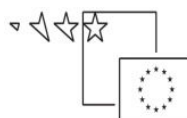




REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

MILENA SUWA STANOJEVIĆ

Višješolski strokovni program: Živilstvo in prehrana
Učbenik: Zdrav živiljski slog
Gradivo za 2. letnik

Avtorica:

Milena Suwa Stanojević, univ. dipl. živ. teh.
BIOTEHNIŠKI IZOBRAŽEVALNI CENTER
LJUBLJANA
Višja strokovna šola



Strokovna recenzentka:
Marija Kostadinov, univ. dipl. živ. teh., pred.

Lektorica:
Darja Butina, univ. dipl. prof. slov. in franc. j.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613(075.8)(0.034.2)

SUWA-Stanojević, Milena

Zdrav živiljski slog [Elektronski vir] : gradivo za 2. letnik
/ Milena Suwa Stanojević. - El. knjiga. - Ljubljana : Zavod IRC,
2009. - (Višješolski strokovni program živilstvo in prehrana /
Zavod IRC)

Način dostopa (URL): [http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/
Zdrav_ziviljski_slog-Suwa_Stanojevic.pdf](http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Zdrav_ziviljski_slog-Suwa_Stanojevic.pdf). - Projekt Impletum

ISBN 978-961-6824-13-2
250998528

Izdajatelj: Konzorcij višjih strokovnih šol za izvedbo projekta IMPLETUM
Založnik: Zavod IRC, Ljubljana.
Ljubljana, 2009

© Avtorske pravice ima Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije.

Gradivo je sofinancirano iz sredstev projekta Impletum 'Uvajanje novih izobraževalnih programov na področju višjega strokovnega izobraževanja v obdobju 2008-11'.

Projekt oz. operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo RS za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete 'Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja' in prednostne usmeritve 'Izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja'.

Vsebina tega dokumenta v nobenem primeru ne odraža mnenja Evropske unije. Odgovornost za vsebino dokumenta nosi avtor.

KAZALO VSEBINE

1	ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG.....	3
2	DEJAVNIKI ZDRAVJA.....	5
2.1	PREHRANA.....	5
2.2	GIBANJE	18
2.3	DRUŽBENO OKOLJE	20
2.4	KAJENJE	22
2.5	ALKOHOLIZEM IN DROGE	26
2.5.1	Alkoholizem	26
2.5.2	Droge	26
2.6	PREPREČIMO BOLEZEN.....	26
2.7	NEKAJ MISLI ZNANIH OSEBNOSTI O BOLEZNIH	28
3	LITERATURA	31

KAZALO SLIK

Slika 1:	Zdrav življenjski slog.....	3
Slika 2:	Prehranska priporočila po mediteranski dieti.....	6
Slika 3:	Move for health	18
Slika 4:	Zemljevid svet.....	20
Slika 5:	Varnost doma	21
Slika 6:	Število umrlih v prometnih nesrečah	22
Slika 7:	Opuščanje kajenja	25

KAZALO TABEL

Tabela 1:	Vrednosti indeksa telesne mase.....	10
Tabela 2:	Poškodbe na delu	21

1 ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Zdravje je ena od osnovnih potreb in za večino ljudi najvišja vrednota v življenju. Vzrok za številna nenalezljiva kronična obolenja je pogosto v nezdravem življenjskem slogu. Dejavniki nezdravega življenjskega sloga so: **nezdrav način prehranjevanja, telesna nedejavnost, kajenje, droge, prekomerno pitje alkoholnih pijač in stresni način življenja.** Naravno zdravje je znanost o zdravju, ki temelji na principih higiene.

Gradivo Zdrav življenjski slog v okviru študijskega programa živilstvo in prehrana obravnava vsebine zdravju prijaznega načina življenja, ki vplivajo na kakovost počutja in ustvarjalnega življenja vsakega posameznika. Na enem mestu je nemogoče podrobneje opisati vse dejavnike, ki vplivajo na zdrav življenjski slog, naprimer pravica do čustvovanja, ljubezni, spolnosti in starševstva, pravica do izobrazbe, šolanja, primerne zaposlitve in s tem finančne neodvisnosti, zdravstvene oskrbe in zdrave starosti. Opisani bodo dejavniki zdravja kot so prehrana, telesna aktivnost – gibanje ter preprečevanje kajenja, zlorabe alkohola in drog, ki so prioriteta obravnave v EU. Posebnega pomena za zdrav življenjski slog je tudi skrb za duševno zdravje in preprečevanje zgodnje smrti zaradi nesreč in samomora.



Slika 1: Zdrav življenjski slog

Vir: <http://www.educ.uvic.ca/phed/iapahr/Img/pic1.jpg>

Izvečki iz akcijskega načrta EU

V akcijskem programu javnega zdravja je EU kot glavni cilj postavila ozaveščanje glede prehranjevanja in telesnega gibanja ter razvijanje bolj zdravih navad. Podlaga za ukrepanje glede prehrane in telesne dejavnosti je pobuda, ki združuje predstavnike živilske industrije, trgovcev na drobno, gostinstva, oglaševalcev, organizacij potrošnikov in nevladnih zdravstvenih organizacij. To je »forum« za vse, ki so sklenili ukrepati. Delo vodi Evropska komisija, bilo pa naj bi zgled usklajenega, vendar avtonomnega ukrepanja, ki naj spremeni sedanje negativno gibanje. Skupnost se ravna po globalni strategiji prehrane, telesne dejavnosti in zdravja, ki jo je leta 2004 sprejela skupščina Svetovne zdravstvene organizacije (World Health Organization-WHO).

Več si lahko preberete: <http://www.umar.gov.si/projekti/srs/StrategijarazvojaSlovenije.pdf>, zdravstvene strategije Evropske unije Skupaj za zdravje: strateški pristop EU za obdobje 2008-2013 ter smernic SZO. (vir: Okvirna strategija SZO Zdravje za vse,

Plan je postavljen v kontekst že sprejete Strategije razvoja Slovenije 9241800038.pdf).

Strategija razvoja Slovenije

Vizija opredeljuje vizijo in cilje razvoja Republike Slovenije ter pet prednostnih razvojnih nalog z akcijskimi načrti, v ospredje nove strategije postavlja celovito blaginjo vsakega posameznika. Vključuje ekonomska, socialna, okoljska, politična, pravna in kulturna razmerja. Vir: <http://www.slovenijajutri.gov.si/fileadmin/urednik/dokumenti/>

Razvojna naloga

Povezovanje ukrepov za doseganje trajnostnega razvoja se dotika tudi zagotavljanja optimalnih pogojev za zdravje. Ti so dosegljivi s povezovanjem ukrepov in pogojev za varovanje zdravja v sektorske politike, zmanjševanjem razlik v zdravju med regijami in skupinami prebivalstva, spodbujanjem zdravih vedenjskih vzorcev in preprečevanjem zgodnje obolenosti, izboljšanjem dostopnosti zdravstvenih storitev ter posodobitvijo zdravstvenih zmogljivosti.

Strategija razvoja Slovenije za področje Zdravje kot del kakovosti življenja predvideva oblikovanje usmeritev za varovanje in krepitev zdravja ter zmanjševanje razlik v zdravju med regijami in skupinami prebivalcev; pripravo in uresničevanje programov varovanja zdravja s področja življenjskega sloga (prehranska politika, telesna dejavnost, alkohol, kajenje idr.); povečanje učinkovitosti sistema v smislu izboljšanja dostopnosti in kakovosti zdravstvenih storitev ter okrepitev preventivnih zdravstvenih programov; posodobitev zdravstvenih zmogljivosti na vseh ravneh zdravstvene dejavnosti, še zlasti organizacijsko posodobitev NMP.

2 DEJAVNIKI ZDRAVJA

Zdravje je stanje telesnega in duševnega blagostanja in ne samo odsotnosti bolezni. Zdravje ni nekaj, kar nam lahko da zdravnik, zdravje je zavestna odločitev! Bolan človek bi dal ves denar sveta, da bi ozdravel. Vitalen človek lahko denar zasluži, hkrati pa živi zdravo, prijateljstva in ljubezni polno življenje. Joseph Nichols, dr. medicine pravi: »Če želimo dobro mentalno, čustveno in fizično zdravje, moramo najprej sprejeti odločitev in delati na tem!« »Ustvariti moramo primerne pogoje s pomočjo primerne diete – prehranjevanja in načina življenja.« »Zdravje je vse!« »Brez ZDRAVJA vse ostalo nima več nobene vrednosti!«

2.1 PREHRANA

Na prehrano naroda, družine in posameznika vplivajo mnogi dejavniki (družbeni, verski in osebni). V nerazvitih deželah velja še vedno načelo "delam za to da jem," v industrijsko razvitih deželah pa "jem za to da lahko delam". Uravnotežena prehrana in redna telesna dejavnost sta bistvena dejavnika dobrega zdravja.

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je **zdrava prehrana tisti del zdravega načina življenja, ki človeka krepi, preprečuje bolezni in vpliva na visoko delovno storilnost**. Ne preseneča dejstvo, da tuji in domači prehranski strokovnjaki vse več časa posvečajo pomenu zdravju prijazne in uravnotežene prehrane. Z znanjem in zavedanjem o pomenu zdravstveno neoporečne hrane primerne prehranske in gastronomske kakovosti lahko tudi vsak posameznik veliko prispeva k zdravju in prehranski kulturi družbe. Prehranska priporočila in njihove slikovne predstave nam pomagajo, da se lažje orientiramo pri izbiri hrane, ki marsikomu pomeni mnogo več kot le fiziološko podporo telesa. Vendar tudi pri prehranskih priporočilih velja načelo zmernosti. Če bomo na naš vsakodnevni jedilnik uvrstili čim bolj raznovrstno in kakovostno hrano iz vseh glavnih skupin živil ne bomo zgrešili.

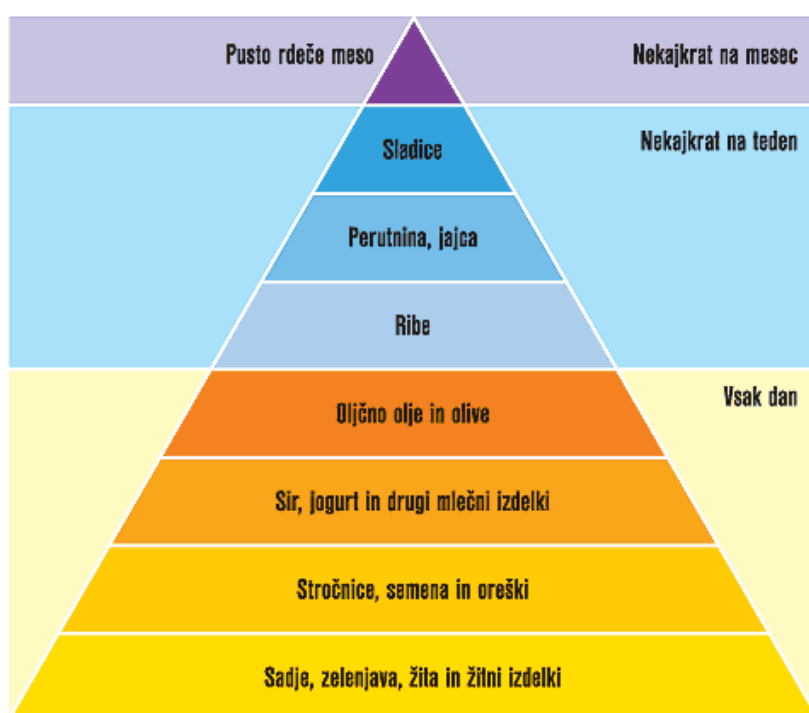
Živila, ki jih samostojno uživamo ali uporabljamo pri pripravi jedi obravnavamo po prevladujoči hranilni snovi, ki jo vsebujejo posamezne skupine živil. Živila, ki so razvrščena v isto skupino imajo podobno hranilno vrednost, zato pri sestavljanju jedilnika lahko posamezna živila med seboj zamenjamo, ne da bi bila prizadeta hranilna vrednost obroka.

S hrano, ki jo sestavljajo najrazličnejša živila uživamo poleg anorganskih tudi organske hranilne snovi. To so **ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vitamini, minerali, voda in snovi posebnega pomena**. Vir energije – moči so ogljikovi hidrati, maščobe in beljakovine. Telesne celice gradijo in obnavljajo beljakovine, delno maščobe, voda in mineralne snovi. Pred boleznimi nas ščitijo vitamini in minerali, ki tudi omogočajo normalen potek številnih biokemičnih procesov v telesu. Najbolj pogosto živila, glede na kemijsko sestavo, ki jo imajo razdelimo na osnovi piramide zdravju prijazne prehrane. Posebnega pomena pri sestavljanju jedilnika je zato upoštevanje razvrstitve živil. **Držimo se pravila, da naj bo prehrana čim bolj raznolika po sestavi in načinu priprave**. Priporočila zdrave prehrane WHO (Svetovne zdravstvene organizacije) so tudi podlaga mediteranske diete. Mediteranska prehrana se od običajnega načina prehranjevanja loči predvsem po virih živil, ki so dnevno na jedilniku, po vsebnosti maščobe pa je primerljiva s prehrano v ZDA – oboji namreč v povprečju zaužijejo do 40 odstotkov dnevnih kalorij iz maščob. Količina maščob pa je tudi edina podobnost. Že prva velika razlika se pokaže, če primerjamo njihovo vrsto: medtem ko Američani konzumirajo večinoma nasičene in trans maščobne kisline, prebivalci Mediterana že dolga

leta prisegajo na rastlinske vires, predvsem oljčno olje ter olja v oreških. Da sploh ne govorimo o kilogramih (dobesedno) sladkorja, ki jih v nekaterih razvitih državah zaužijejo v enem mesecu. Mediteranska dieta za razliko od večine drugih diet zagotavlja vsa potrebna hranila v dovolj velikih količinah. Poleg razmerij med hranilnimi snovmi je pomembna predvsem vrsta teh hranilnih snovi. Mediteranska prehrana temelji na uživanju zdravih (nerafiniranih rastlinskih) maščob brez prisotnosti holesterola, sestavljenih ogljikovih hidratih, nemastnih virih beljakovin ter zmernih količinah rdečega vina. Hranilne snovi pri mediteranski dieti zastopane v naslednjem razmerju:

- ogljikovi hidrati: 40 %
- beljakovine: 30 %
- maščobe: 30 %

Tudi v mediteranski prehrani je izrednega pomena primerna **telesna masa – teža, zato je priporočljiva telesna aktivnost.**



MEDITERANSKA DIETA VSEBUJE MALO MESA

Slika 2: Prehranska priporočila po mediteranski dieti

Vir: http://beta.finance-on.net/pics/cache_gr/graf_piramida_104.1023019317.gif

12 KORAKOV DO ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

- V jedi uživajte!
- Jejte raznoliko sestavljeno hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora!
- **Bodite vsak dan telesno aktivni in jejte toliko, da bo vaša masa (teža) normalna!**
- Večkrat na dan jejte kruh, žita, testenine, riž in krompir, najboljše pri vsakem obroku!
- Izbirajte polnozrnat kruh in pekovsko pecivo!
- Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejte veliko sadja in zelenjave!
- Jejte čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe (npr. mesne izdelke, namaze ...)!
- Omejite količino zaužitega mesa in mesnih izdelkov!
- Izbirajte puste vrste mesa!
- Enkrat ali dvakrat na teden načrtujte brezmesni dan.

- Dnevno uživajte zmerne količine posnetega mleka in manj mastne mlečne izdelke!
- Čim redkeje uživajte slaščice in sladke pijače (sladkane sokove, gazirane pijače ...)!
- Hrano solite čim manj in ne jejte že pripravljenih slanih jedi!
- Pripravljajte zdravstveno neoporečno hrano.
- Pri kuhanju upoštevajte zdrave načine priprave hrano dušite, kuhajte ali pecite, vendar je ne cvrite. Dodajte ji čim manj maščob, soli in sladkorja!
- Če pijete alkoholne pijače, jih pijte malo in ne vsak dan!
- Zavedajte se, da je dojenje najustreznejši in zadosten vir prehrane dojenčkov do šestega meseca starosti!

Več si lahko preberete na http://www.vedez.dzs.si/dSlike/češnje100_thumb.jpg



Zanimivost

Dieta: beseda, ki prihaja iz grščine: >Diaita< in pomeni umetnost hranjenja; temelji na celostni, naravni, rastlinski hrani, na katero smo ljudje biološko prilagojeni in ne povzroča bolezenskih stanj, hkrati pa omogoča telesu optimalno delovanje. Večina prebivalcev Evrope uživa preveč kalorij in se premalo giblje, kar še posebej velja za čedalje več otrok, ki imajo težave zaradi prevelike telesne teže in debelosti. Dejavniki tveganja za prezgodnjo smrt so visok krvni tlak, povišan holesterol, visok indeks telesne mase in diabetes. Vsi so povezani predvsem z načinom prehranjevanja, pitja in premalo gibanja. Če želimo ostati zdravi, sposobni za delo, šport in igro se moramo zdravo prehranjevati.

CINDI je mednarodni program Svetovne zdravstvene organizacije za preprečevanje kroničnih bolezni. Nastanek bolezni, kot so srčno žilne bolezni, rak in sladkorna bolezen, lahko v veliki meri preprečimo z zdravim prehranjevanjem in gibanjem. Na ta način vplivamo na dejavnike tveganja, kot so zvišan krvni tlak, holesterol in sladkor v krvi. Pravi način prehranjevanja pomeni pravilno sestavo, pripravo in razporeditev živil – jedi tekom dneva.

Nekaj priporočil:

- Uživajte čim bolj raznoliko sestavljeno hrano!
- Vzdržujte primerno maso!
- Uživajte maščobe v zmernih količinah!
- Uživajte veliko sadja, vrtnin in žit!
- Sol uporabljajte samo kot dodatek!
- Ne pretiravajte s sladkarijami!



TEME ZA RAZMISLEK

Osnovne skupine živil in hranilne snovi, ki jih vsebujejo:

- **Žita in žitni izdelki**, testenine, riž, krompir, kaše, kosmiče, kruh, pekovsko pecivo. Hranilne snovi, ki prevladujejo v tej skupini, so ogljikovi hidrati (škrob), ki se prebavljajo počasi, prehranske vlaknine, minerali in vitamini.
- **Zelenjava in zelenjavni izdelki** vsebujejo hranilne snovi, kot so vitamini, minerali, antioksidanti in prehranske vlaknine. V skupino **stročnic** spadajo fižol, čičerika, grah, soja, leča in bob. Prevladujoče hranilne snovi so poleg škroba in vlaknin tudi beljakovine.
- **Sadje in sadni izdelki** vsebujejo hitro prebavljive sladkorje, vitamine, mineralne snovi, antioksidante in prehranske vlaknine.
- **Mleko in mlečni izdelki** so beljakovinska živila in vir vitaminov, mineralnih snovi (kalcij, fosfor) in skritih maščob.
- **Meso, ribe in jajca** so beljakovinska živila in vir vitaminov, mineralnih snovi (železo, jod) in skritih maščob.
- **Maščobe in maščobna živila**, kot so olja, mast, maslo, margarina in oreščki predstavljajo vir nasičenih in nenasičenih maščob in v maščobah topnih vitaminov.



Mednarodni kodeks za zaščito otrok pred oglaševanjem nezdrave hrane

Svetovna zveza potrošniških organizacij (CI) je v sodelovanju z Mednarodno delovno skupino za boj proti debelosti (IOTF) objavila Mednarodni kodeks promocije živil in brezalkoholnih pijač otrokom. Namen kodeksa je sedanje in bodoče generacije zaščititi pred škodljivimi posledicami za zdravje ter družbenimi in gospodarskimi vplivi uživanja energijsko bogatih in hranilno revnih živil, ki vsebujejo veliko maščob, sladkorja in soli. Kodeks spodbuja tudi odgovorno trženje živil otrokom, za kar se s sprejeto globalno strategijo za prehrano, telesno dejavnost in zdravje zavzema tudi Svetovna zdravstvena organizacija, ki si je za cilj postavila omejevanje trženja tovrstnih izdelkov otrokom.

Živimo v t.i. »obesitogenem« okolju, to je v okolju, ki spodbuja debelost. To potrjujejo tudi podatki za Slovenijo, ki kažejo naraščajoč trend prekomerno hranjenih in debelih otrok pri nas. Med dejavniki, ki vplivajo na razvoj debelosti in nezdravih prehranskih navad, je trženje nezdrave hrane otrokom zagotovo eden od najpomembnejših. Ker je na otroke mogoče zlahka vplivati, so v tem kontekstu ena izmed najbolj ranljivih skupin. Oglaševanje zdravju nenaklonjene hrane pa ima močan vpliv tudi na starše otrok. Ti namreč z vzgojnimi ukrepi, ko otrokom za nagrado ali tolažbo (po)nudijo obljubljeni čokolado ali bonbon, nehote in nevede še dodatno pripomorejo k uspešnemu oglaševanju teh izdelkov.

Analize kažejo, da oglasi otroke zabavajo, oglaševani proizvodi, ki so jim namenjeni, pa pogosto odstopajo od priporočenih živil. Oglašujejo se namreč predvsem manj zdravi, energijsko gosti prehranski izdelki. Gre za izdelke, ki vsebujejo veliko sladkorja, maščob in soli, zanje pa se je uveljavila tudi kratica HFSS (High Fat Sugar Salt). Kot so pokazale raziskave, so najbolj oglaševani sladkani žitni izdelki za zajtrke, aromatizirane sladke pijače, slani in sladki prigrizki ter restavracije s hitro prehrano. Ob tem je potrebno opozoriti, da oglasi vplivajo na prehransko znanje otrok, njihove preference za hrano, njihove potrošniške

navade, količino uživanja posameznih vrst živil in prehranski status. Kolikšen je ta vpliv, pa zaenkrat še ni možno izmeriti oziroma oceniti.

Tudi Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) ugotavlja, da trženje nezdrave hrane omogoča otrokom in mladostnikom široko izbiro nezdrave hrane in jih celo spodbuja k uživanju le-te. To pa ima lahko dolgoročno slabe posledice na njihovo zdravje. Zaradi tega so pri SZO ustanovili akcijsko mrežo za zmanjševanje trženja nezdrave hrane otrokom in mladostnikom, ki jo vodi Norveška, v njej pa sodeluje tudi Inštitut za varovanje zdravja RS.

Otroke je potrebno zaščititi pred trženjem nezdrave hrane in na sploh spodbujati odgovorno trženje hrane. Hkrati je potrebno proizvajalce spodbuditi, da svoje poslovne izzive iščejo tudi na področju zdravih živil in (več) oglašujejo sadje in zelenjavo. Obstaja več načinov, kako je možno urediti to področje, in sicer z zakonodajo, ki bi opredelila količino trženja; s samoregulativo, s katero bi se opredelili kvalitativni cilji ali pa s kombinacijo obeh. Nekateri možnost vidijo tudi v uporabi modelov sprememb vedenja potrošnikov, ki so se v nekaterih primerih izkazali za uspešne.

Proizvajalci poleg klasičnih medijev uporabljajo tudi druge oblike oglaševanja, in sicer mobilno telefonijo in spletne strani. Vse pogosteje pa jim tržni kanal za posredno oglaševanje izdelkov predstavljajo tudi šole, katerim naj bi pogojevali zagotavljanje šolske in športne opreme ter sponzoriranje različnih dogodkov. Šolski avtomati za pijače in prigrizke so v slovenskih šolah precej razširjeni, zato je Inštitut za varovanje zdravja RS že v Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah odsvetoval njihovo namestitvev. Da bi povprečen potrošnik čim bolj ločil zdravju bolj ali manj naklonjena živila, je potrebno doseči obvezno označevanje predpakiranih živil s prehransko tabelo vsebnosti pomembnih hranil ali z enostavnim slikovnim označevanjem, ki bi ponazorilo stopnjo primernosti živila
Vir: Avtorja: mag. Matej Gregorič in Vida Fajdiga Turk



Zanimivost

Celovitost prehranskega izobraževanja izhaja iz celovitosti zdravja

Vplivi na zdravje so:

- *telesni, ki so povezani z delovanjem našega telesa,*
- *duševni, ki so povezani s pridobivanjem in uporabo informacij,*
- *čustveni, ki odražajo naše čustvovanje,*
- *družbeni, ki so povezani z ljudmi okoli nas in*
- *osebni, ki so odvisni od tega kako doživljamo sebe kot osebnost.*

Več si lahko preberete na spletnih straneh:

Vir: http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/1043-suwa.ppt



TEME ZA RAZMISLEK

- V hrani je veliko hranilnih snovi. Razmislite katere so in kako vplivajo na zdravje človeka.
- Zakaj in katera maščoba je na zatožni klopi?
- Katere hranilne snovi vplivajo na energijsko vrednost hrane?
- Priporočljiva razporeditev obrokov hrane



Zanimivost

IZRAČUNJATE SVOJ INDEKS TELESNE MASE

Številne raziskave v posameznih državah so pokazale, da ima še vedno preveč ljudi previsok indeks telesne mase (ITM).

$$\text{Indeks telesne mase (ITM)} = \frac{\text{telesna masa (kg)}}{\text{telesna višina (m}^2\text{)}}$$

Primer:

Telesna masa oz. teža: 60 kg

Telesna višina: 170 cm ali 1,7 m

$$\text{ITM} = \frac{60}{1,7^2} = \frac{60}{2,89} = 20,76$$

Po klasifikaciji Svetovne zdravstvene organizacije imajo:

Tabela 1: Vrednosti indeksa telesne mase

VREDNOSTI INDEKSA TELESNE MASE	
do 18,49	podhranjeni
18,5–24,9	normalno prehranjeni
25,0–29,9	čezmerno prehranjeni; debelost I. stopnje
30,0–39,9	debeli; debelost II. stopnje
40 in več	izredno debeli; debelost III. stopnje

Vir: http://varna_hrana.tuditi.delo.si/files/2005/12/1010.jpg

BI BILI RADI VITKI?

Zajtrkujte!

Najstniki, ki vsako jutro redno zajtrkujejo, imajo boljši življenjski slog, se prehranjujejo bolj zdravo in tehtajo manj kot sovrstniki, ki zajtrk raje preskočijo, so odkrili ameriški raziskovalci.

Zajtrk in vpliv na ITM

Študija kaže, da imajo najstniki, ki redno zajtrkujejo, nižji indeks telesne mase (ITM) in so povprečno za 2,3 kilograma lažji od sovrstnikov, ki jim zajtrk ne diši.

Zajtrk, zdrav začetek dneva

Vodja raziskave **Mark Pereira** s fakultete za javno zdravstvo na univerzi v Minnesoti je o izsledkih raziskave dejal: "Študija je potrdila, da so otroci, ki zajtrkujejo, bolj zdravi, boljši pa je tudi njihov življenjski slog," in dodal: "Ti otroci so fizično dejavnejši, imajo pa tudi boljše prehranjevalne navade." "Uživajo manj maščob, manj holesterola in kar je najpomembnejše, več vlaknin."

Zajtrkuje okoli 75 odstotkov otrok

Raziskovalci ocenjujejo, da okoli 25 odstotkov ameriških najstnikov ne zajtrkuje. Čeprav se morda sliši protislovno, pa M. Perreira opozarja, da so tisti, ki ne zajtrkujejo, po navadi debelejši od vrstnikov, ki zajtrka ne preskočijo. Vodja raziskave je zagovornik teorije, da zjutraj napolnjen želodec čez dan boljše uravnava tek. Seveda pa je vse odvisno od tega, kako je zajtrk sestavljen.

Sestavite najbolj hranljiv zajtrk

Živila, ki jih izberete za jutranji obrok, naj bodo bogata z beljakovinami in vlakninami, ki dajejo telesu dovolj energije za jutranje in dopoldanske ure. K temu dodajte živila, bogata s kalcijem, kalijem, železom in vitamini. Med hitre, preproste in predvsem hranljive zajtrke sodijo kosmiči z jogurtom ali skuto. Igrajte se z okusi, dodajte narezano suho ali sveže sadje, oreščke, skuto, med ...

Vam zajtrk ne prija?

Znanstveniki pravijo, da se že po nekajdnevnem uživanju zajtrka organizem privadi na jutranji obrok. Z malo začetnega truda boste že po nekaj dneh začutili jutranjo lakoto.

Zdrave prehranjevalne navade uvajajte postopoma

- Tisti, ki zdaj jeste sadje samo enkrat ali dvakrat na dan, dodajte kosilu in večerji še po eno porcijo. Tisti, ki sadja sploh ne jeste, ali ga jeste zelo redko, dodajte eno porcijo glavnim obrokom ali pojejte sadež za malico.
- Postopno uvajajte tudi posnete mlečne izdelke. Uživanje mleka in mlečnih izdelkov z 1,5 odstotka ali manj mlečne maščobe zmanjša vnos nasičenih maščob, a tudi skupnih maščob, holesterola in s tem energijsko vrednost.
- Meso naj bo priloga, ne pa glavni del obroka. Meso omejite na dve porciji na dan, pri čemer ena porcija ustreza velikosti vaše dlani. Zapriseženi mesojedi naj postopno zmanjšujejo količino mesa, dokler je pri vsakem obroku ne prepolovijo ali zmanjšajo na tretjino.
- Vsaj dvakrat na teden se usmerite v vegetarijanstvo in meso zamenjajte s sojo ali zelenjavo, povečajte pa količino riža, testenin in stročnic.
- Idealna sladica je sveže sadje, saj ne vsebuje maščob in holesterola. Najboljši prigrizki so neslane prestice ali lešniki pomešani z rozinami, graham krekerji, pokovka brez soli in olja ter surova zelenjava.

- Izogibajte se industrijsko izdelanim piškotom in keksom. Če se jim že ne morete upreti, se odločite za sadne torte z malo maščob.
- Vsak dan spijte vsaj dva litra vode.
- Enako pomembna je telesna dejavnost. Najmanj pol ure gibanja na dan nam dokazano pomaga ohranjati trdno zdravje in pripravljenost na vsakdanje izzive.
- Ne pozabimo na vsaj 30 minut gibanja na dan ter zmanjšajmo količino zaužitih maščob in povečajmo delež sadja in zelenjave v prehrani. Vsak dan sproti in vsak za sebe.

VARNOST HRANE

Globalizacija prehranske verige prinaša vedno nove izzive in nevarnosti za zdravje in interese evropskih potrošnikov. Osrednji cilj politike Evropske unije je kar najboljše zaščititi zdravje ljudi in interese potrošnikov glede hrane. To želi doseči tako, da zagotovi varnost in ustrezno označevanje živil ob upoštevanju različnosti, vključno s tradicionalnimi proizvodi, hkrati pa zagotovi učinkovito delovanje notranjega trga. V ta namen je EU pripravila obsežno zakonodajo o varnosti hrane, ki jo stalno spremlja in spreminja v skladu z novim razvojem dogodkov. Ta zakonodaja temelji na analizi tveganja. Tudi Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) podpira delo institucij EU pri varovanju potrošnikov.

Glavno vodilo politike EU na področju varnosti hrane je celovit pristop »od vil do vilic,« ki zajema vsa področja prehranske verige, vključno s pridelavo krme, primarno pridelavo, predelavo hrane, skladiščenjem, prevozom, maloprodajo, uvozom in izvozom. S takim celostnim pristopom, ki jasno opredeljuje odgovornosti proizvajalcev živil in krme in pristojnih organov, je prehranska politika bolj usklajena, učinkovita in dinamična.

ŽIVILSKI DODATKI – ADITIVI

Dodatek ali aditiv je vsaka snov, ki se običajno ne uporablja oziroma ne uživa kot živilo in ne predstavlja značilne sestavine živila. V živilski proizvodnji dodatke uporabljajo v najnižji možni količini, ki še zagotavlja zeleno tehnološko kakovost živil ob upoštevanju dobre proizvodne prakse. Kot sestavni del proizvodnje živila se uporabljajo različni dodatki, ki omogočajo pravilen začetek tehnološkega postopka in proizvodnjo živila od sprejema surovine do končnega izdelka.

Po namenu uporabe jih razvrščamo v naslednje skupine:

1. Dodatki za izboljšanje hranilne vrednosti

Vplivajo na hranilno vrednost živila. Najbolj pogosti so sladkor, sol, vitamini, mineralne snovi, aminokisliline in polnila.

2. Dodatki za stabilizacijo

Ohranijo določene lastnosti živila/pijače med postopkom predelave ter preprečujejo mikrobiološko, kemijsko in fizikalno kvarjenje. Najbolj pogosti so antioksidanti: askorbinska, benzojeva in sorbinska kislina ter vitamin E.

Kemijske konzervanse uporabljajo samo, če jih dovoljujejo veljavni predpisi. Za začasno konzerviranje je primerna žveplova (IV) kislina (raztopina SO₂), ki jo uporabljajo v tehnologiji vina in za preprečevanje porjavenja sadja in vrtnin. Polifosfati v svežih mesnih izdelkih omogočajo homogeno maso.

3. Dodatki za izboljšanje okusa, barve, vonja in arome

Na privlačnost hrane vplivajo zunanji videz, vonj, okus ter barva živila. To so senzorične lastnosti živila, ki se lahko izboljšajo tudi z različnimi dodatki. V ta namen dodajajo arome, barvila in sladila. Najbolj pogosti sladila sta kuhinjski in sadni sladkor. Poznamo še **sladkorne**

nadomestke, kot sorbitol, manitol in ksilitol, ki so alkoholi – polioli in imajo energijsko vrednost. Pri njihovi razgradnji ne sodeluje inzulin. **Umetna sladila** so saharin, ciklamat, aspartam in natren.

OZNAČEVANJE ŽIVILSKIH DODATKOV – ADITIVOV

BARVILA (E 100–175)

KONZERVANSI (E 200–283)

ANTIOKSIDANTI (E 300–352)

EMULGATORJI, STABILIZATORJI, ŽELIRNA SREDSTVA (E 322–633)

SLADILA (E 420, 421, 950–967)

Vrste dodatkov v živilih

ŽIVILA Z OGLJIKOVIMI HIDRATI

- PECIVO (trajne vrste): konzervansi, organske kisline, emulgator (lecitin), encimi, antioksidanti
- KRUH (trajne vrste): konzervansi
- SLAŠČICE: naravne barve in arome
- ČOKOLADA: emulgator (lecitin), antioksidanti, konzervansi, kisline
- BONBONI: barve in arome

MLEČNI IZDELKI

- Mikrobiološka cepiva – starter kulture,
- Soli kislin,
- Arome,
- Barve,
- Encimi – fermenti za usirjanje,
- Plesni (posebni siri).

SADNO-ZELENJAVNI IZDELKI

- Sredstva za zgoščevanje: (pektin),
- Organske kisline: jabolčna, vinska ...
- Konzervansi pri osvežilnih pijačah: (natrijev benzoat in kalijev sorbat),
- Žveplene spojine,
- Emulgatorji.

MARGARINE, RASTLINSKE MASTI

- Emulgator (lecitin),
- Antioksidanti,
- Konzervansi,
- Askorbinska, citronska kislina,
- Naravne barve,
- Arome.

MESNI IZDELKI

- Emulgatorji – polifosfati za vezavo vode,
- Sol,
- Ojačevalci okusa,
- Antioksidanti,
- Soli za razsol (nitriti, nitrati),
- Starter kulture,

- Začimbe.

JUHE:

- Ojačevalec okusa (natrijev glutaminat),
- Arome in barve, rastlinske beljakovine.

OMAKE

- Emulgator (lecitin), encimi, antioksidanti.

DRESSINGI (solatni preliv)

- Konzervansi, askorbinska, citronska kislina.

OZNAČEVANJE (DEKLARIRANJE ŽIVIL)

(Pravilnik o splošnem označevanju živil, objavljen v Uradnem listu št. 30/28.4.1999)

- Pravilno označevanje ali deklariranje živil mora potrošnikom zagotavljati občutek varnosti.
- Živila morajo biti opremljena z etiketo na embalaži zato, da so potrošniki seznanjeni z vsebino in da se prepreči ponarejanje proizvodov.
- Deklaracija mora biti jasno in razločno napisana na nalepki embalažne enote, ki je na tržišču.

Vsebina deklaracije

- Ime in sedež proizvajalca,
- Datum proizvodnje,
- Prostornina/neto količina,
- Količina dodatkov,
- Prisotnost naravnih ali umetnih barvil, arom,
- Vrsta in količina osnovnih sestavin proizvoda,
- Podatki o energijski vrednosti,
- Navodilo za pripravo,
- Rok uporabe proizvoda,
- Označevanje količine dodatkov.
- Največja dovoljena vsebnost pomeni količino aditivov, razen sladil in barvil, v živilih, ki so v prometu, če s pravilnikom ni drugače določeno.
- Prenesena snov (carry over) je snov, ki v živilo ni bila neposredno dodana in je v živilu le zato, ker jo je vsebovala ena ali več sestavin tega živila ter v živilu nima tehnološkega učinka.

Označevanje količine dodatkov

- Največja dovoljena količina barvila (opis številke strukture po barvnem indeksu (Colour Index)).
- Predpakirano živilo, je vsako posamezno živilo v embalaži, v katero je vnaprej pakirano v odsotnosti kupca tako, da njegove vsebine ni mogoče spremeniti, ne da bi embalažo poškodovali ali odprli.

STANDARDIZIRANJE ŽIVIL

Vsa originalno pakirana živila morajo biti standardizirana. Biti mora znana:

- Surovina (poreklo),
- Delovni postopek proizvodnje,
- Ugotavljanje kakovosti proizvodov,
- Uporaba primerne embalaže,
- Velikosti pakiranih enot.

**Zanimivost**

Higiena – beseda, ki izvira iz grščine: >hygieia< (boginja zdravja) in se nanaša na znanost o zdravju. Naravna higiena je torej veja znanosti in uporabna filozofija, ki proučuje, raziskuje in udejanja pogoje, od katerih sta odvisna zdravje in življenje.

KAJ ŠE OSTANE, KAR NI STRUPENO?

SAMO ODMEREK DOLOČA, DA

»PROIZVOD NI STRUPEN.«

Paracelsus

**TEME ZA RAZMISLEK****Več informacij:**

<http://www.zps.si/>

<http://www.iotf.org/>

<http://www.consumersinternational.org/>

VARNOST POTROŠNIKOV

EU pospešuje visoke standarde varnosti potrošnikov in podpira organizacije potrošnikov, da bi okrepila vlogo potrošnikov pri odločanju. Predvsem želi doseči, da bi se evropski državljani zavedali svojih pravic. Izobraževanje in ozaveščanje sta zato bistveni dejavnosti, ki ju je treba izvajati v sodelovanju z nacionalnimi organi. Zakonodajni in drugi ukrepi pospešujejo interese, zdravje in varnost potrošnikov na notranjem trgu, zagotavljajo, da se ustrezno upoštevajo interesi potrošnikov v vseh politikah EU in dopolnjujejo potrošniške politike v državah članicah. Proizvajalci pa so odgovorni za to, da na trg dajejo varne proizvode. Če nimajo sedeža v EU, je za to odgovoren njihov zastopnik ali uvoznik. Noben proizvod, ki je na voljo potrošnikom, ne sme biti nevaren, ali vsaj ne bolj nevaren, kot je ob običajni ali predvidljivi uporabi. Vendar morajo tudi potrošniki kolikor mogoče dejavno poskrbeti za svojo obveščenost o varnosti proizvodov, ki jih kupujejo.



Zanimivost

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je zdravju prijazna prehrana tisti del načina življenja, ki človeka krepi, preprečuje bolezni in vpliva na visoko delovno storilnost.

Potrošniki se pogosto ne znajdejo v bogati ponudbi živil, zato so dobrodošle informacije o sestavinah posameznih živil (deklaracije). Vez med trgovci in potrošniki predstavljajo **info kотиčki**, saj ponudba zdravju prijazne hrane pomeni tudi zdravstveno in družbeno odgovornost proizvajalcev in trgovcev do potrošnikov.

Info kottički so vir informacij, v katerih:

- so znanstvena dognanja o prehrani prilagojena kupcem različnih izobrazbenih profilov;
- se s pomočjo strokovno usposobljenih prehranskih strokovnjakov potrošniki lažje odločimo za najprimernejši proizvod;
- potrošniki lahko izrazijo svoje mnenje glede kakovosti hrane;
- znanja o sestavinah živil spodbujajo kupce k bolj premišljenemu nakupu, skrbi za lastno zdravje in zdravje družine;
- prehranski strokovnjaki prisluhnejo razumevanju prehranskih potreb in nudijo pomoč pri izbiri živil potrošnikom z različnimi bolezenskimi težavami;
- s svetovanjem zadostijo željam zahtevnih kupcev pri nakupu bio-eko živil;
- z znanjem in zavedanjem o pomenu zdravstveno neoporečne hrane primerne prehranske in gastronomske kakovosti trgovec in kupec veliko prispevata k zdravju in prehranski kulturi družbe;
- potrošniki dobijo potrebne in strokovno ustrezne informacije, zato se v trgovino z veseljem vračajo.



TEME ZA RAZMISLEK

Povezave na dejavnosti EU (Splošna varnost hrane)

Varnost hrane – Od vil do vilic

http://ec.europa.eu/food/food/index_en.htm

Celostni pristop EU k vprašanju varnosti hrane

Ocena tveganja glede varnosti hrane in krme

http://www.efsa.europa.eu/EFSA/efsa_locale-1178620753812_home.htm

Evropska agencija za varno hrano ocenjuje varnost hrane in krme

Regulativni in znanstveni odbori ter svetovalna skupina

http://ec.europa.eu/food/committees/index_en.htm

Delo regulativnih odborov, pristojnih za zakonodajo o varnosti hrane in krme, in podpora svetovalne skupine in znanstvenih odborov

Zunanja trgovina – sanitarni in fitosanitarni sektor

http://ec.europa.eu/trade/issues/sectoral/agri_fish/sps/index_en.htm

Sanitarni in fitosanitarni sektor EU ter mednarodne obveznosti v zvezi z zaščitnimi ukrepi za hrano

Kmetijstvo in hrana v Evropi

<http://ec.europa.eu/agriculture/quality/>

Kmetijstvo EU – varna hrana, vzdržno gospodarstvo, okolje in družba itd.

Označevanje in prehrana

http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/index_en.htm

Zakonodaja EU glede popolne obveščenosti potrošnikov o sestavi živil

Biološka varnost hrane

http://ec.europa.eu/food/food/biosafety/index_en.htm

Politika EU v zvezi z biološkim tveganjem zaradi bakterij, virusov in prionov v hrani

Osnovna zakonodaja o higieni živil za ribiške proizvode

http://ec.europa.eu/health-eu/my_environment/food_safety/index_sl.htm

Pravila in ukrepi EU glede varnosti ribiških proizvodov

Kemijska varnost hrane

http://ec.europa.eu/food/food/chemicalsafety/index_en.htm

Zakonodaja EU o kemijski varnosti živil

Dobra laboratorijska praksa

http://ec.europa.eu/enterprise/chemicals/legislation/glp/index_en.htm

Merila EU za kakovost in veljavnost podatkov kemijskih preskusov

Biotehnologija

http://ec.europa.eu/food/food/biotechnology/index_en.htm

Zakonodaja EU o genetsko spremenjeni hrani

Nova živila

http://ec.europa.eu/food/food/biotechnology/novelfood/index_en.htm

Zakonodaja EU o novih živilih

Kakovost in varnost hrane

<http://cordis.europa.eu/food/home.html>

Raziskave EU za izboljšave in inovacije v živilskem sektorju

Hrana, prehrana in zdravje

http://ec.europa.eu/research/quality-of-life/ka1/home_en.htm

Raziskovalne dejavnosti EU za zdravo, varno in kakovostno hrano

Raziskave v kmetijstvu

http://ec.europa.eu/agriculture/index_en.htm

Raziskave EU za boljšo kakovost in varnost v proizvodnji hrane

Zaskrbljenost glede varnosti hrane zaradi genetsko spremenjenih organizmov

<http://ec.europa.eu/research/quality-of-life/gmo/>

Ugotovitve raziskave EU o varnosti genetsko spremenjenih organizmov

Biotehnološka družba – s tehnologijo do boljše hrane

http://ec.europa.eu/research/biosociety/food_quality/food_quality_en.htm

Dejavnosti EU pri oblikovanju skupne znanstvene in tehnološke osnove za proizvodnjo in distribucijo bolj zdrave in varne hrane

2.2 GIBANJE

Današnji način življenja nas sili, da večino dneva preživimo sede, v avtomobilu, na delovnem mestu, v šoli, pred televizorjem ali računalnikom. Premalo telesno dejavne so predvsem ženske, aktivno prebivalstvo v starosti od 25 do 49 let, nižje izobraženi ter socialno-ekonomsko ogroženi.



Slika 3: Move for health

Vir: http://www.ivz.si/javne_datoteke/slike/1287-mfh_logo_2007-thumb.jpg

Podatki o gibalni/športni dejavnosti prebivalcev Slovenije nas opozarjajo, da smo, tako kot drugje v Evropi, **premalo telesno dejavni za zaščito svojega zdravja v vseh starostnih skupinah prebivalstva.**

Koristi redne telesne dejavnosti za zdravje so neprecenljivega pomena. **Redna telesna dejavnost pomaga zgraditi in ohranjati zdrave kosti, močne mišice in gibljive sklepe.** Če smo redno telesno dejavni vse življenje, si v starosti podaljšujemo zdravo življenje. **Telesna dejavnost ima ugodne učinke tudi na zmanjševanje stresa, depresije, strahu in osamljenosti.** Spodbuja splošno dobro počutje in samozavest. Vsem ljudem, posebno pa tistim s kroničnimi boleznimi, povečuje življenjsko energijo. Redna telesna dejavnost v veliki meri pripomore, da naše telesne in miselne sposobnosti ne zakrnijo in da ostanemo dolgo vitalni. Telesna dejavnost pomaga vzdrževati normalno telesno težo. Pri ženskah pomaga preprečevati osteoporozo in zmanjševati tveganje za zlom kolka. Zmanjšuje tveganje za razvoj bolečin v križu in v kolenih. Tistim, ki so se odločili, da bodo prenehali kaditi, da bodo pili manj alkohola in da se bodo bolj zdravo prehranjevali, bo telesna dejavnost v veliko pomoč pri opuščanju življenjskih razvad. Gibalne/športne aktivnosti so tudi dobra priložnost za druženje in pridobivanje novih prijateljev.

Za krepitev in varovanje zdravja je pomembno, da smo telesno dejavni vse življenje od otroštva do pozne starosti. **Minimalno priporočena telesna dejavnost, ki varuje naše zdravje, je redna telesna dejavnost zmerne intenzitete, ki naj jo otroci in mladostniki izvajajo 60 minut vsak dan, odrasli pa vsaj 30 minut vsak dan v tednu.**

Zmerna telesna dejavnost je tista, ki privede do rahle zadihanosti, povečanega srčnega utripa in občutka povišane temperature. Lahko se tudi nekoliko oznojimo, posebno v vročem in vlažnem vremenu.

Če želimo povečati koristi za zdravje, bodimo telesno dejavni čim več časa in izvajajmo različne vrste gibalnih/športnih dejavnosti. Poleg gibanja v vsakdanjem življenju se ukvarjajmo tudi s športno rekreacijo. Gibalne/športne dejavnosti v naravi so še posebej priporočljive. Vsakdo lahko sam izpolni minimalna priporočila, le odločiti se mora.

Šport in prosti čas

Šport in prosti čas sta koristna za zdravje ter imata družbeni in vzgojni pomen. Evropska unija želi prepričati državljane o pomenu telesne dejavnosti za zdravje. Šport je pomemben dejavnik predvsem pri ohranjanju zdravja, preprečevanju bolezni in odpravljanju previsoke telesne teže. V okolju, naklonjenem športu in prosto časovnim dejavnostim, bi se število nesreč in poškodb moralo zmanjšati. Telesna dejavnost in preprečevanje poškodb sta glavni cilj številnih projektov, ki jih v okviru programa javnega zdravja financira Evropska unija. Z zbiranjem podatkov o poškodbah in nesrečah v državah članicah ter z uporabo skupnega sistema klasifikacije in primerljivih metod želi podpreti nacionalne organe in športna društva pri skupnem ukrepanju za večjo varnost.

Potovanje

Svobodno gibanje ljudi med državami članicami EU in izven nje pomeni pravico vsakega državljanu EU, da svobodno potuje in se naseli kjerkoli v državah evropske skupnosti. Državljanom EU zato pripadajo določene pravice, ugodnosti in zaščita v zvezi z zdravstvenim varstvom, nakupi in zasebnim poslovanjem. S poznavanjem zakonov na potovanju lahko bolje poskrbimo za zaščito svojih pravic.

Več si lahko preberete na <http://www.traveurope.com/>



Zanimivost

Letošnji Svetovni dan gibanja je za Slovenijo še posebej pomemben. Dobili smo strateški dokument »Strategija Vlade RS na področju telesne (gibalne) dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012,« ki s predvidenimi ukrepi in nalogami vključuje vse ključne sektorje, ki naj bi na sistemskem nivoju pomembno prispevali k povečevanju telesne dejavnosti za krepitev zdravja. Strategija vključuje tri ključne stebre: športno rekreacijo; telesno dejavnost odraslih v delovnem okolju in telesno dejavnost otrok v šolskem okolju ter aktivnosti za vzpostavitev varne prometne infrastrukture za hojo in kolesarjenje na področju transportnega gibanja.

Vir:

http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/mz_dokumenti/delovna_podrocja/javn_o_zdravje/strategija_vlade_RS_podrocje_telesne_dejavnosti.pdf

ZDRAVO OKOLJE

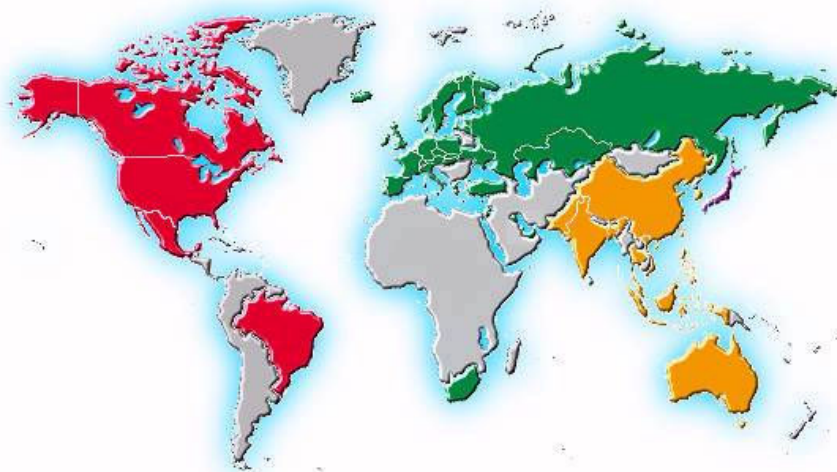
Nekateri okoljski dejavniki, kot na primer izpostavljenost onesnaževalcem v vodi, hrani ali zraku, so pomembni dejavniki za zdravje. Po strokovni oceni se na primer ena šestina vseh smrti in bolezni otrok lahko pripiše okoljskim dejavnikom. Posamezniki sami odločijo o nekaterih ukrepih, ki vplivajo na njihov način življenja in zdravje, zanašajo pa se tudi na to, da jih bodo pred nevarnostmi za zdravje zavarovali javni organi.

2.3 DRUŽBENO OKOLJE

Družbeno okolje posameznika zajema njegove življenjske in delovne razmere, dohodkovno in izobrazbeno raven ter skupnost, katere del je. Vse to močno vpliva na njegovo zdravje. Zaradi velikih razlik v družbenih okoljih v Evropi so velike razlike tudi v zdravju. Med bogatimi in revnimi, bolj in manj izobraženimi ter fizičnimi delavci in strokovnjaki so velike razlike v pričakovani življenjski dobi in stopnji obolevnosti. Posebna pozornost se posveča tudi kulturi varne spolnosti in reševanju vprašanj, kot so nosečnost mladoletnic, načrtovanje rojstev ter preprečevanje spolno prenosljivih bolezni, kot so HIV/AIDS in klamidija.

Več si lahko preberete na:

http://ec.europa.eu/health-eu/health_problems/hiv-aids/index_en.htm



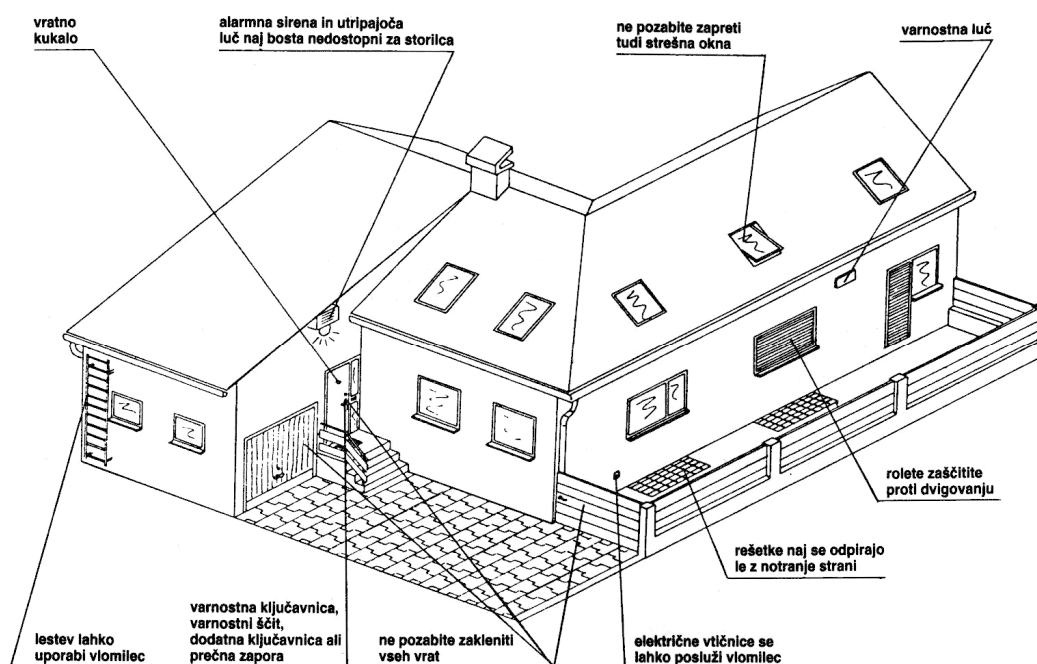
Slika 4: Zemljevid svet

Vir: http://www2.arnes.si/~ljekos/v2_1.jpg

Varnost doma

Zagotovljeno stanovanje in občutek doma predstavlja najvarnejši in najudobnejši prostor za življenje. Če imamo to srečo, da stanovanje imamo moramo poskrbeti, da nimamo onesnažen zrak v zaprtih prostorih, da nismo izpostavljeni strupenim snovem (tj. težkim kovinam, topilom), hrupu in drugim fizičnim, kemijskim in biološkim nevarnostim so dejavniki, ki lahko vplivajo na fizično, duševno in družbeno zdravje. Za zdrav način življenja potrebujemo tudi varnost, higieno, udobje in zasebnost.

Več si lahko preberete na http://ec.europa.eu/health-eu/my_environment/at_home/index_sl.htm



Slika 5: Varnost doma

Slika: <http://www.policija.si/portal/preventiva/kriminal/slike/varenDom.gif>

Varnost na delu

Na naše zdravje vsak dan vplivajo številni dejavniki, okoljski in družbeni, način življenja in vedenje posameznika. Na javno zdravje prav tako vplivajo usmeritve, ki veljajo na delovnem mestu. Dobra praksa spodbujanja zdravja na delovnem mestu (telesna dejavnost, preprečevanje kajenja, zdrava prehrana itd.) bistveno prispeva k izboljšanju zdravja, produktivnosti in učinkovitosti.

Tabela 2: Poškodbe na delu

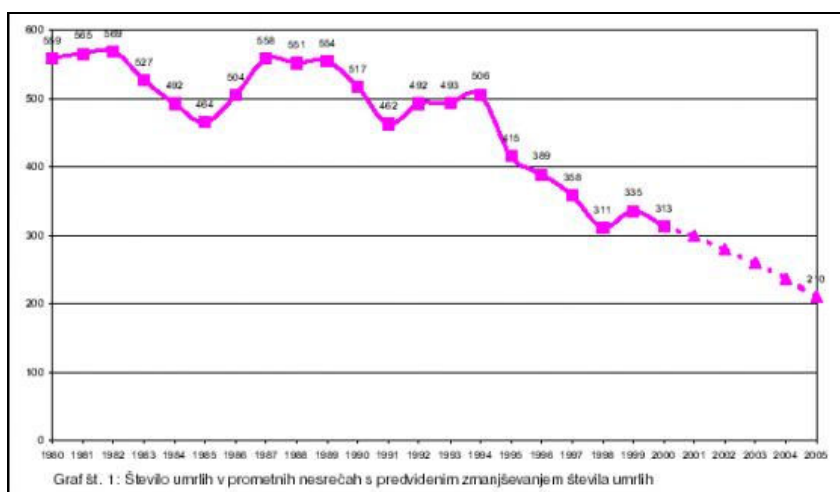
NAJVEČ POŠKODB JE V PREDALOVALNIH DEJAVNOSTIH			
ODSOTNOST Z DELA ZARADI POŠKODB PRI DELU PO GOSPODARSKIH PANOGAH (LETA 2000)			
Gospodarska panoga	Število primerov	Izgubljeni delovni dnevi	Škoda v izgubljenem BDP (v %)
1. Predelovalne dejavnosti	13.873	401.436	37,78
2. Gradbeništvo	4.466	165.545	16,37
3. Trgovina, popravila motornih vozil	3.259	115.954	11,08
4. Promet	1.872	80.604	7,81
5. Zdravstvo in socialno skrbstvo	1.866	64.238	6,29
6. Javna uprava in obramba	1.739	61.579	6,04
7. Nepremičnine	1.243	43.498	4,03
8. Izobraževanje	1.108	39.371	3,78
9. Kmetijstvo, lov gozdarstvo	939	45.111	5,28
10. Gostinstvo	835	27.653	2,52
Skupaj 1.-10.	31.200	1.044.989	
Slovenija	34.571	1.183.361	

Vir: http://beta.finance-on.net/pics/cache_ta/tab_26.1040229823.gif

Več si lahko preberete na: <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=148&langId=sl>

Varnost v cestnem prometu

Varnost v cestnem prometu zadeva vse državljane, saj lahko vsi prispevajo k večji varnosti cestnega prometa. Čeprav so bili do zdaj sprejeti ukrepi učinkoviti, pa število smrtnih žrtev na cestah v Evropski uniji ostaja zelo visoko. Na leto se zgodi 1,3 milijona prometnih nesreč, v katerih umre 40.000 ljudi, poškodovanih pa jih je 1,7 milijona. Glavni vzrok za smrt na cestah je vedenje uporabnikov cest: hitrost, vožnja pod vplivom alkohola ali mamil, utrujenost, neuporaba varnostnih pasov ali zaščitnih čelad itd. V evropskem akcijskem programu za varnost v cestnem prometu je opredeljenih nekaj glavnih področij dejavnosti: spodbujanje uporabnikov cest k bolj odgovornemu vedenju (večje upoštevanje obstoječih pravil hkrati z boljšim izvrševanjem zakonov, da bi omejili nevarno vedenje), podpiranje tehničnega napredka, da bi povečali varnost vozil, in izboljšanje cestne infrastrukture z uporabo informacijske in komunikacijske tehnologije.



Slika 6: Število umrlih v prometnih nesrečah

Vir in več si lahko preberete na: http://kazalci.arso.gov.si/kazalci/graf_disk/103-1_Sl.png

2.4 KAJENJE

Svetovni dan brez tobaka 2008 – »Mladost brez tobaka.«

Inštitut za varovanje zdravja RS, kot osrednja javnozdravstvena institucija že več kot 80 let spremlja zdravje prebivalstva ter si prizadeva za ohranjanje in izboljšanje le-tega, spremlja in spodbuja pa tudi zdrav življenjski slog med prebivalci Slovenije. Pri tem se najbolj intenzivno usmerjamo v tiste ciljne skupine, kjer zastavljamo zasnovo zdravih navad za prihodnje življenjsko obdobje. Eno od pomembnejših področij delovanja Inštituta za varovanje zdravja RS je tudi področje zmanjševanja rabe tobaka (Mladost brez tobaka, 2008).

Tobak je vodilni preprečljivi vzrok umrljivosti v svetu in pri nas. V zadnjih letih beležimo trend upadanja deleža kadilcev med polnoletnim prebivalstvom, pa tudi med mladostniki, največ zaslug temu pa lahko najverjetneje pripišemo spremembam v zakonodaji pri nas in v svetu, večji informiranosti in osveščenosti prebivalstva in aktivnostim, ki v Sloveniji potekajo na področju promocije nekajenja oziroma zmanjševanja rabe tobaka. V slovenskih osnovnih šolah že skoraj desetletje poteka program Spodbujajmo nekajenje, ki je verjetno prav tako prispeval k zmanjševanju rabe tobaka med mladimi, vrednotenje učinkovitosti programa pri prvi generaciji je v teku. Program danes izvaja preko 40 odstotkov osnovnih šol po celi državi, v fazi uvajanja pa je tudi program opuščanja kajenja z naslovom Proste roke – čista pljuča, ki je posebej prilagojen mladim. Zmanjšanje izpostavljenosti

tobačnemu dimu hitro privede do izboljšanja zdravja dihal, kar dokazujejo številne raziskave iz tujine. (Mladost brez tobaka, 2008).

Učinke zakona bomo spremljali tudi v prihodnje in prepričani smo, da bodo podobno ugodni kot v drugih evropskih državah, ki so zakon uveljavile pred Slovenijo. **Pomembno pa je, da se zavedamo, da je stroga prepoved kajenja v vseh zaprtih javnih in delovnih prostorih tudi učinkovit javno zdravstveni ukrep za zmanjševanje rabe tobaka tudi med mladimi, kjer so drugi ukrepi lahko manj uspešni.** (Mladost brez tobaka, 2008).



TEME ZA RAZMISLEK

Če ne preprečimo začetka kajenja pri mladih in ne spodbudimo opuščanja kajenja pri obstoječih kadilcih, bo v 21. stoletju tobak ubil kar eno milijardo ljudi.

Mladi ljudje prehajajo postopoma od priprave in poizkusov kajenja preko občasne uporabe do tega, da postanejo redni kadilci. Število tako občasnih (tedenskih) kot rednih (dnevni) kadilcev se postopoma povečuje od okoli 10. leta dalje. Večina rednih kadilcev začne s kajenjem pred 20. letom, kar vodi do zasvojenosti v odrasli dobi.

Reklamni oglasi prikazujejo kajenje v povezavi z užitkom, mladostnim, odločnim videzom, svobodo in drugim. Predvsem ciljajo na mlade, saj jim to zagotavlja dolgoročne stranke. Zaradi tožb proti tobačni industriji so odprli arhive Philip Morrisa in pokazale so se metode, ki jih je tobačna industrija uporabljala za »lovljenje« novih mladih kadilcev:

- Angažirali so učitelje po šolah, da bi jim pomagali iskati potencialne bodoče kadilce.
- Tobačna industrija porabi milijarde dolarjev za oglaševanje, marketing in promocijo.
- V ZDA, kjer živi manj kot 5 % svetovnih kadilcev, so v letu 1999 porabili 8,2 milijarde dolarjev za oglaševanje in promocijo tobačnih izdelkov.
- Uporabljali so celo risane filme za otroke – sponzor Kremenčkovih je bil Winston.

Tudi sedaj uporabljajo vso paleto klasičnih in sodobnih metod oglaševanja:

- Sponzoriranje športnih dogodkov (avtomobilske in motociklistične dirke).
- Izrabljanje različnih koncertov, popularnih predvsem med mladimi, pevskih in športnih idolov mladih.
- Povezovanje z industrijo mode in turistično industrijo.
- Intenzivno uporabo interneta.

Svoje izdelke predstavlja tobačna industrija kot nekaj »pozitivnega,« kot del videza »svobodnega, uspešnega sodobnega človeka«. Dejstvo pa je, da kdor je odvisen od neke snovi, v tem primeru nikotina, ne more biti svoboden in je tudi redko uspešen.

- V resnici kadi le malo uspešnih in bogatih, tobak uporabljajo in zanj plačujejo predvsem revni in ob tem postajajo in ostajajo še bolj revni.
- V Vietnamu so ugotovili, da kadilci potrošijo za 3,6 krat več za tobak kot za izobraževanje, 2,5 krat več za tobak kot za obleko in 1,9 krat več za tobak kot za zdravstveno oskrbo.
- Delavci na plantažah tobaka, ki so med najrevnejšimi sloji prebivalstva neke države in nimajo od gromozanskih dobičkov tobačnih družb nič drugega kot to, da so v začaranem krogu revščine, bolezni in dolgov.

- Na zemlji, ki je tako prepojena s pesticidi, pa ne morejo več gojiti drugih kultur, ki jih potrebujejo za prehranjevanje. Pri pobiranju in obdelavi tobačnih listov prihaja do zastrupitev s pesticidi in nikotinom skozi kožo in do razvoja bolezni pri odraslih in otrocih.

Kot pri vseh vrstah odvisnosti so tudi pri oblikovanju tobačne na delu tri skupine dejavnikov: **človek, družba in droga.**

Ponavljajoče se izpostavljanje učinkom nikotina, ki je psihoaktivna snov, vodi do nevroadaptacije, ta pa podpira vedenje, usmerjeno v potrebo po drogi ter vzpostavljanje tolerance. Opazna je jasna povezava med kajenjem, nikotinskimi receptorji in zasvojenostjo.

Zasvojenost je psihološka in fiziološka odvisnost od neke snovi ali vedenja, ki ni pod nadzorom volje:

- opredeljena je kot kompulzivna uporaba drog kljub škodi za posameznika ali družbo, pri čemer ima za zasvojeno osebo iskanje droge pogosto prednost pred drugimi pomembnimi aktivnostmi;
- zasvojenost ne mine kljub želji zasvojene osebe, da bi se odvadila od droge, in večkratnim poskusom, da to stori;
- večina ljudi kadi predvsem zato, ker so zasvojeni z nikotinom.

Pri kajenju imajo močan pospeševalni učinek dejavniki okolja, ki vzdržujejo odvisniško vedenje. 50 do 70 % kadilk in kadilcev bi želelo prenehati, če bi lahko. Večina bivših kadilcev poroča o stalni želji po tobaku.

Pri bolniku, ki je pripravljen opustiti kajenje, se izvaja svetovanje in farmakoterapija:

– nudi se praktično svetovanje (reševanje težav in pridobivanje novih spretnosti),

– zagotovi se podporo okolice,

– ponudi ustrezno farmakoterapijo,

– daje se mu dodatno gradivo:

- zloženke (IVZ, ZZV, CINDI, Društvo pljučnih bolnikov, Mladi in tobak itd.)
- Svetovna zdravstvena organizacija: <http://www.who.int>
- centri za nadzor in preprečevanje bolezni: <http://www.cdc.gov/tobacco>
- društvo za raziskave nikotina in tobaka: <http://www.srnt.org>
- internetni forumi (MedOverNet ipd.);

– pretehta se potrebo po uvrstitvi bolnika v formalni program opuščanja kajenja:

- osebno,
- po telefonu ali internetu.

Populacije, ki se jim je potrebno posebej posvetiti:

- hospitalizirani bolniki,
- nosečnice,
- mladina,
- ljudje z nizkimi dohodki.

Pomembno je preprečevanje začetka kajenja:

- Večina začne kaditi v dobi najstništva.
- Tobačna industrija je usmerjena predvsem na mlade in ženske.
- Vse več je deklet, ki kadijo – marsikje že več kot fantov.
- Marsikatero dekle uporablja tobak kot pomoč pri hujšanju.

Aktivna tobačna politika potrebuje akcijo vlade in parlamenta, kajti glavni naporji morajo biti usmerjeni, ne proti kadilcem, temveč proti tobačni industriji, ki deluje po čisti logiki kupčije. Seveda pa je potrebno ves čas nuditi podporo in pomoč kadilcem pri njihovem odločanju in trudu za prenehanje kajenja.

Sodoben človek je iskalec zdravja. Živimo v postmoderni družbi, kjer ljudje posvečajo več pozornosti zdravju in zdravemu načinu življenja.

Zdravstvena vzgoja je pomemben element promocije zdravja. Promocija zdravja je proces dejavnosti, ki omogočajo posamezniku ali skupini, da povečujejo nadzor nad lastnim zdravjem, ga ohranjajo in izboljšujejo.

Skrb za zdravje in strah pred boleznijo ni zgolj osebni interes sodobnega človeka, temveč prerašča v družbeno normo.

Vir in več na: http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/1556-TK_Caks.doc

Da, opuščam kajenje

Bi radi prenehali kaditi?
Ste že večkrat
poskušali,
pa vam
ni uspelo?



Slika 7: Opuščanje kajenja

Vir: http://www.zd-mb.si/fileadmin/Dokumenti/JAVNE_Novice_in_Zanimivosti/Slika_DaOpuscamKajenje.jpg

2.5 ALKOHOLIZEM IN DROGE

2.5.1 Alkoholizem

Alkohol je velik zdravstveni in družbeni problem v različnih skupnostih in tudi pri nas. Posledice uživanja alkohola so veliko število smrtnih žrtev na evropskih cestah, škodljivi družbeni pojavi kot nasilje, huliganstvo, kriminal, družinske težave in socialna izključenost ter nizka delovna storilnost. Čeprav so alkoholne pijače pomembno ekonomsko blago, imajo v številnih evropskih regijah tudi kulturno vrednost. Omejitev dostopnosti alkoholnih pijač mladim še ne pomeni rešitev vse večje zlorabe uživanja pijač.

Sodelovanje med državami članicami EU je zato nujno, če želijo izmenjati informacije in znanje. Tudi nevladne organizacije bodo imele pomembno vlogo pri mobilizaciji in ozaveščanju ljudi. Svoje lahko naredi tudi industrija alkoholnih pijač, in sicer z uveljavljanjem svojega kodeksa ravnanja in odgovornim ravnanjem. Načrtovano mednarodno sodelovanje, zlasti s Svetovno zdravstveno organizacijo, naj bi vzpostavilo sistem za epidemiološki nadzor nad porabo alkohola ter za ustrezne družbene, ekonomske in zdravstvene kazalnike.

2.5.2 Droge

Zloraba drog je v Evropski uniji velik problem in grožnja za celotno družbo s hudimi zdravstvenimi in družbenimi posledicami. Droge uživa 2 milijona ljudi, med njimi si polovica drogo vbrizgava; zaradi drog jih vsako leto umre približno 8.000, največ mladih. Z načrtovanima ukrepoma bo EU uskladila in okrepila prizadevanja držav članic, da bi zmanjšale povpraševanje po drogah in preprečile proizvodnjo drog, čezmejno trgovanje ter kriminalna dejanja, povezana z drogami. *Več informacij:* <http://www.spv-rs.si/vsebina/pdf/Polic-Alko.pdf?PHPSESSID=dc6a9cd23a70e0186e9b00200e7a49a7>

2.6 PREPREČIMO BOLEZEN

Poznavanje vzrokov za nastanek bolezni je osnova za izbiro načina zdravljenja, pri preventivi pa osnova za zmanjšanje možnosti za nastanek bolezni. Čeprav je o odpravljanju bolezenskih simptomov napisane veliko literature vedno več znanstvenih raziskav potrjuje velik vpliv našega razmišljanja in zavesti na naše telo in s tem tudi na bolezni. Večino dejavnikov za nastanek bolezni bi lahko razporedili v tri skupine:

- zunanji dejavniki,
- prirojeni dejavniki,
- notranji dejavniki.

Podobno delitev pozna tudi kitajska tradicionalna medicina.

Zunanji dejavniki za nastanek bolezni so na primer zdravju škodljivo okolje (kemikalije, prah, vlaga), izpostavljenost nezdravim vremenskim razmeram, ekološko onesnaženo okolje, nezdrava hrana, za fizično telo nezdrav način življenja.

Pri **prirojelih vzrokih** ločimo genetsko pogojene vzroke od vzrokov, ki so pogojeni z značajem, miselnimi in vedenjskimi vzorci. Genetsko prirojene so predvsem telesne okvare.

Prirojene, ali ustvarjene v otroštvu, so lahko tudi tako imenovane "energetske blokade," (kot posledica težjih izkušenj, travm), ki so lahko vzrok za neko bolezen. (Izraz blokada zato, ker blokira normalno delovanje delov telesa ali procesov v telesu).

Raziskave človekovega genetskega zapisa so pokazale, da genov za bolezi praktično ni. To pomeni, da je genetsko pogojenih bolezi precej manj, kot se je do zdaj mislilo. Lahko pa se od staršev, starih staršev in drugih v našem okolju v otroštvu prevzamejo miselni in vedenjski vzorci, ki kot del naše zavesti vplivajo na nastanek bolezi. Te je pa mogoče spremeniti in s tem zmanjšati občutljivost za neko bolezen ali celo pozdraviti tiste kronične bolezi, ki so pogojene s temi vzorci.

Če se pokaže, da so ti naši vzorci vzrok za bolezi ali druge težave, ni smiselno govoriti, "tako sem bil vzgojen," ampak razmišljati o tem, kako bi to privzgojeno miselnost spremenili. Kot otroci res nismo bili odgovorni za vzgojo, ki smo jo imeli, kot odrasli smo pa odgovorni, da popravimo posledice tega, kar ni bilo v redu.

Notranji vzroki za nastanek bolezi so najmanj znani, čeprav so v literaturi precej podrobno opisani. Izraz notranji pomeni, da so ti vzroki v nas, da so to naši miselni in vedenjski vzorci oziroma, da je to stanje naše miselnosti, osebnosti, zavesti.

Bolezni srca in ožilja

Bolezni srca in ožilja (predvsem koronarna obolenja in srčna kap) so glavni vzrok bolezi in prezgodnje smrti v Evropi in tudi v Sloveniji. Pojavijo se v različnih oblikah, denimo kot visok krvni tlak, koronarna obolenja, bolezen srčnih zaklopk, srčna kap in revmatične bolezi srca. Zaradi njih umre približno 40 % moških in žensk. Pri boleznih srca in ožilja so med državami članicami precejšnje razlike. Poudariti je treba, da je večino bolezi mogoče preprečiti z zdravim načinom življenja. Veliko bi naredili že z boljšim poznavanje dejavnikov, ki vplivajo na zdravje srca in ožilja, na primer prenehanje kajenja, ustrezna telesna dejavnost, zdrava hrana in ustrezna telesna teža. Prednost imajo ukrepi za preprečevanje bolezi in za izboljšanje načina življenja.

Nenalezljive bolezi

Danes so zelo razširjene nenalezljive bolezi, kot so diabetes, debelost in osteoporoza, kar lahko pripišemo medsebojnemu učinkovanju različnih genetskih in okoljskih dejavnikov, zlasti pa dejavnikov, povezanih z načinom življenja, denimo kajenjem, zlorabo alkohola, nezdravo prehrano in telesno nedejavnostjo. Ker se večini teh bolezi lahko izognemo, je treba glavne dejavnosti usmeriti na dvigovanje ozaveščenosti javnosti, povečevanje znanja ter krepitev preventivnih ukrepov.



TEME ZA RAZMISLEK

2.7 NEKAJ MISLI ZNANIH OSEBNOSTI O BOLEZNIH

Bolezni niso kazni bogov, ampak imajo svoje vzroke.

Hipokrat, utemeljitelj medicine

Bolj me zanima kakšna osebnost je bolnik, kot katero bolezen ima.

Hipokrat, utemeljitelj medicine

Ne more biti zdrav del telesa, če ni zdrava celota.
(Človek kot osebnost in lastnik tega dela telesa.)

Platon

Bolezni so posledica odpora do nujnih sprememb, ki jih moramo uvesti v svoje življenje ali mišljenje. Prav odpor do takih sprememb je ustvaril blokado, ki je zaustavila dotok energije, imenovane zdravje.

C. G. Jung

Bolezni bodo nekoč postale sramota, ker bomo spoznali, da so posledica negativnih misli.

A. Humboldt

Bolezni niso kazen ali nesreča, ki nas je doletela, ampak sredstvo, ki ga uporablja naše telo, da nas opozori na naše zmote.

dr. Edward Bach

Nevroze nas opozarjajo, da nočemo videti stvari, ki bi jih morali videti, nočemo spremeniti stvari, ki bi jih morali spremeniti, nočemo sprejeti v sebi tega, kar bi morali sprejeti, da bi lahko napredovali k celovitosti oziroma k temu, kar pravzaprav smo.

C. G. Jung

Vse bolezni so povezane z našo življenjsko nalogo.

Barbara Brennan



Zanimivost

Bolečina vodi v ozdravitev.

- Ne skrivajte čustev. Izražajte jih in vaši otroci naj sodelujejo v žalosti.
- Ne izogibajte se pogovorom o dogodku. Izkoristite vsako priložnost za pregled izkušnje, bodisi v sebi bodisi z drugimi. Postanite del skupine ljudi, ki jim ni vseeno.
- Med krizo in po njej potrebujete okoli sebe ljudi.
- Ne dopustite, da bi vaša stiska preprečila drugim možnost za pogovor z vami.
- Ne pričakujte, da bodo spomini izginili. Čustva bodo ostala z vami še dolgo časa.
- Ne pričakujte, da bodo vaši otroci čustvovali podobno kot vi.
- Vzemite si čas za spanje, počitek, razmišljanje in druženje z družino in prijatelji.
- Ne uživajte pomiril oz. uspaval, alkohola ali drugih drog.
- Jasno in pošteno izrazite svoje želje družini, prijateljem in uradnim osebam.
- Živite čim bolj normalno.
- Otroci naj se pogovarjajo z vami in drugimi o svojih čustvih in naj se izražajo v igrah in risbah.
- Otroci naj normalno hodijo v šolo in nadaljujejo svoje dejavnosti.
- Vozite bolj previdno.

Vir: <http://www.sos112.si/slo/page.php?src=np26.htm>



TEME ZA RAZMISLEK

Opozorila:

Po hudih stresih se pogosteje zgodi nesreča. Pomnite: bolečina vodi v ozdravitev. Postanete lahko modrejši in močnejši.

Kdaj je treba poiskati strokovno pomoč?

- Če menite, da ne morete obvladati močnih čustev ali telesnih občutkov.
- Če se vam zdi, da se vaša čustva predolgo niso vrnila v običajno stanje.
- Če čutite kronično napetost, zmedo, praznino ali izčrpanost.
- Če imate stalne telesne simptome.
- Če se po mesecu dni še vedno počutite otopeli in prazni in ne čustvujete ustrezno.
- Če morate biti aktivni, da ne bi čutili.
- Če imate še vedno nočne more in slabo spite.
- Če nimate nikogar, s komer bi lahko delili svoja čustva, pa menite, da je to potrebno.
- Če zelo trpijo vaši zakonski odnosi ali so se pojavile spolne težave.
- Če doživljate nesreče.
- Če po dogodku še naprej preveč kadite, pijete ali jemljete droge.
- Če trpi vaša delovna učinkovitost.
- Če menite, da so vaši bližnji posebno ranljivi ali da ne okrevajo ustrezno.
- Če ste kot dajalec pomoči izčrpani.



Zanimivost

TEST – Ali sem v stresu?

Nenehna tekma s časom, obveznosti v službi in doma, premalo za sprostitev – stresu se dandanes pač težko izognemo.

In kako dobro to uspeva vam?

Preberite spodnjih 20 trditev, vsaki pripišite ustrezno število točk, ki ustreza vašemu odgovoru:

nikoli – 0 točk, občasno – 1 točka, pogosto – 2 točki, zelo pogosto – 3 točke, vedno – 4 točke, in preverite rezultat.

1. Doma razmišljam o težavah na delovnem mestu.
2. Zmanjšala se mi je odpornost proti boleznim.
3. Pri svojem delu ne čutim več veliko zadovoljstva.
4. Včasih bi se najraje skrila pred zahtevami, ki jih moram izpolniti.
5. Težko sprejemam pomembne odločitve.
6. Utrujen/-a sem tudi, ko spim dovolj.
7. Pogosto se čutim uničenega-o zaradi odgovornosti pri delu.
8. Hitro se razburim zaradi malenkosti.
9. Zdi se mi, da nisem tako učinkovit-a, kot bi lahko bil-a.
10. Delo opravljam manj kakovostno, kot bi ga lahko.
11. Pogosto čutim fizično in čustveno izčrpanost.
12. Moje zanimanje za spolnost se je zmanjšalo.
13. Jem več oz. manj kot običajno/popijem več kave ali pravega čaja/pokadim več cigaret/popijem več alkohola, da bi lažje delal-a.
14. Težave ali čustva drugih me ne ganejo več.
15. Moja komunikacija z nadrejenimi, s sodelavci, prijatelji ali z družino je napeta.
16. Pozabljiv/-a sem.
17. Težko se zberem.
18. Včasih čutim praznino in depresivnost zaradi svojega dela.
19. Hitro se začnem dolgočasiti.
20. V službo hodim le še zaradi plače.

REZULTAT:

0–25: Stres na delovnem mestu dobro obvladujete.

26–40: Trpite za stresom na delovnem mestu. Skušajte se naučiti obvladovanja stresa.

41–55: Naučite se tehnik obvladovanja stresa, da se boste izognili "izgorelosti" (sindrom "burn out").

56–80: Ste že v fazi izgorevanja, zato vam priporočamo, da si pripravite načrt obvladovanja stresa.

3 LITERATURA

- Bailey, A. *Vse o hrani*. Murska Sobota: Pomurska založba, 1992.
 Pirnat, N. *Mladost brez tobaka*. Ljubljana: IVZ, 2008.
 Pokorn, D. *Oris zdrave prehrane*. Ljubljana: Zdravstveno varstvo, 2002.
 Pokorn, D. *Prehrana bolnika*. Murska Sobota: Pomurska založba, 1994.

Internet:

- http://beta.finance-on.net/pics/cache_gr/graf_piramida_104.1023019317.gif Datum dostopa: 5.9.2008
http://beta.finance-on.net/pics/cache_ta/tab_26.1040229823.gif Datum dostopa: 5.9.2008
http://ec.europa.eu/health-eu/health_problems/hiv-aids/index_en.htm Datum dostopa: 5.9.2008
http://ec.europa.eu/health-eu/my_environment/at_home/index_sl.htm Datum dostopa: 5.9.2008
<http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=148&langId=sl> Datum dostopa: 5.9.2008
http://kazalci.arso.gov.si/kazalci/graf_disk/103-1_SI.png Datum dostopa: 5.9.2008
<http://vestnik.szd.si/st5-12/imigi/781-823-11.jpg> Datum dostopa: 7.9.2008
http://whqlibdoc.who.int/publications/2007/9789241580397_5_eng.pdf Datum dostopa: 5.9.2008
<http://www.allina.com/CCS/doc/graphics/images/en/1055.jpg> Datum dostopa: 7.9.2008
<http://www.cdc.gov/tobacco> Datum dostopa: 7.9.2008
<http://www.consumersinternational.org/> Datum dostopa: 7.9.2008
<http://www.cordis.europa.eu/food/home.html> Datum dostopa: 7.9.2008
http://www.ec.europa.eu/agriculture/index_en.htm Datum dostopa: 8.9.2008
<http://www.ec.europa.eu/agriculture/quality/> Datum dostopa: 8.9.2008
http://www.ec.europa.eu/enterprise/chemicals/legislation/glp/index_en.htm Datum dostopa: 8.9.2008
http://www.ec.europa.eu/food/committees/index_en.htm Datum dostopa: 8.9.2008
http://www.ec.europa.eu/food/food/biosafety/index_en.htm Datum dostopa: 8.9.2008
http://www.ec.europa.eu/food/food/biotechnology/index_en.htm Datum dostopa: 8.9.2008
http://www.ec.europa.eu/food/food/biotechnology/novelfood/index_en.htm Datum dostopa: 8.9.2008
http://www.ec.europa.eu/food/food/chemicalsafety/index_en.htm Datum dostopa: 8.9.2008
http://www.ec.europa.eu/food/food/index_en.htm Datum dostopa: 8.9.2008
http://www.ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/index_en.htm Datum dostopa: 8.9.2008
http://www.ec.europa.eu/health-eu/my_environment/food_safety/index_sl.htm Datum dostopa: 8.9.2008
http://www.ec.europa.eu/research/biosociety/food_quality/food_quality_en.htm Datum dostopa: 8.9.2008
<http://www.ec.europa.eu/research/quality-of-life/gmo/> Datum dostopa: 6.9.2008
http://www.ec.europa.eu/research/quality-of-life/ka1/home_en.htm Datum dostopa: 6.9.2008
http://www.ec.europa.eu/trade/issues/sectoral/agri_fish/sps/index_en.htm Datum dostopa: 6.9.2008
<http://www.educ.uvic.ca/phed/iapahr/Img/pic1.jpg> Datum dostopa: 6.9.2008
http://www.efsa.europa.eu/EFSA/efsa_locale-1178620753812_home.htm Datum dostopa: 6.9.2008
<http://www.ietf.org/> Datum dostopa: 6.9.2008
<http://www.ivz.si/> Datum dostopa: 5.9.2008
http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/1043-suwa.ppt Datum dostopa: 6.9.2008

http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/1556-TK_Caks.doc Datum dostopa: 12.6.2009
http://www.ivz.si/javne_datoteke/slike/1287-mfh_logo_2007-thumb.jpg Datum dostopa:
6.9.2008
http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/mz_dokumenti/delovna_podrocja/javno_zdravje/strategija_vlade_RS_podrocje_tesne_dejavnosti.pdf Datum dostopa: 5.9.2008
<http://www.policija.si/portal/preventiva/kriminal/slike/varenDom.gif> Datum dostopa:
5.9.2008
<http://www.slovenijajutri.gov.si/fileadmin/urednik/dokumenti/> Datum dostopa: 6.9.2008
<http://www.sos112.si/slo/page.php?src=np26.htm> Datum dostopa: 5.9.2008
<http://www.spv-rs.si/vsebina/pdf/Polic-Alko.pdf?PHPSESSID=dc6a9cd23a70e0186e9b00200e7a49a7> Datum dostopa: 5.9.2008
<http://www.srnt.org> Datum dostopa: 5.9.2008
<http://www.traveleurope.com/> Datum dostopa: 5.9.2008
http://www.umar.gov.si/projekti/srs/Strategijarazvoja_Slovenije.pdf Datum dostopa: 5.9.2008
http://www.uradni-list.si/files/cache/RS_-2002-063-0 Datum dostopa: 5.9.2008
<http://www.who.int> Datum dostopa: 5.9.2008
http://www.zd-mb.si/fileadmin/Dokumenti/JAVNE_Novice_in_Zanimivosti/Slika_DaOpuscamKajenje.jpg
Datum dostopa: 5.9.2008
<http://www.zps.si/> Datum dostopa: 5.9.2008
http://zakonodaja.gov.si/rpsi/r04/predpis_PRAV4814.html Datum dostopa: 5.9.2008
http://www.varna_hrana.tuditi.delo.si/files/2005/12/1010.jpg Datum dostopa: 5.9.2008

Projekt **Impletum**

Uvajanje novih izobraževalnih programov na področju višjega strokovnega izobraževanja v obdobju 2008–11

Konzorcijski partnerji:



Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo RS za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007–2013, razvojne prioritete Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja in prednostne usmeritve Izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.