

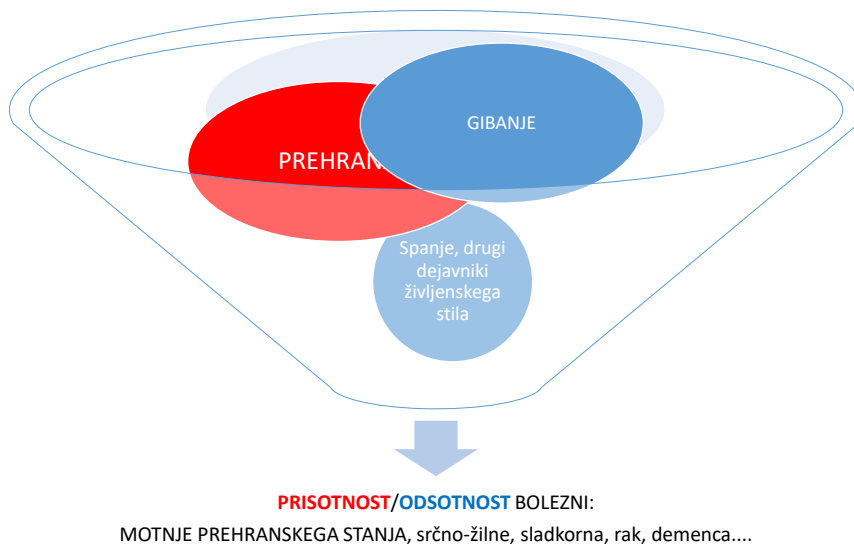


Prehrana prehransko ogroženih skupin prebivalstva

izr. prof. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr.med.

Prehrana ima v ključno vlogo za zdravje!





Prehranski KONCEPTI

PREHRANA

VSI VIDIKI INTERAKCIJ MED HRANO IN HRANILI, ŽIVLJENJEM, ZDRAVJEM IN BOLEZNIMI TER PROCESI S KATERIMI ORGANIZMI VNAŠAJO, ABSORBIRAJO, TRANSPORTIRAJO, UTILIZIRAJO IN IZLOČAJO SNOVI V HRANI

PREHRANA ČLOVEKA

PREVENTIVNA PREHRANA, PREHRANA IN JAVNO ZDRAVJE

KLINIČNA PREHRANA

MOTNJE PREHRANJENOSTI

PREHRANA ČLOVEKA

(PREVENTIVNA)

PREHRANA

- Vpliv vnosa hrane in hranil na kvaliteto življenja in zdravje ter razvoj bolezenskih stanj

PREHRANA IN JAVNO ZDRAVJE

Deluje na nivoju

- Politik
- Posameznih populacij
- Okolij

in izvaja **specifične aktivnosti** za zmanjšanje bremena glavnih (ne)nalezljivih boleznih v teh skupinah

Preventivna prehrana, področje medicine

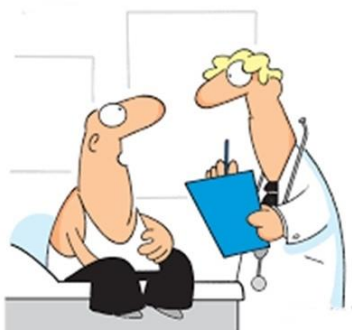
<https://nijz.si/zivljenjski-slog/prehrana/>



Zdrava prehrana in zadostna telesna dejavnost spadata med ključne varovalne dejavnike zdravja, ki zmanjšujejo umrljivost zaradi vseh vzrokov, skupaj z preprečevanjem sedečega življenjskega sloga in priporočenimi vzorci spanja. Z različnimi politikami in ukrepi ustvarjamo okolja, v katerih so zdrave prehranske izbire za prebivalce lažje kot tiste manj zdrave in kjer je telesna dejavnost lahko dostopna za vse prebivalce. V naši državi je s tem namenom sprejet desetletni nacionalni program prehranske in gibalne politike »[Dober tek, Slovenija = 2015-2025](#)».



Splošna -PREVENTIVNA - priporočila za prehrano Ali jih razumemo? Za koga so primerna?



"Trudim se, da bi jedel zdravo!
Nikoli ne dosolim sladoleda, jem le brezkofeinsko
pico in pijem le pivo z 0% maščobe."



Pravijo, da je mediteranska dieta zelo zdrava.
Bi mi lahko napisali recept za počitnice v Grčiji?

Ni enostavno!



"Želim si, da bi vi jedli več sadja in zelenjave, vendar
vam zdravstvena zavarovalnica tega ne bo krila."

Kako naj zdrav posameznik ve, kaj je primerna prehrana zanj?

- Priporočila javnega zdravja za prehrano
- Komu so namenjena?
- Ali so priporočila javnega zdravja enako kot zdrava hrana?
- Kaj je zdrava hrana?
- Katera dieta je najbolj zdrava?
- Kaj je razlika med dieto in načinom prehranjevanja?
- Je zdrava prehrana za JANEZA in MICKO enaka?
- Komu priporočila javnega zdravja niso namenjena?
- Kdo je prehransko ogrožen?

Mogoče bi priporočila za zdravo prehrano laže



"Ali obljubita, da se bosta ljubila, spoštovala, skrbelo drug za drugega, poskrbela za veliko vlaknin v vajini prehrani, jedla raznoliko hrano, hodila vsak dan 30 - 60 minut, omejila uživanje sladkorja, maščobe in alkohola...in ne bosta kadila?"

Ko se posameznik sreča z zdravstvenim problemom se najlaže odloči za neko dieto!



"Za kosilo sem imel vrečko čipsa in steklenico piva. Nato pa še dve tortici. Odповed rdečemu mesu je lažja, kot sem si mislil."

Ali pa sledi nekemu?



Sem na "Oponašalni dieti". Sledim svojemu zdravniku na kosilo in nato naročim enako kot on.

Kdo so prehransko ogrožene skupine ?

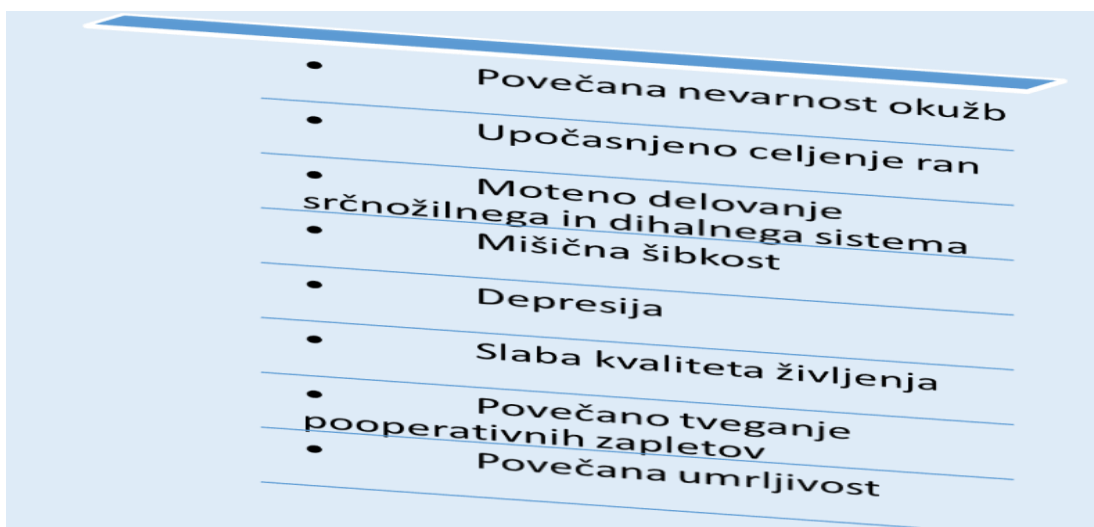
- NEZNANJE - Nerazumevanje prehranskih priporočil (ZDRAVI, BOLNIKI)
- ENOSTRANSKI NAČINI PREHRANJEVANJE (ZDRAVI, BOLNIKI)
- NEKRITIČNA UPORABA PREHRANSKIH DOPOLNIL, DIETIRANJE...
- ISKANJE ČUDEŽNIH PREHRANSKIH PRAKS

...VSI, KI UPORABLJAJO NE-MEDICINSKO OSNOVANE

Neustrezen vnos hranil - MOTNJE PREHRANJENOSTI

- Povečana nevarnost okužb
- Upočasnjeno celjenje ran
- Moteno delovanje srčnožilnega in dihalnega sistema
- Mišična šibkost
- Depresija
- Slaba kvaliteta življenja
- Povečano tveganje pooperativnih zapletov
- Povečana umrljivost

Neustrezen vnos hranil - MOTNJE PREHRANJENOSTI



Poudarki

- Preventivno prehrano je potrebno razumeti!
- Pomanjkanje hranil je bolezensko stanje
- Potreben je ustrezen preventivin in klinično - prehranski pristop

PRIMER - Sarkopenija

- Progressivna in generaliziran izguba skeletnih mišic: masa, moč, funkcija
- Primarna (krhkost)
- Sekudarna (bolezni, aktivnost, **POMANJKANJE HRANIL!**)





Sestava telesa se spremeni z leti...

- **Progresivna izguba funkcionalne mase**

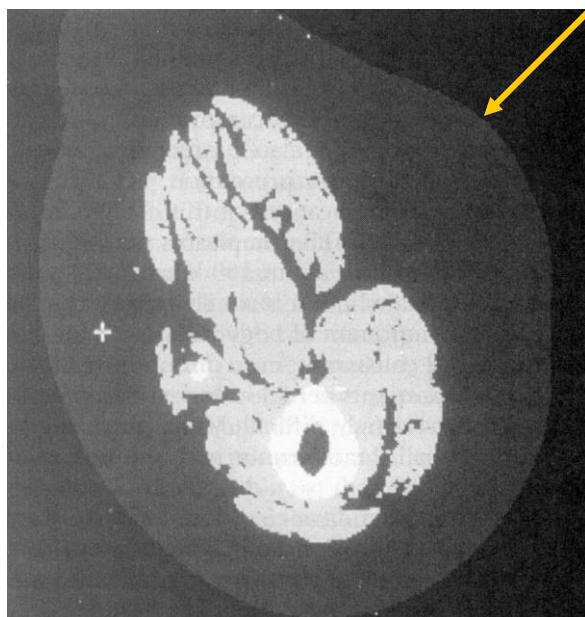
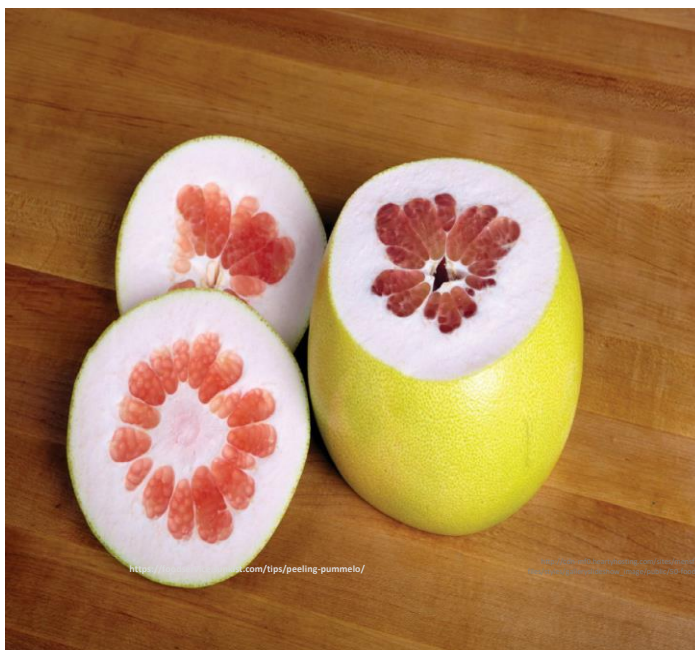
Roubenoff R. Can J Appl Physiol 2001;26:78-89
Bales CW et al. Annu Rev Nutr 2002;22:309-323

- **4.desetletje**

Vandervoort AA. Muscle Nerve 2002;25:17-25

- **Do 90 leta, 50% izguba 50% mišične mase**

Evans W. J Nutr 1997;127 (5 Suppl):998S-1003S



**Sarkopenija pri
90let stari ženski**

Starost vodi v presnovne probleme

- Debelost in kaheksija
- Sarkopenična debelost

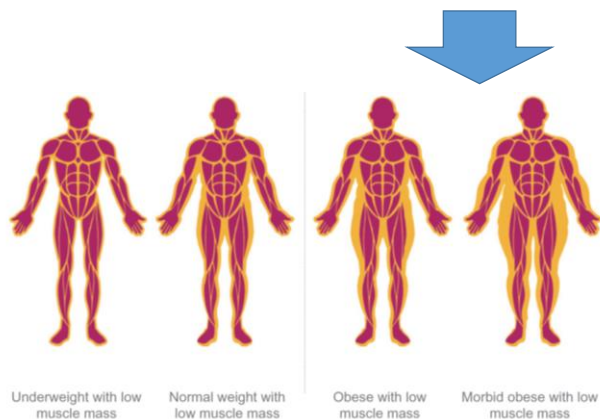


Nizka mišična masa je močan in neodvisen napovedni dejavnik zdravja in obvladovanje bolezenskih stanj



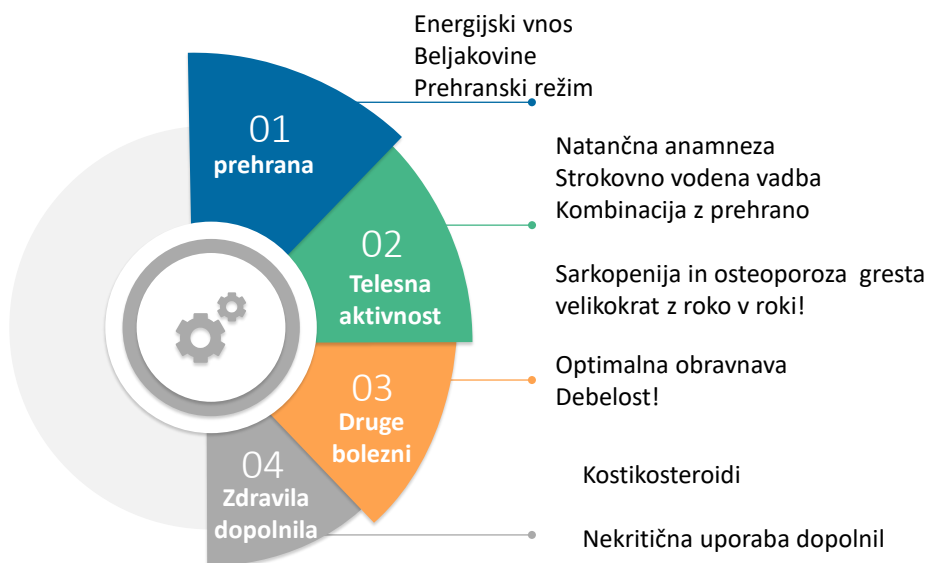
Prado CM, et al. *Ann Med.* 2018;50(8):675-693.

Pogled „od zunaj“ ali ITM ni zadosti!



Prado CM, et al. *Ann Med.* 2018;50(8):675-693.

Obravnava sarkopenije JE MEDICINSKA TERAPIJA



Namesto zaključka



Kar seješ to žanješ. To pomeni, da se človeku povrne vse, kar reče ali naredi. Kar da, to bo tudi dobil. Florence Scovel Shinn