

PREHRANJEVALNE NAVADE ŠTUDENTOV

EATING HABITS OF STUDENTS

Andreja Zupančič, Silvestra Hoyer

KLJUČNE BESEDE: študenti, prehrana, prehranjevalne navade

KEY WORDS: students, diet, eating habits

Izvleček – Članek obravnava prehrano študentov. Namen je bil ugotoviti prehranjevalne navade študentov, ki ne živijo v svojih družinah in so obremenjeni z različnimi obveznostmi. Metode: vzorec predstavljajo študentje in študentke, ki živijo v apartmajih v študentskem domu, kjer imajo možnost kuhanja in pripravljavanja hrane. Sodelovalo je 81 študentov študentskega doma Cesta v Mestni Log, Ljubljana. Vprašalnik je vseboval 34 vprašanj. Podatki so bili obdelani v programu Microsoft Excel. Iz podatkov o telesni višini in telesni teži študentov je bil izračunan indeks telesne mase. Rezultati: pokazalo se je, da prehrana študentov ne izpolnjuje značilnosti zdrave prehrane. Pre pogosto izpuščajo zajtrk, zaužijejo premalo dnevnih obrokov, premalo sadja in zelenjave ter premalo rib. Zaužijejo pa preveč različnih visokoenergijskih prigrizkov. Kosil si ne pripravljajo sami, zaužijejo jih v restavracijah, zajtrke in večerje pa si pripravljajo velikokrat sami. Samo okrog 8 % anketirancev ne uživa alkoholnih pijač. Sklep: kljub predvidevanju, da je informacij o zdravi prehrani dovolj in da so jih mladi ljudje deležni že od vrta dalje, bi bilo dobro razmišljati o zdravstvenovzgojnih sporočilih, ciljanih na študentsko populacijo.

Abstract – The article deals with eating habits of students. Its purpose was to ascertain eating habits of students living outside their primary home and are under different forms of stress. Methods: the pattern is represented by students living in student homes where they can cook and prepare their own meals. In the research, 81 students living in the students home on Cesta v Mestni log in Ljubljana. The inquiry was composed from 34 questions. The data were processed with Microsoft Excel. Body mass index was calculated and the results revealed that the students according to the principles of healthy nutrition. Too many of them skip breakfast, the number of daily meals is too low, they do not eat enough vegetables, fruit and fish. They eat too many high calorie snacks. They usually do not prepare their own lunches and eat in restaurants, while they often prepare their own breakfasts and dinners. Only 8 % of the inquired do not drink alcohol. In spite of the assumption that there is enough information on healthy nutrition and that young people are exposed to such information from kindergarten on, a lot more information aimed at student population would be needed.

Uvod

Dobro zdravje je prvina kakovosti življenja, ki je povezano z najširšim človekovim okoljem, kjer ima zdrava prehrana pomembno mesto. Zdrava prehrana omogoča optimalni psihofizični razvoj, intelektualno sposobnost, vitalnost in zorenje, poveča splošno odpornost in delovno storilnost. Dnevna prehrana, ki vsebuje dovolj sadja, zelenjave in polnovrednih žitnih izdelkov in tudi stročnic, praviloma vsebuje dovolj vitaminov in mineralov, prav tako pa tudi dovolj dietnih vlaknin, če seveda ni osiromašena zaradi pomanjkanja teh sestavin hrane (Pokorn, 2005).

Dandanes je veliko mladih ljudi, ki se po končani srednji šoli odločijo za nadaljnji študij. Študentsko življenje ponavadi poteka od 19. pa do 25. leta starosti. To obdobje je za večino študentov zaradi številnih študijskih obveznosti stresno. Mladi ljudje pa se tudi veliko družijo in zabavajo in se srečujejo z velikimi količinami alkohola.

Veliko študentov stanuje v podnajemniških stanovanjih ali v študentskem domu. Tako si mora vsak sam organizirati in razporediti dnevno prehrano. Glede na to, da je v osnovnih pa tudi v srednjih šolah veliko poudarka na zdravi prehrani, je moč pričakovati, da si bodo študentje znali pravilno razporediti in načrtovati svojo zdravo prehrano. Pravilna izbira hrane je najpomembnejši dejavnik pri pripravi jedilnikov. Nepravilna izbira živil lahko povzroči bolezen (Pokorn, 1997b).

Pokorn (1997a) opredeljuje zdravo prehrano kot:

- uravnoteženo prehrano (preprečuje nastanek deficitarnih bolezni, bolezni zaradi pomanjkanja esencialnih hranil);
- varno prehrano (ne presega maksimalno dovoljenih količin aditivov in kontaminantov v hrani, ki zastruplja organizem);

- varovalno prehrano (varuje pred nastankom civilizacijskih bolezni).

V povezavi s prehrano je potrebno omeniti prehranjevalne navade, ki so pomemben dejavnik zdravja in dobrega počutja. Če govorimo o dobrih prehranjevalnih navadah, jih opredelimo kot:

- uživanje hrane sede (»sit-down meal«);
- redna prehrana (zajtrk, kosilo, večerja, 1–3 malice);
- uživanje hrane v miru in sproščenem okolju;
- počasno uživanje hrane (30–60 minut za glavne obroke);
- hrana je dobro prežvečena;
- uživanje čim bolj pestre (raznovrstne) in ne preobilne hrane;
- počivamo nekaj minut po jedi, preden gremo na delo;
- počasno uživanje hrane vzdraži parasimpatikus, hitro pa simpatikus, kar ima vpliv na počutje in prebavo.

Pogosteje pa govorimo o slabih prehranjevalnih navadah, ki so posledica več dejavnikov, pomanjkanja zavesti o pomenu prehrane za dobro zdravje, glasnega oglaševanja »hitre« in »cestne« hrane ter napitkov, neprestane naglice v sodobnem življenju, pomanjkanja odgovornosti staršev in ostalih ljudi, ki načrtujejo prehrano prebivalcev, nezainteresiranosti zdravstvenih in drugih delavcev, da bi posvečali več časa vzgoji o pravilni prehrani, pomanjkanju znanja o pripravi zdrave hrane (Pokorn, 1997a).

Slabe prehranjevalne navade vplivajo na slabše počutje, prehrambeno in zdravstveno stanje.

Slabe prehranjevalne navade so:

- neredna prehrana (preskakovanje glavnih obrokov);
- uživanje hrane stoje, med hojo, vožnjo itn.;
- uživanje hrane v hrupu;
- hitro uživanje hrane;
- slabo prežvečena hrana;
- uživanje »prazne« hrane (»junk food«) (Wilson, 1991 cit. po Pokorn, 1997a).

Avtorja Pratt in Matthews (2004) izpostavljata enajst zelo slabih prehranjevalnih navad, ki uničujejo naše zdravje in zdravje večine ljudi v moderni industrijski družbi:

- veliki obroki hrane;
- premajhna poraba energije: ljudje se ne gibamo dovolj;
- nezdravo razmerje maščob v prehrani: velika količina nasičenih maščob, omega-6 maščobnih kislin in transmaščobnih kislin ter zelo malo omega-3 maščobnih kislin;

- vedno večja poraba predelanih žitnih zrn;
- vedno manj zaužitega sadja in zelenjave;
- vedno manj zaužitega pustega mesa in rib;
- zmanjšanje količine zaužitih antioksidantov in kalcija (ki je predvsem v polnovredni hrani);
- nezdravo razmerje med omega-6 in omega-3 maščobami, kar je povezano s številnimi kroničnimi boleznimi;
- povečana uporaba rafiniranega sladkorja glede na odstotek zaužitih kalorij;
- vse manjša količina zaužite polnovredne hrane, kar vodi k vedno manjši količini zaužitih rastlinskih hranilnih snovi;
- uživanje vse bolj enolične hrane.

V zvezi s študentsko prehrano in prehranjevalnimi navadami je potrebno omeniti tudi alkoholne pijače in gibanje. Zmerno ali kulturno pitje alkoholnih pijač je tisto, ki zdravju ne škoduje. Navedbe posameznih avtorjev o zmernih količinah popitih alkoholnih pijač se precej razlikujejo, vendar naj bi bila zgornja meja na dan 2 do 2,5 dl vina ali 0,5 do 0,75 l piva ali 0,5 do 0,75 dl žganih pijač. Navedene vrednosti veljajo za moške, za ženske pa so (zaradi presnovnih in konstitucijskih značilnosti) manjše (zgornja meja naj bi bila nižja zgoraj navedene količine) (Furlan in sod., 1997). Vino je več kot samo alkoholna pijača, kar dokazujejo tudi znanstvene raziskave. Zmerno pitje vina koristi zdravju. Ameriško ministrstvo za zdravstvo je objavilo, da razumno uživanje vina ob obrokih hrane ohranja zdravje (Wagner, 2001).

Redna telesna dejavnost – bodisi šport ali kakšna druga opravila – je nujna sestavina zdravega načina življenja, je skrb za normalno telesno težo, zmanjšuje nevarnost srčnožilnih bolezni, ugodno deluje na krvni tlak in maščobe, odpravlja stres in povečuje obrambne sposobnosti telesa. Poraba energije se sešteva, zato lahko dnevno (ali tedensko) telesno dejavnost razdelimo na več krajših razgibavanj, kot nam dopuščajo čas in možnosti. Prišteva se vsaka poraba, zato je dosti bolje, da gremo po stopnicah peš namesto z dvigalom, da gremo v trgovino peš namesto z avtom in podobno. Poudariti je treba, da je nekaj gibanja boljše kot nič, posebno kar zadeva splošni vpliv na zdravje (Furlan in sod., 1997).

Priporočene dnevne količine živil

Ne glede na to, kakšne vrste jedec je človek ali kakšnega prehrambenega prepričanja je, je pomembno, da je zaužita hrana primerno zdrava za človeka in da se človek ob jedi in po jedi dobro počuti (Pokorn, 1990).

Pokorn (1997a) priporoča za vzdrževanje normalne telesne teže naslednji dietni režim prehrane:

- vsakdanja telesna aktivnost;

Tab. 1. Priporočene dnevne količine živil v jedilniku odraslega človeka po Pokornu (1997a).

Živila	Število porcij	Obseg porcije
Meso in zamenjave	1–2	60–90 g pustega mesa, rib, perutnine; 250 ml kuhanega fižola, graha, leče; 80–250 ml orehov, lešnikov; 60 g sira; 2 jajc (4 beljaki – jajce lahko nadomestimo z dvema beljakoma)
Mleko in mlečni izdelki	1	250 ml mleka, jogurta ali enakovredna količina sira (45 g) – nadomestimo z delno posnetim mlekom pri povišanem holesterolu
Sadje in zelenjava	1	400 g sadja in zelenjave
Kruh in žitni izdelki	3–5	rezina kruha (25 g)
Sladkor	2–3	žlička sladkorja nadomestimo s sladkornimi nadomestki pri diabetikih, pri povišani telesni teži in povišanih trigliceridih
Maščobe	3–6	žlička olja žlička orehov, lešnikov 1/8 avokada
	5 oliv	

- redna prehrana (4–5 dnevni obroki);
- energijsko redka prehrana (manj maščob, kar pomeni 3–5 žličk dnevno; manj sladkorja (slaščic), to pomeni 3–4 žličke na dan; več sadja in zelenjave, to pomeni 100–200 g sadja/dan in 100–200 g zelenjave/dan);
- obilnejši dnevni obroki za zajtrk in dopoldansko malico; manj obilni za popoldansko malico in večerjo.

Namen raziskave

Namen raziskave je bil ugotoviti prehranjevalne navade študentov. Glede na to, da bi morali študentje že poznati osnovna načela zdrave prehrane, saj je poudarek na teh že v osnovnih šolah in nato tudi v srednjih šolah, pričakujemo, da je njihovo znanje o prehrani dobro in da se zdravo prehranjujejo. Ker pa živijo v posebnih pogojih bivanja, obremenjeni z različnimi obveznostmi, pa tudi drugimi dejavniki, ki vplivajo na prehranjevanje, nas je zanimalo, kako se prehranjujejo v enem od študentskih domov v Ljubljani.

Raziskovalna vprašanja

- Kakšne so prehranjevalne navade študentov?
- Kako pogosto uživajo posamezne dnevne obroke?
- Kje se najpogosteje prehranjujejo?

- Kako pogosto uživajo posamezne hranilne snovi?
- Kako pogosto segajo po alkoholnih pijačah?
- Katere so najpogostejše alkoholne pijače?
- Ali za svoje zdravje storijo dovolj, ga krepijo, ohranjajo pozitivno stanje?

Metode dela

Vzorec predstavljajo študentje in študentke, ki živijo v apartmajih v študentskem domu, kjer imajo možnost kuhanja in pripravljanja hrane. Anketiranje je bilo anonimno. Sodelovalo je 81 študentov. Potekalo je januarja 2006 v študentskem domu Cesta v Mestni Log, Ljubljana.

Vprašalnik je vseboval 34 vprašanj. Študentje so izpolnjevali vprašalnik s pomočjo navodil navedenih na začetku vprašalnika. Pokazali so velik interes za izpolnjevanje vprašalnika, tako da so bili vsi vprašalniki izpolnjeni.

V anketnem vprašalniku so bila vprašanja o mnenju študentov o zdravi prehrani, o načelih zdrave prehrane (število dnevni obrokov, pogostost in čas uživanja posameznih obrokov, pogostost uživanja najpomembnejših živil, uživanje tekočine) in osnovni podatki o študentih (spol, starost, višina in teža).

Obdelava podatkov

Podatki so bili obdelani s programom Microsoft Excel. Iz podatkov o telesni višini in telesni teži študentov je bil izračunan indeks telesne mase (ITM) ali body mass index (BMI) po formuli:

Tab. 2. Formula za izračun ITM.

$$ITM = \frac{\text{telesna masa (kg)}}{\text{telesna višina (m)} \times \text{telesna višina (m)}}$$

Rezultati

Anketiranih je bilo 81 študentov. Stari so bili od 19 do 25 let. Moških je bilo 30 (37 %) in žensk 51 (63 %).

Narejena je ocena prehranskega statusa študentov s pomočjo njihovih indeksov telesne mase (ITM) glede na podatke dobljene iz ankete.

Tab. 3. Prehranski status.

Vrednost ITM	Razvrstitev prehranjenosti	n	%
Do 18,49	podhranjeni	6	7
18,5 - 24,9	normalno prehranjeni	59	73
25,0 - 29,9	čezmerno prehranjeni; debelost I. stopnje	16	20
30,0 - 39,9	debeli; debelost II. stopnje	0	0
40 in več	izredno debeli; debelost III. stopnje	0	0
Skupaj		81	100

S telesno težo je zadovoljnih 42 (52 %) anketirancev, 3 anketirani (4 %) niso zadovoljni, ker tehtajo premalo, 28 pa (36 %) jih ni zadovoljnih ker tehtajo preveč. 7 (9 %) je vseeno.

Tab. 4. Število dnevnih obrokov.

	n	%
1	0	0
2	15	19
3	44	54
4	15	19
5	6	7
Več kot 5	1	1
Skupaj	81	100

Tab. 5. Pogostost uživanja posameznih obrokov.

	Vsak dan		Večkrat tedensko		Občasno, manj pogosto		Nikoli		Skupaj
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Zajtrk	34	42	23	28	18	22	6	8	100
Malica	8	10	24	30	30	37	19	23	100
Kosilo	68	84	12	15	1	1	0	0	100
Popold. malica	10	12	24	30	31	38	16	20	100
Večerja	36	44	20	25	21	26	4	5	100

Tab. 6. Čas prvega obroka.

Čas	n	%
06.00–08.00	16	20
08.00–10.00	43	53
10.00–12.00	17	21
Po 12.00 uri	5	6
Skupaj	81	100

Tab. 7. Čas zadnjega obroka.

Čas	n	%
16.00–17.00	1	1
17.00–18.00	5	6
18.00–20.00	28	35
20.00–21.00	27	33
21.00–22.00	12	15
Po 22.00 uri	8	10
Skupaj	81	100

Na vprašanje o vrsti kruha, ki ga običajno jedo, je 24 študentov (30 %) odgovorilo, da največ jedo različne vrste kruha, 23 (28 %) jih je polbel kruh, 19 študentov (23 %) uživa bel kruh, 9 (11 %) polnozrnatega, 5 (6 %) črnega, en študent pa je obkrožil, da ne je kruha.

Razne prigrizke (čokolada, bonboni, čips, kokice, piškoti...) uživa vsak dan 34 študentov (42 %), trikrat na teden 26 (32 %), manj kot trikrat na teden 8

Tab. 8. Pogostost uživanja posameznih živil.

	Vsak dan		Trikrat na teden		Manj kot trikrat na teden		Občasno		Nikoli	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sadje	34	42	27	33	10	12	9	11	1	1
Zelenjava	35	43	31	38	6	7	7	9	2	2
Meso in m. izdelki	27	33	33	41	9	11	8	10	4	5
Ribe	1	1	9	11	22	27	46	57	3	4
Mleko in ml. izdelki	43	53	23	28	5	6	8	10	2	2
Žita in žit. izdelki	30	37	19	23	17	21	15	19	0	0

(10 %), občasno 13 (16 %) študentov, za odgovor nikoli pa se ni odločil nihče.

Dva študenta (2 %) dnevno popijeta več kot dve skodelici kave ali pravega čaja, 3–4 skodelice dnevno uživa 8 (10 %), 1–2 skodelici dnevno pa 46 (57 %) študentov. 25 (31 %) študentov nikoli ne pije kave oziroma pravega čaja.

Tab. 9. Uživanje tekočine.

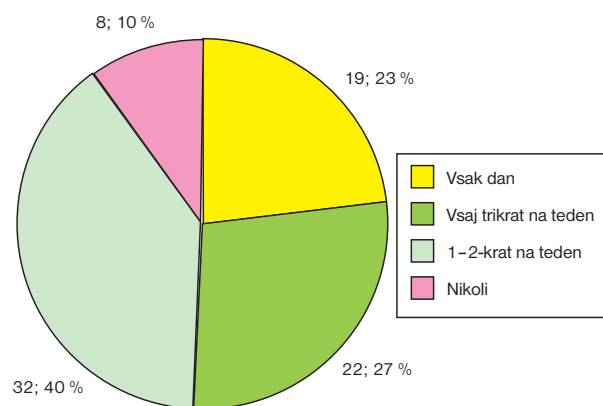
	n	%
Manj kot 1 liter	12	15
1,5 do 2 litra	58	72
Več kot 2 litra	11	14
Skupaj	81	100

Tab. 10. Prehranjevanje na študentske bone.

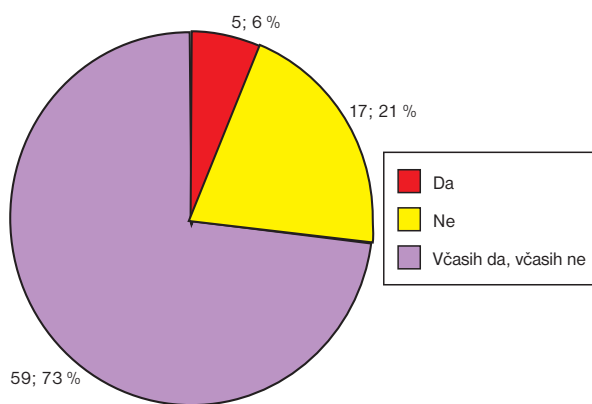
	n	%
Vsak dan	21	26
Več kot polovico meseca	29	36
Manj kot polovico meseca	14	17
Občasno	15	19
Nikoli	2	2
Skupaj	81	100

Pri vprašanju, kateri obrok si največkrat pripravite sami (možnih je bilo več odgovorov), so se študentje največkrat odločili za zajtrk (43 %), sledi večerja (26 %), nato popoldanska malica (14 %), kosilo (11 %) in dopoldanska malica (6 %) (Graf 1, 2, 3, 4).

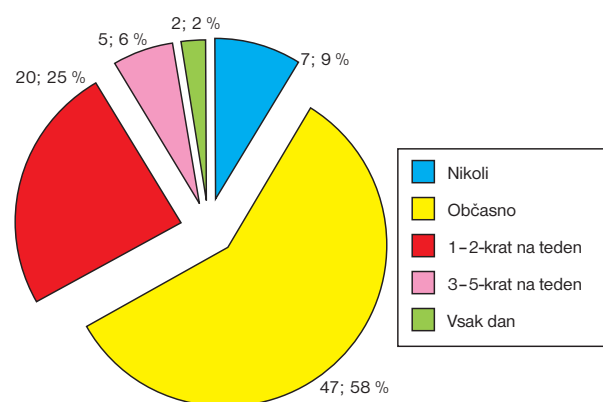
Na vprašanje, kje se bolj zdravo prehranjujejo, kar 86 % (70) študentov meni, da se bolj zdravo prehranjujejo doma, 10 % (8) meni, da se bolj zdravo prehranjuje v študentskem domu, 4 % (3) pa menijo, da se bolj zdravo prehranjujejo v restavracijah (Graf 5, 6, Tab. 11).



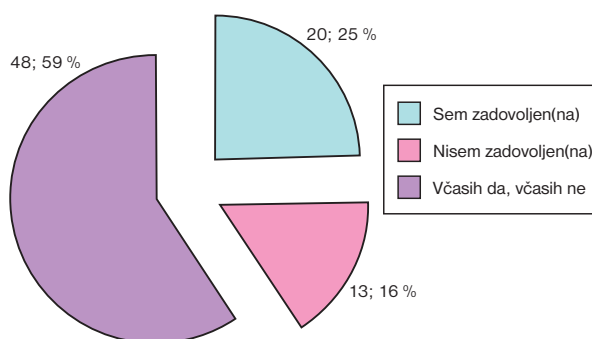
Graf 1. Pogostost pripravljanja obrokov v študentskem domu.



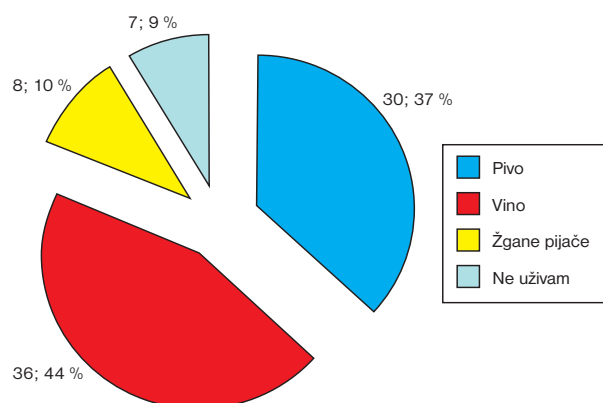
Graf 4. Mnenje o zdravem prehranjevanju.



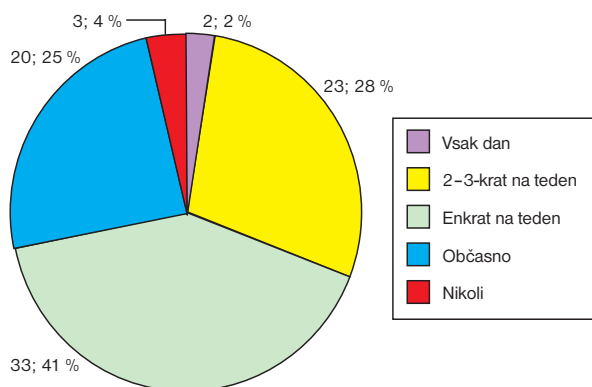
Graf 2. Pogostost uživanja alkoholnih pijač.



Graf 5. Zadovoljstvo s prehrano.



Graf 3. Pogostost uživanja posameznih alkoholnih pijač.



Graf 6. Pogostost ukvarjanja s športom.

Tab. 11. Subjektivna ocena zdravja.

	n	%
Odlično	1	1
Zelo dobro	30	37
Dobro	45	56
Slabo	5	6
Zelo slabo	0	0
Skupaj	81	100

Razprava

Raziskava o prehranjevalnih navadah in prehranbenem statusu je bila opravljena v študentskem domu v Mestnem Logu. Sodelovali so študentje in študentke, ki prebivajo v tem domu in imajo tudi možnost priprave hrane v vsakem apartmaju.

Indeks telesne mase je lahko dober kazalec načina življenja, vključno s prehrano. Normalno je prehranjenih 63 % študentov in 78 % študentk. 33 % moških ima povečano telesno težo, pri ženskah je ta odstotek manjši, in sicer 12 %. Premajhno telesno težo pa ima 3 % študentov in 10 % študentk. Študija o prehranskih navadah odraslih prebivalcev Slovenije, ki jo je junija 2001 izvedlo Ministrstvo za zdravje v okviru programa CINDI (v vzorcu je bilo 8933 oseb, starih od 22 do 64 let), je pokazala, da je v Sloveniji 44 % ljudi normalno prehranjenih, 39 % ima povečano telesno težo in 15 % oseb je predebelih. Debelost je v večjem odstotku prisotna pri moških ter v vaških okoljih (Pokorn in sod., 2003).

Različne raziskave o načinu prehranjevanja v Republiki Sloveniji kažejo, da se Slovenci nezdravo prehranjemo. Število dnevni obrokov in ritem prehranjevanja povprečnega prebivalstva nista ustrezna, energijska vrednost povprečnega obroka je previsoka, zaužijemo preveč skupnih maščob ter preveč nenasičenih maščob, zaužijemo premalo sadja in zelenjave ter prehranskih vlaknin, ki so pomemben varovalni dejavnik pred kroničnimi nenalezljivimi boleznimi (Državni zbor Republike Slovenije, 2005).

Tudi v pričujoči raziskavi se študentje zavedajo, da bi za bolj zdravo prehranjevanje morali jesti več sadja in zelenjave, manj hitre hrane, manj nezdrave hrane, uživati bi morali več tekočin, dnevno bi morali imeti več pravilno razporejenih obrokov, po možnosti vsak dan ob istih urah, ter uživati manj prigrizkov in sladkarij.

Kaže, da so študentje bolj zadovoljni s svojo telesno težo kot srednješolci. V primerjavi s slovenskimi srednješolci in srednješolkami (Furlan in sod., 1997), ki so le v 30,5 % (dekleta) in v 53,4 % (fantje) zadovoljni s svojo telesno težo, so študentje zadovoljni s svojo telesno težo v 49 % (dekleta) in v 57 % (fantje).

Zdrav način prehranjevanja priporoča od tri do pet obrokov na dan. Po raziskavi študentje in študentke uživajo največ tri obroke na dan, ki so razporejeni med 9.00 uro zjutraj in 19.00 uro zvečer. Študentke imajo v povprečju malo več kot tri obroke, študentje pa malo manj kot tri obroke hrane dnevno. Najpogostejši obrok, ki ga študentje uživajo, je kosilo, sledi mu večerja in zajtrk (tabela št. 8). V primerjavi z raziskavo CINDI (2004) imajo študentje manjše število zaužitih obrokov kot odrasli prebivalci Slovenije.

Zajtrk je med najpomembnejšimi obroki, saj prekrbi telo z energijo in različnimi hranilnimi snovmi pomembnimi za dobro storilnost in delovno uspešnost.

Študentje in študentke ga izpuščajo v 58 %. To je pogosteje kot kažejo rezultati CINDI (2004), saj zajtrk izpušča 40,6 % odraslih Slovencev. Pogosteje izpuščajo zajtrk študentje kot študentke. Zaskrbljujoče pa je, da kar 20 % vseh študentov nikoli ne zajtrkuje. Izpuščanje zajtrka morda negativno vpliva na intelektualne sposobnosti v dopoldanskem času ter zaradi motene presnove sladkorja in maščob posledično poveča tveganje za nastanek aterosklerotičnih oblog na ožilju.

Uravnotežena prehrana priporoča 5–9 enot sadja dnevno. Študentje in študentke glede na rezultate v raziskavi uživajo sadje in zelenjavo le v 42 % oziroma 43 %. V primerjavi z ljubljanskimi srednješolci (Habajec, 2001) študentje uživajo manj sadja in zelenjave dnevno, saj srednješolci uživajo sadje 5-krat in večkrat na teden v 48 %, zelenjavo pa v 59 %. Tudi v primerjavi z raziskavo CINDI (2004) študentje uživajo manj sadja in zelenjave, saj odrasli vsak dan uživajo sadje v 57 %, zelenjavo pa v 68,4 %. Razloge za to bi morda lahko iskali tudi v ceni za različne vrste sadja in zelenjave, ki se marsikdaj študentom zdi previsoka.

Pri odraslih se priporoča uživanje ne več kot 100 g pustega mesa 5-krat tedensko, vsaj dva dneva v tednu naj bosta brezmesna. Meso nadomestimo z nemastnimi ribami ali stročnicami ali jajci (Maučec-Zakotnik, 1998). Študentje uživajo meso in mesne izdelke največ trikrat na teden. Tudi rezultati uživanja mesa pri ljubljanskih srednješolcih, so pokazali, da le ti uživajo mesne izdelke 3–4-krat na teden (Habajec, 2001). Ribe, ki so pomembne v zdravi varovalni prehrani, pa so premalo prisotne na jedilniku študentov, saj jih le-ti uživajo samo občasno (57 %). Tudi odrasli Slovenci uživajo ribe in morske sadeže le 1–3-krat na mesec (62,6 %) (CINDI, 2004).

Mleko in mlečni izdelki so izredno pomembna vsakdanja hrana ljudi. Prav zaradi tega obstajajo posebna priporočila za mleko in mlečne izdelke, ki jih razvrščamo med osnovne skupine živil, ki naj bi jih vsak človek zaužil v vsakdanji zdravi prehrani. Priporočajo se zlasti fermentirana mleka, ker imajo tudi večjo hranilno (vitaminsko) vrednost in so lažje prebavljiva (Pokorn, 1990). Malo več kot polovico (53 %) študentov in študentk uživa mleko in mlečne izdelke vsak dan. Večina anketiranih ljubljanskih srednješolcih (Habajec, 2001), uživa mleko in mlečne izdelke 5- ali večkrat na teden.

Več kot polovica dnevne zaužite energije v prehrani odraslega človeka odpade na ogljikove hidrate; velik del zaužite energije pa prav na kruh (Pokorn, 1990). Študentje in študentke uživajo žita in žitne izdelke skoraj vsak dan, saj uživajo različne vrste kruha in druge žitne izdelke.

Uživanje najrazličnejših prigrizkov (čokolada, bonboni, čips, kokice, piškoti ...) med rednimi obroki ni dobra prehranjevalna navada. Največkrat ti prigrizki

ne vsebujejo veliko hranilnih snovi, so pa energijsko zelo bogati. Študentje uživajo zelo veliko različnih prigrizkov. Skoraj polovica vseh anketiranih jih uživa vsak dan, nekaj manj kot polovico vseh pa trikrat na teden. Priporočljivo bi bilo, da če že ne gre brez teh prigrizkov, naj se raje odločajo in izbirajo različne vrste sadja in zelenjave, jogurt, žitne izdelke brez dodanega sladkorja... Odrasli Slovenci uživajo različne prigrizke največkrat enkrat tedensko (51,1 %), kar je v primerjavi s študenti mnogo manj (CINDI, 2004).

Študentje se zavedajo pomena zadostnega vnosa tekočine v organizem, saj jih večina popije od 1,5 do 2 litra oziroma več tekočine na dan. Glede na to, da v organizem dobimo liter vode na dan že s prehrano ostalo pa z vnosom tekočin, lahko s preprostim izračunom ugotovimo, da imajo študentje zadosten vnos tekočin.

Študentje imajo možnost subvencioniranega prehranjevanja na študentske bone. Restavracij z tovrstno ponudbo je v Ljubljani zelo veliko, zato je tudi izbira velika, tako da si lahko vsak sam izbira in se prehranjuje v restavracijah po svoji izbiri. Študentje se prehranjujejo na študentske bone več kot polovico meseca (36 %) in vsak dan 26 % študentov. To se pravi, da se skoraj vsak dan v mesecu prehranjuje na študentske bone več kot polovica študentov in študentk. Vendar kljub pogostemu prehranjevanju v različnih restavracijah menijo, da se bolj zdravo prehranjujejo doma, pri starših.

Študentje možnost pripravljanja obrokov v študentskem domu izkoriščajo dokaj pogosto, in sicer 1–2-krat tedensko oziroma vsakodnevno, vendar si takrat največkrat pripravijo zajtrk in večerjo, kosijo pa v različnih restavracijah.

Preveč ljudi v Sloveniji uživa različne alkoholne pijače. Mednje sodijo tudi študentje. Po rezultatih ankete več kot polovica študentov uživa alkoholne pijače občasno oziroma 1–2-krat na teden. Najpogostejša alkoholna pijača, ki jo uživajo študentje, je vino, sledi pivo. V povprečju popijejo študentje 12,88 dl vina, 4,74 dl piva in 1,18 dl žganih pijač na teden.

Po izsledkih nacionalne raziskave se v Sloveniji zdravo in pretežno zdravo prehranjuje le 22,9 % ljudi, skoraj 60 % odraslih prebivalcev ni redno telesno dejavnih, poleg tega še kadijo in uživajo preveč alkohola (Državni zbor Republike Slovenije, 2005). Tudi rezultati pričujoče ankete kažejo, da se po svojem lastnem mnenju zdravo prehranjuje le 21 % študentov.

Študentje svoje zdravje ocenjujejo kot dobro oziroma zelo dobro. Če pogledamo na vrednosti analize njihovega ITM, lahko rečemo, da njihovo mnenje, vsaj glede na njihovo telesno težo, kar drži.

Sklep

Na podlagi rezultatov ankete lahko sklepamo, da prehrana študentov ne izpolnjuje značilnosti zdrave prehrane. Med poglavitnimi razlogi za tak sklep je pre pogosto izpuščanje zajtrka, premalo dnevnih obrokov, premalo zaužitega sadja in zelenjave ter premalo zaužitih rib v prehrani. Kljub predvidevanju, da je informacij o zdravi prehrani dovolj in da so jih mladi ljudje deležni že od vrtca dalje, bi bilo dobro razmišljati o zdravstvenovzgojnih sporočilih o zdravi prehrani ciljanih na študentsko populacijo.

Literatura

1. CINDI Slovenija. Dejavniki tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih prebivalcih Slovenije. Ljubljana: CINDI Slovenija, 2004. Dostopno na internetu: <http://cindi-slovenija.net/raziskave> (feb., 2006).
2. Državni zbor Republike Slovenije. Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005–2010. Ljubljana, 2005. Dostopno na internetu: http://www2.gov.si/zak/Akt_vel.nsf/0/c12565e2005e8311c1256fed0026769c?OpenDocument (feb., 2006).
3. Furlan J, Gregorič B, Jan N. in sod. Prehrana – vir zdravja. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, 1997: 37–269.
4. Habajec T. Prehranjevalne navade ljubljanskih srednješolcev. Diplomsko delo. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo, 2001.
5. Karpljuk D, Videmšek M, Dervišević E, Rožman F, Novak M, Suhadolnik G. Z gibanjem nad odvečne kilograme. Ljubljana, 2006. Dostopno na internetu: http://med.over.net/za_bolnike/zdravozivljenje/clanki/nasveti/zgibanjem_nad_kilograme.php (feb., 2006).
6. Maučec-Zakotnik J. Varovalna prehrana in starost. V: Turk J, Bilban M et al. V mladosti misli na starost. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, 1998: 227–38.
7. Pokorn D. Zdravje gre skozi želodec. Ljubljana: MIDA, 1990: 15–80.
8. Pokorn D. Zdrava prehrana in dietetni jedilniki. Ljubljana: Institut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 1997(a): 13–83.
9. Pokorn D. Gastronomija. Ljubljana: Debora, 1997 (b): 46.
10. Pokorn D, Koch V, Hlastan Ribič C. Prehrana in zdravje v Sloveniji. Med Razgl 2003, 42: Suppl 1: 37–8.
11. Pokorn D. Prehrana v različnih življenjskih obdobjih. Prehranska dopolnila v prehrani. Ljubljana: Marbona, 2005: 9–168.
12. Pratt SG, Matthews K. Najhrana za najzdravje: štirinajst vrst hrane, ki bodo spremenile vaše življenje. Ljubljana: Debora, 2004: 45–6.
13. Wagner H. Zdravilna moč vina. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2001: 4–5.