

ALTERNATIVNA PREHRANA

2. KONGRES KLINIČNE PREHRANE IN PREHRANSKE PODPORE -
Vroča tema

17.11.2013, Portorož

Maja Čuić, dr.med.
Specializant Javnega zdravja



POMEN PREHRANE - klinični vs. populacijski

- Vir energije, makro- in mikro-hranil etc.
- Nujno potrebna za rast, razvoj, ohranjanje/krepitev zdravja, izvajanje vseh vitalnih funkcij;
- Biološki pomen prehrane;

POMEN PREHRANE - populacijski vs. klinični

- NA RAVNI SKUPNOSTI

- Potreba po hrani se vedno zadovoljuje na kulturno specifičen način;

Beardsworth in Keil, 1997

- Prepričanja, vrednote;
- Odnosi, lokalne kuhinje in prakse;

- INDIVIDUALENI

- Priložnost za razlikovanje posemznika od skupine / drugih;
- Izražanje lastne identitete;
- Psihološki pomen - izražanje različnih čustev;



EPIDEMIOLOGIJA ALTERNATIVNEGA PREHRANJEVANJA

ALTERNATIVEN - SSKJ: nestandarden.

VEGETARIJANSTVO - lat: vegetus = živ, krepak;

Velika večina odraslih prebivalcev Slovenije uživa mešano prehrano.

Delnih vegeterijancev je 2,1%, vegeterijancev 1,1%, še manj je zaznanih drugih prehranskih praks;

Več alternativnih prehranskih načinov je v Z Sloveniji;
Ženske so pogostejše delne vegeterijanke kot moški;

Prehranske navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja; Gabrijelčič Blenkuš, IVZ, Ljubljana, 2009.

Vrste alternativne prehrane

- Semi-vegeterijanci: občasno uživajo ribe in/ali perutnino ter mlečne izdelke vendar nikoli rdečega mesa;
- Lakto-ovo-vegeterijanci: uživajo mleko in mlečne izdelke ter jajca;
- Lakto-vegeterijanci: od živil živalskega izvora uživajo samo mleko in mlečne izdelke;
- Vegani: način prehranjevanja, ki izključuje vsa živila živalskega izvora;
- Makrobiotski način prehrane; celovit pristop do “zdrave hrane”;
- Presnojedstvo: ne uživajo hrane, ki je bila segreta na visoke temperature;

Zakaj alternativni način prehranjevanja - razlogi???

- Etični/moralni razlogi;
- Ljubezen do živali (nekruto ravnanje in neubijanje živali);
- Ekološki in okolje-varstveni razlogi;
- Strukturni razlogi:
 - Religijski
 - Dostopnost in dosegljivost hrane
 - Ekonomski razlogi
- Psihopatologija motenj hranjenja

Prednosti/koristi alternativne prehrane

- Skrbno načrtovano semi-vegeterijanstvo vs. mediteranski model prehranjevanja;

Serra-Majem L, Roman B, Estruch R. Scientific evidence of interventions using the Mediterranean diet: a systematic review. Nutr Rev 2006.

- Povečan vnos varovalnih živil, kot so npr. prehranska vlakna, vitamini in minerali ter fito-hranila;
- Varovalni učinek zmanjšane celokupnega vnosa holesterola in nasičenih maščob živalskega izvora;

CAVE: ↑vnosi nasičenih mašč.kisl.(mleko in mlečni izdelki)

Sabaté J. The contribution of vegetarian diets to human health. Forum Nutr. 2003.

- Med vegeterijanci bolj pogost zdrav življenjski slog;

Key TJ, Appleby PN, Rosell MS. Health effects of vegetarian and vegan diets. Proc Nutr Soc. 2006.

Relative mortality: vegetarians compared to non-vegetarians

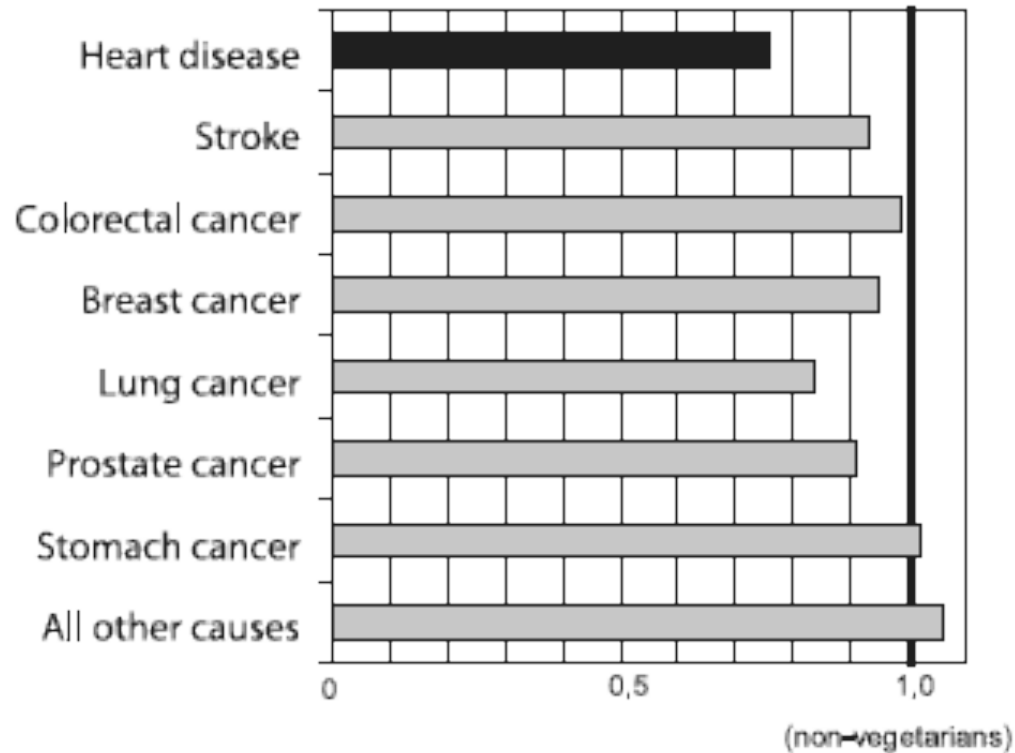


Fig. 1. Graph is based on the meta-analysis of 5 prospective studies (over 76 000 persons followed 10.6 years). The difference between vegetarians and non-vegetarians was significant only in the ischaemic heart disease (3).

Ginter E., Vegetarian diets, chronic diseases and longevity, Bratisl Lek Listy. 2008.

Slabosti alterantivne prehrane

- MAKRO-HRANILA

- POMANJKANJE BELJAKOVIN - esencialne AK!!!

- MIKRO-HRANILA

- Anemija zaradi pomanjkanja železa (Fe^{3+})
- Vit. B_{12} (laktobacili v kisanih izdelkih)
- D_3 (pomanjkanje sončne svetlobe)
- Kalcij (Ca^{2+})
- Cink (Zn^+)
-

Potrebe/zahteve po hranilih vsekakor NISO ENAKE v vseh življenjskih obdobjih in univerzalne za vse življenjske okoliščine!!!

O(BREME)njenost - individualna, ožja/širša okolica

Večje omejevanje vnosa posameznih vrst živil = večja verjetnost pomanjkanja posameznih hranil in hranilnih komponent.

ZAKLJUČKI....?!



ŠE VEDNO OSTAJA VROČA TEMA...

