

# I.9 PREHRANSKI STATUS STAREJŠIH ODRASLIH: OSKRBA S TEKOČINAMI IN BELJAKOVINAMI

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

I./116

## **Ključne ugotovitve:**

- Vsak dan zaužije priporočenih 6 skodelic tekočine ali več (to je vsaj 1,3 litra) malo več kot polovica (54 %) prebivalcev Slovenije. Nezadostno uživanje tekočin (1 do 2 skodelici dnevno) je prisotno pri 16 % prebivalcev, starih 50 let ali več, ki bi lahko ob pridruženih fizioloških spremembah in bolezenskih stanjih tvegali različne oblike dehidracije. Nezadostno uživanje je bolj prisotno glede na starostne skupine med starejšimi (80 let in več), pri tistih, ki težje finančno shajajo skozi mesec, in tistih, ki živijo v neurbanem okolju.
- Slovenija se z deležem prebivalcev, starih 50 let in več, ki vsakodnevno zaužijejo priporočeno količino tekočin, uvršča malo pod povprečje, medtem ko se po deležu teh, ki so že izpostavljeni tveganju zaradi dehidracije, uvrščamo precej nad povprečje sodelujočih držav.
- Slovenija se glede pogostosti dnevnega uživanja mleka in mlečnih izdelkov uvršča pod povprečje sodelujočih držav, glede pogostosti uživanja mesa pa primerjava pokaže, da prebivalci Slovenije, stari 50 let in več, v večjem deležu uživajo meso (perutnino, rdeče meso, in ribe) večkrat na teden v primerjavi s povprečjem EU. Deleži pogostosti uživanja stročnic in jajc so primerljivi s povprečjem EU.
- Za zdravje prebivalcev, starih 50 let in več, je pomembno dovolj pogosto uživanje priporočenih količin manj mastnega mleka in mlečnih izdelkov ter pustega mesa in zamenjav (predvsem stročnic). Raziskava SHARE kaže na nižjo pogostost uživanja priporočenih skupin beljakovinskih živil pri tistih prebivalcih, starih 50 let in več, ki imajo nižjo izobrazbo in slabši ekonomski status, kar lahko vodi v neenakosti v zdravju.
- Pomembno je, da tudi v tej starostni skupini s prilagojenimi ciljnim ukrepi, kot so prehranske strategije, družbeni in socialni ukrepi za ustvarjanje naklonjenih okolij ter promocija zdravja, redno opozarjamo in spodbujamo k zadostnemu uživanju kakovostnih beljakovinskih virov, kot tudi priporočenih oblik tekočin, kot so npr. voda, manj sladkani čaji, mineralne vode, sadni sokovi ipd.

## 1. Uvod

S staranjem se spreminjajo potrebe po hranilih in prehranjevalne navade. Pri starejši populaciji sta najbolj pogosto prezrti potrebi po zadostnem uživanju tekočin in kakovostnih beljakovin (Deutz, 2014: 929–36; Mak, 2014: 18–34).

Načela zdravega prehranjevanja priporočajo večkrat dnevno uživanje zadostnih količin tekočin v različnih oblikah (voda, mleko, pijače, juhe idr.) (WHO, 2005: 25). Starejši naj bi v povprečnih življenjskih razmerah in z običajno prehrano zaužili 2,2 litra tekočine, od tega s pijačo 1,3 litra oziroma 30 ml tekočine/kg telesne teže (Referenčne vrednosti, 2004). S starostjo se povečuje verjetnost dehidracije, saj se poleg vsebnosti vode v telesu zmanjšuje tudi sposobnost zaznavanja pomanjkanja tekočin (WHO, 2002: 24–26; Weinberg, 1995: 1552–56). Pri starejših slabi delovanje ledvic, kar še dodatno zmanjša zmožnost odzivanja na pomanjkanje tekočin (Mack, 1994: 1615–23). Oskrbo s tekočinami dodatno otežijo pogosta bolezenska stanja in uživanje določenih zdravil. Dolgotrajen primanjkljaj tekočin privede do pospešenega srčnega utripa in padca krvnega tlaka, do sprememb v delovanju ledvic, ob večjem pomanjkanju so možni zapleti z zgoščevanjem krvi in odpovedjo krvnega sistema (Brunner, 1993: 784–87).

Zadostno uživanje kakovostnih beljakovin, skupaj z redno telesno aktivnostjo, je v starosti še posebej pomembno za ohranjanje mišične in kostne mase, zmanjšanje tveganja za padce in s tem za zlome kosti (WHO, 2002: 18–19; Hlastan Ribič, 2008: 113–23; Stanner, 2009: 58–63; Deutz, 2014: 929–36). Priporočeni prehranski vnosi beljakovin so za starejše v splošnem višji in glede na različne vire znašajo od 0,8 do 1,2 g/kg telesne teže, ob večji telesni dejavnosti pa celo še več (MZ, 2004: 170–75; WHO, 2002b; EFSA, 2012: 2557; Bauer, 2013: 542–59). Dobri viri kakovostnih beljakovin v prehrani so perutnina, rdeče meso, ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki, stročnice, soja in sojini izdelki, pa tudi oreški in semena.

V tem poglavju želimo združeno prikazati navade pitja tekočin in uživanja izbranih beljakovinskih živil pri prebivalcih Slovenije, starih 50 let in več, glede na spol, starost, izobrazbo, finančno stanje gospodinjstva, zakonski stan in tip naselja; preveriti želimo povezanost uživanja izbranih živil z indeksom telesne mase (v nadaljevanju ITM) in s pogostostjo telesne dejavnosti pri anketiranih ter navade primerjati z ostalimi državami, ki sodelujejo v raziskavi.

## 2. Metode dela

Anketirani so bili glede vnosa tekočin vprašani, koliko skodelic čaja, kave, vode, mleka, sadnega soka ali drugih brezalkoholnih pijač skupno popijejo v povprečnem dnevu. Skodelica je bila količinsko opredeljena na 2 do 2,4 decilitra. Za opis zaužite količine tekočin in primerjavo s količinskimi priporočili smo upoštevali povprečno velikost skodelice, ki vsebuje 2,2 decilitra tekočine. Spremljani viri tekočin so skladni z najpogostejšimi viri zaužitih tekočin

tako med prebivalci Slovenije kot med prebivalci Evrope (EFSA, 2010: 1459; Gabrijelčič Blenkuš, 2009: 76–78).

Anketirani so bili glede uživanja beljakovin vprašani, kako pogosto si v povprečnem tednu postrežejo z mlekom in mlečnimi izdelki, kot so kozarec mleka, sir v sendviču, kozarček jogurta ali proteinskega dodatka; kako pogosto v povprečnem tednu jedo meso (perutnina, rdeče meso, ribe) ter kako pogosto si v povprečnem tednu postrežejo z jajci in/ali stročnicami (npr. fižolom). Izbrana vprašanja glede uživanja so skladna z najpogostejšo izbiro beljakovinskih živil med odraslimi prebivalci evropskih držav – perutnina, rdeče meso, mleko in mlečni izdelki ter jajca (EFSA, 2012: 2557). Za opis navad uživanja beljakovinskih živil in primerjavo z načeli zdravega prehranjevanja smo združili možne odgovore anketiranih v tri kategorije: za mleko/mlečne izdelke in meso – vsak dan (1), 1- do 6-krat na teden (2), manj kot 1-krat tedensko (3). Za stročnice in jajca so te kategorije – vsaj 3-krat tedensko (1), 1- do 2-krat tedensko (2), manj kot 1-krat tedensko (3).

### **3. Rezultati**

#### **3.1. Uživanje tekočin**

##### **3.1.1. Osnovni rezultati uživanja tekočin**

Na vprašanje glede uživanja tekočin je odgovorilo 2736 prebivalcev Slovenije, starih 50 let in več, od tega 1551 žensk in 1185 moških.

Med prebivalci Slovenije, starimi 50 let in več, nekaj več kot polovica vprašanih (53,6 %) dnevno zaužije 6 skodelic tekočine ali celo več, 3 do 5 skodelic dnevno zaužije 30,2 % vprašanih, medtem ko 16,2 % vprašanih dnevno zaužije le 1 do 2 skodelici tekočin.

##### **3.1.2. Primerjava uživanja tekočin glede na biološke in sociodemografske ter nekatere vedenjske značilnosti**

Iz tabele 1 je razvidno, da primerjano glede na starost mlajši od 65 let dnevno zaužijejo več tekočine kot starejši starostni skupini. Prav tako obstajajo razlike med skupinami z različnim zakonskim stanom, ki pa ne kažejo jasne smeri sklepanja. Med skupinami, ki različno finančno shajajo skozi mesec, več tekočine zaužijejo tisti, ki lažje finančno shajajo. Tudi med skupinami iz različnih tipov naselij obstajajo razlike, saj tisti, ki živijo v urbanih naseljih, spijejo več tekočine v primerjavi s tistimi iz neurbanih naselij. Med skupinami glede na spol, stopnjo izobrazbe, ITM ter pogostost telesne dejavnosti, razlik v uživanju tekočin nismo zaznali.

**TABELA 1. DELEŽI PREBIVALCEV SLOVENIJE, STARIH 50 LET IN VEČ, KI DNEVNO ZAUŽIJEJO RAZLIČNO ŠTEVILO SKODELIC, GLEDE NA STAROST, ZAKONSKI STAN, FINANČNO STANJE GOSPODINJSTVA IN TIP NASELJA**

\*Starostna standardizacija po merilih evropske standardne starostne porazdelitve Eurostat

Vir: lastni izračuni na temelju podatkov četrtega vala raziskave SHARE

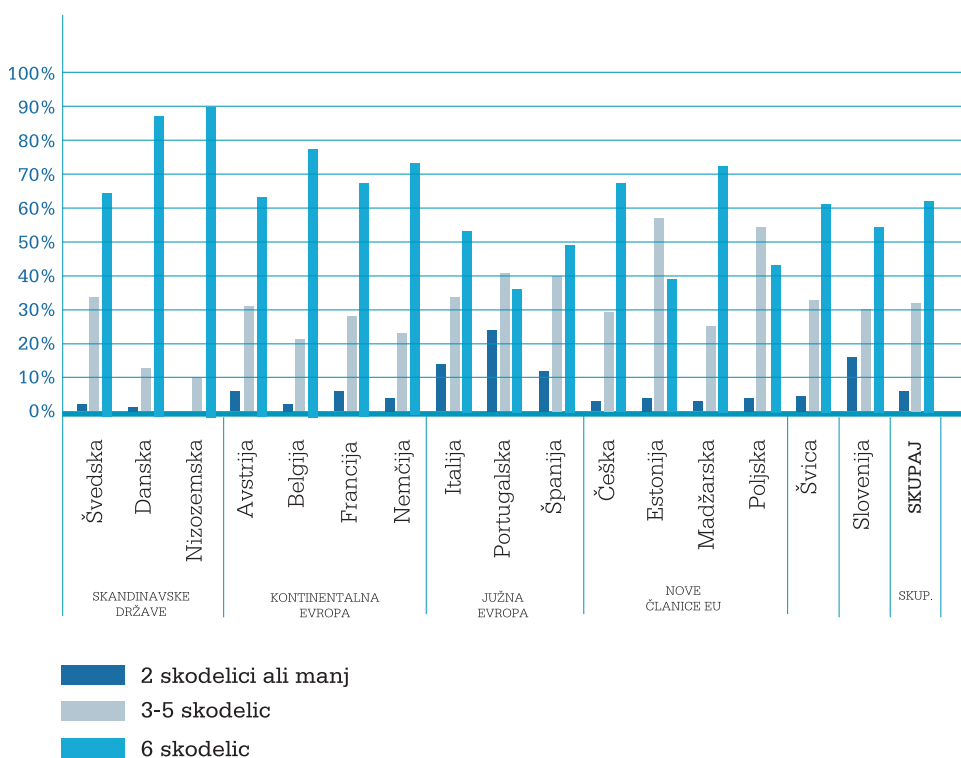
	1-2 SKODELICI	3-5 SKODELIC	6 SKODELIC IN VEČ
<b>STAROST</b>			
50-64 let	1,7 (188)	26,8 (368)	59,6 (819)
65-79 let	17,3 (177)	32,1 (328)	50,6 (517)
80 in več let	21,4 (70)	39,5 (129)	39,1 (128)
Pearsonov hi kvadrat test	52,0877 [0,000]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0968		
Primerjave med skupinami	1		
	2	-.135028 [0,000]	
	3	-.280345 [0,000]	-.145317 [0,0007]
<b>ZAKONSKI STAN</b>			
Živi s partnerjem	16,7 (342)	28,8 (592)	54,5 (1120)
Drugo	15,0 (102)	34,5 (235)	50,5 (344)
Pearsonov hi kvadrat test	7,8893 [0,019]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0537		
ANOVA F-test	0,5 [0,4788]		
<b>KAKO GOSPODINJSTVO FINANČNO SHAJA ČEZ MESEC</b>			
Zelo težko	38,1 (220)	23,7 (137)	38,1 (220)
Z nekaj težavami	14,0 (149)	30,2 (321)	55,7 (592)
Precej zlahka/Zlahka	6,4 (64)	33,6 (336)	60,0 (599)
Pearsonov hi kvadrat test	276,5614 [0,000]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,229		
ANOVA F-test	104,35 [0,000]		
Primerjave med skupinami	1		2
	2	.417137 [0,000]	
	3	.535536 [0,000]	.118398 [0,001]
<b>TIP NASELJA</b>			
Urbano	9,8 (79)	32,8 (264)	57,3 (461)
Ruralno	17,3 (198)	29,1 (334)	53,6 (615)
Pearsonov hi kvadrat test	21,7273 [0,000]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,1055		
ANOVA F-test	11,24 [0,0008]		

### 3.1.3. Primerjava uživanja tekočin z drugimi državami, vključenimi v raziskavo

Primerjava dnevnega uživanja tekočin med prebivalci Slovenije, starimi 50 let in več, in prebivalci iste starostne skupine drugih sodelujočih držav kaže, da se po deležu teh, ki redno uživajo 6 skodelic tekočin dnevno ali več, uvrščamo malo pod povprečje, medtem ko se po deležu teh, ki uživajo dnevno le 1 do 2 skodelici, uvrščamo precej nad povprečje sodelujočih iz drugih držav (slika 1).

#### SLIKA 1. DELEŽI PREBIVALCEV, STARIH 50 LET IN VEČ, GLEDE NA ŠTEVILO DNEVNO ZAUŽITIH SKODELIC, V PRIMERJAVI Z DRŽAVAMI, SODELUJOČIMI V RAZISKAVI

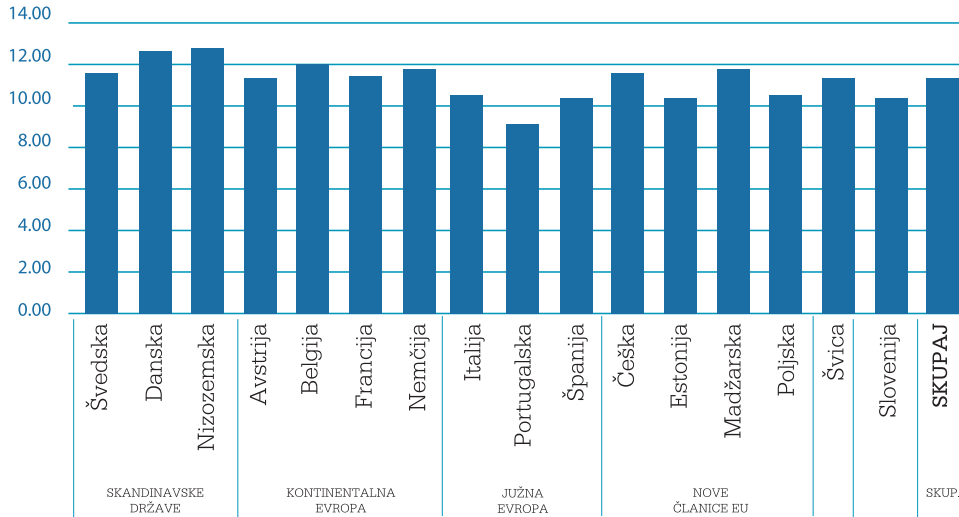
Vir: lastni izračuni na temelju podatkov četrtega vala raziskave SHARE



Primerjava dnevnih količin zaužitih tekočin (v decilitrih) s prebivalci iste starostne skupine drugih sodelujočih držav kaže, da se po povprečni količini dnevno zaužite tekočine prebivalci iz Slovenije, stari 50 let in več, skupaj s prebivalci iz Italije, Estonije in Španije uvrščajo na neželjeno predzadnje mesto in pod povprečje (slika 2).

**SLIKA 2: POVPREČNA DNEVNA ZAUŽITA KOLIČINA TEKOČIN (V DCL) MED PREBIVALCI, STARIMI 50 LET IN VEČ, V PRIMERJAVI Z DRŽAVAMI, S SODELUJOČIMI RAZISKAVI**

Vir: lastni izračuni na temelju podatkov četrtega vala raziskave SHARE



### 3.2. Oskrba s kakovostnimi beljakovinami

#### 3.2.1. Osnovni rezultati uživanja beljakovinskih živil

Na vprašanje o uživanju mleka in mlečnih izdelkov je odgovorilo 2738 prebivalcev Slovenije, starih 50 let in več, od tega 1553 žensk in 1185 moških, na vprašanje o uživanju mesa in mesnih izdelkov je odgovorilo 2739 prebivalcev (1553 žensk in 1186 moških), na vprašanje o uživanju stročnic pa je odgovorilo 2738 prebivalcev (1552 žensk in 1186 moških).

Odgovori prebivalcev Slovenije, starih 50 let in več, kažejo, da jih mleko in mlečne izdelke v povprečju vsak dan uživa zgolj polovica (51,6 %), malo manj kot desetina anketirancev (9,6 %) jih uživa manj kot enkrat tedensko, ostali (38,8 %) pa enkrat do šestkrat tedensko (tabela 2).

**TABELA 2. DELEŽI PREBIVALCEV SLOVENIJE, STARIH 50 LET IN VEČ, KI RAZLIČNO POGOSTO UŽIVAJO MLEKO, MLEČNE IZDELKE IN DRUGE BELJAKOVINSKE DODATKE GLEDE NA SPOL, STAROST, IZOBRAZBO, ZAKONSKI STAN TER FINANČNO STANJE GOSPODINJSTVA**

\* Starostna standardizacija po merilih evropske standardne starostne porazdelitve Eurostat

Vir: lastni izračuni na temelju podatkov četrtega vala raziskave SHARE.

	VSAK DAN	ENKRAT DO ŠESTKRAT TEDENSKO	MANJ KOT ENKRAT TEDENSKO
<b>SPOL</b>	% (n)	% (n)	% (n)
Moški	46,1 (546)	43,5 (516)	10,4 (123)
Ženske	55,8 (867)	35,2 (546)	9,0 (140)
Pearsonov hi kvadrat test	25,8764 [0,000]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0972		
ANOVA F-test	19,18 [0,0000]		
<b>*STAROST</b>			
50-64 let	48,8 (672)	41,0 (564)	10,2 (141)
65-79let	52,5 (536)	38,0 (388)	9,6 (98)
80 in več let	60,9 (199)	32,7 (107)	6,4 (21)
Pearsonov hi kvadrat test	16,9706 [0,002]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0553		
Primerjave med skupinami		1	2
	2	.023672 [1,000]	
	3	-.076931 [0,126]	-.100603 [0,016]
<b>IZOBRAZBA</b>			
Primarna ali manj	52,8 (499)	36,4 (344)	10,9 (103)
Srednja	49,0 (658)	41,4 (556)	9,5 (128)
Terciarna	56,7 (254)	36,2 (162)	7,1 (32)
Pearsonov hi kvadrat test	13,3092 [0,01]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0493		
ANOVA F-test	3,91 [0,0202]		
<b>ZAKONSKI STAN</b>			
Živi s partnerjem	50,2 (1033)	39,9 (821)	9,8 (202)
Drugo	55,8 (380)	35,2 (240)	9,0 (61)
Pearsonov hi kvadrat test	6,3629 [0,042]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0482		
ANOVA F-test	4,85 [0,0277]		
<b>KAKO GOSPODINJSTVO FINANČNO SHAJA ČEZ MESEC</b>			
Zelo težko	46,5 (268)	42,2 (243)	11,3 (65)
Z nekaj težavami	48,6 (516)	41,2 (437)	10,2 (108)
Precej zlahka/Zlahka	56,9 (570)	35,0 (350)	8,1 (81)
Pearsonov hi kvadrat test	21,6373 [0]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,064		
ANOVA F-test	9,98 [0,0000]		
<b>TIP NASELJA</b>			
Urbano	54,0 (435)	38,6 (311)	7,3 (59)
Ruralno	51,6 (592)	38,1 (437)	10,3 (118)
Pearsonov hi kvadrat test	5,1296 [0,077]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0513		
ANOVA F-test	3,21 [0,0733]		

Meso uživa vsak dan v povprečju 18,4 % prebivalcev Slovenije, starih 50 let in več, 1- do 6-krat tedensko 79,2 % in manj kot 1-krat tedensko 2,3 % (tabela 3).

**TABELA 3. DELEŽI PREBIVALCEV SLOVENIJE, STARIH 50 LET IN VEČ, KI RAZLIČNO POGOSTO UŽIVAJO PERUTNINO, RDEČE MESO IN RIBE GLEDE NA SPOL, STAROST, IZOBRAZBO, ZAKONSKI STAN TER FINANČNO STANJE**

\* Starostna standardizacija po merilih evropske standardne starostne porazdelitve Eurostat

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	22,2 (263)	76,4 (906)	1,4 (17)
Ženske	15,6 (242)	81,4 (1264)	3,0 (47)
Pearsonov hi kvadrat test	25,2768 [0,000]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0961		
ANOVA F-test	24,99 [0,0000]		
<b>*STAROST</b>			
50-64 let	21,3 (293)	83,5 (273)	1,7 (24)
65-79let	16,9 (173)	80,8 (827)	2,3 (23)
80 in več let	11,6 (38)	77,0 (1060)	4,9 (16)
Pearsonov hi kvadrat test	29,6755 [0,000]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0727		
Primerjave med skupinami		1	2
	2	.051513 [0,010]	
	3	.129331 [0,000]	.077818 [0,013]
<b>IZOBRAZBA</b>			
Primarna ali manj	15,4 (146)	81,7 (774)	2,9 (27)
Srednja	19,9 (267)	78,8 (1057)	1,3 (18)
Terciarna	20,5 (92)	75,2 (337)	4,2 (19)
Pearsonov hi kvadrat test	22,6972 [0]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0644		
ANOVA F-test	5,49 [0,0042]		
Primerjave med skupinami		1	2
	2	-.059884 [0,003]	
	3	-0,037286 [0,381]	.022598 [0,993]
<b>ZAKONSKI STAN</b>			
Živi s partnerjem	19,9 (410)	78,7 (1618)	1,4 (29)
Drugo	14,0 (95)	90,9 (551)	5,1 (35)
Pearsonov hi kvadrat test	40,7004 [0,000]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,1219		
ANOVA F-test	26,77 [0,0000]		
<b>KAKO GOSPODINJSTVO FINANČNO SHAJA »EZ MESEC</b>			
Zelo težko	13,0 (75)	83,2 (480)	3,8 (22)
Z nekaj težavami	18,0 (191)	80,5 (855)	1,5 (16)
Precej zlahka/Zlahka	20,7 (207)	77,1 (771)	2,2 (22)
Pearsonov hi kvadrat test	22,7077 [0,000]		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0656		
ANOVA F-test	9,34 [0,0001]		
Primerjave med skupinami		1	2
	2	-.072929 [0,002]	
	3	-0,093146 [0,000]	-0,020217 [0,824]



Malo več kot tretjina prebivalcev Slovenije, starih 50 let in več (36,7 %), v povprečju uživa stročnice (npr. fižol) in jajca vsaj 3-krat tedensko. Najbolj pogost način uživanja je v povprečju 1- do 2-krat tedensko (53,9 %) (tabela 4).

**TABELA 4. DELEŽI PREBIVALCEV SLOVENIJE, STARIH 50 LET IN VEČ, KI RAZLIČNO POGOSTO UŽIVAJO STROČNICE, MED NJIMI FIŽOL IN JAJCA GLEDE NA IZOBRAZBO, ZAKONSKI STAN, FINANČNO STANJE GOSPODINJSTVA TER TIP NASELJA**

\* Starostna standardizacija po merilih evropske standardne starostne porazdelitve Eurostat

Vir: lastni izračuni na temelju podatkov četrtega vala raziskave SHARE.

	VSAJ TRIKRAT TEDENSKO	ENKRAT/ DVAKRAT TEDENSKO	MANJ KOT ENKRAT TEDENSKO
IZOBRAZBA	% (n)	% (n)	% (n)
Primarna ali manj	42,7 (404)	47,1 (446)	10,2 (97)
Srednja	34,8 (467)	57,0 (764)	8,2 (110)
Terciarna	29,7 (133)	59,2 (265)	11,2 (50)
Pearsonov hi kvadrat test	33,4713 (0,000)		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0782		
ANOVA F-test	7,79 (0,0004)		
<b>ZAKONSKI STAN</b>			
Živi s partnerjem	37,1 (763)	54,4 (1119)	8,5 (174)
Drugo	35,5 (242)	52,3 (356)	12,2 (83)
Pearsonov hi kvadrat test	8,3435 (0,015)		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0552		
ANOVA F-test	3,72 (0,0538)		
<b>KAKO GOSPODINJSTVO FINANČNO SHAJA ČEZ MESEC</b>			
Zelo težko	37,4 (216)	49,7 (287)	12,8 (74)
Z nekaj težavami	37,7 (400)	54,4 (578)	7,9 (84)
Precej zlahka/Zlahka	35,4 (354)	56,0 (560)	8,6 (86)
Pearsonov hi kvadrat test	14,023 (0,007)		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0515		
ANOVA F-test	1,39 (0,2485)		
<b>TIP NASELJA</b>			
Urbano	29,6 (238)	58,3 (469)	12,1 (97)
Ruralno	42,8 (491)	49,4 (567)	7,8 (90)
Pearsonov hi kvadrat test	37,8899 (0,000)		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,1393		
ANOVA F-test	37,13 (0,0000)		

### **3.2.2. Primerjava uživanja beljakovinskih živil glede na biološke in socio-demografske ter nekatere vedenjske značilnosti**

Med moškimi in ženskami obstajajo razlike glede uživanja nekaterih beljakovinskih živil. Ženske si večkrat postrežejo z mlekom in mlečnimi izdelki, višji delež tistih, ki meso (perutnino, rdeče meso, ribe) uživajo vsak dan, pa je pri moških. Glede na spol ni razlike pri uživanju stročnic in jajc (tabele 2, 3, 4).

Obstajajo razlike med skupinami po starosti. Starejši od 80 let bolj pogosto uživajo mleko in mlečne izdelke v primerjavi drugima dvema skupinama, mlajši bolj pogosto jedo meso kot starejši, povezave so značilne pri primerjanju vseh skupin. Glede na starost med skupinami pri stročnicah in jajcih razlik ni (tabele 2, 3, 4).

Tudi razlike v izobrazbi vplivajo na uživanje beljakovinskih živil. Tisti s primarno izobrazbo manj pogosto segajo po mleku in mlečnih izdelkih kot drugi dve skupini, zlasti terciarna. Tisti s srednjo izobrazbo pogosteje uživajo meso kot tisti s primarno ali nižjo. Obstaja razlika glede uživanja stročnic in jajc pri tistih s terciarno izobrazbo, saj jih praviloma jedo manj pogosto (tabele 2, 3, 4).

Obstajajo tudi razlike glede uživanja beljakovinskih živil glede na zakonski stan. Tisti, ki živijo s partnerjem, uživajo manj mleka in mlečnih izdelkov, bolj pogosto pa jedo različne vrste mesa ter stročnice in jajca (tabele 2, 3, 4).

Primerjave med skupinami, ki različno finančno shajajo skozi mesec, kažejo, da predvsem tisti, ki zelo težko shajajo, manj pogosto uživajo mleko in mlečne izdelke ter različne vrste mesa kot tisti, ki shajajo z nekaj težavami ali precej zlahka oz. zlahka. Predvsem je opazna razlika v uživanju mleka in mlečnih izdelkov (tabele 2, 3, 4).

Glede na tip naselja prebivalci izven urbanih naselij bolj pogosto jedo stročnice/jajca ter manj pogosto posegajo po mleku in mlečnih izdelkih kot tisti iz urbanih okolij (tabele 2, 3, 4). Glede na tip naselja pri uživanju mesa ni razlik.

Med uživanjem mesa in telesno aktivnostjo smo ugotovili povezavo, in sicer manj pogosto uživajo meso tisti, ki redko ali nikoli ne izvajajo telesne dejavnosti. Močne povezave so vidne med uživanjem mesa in indeksom telesne mase; tisti, ki so podhranjeni, uživajo manj mesa in tisti, ki so debeli, ga uživajo bolj pogosto (tabela 5).

**TABELA 5: DELEŽI PREBIVALCEV SLOVENIJE, STARIH 50 LET IN VEČ, KI RAZLIČNO POGOSTO UŽIVAJO MESO (PERUTNINE, RDEČEGA MESA, RIB) GLEDE NA KOLIČINO TELESNE DEJAVNOSTI IN INDEKS TELESNE MASE**

Vir: lastni izračuni na temelju podatkov četrtega vala raziskave SHARE.

	VSAK DAN	ENKRAT DO ŠESTKRAT TEDENSKO	MANJ KOT ENKRAT TEDENSKO
<b>KOLIČINA TELESNE DEJAVNOSTI</b>	<b>% (n)</b>	<b>% (n)</b>	<b>% (n)</b>
Več kot enkrat na teden	22,3 (233)	75,4 (789)	2,3 (24)
Enkrat na teden	17,0 (74)	80,9 (352)	2,1 (9)
Enkrat do trikrat na mesec	18,0 (64)	81,4 (289)	0,6 (2)
Redko ali nikoli	14,8 (134)	82,0 (740)	3,2 (29)
Pearsonov hi kvadrat test	26,2037 (0,000)		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0692		
ANOVA F test	6,46 (0,0002)		
<b>INDEKS TELESNE MASE</b>	<b>% (n)</b>	<b>% (n)</b>	<b>% (n)</b>
Podhranjenost	5,3 (1)	84,2 (16)	10,5 (2)
Normalnost	14,6 (117)	81,9 (655)	3,5 (28)
Prekomerna hranjenost	19,2 (229)	78,7 (939)	2,1 (25)
Debelost	23,0 (145)	76,2 (481)	0,8 (5)
Pearsonov hi kvadrat test	34,1212 (0,000)		
Cramerjev kontingenčni koeficient	0,0803		
ANOVA F test	9,77 (0,000)		

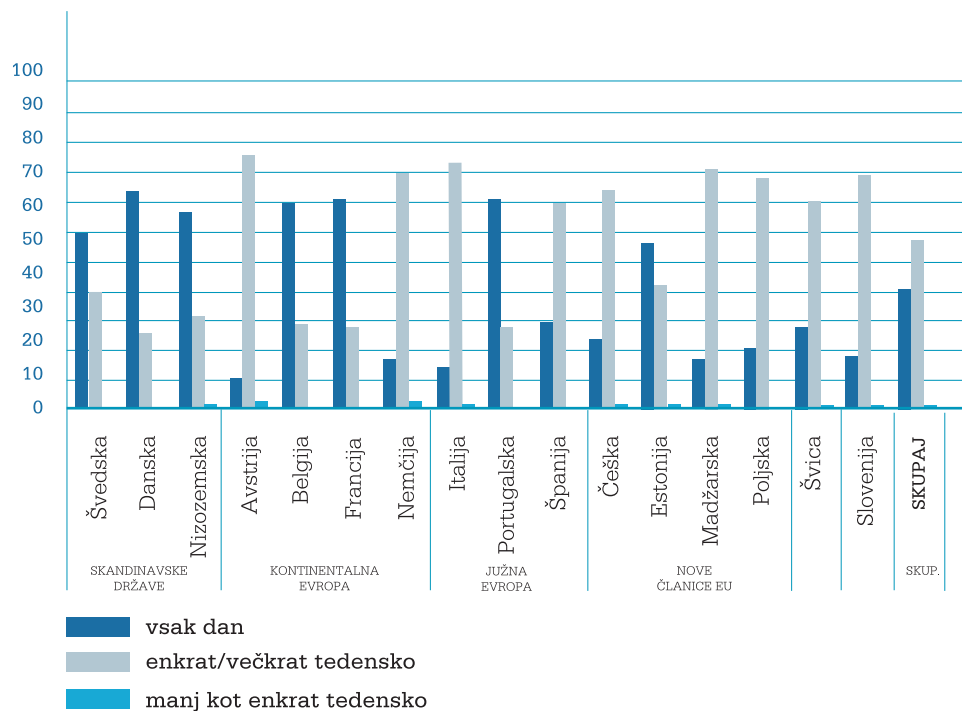
I./126

### 3.2.3. Primerjava uživanja beljakovinskih živil z drugimi državami, vključenimi v raziskavo

Pogostost uživanja beljakovinskih živil se razlikuje med državami v regiji EU. Delež prebivalcev Slovenije, starih 50 let in več, ki mleko in mlečne izdelke uživajo vsak dan, je pod povprečjem sodelujočih držav v raziskavi, prav tako je delež tistih, ki mleko in mlečne izdelke uživajo manj kot enkrat tedensko, neugodno višji od povprečja sodelujočih držav. Primerjava kaže, da prebivalci Slovenije, stari 50 let in več, v večjem deležu uživajo meso (perutnino, rdeče meso in ribe) enkrat do šestkrat na teden v primerjavi s povprečjem. Prebivalcev, starih 50 let in več, ki meso uživajo manj kot enkrat tedensko, je 2 %, kar je primerljivo s povprečjem sodelujočih držav (slika 3). Deleži pogostosti uživanja stročnic in jajc so primerljivi s povprečjem sodelujočih držav v raziskavi.

**SLIKA 3. DELEŽI PREBIVALCEV, STARIH 50 LET IN VEČ, GLEDE NA RAZLIČNO POGOSTOST UŽIVANJA PERUTNINE, RDEČEGA MESA IN RIB V PRIMERJAVI Z DRŽAVAMI, SODELUJOČIMI V RAZISKAVI**

Vir: lastni izračuni na temelju podatkov četrtega vala raziskave SHARE.



**4. Razprava z zaključki**

Z raziskavo smo spremljali oskrbo s tekočinami in s kakovostnimi beljakovinami, ki sta najbolj pomembna dejavnika tveganja v prehranskem statusu starejših odraslih, pri prebivalcih Slovenije, starih 50 let in več.

Glede uživanja tekočin ugotavljamo, da je kar 16 % delež opazovane populacije izpostavljen večjemu tveganju za različne oblike dehidracije, saj dnevno zaužije le 1 do 2 skodelici tekočin. Glede na priporočilo o zaužitih tekočinah za starejše (1,3 litra dnevno) se prebivalci Slovenije, stari 50 let in več, s povprečno dnevno zaužito količino 1,03 litra pričakovano uvrščajo na sam rep med sodelujočimi državami. Tistih, ki zaužijejo dnevno priporočenih 6 skodelic tekočine ali celo več, je malo več kot polovica (54 %).

Rezultati so pokazali tudi na razlike v uživanju tekočin glede na biološke in socialne dejavnike, kot so starost, zakonski stan, finančno stanje gospodinjstva in tip naselja, v katerem prebivajo. Glede na različne starostne skupine opazamo, da starejši (80 let in več) uživajo manj tekočin, kar lahko razložimo s fiziološko oslabljenim občutkom za žejo, težjo dostopnostjo do tekočin in pridruženimi zdravstvenimi težavami, ki vplivajo na ustrezno nadomeščanje tekočin ali zavestno odpovedovanje tekočinam (Brunner, 1993: 784–87; Kenney, 2001: 1524–32.). Na uživanje tekočin vpliva tudi zakonski stan starejših, vendar pa rezultati ne kažejo jasne smeri, na osnovi katere bi lahko to pojasnili. Rezultati tudi kažejo, da tisti, ki lažje finančno shajajo skozi mesec, zaužijejo povprečno

več tekočin, kar lahko utemeljimo z večjo cenovno dostopnostjo pijač in napitkov ter z ugotovitvami prehranske študije med odraslimi prebivalci Slovenije (Gabrijelčič Blenkuš, 2009: 77–78). Več tekočin zaužijejo tisti prebivalci Slovenije, stari 50 let in več, ki živijo v mestnih okoljih, kar je verjetno povezano z njihovo večjo dostopnostjo in ozaveščenostjo o pomenu zadostnega uživanja tekočin.

Mleko in mlečne izdelke zaradi visoke hranilne in biološke vrednosti uvrščamo med pomembna beljakovinska živila v uravnoteženi prehrani. Bogat, biološko visoko vreden vir beljakovin so različne vrste mesa (perutnina, rdeče meso in ribe) ter stročnice in jajca. Načela zdravega prehranjevanja priporočajo dnevno uživanje mleka in mlečnih izdelkov, zaradi pestrosti prehrane se priporoča uživanje mesa ali zamenjav večkrat tedensko (dvakrat do trikrat perutnino, enkrat do trikrat rdeče meso, enkrat do dvakrat ribe) (Hlastan Ribič, 2009). Rezultati uživanja beljakovinskih živil so pokazali na razlike pri prebivalcih Slovenije, starih 50 let in več, glede na biološke in socialne dejavnike, med njimi spol, starost, izobrazbo, zakonski stan in tip naselja, v katerem prebivajo. Izsledki do sedaj opravljenih študij v Sloveniji (Gabrijelčič Blenkuš, 2009: 64–72) kažejo, da med beljakovinskimi živilmi ženske pogosteje uživajo mleko in mlečne izdelke, moški pa meso in mesne izdelke, kar potrjuje tudi naša raziskava.

Glede na različne starostne skupine opazimo, da mleko in mlečne izdelke pogosteje uživajo v najstarejši starostni skupini (80 let in več). To si razlagamo s fiziološkimi (apetit, zmožnost žvečenja) in zdravstvenimi (kronične, degenerativne bolezni) spremembami pri starajočem se posamezniku, kar vpliva na manjšo pestrost prehrane in enostavnejši način priprave hrane (Deutz, 2014: 929–36). Bolj pogosto mleko in mlečne izdelke uživajo tisti iz urbanih tipov naselij, kar je verjetno povezano z večjo dostopnostjo do teh kategorij živil v mestnih okoljih. Raziskava Gabrijelčič Blenkuš (2009) pri odraslih prebivalcih Slovenije je pokazala, da se je uživanje stročnic v obdobju od leta 1997 do 2009 pri obeh spolih zmanjšalo od enkrat tedensko na ena do trikrat mesečno. Vprašalniku v naši raziskavi so stročnicam pridružena tudi jajca, zato pogostosti uživanja zgolj rastlinskih virov beljakovin, kot so stročnice, ne moremo pojasnjevati; za skupino beljakovinskih živil iz stročnic in jajc je delež pogostosti uživanja sicer skladen s priporočili glede zamenjav za meso.

Rezultati naše raziskave tudi kažejo na razlike glede uživanja beljakovinskih živil v povezavi s samoocenjenim materialnim statusom gospodinjstva. Tisti, ki zelo težko finančno shajajo skozi mesec, si manjkrat postrežejo z mlekom in mlečnimi izdelki ter mesom. Podobno ugotavlja tudi raziskava med odraslimi prebivalci Slovenije (Gabrijelčič Blenkuš, 2009: 64–72). Naša raziskava tako do določene mere potrjuje dejstvo, da so prehranski dejavniki tveganja za kronične nenalezljive bolezni pogostejši pri skupinah prebivalcev z nižjo izobrazbo in nižjim socialno-ekonomskim položajem (Buzeti, 2011). Raziskava je pokazala na določen delež prebivalcev, starih 50 let in več (3,2 %), ki bi bili lahko zaradi nezadostne telesne dejavnosti (redko ali nikoli telesno dejavni) in nezadostnega uživanja mesa (manj kot enkrat tedensko) beljakovinsko podhranjeni in ogroženi za sarkopenijo (Rotovnik Kozjek, 2011: 179–86) .

Zaznane razlike v dnevnom uživanju tekočin in beljakovinskih živil med državami, ki sodelujejo v raziskavi, lahko pripišemo različnim kulturnim, religioznim, socialno-ekonomskim in drugim značilnostim posameznih družb. Razlike med državami pa kažejo tudi na potrebo po ciljanih ukrepih, ki bodo imeli za posledico npr. večjo dostopnost do zdravih izbir in večjo ozaveščenost, ob upoštevanju specifičnih potreb starejše populacije. Primerjava povprečij dnevnega uživanja priporočenih 6 skodelic tekočin ali več dnevno med sodelujočimi državami v regiji EU kaže, da se prebivalci Slovenije, stari 50 let in več, uvrščajo malo pod povprečje. Pričakovano visoke deleže najdemo med skandinavskimi državami (Naska, 2006: 181–90), najmanjše pa med državami južne Evrope. Po relativno nizki povprečni zaužiti dnevni količini se Slovenija lahko primerja z državami južne Evrope. Podobno se Slovenija v primerjavi s povprečji pogostosti uživanja beljakovinskih živil med sodelujočimi državami v regiji EU uvršča pod povprečje glede dnevnega uživanja mleka in mlečnih izdelkov, kjer imajo pričakovano visoke deleže skandinavske države (Naska, 2006: 181–90). Glede pogostosti uživanja mesa primerjava kaže, da prebivalci Slovenije, stari 50 let in več, v večjem deležu uživajo meso (perutnino, rdeče meso, in ribe) večkrat na teden v primerjavi s povprečjem EU. Deleži pogostosti uživanja stročnic in jajc so primerljivi s povprečjem EU.

Raziskava SHARE ponuja redko možnost vpogleda v navade uživanja tekočin in beljakovinskih živil med prebivalci, stari 50 let in več, saj so raziskave za to starostno skupino dokaj omejene. Raziskava ima glede tega tudi določene pomanjkljivosti, saj vprašanja ne prinašajo tudi zelene informacije o primernosti, kakovosti in načinih priprave izbranih živil z vidika javnega zdravja. Prav tako podatki o zaužitih količinah živil niso pridobljeni na način, ki bi omogočal natančnejše količinske ocene, kar še posebej velja za beljakovinska živila.

## Literatura

- Bauer, J., Biolo, G., Cederholm, T., Cesari, M., Cruz-Jentoft, A., Morley, E. J., Phillips, S., Sieber, C., Stehle, P., Teta, D., Visvanathan, R., Volpi, E., Boirie, Y. (2013): »Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group«. *Journal of the American Medical Doctors Association* 14. No. 8: 542–559.
- Buzeti, T., Djomba, J. K., Gabrijelčič Blenkuš, M., Ivanuša, M., Jeriček Klanšček, H., Kelšin, N., Kofol Bric, T., Koprivnikar, H., Korošec, A., Kovše, K., Maučec Zakotnik, J., Mihevc Ponikvar, B., Nadrag, P., Paulin, S., Pečar, J., Pečar čad, S., Rok Simon, M., Tomšič, S., Truden Dobrin, P., Zadnik, V., Zver, E. (2011): *Neenakosti v zdravju v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS. Dostopno na: <http://www.nijz.si/publikacije/neenakosti-v-zdravju-v-sloveniji>. Dostop: 10. december 2014.
- Deutz, E.P. Nicolaas, Bauer, M. Jürgen, Barazzoni, Rocco, Biolo, Gianni, Boirie, Yves, Bosy-Westphal, Anja, Cederholm, Tommy, Cruz-Jentoft, Alfonso, Krznaric, Zeljko, Nair, Sreekumaran, Singer, Pierre, Teta, Daniel, Tipton, Kevin, Calder, C. Philip (2014): »Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: recommendations from the ESPEN Expert Group«. *Clinical Nutrition* 33. No. 6, 929–36.
- EFSA Panel on dietetic products, nutrition and allergies (2010): »Scientific opinion on dietary reference values for water«. *EFSA Journal* 8. No. 3, p. 1459. Dostopno na: <http://www.efsa.europa.eu/en/scdocs/doc/1459.pdf>. Dostop: 10. december 2014.
- EFSA Panel on dietetic products, nutrition and allergies (2012): »Scientific opinion on dietary reference values for protein«. *EFSA Journal* 10. No. 2, 2557. Dostopno na: <http://www.efsa.europa.eu/en/search/doc/2557.pdf>. Dostop: 10. december 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.
- Hlastan Ribič, C. (2008): »Zdrava prehrana za starostnike«. V: Bilban, Marjan (ur.): *Zbornik prispevkov*. Ljubljana: Medicinska fakulteta Katedra za javno zdravje.
- Hlastan Ribič, C. (2009): *Zdrav krožnik: priporočila za zdravo prehranjevanje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Kenney, W. L., Chiu, P. (2001): »Influence of age on thirst and fluid intake«. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 33. No. 9: 1524–1532.
- Mack, G. W., Weseman, C. A., Langhans, G. W., Scherzer, H., Gillen, C. M., Nadel, E. R. (1994): »Body fluid balance in dehydrated healthy older men: thirst and renal osmoregulation«. *Journal of Applied Physiology* 76: 1615–1623.
- Mak, T. N., Caldeira, S. (2014): *The Role of Nutrition in Active and Healthy Ageing*. Joint Research Centre (JRC) Science and Policy Reports, European Commission. Dostopno na: <https://ec.europa.eu/jrc/sites/default/files/lbna26666enn.pdf>, Dostop: obiskano 10. december 2014.
- Milne, C. A., Potter, J., Avenell A. (2005): »Protein and energy supplementation in elderly people at risk from malnutrition«. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. No. 1: 1–83.

• Ministrstvo za zdravje RS (2004): *Referenčne vrednosti za vnos hranil* 1. Izd. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS.

• 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* 60: 181–190.

• Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije (2008): *Priporočila za prehransko obravnavo bolnikov v bolnišnicah in starostnikov v domovih za starejše občane*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije (MZ).

• Rotovnik Kozjek, N. (2011): »Starostnik, prehrana in mišična masa«. V: Mencej, M. (ur.): *Bolezni in sindromi v starosti* 5. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.

• Stanner, S., Denny, A. (2009): »Healthy ageing: the role of nutrition and lifestyle – a new British Nutrition Foundation Task Force Report«. *Nutrition Bulletin* 34: 58–63.

• Weinberg, D. A., Minaker, L. K., Coble D. Y., Davis, M. R., Head, A., Howe, P. J., Karlan, S. M., Kennedy, R. W., Numann, J. P., Spillman, A. M., Skelton, D., Steinhilber, M. R., Strong, P. J., Wagner Jr, P. H., Allen, R. J., Rinaldi, C. R. (1995): »Dehydration. Evaluation and management in older adults. Council on Scientific Affairs, American Medical Association«. *Journal of the American Medical Association* 274: 1552–56.

• World Health Organization (WHO) (2002a): *Keep fit for life, Meeting the nutritional needs of older persons*. Dostopno na: <http://whqlibdoc.who.int/publications/9241562102.pdf>, Dostop: 10. december 2014.

• World Health Organization (WHO) (2002b). *Protein and amino acid requirements in human nutrition: report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation*. Dostopno na: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43411/1/WHO\\_TRS\\_935\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43411/1/WHO_TRS_935_eng.pdf?ua=1) Dostop: 10. december 2014.

• World Health Organization (WHO) (2005). *Nutrients in drinking water*. Dostopno na: [http://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/dwq/nutrientsindw.pdf](http://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/nutrientsindw.pdf). Dostop: 10. december 2014.