



3 DETERMINANTE ZDRAVJA – DEJAVNIKI TVEGANJA



3.2 ČEZMerna HRANJENOST IN DEBELOST

V Sloveniji je bilo v letu 2016 po podatkih nacionalne raziskave z naslovom Z zdravjem povezan vedenjski slog približno 42 % normalno hranjenih, 39 % čezmerno hranjenih in približno 17 % debelih odraslih anketirancev (25–64 let). Vidne razlike so se pokazale v spolu, starosti in izobrazbi. Višji delež pojava čezmerne hranjenosti in debelosti smo opazili pri moških, pri nižje izobraženih ter med starejšimi.

Čezmerna hranjenost in debelost sta velika javnozdravstvena problema, ki naraščata v večini evropskih držav. Slovenija spada med države, ki so od leta 2010 uspele zaustaviti in obrniti splošni trend naraščanja otroške debelosti. Podhranjenost v splošni populaciji v Sloveniji ne predstavlja večjega problema, je pa izziv pri posameznih populacijskih skupinah, kot so npr. starejši in bolniki.

V letu 2016 je delež podhranjenih prebivalcev znašal 1,1 %. Najvišji je bil v starostni skupini 25–39 let. Grobo populacijsko merilo za čezmerno hranjenost in debelost je indeks telesne mase (ITM), ki je razmerje med telesno maso in kvadratom telesne višine. Stanje prehranjenosti na individualni ravni se ocenjuje z merjenjem telesne sestave, saj se lahko tudi pri debelosti pojavi zmanjšanje mišične mase. Čezmerna hranjenost in debelost sta odraz neravnovesja med energijskim vnosom in porabo, povezanega tudi z različnimi hranilnimi deficiti. Na pojav debelosti vplivajo genetski, psihološki in tudi socialno-ekonomski dejavniki. Revščina in neizobraženost sta pomembna dejavnika tveganja za pojav debelosti in z njo povezanih zdravstvenih težav. Debelost (ITM \geq 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, povišan krvni tlak ter bolezni srca in ožilja in drugih bolezni.

Delež odraslih prebivalcev z normalno hranjenostjo (ITM 18,5–24,9) se skozi leta raziskave na splošno ni bistveno spreminjal. V primerjavi z rezultati raziskave iz leta 2012 je v letu 2016 ugotovljen porast deleža čezmerno hranjenih (ITM 25–29,9), ki je znašal 38,9 %.

Delež čezmerno hranjenih in delež debelih sta bila višja v starejši starostni skupini (55–64 let) in sta bila višja pri moških kot pri ženskah. Pri najmlajši starostni skupini (25–39 let) je od leta 2001 najbolj upadel delež normalno hranjenih (s 57,5 % na 52,9 %), povečal pa se je delež debelih (od 8,3 % na 12,5 %).

Pri moških je normalna hranjenost od leta 2001 upadla s 33,7 % na 30,8 %, debelost pa je narasla s 16,2 % na 20,0 %. Trend naraščanja deleža debelih pri moških se je v letu 2016 ustavil na vrednosti iz leta 2012. Delež debelih pri ženskah je v vseh letih raziskav ostal približno enak.

Razlike so se pokazale tudi glede na izobrazbo. Delež normalno hranjenih je najnižji pri prebivalcih z osnovnošolsko izobrazbo, najvišji pa pri prebivalcih z najvišjo izobrazbo, kar je značilno za vsa leta anketiranja. Največje neugodne spremembe so opazne pri srednješolsko izobraženih, kjer je delež normalno hranjenih od leta 2001 upadel z 49,6 % na 38,2 %, delež debelih pa je narasel z 12,2 % na 18,5 %.

3.2 Tabela 1: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki so glede na indeks telesne mase debeli¹⁾**, po spolu, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

Leto	Moški	Ženske	SKUPAJ
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
2016	20,0	14,6	17,4

© NIJZ

¹⁾ITM znaša 30 ali več.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

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, 2016

	Normalna hranjenost ¹⁾					Čezmerna hranjenost ²⁾					Debelost ³⁾					%
	2001	2004	2008	2012	2016	2001	2004	2008	2012	2016	2001	2004	2008	2012	2016	
Spol																
Moški	33,7	34,1	32,9	33,0	30,8	49,8	49,5	48,4	45,9	48,9	16,2	16,0	18,4	20,7	20,0	
Ženske	53,5	55,1	52,7	54,8	54,9	30,5	29,1	32,5	28,1	28,3	13,8	13,2	13,9	14,0	14,6	
SKUPAJ	43,5	44,4	42,5	43,7	42,4	40,3	39,4	40,7	37,2	38,9	15,0	14,6	16,2	17,4	17,4	
Starostna skupina																
25-39 let	57,5	58,6	56,5	55,2	52,9	32,0	31,0	32,8	30,8	32,6	8,3	7,6	9,7	10,9	12,5	
40-54	36,4	39,2	37,1	41,0	41,2	44,2	42,5	44,6	39,4	40,6	18,9	17,6	18,0	18,6	17,4	
55-64	28,6	26,6	26,7	29,7	29,3	49,6	50,3	48,1	43,8	45,5	21,3	22,8	25,0	26,0	24,4	
Izobrazba																
Osnovna šola ali manj	31,9	32,2	27,6	28,4	26,0	44,8	44,3	46,5	43,1	44,4	22,5	22,8	25,9	27,8	28,7	
Poklicna šola	37,3	36,0	33,8	32,3	32,5	45,1	45,3	45,1	42,7	44,7	16,9	17,9	20,8	23,9	22,3	
Srednja šola	49,6	50,6	46,1	43,9	38,2	37,1	36,6	38,8	38,6	42,4	12,2	11,1	14,6	16,0	18,5	
Višja šola ali več	56,9	57,5	55,7	56,4	55,3	32,6	31,8	35,3	29,8	31,6	7,9	7,9	7,8	11,0	11,2	
Bivalno okolje																
Mestno	48,8	48,9	44,5	...	46,7	37,9	36,3	39,9	...	37,0	11,8	12,8	14,8	...	15,0	
Primestno	44,7	47,0	45,2	...	46,2	38,8	38,2	39,7	...	35,8	15,0	13,3	14,4	...	16,5	
Vaško	38,7	39,8	39,6	...	37,5	43,0	42,3	42,0	...	41,8	17,4	16,8	17,9	...	19,6	

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

¹⁾ ITM znaša med 18,5 in 24,9.

²⁾ ITM znaša med 25 in 29,9.

³⁾ ITM znaša 30 ali več.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012, 2016



3.2 Tabela 3: **Delež mladostnikov, ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾**, po starosti in spolu, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014,2018

	2002	2006	2010	2014	2018
					%
11 let					
Fantje	17,8	20,6	22,5	19,7	18,6
Dekleta	12,6	12,1	16,4	16,5	12,7
SKUPAJ	15,3	16,3	19,5	18,1	15,7
13 let					
Fantje	16,7	20,5	20,9	22,4	21,9
Dekleta	12,6	10,9	12,8	12,3	14,4
SKUPAJ	14,6	15,7	17,0	17,3	18,2
15 let					
Fantje	18,7	20,8	23,5	21,2	22,7
Dekleta	7,0	10,6	13,3	13,0	14,5
SKUPAJ	13,0	15,7	18,5	16,8	18,9
11, 13 in 15 let²⁾					
Fantje	17,7	20,6	22,3	21,1	21,1
Dekleta	11,1	11,2	14,2	13,8	13,9
SKUPAJ	14,4	15,9	18,3	17,4	17,6

¹⁾ Na novo so preračunani podatki za vsa leta izvedbe raziskave, ker so uporabljene posodobljene mejne vrednosti International Obesity Task Force cut-offs – IOTF, 2012

²⁾ Povprečje vseh treh starosti.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2002, 2006, 2010, 2014,2018



3.2 Tabela 4: **Delež mladostnikov (15 let), ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾**, po spolu, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018

Leto			SKUPAJ	%
	Fantje	Dekleta		
2002	18,7	11,1	14,4	
2006	20,8	11,2	15,9	
2010	23,5	14,2	18,3	
2014	21,2	13,8	17,4	
2018	22,7	13,9	17,6	

¹⁾ Na novo so preračunani podatki za vsa leta izvedbe raziskave, ker so uporabljene posodobljene mejne vrednosti International Obesity Task Force cut-offs – IOTF, 2012
 Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2002, 2006, 2010, 2014, 2018

Po podatkih mednarodne raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC) je v letu 2018 17,6% mladostnikov, ki so glede na ITM čezmerno hranjeni in debeli (v primerjavi z letom 2014 se je delež zvišal za 1%). Očitna razlika se je pokazala med spoloma, saj je bilo v povprečju za 63% 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, 2016

Statistična regija	Normalna hranjenost ¹⁾					Čezmerna hranjenost ²⁾					Debelost ³⁾					%
	2001	2004	2008	2012	2016	2001	2004	2008	2012	2016	2001	2004	2008	2012	2016	
Pomurska	40,4	40,9	39,8	41,2	35,9	39,7	40,3	37,6	37,3	44,8	18,6	17,7	22,7	20,0	17,6	
Podravska	41,9	42,2	40,6	42,9	37,6	41,3	40,5	41,5	38,6	43,0	16,1	16,2	17,3	16,7	18,2	
Koroška	42,6	41,6	42,4	40,9	40,1	44,6	41,0	38,4	38,3	39,7	11,8	15,9	17,9	18,4	19,9	
Savinjska	40,2	42,6	39,5	41,5	40,7	41,9	40,5	43,2	37,7	38,8	16,6	15,8	17,2	19,1	19,4	
Zasavska	40,9	31,2	33,3	42,4	35,4	39,5	50,3	47,0	34,2	41,4	19,2	17,5	19,6	21,9	21,7	
Posavska	33,0	36,5	38,8	38,0	34,1	42,2	42,6	38,4	37,8	43,5	22,2	20,2	22,3	20,8	21,6	
Jugovzhodna	38,5	41,6	39,5	38,7	36,6	42,7	41,0	44,7	39,2	43,0	18,4	16,2	15,1	19,7	19,8	
Osrednjeslovenska	48,2	48,0	44,5	47,3	47,7	37,4	37,3	41,1	35,5	35,7	13,0	12,8	13,7	15,9	15,3	
Gorenjska	45,0	48,5	44,4	42,1	47,6	40,9	37,5	40,1	40,6	36,2	12,8	12,3	15,1	15,7	14,7	
Primorsko-notranjska	47,7	46,4	41,3	50,7	40,5	36,4	39,6	39,8	32,2	38,5	15,4	13,1	18,3	14,5	20,0	
Goriška	47,8	48,5	47,7	48,3	49,9	41,3	36,1	39,4	34,5	34,4	9,7	13,2	12,3	16,0	13,6	
Obalno-kraška	43,6	46,6	49,9	44,0	45,2	39,3	39,9	33,2	36,5	36,7	14,5	11,0	15,7	18,0	17,5	
SLOVENIJA	43,5	44,4	42,5	43,7	42,4	40,3	39,4	40,7	37,2	38,9	15,0	14,6	16,2	17,4	17,4	

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

¹⁾ ITM znaša med 18,5 in 24,9.

²⁾ ITM znaša med 25 in 29,9.

³⁾ ITM znaša 30 ali več.

Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2001, 2004, 2008, 2012, 2016

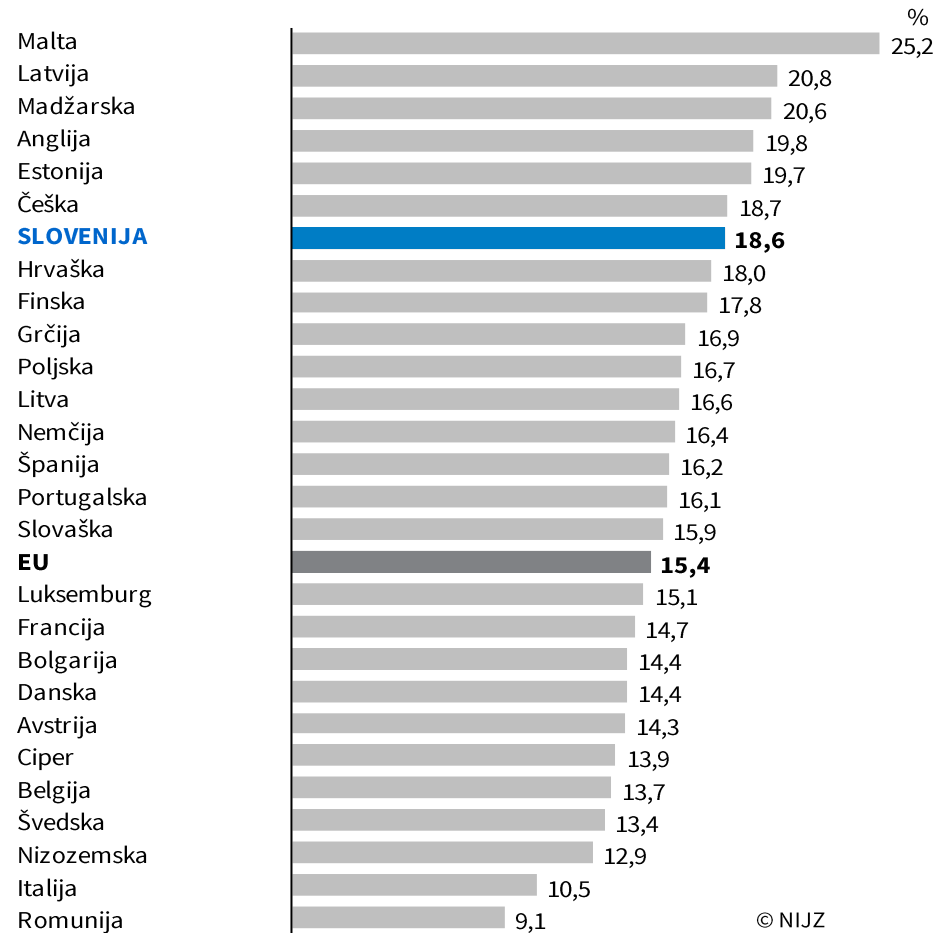
Med statističnimi regijami so se pokazale razlike glede pojava čezmerne hranjenosti in debelosti. Nad povprečnimi vrednostmi za Slovenijo so vse regije razen osrednjeslovenske, gorenjske in goriške (pri debelosti).

Skupni delež čezmerno hranjenih in debelih je bil v letu 2016 najvišji v posavski statistični regiji (65,1 %). Delež debelih je bil največji v zasavski in posavski statistični regiji (21,7 in 21,6), najnižji pa v goriški regiji (13,6 %). Največji padci normalne hranjenosti so bili zaznani v pomurski, podravski, zasavski, posavski in notranjsko-primorski regiji, najbolj pa je delež normalne hranjenosti narasel v gorenjski regiji.



MEDNARODNE PRIMERJAVE

3.2 Slika 1: **Delež prebivalcev (15 let in več), ki so glede na indeks telesne mase debeli¹⁾**, Slovenija in nekatere države EU, 2014

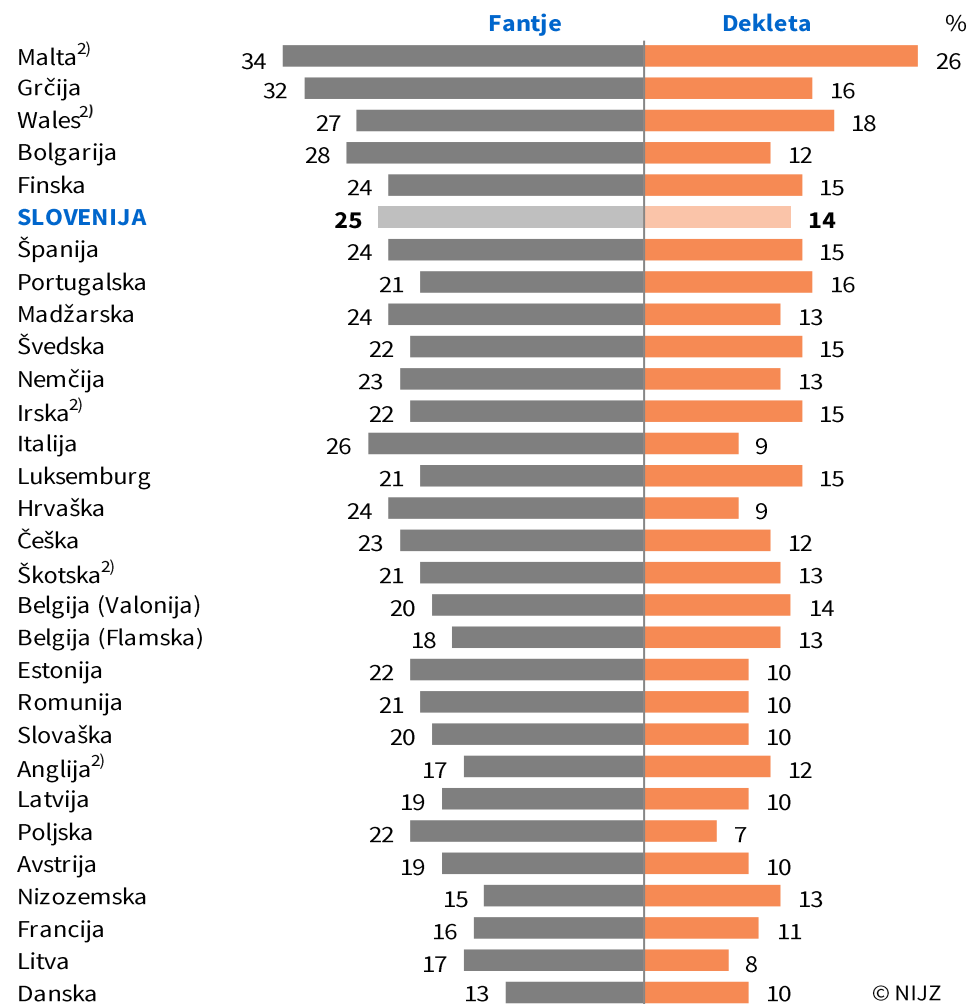


Čezmerna hranjenost in debelost v splošni populaciji še vedno naraščata v vseh evropskih državah. Debelost po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije povzroči od 10 do 13 % smrti v različnih območjih evropske regije.

Pojavnost čezmerne hranjenosti in debelosti se je od leta 1980 v več evropskih državah celo potrojila in še narašča, v večini držav posebno med otroki. Slovenija je bila v letu 2014 po deležu anketiranih, ki so debeli, na 7. mestu med državami EU, ki so izvajale anketo. Z merjenimi podatki za Slovenijo še ne razpolagamo.

¹⁾ 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

3.2 Slika 2: **15-letniki, ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾**, po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2014

S 25 % 15-letnih fantov in 14 % 15-letnih deklet, ki so bili čezmerno hranjeni in debeli, se je Slovenija v letu 2014 uvrstila na 6. mesto med državami Evropske unije, ki so sodelovale v omenjeni raziskavi (Velika Britanija z ločenimi regijami).

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

²⁾ Manjkajočih je 30 % ali več podatkov.

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

http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1, 13. 2. 2018



DEFINICIJE

Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
CINDI	Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog	Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog je bila izvedena med odraslimi prebivalci Slovenije v letih 2001, 2004, 2008, 2012 in 2016. 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>Vzorčni 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 2016 je bilo vključenih 15.639 prebivalcev Slovenije, ki so bili na dan začetka anketiranja (15. maja 2016) stari od 25 do vključno 74 let. Terenska faza ankete je potekala od 15. maja 2016 do konca septembra 2016. 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 leto 2016 so objavljeni v publikaciji na spletni strani NIJZ: http://nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacij_edatoteke/kako_skrbimo_za_zdravje_splet_3007_koncna.pdf</p>	CINDI Health Monitor Survey



Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
HBSC	Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju	Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju je mednarodna raziskava, ki poteka vsaka štiri leta. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) jo je izvedel v letih 2002, 2006, 2010, 2014 in 2018. 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: http://www.hbsc.org/publications/international/#osix Podatki za leta 2002, 2006, 2010, 2014 in 2018 so javno objavljeni v poročilih na spletni strani NIJZ: http://www.nijz.si/sl/publikacije	Healthbehavior in school-aged children
EHIS	Anketa o zdravju in zdravstvenem varstvu	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 spletni strani NIJZ: http://www.nijz.si/sl/podatki/anketa-o-zdravju-in-zdravstvenem-varstvu	European Health Interview Survey (EHIS)



Okrajšave in kratice	NAZIV	DEFINICIJA	DODATNA METODOLOŠKA POJASNILA	ANGLEŠKI IZRAZ
Čezmerna hranjenost	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 ² 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). ITM zagotavlja grobo populacijsko oceno stanja prehranjenosti. Na individualni ravni ocenjujemo stanje prehranjenosti z merjenjem telesne sestave.	Overweight	
Debelost	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 ² 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). ITM zagotavlja grobo populacijsko oceno stanja prehranjenosti. Na individualni ravni ocenjujemo stanje prehranjenosti z merjenjem telesne sestave.	Obesity	



SEZNAM SLIK IN TABEL

SEZNAM SLIK

- 3.2 Slika 1: **Delež prebivalcev (15 let in več), ki so glede na indeks telesne mase debeli¹⁾**, Slovenija in nekatere države EU, 2014 3-7
- 3.2 Slika 2: **15-letniki, ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾**, po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2014 3-8

SEZNAM TABEL

- 3.2 Tabela 1: **Delež prebivalcev (25–64 let), ki so glede na indeks telesne mase debeli¹⁾**, po spolu, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016 3-2
- 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, 2016 3-3
- 3.2 Tabela 3: **Delež mladostnikov, ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾**, po starosti in spolu, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018 3-4
- 3.2 Tabela 4: **Delež mladostnikov (15 let), ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾**, po spolu, Slovenija, 2002, 2006, 2010, 2014, 2018 3-5
- 3.2 Tabela 5: **Delež prebivalcev (25–64 let) glede na indeks telesne mase** po statističnih regijah, Slovenija, 2001, 2004, 2008, 2012, 2016 3-6