

ZDRAVA PREHRANA – svetovni izziv

Ena izmed temeljnih pravic vsakega človeka je odsotnost lakote in podhranjenosti, kar šele omogoča resnično uživanje življenja. Brez ustrezne hrane in prehrane nista mogoča niti ekonomski niti družbeni razvoj. To znova in znova ponavljajo številni voditelji na svetu, ki si prizadevajo zadostiti potrebam svojih ljudstev.

Kajpak s tem nočem reči, da imajo ljudje v premožnejših deželah tudi boljše pogoje za ustrežnejšo prehrano kot tisti v revnejših deželah. Ustrezna in zdrava prehrana je odvisna od številnih reči, in ne le od preproste oznake »razvite« oziroma »nerazvite« dežele.

Status prehranjenosti namreč pomeni splošno značilnost človekovega življenja, ki jo je mogoče meriti in ocenjevati s pomočjo tabel, lestvic in – včasih – tudi laboratorijskih testov. V reklu, da »smo tisto, kar jemo«, sicer je nekaj resnice, a človekova prehranjenost je odvisna od marsičesa, ne le od hrane. Najbolje jo lahko opišemo kot kombinacijo zdravstvenega stanja, načina prehrane ter socialnega in ekonomskega statusa v danem trenutku. Prehranjenost ni odvisna le od kakovosti in količine hrane, ki jo použijemo, ampak tudi od tega, do kolikšne mere jo naše telo lahko presnovi v hranilne snovi, ki varujejo naše zdravje in nam omogočajo, da funkcioniramo čim bolj kakovostno.

Ker se okolje in njegov vpliv od posameznika do posameznika močno razlikujeta, ene same »standardne« rešitve problema podhranjenosti preprosto ni. In ker so poleg tega v različnih okoljih različni tudi rezultati enakih strategij, je treba preprečevanje in odpravljanje podhranjenosti vselej sproti načrtovati glede na okoliščine. Zavedajoč se tega nadvse pomembnega načela, je popolnoma jasno, da ima izziv, pred katerim smo se znašli, dve plati. Poglejmo si na kratko, kako se je prehrana »razvijala«.

Prehrana v preteklosti

Če se ozremo v preteklost, bomo opazili, da je v dojemanju dveh osnovnih vzrokov slabe prehranjenosti – se pravi neustrezne prehrane in slabega zdravja – prišlo do precejšnjih premikov. Ljudje so se v preteklosti presenetljivo slabo zavedali, da lahko tisto, kar jedo, ogrozi njihovo zdravje; nekoliko so vedeli le o boleznih, ki se prenašajo s hrano. Celi rodovi ljudi so živeli tako rekoč iz rok v usta in so jedli tisto, kar jim je uspelo ujeti, vzgojiti, nabrati in požeti. Antropološke študije kažejo, da je človeštvo nekdanj večji del živelo ob hrani, v kateri maščob malone sploh ni bilo, sladkorja pa zelo malo, zato pa je vsebovala veliko vlaknin in drugih kompleksnih ogljikovih hidratov.

Pred približno 200 leti, ko je industrijska revolucija temeljito spremenila tudi pridelavo, predelavo, skladiščenje in razdeljevanje hrane, so ljudje v bogatejših deželah ugotovili, da jim ni treba več skrbeti zaradi lakote in da lahko po mili volji uživajo v jedeh, ki jih imajo najrajši. Šele v zadnjih nekaj desetletjih, v obdobju, ko je medicini uspelo premagati večino nalezljivih bolezni in se je dostopnost hrane povečala, so raziskovalna spoznanja potrdila utemeljeno domnevo, da je pojav marsikatero kronične bolezni tesno povezan z nepravilno prehrano.

Mednje spadajo bolezni srca, možganska kap, različne vrste raka, sladkorna bolezen, gastrointestinalne motnje in različne bolezni kosti in sklepov. Preučevali so številne prehranske dejavnike, a malone vselej se je pokazalo, da so visoki odstotki teh bolezni povezani predvsem s prehrano tistih, ki živijo v izobilju in je večidel sestavljena iz visokoenergetskih jedi živalskega izvora, ki jim med predelavo dodajajo še maščobe, sladkor in sol.

Dvosmeren pristop

Prav zaradi teh razlogov se moramo v boju za zdravo prehrano bojevati na dveh frontah, ki pa se bolj ali manj prekrivata. Številne manj privilegirana narode pesti cela vrsta razvojnih problemov. Mednje spada hitro naraščajoče število prebivalcev, neproduktivno kmetijstvo,

propadanje okolja, neustrezne prometne povezave in druge oblike komunikacij, slabo organizirana zdravstvena služba in – vse prepogosto – tudi nasilni spopadi. Za posledicami vsega tega trpi na milijone mršavih in pohabljenih otrok, katerih prehrana vsebuje premalo proteinov in energije, ki trpijo za duševno manjrazvitostjo in možgansko oškodovanostjo, ker sami in tudi že njihovi starši s hrano ne zaužijejo dovolj joda, ali pa oslepijo in celo umrejo zaradi pomanjkanja vitamina A. Prav v takšnih okoljih svoj najvišji davek pobirajo tudi driske, ki pogosto izbruhnejo ob sezonskem pomanjkanju hrane in tako po svoje prispevajo k podhranjenosti, boleznim in prezgodnji smrti. Na področju razvoja je prav boj proti takšnim okoliščinam na enem izmed prvih mest.

Hkrati so se vsepovsod uspešno spopadli z nalezljivimi boleznimi, hrana pa je za marsikoga postala lažje dostopna in kvalitetnejša. Posledica tega je bilo strmo znižanje pogostnosti smrti med dojenčki in majhnimi otroki in daljša pričakovana življenjska doba odraslih. Ti in še nekateri dejavniki so utrli pot dramatičnemu razmahu prehranske krize povsem drugačne narave: razmahu s prehrano povezanih kroničnih bolezni v bogatih okoljih, kjer so še nedavno tega največjo grožnjo zdravju predstavljale prav nalezljive bolezni. Kronične bolezni hitro postajajo največji morilci v deželah z nizkimi in srednjevisokimi dohodki. Njihova pogostnost je – prav ironično – največja prav med mestnimi reveži, ki se nezdravo prehranjujejo in živijo, kar je donedavna veljalo, pa naj se še tako nenavadno sliši, za privilegij tistih, ki živijo v izobilju. K takšnemu nezdravemu življenju spada neuravnovešeno prehranjevanje, pomanjkanje telesnega gibanja, kajenje ter zloraba alkohola in mamil. Eni zvrsti slabe prehrane se je torej pridružila še druga, ki se je postavila obno, obe hkrati pa ogrožata zdravje človeštva.

Oznake, kot so *bogati oziroma revni in razviti in nerazviti* ne povedo kaj dosti o naravi slabe prehranjenosti in vzrokih zanjo. Nespodbitno dejstvo je, da na naš status prehranjenosti vplivajo *način našega življenja, tisto, kar jemo ter naše interakcije z okoljem*. Ne glede na vplive kulture, ki so na delu v določenem okolju, morajo vse vlade razvijati politiko, ki bo ljudem olajševala zdrave odločitve glede zdrave prehrane. Zdrava prehrana še zdaleč ni monopol bogatih dežel, kakor je tudi podhranjenost vse manj omejena le na nerazvita okolja.

Na zdravo prehrano moramo gledati s čim širšega zornega kota. Le tako bomo lahko opredelili in vplivali na večplastne dejavnike – ekološke, socialne, ekonomske in politične – ki opredeljujejo status prehranjenosti. V luči vsega tega Svetovna zdravstvena organizacija in pa Mednarodno kmetijsko združenje (FAO) v letu 1992 organizirata mednarodno konferenco o prehrani. Prvič v zgodovini bodo vlade pozvali, naj začno razmišljati o zdravi prehrani, ki je bistvena sestavina procesa razvoja in eden izmed njegovih najpomembnejših ciljev hkrati.

Hiroshi Nakajima,
generalni direktor
Svetovne zdravstvene organizacije