

VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA KOZMETIKO IN VELNES
LJUBLJANA

Diplomsko delo

**VPLIV CELOSTNE LOKALNO PRIDELANE
RASTLINSKE PREHRANE NA DELOVANJE
ORGANIZMA:
PRIMER OSREDNJESLOVENSKA REGIJA**

Rebeka Lukić

Ljubljana, 2020



VIŠJA STROKOVNA ŠOLA ZA KOZMETIKO IN VELNES
LJUBLJANA

**VPLIV CELOSTNE LOKALNO PRIDELANE
RASTLINSKE PREHRANE NA DELOVANJE
ORGANIZMA:
PRIMER OSREDNJESLOVENSKA REGIJA**

Diplomsko delo

Avtor: Rebeka Lukić

Mentor: doc. dr. Elena Marulc

Ljubljana, 2020

ZAHVALA

Zahvalo bi rada namenila svoji čudoviti mentorici doc. dr. Eleni Marulc, ki mi je skozi celotno pot pisanja diplomske naloge stala ob strani, me motivirala in mi bila na razpolago. Z njeno pomočjo, njenimi nasveti in predlogi je bilo pisanje diplomske naloge lažje.

POVZETEK V SLOVENSKEM JEZIKU

Zavedanje vpliva prehrane na organizem je bistvenega pomena za zdravo in kakovostno življenje. Vsak si želi živeti življenje s polnimi pljuči ter raziskati in uživati v lepotah sveta. Namen diplomske naloge je bil proučiti vpliv celostne lokalno pridelane rastlinske prehrane na organizem. V teoretičnem delu sem predstavila zdravo prehrano in vpliv prehrane na organizem, prehranjevalne navade prebivalcev v osrednjeslovenski regiji, primerjavo uravnotežene prehrane s celostno rastlinsko prehrano ter lokalno pridelano hrano in njeno ponudbo v osrednjeslovenski regiji. Predstavila sem dve možnosti (sedemdnevni McDougallov začetni načrt in 21-dnevni škrobni izziv), s katerima je preskok iz vsejede prehrane na celostno rastlinsko prehrano ob odločitvi posameznika lažji, ker so na voljo razlage in nasveti o prehrani ter recepti za lažji začetek. Čeprav je promocija zdravega načina prehranjevanja povsod, so namreč prehranjevalne navade večine prebivalstva v osrednjeslovenski regiji še zmeraj slabe.

Rezultati anketiranja, ki sem ga izvedla med prebivalci iz osrednjeslovenske regije, so pokazali, da prebivalci poznajo pomen lokalno pridelane hrane. Še več, večina tudi kupuje lokalno pridelano hrano in imajo pogosto lokalno celostno rastlinsko prehrano. Rezultati raziskave so tudi pokazali, da bodo anketirani prebivalci osrednjeslovenske regije, ki so sodelovali v 21-dnevnem škrobnem izzivu, po njegovem zaključku nadaljevali s celostno rastlinsko prehrano. Izkazalo se je namreč, da imajo respondenti, ki so sodelovali v 21-dnevnem škrobnem izzivu, o sami izkušnji in takšni prehrani pozitivno izkušnjo.

Ključne besede: lokalna celostna rastlinska hrana, zdrava prehrana, delovanje organizma, Osrednjeslovenska regija

ABSTRACT IN ENGLISH

Awareness of the influence of nutrition on the organism is essential for a healthy and qualitative life. Everyone wishes to live a life fully and explore and enjoy the beauties of the world. The purpose of the thesis was to study the influence of locally grown integral plant-based food on the organism. In the theoretical part, I wrote about healthy nutrition and the influence of nutrition on the organism, nutritional habits of inhabitants in the Central Slovenia region, comparison of balanced nutrition with integral plant-based nutrition, and locally produced food and its offer in the Central Slovenia region. I presented two possibilities (7-day McDougall Sure-Start Plan and a 21-day starch challenge) by which the leap from omnivore nutrition to integral plant-based nutrition is easier when an individual decides because there are explanations and advice on nutrition, as well as the recipes for an easier start. Despite the promotion of healthy nutrition on every step of the way, the nutritional habits of the majority of the population in the Central Slovenia region are still poor.

The results of the survey I performed among the inhabitants of the Central Slovenia region showed that the inhabitants know the significance of the locally grown food. Even more, the greatest majority of them also buy locally grown food and often use local plant-based integral nutrition. The results of the research showed that the participants of the survey of the Central Slovenia region who participated in a 21-day starch challenge would continue with plant-based integral nutrition after its conclusion. It turned out that the respondents who participated in a 21-day starch challenge have a positive experience with the experience and such nutrition

Keywords: local plant-based integral food, healthy nutrition, the functioning of an organism, Central Slovenia region.

KAZALO VSEBIN

1	UVOD.....	1
1.1	Opredelitev področja in opis problema.....	1
1.2	Namen in cilji diplomskega dela.....	2
1.3	Omejitve in predpostavke diplomskega dela.....	3
2	TEORETIČNE OSNOVE OBRAVNAVANE TEMATIKE.....	4
2.1	Vpliv prehrane na zdravje in delovanje organizma.....	4
2.2	Zdrava prehrana.....	5
2.3	Prehranjevalne navade prebivalcev v osrednjeslovenski regiji.....	9
2.4	Sodobne najpogostejše kronične nenalezljive bolezni v osrednjeslovenski regiji 11	
2.5	Lokalno pridelana prehrana.....	14
2.6	Lokalno pridelana rastlinska prehrana.....	15
2.7	Lokalno pridelana celostna rastlinska prehrana.....	17
2.8	Uravnotežena veganska oziroma celostna rastlinska prehrana.....	18
2.9	Primerjava uravnotežene prehrane s celostno rastlinsko prehrano.....	19
2.10	Sedemdnevni McDougallov začetni načrt.....	23
2.11	Enaindvajsetdnevni škrobni izziv.....	25
2.12	Urejena kuhinja.....	27
3	METODOLOŠKI OKVIR.....	28
3.1	Raziskovalni načrt.....	28
3.2	Hipoteze.....	28
3.3	Metodologija.....	28
4	EMPIRIČNA RAZISKAVA O VPLIVU LOKALNO PRIDELANE CELOSTNE RASTLINSKE PREHRANE NA DELOVANJE ORGANIZMA.....	29
5	UGOTOVITVE RAZISKAVE.....	37
6	SKLEP.....	38
7	LITERATURA IN VIRI.....	39
	PRILOGE.....	42
	Priloga A: Anketni vprašalnik.....	42
	Priloga B: Sedemdnevni McDougallov jedilnik.....	45

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol anketiranih.....	29
Graf 2: Starost anketirancev	29
Graf 3: Bivanje anketirancev v Osrednjeslovenski regiji	30
Graf 4: Poznavanje pojma lokalno med anketiranci iz Osrednjeslovenske regije.....	30
Graf 5: Koliko anketirancev iz Osrednjeslovenske regije nakupuje lokalno pridelano hrano	32
Graf 6: Pogostost kupovanja lokalne rastlinske hrane.....	32
Graf 7: Pogostost preverjanja izvora/lokalnosti pridelave rastlinske hrane ob nakupu na embalaži	33
Graf 8: Poreklo rastlinske hrane kupljene v preteklem tednu.....	34
Graf 9: Za koga anketiranci kupujejo celotno lokalno pridelano rastlinsko prehrano ..	34
Graf 10: Anketiranci, ki so opravili 21-dnevni škrobni izziv	35
Graf 11: Razlogi za nadaljevanje prehranjevanja s samo rastlinsko prehrano po celostnem izzivu.....	35

KAZALO TABEL

Tabela 1: Pomen lokalno pridelane hrane za anketirance iz Osrednjeslovenske regije .	31
Tabela 2: Opis izkušnje 21-dnevnega škrobnega izziva.....	36

1 UVOD

Skozi poglavja diplomske naloge, bomo spoznali vpliv prehrane na delovanje organizma in lokalno pridelano prehrano v osrednjeslovenski regiji, primerjavo uravnoteže vsejede prehrane in celotno rastlinske prehrane ter McDougallovo sedemdnevni začetni načrt in 21- dnevni škrobni izziv. Ker so v sodobnem času bolezni v porastu, se zavedam, kako pomembna je zdrava prehrana in zdrav življenjski slog. Z diplomsko nalogo želim predstaviti zdrav način prehranjevanja - s celotno rastlinsko prehrano.

S pridobljenimi rezultati anketnega vprašalnika, bom v empiričnem delu lahko potrdila hipoteze in s tem dobila rezultat v kakšnem odnosu so anketirani z lokalno pridelano prehrano in kaj njim pomeni lokalno pridelana prehrana.

1.1 Opredelitev področja in opis problema

Zdravje je najpomembnejša vrednota. Zdravje pomeni ne le odsotnost bolezni, temveč tudi boljšo kakovost življenja. Zdrav način prehranjevanja je pomemben, saj prispeva k boljšemu zdravju. Zahodnjaški način prehranjevanja, ki vsebuje živila živalskega izvora, rastlinska olja ter zelo predelana živila, postaja vse bolj razširjen med ljudmi. Tak nezdrav način prehranjevanja v kombinaciji s kajenjem, prekomernim sedenjem in neaktivnostjo ljudi vodi še hitreje do nastanka kroničnih nenalezljivih bolezni¹ (Jakše, 2016, str. 8, McDougall, 2011, str. 17).

Prehiter tempo življenja, pomanjkanje časa, slaba informiranost, težave pri iskanju informacij, dvomljivost ter nemotiviranost za zdrav način življenja, vodijo k napačnemu zdravljenju bolezenskih stanj. Mnogi namesto po spremembi prehrane ali/in življenjskega sloga, kar zahteva veliko več časa za odpravljanje bolezenskih stanj, vendar je rezultat učinkovitejši in dolgotrajnejši, posegajo po čudežnih tabletah, magičnih praških in superdietah, ki naj bi pripeljale do boljšega počutja, odpravile bolezenska stanja ter okrepila človeka. Vse se sliši izvrstno in prelepo. Vendar ni tako. Vsi ti številni preparati in superdiete vodijo do kratkotrajnih rezultatov, kasneje pa lahko povzročijo tudi dodatne težave oziroma poslabšanje bolezenskega stanja. S spremembo prehrane bi vplivali na boljše počutje in bolj kakovostno življenje človeka. Hkrati pa bi s spremembo vplivali tudi na zmanjšanje proizvodnje mesnih in mlečnih izdelkov, ki so na vrhu lestvice onesnaževanja planeta.

Znanost je v mnogih raziskavah dokazala, da je optimalna temeljna človeška prehrana rastlinska celovita hrana. V kombinaciji rastlinske celovite hrane z bolj zdravim življenjskim slogom bi lahko zaustavili, upočasnili napredovanje ali odpravili mnoge

¹ Diabetes, rak, srčno-žilna obolenja idr.

kronične nenalezljive bolezni, ki so velikokrat glavni vzrok umrljivosti in invalidnosti v sodobnem času. Številne znanstvene raziskave so potrdile negativne učinke uživanja izdelkov živalskega izvora, rastlinskih olj in močno predelane hrane. Ne obstaja niti ena raziskava, ki bi dokazala škodljive učinke ob uživanju le rastlinske celovite hrane. Prehranjevanje s samo rastlinsko celovito hrano nima negativnih učinkov ter ni vzrok za vse pogostejše umiranje in kronične nenalezljive bolezni (Jakše, 2016, str. 9; McDougall, 2011, str. 17).

A prehranska industrija, mediji in farmacija delajo v svojo korist, saj se večina ljudi ne pogloblja v razne raziskave o škodljivosti poseganja po nezdravi hrani in uživanju zdravil. Vse to o mogoča industriji oglaševanje svojih izdelkov ne glede na škodljivost, saj ve, da jih bodo ljudje kupovali, s tem pa si ustvarja dobiček, kar pa je glavni cilj (Jakše, 2016, str. 9).

Za to temo diplomske naloge sem se odločila, ker sem sama kar nekaj časa brezupno iskala rešitev, ki bi odpravila moje zdravstvene težave. Imela sem težave s ščitnico, kar je posledično vplivalo na nihanje teže. Teža se mi je kar naprej večala, čeprav sem pazila na prehrano in gibanje. Imela sem tudi migrene, ki so postajale vse pogostejše. Težko sem funkcionirala in veliko popoldnevov sem preležala doma v postelji. Vse se je poslabšalo po rojstvu hčerke. Takrat sem se odločila, da želim sebi in njej le najboljše ter da moram spremeniti prehrano. Spremenila sem prehrano, izboljšala način življenja in prišla do zelenega rezultata. Težave, ki so bile včasih nočna mora, so zdaj preteklost. Hujšanje oziroma prehranjevanje s celotno rastlinsko prehrano (škrobna prehrana z veliko sadja in zelenjave) je tako enostavno, brez odrekovanja in zmanjševanja obrokov ter ob uživanju v hrani, ki je odličnega okusa in jo imamo vsi radi. Najpomembnejše pa je, da telesu damo le najboljše. Za raziskovanje te teme sem se odločila, ker jo želim še podrobneje proučiti, poleg tega pa želim, da bi moje diplomsko delo omogočilo tudi drugim spoznati celotno rastlinsko prehrano in kako enostavno je lahko življenje brez zdravstvenih tegob ter brezupnega iskanja diet, tablet in preparatov.

1.2 Namen in cilji diplomskega dela

Namen diplomske naloge je proučiti vpliv uživanja lokalno pridelane celotne rastlinske hrane na delovanje organizma za primer osrednjeslovenske regije.

Cilji diplomske naloge so:

- pregled domače in tuje strokovne literature in virov,
- analiza obstoječih raziskav,
- analiza vpliva prehrane na zdravje in delovanje organizma,
- analiza lokalno pridelane prehrane v osrednjeslovenski regiji,
- analiza ponudnikov lokalno pridelane prehrane v osrednjeslovenski regiji,

- proučiti celotno rastlinsko prehrano ter njen vpliv na organizem,
- analiza uspešnosti in delovanja sedemdnevnega McDougallovega načrta in
- analiza uspešnosti in delovanja 21-dnevnega škrobnega izziva.

1.3 Omejitve in predpostavke diplomskega dela

Omejitve pri pisanju diplomskega dela so v mojem znanju o dani temi, pridobivanju informacij in omejenost literature za dano temo.

Predpostavke diplomskega dela so, da bodo anketiranci odgovorili na vprašanja tako, kot mislijo – po resnici.

2 TEORETIČNE OSNOVE OBRAVNAVANE TEMATIKE

V tem poglavju je predstavljen teoretični del naloge, ki zajema vpliv prehrane na organizem, predstavitev zdrave prehrane, prehranjevalne navade Slovencev in bolezni, ki so najpogostejše ob nepravilnem prehranjevanju, opis celostne rastlinske prehrane, predstavitev lokalno pridelane prehrane ter primerjavo uravnotežene prehrane s celostno rastlinsko prehrano.

2.1 Vpliv prehrane na zdravje in delovanje organizma

Vloga prehrane v človekovem življenju je velika in zelo pomembna. Od prehrane je odvisno veliko dejavnikov, ki vplivajo na zdravje ter kakovost posameznikovega življenja. Dolgoročno ima zdrav način prehranjevanja in zdrav življenjski slog, ki zajema zadostno telesno aktivnost in opustitev slabih razvad (kajenje, prekomerno pitje alkohola in druge slabe razvade, ki negativno vplivajo na zdravje), boljše rezultate, saj ponuja bolj kakovostno življenje, ker se z zdravim prehranjevanjem in zdravim načinom življenja ohranja in krepi zdravje. Nezdrav življenjski slog in nezdravo prehranjevanje v življenje prineseta mnoge dejavnike, ki predstavljajo tveganje za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni, kot na primer bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen in druge (Bavcon, Hlasten Ribič in Poličnik, 2018, str. 8; Osnove zdrave prehrane in vpliv na prebavo, 2018).

Različne kulture, katerih del je vsak posameznik, selektivno definirajo, kaj je sprejemljivo, užitno za prehranjevanje. Prehranjevalna kultura zajema tako druženje, ohranjanje in vzdrževanje stikov znotraj družine ali skupine, ki je socialni povezovalni element, kot tudi možnost razlikovanja zaradi izražanja identitete in ekonomskega razreda preko izbire hrane. Dejavnikov, ki vplivajo na prehranjevanje, je več, individualna in strukturna raven sta pomembnejša dejavnika, ki vplivata na prehranjevalne navade. Pri individualni ravni se posameznik za svojo odločitev za način prehranjevanja in prehrano odloči na podlagi svojih osebnih kompleksnih odločitev, na izbiro pa vplivajo psihološko stanje posameznika, želja po določeni hrani, znanje o določeni prehrani, poznavanje, mnenje in odnos do zdravega načina prehranjevanja in drugi dejavniki. Medsebojni odnosi (družina, sorodniki, prijatelji), fizično okolje (dostopnost, ekonomsko okolje, kjer je hrana tržni proizvod), socialno okolje, socialni status (osebni dohodek, izobrazba, spol), kulturno okolje in politika države, ki je odgovorna za ustrezne in ugodne pogoje za promocijo priporočenih prehranjevalnih navad so skupek prepletajočih dejavnikov, ki vplivajo na strukturno raven. Izbira nezdrave prehrane vodi do nezdravega načina življenja in prehranjevanja, kar vodi do kroničnih nenalezljivih bolezni, ki v sodobnem času naraščajo (Bavcon, Hlasten Ribič in Poličnik, 2018, str. 8).

2.2 Zdrava prehrana

Velikokrat je predstava o zdravi prehrani zgrešena. Zaradi pestrosti informacij in različnih raziskav ter rezultatov o zdravi prehrani, pride do zmedenosti in nejasnosti, kaj je *zdrava prehrana*. Znanstvenik zagovarja hrano, ki je blizu državi oziroma narodu, kjer živi (Osnove zdrave prehrane in vpliv na prebavo, 2018).

Asociacije ob misli na prehrano so lahko napačne. Da ima zdrava hrana »grozen« okus, da ni okusna in da je za zdravje posameznika potrebno jesti jedi, ki so odvratne, brez okusa. A ni tako, zdrava hrana je okusna, sočna, v njej se prepletajo različni okusi in arome. Evolucija človeštva je ljudi »programirala« tako, da so iskali in uživali užitno hrano, ki jo je ponujala narava. Uživali so plodove, sadeže in drugo hrano, ki je prispevala k zdravju ljudi. Za človeško telo je najbolj optimalna hrana rastlinska prehrana, ki je čim manj obdelana, procesirana, je čim bolj v naravni obliki (uživanje svežega sadja in zelenjave, surovih oreščkov in semen, stročnic in polnozrnatih žit). Jedem živalskega izvora in močno predelani hrani se je potrebno izogibati. Sladkor, olje in sol naj se ne dodajajo po nepotrebnem. Optimalna prehrana, ki ustreza telesu, sestavlja 80 % ogljikovih hidratov, 10 % beljakovin in 10 % maščob (Campbell in Jacobson, 2014, str. 24- 25).

Hranila, ki jih zaužijemo s hrano, delimo na makrohranila, ki jih zaužijemo več in v večjih količinah, in mikrohranila, ki jih vnesemo v telo v manjših količinah. Med makrohranila spadajo beljakovine, ogljikovi hidrati (sem spadajo tudi prehranske vlaknine) in maščobe. Makrohranila, ki jih telo potrebuje kot vir energije za rast, razvoj in opravljanje vsakodnevnih dejavnosti, gradnjo celic, tkiv in organov, so organske spojine. Mikrohranila vnašamo v telo v zares manjših količinah v primerjavi z makrohranili, tudi na krožniku so težje opazna. Po priporočilih se makrohranila dnevno vnašajo v gramih, mikrohranila pa v miligramih ali mikrogramih (Makrohranila – kaj so in zakaj so pomembna, 2018; Bavcon, Hlasten Ribič in Poličnik, 2018, str. 12).

Prehranjevalne navade, ki vplivajo na obliko življenjskega sloga, se razvijejo že v otroštvu ob opazovanju staršev in njihovega načina vzgoje. Mnoge raziskave so dokazale povezavo med načinom prehranjevanja in nastankom različnih bolezni (Radivo, 2011, str. 6–7).

Svetovna zdravstvena organizacija je izdala priporočila, da je zdrava prehrana tisti del zdravega načina življenja, ki krepí človeka, preprečuje bolezni in ugodno vpliva na delovno storilnost. Je gastronomsko in biološko sprejemljiva. Zdrava prehrana pa je tudi uravnotežena, varna, varovalna ali funkcionalna (Radivo, 2011, str. 8).

Hrano, ki se jo vnese v telo in ima vse potrebne hranilne snovi, ki jih telo potrebuje (tako energijskih kot neenergijskih), je v pravem razmerju, obroki so razporejeni čez cel dan in vsebujejo živila, ki imajo zadostno/ustrezno energijsko vrednost, ki zadošča potrebam telesa, imenujemo **uravnotežena prehrana**. Ob nepravilni prehrani, pri kateri se ne vnese vseh potrebnih hranilnih snovi, ki jih telo potrebuje za svoje delovanje, lahko pride do bolezni zaradi pomanjkanja ene ali več hranilnih snovi ali pa do deficitarnih bolezni. Zato je uživanje uravnotežene prehrane veliko boljša izbira, saj s tako prehrano telo dobi vse potrebne hranilne snovi, ki jih potrebuje za svoje delovanje (Radivo, 2011, str. 8).

Upoštevati je potrebno **načela zdravega prehranjevanja**, ki so (Radivo, 2011, str. 11–12):

1. hrana naj bo energijsko ustrezna;
2. prehrana naj bo polnovredna in uravnotežena;
3. čez dan naj bo hrana primerno tako količinsko kot kakovostno razporejena;
4. hrana naj bo higiensko neoporečna;
5. prehranjevalne navade posameznika je potrebno upoštevati in stremeti k njihovemu izboljšanju;
6. med in po hranjenju mora človek imeti občutek zadovoljstva;
7. zaužita hrana naj bo dobro prežvečena;
8. stroški hrane so pomembni – zdrava prehrana ob izbiranju v večini sadja in zelenjave, stročnic je cenovno veliko ugodnejša od nakupa nezdrave hrane;
9. dovolj vnosa tekočine – dnevno je potrebno popiti 2,5–3 litre tekočine.

Vsakodnevno uživanje zelenjave je del uravnotežene prehrane ter pripomore k zaužitju zaščitnih snovi, kot so vitamini (betakaroten, C, B1, B6, folna kislina in drugi vitamini) in minerali (kalcij, kalij in drugi). Prisotne so tudi sekundarne kemične snovi, te pa preprečujejo in varujejo pred nastankom kroničnih nenalezljivih bolezni. Te snovi so karotenoidi, fitosteroli, glukozinolati, flavonoidi, fenolne kisline, fitoestrogeni, žveplove kisline in druge. V zelenjavi so tudi prehranske vlaknine (Bavcon, Hlasten Ribič in Poličnik, 2018, str. 45).

Sadje, ki je uvrščeno med visoko biološko vredno živilo v človeški prehrani, vsebuje polno koristnih vitaminov, mineralov, prehranske vlaknine in številne druge zaščitne snovi, ki so človeškemu telesu potrebne. Tako kot zelenjava tudi sadje, saj varuje človeško telo pred tveganjem za nastanek bolezni srca in ožilja, različnih vrst raka, možganske kapi, hkrati pa krepi imunski sistem, izboljšuje in ohranja zdravje ter je podobno kot zelenjava nizkokalorično živilo (ima nizko energijsko gostoto). S svojo nizko energijsko gostoto znižuje povišano telesno težo ter vzdržuje zdravo telesno težo. Priporočljiv je nakup sezonskega lokalnega sadja v izogib transportu ter kasnejšemu dolgotrajnemu in nepravilnemu skladiščenju, s čimer pride do izgubljanja hranilnih snovi (Bavcon, Hlasten Ribič in Poličnik, 2018, str. 46).

Škrobna živila so rastlinskega izvora, predstavljajo vir ogljikovih hidratov, prehranskih vlaknin, nekaterih pomembnih vitaminov in mineralov ter zaščitnih snovi. Krompir, riži, žita in izdelki, ki vsebujejo žita (testenine, kruh, pekovsko pecivo), spadajo med škrobna živila. Žita in žitni izdelki so zelo pomembni, saj so bogat vir vitaminov, kot so folat, niacin, riboflavin in tiamin, mineralov, kot so železo, magnezij in selen, ter bogat vir prehranske vlaknine, ki jo je največ v lupini in kalčkih žitnih zrn. Zaradi visoke vsebnosti prehranske vlaknine se priporoča vsakodnevno uživanje žit in žitnih izdelkov. Priporočljivo je uživanje polnovrednih žit in žitnih izdelkov, ki so narejeni iz polnozrnate moke, izdelki iz ajde, kaše in kosmiči iz ovsa, rži, pire in ječmena, naravnega (neoluščenega) riža, testenin iz polnozrnate moke ali katerih drugi žit. Zelo zasitljivo in hkrati drugo najpomembnejše škrobno živilo takoj za žiti in žitnimi izdelki, ki naj bo čim večkrat na jedilniku in ob pravih kombinacijah pripomore k hujšanju, je krompir (Bavcon, Hlasten Ribič in Poličnik, 2018, str. 42).

V mleku, ki je bogat vir beljakovin in visoko biološko hranilno živilo, so tudi esencialne aminokisljine, kalcij in vitamin D. Z uživanjem mleka in mlečnih izdelkov se zaužije tudi nasičene maščobe, ki pa ob prevelikem vnosu v telo povečajo tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, prekomerno telesno težo ter nastanek raka. Osteoporozi, visokemu krvnemu tlaku, prekomerni telesni teži, prekomerni prehranjenosti in deležu maščobe v telesu v odrasli dobi naj bi se izognili oziroma zmanjšali tveganje za nastanek z uživanjem mleka in mlečnih izdelkov v otroštvu, kar so pokazale številne raziskave. Za stabiliziranje trdne substance v telesu, kot so kosti za nosilnost in zaščito organov ter zobje, so potrebne kalcijeve soli. Kalcij lahko najdemo v mleku in mlečnih izdelkih, njegova absorpcija je učinkovitejša, saj vsebuje mleko tudi vitamin D. Mleko in mlečni izdelki pa niso edini vir kalcija. Na voljo so tudi drugi viri, kot so žita, zelenjava, rastlinsko mleko, ki jim je dodan kalcij (Kalcij, 2020; Bavcon, Hlasten Ribič in Poličnik, 2018, str. 47).

Živila, ki spadajo pod živalske beljakovine in imajo večji delež beljakovin, so meso, ribe, perutnina, jajca in mlečni izdelki. Pod rastlinske beljakovine, ki imajo večji delež, pa spadajo oreščki in stročnice. Meso in mesni izdelki vsebujejo veliko maščob, nekateri mastni deli mesa lahko vsebujejo tudi do 25 % maščob, mesni izdelki pa vsebujejo še veliko več maščobe od mesa, a vsebujejo tudi velike količine dodane soli, ki prav tako ni dobra za telo. Če primerjamo sladkovodne in morske ribe, vsebujejo morske ribe več esencialnih maščobnih kislin (omega 3), vitamina A in D ter joda, zato je priporočljivo, pogostejše uživanje morskih rib (Bavcon, Hlasten Ribič in Poličnik, 2018, str. 49–50).

Vse več ljudi se je začelo izogibati mesu, bodisi zaradi moralnih načel bodisi iz zdravstvenih razlogov ali zaradi nevšečnega okusa mesa. Takemu načinu prehranjevanja rečemo vegetarijanstvo, pri katerem je značilno, da se ne vključuje vseh vrst mesa (Bavcon, Hlasten Ribič in Poličnik, 2018, str. 51).

Vegetarijanstvo ima več podzvrsti, te so: (Bavcon, Hlasten Ribič in Poličnik, 2018, str. 51):

- ovo-vegetarijanstvo (zajema živila rastlinskega izvora, dovoljena so tudi jajca),
- lakto-vegetarijanstvo (zajema živila rastlinskega izvora, dovoljeno je tudi mleko),
- ovo-lakto-vegetarijanstvo (zajema živila rastlinskega izvora, dovoljena so tudi jajca in mleko),
- veganstvo (zajema le živila rastlinskega izvora),
- presnojedstvo (zajema živila rastlinskega izvora, a ne smejo biti toplotno obdelana),
- frutarijanstvo (prehrana zajema le sadje).

Ob uporabi olj za pripravo jedi naj se uporablja čim bolj kakovostna olja (oljčno, ogrščično, orehovo). Priporočljiva je izbira pustih živil živalskega izvora, kot so manj mastno meso, pusto meso, mleko in mlečni izdelki. Ta priporočljiva živila vsebujejo veliko nasičenih maščob. Pri izbiri maščob je priporočljiva izbira veliko enkrat nenasičenih maščobnih kislin in čim manj transmaščobnih kislin ter nasičenih kislin (Bavcon, Hlasten Ribič in Poličnik, 2018, str. 52).

Sladkor je živilo, ki spada pod živila, ki so odsvetovana, saj ponuja le visoko energijsko vrednost, a nizko hranilno vrednost, ne zagotavlja telesu vitaminov, mineralov ali zaščitnih snovi, zagotovi mu le energijo. Pod enostavne sladkorje spada kuhinjski sladkor, sladkor, ki je dodan v pijače ali sladice, beli rafinirani sladkor. Enostavni sladkorji spadajo med ogljikove hidrate, so naravno sladilo s kemijskim imenom sahara (Bavcon, Hlasten Ribič in Poličnik, 2018, str. 43).

V sadju, zelenjavi in medu najdemo naravni sladkor, ki se imenuje fruktoza. Ljudje so v prazgodovini zaužili dnevno 16–20 g fruktoze, ki so jo večinoma pridobili iz svežega sadja. Danes se fruktoze zaužije veliko več, saj je dodana v pijačah, sladkarijah in drugih živilih, tako da se je dnevno zaužije 38–72 g. Preveliko uživanje fruktoze lahko povzroča nastanek debelosti, bolezni srca in ožilja, inzulinske rezistence in druge bolezni. Absorpcija sahara in fruktoze se v telesu razlikuje, hkrati pa je dobro vedeti da se sahara ne nadomesti s fruktozo. To se odsvetuje (Bavcon, Hlasten Ribič in Poličnik, 2018, str. 44).

Kuhinjska sol, najbolj poznan in hkrati najbolj uporabljen nekalorični dodatek jedem, je molekula, sestavljena iz dveh esencialnih elementov/mineralov, natrija in klora, ki sta naravno prisotna v vseh živilih. Sol se uporablja za pripravo predelanih živil, saj vpliva na okus, teksturo in obstojnost, njen okus pa pride do največjega izraza v bogati predelani prehrani. Dostokrat zaradi svojega specifičnega okusa zakrije naraven okus zelenjave, sadja in škrobnih živil. Uporablja se jo pri mesnih izdelkih, sirih, konzervirani zelenjavi, kruhu in krušnih izdelkih, predpripravljenih in pripravljenih jedeh. Sol jedem poudari okus in aromo. Pri toplotnem obdelovanju izdelka se uporabi sol, saj poskrbi za boljšo

vezavo med vodo in maščobo, s tem pa se lažje pride do želene strukture. Uporablja pa se jo tudi za obstojnost izdelkov, saj deluje kot konzervans (Kaj je kuhinjska sol?, 2019; McDougall, 2011, str. 148–149).

Slovenci presegajo 130 % dnevne priporočene količine soli. Največji krivci za prevelik vnos soli med Slovenci so kruh in krušni izdelki, mesni in suhomesnati izdelki, vložena zelenjava, siri, polpripravljene in pripravljene jedi, čezmerno soljenje obrokov v gostilnah in pri drugih ponudnikih, dosoljevanje že dovolj slane hrane pri mizi, pripravljanje domačih obrokov s preveliko količino soli in slaba ozaveščenost ljudi o pomenu soli (Sol in zdravje, 2016).

2.3 Prehranjevalne navade prebivalcev v osrednjeslovenski regiji

Leta 1948 je Svetovna zdravstvena organizacija opredelila pomen pojma zdravje. Zdravje pomeni stanje popolnega fizičnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne le odsotnost bolezni ali oviranosti (Zdravje v občini – Razvoj in definicije, 2016, str. 4).

S slabimi prehranjevalnimi navadami se srečuje v povprečju vsak drugi odrasli Slovenec, zaradi njih pa naraščajo kronične nenalezljive bolezni. A slabih prehranjevalnih navad nimajo le odrasli, temveč prav vse starostne skupine. Sladkane gazirane in negazirane pijače, energijsko goste jedi, prigrizki ter nezadostno uživanja sadja in zelenjave predstavljajo velik problem pri otrocih in mladostnikih. Nezdruge prehranjevalne navade že v zgodnjem obdobju odraščanja posameznika ne prinašajo zdravega in kakovostnega življenja brez zdravstvenih tegob. Pomembno je uvajanje zdravega načina prehranjevanja pri dojenčku/malčku in večjih otrocih ob pripravi raznovrstnih, pestrih, zdravih, barvitih jedi, ki vsebujejo raznovrstno in barvito zelenjavo in sadje ter preostala uravnotežena živila, saj ta omogočajo vsa potrebna hranila in energijo, ki jih telo potrebuje za rast in razvoj. Da je zdrav način prehranjevanja resnično potreben za zdravo življenje, potrjuje podatek Svetovne zdravstvene organizacije, saj prikazuje, da je kar 41 % vseh kroničnih (nenalezljivih) bolezenskih stanj povezanih s prehranskimi navadami (Gregorič, 2010, str. 31–32).

Delež ljudi, ki vsakodnevno uživajo zelenjavo ter redno zajtrkujejo, se povečuje, so potrdile raziskave, opravljene na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ). Raziskave so potrdile zmanjšan vnos sladkanih pijač v telo, ki sta jih v letu 2001 uživali skoraj dve tretjini odraslih, v letu 2016 pa samo tretjina, a to še ne spremeni dejstva, da se povprečno vsak drugi Slovenec prehranjuje z nezdravo hrano. Zaradi prirojene nagnjenosti k sladkemu okusu, je na trgu prevelika količina hrane s prevelikim vnosom dodanega sladkorja. Matej Gregorič z NIJZ meni, da je zaradi nezadostne aktivnosti večine prebivalstva potrebno omejiti enostavne sladkorje na 50–60 g dnevno (Prehranjevalne navade Slovencev se očitno izboljšujejo, 2018).

Priporočeno je, da ima vsak posameznik do pet obrokov dnevno, a tega se držita le dve petini odrasle populacije, je pokazala raziskava CINDI. Vse več ljudi se odloča vključiti zajtrk, ki je najpomembnejši obrok dneva, v svoj dan in ta napredek je viden še posebej pri starejših in mladih v zadnjem desetletju, a kljub temu še zmeraj redno izpušča zajtrk 43 % moških in 33 % žensk (Prehranjevalne navade Slovencev se očitno izboljšujejo, 2018).

Dosoljevanje jedi, uživanje prevelikih količin soli je velik problem med prebivalci Slovenije. Obroki imajo preveliko energijsko vrednost s preveč soli in maščobami (veliko nasičenih maščob), a vsebujejo premalo zelenjave in sadja. V povprečju se dnevno zaužije 12–13 g soli, kar je dvojna količina od dovoljene količine zaužite soli, ki jo telo potrebuje – 5 g. Kar tri četrtine vse zaužite soli, ki jo posameznik zaužije, je iz izdelkov živalskega izvora, preostala tretjina soli pa je zaužita zaradi dosoljevanja že soljenih jedi. Čeprav se je dosoljevanje jedi občutno zmanjšalo od leta 2008, še zmeraj dosoljuje jedi kar polovica ljudi. Urška Blaznik z NIJZ opozarja, da se pri starejših in preostalih posameznikih, ki imajo težave s povišanim krvnim tlakom, lahko tveganje za srčnim infarkt in drugimi srčno-žilnimi boleznimi močno poveča zaradi pretirane uporabe in uživanja soli. Nezdrave prehranjevalne navade so opažene še posebej pri moških, ljudeh, ki so iz nižjih družbenih slojev, ljudeh z nižjo izobrazbo, aktivno zaposlenih, ljudeh, ki živijo v vzhodnem delu Slovenije, in ljudeh, ki prihajajo iz vaškega okolja (Gregorič, 2010, str. 31–32; Prehranjevalne navade Slovencev se očitno izboljšujejo, 2018).

Rezultati raziskave so pokazali, da dve petini prebivalstva uporablja rastlinska olja pri dnevni pripravi obrokov, a kljub temu četrtina prebivalcev tedensko ali celo pogosteje uporablja svinjsko mast za pripravo jedi. Četrtina prebivalcev pa posegajo po ocvrtih jedeh. To je najbolj opaženo pri ljudeh, ki so nižje izobraženi, ali tistih, ki so iz najnižjega družbenega sloja. Skoraj dve petini prebivalcev posegata po oljčnem olju za pripravo jedi. Uporaba oljčnega olja pa se je v zadnjih nekaj letih povečala (Prehranjevalne navade Slovencev se očitno izboljšujejo, 2018).

Priporočeno je, da se zaužije v povprečju 250–400 g zelenjave dnevno. Zaužita zelenjava naj bo čim bolj barvita, pestra in raznolika, saj sta barvitost in raznolikost povezani z vsebnostjo različnih vitaminov, mineralov in drugih hranil. Dnevno prebivalci Slovenije zaužijejo le tretjino dnevno priporočene količine zelenjave. Enkrat dnevno jo zaužije skoraj polovica prebivalcev, to pa je najbolj razširjeno med ženskami, starejšimi odraslimi in prebivalci, ki živijo na vasi (Prehranjevalne navade Slovencev se očitno izboljšujejo, 2018).

Slovenci zaužijejo dnevno dovolj mesa, preveč mesnih izdelkov in premalo rib. 16 % ljudi zaužije štirikrat tedensko ali še pogosteje mesne izdelke, čeprav vsebujejo prevelike količine soli, slabih maščob in aditivov. Nadomestiti bi morali mesne izdelke z ribami,

saj jih le slaba polovica uživa enkrat tedensko. Ribe imajo veliko koristnih snovi, kot so vitamin B12, selen, jod, vitamin D, in so bogate z beljakovinami. Blaznikova meni, da je že okoli 300 g sardel in skuš tedensko dovolj, da se zadostijo količine po koristnih maščobah omega 3, ki primanjkujejo (Prehranjevalne navade Slovencev se očitno izboljšujejo, 2018).

2.4 Sodobne najpogostejše kronične nenalezljive bolezni v osrednjeslovenski regiji

Po navedbah Nacionalnega inštituta za javno zdravje so kronične nenalezljive bolezni med vodilnimi vzroki za smrt in prezgodnje umiranje, saj so do 80 % krivci za smrt posameznika. Posamezniki, ki imajo kronično nenalezljivo bolezen, so družbeno breme, saj kronične nenalezljive bolezni povzročajo hudo prizadetost, tako fizično kot psihično, hkrati pa potekajo dolgotrajno. Najpogostejše kronične nenalezljive bolezni so srčno-žilne bolezni, rak, sladkorna bolezen, bolezni kostno-mišičnega sistema, kronične bolezni dihal (Bolezni, 2020).

Srčno-žilne bolezni, ki so med najpomembnejšimi, so zvišan krvni tlak ali arterijska hipertenzija, koronarna bolezen srca, bolezni možganskega žilja, periferna arterijska bolezen, kronična ledvična bolezen in nekatere redkejše bolezni, kot sta abdominalna in torakalna anevrizma aorte. Ateroskleroza je zelo pogost vzrok nastanka srčno-žilnih bolezni, saj se pri njej maščobne celice nalagajo v steni krvnih žil, ko pride do povišanih vrednosti škodljivih maščobnih delcev v krvi (Srčno-žilne bolezni, 2020).

Zvišan krvni tlak, zvišan holesterol, zvišan krvni sladkor, prekomerna telesna teža, kajenje, telesna neaktivnost, stres, spol in starost so dejavniki, ki vplivajo na razvoj bolezni srca in žilja. Že več kot desetletje so srčno-žilne bolezni eden najpogostejših vzrokov umrljivosti in obolevnosti tako v razvitem svetu kot tudi v Sloveniji. Najpogostejši bolezni, ki terjata največ smrtnosti ter dolgotrajnih prizadetosti, sta srčni infarkt in možganska kap, ki sta nenadna zapleta pri koronarni bolezni srca oziroma bolezni možganskega žilja (Srčno-žilne bolezni, 2020).

Rezultati številnih raziskav, ki so bile izvedene na populaciji iz različnih držav, so pokazali, da se tveganje in prisotnost srčno-žilnih bolezni zmanjša z zmanjšanjem uživanja živalskih beljakovin in s povečanjem vnosa rastlinske prehrane (Davis in Jacobson, 2017, str. 209).

Dejavniki, ki so glavni krivci za nastanek srčno-žilnih obolenj, so sladkorna bolezen, hipertenzija, in povišane vrednosti holesterola. A vsi ti dejavniki nastanejo zaradi uživanja živalskih beljakovin, kar so dokazale že mnoge raziskave. Živalske beljakovine višajo vrednosti kortizola in C-reaktivnega proteina, ki sta povezana z nastankom srčno-žilnih bolezni. Tudi vnetni procesi so med glavnimi razlogi za nastanek srčno-žilnih

bolezni. Do vnetnih procesov pride delno zaradi zakisanosti telesa delno pa zaradi endotoksemije. Do endotoksemije pride zaradi uživanja mesa, ki je bakterijsko oporečno. V izogib srčno-žilnim boleznim pripomore uživanje manj ali nič mesa, uživanje veliko sadja in zelenjave. Z njima se zaužije veliko flavonoidov in antioksidantov, s katerimi se blaži vnetne procese, tveganje za srčno-žilne bolezni pa se zmanjša. Holesterol se z veliko količino vlaknin, ki so prisotne v sadju in zelenjavi, zmanjša. V rastlinah naj bi bile posebne snovi, s katerimi se preprečuje nastajanje krvnih strdkov, ki so glavni razlog za srčni napad in možgansko kap, so odkrile nekatere raziskave (Davis in Jacobson, 2017, str. 210).

Z izboljšanjem načina življenja, ukinitvijo živalskih beljakovin in telesno aktivnostjo je dokazano, da se izboljša prehodnosti krvnih žil kar za 8 %. Pacienti, ki so jedli le nizkomaščobno rastlinsko prehrano, so imeli izboljšanje srčno-žilnih bolezni (Davis in Jacobson, 2017, str. 214).

Rak, kronična bolezen, ki je skupno ime ne le za eno bolezen, ampak za več kot 200 različnih bolezni, za katero je značilna nenadzorovana delitev telesnih celic, je drugi najpogostejši vzrok za smrt med prebivalci v Sloveniji. V človeškem telesu je delitev telesnih celic normalen proces, a proces je normalen, če se deli le toliko celic, kot je potrebno za normalno fiziološko obnavljanje starajočih celic. Najpogostejše oblike raka, ki se pojavijo med prebivalci Slovenije, so rak dojke, rak prostate, rak kože, rak debelega črevesja in danke ter rak pljuč (Plausteiner, 2010; Rak, 2020; O raku – kaj je rak?, 2020).

Z opuščanjem slabih razvad (kajenje, prekomerno pitje alkohola), prekomernega izpostavljanja soncu ter upoštevanjem varnostnih predpisov pri delu, sploh z nevarnimi snovmi, vključevanjem uravnotežene prehrane, ki vključuje minerale, vitamine in antioksidante, ter zdravim življenjskim slogom in zadostno telesno aktivnostjo se lahko zmanjšajo možnosti za tveganje za nastanek nekaterih vrst raka, zagotovo pa se raka ne da čisto preprečiti (Plausteiner, 2010; Rak, 2020).

Sladkorna bolezen ali z drugo besedo diabetes mellitus je zelo hitro rastoča kronična nenalezljiva bolezen. To je skupina različnih bolezni, ki jim je skupna previsoka koncentracija glukoze v krvi. Do previsoke koncentracije glukoze v krvi pride zaradi posledice sočasno okvarjene trebušne slinavke, ki izloča premalo inzulina, in oslavljenega učinka inzulina na telesna tkiva, še posebej na mišičje in jetra. Poznanih je več vrst sladkorne bolezni, najpogostejše so sladkorna bolezen tipa 1, sladkorna bolezen tipa 2, nosečniška sladkorna bolezen (Sladkorna bolezen, 2020).

Zaključki epidemioloških raziskav, ki so bile izvedene po svetu, so potrdili povezavo med uživanjem živalskih beljakovin in razvojem sladkorne bolezni ter med zaviranjem razvoja sladkorne bolezni in uživanjem rastlinske prehrane. Ena od raziskav se je lotila

raziskovanja primerjave maščobe z beljakovinami. Zaključek raziskave je pokazal, da so specifično mesne beljakovine tisti krivec, ki je povezan z razvojem sladkorne bolezni. Da meso varuje pred razvojem sladkorne bolezni, ni dokazala/pokazala nobena raziskava (Davis in Jacobson, 2017, str. 183).

Ljudje, ki uživajo veliko sadja in zelenjave ter žitaric, imajo manj vnetnih procesov in sladkorne bolezni, vse to pa zaradi fitohranil in vlaknin, ki so prisotne v rastlinah, so potrdile številne raziskave, ki so raziskovale ogljikove hidrate in žitarice. Sladkorna bolezen je resna bolezen, visokobeljakovinske diete in izogibanje ogljikovim hidratom stanje le poslabšajo. Uživanje sadja, zelenjave in žitaric, izogibanje živalskim beljakovinam pomaga pri zaviranju in odpravi večine sladkornih bolezni (Davis in Jacobson, 2017, str. 187).

Bolezni kostno-mišičnega sistema in vezivnega tkiva predstavljajo v zdravstvu in družbi velik problem, saj so veliko finančno breme zaradi odsotnosti na delovnem mestu in predčasne upokojitve. Bolezni lahko prizadenejo tako kosti, mišice, hrustance, kite, vezi, sklepne ovojnice kot tudi druga vezivna tkiva. Gibanje in gibljivost telesa pa sta boleči in moteni. V Sloveniji in tudi drugod po svetu je najpogostejša bolečina, ki se pojavi med prebivalci, bolečina v sklepih in hrbtu. Znaki, ki nakazujejo na težave s kostno-mišičnim sistemom, se začnejo kazati zgodaj. Težave s kostno-mišičnim sistemom začnejo pri starejših sunkovito naraščati ob degenerativnih spremembah ali obremenitvah. Bolezen kostno-mišičnega sistema pa samo narašča, ker je vse višji delež debelosti med prebivalstvom, slaba je telesna aktivnost prebivalstva ter delež starostnikov je vse večji. Zaradi bolezni se trpi dolgotrajne bolečine, zmanjša se tudi aktivnost, opravljanje vsakdanjih opravil, zaradi česar pa se kakovost življenja slabša (Bolezni kostno-mišičnega sistema, 2020)

Ljudje, ki imajo bolezen kostno-mišičnega sistema, so odvisni od pomoči drugih. Za obvladovanje bolezni ter hkrati zmanjšanje dejavnikov, ki predstavljajo tveganje za nastanek bolezni kostno-mišičnega sistema, so pomembni naslednji ukrepi: dnevno vnašanje priporočene količine kalcija in vitamina D, izogibanje kajenju in pitju alkohola, vzdrževanje ustrezne telesne teže in telesne aktivnosti ter promoviranje programov, ki so usmerjeni v preprečevanje poškodb in promocijo zdravja na delovnem mestu ter pri športnih dejavnostih. Ljudje ne posvečajo velike pozornosti tej bolezni, saj zaradi nje ni prezgodnje in pogoste umrljivosti, le kakovost življenja je slabša in težja (Bolezni kostno-mišičnega sistema, 2020).

Kronične bolezni dihal, med katere spadata astma in kronična obstruktivna pljučna bolezen, imata pomemben vpliv na kakovost življenja ter obolelost in umrljivost prebivalstva po svetu. S preventivnimi ukrepi in ustrezno obravnavo v primarnem zdravstvenem varstvu sta tako astma kot kronična obstruktivna pljučna bolezen

obvladljivi in preprečljivi. Svetovanje v nosečnosti, izogibanje alergenom in pogostim okužbam spodnjih dihal v otroštvu zajema primarna preventiva pri astmi. Izogibanje tobačnemu dimu, onesnaženemu zraku in poklicni izpostavljenosti spada v primarno preventivo za obe bolezni. Prenehanje s kajenjem in kasnejša rehabilitacija je sekundarna preventiva pri bolnikih s kronično obstruktivno pljučno boleznijo. Astma, obstruktivna bolezen dihalnih poti, je težava, ki občutno poslabša kakovost življenja posameznika. Astma, ki se pojavlja po državah sveta ne glede na razvitost države, je najpogostejša kronična bolezen pri otrocih, prizadene tudi odrasle (Astma in kronična obstruktivna pljučna bolezen, 2020).

Astma ima občasne in reverzibilne znake. Dejavniki tveganja, ki so povezani z večjo prevalenco astme, so ženski spol v odrasli dobi, moški spol v otroštvu, astma pri starših, občutljivost na hrano, ki je alergena, previsoka telesna teža, način prehranjevanja, kajenje, okužbe spodnjih dihal, seneni nahod, domače živali, geni ter biološki, prenatalni in perinatalni dejavniki. Kronična obstruktivna pljučna bolezen je neozdravljiva bolezen, zaradi katere umre veliko posameznikov po svetu. Ker je bolezen neozdravljiva, si zdravniki prizadevajo upočasniti njeno napredovanje in omiliti simptome. Pri kar 15–35 % kadilcev se razvije kronična obstruktivna pljučna bolezen, saj je kajenje v 85–90 % vzrok za nastanek in razvoj bolezni pri posamezniku. Tveganje za nastanek kronične obstruktivne pljučne bolezni se lahko zmanjša ob uživanju prehrane, ki je vsebuje veliko zelenjave, sadja in rib (Astma in kronična obstruktivna pljučna bolezen, 2020).

2.5 Lokalno pridelana prehrana

Nacionalni inštitut za javno zdravje se zavzema, da bi se povečala oskrba slovenskega prebivalstva (tako javnih zavodov kot gospodinjstev) z lokalno pridelanimi živili. To je pomemben cilj Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, ki si ga je zastavilo ministrstvo za zdravje (Izbirajmo lokalno pridelano hrano, 2016).

Slovenija ponuja pridelovalcem razgibano delovno okolje in površino. Skoraj 90 % površine leži na nadmorski višini več kot 300 metrov. Slovenski pridelovalci se ukvarjajo z neintenzivnim in okolju prijaznim kmetijstvom, saj zelo razgiban teren, ki sega tudi preko 300 metrov nadmorske višine in mu pridelovalci pravijo danost, ne omogoča intenzivnega kmetijstva z velikimi farmami. Okolje je zato dobro ohranjeno, naselja so manjša in razpršena, kulturna dediščina zelo raznovrstna in biotska raznovrstnost je izjemna (Ohranimo naše podeželje, naša delovna mesta – izberimo našo super hrano, 2019).

Lokalno pridelana hrana je višje kakovosti v primerjavi z uvoženimi proizvodi, tako sadje, zelenjava ali meso. Lokalno pridelana sadje in zelenjava ne prepotujeta dolgih poti

od proizvajalca do potrošnika, zato je svežina na vrhuncu. Pridelovalec lokalno sadje in zelenjavo pobere v vrhuncu dozorelosti, tako sadje in zelenjava ohranita kar največ vitaminov in mineralov. Prav tako pa je očitna razlika v mesu živali pašniške reje (vzgojene na pašniku) ali mesu živali hlevske reje. Zaradi dobro ohranjenega in raznovrstnega slovenskega naravnega okolja sta na voljo krma in voda za živali boljše kakovosti. Slovensko meso, mleko, med in preostala lokalno pridelana živila so zaradi boljše krme in vode boljše kakovosti. Še ena izmed prednosti lokalnih pridelkov in proizvodov je, da je imajo manj ali nič pesticidov, dokazano pa je tudi, da vsebujejo manj antibiotikov, hormonov, konzervansov ipd., ki jih lahko najdemo v običajnih kmetijskih proizvodih (Lokalna hrana ima največ hranil, 2016).

Ko se potrošnik odloči za nakup lokalno pridelanih proizvodov, se odloči za izdelek višje kakovosti, s tem pa pomaga pri ohranitvi družinskih kmetij, ohranitvi in možnosti novih delovnih mest na podeželju in kmetijah ter v slovenski živilski industriji ter pri ohranitvi ekonomskega in socialnega virtualnega podeželja in slovenskega gospodarstva. Nakup pa pripomore k ohranitvi kulturne dediščine in kulturne krajine za ohranjanje rodovitnih tal, varovanje narave in okolja ter za ohranitev in nadaljnji razvoj okolja tako, kot si človek želi (Ohranimo naše podeželje, naša delovna mesta – izberimo našo super hrano, 2019).

Ekonomska komponenta implicira konkurenčnejši agroživilski sektor. To pa tudi vodi k večji dostopnosti lokalnih izdelkov, katerih cena je zmernejša in dostopnejša (Kupujmo domače in podprimo lokalno gospodarstvo, 2013).

2.6 Lokalno pridelana rastlinska prehrana

Zdravstvo vse bolj podpira in priporoča zdrave prehranjevalne navade, saj so te bistvene za zdravje človeka, vplivajo pa tudi na kakovost bivanja in počutja. Priporočeno je uživanje lokalnega sezonskega sadja ter zelenjave, saj je kakovost lokalnih izdelkov višja (Zakaj izbrati lokalno hrano?, 2016).

Sadje in zelenjava sta pomemben del uravnotežene prehrane, sta tudi biološko visoko vredni živila. Čeprav imata manjšo energijsko vrednost, vseeno zasitita, saj vsebujeta veliko vode in prehranske vlaknine, ki pripomoreta k večji sitosti, vsebujeta pa tudi vitamine, minerale, antioksidante in druge biološke zaščitne snovi, ki so nujno potrebne za zdravje in dobro počutje, zmanjšanje tveganja za nastanek bolezni ter vzdrževanje in ohranjanje zdrave telesne teže (Pomembno je uživati dovolj sadja in zelenjave, 2015).

Lokalno pridelano sadje in zelenjava imata višjo hranilno vrednost, z manj pesticidi, saj sta obrana na vrhuncu svoje zrelosti, njuna pot od pridelovalca do potrošnika pa je krajša. Plodu začne padati hranilna vrednost od trenutka, ko je obran/odrezan, saj se je prekinila

njegova vez z virom hrane in vode ter mora začeti izkoriščati svoje zaloge. Uvoženo sadje in zelenjava sta obrana veliko pred tehnološko zrelostjo, saj prepotujeta dolgo pot od pridelovalca do potrošnika, dokončno dozorita umetno med potovanjem od pridelovalca do potrošnika. S tem, ko je plod obran/odrezan veliko pred zrelostjo, izgubi hranilno vrednost, zato je uporabljanje lokalnih pridelkov veliko koristnejše za telo (Zakaj izbrati lokalno hrano?, 2016).

Za ohranjanje genetske pestrosti je pomembna hrana lokalnega izvora. Sodobna kmetijstva uporabljajo opremo za pobiranje, a temu načinu ustreza le nekaj sort zelenjave in sadja, ko te dozori. Med rastlinami, ki se pridelujejo množično, je le malo genetske pestrosti. Za daljšo žetveno sezono ter okusnejši in privlačnejši pridelek lokalni pridelovalci sadijo in pridelujejo več različnih vrst sadja in zelenjave (Zakaj izbrati lokalno hrano?, 2016).

Skrb za okolje je bistvenega pomena za boljšo prihodnost. Hrana, sadje in zelenjava, ki prepotuje dolge kilometre z letalom, ladjo, tovornjakom ali vlakom, ne le da ima manj hranilnih snovi, vsebuje več konzervansov, pesticidov kot lokalno pridelana sadje in zelenjava, ampak tudi škoduje ozračju, saj dolgotrajna pot povečuje ogljični odtis. Povečani izpustni plini zaradi dolgega potovanja hrane imajo negativni vpliv na okolje in zdravje ljudi, še posebej na dihalne poti. Krajše poti sadja in zelenjave pripomorejo k ohranjanju okolja, saj se v ozračje izpusti manj toplogrednih plinov. Daljši prevozi in skladiščenje povzročajo tudi negativni ekološki problem zaradi odpadnega materiala – plastike oziroma embalaže, ki je težko razgradljiva in se jo uporablja pri pakiranju sadja in zelenjave (Zakaj izbrati lokalno hrano?, 2016).

Zaščitni znak lokalnih proizvodov »Izbrana kakovost – Slovenija« najdemo tudi na sadju. Potrošnik tako ve, da je izbrano sadje nadstandardne kakovosti, sadje ima dodaten nadzor pri pridelavi, pa tudi pri predelavi, če je ta vključena. Z zaščitnim znakom potrošniku izbrano sadje zagotavlja, da je bilo v celoti pridelano ali tudi predelano v Sloveniji. Preden sadje dobi zaščitni znak »Izbrana kakovost – Slovenija«, mora izpolnjevati določene nadstandardne kriterije. Te kriterije so si slovenski sadjarji predpisali kar sami. Odločili so se in hkrati obvezali, da se bodo trudili, da bo oni in njihovo sadje izpolnjevali kriterije (Naše super sadje – sadje iz bližine, 2018).

Ti kriteriji so (Naše super sadje – sadje iz bližine, 2018):

- Sadje mora ob spravilu dosegati optimalno stopnjo suhe snovi, lupinarji pa določeno stopnjo vsebnosti vlage (sadje ima polnejši okus, je sočno, saj je pobrano v dobi optimalne zrelosti).
- Transportna pot sadja na lokalni trg od pridelovalca/predelovalca do kupca ne sme biti večja od 250 km zračne razdalje od geometričnega središča Slovenija.

- Uporaba digestata in komposta z komunalnih čistilnih naprav kapacitete 500 PE in več ni dovoljena za uporabo pri sadju z oznako »Izbrana kakovost – Slovenija«.
- Letni vnos dušika v tla na ha po posameznih vrstah sadja je omejen na herbicidni pas, ki ne sme presegati povprečja tretjina neto površine nasada. Pogoj je zatavljen medvrstni prostor.
- Uporabljajo se lahko le fitofarmacevtska sredstva, ki so registrirana v Sloveniji in se jih uporablja pri integrirani oziroma ekološki pridelavi sadja.
- Da so jabolka okusnejša in bolj kakovostna, se mora pri spravi jabolk upoštevati priporočilo strokovne službe glede na zrelost.
- V specifikaciji pa se najdejo tudi naslednji dodatni pogoji:
 - predelava sadja,
 - skladiščenje,
 - priprave za trg pri predelovalcu,
 - v hladilnici ali sortirnici,
 - posebni pogoji trženja za pridelovalce in predelovalce za nepredpakirano sadje in izdelke iz sadja.

Ponudnikov v osrednjeslovenski regiji z lokalno rastlinsko prehrano je veliko, tako trgovski centri in trgovine, kot so Hofer, Lidl, Mercator, Interspar, Spar, Tuš, Eleclerc, Eurospin, Kalček, kot tudi kmetje. Opažam, da se trgovine vse bolj trudijo, da bi omogočale čim večje število lokalnih izdelkov, saj ljudje vse bolj gledajo na to, kaj kupijo in kaj pojejo. Ljudi zanima izvor živila, sadja in zelenjave, ki jih bodo kupili. Vse več jih posega po lokalnih izdelkih in pridelkih ter s tem pokažejo, da jim je mar za okolje in slovensko prihodnost.

2.7 Lokalno pridelana celostna rastlinska prehrana

Kako vpliva rastlinska prehrana in kako zdrava je? Celostna rastlinska prehrana preprečuje 95 % rakavih obolenj, skoraj vse srčne napade in kapi, pripomore k izboljšanju hudih oblik bolezni srca in ožilja, pri bolnikih z diabetesom tipa 2 pa povzroči izboljšanje tudi pri tistih, pri katerih je oblika diabetesa zelo huda, in že v treh dneh doslednega uživanja celostne rastlinske hrane izboljša stanje toliko, da je jemanje inzulina nevarno. Z lahkoto in na zdrav način z zdravo in okusno hrano se doseže idealna telesna teža (Campbell in Jacobson, 2014, str. 25).

Migrene, akne, prehladi, gripe, kronične bolečine in črevesne težave so s celostno rastlinsko prehrano v večini primerov odpravljene. Težave z erekcijo, sluhom ali vidom se »zdravijo« s celostno rastlinsko prehrano. Če bi se vse več ljudi odločilo, da se v večini izogne ali pa celo preneha uživati izdelke živalskega izvora in bi se prehranjevali izključno s celostno rastlinsko prehrano, bi se industrijske farme zaprle, zmanjšala bi se onesnaženost podtalnice, zmanjšali bi se lakota, podhranjenost in preseljevanje

najrevnejših prebivalcev sveta, globalno segrevanje bi se upočasnilo, potreba po izsekavanju gozdov pa bi se odpravila (Campbell in Jacobson, 2014, str. 25).

Celostna rastlinska prehrana je sestavljena iz zelenjave, sadja, oreščkov in semen, stročnic in polnozrnatih žit. Je najbolj optimalna prehrana za človeško telo, je zdrav način prehranjevanja, saj vsebuje vse minerale, vitamine, antioksidante in preostala hranila, ki jih človeško telo potrebuje za svoje delovanje. Odpravlja, izboljšuje ali umirja zdravstvene težave, zmanjša tveganje za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni. Celostna rastlinska prehrana je dokazano daleč zelo učinkovita prehrana in metoda pri preprečevanju bolezni, pospeševanju zdravja, bolj kot kirurški posegi, vitaminska in zeliščna dopolnila, predpisana zdravila in genetske manipulacije. Celostna rastlinska prehrana na telo nima stranskih učinkov, kot jih imajo na primer predpisana zdravila, ima le pozitivne učinke, ne le na telo, ampak tudi na okolje (Campbell in Jacobson, 2014, str. 26).

Kako je videti prehranjevanje s samo rastlinskimi živili? Je izredno enostavno in hitro, hkrati pa cenovno ugodno tudi za vse. Ljudje, ki se prehranjujejo s samo celostno rastlinsko prehrano, ne uživajo živil živalskega izvora, sem pa spadajo meso in mesni izdelki, jajca, mleko in mlečni izdelki. Obstajajo številni rastlinski nadomestki mesa in mleka, ki lahko nadomestijo željo po mesu in mleku, ki je lahko na začetku ob prehodu iz vsejede prehrane na celostno rastlinsko prehrano. Ti nadomestki so po okusu in videzu resnično podobni mesu in mesnim izdelkom. Na tržišču so na voljo veganske klobasice, ražnjiči, čevapčiči, mleto »meso«, paštete, pleskavice in drugi izdelki. Tudi mleko se lahko nadomesti z rastlinskimi vrstami »mleka« oziroma napitki. Na voljo je sojino, mandljevo, riževo, ovseno in drugo. Rastlinskim napitkom pa so dodane tudi arome za tiste, ki jim naravni okus rastlinskih napitkov ni všeč, na primer sojin napitek z vaniljo (Sušnik, 2016).

2.8 Uravnotežena veganska oziroma celostna rastlinska prehrana

V nadaljevanju so predstavljena priporočila prehranjevanja z vegansko oziroma celostno rastlinsko prehrano, ki se jih je potrebno držati, saj se le tako vnese vsa potrebna hranila, ki jih telo potrebuje za svoje delovanje.

Škrobnih živil je potrebno pojesti 4–6 porcij dnevno, sem spadajo krompir, polnovredne žitarice, žita, kaše, kruh in pekovski izdelki, testenine, riž. So ogljikovi hidrati, ki telesu dajo vir energije, minerale, vitamine, vlaknine, antioksidante in druge zaščitne snovi. Priporočljiva so polnovredna žita, saj vsebujejo v primerjavi s predelanimi in oluščenimi žiti več hranil. Primer ene porcije je recimo kos kruha ali polovica skodelice kuhanih žit, 30 g kosmičev. Glede na potrebo telesa po energiji naj se prilagodijo porcije (Sušnik, 2016).

Stročnic je priporočljivo pojesti tri ali več porcij. Med stročnice spadajo grah, fižol, stročji fižol, leča, soja, čičerika in druge. Stročnice so vir beljakovin, hkrati pa vsebujejo tudi vlaknine, minerale in antioksidante. Primer ene porcije stročnic je skodelica skuhanega fižola, 100 g tofuja ali skodelica sojinega napitka (Sušnik, 2016).

Zelenjave je priporočljivo pojesti štiri ali več porcij dnevno. Priporočljivo je uživanje raznovrstne in raznobarvne zelenjave, saj se tako zaužije različne vitamine, minerale, antioksidante in druge zaščitne snovi in le tako se zadosti vsem potrebam, ki jih telo potrebuje za vsakodnevno delovanje. Porcija zelenjave predstavlja skodelico surove zelenjave, skodelico stisnjene soka, polovico skuhanne zelenjave. Velja tudi, da se zelenjave ne poje nikoli preveč (Sušnik, 2016).

Dnevno je priporočeno pojesti dve ali več porcij **sadja**. Priporočljivo je tudi, da se uživa raznovrstno in raznobarvno sadje, saj se s tem zagotovi, da se zaužije veliko večji spekter vitaminov, mineralov, antioksidantov in drugih zaščitnih snovi, ki jih telo potrebuje za svoje delovanje. Sveže iztisnjeni sokovi v primerjavi s svežim sadje nimajo skoraj nič prehranske vlaknine, ki pa je za telo in prebavo pomembna, zato je priporočljivo, da se bolj uživa sveže sadje. Srednje velik sadež, skodelica narezanega sadja, četrtnina skodelice suhega sadja so primeri ene porcije. Sadje, še posebej citrusi in jagodičevje, so bogat vir vitamina C (Sušnik, 2016).

Priporočljivo je zaužiti dnevno dve ali več porcij **oreščkov in semen**. Sem spadajo orehi, lešniki, indijski oreščki, brazilski oreščki, mandlji, lanena semena, sezamova semena, konoplina in druga. So bogat vir zdravih maščobnih kislin in vitaminov. Obrok predstavlja 30 g oreščkov ali semen ali dve žlici masla iz oreškov ali semen (Sušnik, 2016).

Gobe in alge so zelo dober vir mikrohranil, kot sta na primer jod in železo, a ker vsebujejo veliko količino joda, naj bodo na jedilniku le kot začimba v jedeh (smuti, juha in druge jedi). Ker so gobe težko prebavljive, se priporoča, da so na jedilniku le občasno, čeprav vsebujejo beljakovine in preprečujejo rast tumorjev (Sušnik, 2016).

Skrb, da veganska hrana ne vsebuje vseh hranil, je odveč, saj zdrava, uravnotežena rastlinska prehrana vsebuje vsa potrebna hranila (Sušnik, 2016).

2.9 Primerjava uravnotežene prehrane s celostno rastlinsko prehrano

Vsak od nas je že slišal, da če ne ješ mesa, ne dobiš dovolj beljakovin in esencialnih aminokislin. Čeprav je ta poved dokazano najbolj nepravilna, se jo še vedno prepogosto uporablja. Ko vnašamo v telo beljakovine, je potrebno paziti, da se izpolnita dva kriterija, in to sta, da se v telo vnese priporočena količina beljakovin, ki jo telo potrebuje, ter da se

vnese dovolj esencialnih aminokislin in se s tem zadovolji vse potrebe po njih. Organizacija Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo priporoča, da se dnevno zaužije 0,75 g beljakovin na kilogram telesne teže posameznika. Prehrana mora vsebovati vsaj 10 % beljakovin, da se zadovolji dnevnim potrebam po beljakovinah (Čenčur, 2017).

Tako živila živalskega izvora kot živila rastlinskega izvora vsebujejo dovolj beljakovin, da se zadosti dnevnim potrebam. Razlika je le, da vsebujejo živila rastlinskega izvora manj kalorij, zato jih je potrebno pojesti veliko, da telo dobi dovolj kalorij. Brezpredmetno je, da se zaradi skrbi, da telo ne dobi s samo rastlinsko prehrano brez nadomestkov mesa dovolj beljakovin. Nadomestki mesa vsebujejo veliko maščob, veliko beljakovin, a dovolj vsega telo dobi že z rastlinsko prehrano. Pomembno je le, da se poje toliko kalorij, kolikor jih telo potrebuje (Čenčur, 2017).

Vsa živila rastlinskega izvora vsebujejo več kot 10 % beljakovin, na primer stročnice vsebujejo približno 30 % beljakovin, zelenjava vsebuje 30–50 % beljakovin, žitarice, semena in jedrca pa vsebujejo približno 15 % beljakovin. Ni skrbi, če se ne uživa mesa, da telo ne dobi dovolj beljakovin, saj to ne drži. Telo potrebuje poleg beljakovin tudi esencialne aminokislino. Beljakovine so sestavljene iz različnih kombinacij aminokislin. Obstaja veliko različnih aminokislin, a devet aminokislin telo ne more tvoriti. Te kisline se imenujejo esencialne aminokislino. Hrana mora biti bogata z esencialnimi kislinami, da telo dobi, kar potrebuje in kolikor potrebuje. Beljakovine so lahko tako rastlinskega kot živalskega izvora, telo jih razstavi na osnovne gradnike, to so aminokislino. Pomembno je samo, da telesu zagotovimo vseh devet esencialnih aminokislin, ki jih sam ne more tvoriti (Čenčur, 2017).

Z uživanjem katere koli rastlinske prehrane telo dobi vse esencialne aminokislino, ki jih potrebuje, in to v veliko večjih količinah, kot pa jih telo potrebuje. Paziti je treba le, da je hrana čim bolj pestra in raznovrstna. Trditev, da rastlinska hrana ne vsebuje nekaterih od esencialnih aminokislin, ne drži, ne drži pa tudi trditev, če človek ne je mesa, da ne dobi vseh esencialnih aminokislin. Rastlinska prehrana vsebuje dovolj beljakovin in esencialnih aminokislin, ki jih telo potrebuje, zato ni potrebno skrbeti, če se ne uživa živalskih beljakovin, da telo ne dobi vsega, kar potrebuje (Čenčur, 2017).

Trditev, da ljudem, ki ne jedo mesa oziroma živil živalskega izvora, primanjkuje železa, ne drži. Večina železa prihaja iz rastlinske prehrane, saj je bogatejša z njim v primerjavi z mesom. Iz rastlinske prehrane pride 70–80 % železa. Vnos železa pri vsejedcih in vegetarijancih je zaradi visoke vsebnosti železa v rastlinski prehrani podoben. V primerjavi s vsejedo prehrano vsebuje vegetarijanska oziroma rastlinska prehrana veliko več železa. Mleko, mlečni izdelki pa ne vsebujejo skoraj nič železa (Čenčur, 2017).

Rastlinska živila vsebujejo v večini več železa, kot ga vsebuje meso. Vrednosti so izražene v kcal posameznega živila, saj se dnevne vrednosti, ki jih je potrebno zaužiti štejejo z energijsko vrednostjo (kcal) in ne težo (kg). Zato je smiselno primerjanje mineralov in njihovo izražanje v energijski vrednosti (100 kcal) in ne v teži (100 g) (Čenčur, 2017).

A do trditve, da ljudem, ki ne jejo mesa, primanjkuje železa, pride, ker se železo iz mesa bolje absorbira, a veliko raziskav je dokazalo, da ljudem, ki ne jejo mesa in se prehranjujejo uravnoteženo, ne primanjkuje železa. Raziskave so pa tudi pokazale, da na daljši rok interni mehanizmi v telesu izničijo morebitne razlike pri absorpciji železa iz rastlinske prehrane. Tako da ljudje, ki ne jejo mesa, niso nič bolj izpostavljeni pomanjkanju železa kot tisti, ki ga jejo (Čenčur, 2017).

Primerjava količine cinka v rastlinskih živilih ali živalskih pokaže podobno vrednost. Nekatera živila ga vsebujejo malo več, nekatera pa malo manj, a vseeno dovolj, da se zadovolji dnevnim potrebam cinka, ki jih telo potrebuje. Če živilo vsebuje več kot 100 %, bi z živilom dobili dovolj cinka. Vsekakor pa je razvidno, da prehrana, ki ne vsebuje živil živalskega izvora, vsebuje zadostne količine cinka, da se zadovoljijo potrebe telesa po njem (Čenčur, 2017).

V mesu je manj selena kot v živilih rastlinskega izvora, sploh v primerjavi z žitavicami in oreščki. Več selena v primerjavi z mesom pa imajo tudi navaden polnozrnat kruh in polnozrnati špageti. Znanstvene analize so pokazale, da imajo vegetarijanci dovolj selena v prehrani. Tudi če prehrana ne vsebuje mesa, človek zaužije dovolj selena, da se zadovoljijo potrebe telesa po njem (Čenčur, 2017).

Vitamin B12 se proizvaja v poljubnih količinah s pomočjo bakterij, zato se ga lahko dodaja prehrani v poljubnih količinah. Vegetarijancem vitamina B12 ne primanjkuje, vsaj ne iz kakšnega neideološkega razloga. Ljudje, ki jejo meso, se jim vitamin B12 iz mesa, jajc, mleka, slabše absorbira, zato so bolj podvrženi pomanjkanju vitamina B12 kot ljudje, ki vitamin B12 dodajajo v prosti obliki. Starejši kot so ljudje, bolj jim sposobnost absorpcije vitamina B12 iz mesa, mleka in jajc peša oziroma je močno ovirana, saj se živalski B12 veže na beljakovine, potrebnih pa je tudi več presnovnih procesov za absorpcijo. To so pokazale tudi številne raziskave. Pametneje je dodajati prosti vitamin B12, s tem se zagotovi, da se zaužijejo potrebne količine, se bolje absorbira in je za človeka veliko primernejši kot vitamin B12 iz živalskih živil (Čenčur, 2017).

Strokovne organizacije so podale svoja stališča glede vegetarijanske prehrane. Vegetarijanska prehrana je primerna za vsa obdobja, tako za odrasle kot za otroke. Skrbno načrtovana vsejeda prehrana glede koristnosti za zdravje ne presega vegetarijanske prehrane. Ko se ocenjuje tveganje pri posamezni prehrani (tveganje pri napačno oziroma

neustrezno sestavljeni prehrani), je potrebno gledati, kako posledice ob nepravilnem prehranjevanju vplivajo na zdravje. Pozornost pa je treba usmeriti tudi v vidike posledic. Kakšen vpliv imajo posledice ob nepravilnem prehranjevanju na zdravje, ali so odpravljive, ali so lahko trajne, ali lahko vodijo v smrt, ali se simptomi pokažejo dovolj hitro, da se jih lahko pravočasno odstrani brez posledic na zdravje, ali pa se pokažejo prepozno, ko je odprava posledic težja in lahko pusti trajni pečat na zdravju ali pa vodi v smrt. Zelo pomembno je tudi, ali se posledice lahko odpravi, in če da, kako težko jih bo odpraviti. Velikokrat se tudi srečamo z dejstvi slovenskih strokovnjakov za prehrano, da prehrana, ki ne vključuje živalskih proizvodov, prinaša veliko negativnih tveganj, ki slabo vplivajo na zdravje, in da je vsejeda prehrana boljša za telo, saj daje telesu vse, kar potrebuje (Čenčur, 2017).

V veganski prehrani, ki ne vsebuje živil živalskega izvora, lahko pride do premajhnega vnosa kalorij, sploh je to težava pri majhnih otrocih. Lahko pride tudi do pomanjkanja kalcija, ki pa je pomemben za trdnost kosti. Ob pravočasnem ukrepanju se lahko težavo z lahkoto odpravi, brez kasnejših posledic. Nekateri vegani ne želijo vključevati prostega vitamina B12 v svojo prehrano. To pa lahko pomeni težavo, saj ga veganska prehrana ne vsebuje oziroma ne vsebuje njegove vezave. Zelo nevarno je pomanjkanje vitamina B12, če se ga ne dodaja v prosti obliki, pri novorojenčkih lahko povzroči permanentne okvare, lahko pa pride tudi do smrti (Čenčur, 2017).

Iz omenjenih napak pri vsakem načinu prehranjevanja je razvidno, da so te v vsakem načinu prehranjevanja, če je prehrana neuravnotežena in vsebuje veliko nezdravih živil. Pri vsejedi prehrani pa lahko pride kaj hitro do posledic, ki vplivajo na zdravje, saj je možnosti za napake veliko. Čeprav se lahko ljudje prehranjujejo nezdravo/nepravilno desetletja ali še več brez posledic, to ne pomeni, da je hrana dobra za zdravje in telo. Če (ko) se posledice nezdravega prehranjevanja pokažejo, so po navadi trajne in je za zdravje, že velikokrat prepozno. Posledice take prehrane so resne, nevarne, velikokrat so trajne in nepopravljive, lahko pa vodijo tudi v smrt. Nekatere bolezni, ki nastanejo zaradi nezdravega načina prehranjevanja, so bolezni srca in ožilja, diabetes, rak in druge. Zato je vsejeda prehrana tvegana, če se uživa preveč nezdravih živil (Čenčur, 2017).

Pri vegetarijanski in veganski prehrani se napake nezdravega prehranjevanja pokažejo že zelo hitro. Čeprav strokovnjaki menijo, da je ta prehrana neprimerna, saj se posledice nepravilnega prehranjevanja pokažejo zelo zgodaj ob nepravilnem prehranjevanju, je to prednost, saj se tako posameznik izogne boleznim, ki imajo trajne ali celo smrtne posledice. V primerjavi z vsejedo prehrano imata vegetarijanska in veganska prehrana možnost hitrega popravljanja posledic slabega prehranjevanja in izboljšanja, medtem ko vsejeda prehrana te možnosti velikokrat ne ponuja, saj so ob pojavi posledic načina prehranjevanja posledice že resne in nevarne (Čenčur, 2017).

Znanstvena mnenja o vegetarijanski in veganski prehrani so velikokrat temelječa na dokazih iz močno zastarelih in pomanjkljivih virov, saj novejši dokazi kažejo, da je uravnotežena vegetarijanska prehrana primerna za zdravje, hkrati pa ga tudi izboljšuje in ne povzroča kroničnih nenalezljivih bolezni kot vsejeda prehrana. Kot vsaka prehrana tudi vegetarijanska prinaša tveganja in posledice ob nepravilnem prehranjevanju (neuravnotežena prehrana, uporaba nezdravih živil), a so hitro odpravljive. Z vidika javnega zdravja pa ima vegetarijanska prehrana daleč boljše pozitivne lastnosti na zdravje v primerjavi z vsejedo prehrano (Čenčur, 2017).

2.10 Sedemdnevni McDougallov začetni načrt

Vsak začetek, vsaka sprememba, opustitev starih navad in prevzeti čisto nove je težek korak za marsikoga. A spremembe ob vztrajnosti prinesejo presenetljive rezultate. Dr. John McDougall je po več letih raziskovanja našel način, kako lahko pomaga svojim pacientom brez pomoči tablet in operacije, ki so le kratkoročna rešitev. Sam se zaveda, da se sprememba ne zgodi čez noč, da so za vsako spremembo potrebni močna volja, motiviranost predvsem pa vztrajnost in doslednost (McDougall, 2014, str. 203).

Sedemdnevni McDougallov začetni načrt je načrt za prehransko spremembo, temelječo le na celostni rastlinski hrani. Način prehranjevanja z veliko škroba in zelenjave, malo maščob, brez mesa in mesnih izdelkov, mleka in mlečnih izdelkov, jajc ter rib. Ta način prehranjevanja se je skozi zgodovino človeštva pokazal kot zelo zdrav, priprava obrokov je zelo enostavna, hitra in preprosta. Kljub temu pa se McDougall zaveda, da ta način prehranjevanja ne ustreza vsakemu. Teden dni, kot traja prehranski izziv, je lahko najpomembnejših sedem dni v življenju marsikaterega posameznika, saj lahko poizkusi način prehranjevanja, pri katerem je, kolikor hoče, kadar hoče in pri tem še hujša ter izboljša zdravje. Izkušnje dr. McDougalla pravijo, da je veliko ljudi ta način prehranjevanja vzljubilo in to zelo hitro (McDougall, 2014, str. 203).

McDougall svetuje, da pred začetkom sedemdnevnega McDougallovega načrta posameznik, ki jemlje kakršna koli zdravila oziroma je bolan, obvesti osebnega zdravnika, da preizkuša veliko spremembo v načinu prehranjevanja (McDougall, 2014, str. 204).

Pravila sedemdnevnega McDougallovega načrta, ki pripomorejo do prehranskih rezultatov in še boljšega učinka tega načina prehranjevanja, so (McDougall, 2014, str. 206):

- Tehtanje pred začetkom izziva. To je merilo, da posameznik vidi učinkovitost tega načina prehranjevanja ter napredek.
- Uživanje sadja in zelenjave v velikih količinah, a pomembno je, da je škrobne hrane več od sadja in zelenjave.

- Uživanje hrane ob lakoti v takih količinah, da se posameznik nasiti in je tako sit, da ne posega po drugi hrani.
- Izogibanje dodani maščobi, vsem vrstam olja, margarini in maslu.
- Izključitev jajc, mesa in mesnih izdelkov, mleka in mlečnih izdelkov ter rib iz prehrane.
- Uporaba polnovrednih žit in stročnic, ki so najmanj predelani in so boljši za naše telo.
- Občasno uživanje živil, kot so avokado, oreščki in semena ter kokos, saj imajo veliko maščob in so redilni.
- Izogibanje predelanim sojinim izdelkom, kot so na primer sojini čevapčiči, uživanje čim manj predelanih živil, kot so tofu, sojino mleko. Tudi ta živila so namenjena le občasnemu uživanju, saj so redilna.
- Pozornost mora biti usmerjena tudi pri vnosu soli in sladkorja. Če je mogoče naj se jih dodaja na koncu priprave jedi oziroma po potrebi dosoli pri mizi.
- Živila, ki vodijo v skušnjavo (nezdravi prigrizki, sladkarije, slaščice) in bi zaradi njih skrenili s poti zdravega prehranjevanja, naj se umaknejo iz posameznikove bližine, sicer bi po njih hrepenel in posegal.
- Vnaprejšnja priprava zdravih, enostavnih obrokov ob kasnejšem pomanjkanju časa.
- V hladilniku in shrambi naj bo le dobra hrana, ki ne škoduje in ovira pri doseganju ciljev in si jo lahko posameznik odnese v službo.

Dr. McDougall je sestavil **sedemdnevni jedilnik** za lažji začetek. Za vsak dan so predstavljeni le trije obroki.² McDougall poudarja, da ni pomembno število obrokov dnevno, pomembno je, da posameznik zaužije čim več škrobne hrane, naj je toliko časa, da ni lačen in je popolnoma sit, saj bo le tako prišel do zelenega rezultata in se izognil skušnjavi po nezdravi hrani. Škrobna živila v kombinaciji s sadjem in zelenjavo so popolna prehrana, ki jo telo potrebuje. Izogibati se je potrebno rastlinskemu olju, mleku in mlečnim proizvodom, mesu in mesnim proizvodom, jajcem, ribam. Občasno je dovoljeno uživanje oreškov, semen, minimalno predelanih sojinih izdelkov, saj so zelo redilni, sok in suho sadje pa se uživa zelo zmerno oziroma minimalno. Bolj kot se posameznik drži prehrane, sestavljene samo iz škrobnih živil, sadja in zelenjave, hitreje shujša in bolj se mu bo izboljšalo zdravje. Ko se doseže zelena teža oziroma posameznik meni, da je teža prenizka, doda oreščke, semena, avokado, kratka živila, ki so namenjena le občasni uporabi. Tako se teža zadrži oziroma poveča (McDougall, 2014, str. 207).

McDougall priporoča, da si posameznik že vnaprej spiše jedilnike za prihajajoče tedne. Tako se izogne skušnjavi po nezdravi hrani, je organiziran, prihrani denar in sledi cilju (McDougall, 2014, str. 213).

² Primer jedilnika je podan v prilogi B.

McDougall predlaga, da si med obroki in ob obrokih posameznik privošči ohlajen ali vroč zeliščni čaj, vodo, mineralno vodo z mehurčki. Predlogi za prigrizke med obroki so (McDougall, 2014, str. 210, 211):

- sveža ali soparjena raznovrstna in raznobarvna zelenjava;
- sveže sadje;
- kuhan navaden ali sladki krompir lahko vroč ali ohlajen, narezan na rezine;
- koruzne ploščice, riževi in polnozrnati krekerji, ki so brez dodanih maščob ali olja;
- pšenični kruh, ki naj bo polnovreden;
- koruzne tortilje s salso.

Vsak, ki začne s sedemdnevni McDougallovim načrtom, ima neki cilj. Tisti posamezniki, ki si želijo izgubiti kilograme čim prej, se morajo držati stroge oblike **škrobne diete** (McDougall, 2014, str. 212):

- tretjino ali največ polovico krožnika lahko zasede zelena, rumena in oranžna zelenjava (neškrobna zelenjava), preostal prostor na krožniku naj zapolnijo škrobna živila;
- izogibanje suhemu sadju, sokovom in enostavnim sladkorjem;
- do največ dva kosa sadja na dan;
- izogibanje kruhu, žemljam, testeninam, izdelkom iz moke ter moki nasploh;
- umik rastlinskih živil z visoko vsebnostjo maščobe iz prehrane, kot so oljke, izdelki iz soje, oreškasti plodovi, semena, avokado;
- uživanje več manjših obrokov namesto enega ali dveh večjih;
- priprava in uživanje enostavnih obrokov, (krompir z brokolijem ali fižolom, riž z neškrobno zelenjavo); večja raznolikost v pripravi obrokov pritegne večji apetit in s tem večje zaužitje hrane;
- vključevanje telesne aktivnosti v vsakdan, da se porabi čim več kalorij in zmanjša apetit oziroma misel na hrano;
- paziti je potrebno, da se zaužije dovolj škrobnih živil in ne več nizkokalorične zelene, rumene in oranžne zelenjave, sicer to vodi do lakote, s tem pa se oddalji cilj, motivacija in zbranost; lakota lahko vodi do poseganja po nezdravih prigrizkih, zato je v takih primerih potrebno povečati vnos škrobnih živil.

2.11 Enaindvajsetdnevni škrobni izziv

Špela Vehar je prehranska svetovalka, specializirana za svetovanje o celostni rastlinski prehrani, svoje znanje pa podaja na zelo enostaven in razumevajoč način, hkrati pa je tudi ustanoviteljica 21-dnevnega škrobnega izziva. Enaindvajsetdnevni škrobni izziv je ustanovila z namenom, da ljudem pomaga poiskati/približati zdrav način prehranjevanja, ki je okusen, enostaven za pripravo ter cenovno zelo ugoden. Špela pa želi ljudem predstaviti in jih ozavestiti o negativnem učinku živilske industrije na degradacijo okolja in o nasilju, ki se dogaja za štirimi stenami klavnic in hlevov. Do te ideje je prišla med

delom s prehranskim podjetjem z dopolnili, ko je ugotovila, da dodajanje dopolnil, tehtanje hrane ne pripelje do zdravega življenja, zdravega življenjskega sloga brez bolezni. Preprosta, poceni prehrana, ki so jo poznali že naši predniki, je celostna rastlinska prehrana, ki zajema škrobna živila, semena, oreščke, zelenjavo in sadje. Prehrana 21-dnevnega škrobnega izziva zajema le celostno rastlinsko prehrano brez živil živalskega izvora, dodajanja olj in močno procesiranih živil (Vehar, 2020).

Skozi leta raziskovanja, prebiranja in analiziranja literature, opazovanja ljudstev sveta je spoznal delovanje človeškega telesa, na podlagi tega pa je sestavil McDougallov načrt, po katerem sledi in ki je hkrati tudi osnova 21-dnevnega škrobnega izziva. McDougallov načrt je sestavljen iz rastlinske prehrane, kar zajema zelenjavo, sadje, kuhana škrobna živila, občasno pa se lahko hrano popestri z oreščki, semeni in avokadom. Med izzivom, če se posameznik odloči za tak način prehranjevanja, se izdelke živalskega izvora ter moderno procesirano hrano izloči iz prehranjevanja. Izziv pa je tudi nov način kuhanja hrane, saj se med njim ne uporablja nobene vrste olja (Vehar, 2020).

Enaindvajsetdnevni škrobni izziv je namenjen vsakemu, ki si želi preizkusiti celostno rastlinsko prehrano. Enaindvajset dni je dovolj, da so spremembe v počutju, prebavi, energiji že opazne ter da posameznik ugotovi, ali mu ta način prehranjevanja ustreza. Na voljo je Facebook skupina, kjer se člani podpirajo, objavljajo različne recepte za obroke, ki so skladni z izzivom, Špela pa odgovarja na različna vprašanja, ki jih člani izziva zastavljajo. Na Facebook strani Špela ali pa drugi člani skupine objavljajo razne posnetke na temo prehrane, Špela snema videe, v katerih odgovarja na vprašanja, ki so jih postavili udeleženci izziva, ali govori o temi, ki udeležence zanima, jim je nejasna, v skupini pa tako Špela kot drugi udeleženci objavljajo različne članke, literaturo, ki so v pomoč pri osvajanju novega načina prehranjevanja, širijo znanje in obzorje vsem udeležencem izziva (Vehar, 2020).

Vsa literatura, vsi članki, videi, YouTube videi, filmi in vsaka stvar, ki jo kdor koli objavi v Facebook skupini, samo olajša osvajanje novega načina prehranjevanja in s tem lahko vsak pride do spoznanja, da je res okusen in enostaven način prehranjevanja, a hkrati tudi cenovno zelo ugoden. Špela svoje znanje ves čas še nadgrajuje in dopolnjuje, saj jo to veseli, hkrati pa udeležencem omogoča, da jih seznanjajo z najnovejšimi znanji o celostni rastlinski prehrani. Ima tudi blog in YouTube kanal. Nekateri pa si želijo priti hitreje do zelenih rezultatov in jim je tako svobodna izbira, kot je 21-škrobni izziv »premalo«, saj potrebujejo nekoga, ki jim stoji ob strani več časa in jim še bolj pomaga pri novem načinu življenja in prehranjevanja, jim nudi še več motivacije. V tem primeru obstaja 90-dnevno prehransko svetovanje online ali pa najem Špele kot osebne prehranske svetovalke. Špela je na voljo tudi kot predavateljica ali vodi delavnice na temo prehrane (Vehar, 2020).

Udeleženci 21-dnevnega škrobnega izziva imajo različne rezultate. Ko udeleženci 21-dnevnega škrobnega izziva osvojijo nov način prehranjevanja in se tega natančno držijo, hitro začnejo izgubljati odvečne kilograme, izboljša se jim prebava, koža (manj aken), imajo več energije, počutje pa je veliko boljše, po obroku pa ni prisotne teže v želodcu, niti ni prisotne utrujenosti po obroku, saj hrana ne vsebuje dodanih olj in visoko maščobnih živil. Je način prehranjevanja, pri katerem je načelo, da je potrebno jesti toliko hrane, da smo siti, kljub temu pa kilogrami kopnijo. Ni potrebno nikakršno stradanje ali tehtanje obrokov, pomembno je le, da se ne uživa močno procesiranih živil, živil živalskega izvora, visoko maščobnih živil in ne dodaja olj, ampak se uživa le škrobna živila, ogromno zelenjave in sadja, hrano pa se občasno lahko popestri z oreščki in semeni, suhim sadjem, saj je to bogata in kalorična hrana (Vehar, 2020).

Kaj kmalu posameznik ugotovi, kako okusna in bogata je celostna rastlinska prehrana, kako veliko različnih okusov je prisotnih, hkrati pa ob tako okusni hrani ne bo pogršal bogate hrane (jajc, mesa in mesnih izdelkov, mleka in mlečnih izdelkov, visoko maščobnih živil), kar pa je najpomembneje, poskrbel bo tako za svoje zdravje kot za svojo denarnico, saj se bo izognil boleznim, in ker je prehrana zelo cenovno ugodna, bo prihranil denar (Vehar, 2020).

2.12 Urejena kuhinja

Vsaka večja sprememba zahteva, da človek stopi ven iz svoje poznane cone udobja in se poda novim nepoznanim izkušnjam naproti. Ob začetku podajanja na novo pot je potrebno pripraviti dom in kuhinjo na spremembo. Odstraniti je potrebno vse, kar ovira posameznika, da bi dosegel zastavljen cilj (Vehar, 2019).

Živila, ki lahko pripeljejo do nepotrebne skušnjave je potrebno umakniti oziroma zavreči. Ta živila so (Vehar, 2019):

- vsa živila živalskega izvora (meso in mesne izdelke, jajca, mleko, mlečni izdelki, namazi), izdelki, ki vsebujejo sestavine živalskega izvora (nekateri pekovski in krušni izdelki, jajčne testenine itd.);
- olja in maščobe, izdelki, ki vsebujejo olja in maščobe (vsa rastlinska olja in maščobe, maščobe živalskega izvora, oljčno olje);
- izdelki, katerih namen je čim bolj se približati tako po okusu kot po videzu mesnim proizvodom in so narejeni iz hidroliziranih sojinih, grahovitih ali katerih koli drugih rastlinskih beljakovin (burgerji, čevapčiči, veganski narezki), naravne fermentirane rastlinske izdelke, kot so tofu, miso, seitan, tempeh, naj se uporablja za popestritev okusa jedem;
- vsi slani in sladki prigrizki, kot so piškoti in čipsi, ter podobni izdelki, ki pripomorejo, da se je nemogoče upreti skušnjavi, in niso zdravi za telo.

3 METODOLOŠKI OKVIR

V nadaljevanju sledi predstavitev raziskovalnega načrta, hipotez in metodologije, ki sem jo uporabila v diplomski nalogi.

3.1 Raziskovalni načrt

Pri raziskovanju problema diplomske naloge sem si pomagala z različnimi metodami. Teorijo diplomskega dela sem s pomočjo metod analize in sinteze postavila v teoretični okvir. V empiričnem delu naloge sem uporabila metodo anketiranja, z anketnim vprašalnikom, ki sem ga sestavila na spletni strani www.lka.si. Vprašanja anketnega vprašalnika so bila tako zaprtega kot odprtega tipa, vseh vprašanj je bilo 17.

Zaradi teme diplomske naloge in vsebine anketnega vprašalnika sem se odločila, da bom anketni vprašalnik objavila v Facebook skupini 21-dnevni škrobni izziv. Anketni vprašalnik je bil aktiven od 19. 9. 2019 do 19. 12. 2019. Anketni vprašalnik je lahko rešil vsak, ki je bil del te skupine, dodatna vprašanja so izpolnili le tisti, ki so odgovorili, da prihajajo iz osrednjeslovenske regije in so opravili 21-dnevni izziv.

3.2 Hipoteze

Postavila sem štiri hipoteze:

H1: Prebivalci osrednjeslovenske regije poznajo pomen besedne zveze lokalno pridelana hrana.

H2: Prebivalci osrednjeslovenske regije imajo pogosteje lokalno celostno rastlinsko prehrano.

H3: Anketirani prebivalci osrednjeslovenske regije, ki so sodelovali v 21-dnevnem škrobnem izzivu, bodo po njegovem zaključku nadaljevali s celostno rastlinsko prehrano.

H4: Anketirani prebivalci osrednjeslovenske regije, ki so sodelovali v 21-dnevnem škrobnem izzivu, imajo o izkušnji in takšni prehrani pozitivno mnenje.

3.3 Metodologija

V diplomski nalogi sem uporabila:

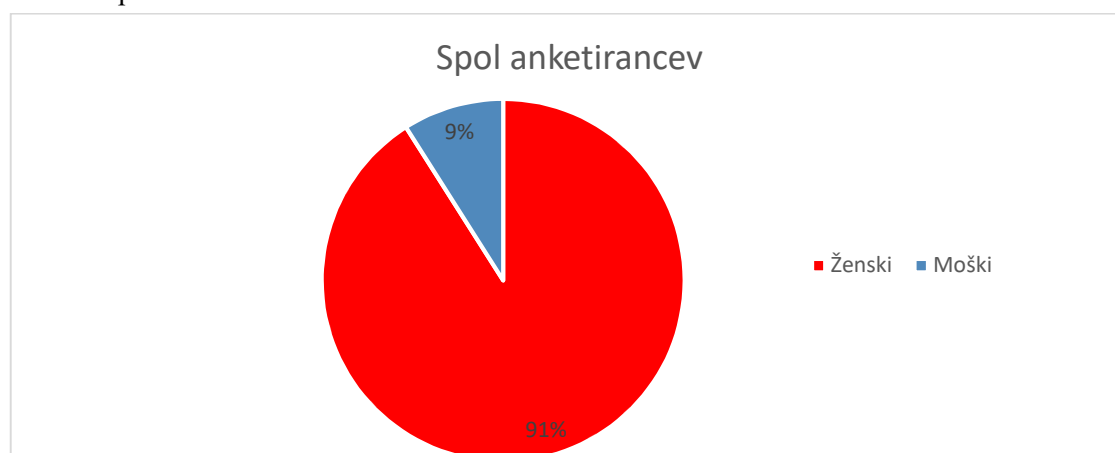
- metodo analize (razčlenjevanje sestavljenih miselnih stvaritev na njihove enostavnejše sestavne dele ter proučevanje vsakega dela ločeno in v odnosu na druge dele oziroma celote),
- metodo anketiranja (postopek, s katerim na podlagi ankete raziskujemo in zbiramo podatke, informacije, stališča ali mišljenje o raziskovalnem problemu),
- metodo sinteze (postopek raziskovanja z združevanjem enostavnih miselnih stvaritev v sestavljanje).

4 EMPIRIČNA RAZISKAVA O VPLIVU LOKALNO PRIDELANE CELOSTNE RASTLINSKE PREHRANE NA DELOVANJE ORGANIZMA

Anketni vprašalnik je rešilo 293 članov skupine, od tega je bilo 67 anket rešenih v celoti in primernih za analizo.

Iz grafa 1 je razvidno, da je večina anketiranih ženskega spola, saj je od 67 anketiranih kar 61 anketiranih ženskega spola, kar predstavlja 91 %, in le 6 anketiranih je moškega spola, kar predstavlja 9 %.

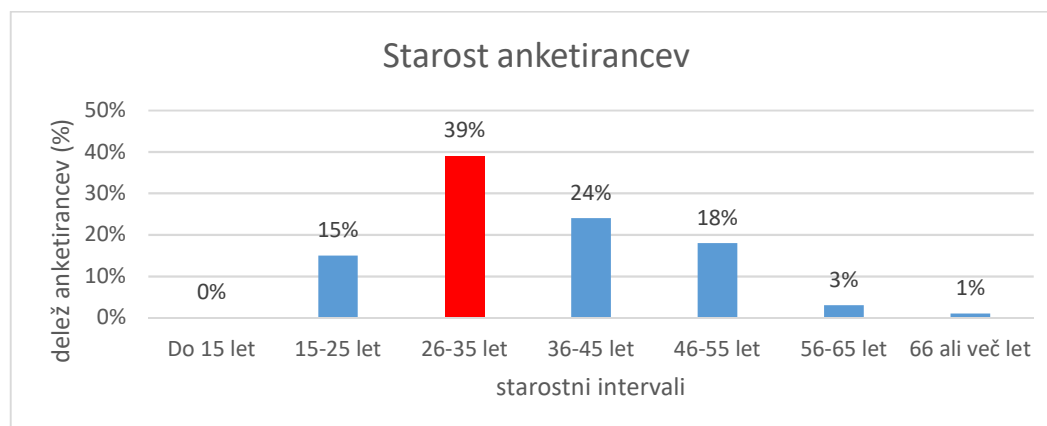
Graf 1: Spol anketiranih



Vir: Avtor

Iz grafa 2 je razvidno, da največ anketirancev, kar 39 %, sodi v starostno skupino 26–35 let, 24 % anketirancev je starih 36–45 let, 18 % anketirancev je starih 46–55 let, 15 % anketirancev je starih 15–25 let. Le 3 % anketirancev imajo 56–65 let in 1 % anketirancev je star 66 let ali več.

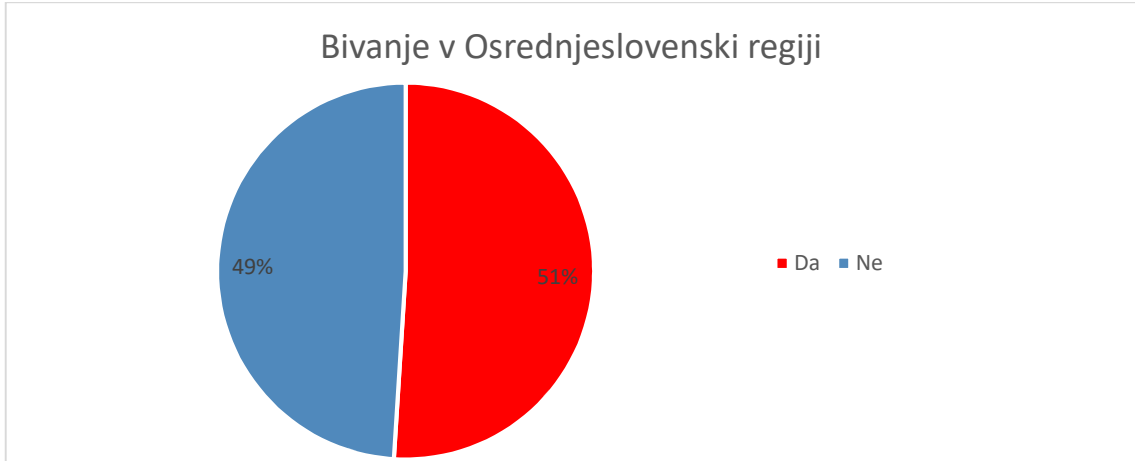
Graf 2: Starost anketirancev



Vir: Avtor

Graf 3 prikazuje, kolikšen del anketirancev živi v osrednjeslovenski regiji. Kar 51 % anketiranih (34 anketirancev) je odgovorilo, da živijo v osrednjeslovenski regiji, 49 % anketiranih (33 anketirancev) pa je odgovorilo, da ne živijo v osrednjeslovenski regiji.

Graf 3: Bivanje anketirancev v osrednjeslovenski regiji



Vir: Avtor

Zanimalo me je, kako anketiranci (skupno 34 oseb) iz osrednjeslovenske regije poznajo besedo lokalno (graf 4). Besedo lokalno kar 64 % anketirancev (22 anketirancev) pozna dobro, 12 % jih (4 anketiranci) meni, da poznajo besedo lokalno odlično, 12 % jih (4 anketiranci) meni, da pozna besedo lokalno še kar, 12 % jih (4 anketiranci) meni, da pozna besedo lokalno slabo in nihče ne meni, da besedo lokalno pozna zelo slabo.

Graf 4: Poznavanje pojma lokalno med anketiranci iz osrednjeslovenske regije



Vir: Avtor

S petimi besedami so anketiranci iz osrednjeslovenske regije morali opisati pomen »lokalno pridelane hrane« (tabela 1). Več kot polovica opisov povezuje lokalno pridelano

hrano z domačim, lokalnim, zdravim, naravnim in slovenskim. Pogosto anketiranci lokalno pridelano hrano povezujejo tudi s pojmi ekološko, sveže, brez škropiv, pesticidov in umetnih gnojil, kakovostjo, trajnostjo, kmetijstvom in okusnostjo.

Tabela 1: Pomen lokalno pridelane hrane za anketirance iz osrednjeslovenske regije

opis pomena lokalno pridelane hrane	število opisov
domače	30
lokalno	21
zdrava	18
naravno	13
slovensko	12
ekološko	10
sveže	9
brez škropiv, pesticidov, umetnih gnojil	9
kakovost	9
trajnost	8
kmetijstvo	6
okusna	4
vitamini	2
sezonsko	2
vrt	2
varno	2
okus	2
zemlja	2
sezonsko	2
pomembno	1
hranljivost	1
zelenjava	1
zaupanje	1
rastlinsko	1
sadje	1
samozadostno	1
skupno	170

Vir: Avtor

Iz grafa 5 je razvidno, da kar 90 % anketirancev iz osrednjeslovenske regije (31 anketirancev) kupuje lokalno pridelano hrano, samo 10 % anketirancev (3 anketiranci) pa lokalno pridelane hrane ne kupujejo.

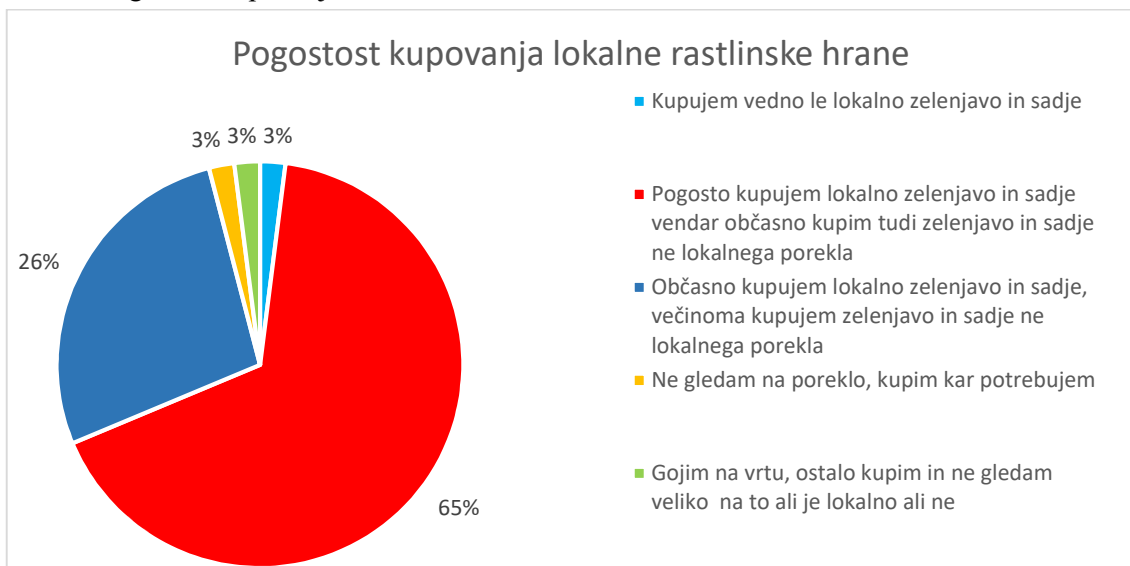
Graf 5: Koliko anketirancev iz osrednjeslovenske regije nakupuje lokalno pridelano hrano



Vir: Avtor

Graf 6 prikazuje, kako pogosto anketiranci kupujejo lokalno rastlinsko hrano. Dvaindvajset anketirancev, kar predstavlja 65 %, pogosto kupuje lokalno zelenjavo in sadje, vendar občasno kupijo tudi zelenjavo in sadje nelokalnega porekla, 26 % anketirancev (9 anketirancev) je odgovorilo, da občasno kupujejo zelenjavo in sadje lokalnega porekla, večinoma kupujejo zelenjavo in sadje nelokalnega porekla. Le 1 anketiranec (3 %) je odgovoril, da kupuje samo zelenjavo in sadje lokalnega porekla, 1 anketiranec (3 %) je odgovoril, da ne gleda na poreklo, da kupi, kar potrebuje, 1 anketiranec (3 %) pa je izbral odgovor drugo in napisal, da goji na vrtu, preostalo pa kupi in ne gleda veliko na to, ali je lokalno ali ne.

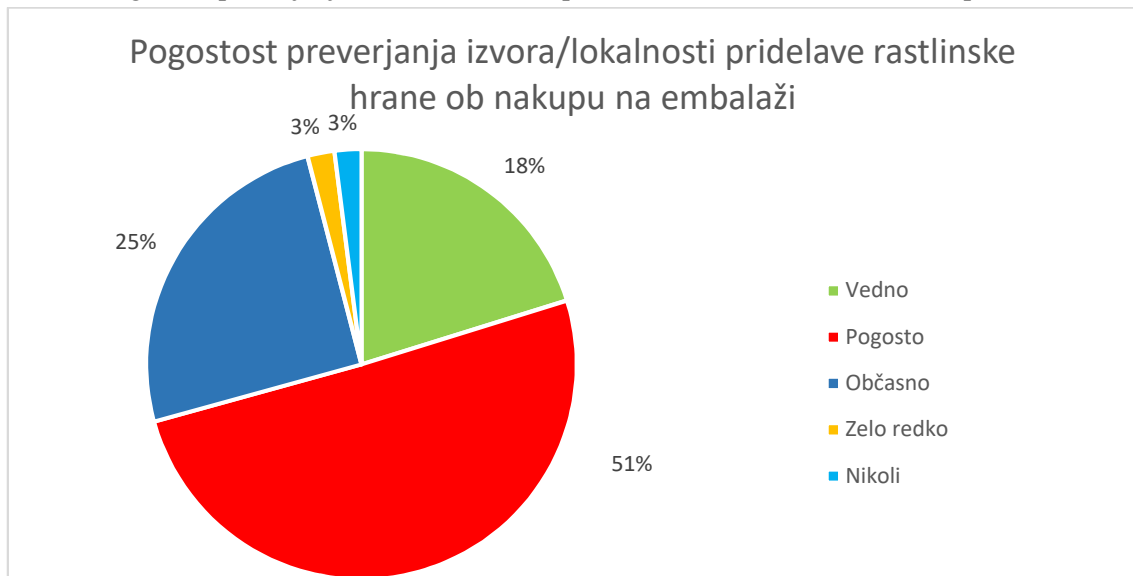
Graf 6: Pogostost kupovanja lokalne rastlinske hrane



Vir: Avtor

Graf 7 prikazuje, kako pogosto anketiranci iz osrednjeslovenske regije preverijo poreklo na embalaži rastlinske hrane. Pogosto preveri poreklo/izvor, kar 51 % anketirancev (17 anketirancev), 25 % anketirancev (9 anketirancev) preveri lokalnost/izvor le občasno, 6 anketirancev oziroma 18 % jih vedno preveri poreklo/izvor, le 1 anketiranec (3 %) zelo redko preveri poreklo/izvor in samo 1 anketiranec (3 %) nikoli ne preveri porekla/izvora rastlinske hrane.

Graf 7: Pogostost preverjanja izvora/lokalnosti pridelave rastlinske hrane ob nakupu na embalaži



Vir: Avtor

Iz grafa 8 je razvidno poreklo rastlinske hrane, ki so jo anketiranci kupili v preteklem tednu³. 36 % anketirancev (12 oseb) je v zadnjem tednu kupilo rastlinsko hrano lokalnega, Slovenskega in tujega porekla. 25 % anketirancev (9 osebe) je odgovorilo, da je v zadnjem tednu kupilo rastlinsko hrano lokalnega in Slovenskega porekla. 11 % anketirancev (4 osebe) je odgovorilo, da so v zadnjem tednu kupili rastlinsko hrano Slovenskega in tujega porekla. Prav tako 11 % anketirancev (4 osebe) je odgovorilo, da je v zadnjem tednu kupilo rastlinsko hrano lokalnega in tujega porekla. 9 % anketirancev (3 osebe) je odgovorilo, da so v zadnjem tednu kupili rastlinsko hrano le lokalnega porekla, 8 % anketirancev (2 osebi) je kupilo le slovensko. Nihče od anketirancev pa ni označil odgovora, da so v zadnjem tednu kupili le rastlinsko hrano tujega porekla.

³ Mišljeno na teden pred anketiranjem, v septembru 2019.

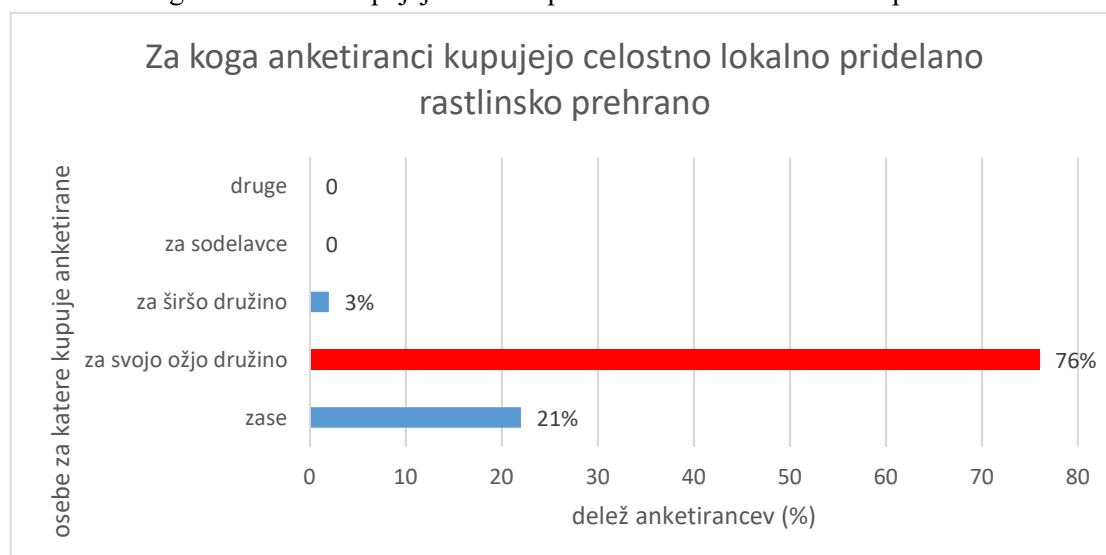
Graf 8: Poreklo rastlinske hrane, kupljene v preteklem tednu



Vir: Avtor

Zanimalo me je tudi, za koga anketiranci kupujejo lokalno celotno rastlinsko prehrano (graf 9). Največ anketirancev 76 % (26 anketirancev) kupuje lokalno rastlinsko hrano za svojo ožjo družino. 21 % (7 anketirancev) anketirancev je odgovorilo, da kupujejo lokalno rastlinsko hrano zase, 3 % anketirancev (1 anketiranec) pa je odgovorilo, da kupujejo lokalno rastlinsko prehrano za širšo družino. Nihče ni odgovoril, da kupuje lokalno rastlinsko prehrano za sodelavce.

Graf 9: Za koga anketiranci kupujejo lokalno pridelano celotno rastlinsko prehrano



Vir: Avtor

24 % anketiranih (8 oseb) prihaja iz osrednjeslovenske regije in so opravili 21-dnevni škrobni izziv. 76 % anketiranih (26 oseb) prihaja iz osrednjeslovenske regije, vendar niso opravili 21-dnevnega škrobnega izziva (graf 10).

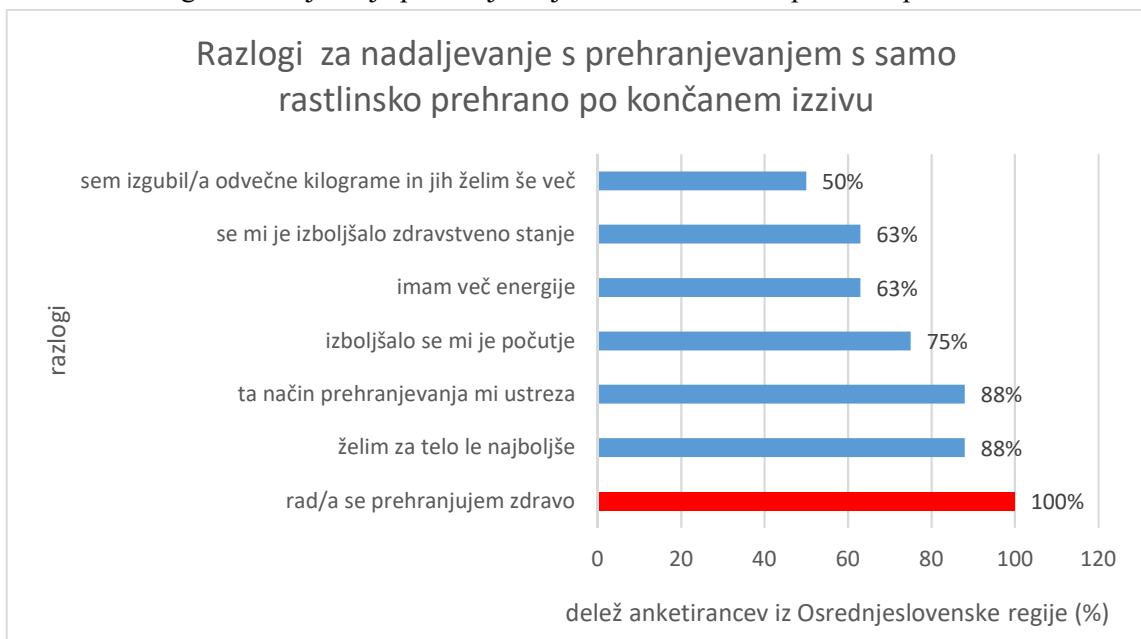
Graf 10: Anketiranci, ki so opravili 21-dnevni škrobni izziv



Vir: Avtor

Vsi anketiranci (8 oseb oziroma 24 % vseh iz regije), ki prihajajo iz osrednjeslovenske regije in so tudi opravili 21-dnevni izziv, bodo po končanem 21-dnevem škrobnem izzivu nadaljevali s celotno rastlinsko prehrano. Razlogi za to so bili različni. Anketiranci so lahko izbirali hkrati vse mogoče razloge, ki jih imajo za to (graf 11). Vsi anketiranci (8 anketirancev oziroma 100 %) bodo nadaljevali s takšno prehrano, ker se radi prehranjujejo zdravo. 88 % anketirancev (7 anketirancev) bo nadaljevalo, ker jim ta način prehranjevanja ustreza oziroma ker želijo telesu le najboljše. 75 % anketirancev (6 anketirancev) bo nadaljevalo, ker se jim je izboljšalo počutje. 63 % anketirancev (5 anketirancev) bo nadaljevalo, ker imajo pri takšnem prehranjevanju več energije oziroma ker se jim je izboljšalo zdravstveno stanje. 50 % anketirancev (4 anketiranci) bo s takšno prehrano nadaljevalo, ker so izgubili odvečne kilograme in si jih želijo še več.

Graf 11: Razlogi za nadaljevanje prehranjevanja s samo rastlinsko prehrano po celotnem izzivu



Vir: Avtor

Anketiranci, ki prihajajo iz osrednjeslovenske regije in so opravili tudi 21-dnevni izziv ter bodo po končanem 21-dnevnem škrobnem izzivu nadaljevali s celotno rastlinsko prehrano, so ocenjevali tudi svojo izkušnjo z 21-dnevnim škrobnim izzivom. Na enakomerno razdeljeni lestvici od 1 do 10, pri čemer je 1 pomenilo izredno slaba izkušnja z 21-dnevnim škrobnim izzivom, 10 pa je pomenilo odlično izkušnjo z 21-dnevnim škrobnim izzivom, so z drsnikom označili svojo izkušnjo. Najslabše ocenjena izkušnja je bila označena pri 5, najboljše označena izkušnja pri 10. Torej so vsi imeli pozitivne izkušnje. Povprečna izkušnja anketirancev je bila pri 8,9 s standardnim odklonom 1,9.

Anketiranci so morali tudi z vsaj tremi besedami opisati izkušnjo z 21-dnevnim škrobnim izzivom (tabela 2). Iz navedenih besed sklepam, da so anketirani udeleženci 21-dnevnega izziva zadovoljni s celotno rastlinsko prehrano, na kateri temelji celotni 21-dnevni škrobni izziv. Več kot polovica opisov anketirancev iz osrednjeslovenske regije, ki so prestali 21-dnevni škrobni izziv, svoje izkušnje opisuje z besedami zdravo, zdravje, super, enostavno, energija in okusno.

Tabela 2: Opis izkušnje 21-dnevnega škrobnega izziva

opis izkušnje z 21-dnevnim škrobnim izzivom	število opisov
zdravo, zdravje	7
Super	7
Enostavno	6
Energija	5
Okusno	4
Odlično	3
odlično počutje	3
Lahkotno	2
Novost	2
nadgradnja veganstva	2
Priporočam	2
Pomembno	1
zanimiva izkušnja	1
Brezskrbno	1
Motiviran	1
Informativno	1
Izziv	1
tako jem že 5 let	1
Razumljivo	1
Poceni	1
Vztrajnost	1
Spoštljivost	1
Vrhunsko	1
Dodelano	1
Skupaj	56

Vir: Avtor

5 UGOTOVITVE RAZISKAVE

Z analizo anketnega vprašalnika, ki so ga izpolnjevali udeleženci 21-dnevnega škrobnega izziva, sem opravila preveritev hipotez. Anketiranci iz osrednjeslovenske regije poznajo besedo lokalno, saj jih to besedo dobro pozna kar 64 % anketirancev, 12 % anketirancev pa odlično. Skupno torej slabe štiri petine anketirancev dobro in odlično pozna pomen besede lokalno. Anketiranci večinoma povezujejo lokalno pridelano hrano s pojmi domače, lokalno, zdravo, naravno in slovensko, pogosto pa tudi z ekološko, sveže, brez škropiv, pesticidov, umetnih gnojil, kakovost, trajnost, kmetijstvo in okusno. Ker so to tudi pojmi, s katerimi stroka povezuje lokalno pridelano hrano, **potrjujem prvo hipotezo**, ki pravi, da **prebivalci osrednjeslovenske regije poznajo pomen besedne zveze lokalno pridelana hrana**.

Kar 90 % anketirancev iz osrednjeslovenske regije kupuje lokalno pridelano hrano. Med anketiranci iz osrednjeslovenske regije jih 97 % kupuje lokalno rastlinsko hrano za svojo ožjo družino in zase. Ob nakupovanju 51 % anketirancev pogosto preveri poreklo na embalaži rastlinske hrane. 65 % jih pogosto kupuje lokalno pridelano zelenjavo in sadje, vendar občasno tudi nelokalno pridelano zelenjavo in sadje. Na osnovi ugotovitev torej **potrdim drugo hipotezo**, ki pravi, da **imajo prebivalci osrednjeslovenske regije pogosteje lokalno celostno rastlinsko prehrano**.

Popolnoma vsi anketiranci (100 %), ki prihajajo iz osrednjeslovenske regije in so opravili 21-dnevni škrobni izziv, so se odločili, da bodo po končanem 21-dnevem škrobnem izzivu nadaljevali s celostno rastlinsko prehrano. Razlogi za to so bili različni. Anketiranci se radi prehranjujejo zdravo, jim tak način prehranjevanja ustreza, želijo telesu le najboljše, se sedaj počutijo bolje, imajo izboljšano zdravstveno stanje in so shujšali. Na osnovi ugotovitev torej **potrdim tretjo hipotezo**, ki pravi, da **bodo anketirani prebivalci osrednjeslovenske regije, ki so sodelovali v 21-dnevem škrobnem izzivu, po njegovem zaključku nadaljevali s celostno rastlinsko prehrano**.

Anketiranci, ki prihajajo iz osrednjeslovenske regije in so opravili tudi 21-dnevni izziv, bodo po končanem izzivu čisto vsi nadaljevali s celostno rastlinsko prehrano, kar nakazuje na njihovo pozitivno izkušnjo s tem in na zadovoljstvo s takšno prehrano. Svojo izkušnjo so ocenjevali na 10-stopenjski lestvici, pri čemer je 1 pomenilo izredno slaba izkušnja z 21-dnevnim škrobnim izzivom, 10 pa je pomenilo odlično izkušnjo z 21-dnevnim škrobnim izzivom, kjer so z drsnikom označili svojo izkušnjo. Najslabše ocenjena izkušnja je bila označena pri 5, najbolje označena izkušnja pri 10. Torej so vsi imeli pozitivne izkušnje. Povprečna izkušnja anketirancev je bila pri 8,9. Na osnovi ugotovitev torej **potrdim četrto hipotezo**, ki pravi, da **imajo anketirani prebivalci osrednjeslovenske regije, ki so sodelovali v 21-dnevem škrobnem izzivu, o izkušnji in takšni prehrani pozitivno mnenje**.

6 SKLEP

Po analizi anketnega vprašalnika sklepam, da se ljudje zavedajo pomena besede lokalno. Vse več ljudi kupuje lokalna živila, saj se zavedajo, da s tem skrbijo za okolje, v katerem živijo, hkrati pa se zavedajo, da lokalna zelenjava in sadje v primerjavi z zelenjavo in sadjem nelokalnega porekla vsebuje več hranilnih snovi, ki jih telo potrebuje za svoje delovanje, saj so pobrana, ko so dozorela, in je transport kratek. Ljudje se vse bolj zavedajo pomena zdravja, zdravega načina prehranjevanja in zdravega načina življenja. Zavedajo pa se tudi vpliva pomena kakovosti živil na zdravje. Tudi vse več trgovin ponuja lokalne proizvode, hkrati pa se trudijo svojo ponudbo lokalnih izdelkov izboljšati in povečati. Ljudje pa se vse bolj obračajo tudi na kmetije, ki ponujajo lokalne izdelke.

Vse večje je ozavešanje ljudi o vplivu prehrane na organizem. Ljudje se vse bolj zavedajo, da je potrebno poiskati prehrano, ki je uravnotežena, ponuja vse, kar potrebuje telo in ima hkrati tudi pozitiven vpliv na delovanje telesa ter hkrati ohranja in vzdržuje zdravje, ki je potrebno za kakovostno življenje posameznika. Da se razmišljanje ljudi o celotni rastlinski prehrani spreminja, je vidno iz analize anketnega vprašalnika. Ljudje iščejo rešitve za svoja bolezenska stanja, ki jim poslabšujejo kakovost življenja. Upam si trditi, da je celotna rastlinska prehrana ena izmed rešitev, ki pripomore k boljši kakovosti življenja, saj so različne raziskave potrdile njen vpliv na zmanjšanje tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni, ki v sodobnem času naraščajo, hkrati pa celotna rastlinska prehrana ublaži in zmanjšuje simptome kroničnih nenalezljivih bolezni.

Ljudje, ki so se odločili za prehod iz vsejede prehrane na celotno rastlinsko prehrano, so vidno zadovoljni s tem načinom prehranjevanja in z izboljšavami, ki jih je prinesel novi način prehranjevanja, bodisi boljše počutje, izguba telesne teže, izboljšanje bolezenskega stanja in druge izboljšave, kar je bilo vidno iz rezultatov anketnega vprašalnika. Da jim je novi način prehranjevanja ustrezal, je tudi pokazal rezultat, da bodo s takim načinom prehranjevanja nadaljevali tudi v prihodnosti.

Lokalna celotna rastlinska prehrana je uravnotežena prehrana, ki je primerna za vse starostne skupine, ne glede na bolezenska stanja, saj vsebuje vsa potrebna hranila, ki jih telo potrebuje.

7 LITERATURA IN VIRI

Astma in kronična obstruktivna pljučna bolezen. (2020). Pridobljeno 10. 6. 2020 s <https://www.nijz.si/sl/astma-in-kronicna-obstruktivna-pljucna-bolezen-kopb>.

Bavcon, M., Hlasten Ribič, C. in Poličnik, R. (2018). *Zdrava prehrana, Priročnik za izvajalce v zdravstvenih domovih.* Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prirocnik_zdrava_prehrana_12.1.2018_za_splet.pdf.

Bolezni. (2020). Pridobljeno 12. 3. 2020 s <https://www.nijz.si/sl/podrocjadel/nenalezljive-bolezni-in-stanja/bolezni>.

Bolezni kostno-mišičnega sistema. (2020). Pridobljeno 10. 6. 2020 s <https://www.nijz.si/sl/bolezni-kostno-misicnega-sistema>.

Campbell, T.C. in Jacobson, H. (2014). *Celota: Ponovni premislek o znanosti o prehrani.* Maribor: SITIS.

Čenčur, M. (2017). *Mag. Marko Čenčur pojasnjuje. Izgovori ob uživanju mesa (in zakaj ne držijo).* Pridobljeno s <http://vegan.si/clanki/mag-marko-cencur-pojasnjuje/>.

Davis, G. in Jacobson H. (2017). *Proteinoholik.* Škofja Loka: Založba Planet.

Gregorič, M. (2010). *Prehrana in prehranjevalne navade.* Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zdravje_v_slovenji.pdf.

Izbirajmo lokalno pridelano hrano. (2016). Pridobljeno 20. 12. 2019 s <https://www.nijz.si/sl/izbirajmo-lokalno-pridelano-hrano>.

Jakše, B. (2016). *Kronično bolni so biznis.* Maribor: SITIS.

Kaj je kuhinjska sol? (2019). Pridobljeno 17. 12. 2019 s <http://nesoli.si/kaj-je-kuhinjska-sol/>.

Kalcij. (2020). Pridobljeno 14. 4. 2020 s <https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/minerali/kalcij>

Kupujmo domače in podprimo domače gospodarstvo. (2013). Pridobljeno 20. 11. 2019 s <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/kupujmo-domace-in-podprimo-lokalno-gospodarstvo/>.

Lokalna hrana ima največ hranil. (2016). Pridobljeno 16. 12. 2019 s <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/lokalna-hrana-ima-najvec-hranil/>.

Makrohranila – kaj so in zakaj so pomembna. (2018). Pridobljeno 9. 1. 2020 s <https://zazivibolje.wordpress.com/2018/08/20/makrohranila/>.

McDougall, J.A., in McDougall, M. A., (2011). *McDougallov načrt*. Maribor: SITIS.

McDougall, J.A., in McDougall, M. A., (2014). *Škrob je rešitev*. Maribor: SITIS.

Naše super sadje – sadje iz bližine. (2018). Pridobljeno 25. 11. 2019 s <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/nase-super-sadje-sadje-iz-blizine/>.

O raku – Kaj je rak?. (2020). Pridobljeno 22. 2. 2020 s <http://www.onkologija.org/oraku/kaj-je-rak/#1490093507434-7ddd96b9-a83c1329-e3fc>.

Ohranimo naše podeželje, naša delovna mesta – izberimo našo super hrano. (2019). Pridobljeno 28. 11. 2019 s <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/ohranimo-nase-podezelje-nasa-delovna-mesta-%e2%80%92-izberimo-naso-super-hrano/>.

Osnove zdrave prehrane in vpliv na prebavo. (2018). Pridobljeno 26. 10. 2019 s <https://www.zdravstvena.info/preventiva/osnove-zdrave-prehrane-zdrava-prehrana-zdravo-prehranjevanje-zdrava-hrana-kako-se-zdravo-prehranjevati.html>.

Plaustein, K. (2010). *Kaj je rak?* Pridobljeno 2. 10. 2019 s <https://pza.si/Clanek/Kaj-je-rak.aspx>.

Pomembno je uživati dovolj sadja in zelenjave. (2015). Pridobljeno 27. 9. 2019 s <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/pomembno-je-uzivati-dovolj-sadja-in-zelenjave/>.

Prehranjevalne navade Slovencev se očitno izboljšujejo. (2018). Pridobljeno 14. 3. 2020 s <http://demokracija.si/fokus/prehranjevalne-navade-slovencev-se-ocitno-izboljsujejo.html>.

Radivo, M., (2011). *Prehrana in dietetika, 1. del*. Kranj: Konzorcij šolskih centrov.

Rak. (2020). Pridobljeno 25. 4. 2020 s <https://www.nijz.si/sl/rak>.

Sladkorna bolezen. (2020). Pridobljeno 27. 4. 2020 s <https://www.nijz.si/sl/sladkorna-bolezen#edukacija-bolnikov-s-sladkorno-boleznijo>.

Sol in zdravje. (2016). Pridobljeno 8. 12. 2019 s <https://www.nijz.si/sl/sol-in-zdravje>.

Srčno – žilne bolezni. (2020). Pridobljeno 17. 4. 2020 s <https://www.nijz.si/sl/srcno-zilne-bolezni>

Sušnik, D., (2016). *Prehrana.* Pridobljeno s <http://vegan.si/ziveti-vegansko/prehrana/>.

Vehar, Š. (2019). *Iz prve roke: Uredila sem kuhinjo in sledilo je nekaj neverjetnega.* Pridobljeno s <https://www.zdravo.si/urejanje-kuhinje/>.

Vehar, Š. (2020). *21-dnevni škrobni izziv.* Pridobljeno s <http://luckyshelly.com/21-dnevni-skrobni-izziv/>.

Zakaj izbrati lokalno hrano? (2016). Pridobljeno 13. 10. 2019 s <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/zakaj-izbrati-lokalno-hrano/>.

Zdravje v občini – Razvoj in definicije. (2016). Pridobljeno 17. 9. 2019 s <http://obcine.nijz.si/Dokumenti/pdf/Definicije/Publikacija%20Razvoj%20in%20definicije.pdf>.

PRILOGE

Priloga A: Anketni vprašalnik

1. Spol

- a) Moški
- b) Ženski

2. Starost

- a.) do 15 let
- b.) 15–25 let
- c.) 26–35 let
- d.) 36–45 let
- e.) 46–55 let
- f.) 56–65 let
- g.) 66 ali več let

3. Ali živite v osrednjeslovenski regiji? (Osrednjeslovensko regijo sestavljajo naslednje občine: *Občina Borovnica, Občina Brezovica, Občina Dobropolje, Občina Dobrova - Polhov Gradec, Občina Dol pri Ljubljani, Občina Domžale, Občina Grosuplje, Občina Horjul, Občina Ig, Občina Ivančna Gorica, Občina Kamnik, Občina Komenda, Mestna občina Ljubljana, Občina Litija, Občina Logatec, Občina Log - Dragomer, Občina Lukovica, Občina Medvode, Občina Mengeš, Občina Moravče, Občina Škofljica, Občina Smartno pri Litiji, Občina Trzin, Občina Velike Lašče, Občina Vodice, Občina Vrhnika.*)

- a.) Da
- b.) Ne

4. Kako menite, kako dobro poznate pomen besede lokalno?

- a.) Zelo slabo
- b.) Slabo
- c.) Še kar
- d.) Dobro
- e.) Odlično

5. S 5 besedami opišite pomen besede lokalno pridelana hrana:

6. Ali kupujete lokalno pridelano hrano?

- a.) Da
- b.) Ne kupujem, saj jo pridelujem sam oz. moja družina.
- c.) Ne kupujem lokalno pridelane hrane.

- d.) Ne vem, saj ob nakupu nisem pozoren/-a na lokalnost pridelave.
- e.) Drugo_____

7. Kako pogosto kupujete lokalno rastlinsko hrano? (lokalno – zelenjava in sadje pridelana v Sloveniji)

- a.) Kupujem vedno le lokalno zelenjavo in sadje.
- b.) Pogosto kupujem lokalno zelenjavo in sadje, vendar občasno kupujem tudi zelenjavo in sadje nelokalnega porekla.
- c.) Občasno kupujem lokalno zelenjavo in sadje, večinoma kupujem zelenjavo in sadje nelokalnega porekla.
- d.) Ne gledam na poreklo, kupim, kar potrebujem.
- e.) Drugo_____

8. Ali ob nakupu vedno na embalaži preverite izvor/lokalnost pridelave rastlinske hrane?

- a) Vedno
- b) Pogosto
- c) Občasno
- d) Zelo redko
- e) Nikoli

9. Od kod je bilo poteklo rastlinske hrane, ki ste jo kupili z zadnjem tednu:

- a) Le lokalno
- b) Lokalno in slovensko
- c) Lokalno in iz tujine
- d) Lokalno in slovensko in iz tujine
- e) Le slovensko
- f) Slovensko in iz tujine
- g) Le iz tujine

10. Za koga kupujete lokalno celostno rastlinsko prehrano?

(možno več odgovorov)

- a) Zase
- b) Za svojo ožjo družino
- c) Za svojo širšo družino
- d) Za prijatelje
- e) Za sodelavce
- f) Drugo_____

11. Ali ste iz Osrednjeslovenske regije in ste opravili 21-dnevni škrobni izziv?

- a.) Da

b.) Ne (Opomba: tisti, ki so odgovorili ne, končajo z anketo.)

12. Ali boste po končanem izzivu nadaljevali s celotno rastlinsko prehrano?

- a.) Da
- b.) Ne
- c.) Drugo _____

13. Zakaj boste nadaljevali s prehranjevanjem s samo celotno rastlinsko prehrano po končanem izzivu? (možnih več odgovorov)

- a.) Ker mi ta način prehranjevanja ustreza.
- b.) Ker se mi je izboljšalo zdravstveno stanje.
- c.) Ker se mi je izboljšalo počutje.
- d.) Ker imam več energije.
- e.) Ker se rad/-a prehranjujem zdravo.
- f.) Ker želim telesu le najboljše.
- g.) Ker sem izgubil/-a odvečne kilograme in si jih želim še več.
- h.) Drugo _____

14. Zakaj ne boste nadaljevali s prehranjevanjem s samo celotno rastlinsko prehrano po končanem izzivu? (možnih več odgovorov)

- a.) Ker mi ta način prehranjevanja ne ustreza.
- b.) Ker se moje zdravstveno stanje ni izboljšalo.
- c.) Ker se je moje zdravstveno stanje poslabšalo.
- d.) Ker nimam energije.
- e.) Ker nisem sit/-a.
- f.) Ker pogrešam nezdravo hrano.
- g.) Ker sem se zredil/-a.
- h.) Ker nisem izgubil/-a odvečnih kilogramov.
- i.) Ker se je moje počutje poslabšalo.
- j.) Drugo _____

15. Označite s številom od 1 do 10 (pri čemer pomeni 1 izredno slabo, 10 pomeni odlično), kakšno izkušnjo imate z 21-dnevnim škrobnim izzivom?

16. Opišite z vsaj 3 besedami svojo izkušnjo z 21-dnevnim škrobnim izzivom:

17. Zahvaljujem se Vam za sodelovanje. Če mi želite še kar koli sporočiti, svetovati, prosim, zapišite tukaj: _____

Priloga B: Sedemdnevni McDougallov jedilnik

1. DAN

Zajtrk: zelo enostavni sinočnji žitni kosmiči s svežimi borovnicami.

Kosilo: brezjajčna jajčna solata na polnovrednem pšeničnem kruhu z listi zelene solate in na rezine narezani paradižniki.

Večerja: enčilade s fižolom in koruzo, zelena solata z manj mastnim prelivom ali začinjenim kisom, dekadentni čokoladni puding.

(McDougall, 2014, str. 208)

2. DAN

Zajtrk: krompirjevi polpeti z žar omako, kečapom ali svežo salso, narezano sadje.

Kosilo: McDougallov vegiburgerji na polnovredni pšenični žemlji z listi solate, na rezine narezanim paradižnikom in kečapom ali gorčico.

Večerja: tunizijska obara iz sladkega krompirja, rjavi riž, na pari kuhan brokoli, breskov hrustljavček z ovsenimi kosmiči.

(McDougall, 2014, str. 208)

3. DAN

Zajtrk: rahle ameriške palačinke s čistim javorjevim sirupom in na kolute narezanimi bananami.

Kosilo: praznična juha z dalom s polnovrednim pšeničnim kruhom.

Večerja: pečeni florentinski penne, na pari kuhan fižol in korenje, korenčkova torta.

(McDougall, 2014, str. 208)

4. DAN

Zajtrk: francoski opečeneč, posut s cimetom, na rezine narezana melona.

Kosilo: zavitki s svežim paradižnikom, na pari kuhan kodrolistni ohrovt.

Večerja: polenta s črnim fižolom in mangovo salso, zelena solata z manj mastnim prelivom ali začinjenim kisom, bananin sladoled.

(McDougall, 2014, str. 209)

5. DAN

Zajtrk: vzhodno-zahodni zajtrk s pogretimi koruznimi tortiljami in salso.

Kosilo: zelenjavna juha z grahovimi polovičkami, pečen krompir.

Večerja: tofujeva lazanja, na pari kuhana blitva, čokoladni kolački.

(McDougall, 2014, str. 209)

6. DAN

Zajtrk: brezjajčna omleta po mehiško, papaja z rezinami limete.

Kosilo: kvinojina enolončnica, polnovredni pšenični kruh.

Večerja: pekoč limski fižol in zelje, koruzne tortilje, zelena solata z manj mastnim prelivom ali začinjenim kisom, jabolčni hrustljavček.
(McDougall, 2014, str. 209)

7. DAN

Zajtrk: zelenjava benedikt, sveže jagode.

Kosilo: ventanska enolončnica z lečo, rjavi riž.

Večerja: rezanci na tajski način na pari kuhana cvetača, bananin kruh.

(McDougall, 2014, str. 209)

IZJAVA O AVTORSTVU DIPLOMSKEGA DELA

Diplomantka: _____,

rojen-a: _____ v kraju _____,

izjavljam

da sem diplomsko delo z naslovom:

izdelala in napisala samostojno.

Kraj in datum:

Podpis študentke:
