

V Banja Luki so opazili vse tri tipe reagiranja. Prvi tip množičnega reagiranja je bil razmeroma kratkotrajen z neznatnimi psihopatološkimi elementi. Individualni tip reagiranja, ki ga je spremljala nevropsihiatrična služba, se bistveno ne razlikuje od načinov reagiranja po opisu drugih avtorjev.

Reaktivna stanja po potresu so dosegla visoko raven značilnosti.

Število primerov kroničnega alkoholizma in alkoholnih psihoz se je (od dneva katastrofe) znatno povečalo. Psihotične reakcije niso porasle statistično pomembno, vendar pa pri epileptikih ni ugotovljeno večje število epileptičnih napadov.

Konstantne elementarne nesreče v naši deželi nalagajo potrebo po stalni pripravljenosti prebivalstva za vseljidsko obrambo, stopnja izkušenj o psihičnih reakcijah prebivalstva na množične nesreče pa veleva potrebo po sistematičnem znanstvenem raziskovanju tega problema.

Preventivno delo mora biti usmerjeno v tri smeri, tj.:

a) seznanjanje prebivalstva o možnosti psihičnih reakcij in sistematično delo za krepitev psihofizičnih sposobnosti prebivalstva,

b) vzgojo medicinskih kadrov,

c) organizacijske priprave psihiatrične službe — za morebiten pojav množične nesreče.

Lahko torej ugotovimo, da ima psihiatrična služba zelo specifične in zamotane naloge.

ZAKAJ DIETNI PREDPIS NE MORE BITI NIKOLI MATEMATIČNO NATANCEN?

Energetsko vrednost hrane merimo s kalorijami. 1 kcal (kilokalorija) je tista množina toplote, ki segreje 1 kg vode za 1 °C (od 15 °C do 16 °C).

Organizem dobi potrebno energijo z metabolizmom ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob.

Zaradi nepopolnega izkoristka hranljivih snovi v človeškem organizmu ne dobimo enakih kaloričnih vrednosti kot v kalorimetru. Računamo, da je kalorična vrednost beljakovin ca. 4,1, maščob ca. 9,3, ogljikovih hidratov pa ca. 4,1 kcal.

Pomemben vzrok različne hranilne vrednosti je tudi v spremenljivi kakovosti živil. Tablice o hranilni vrednosti posameznih živil dajejo podatke o povprečni hranilni vrednosti teh živil.

Woodruff in Asenyo sta opozorila na naslednje dejavnike, ki vplivajo na variabilnost hranilne vrednosti živil, tako rastlinskih kot živalskih:

a) Genetski dejavniki

b) Ekološki dejavniki, ki vključujejo plodnost in sestavo zemljišča, gnojila, klimatske dejavnike, prehrano živali, svetlobo, temperaturo zraka in drugih klimatskih vplivov.

c) Ravnanje z živali — zbiranje, prevoz, shranjevanje oz. usklaščevanje živil itd.

Hranilna vrednost živil je izračunana iz povprečnih rezultatov bioloških in kemičnih analiz povprečnega vzorca živil iz posameznih predelov sveta: to so v glavnem nacionalne tablice o sestavi živil. Redki so pa narodi oz. države, ki imajo lastne tablice.

Tablice, ki jih uporabljamo pri nas, so sestavljene iz podatkov najrazličnejših strokovnih publikacij širom po svetu. Pri tem so pa upoštevani samo tisti podatki, ki so po svoji sestavi najbližji rezultatom analiz posameznih živil v naših laboratorijih.

Spremenljiva kakovost jedi

Tudi kulinarčni načini za pripravo hrane zelo spremenijo biološko sestavo posameznih hranilnih snovi, bodisi da se med pripravo hrane izgubijo ali zmanjšajo. Ta padec biološke hrane često upoštevamo in ga tudi že dobro poznamo, o čemer pričajo številna dela na tem področju.

Kombinacija posameznih živil

Kombinacija posameznih živil v posamezni jedi pa lahko vpliva tudi na biološko vrednost jedi tako, da jo zmanjša ali celo zveča. Če sta npr. v posamezni jedi ali tudi v obroku hrane — menuju mešanica cerealij in mleka, bo fitinska kislina, ki je v cerealijah, zmanjšala absorpcijo kalcija in železa ter hkrati zmanjšala biološko vrednost mleka.

Na drugi strani npr. pa mešanica krompirjevih in jajčnih beljakovin v razmerju 3 : 2 (krompirjevo testo, ki vsebuje okoli 600 g kuhanega krompirja in 1 jajce) izredno poveča proteinsko vrednost hrane; fiziološki minimum za takšno mešanico je 0,35 g/kg telesne teže, ob zadostnem številu drugih kalorij.

Spremenljivi standardi

Prehrambeni standardi so kvantitativno izražene vsote vseh, za organizem potrebnih hranilnih snovi. Kakšne so fiziološke potrebe posameznih hranilnih snovi za posamezne kategorije prebivalcev, še danes ni popolnoma jasno in razčiščeno. Še manj vemo, kakšne so te potrebe pri posameznih bolezenskih stanjih. Prav zato raje govorimo o »priporočilih«
glede kalorične in biološke vrednosti.

Znani so razni standardi WHO, FAO, RDA. Pri nas uporabljamo ameriška priporočila po hranilnih snoveh (RDA Food and Nutrition Board, National Academy of Science — National Research Council 1968).

Individualni činitelj

Poleg naštetih činiteljev pa obstoji še eden, to je povsem individualni činitelj, ki ga prepogosto zanemarimo. Prebava hrane, absorpcija in izkoriščanje hranil je pri različnih ljudeh in celo pri isti osebi v različnem času različna, kar je odvisno od dednih činiteljev, posebnih fizioloških in emocionalnih stanj in še drugih, tudi še neznanih vzrokov.

To opazimo tudi z raznimi poskusi: hitrost praznjenja želodčne vsebine je pri različnih osebah pa tudi pri isti osebi različna. Če izberemo za poskus dve osebi enake starosti, spola, teže itd., ju popolnoma enako hranimo, lahko ena od njih pridobiva ali izgublja več teže kakor druga.

Iz vsega tega sledi, da je nemogoče matematično natančno določiti količine živil za ustrezno dieto.

Zato število kalorij pri predpisovanju diete zaokrožimo oz. pustimo razpon, npr. dieta z 900—1000 kilokalorijami (namesto npr. 941 kilokalorij).

Asist. dr. Dražgost P o k o r n