

Prof. dr. Igor Pravst, Inštitut za nutricionistiko, vodja raziskovalnega programa Prehrana in javno zdravje

Prehrana, prehranjevalni vzorci in javno zdravje

Predstavljeno je bilo poglavje 5 Poročila EASAC »Opportunities and challenges for research on food and nutrition security and agriculture in Europe«, s poudarkom na njegovemu pomenu za Slovenijo. Poročilo kot ključne izzive na področju prehrane, prehranskih vzorcev in prehranske varnosti navaja

1. Razumevanje dejavnikov, ki vplivajo na prehranske izbire potrošnika, vključno s percepcijo inovativnih proizvodov in tehnologij. Okrog 80% vseh inovacij na področju živilstva ni sprejetih s strani potrošnikov, kar predstavlja izgubo virov, tako kadrovskih kot finančnih, pa tudi potenciala s področja javnega zdravja. Prav razumevanje potreb prebivalcev je vključeno v več novejših raziskovalnih projektov na področju javnega zdravja, ki jih financirata Javna agencija za raziskovalno dejavnost in Ministrstvo za zdravje, npr. »Prehrana otrok in odraslih kot zaščitni dejavnik ali dejavnik zdravstvenih tveganj« (L3-8213), »Trans maščobe v živilih in njihov populacijski vnos - implikacije za javno zdravje« (L3-7538), »Simboli na živilih kot orodje potrošnikom za lajšanje izbire zdravju koristnih živil« (V3-1501).
2. Zaježitev nepredstavljivo visokih vlaganj industrije v promocijo živil z visoko energijsko vrednostjo. Probleme na tem področju so pokazale tudi [raziskave oglaševanja živil v Sloveniji](#), je pa to področje Ministrstvo za zdravje začelo urejati s sprejemom WHO prehranskega profila, ki omejuje oglaševanje živil z manj ugodno sestavo na televiziji v času otroškega programa. To področje je uvrščeno tudi v Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 - [DOBER TEK Slovenija](#), potrebno pa bo zagotoviti spremljanje učinkovitosti sprejetih ukrepov.
3. Razčistiti je potrebno, kaj je to trajnostna zdrava prehrana. Medtem se ko v nekaterih državah (npr. ZDA) trajnostni koncepti že odražajo tudi v nacionalnih prehranskih smernicah (npr. spodbujanje uživanja stročnic kot alternative beljakovinam živalskega izvora), v Evropi do tega večinoma še ni prišlo.
4. Raziskati je potrebno, kako se posamezniki odzivajo na različne prehranske strategije. Pri individualni obravnavi bo v ospredje potrebno postaviti posameznika in njegove potrebe, z upoštevanjem vseh dejavnikov, tudi takšnih, ki jih je potrebno šele raziskati. Raziskati je potrebno tudi dejanske potrebe prebivalstva, še posebej bolj ogroženih populacijskih skupin. Ob tem je potrebno upoštevati, da kljub (pre)preskrbljenosti prebivalstva z energijo tudi v razvitih državah še vedno lahko prihaja do pomanjkanj hranil. Problematičen je npr. lahko vnos beljakovin pri starejših odraslih, ali pa vnos nekaterih mikrohranil pri različnih ciljnih skupinah (npr. vitamina D). V Sloveniji to področje nastavljata nacionalna prehranska raziskava EU MENU, ki jo vodi Nacionalni inštitut za javno zdravje, ter [NUTRIHEALTH](#), ki jo vodi Inštitut za nutricionistiko. V okviru slednje raziskujemo preskrbljenost odraslih prebivalcev Slovenije z nekaterimi za zdravje pomembnimi mikrohranili, kot so npr. vitamin D, jod, folna kislina, vitamin B12 in železo, in sicer z vrednotenjem biomarkerjev v krvi in urinu.
5. Spodbujanje vključevanja vseh deležnikov v raziskovalne projekte, vključno z živilsko industrijo in političnimi odločevalci. Raziskave morajo biti načrtovane tako, da bodo rezultati uporabni za napredek na področju javnega zdravja.
6. Karakterizacija virov kontaminacij v prehrani in priložnosti za zmanjševanje tveganj na področju prehranske varnosti.
7. Razvoj novih metod za avtentifikacijo hrane, njene kakovosti in izvora. Zaježiti je treba potvorbe živil in se osredotočiti tudi na nepričakovane snovi v živilih, in njihov vpliv na zdravje človeka.
8. Uskladiti je potrebno cilje COP21 na področju živinoreje s cilji trajnostne proizvodnje hrane in novimi dognanji in prehranskimi priporočili.

Poročilo izpostavlja tudi pomembnost ozaveščanja prebivalcev na področju prehrane in zdravja. To je pomemben izziv tudi v Sloveniji, saj se med prebivalci razširja mnoge netočne informacije s področja prehrane. V ta namen je bil v Sloveniji vzpostavljen tudi Nacionalni portal o hrani in prehrani www.prehrana.si, s katerim prebivalcem zagotavljamo verodostojne informacije na tem področju. Veliko pozornosti poročilo usmerja tudi na vpliv na politične odločevalce in nujnost evalvacije ustreznosti javno-zdravstvenih ukrepov. Izpostavlja posebej potrebo po zmanjševanju visokega prehranskega vnosa sladkorja, ki je prepoznan dejavnik tveganja za različne bolezni. Navaja različne tehnike za doseg tega cilja, pri čemer navaja tudi različne primere možnih zakonskih intervencij na tem področju. Hkrati je izpostavljena nujnost sodelovanja med vsemi deležniki, vključno z živilsko industrijo, ki ima preko preoblikovanja živil lahko velik vpliv na prehrano prebivalstva.