



# **3 DETERMINANTE ZDRAVJA – DEJAVNIKI TVEGANJA**



## ČEZMERA HRANJENOST IN DEBELOST

Po podatkih nacionalne raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog je bilo v letu 2012 v Sloveniji med prebivalci v starosti 25–64 let 44 % normalno hranjenih, 37 % čezmerno hranjenih in 17 % debelih. Vidne razlike so se pokazale v spolu, starosti in izobrazbi. Višji delež čezmerne hranjenosti in debelosti je opažen pri moških, pri nižje izobraženih in pri starejših prebivalcih. Zaznan je trend upadanja deleža čezmerno hranjenih moških in naraščanje deleža debelih moških, kar nakazuje, da se je del moškega prebivalstva v zadnjih letih premikal iz skupine čezmerno hranjenih med debele.

Čezmerna hranjenost in debelost sta velika javnozdravstvena problema, ki naraščata v vseh evropskih državah. Grobo populacijsko merilo za čezmerno hranjenost in debelost je indeks telesne mase (ITM), ki je razmerje med telesno maso in kvadratom telesne višine.

Glavni vzrok čezmerne hranjenosti in debelosti je neravnovesje med energijskim vnosom in porabo. Povečuje se vnos energijsko goste hrane, ki je bogata z maščobami, soljo in sladkorji ter osiromašena vitaminov, mineralov in drugih esencialnih snovi. Hkrati opažamo zmanjšano telesno dejavnost zaradi sedeče narave dela, spremenjenih oblik transporta in večje urbanizacije. Na pojav debelosti vplivajo tudi socialno-ekonomski dejavniki. Revščina in nizka raven izobrazbe sta pomembna dejavnika tveganja za slabo zdravstveno stanje.

Debelost (ITM > 30) je Svetovna zdravstvena organizacija že leta 1997 uvrstila med bolezni. Gre za kronično presnovno bolezen, ki poveča tveganje za nastanek sladkorne bolezni tipa 2, različnih vrst raka, hipertenzije ter bolezni srca in ožilja.

Delež odraslih normalno hranjenih prebivalcev (ITM 18,5–24,9) se skozi leta raziskave ni spreminjal, zmanjšal pa se je delež čezmerno hranjenih (ITM 25–29,9) in povečal delež debelih, predvsem na račun porasta debelosti pri moških. Ugotavljamo visok delež (okoli 40 %) čezmerno hranjenih, ki se od leta 2001 do leta 2008 ni značilno spremenil, v letu 2012 pa opažamo zmanjšanje

deleža čezmerno hranjenih prebivalcev pri obeh spolih. Delež čezmerno hranjenih in delež debelih sta bila višja v starostni skupini 55–64 let in sta bila višja pri moških kot pri ženskah. Razlike so se pokazale tudi glede na izobrazbo, saj je bil delež tako pri čezmerno hranjenih kot pri debelih najvišji pri prebivalcih z najnižjo izobrazbo ter je z višanjem izobrazbe upadal, kar je značilno za vsa leta izvedbe raziskave.

Trend naraščanja deleža debelih je bil pomembno višji pri moških (v letu 2012 21 %), pri ženskah pa je ostal v vseh letih raziskav približno enak.

3.2 Tabela 1: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki so bili glede na indeks telesne mase debeli<sup>1)</sup>**, po spolu, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012

Leto	%		SKUPAJ
	Moški	Ženske	
2001	16,2	13,8	15,0
2004	16,0	13,2	14,6
2008	18,4	13,9	16,2
2012	20,7	14,0	17,4

© NIJZ

<sup>1)</sup> ITM znaša 30 ali več.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012



3.2 Tabela 2: Delež prebivalcev (25–64 let) glede na indeks telesne mase po spolu, starosti, izobrazbi in bivalnem okolju, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012

	Normalna hranjenost <sup>1)</sup>				Čezmerna hranjenost <sup>2)</sup>				Debelost <sup>3)</sup>				%
	2001	2004	2008	2012	2001	2004	2008	2012	2001	2004	2008	2012	
<b>Spol</b>													
Moški	33,7	34,1	32,9	33,0	49,8	49,5	48,4	45,9	16,2	16,0	18,4	20,7	
Ženske	53,5	55,1	52,7	54,8	30,5	29,1	32,5	28,1	13,8	13,2	13,9	14,0	
<b>SKUPAJ</b>	<b>43,5</b>	<b>44,4</b>	<b>42,5</b>	<b>43,7</b>	<b>40,3</b>	<b>39,4</b>	<b>40,7</b>	<b>37,2</b>	<b>15,0</b>	<b>14,6</b>	<b>16,2</b>	<b>17,4</b>	
<b>Starostna skupina</b>													
25-39 let	57,5	58,6	56,5	55,2	32,0	31,0	32,8	30,8	8,3	7,6	9,7	10,9	
40-54	36,4	39,2	37,1	41,0	44,2	42,5	44,6	39,4	18,9	17,6	18,0	18,6	
55-64	28,6	26,6	26,7	29,7	49,6	50,3	48,1	43,8	21,3	22,8	25,0	26,0	
<b>Izobrazba</b>													
Osnovna šola ali manj	31,9	32,2	27,6	28,4	44,8	44,3	46,5	43,1	22,5	22,8	25,9	27,8	
Poklicna šola	37,3	36,0	33,8	32,3	45,1	45,3	45,1	42,7	16,9	17,9	20,8	23,9	
Srednja šola	49,6	50,6	46,1	43,9	37,1	36,6	38,8	38,6	12,2	11,1	14,6	16,0	
Višja šola ali več	56,9	57,5	55,7	56,4	32,6	31,8	35,3	29,8	7,9	7,9	7,8	11,0	
<b>Bivalno okolje</b>													
Mestno	48,8	48,9	44,5	...	37,9	36,3	39,9	...	11,8	12,8	14,8	...	
Primestno	44,7	47,0	45,2	...	38,8	38,2	39,7	...	15,0	13,3	14,4	...	
Vaško	38,7	39,8	39,6	...	43,0	42,3	42,0	...	17,4	16,8	17,9	...	

V tabeli ni prikazana podhranjenost (ITM do 18,4).

<sup>1)</sup>ITM znaša med 18,5 in 24,9.

<sup>2)</sup>ITM znaša med 25 in 29,9.

<sup>3)</sup>ITM znaša 30 ali več.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012



3.2 Tabela 3: **Delež mladostnikov, ki so bili glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli<sup>1)</sup>**, po spolu, pri starostih 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014

	2002	2006	2010	% 2014
<b>11 let</b>				
Fantje	17,2	20,5	21,9	19,7
Dekleta	11,8	11,5	15,9	15,7
<b>SKUPAJ</b>	<b>14,5</b>	<b>15,9</b>	<b>18,9</b>	<b>17,7</b>
<b>13 let</b>				
Fantje	16,7	20,1	20,5	22,2
Dekleta	12,3	10,6	12,6	12,0
<b>SKUPAJ</b>	<b>14,5</b>	<b>15,3</b>	<b>16,7</b>	<b>17,0</b>
<b>15 let</b>				
Fantje	18,5	20,7	23,4	21,1
Dekleta	7,0	10,6	13,2	12,6
<b>SKUPAJ</b>	<b>12,9</b>	<b>15,6</b>	<b>18,4</b>	<b>16,5</b>
<b>11, 13 in 15 let<sup>2)</sup></b>				
Fantje	17,4	20,4	21,9	21,0
Dekleta	10,7	10,9	13,9	13,3
<b>SKUPAJ</b>	<b>14,1</b>	<b>15,6</b>	<b>18,0</b>	<b>17,1</b>

<sup>1)</sup> Izračunana vrednost ITM ustreza mednarodno določenim vrednostim za čezmerno hranjene in debele otroke.

<sup>2)</sup> Povprečje vseh treh starosti.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2002, 2006, 2010, 2014



3.2 Tabela 4: **Delež mladostnikov, starih 15 let, ki so bili glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli<sup>1)</sup>**, po spolu, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014

Leto			SKUPAJ
	Fantje	Dekleta	
2002	18,5	7,0	12,9
2006	20,7	10,6	15,6
2010	23,4	13,2	18,4
2014	21,1	12,6	16,5

<sup>1)</sup> Izračunana vrednost ITM ustreza mednarodno določenim vrednostim za čezmerno hranjene in debele otroke.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2002, 2006, 2010, 2014

Po podatkih mednarodne raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC) je bilo v letu 2014 17 % petnajstletnih mladostnikov opredeljenih kot čezmerno hranjeni in debeli (glede na ITM). V primerjavi z letom 2010 se je njihov delež znižal za 10 %. Očitna razlika se je pokazala med spoloma, saj je bilo v povprečju skoraj dvakrat več čezmerno hranjenih in debelih fantov kot deklet.



## REGIONALNE PRIMERJAVE

3.2 Tabela 5: Delež prebivalcev (25–64 let) glede na indeks telesne mase po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012

Statistična regija	Normalna hranjenost <sup>1)</sup>				Čezmerna hranjenost <sup>2)</sup>				Debelost <sup>3)</sup>				%
	2001	2004	2008	2012	2001	2004	2008	2012	2001	2004	2008	2012	
Pomurska	40,4	40,9	39,8	41,2	39,7	40,3	37,6	37,3	18,6	17,7	22,7	20,0	
Podravska	41,9	42,2	40,6	42,9	41,3	40,5	41,5	38,6	16,1	16,2	17,3	16,7	
Koroška	42,6	41,6	42,4	40,9	44,6	41,0	38,4	38,3	11,8	15,9	17,9	18,4	
Savinjska	40,2	42,6	39,5	41,5	41,9	40,5	43,2	37,7	16,6	15,8	17,2	19,1	
Zasavska	40,9	31,2	33,3	42,4	39,5	50,3	47,0	34,2	19,2	17,5	19,6	21,9	
Spodnjeposavska	33,0	36,5	38,8	38,0	42,2	42,6	38,4	37,8	22,2	20,2	22,3	20,8	
Jugovzhodna	38,5	41,6	39,5	38,7	42,7	41,0	44,7	39,2	18,4	16,2	15,1	19,7	
Osrednjeslovenska	48,2	48,0	44,5	47,3	37,4	37,3	41,1	35,5	13,0	12,8	13,7	15,9	
Gorenjska	45,0	48,5	44,4	42,1	40,9	37,5	40,1	40,6	12,8	12,3	15,1	15,7	
Notranjsko-kraška	47,7	46,4	41,3	50,7	36,4	39,6	39,8	32,2	15,4	13,1	18,3	14,5	
Goriška	47,8	48,5	47,7	48,3	41,3	36,1	39,4	34,5	9,7	13,2	12,3	16,0	
Obalno-kraška	43,6	46,6	49,9	44,0	39,3	39,9	33,2	36,5	14,5	11,0	15,7	18,0	
<b>SLOVENIJA</b>	<b>43,5</b>	<b>44,4</b>	<b>42,5</b>	<b>43,7</b>	<b>40,3</b>	<b>39,4</b>	<b>40,7</b>	<b>37,2</b>	<b>15,0</b>	<b>14,6</b>	<b>16,2</b>	<b>17,4</b>	

V tabeli ni prikazana podhranjenost (ITM do 18,4).

<sup>1)</sup> ITM znaša med 18,5 in 24,9.

<sup>2)</sup> ITM znaša med 25 in 29,9.

<sup>3)</sup> ITM znaša 30 ali več.

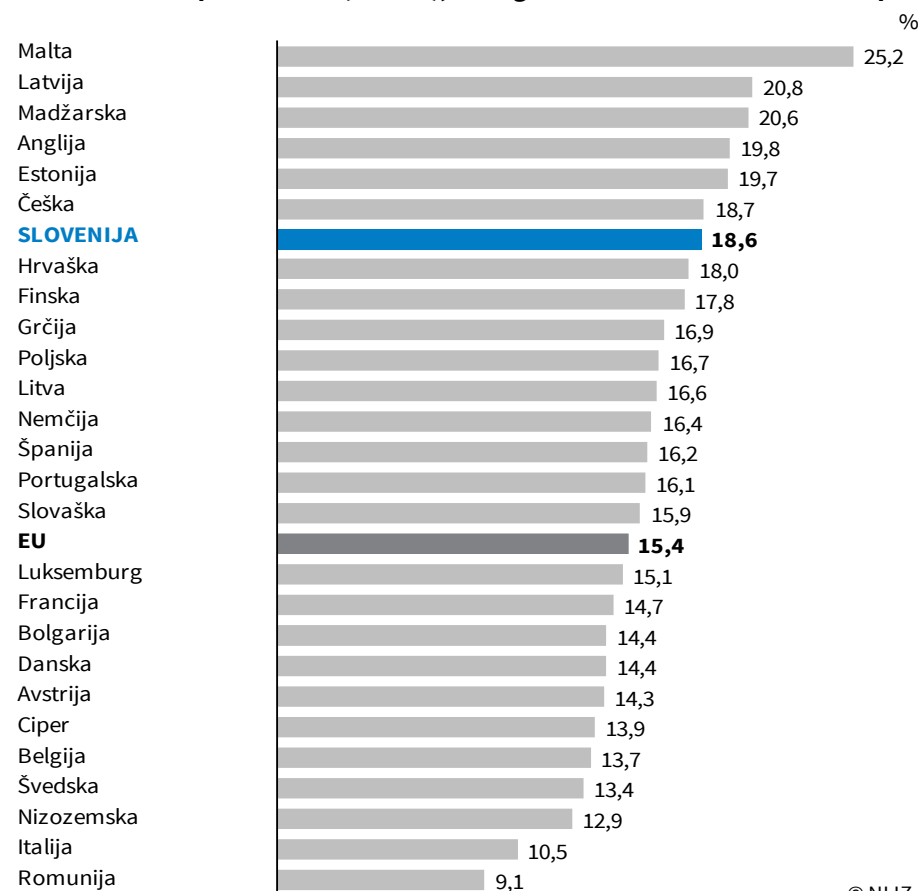
Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012

Med statističnimi regijami so se pokazale le manjše razlike glede čezmerne hranjenosti in debelosti. Skupni delež čezmerno hranjenih in debelih je bil v letu 2012 najvišji v jugovzhodni in spodnjeposavski statistični regiji (približno 59 %). Delež debelih je bil največji v zasavski, spodnjeposavski in pomurski statistični regiji, najnižji pa v notranjsko-kraški.



## MEDNARODNE PRIMERJAVE

3.2 Graf 1: Delež prebivalcev (15+ let), ki so glede na indeks telesne mase opredeljeni kot debeli<sup>1)</sup>, Slovenija in nekatere države EU, 2014



© NIJZ

<sup>1)</sup> ITM znaša 30 ali več.

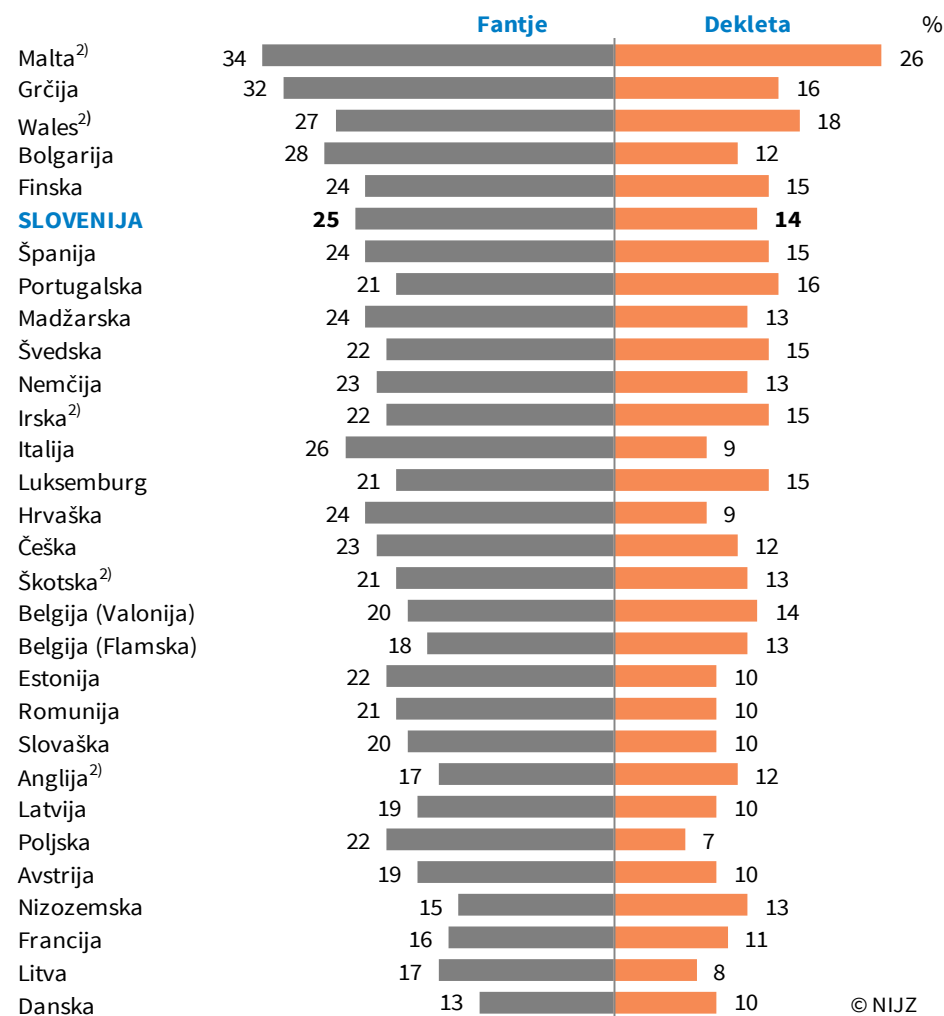
Viri: Anketa o zdravju in zdravstvenem varstvu 2014 (European Health Interview Survey), povzeto po EUROSTAT, <http://ec.europa.eu/eurostat/data/database>, 25. 10. 2017

Čezmerna hranjenost in debelost naraščata v vseh evropskih državah. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je debelost pomembno vplivala na smrt 10 % do 13 % prebivalcev v različnih območjih evropske regije.

Pojavnost debelosti se je od leta 1980 v več evropskih državah celo potrojila in še narašča, posebno med otroki. Slovenija je bila v letu 2014 na 7. mestu med državami EU, po deležu prebivalcev, ki so bili glede na ITM opredeljeni kot debeli.



3.2 Graf 2: **Delež mladostnikov, starih 15 let, ki so bili glede na indeks telesne mase prekomerno hranjeni in debeli<sup>1)</sup>**, po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2014



Slovenija se je v letu 2014 uvrstila na 6. mesto med sodelujočimi državami EU po deležu 15 letnih fantov (25 %) in deklet (14 %), ki so glede na ITM opredeljeni kot čezmerno hranjeni in debeli.

<sup>1)</sup> Izračunana vrednost ITM ustreza mednarodno določenim vrednostim za čezmerno hranjene in debele otroke.

<sup>2)</sup> Manjkajočih je 30 % ali več podatkov.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2014





## DEFINICIJE

Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
<b>Raziskava CINDI</b>	<b>Raziskava »Z zdravjem povezan vedenjski slog«</b>	Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog je bila izvedena med odraslimi prebivalci Slovenije v letih 2001, 2004, 2008 in 2012. Njen namen je odkrivanje razširjenosti in medsebojne povezanosti dejavnikov tveganja za nenalezljive bolezni pri odraslih, in sicer glede kadilskih, pivskih, prehranjevalnih in gibalnih navad, pa tudi glede vedenja v zvezi z varnostjo v cestnem prometu in glede koriščenja nekaterih zdravstvenih storitev. Na osnovi zbranih podatkov bo lažje oblikovati prihodnje programe za izboljšanje zdravja vseh prebivalcev Slovenije, podatki pa so v pomoč tudi pri smiselnem načrtovanju preventivnih zdravstvenih aktivnosti.	<p>Okvir za pripravo vzorca je bil Centralni register prebivalstva (CRP). Vzorec je pripravil Statistični urad Republike Slovenije na podlagi stratificiranega enostavnega slučajnega vzorčnega načrta (stratifikacija po regijah in tipu naselja). V vzorec za raziskavo v letu 2012 je bilo vključenih 16.000 prebivalcev Slovenije, ki so bili na dan začetka anketiranja (1. junija 2012) stari od 25 do vključno 74 let. Terenska faza ankete je potekala od 1. junija 2012 do konca septembra 2012. Pri analizi trendov so bili prebivalci v starosti 65–74 let zaradi primerljivosti s podatki iz let 2001 in 2004 izključeni.</p> <p>Podatki za leta 2001, 2004, 2008 in 2012 so javno objavljeni v poročilu na spletni strani NIJZ: <a href="http://www.nijz.si/sl/publikacije/izzivi-v-izboljsevanju-vedenjskega-sloga-in-zdravja-desetletje-cindi-raziskav-v-Sloveniji">http://www.nijz.si/sl/publikacije/izzivi-v-izboljsevanju-vedenjskega-sloga-in-zdravja-desetletje-cindi-raziskav-v-Sloveniji</a></p>	CINDI Health Monitor Survey



Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
<b>Raziskava HBSC</b>	<b>Raziskava »Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju«</b>	Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju je mednarodna raziskava, ki poteka vsake štiri leta. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) jo je izvedel v letih 2002, 2006, 2010 in 2014. Mednarodni vprašalnik obsega niz obveznih vprašanj o demografskih, vedenjskih in psihosocialnih vidikih zdravja. Poleg teh lahko sodelujoče države dodajo še določeno število opcijskih vprašanj, s pomočjo katerih je mogoče natančneje opazovati posamezna vsebinska področja. Obvezna vprašanja obsegajo naslednja vsebinska področja: demografija, prehranske navade, hujšanje in telesna samopodoba, telesna dejavnost, sedeča vedenja, tvegana vedenja, spolno zdravje, poškodbe in nasilje, družina, vrstniki, šola, zdravje in počutje, družbene neenakosti.	Uporabljena je bila kvantitativna metoda raziskovanja – anketa s standardiziranim mednarodnim vprašalnikom. Reprezentativni vzorec je zajel všolane slovenske enajst-, trinajst- in petnajstletnike. Enota vzorčenja je bil razred oziroma oddelek. Vzorčenje je bilo dvostopenjsko stratificirano. Anketiranje je bilo izvedeno v času pouka, in sicer v šolskih učilnicah izbranih šol.  Mednarodna poročila so dostopna na tej povezavi: <a href="http://www.hbsc.org/publications/international/#osix">http://www.hbsc.org/publications/international/#osix</a>  Podatki za leta 2002, 2006, 2010 in 2014 so javno objavljeni v poročilih na spletni strani NIJZ: <a href="http://www.nijz.si/sl/publikacije">http://www.nijz.si/sl/publikacije</a>	Health behavior in school-aged children



Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
<b>Raziskava EHIS</b>	<b>Anketa o zdravju in zdravstvenem varstvu</b>	Anketa o zdravju in zdravstvenem varstvu, EHIS (angl. European Health Interview Survey), poizveduje o tem, kakšno je zdravstveno stanje prebivalcev, kako pogosto uporabljajo različne zdravstvene storitve in kakšen je njihov življenjski slog, povezan z zdravjem.	Zadnjo Anketo o zdravju in zdravstvenem varstvu v Sloveniji je leta 2014 izvedel Nacionalni inštitut za javno zdravje. Izsledki ankete so mednarodno primerljivi, saj se anketa izvaja v evropskih državah po skupni metodologiji, podatki pa se oddajo Eurostatu. Ciljna populacija so prebivalci, stari 15 let ali več, ki živijo v zasebnih gospodinjstvih (niso institucionalizirani). Leta 2014 so bili podatki v Sloveniji zbrani s spletnim anketiranjem in z osebnim anketiranjem na naslovih oseb, ki so bile izbrane v vzorec. Končna velikost vzorca je bila 6.262 oseb. Podatki so objavljeni na podatkovnem portalu NIJZ: <a href="https://podatki.nijz.si/pxweb/sl/NIJZ%20podatkovni%20portal/?px_language=sl&amp;px_db=NIJZ+podatkovni+portal&amp;rxid=50457211-4af3-47a0-93f4-af115d0ab6d6">https://podatki.nijz.si/pxweb/sl/NIJZ%20podatkovni%20portal/?px_language=sl&amp;px_db=NIJZ+podatkovni+portal&amp;rxid=50457211-4af3-47a0-93f4-af115d0ab6d6</a>	European Health Interview Survey (EHIS)
	<b>Čezmerna hranjenost</b>	Indeks telesne mase za odraslega znaša med 25,0 in 29,9.  Pri otrocih in mladostnikih se uporabljajo s starostjo povezane mejne vrednosti, ki ustrezajo ekvivalentu ITM > 25 kg/m <sup>2</sup> pri 18-letnikih.	Pri ocenjevanju čezmerne hranjenosti so bile uporabljene mednarodno določene mejne vrednosti za čezmerno hranjene otroke in mladostnike, stare od 2 do 18 let, ki so bile izdelane na podlagi večnacionalnih podatkov (International Obesity Task Force BMI cut-offs – IOTF).	Overweight
	<b>Debelost</b>	Indeks telesne mase za odraslega znaša 30,0 ali več.  Pri otrocih in mladostnikih se uporabljajo s starostjo povezane mejne vrednosti, ki ustrezajo ekvivalentu ITM > 30 kg/m <sup>2</sup> pri 18-letnikih.	Pri ocenjevanju debelosti so bile uporabljene mednarodno določene mejne vrednosti za debele otroke in mladostnike, stare od 2 do 18 let, ki so bile izdelane na podlagi večnacionalnih podatkov (International Obesity Task Force BMI cut-offs – IOTF).	Obesity



## SEZNAM GRAFOV IN TABEL

---

### SEZNAM GRAFOV

3.2 Graf 1: <b>Delež prebivalcev (15+ let), ki so glede na indeks telesne mase opredeljeni kot debeli<sup>1)</sup></b> , Slovenija in nekatere države EU, 2014.....	3-7
3.2 Graf 2: <b>Delež mladostnikov, starih 15 let, ki so bili glede na indeks telesne mase prekomerno hranjeni in debeli<sup>1)</sup></b> , po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2014.....	3-8

### SEZNAM TABEL

3.2 Tabela 1: <b>Delež prebivalcev (25–64 let), ki so bili glede na indeks telesne mase debeli<sup>1)</sup></b> , po spolu, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012 .....	2
3.2 Tabela 2: <b>Delež prebivalcev (25–64 let) glede na indeks telesne mase</b> po spolu, starosti, izobrazbi in bivalnem okolju, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012	3-3
3.2 Tabela 3: <b>Delež mladostnikov, ki so bili glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli<sup>1)</sup></b> , po spolu, pri starostih 11, 13 in 15 let, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014 .....	3-4
3.2 Tabela 4: <b>Delež mladostnikov, starih 15 let, ki so bili glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli<sup>1)</sup></b> , po spolu, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014 .....	3-5
3.2 Tabela 5: <b>Delež prebivalcev (25–64 let) glede na indeks telesne mase</b> po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012 .....	3-6