Turk, V., Žalar, A., Lavtar, D., Kuhar, D., Rozman, U. (2009): *Prehrabene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Gibney, J. M., Wolever, M. S. T. (1997): »Periodicity of eating and human health: present perspective and future directions«. *British Journal of Nutrition*. Vol. 77. No. 1: 3–5.
- Guigoz, Y., Garry, J. P. (1994): »Mini nutritional assessment: A practical assessment tool for grading the nutritional state of elderly patients«. *Facts and Research in Gerontology*. Suppl. 2: 15–59.
- Hlastan Ribič, C., Kranjc, M. (2014): »Prehranjevanje«. V: Tomšič, S., Kofol Bric, T., Korošec, A., Maučec Zakotnik, J. (ur.): *Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja – desetletje CINDI raziskav v Sloveniji*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje: 37–45
- Hlastan Ribič, C., Maučec Zakotnik, J., Kranjc, M., Šerona, A. (2012): »Prehranjevanje«. V: Artnik, B., Bajt, M., Bilban, M., Borovničar, A., Brguljan Hitij, J., Klara Djomba, J., Fras, Z., Hlastan Ribič, C., Jeriček Klanšček, H., Kelšin, N., Kofol Bric, T., Kolšek, M., Koprivnikar, H., Korošec, A., Košnik, M., Kranjc, M., Lovrečič, B., Lovrečič, M., Maučec Zakotnik, J., Orožen, K., Paulin, S., Šelb Šemerl, J., Šerona, A., Tomšič, S., Zaletel, J., Zaletel, M. (ur.): *Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije: trendi v raziskavah CINDI 2001-2004-2008*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Jääskeläinen, A., Schwab, U., Kolehmainen, M., Pirkola, J., Järvelin, M.-R., Laitinen, J. (2013): »Associations of meal frequency and breakfast with obesity and metabolic

syndrome traits in adolescents of Northern Finland Birth Cohort 1986«. *Nutrition Metabolism Cardiovascular*, Vol. 23. No. 10: 1002–1009.

- Jenkins, J. A. D. (1997): »Carbohydrate tolerance and food frequency«. *British Journal of Nutrition*, 77. Suppl. 1: 71–81.
- Kerver, M. J., Yang, E. J., Obayashi, S., Bianchi, L., Song, O. W. (2006): »Meal and Snack Patterns Are Associated with Dietary Intake of Energy and Nutrients in US Adults«. *Journal of the American Dietetic Association*. Vol. 106. No. 1: 48–53.
- Kirk, R. T. (2000): »Role of dietary carbohydrate and frequent eating in body-weight control«. *Proceedings of the Nutrition Society*. Vol. 59, No. 3: 349–358.
- Lobstein, T., Longfield, J. (1999): *Improving diet and health through European Union food policies: A discussion paper prepared for Health Education Authority*. London: Health Education Authority.
- Mahan, L. Kathleen, R. L. J., Escott-Stump, S. (2012): *Krause's Food and Nutrition Care Process* (13th ed). Maryland Heights: Elsevier Saunders Company.
- Mak, T. N., Louro Caldeira, S. (2014): »The role of nutrition in active and healthy ageing«. In: *Eu Book Shop* (2014). Luxemburg: JRC Science and Policy Reports, Joint Research Centre, Institute for Health and Consumer Protection of the European Commission.
- Marmot, M. (2013): *Health inequalities in the EU — Final report of a consortium. Consortium lead: Sir Michael Marmot*. Brussels: European Commission Directorate-General for Health and Consumers.
- Naska, A., Fouskakis, D., Oikonomou, E., Almeida, M. D., Berg, M. A., Gedrich, K., Moreiras, O., Nelson, M., Trygg, K., Turrini, A., Remaut, A. M., Volatier J. L., Trichopoulou, A. (2006): »Dietary patterns and their socio-demographic determinants in 10 European countries: data from the DAFNE databank«. *European Journal of Clinical Nutrition*. Vol 60. No. 2: 181–190.
- Oyebode, O., Gordon-Dseagu, V., Walker, A., Mindell, S. J. (2014): »Fruit and vegetable consumption and all-cause. Cancer and CVD mortality: analysis of Health Survey for England data«. *Journal of Epidemiology and Community Health* 68: 856–862.
- Pokorn, D. (2001): »Oris zdrave prehrane, Priporočena prehrana«. *Zdravstveno varstvo* 40. Suppl.: 37–48.
- Prior, L. R. (2003): »Fruits and vegetables in the prevention of cellular oxidative damage«. *The American Journal of Clinical Nutrition* 78, Suppl. 3: 570–578.
- Stanner, S., Thompson, R., Buttriss, L. J. (ur.) (2009): *Healthy ageing: the role of nutrition and lifestyle*. London: *British Nutrition Foundation*, Wiley-Blackwell.
- WHO (2002): *Keep fit for life: meeting the nutritional needs of older persons*. Geneva: *World Health Organization*.
- WHO (2003): *Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation*. Geneva: *WHO Technical Report Series*: 916.