

# MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA 2013

## 30. SREČANJE

### DEBELOST

ZDRAVSTVO IN VETERINA

RAZISKOVALNA NALOGA

05.11.2013

11.11.2013

18.11.2013

Februar 2013

MLADI ZA NAPREDEK MARIBORA 2013

30. SREČANJE

DEBELOST

ZDRAVSTVO IN VETERINA

RAZISKOVALNA NALOGA

Februar 2013

# KAZALO

1. POVZETEK .....	4
2. UVOD .....	5
3 TEORETIČNI DEL .....	6
3.1 Splošno o debelosti .....	6
3.2 Vzroki debelosti .....	7
3.2.1 Prehranske navade otrok in mladostnikov .....	7
3.3 Razširjenost debelosti po svetu .....	7
3.3.1 Zapleti pri debelosti .....	7
3.4. Zdravljenje .....	8
3.4.1 Dieta .....	8
3.4.2 Telesna aktivnost .....	9
3.5 Motnje hranjenja .....	9
3.6 Neprimerne prehranske navade .....	10
3.6.1 Obiskovanje restavracij s hitro hrano .....	10
3.6.2 Zajtrk .....	10
3.6.3 Število dnevnih obrokov .....	10
4. EMPIRIČNI DEL .....	11
4.1 Delovne hipoteze .....	11
4.2 Raziskovalne metode .....	11
4.3 Cilji naloge .....	11
4.4 Rezultati .....	11
4.4.1 Stanje prehranjenosti učencev .....	11
4.4.2 Zajtrk med učenci .....	12
4.4.3 Število dnevnih obrokov med učenci .....	13
4.4.4 Samopodoba anketiranih .....	15
5. ZAKLJUČKI .....	16
6. DRUŽBENA ODGOVORNOST .....	16
7. LITERATURA .....	17
8. PRILOGA .....	18

## **1. POVZETEK**

V raziskovalni nalogi sem opisal, kaj je debelost, vzroke za nastanek debelosti, metode zdravljenja debelosti, v nadaljevanju pa stanje prehranjenosti učencev 6. do 9. razreda osnovne šole, ki jo obiskujem., prehranske navade učencev, pogostost zahajanja v restavracije s hitro hrano ter samopodobo anketiranih in nazadnje, kako si učenci s slabo samopodobo o svojem telesu pomagajo le- to izboljšati. Seznanil vas bom z zastrašujočim podatkom, da je skoraj polovica učencev podhranjenih in da skoraj tretjina učencev misli, da so debeli, v resnici pa je prekomerno hranjenih in debelih le dobrih 10 %.

## **2. UVOD**

Debelost je kronična bolezen, ki je zelo razširjena po vsem svetu (predvsem v Ameriki). Večina debelih ljudi se nepravilno prehranjuje, le nekateri med njimi pa imajo tudi dedne razloge za prekomerno telesno težo.

Za nalogo sem se odločil, ker me zanima, kako se prehranjujemo in kako dobro smo hranjeni Slovenci, še posebej osnovnošolci in tudi, ker me zanima področje zdravstva ter želim nekoč tudi postati zdravnik, delno pa iz razloga, ker sem se tudi sam srečal s težavami, povezanimi s težo in načinom prehranjevanja.

## 3 TEORETIČNI DEL

### 3.1 Splošno o debelosti

Debelost je kronična bolezen, ki je pri otrocih in mladostnikih eden najbolj zaskrbljujočih problemov sedanjega časa. V zadnjih desetletjih njena pojavnost skokovito narašča, tako da prerašča že v pravo epidemijo. Debelost, ki v otroštvu, razen v izjemnih primerih, ni povezana s posledicami, pa lahko kasneje pri odraslih privede do raznih bolezni, ki povečujejo oboletost in smrtnost debelih ljudi. (Battelino, 2000, str. 38) Zdravnik lahko že s pregledom oceni, ali je otrok prekomerno prehranjen. Prevelika telesna teža je lahko posledica kopičenja maščobnega ali nemaščobnega tkiva (kosti in mišice). Za natančnejšo opredelitev so potrebne antropometrične meritve (meritve višine, teže, kožne gube, ...). Za opredeljevanje debelosti pri odraslih se že dolgo uporablja indeks telesne mase (BMI), ki ga izračunamo tako, da telesno težo delimo s kvadratom višine ( $\text{kg/m}^2$ ). BMI je dobra metoda za oceno količine maščevja v telesu in je ustrezno merilo za splošno oceno debelosti v otroški populaciji. (Battelino, 2000, str. 38)

Tabela 1: Indeks telesne mase (vir: <http://www.smsdieta.si/indeks-telesne-mase>)

$\text{Kg/m}^2$	Status	Tveganje za bolezni
<18.5	Podhranjenost	Majhno (povečano tveganje za druge klinične bolezni)
18.5 - 24.9	Normalna prehranjenost	Normalno
=25.0	Prekomerna prehranjenost	
25.0 - 29.9	Pred-debelost	Povečano
30.0 - 34.9	Debelost 1.st.	Zmerno povečano
35.0 - 39.9	Debelost 2.st.	Močno povečano
>40	Debelost 3.st	Zelo močno povečano

## **3.2 Vzroki debelosti**

Vzrokov za debelost je več. Pogosto slišimo, da je debelost povezana z geni in da so otroci debelih staršev bolj nagnjeni k debelosti. Osnovni vzrok pa je zagotovo ta, da pojedemo več kalorij, kot jih porabimo s telesno aktivnostjo. Danes se povsod peljemo z avtomobilom, prosti čas preživljamo pred televizijo ali računalnikom. Ogromno skritih kalorij je v gaziranih pijačah in sadnih sokovih z dodanim sladkorjem. Zanimiv je tudi podatek, da so porcije in embalaže vedno večje. (Battelino, 2000, str. 41)

### **3.2.1 Prehranske navade otrok in mladostnikov**

Te navade se oblikujejo že v zgodnjem otroštvu in pomembno vplivajo na prehranski status otrok. Nanje vplivajo prehranske navade v družini (št. obrokov, izbira živil,...), pomembni pa so tudi vplivi okolice, to so na primer vrtec, šola, prijatelji. V šoli na izbiro živil močno vplivajo vrstniki in trenutne modne muhe. Ne smemo pozabiti tudi na močan vpliv trgovin in prehranske industrije. (Battelino, 2000, str. 29).

## **3.3 Razširjenost debelosti po svetu**

Po približni oceni je na svetu 215 milijonov debelih ljudi oz. 7 % prebivalstva. V Združenih državah Amerike je debelih 30 % moških in 34 % žensk, v Evropi pa je debelih približno 15 % odraslih moških in več kot 20 % žensk. Obstajajo velike razlike med posameznimi državami. Najnižja pojavnost je zabeležena med moškimi (7 %) in ženskami (9 %) na Švedskem, največja pa pri moških (22 %) in še posebej pri ženskah (45 %) v Litvi. Zaradi naraščanja števila debelih prebivalcev je v zadnjih desetletjih tudi zelo povečana pojavnost sladkorne bolezni tip II v Evropi. (Battelino, 2000, str. 41)

Med šolskimi otroki v Evropi je približno 8 % debelih in še nadaljnjih 19,5 % prekomerno prehranjenih. Zaskrbljujoče je, da se je število debelih v zadnjih 30 letih povečalo za dvakrat. (Battelino, 2000, str. 41)

### **3.3.1 Zapleti pri debelosti**

Debelost postaja v razvitem svetu vse večji zdravstveni problem, saj njena razširjenost narašča, zlasti zaskrbljujoč podatek je, da narašča med otroki in mladostniki. Pri odraslih je debelost povezana z večjo obolevnostjo in umrljivostjo, pa tudi s slabšo kakovostjo življenja. V ZDA ocenjujejo, da je ob kajenju drugi najpomembnejši vzrok zvečane umrljivosti. Čim dalj traja, tem večja je ogroženost, zato moramo preprečevati naraščanje telesne teže od mladosti dalje. Pri odraslih je debelost povezana z večjo pojavnostjo sladkorne bolezni tipa 2, z večjo umrljivostjo zaradi koronarne bolezni, pojavljanjem srčnega popuščanja, nekaterimi vrstami raka, boleznimi žolča,... (Battelino, 2000, str. 69)

### 3.4. Zdravljenje

Zdravljenje debelosti je dolgotrajen proces, ki zahteva temeljite spremembe prehranskih navad in telesne dejavnosti. Glavni cilj zdravljenja je, da otroka in starše naučimo zdravega načina prehrane (slika 1) in telesne dejavnosti. Temelj zdravljenja predstavljata dieta in telesna dejavnost, ki morata biti prilagojeni posamezniku. Z vedenjsko terapijo spremenimo otrokove prehranske navade, kar zagotavlja boljše in trajnejše uspehe zdravljenja. V tem programu mora sodelovati vsa družina. Zdravljenje moramo redno spremljati ter starše in otroka pozitivno spodbujati. (Battelino, 2000, str. 81)



Slika 1: Zdrava prehrana (vir: google images)

#### 3.4.1 Dieta

Uravnotežena zdrava prehrana in zdrav način hranjenja sta glavna cilja zdravljenja debelosti pri otrocih. Prehrana mora biti sestavljena na način, ki bo otroku zagotavljal normalno rast in razvoj. Zniževanje telesne mase mora potekati počasi in postopoma. (Battelino in, 2000, str. 85).

Preštevanje kalorij in sestava jedilnikov sta zelo zamudni, zato največkrat uporabljamo bolj enostavne metode. Glavno vodilo je prehranska piramida (slika 2), ki jo sestavlja 6 skupin živil različne energetske gostote. Dnevni kalorični vnos enostavno znižamo tako, da živila z visoko energetsko gostoto zamenjamo s tistimi z manjšo. Priporočena dieta sestoji največ iz 20% do 30% maščob, 50% do 55% pretežno sestavljenih ogljikovih hidratov in 20% do 25% beljakovin, kar je dovolj za normalno rast otrok. (Battelino, 2000, str. 86).





Slika 2: Prehranska piramida (vir: google images)

### 3.4.2 Telesna aktivnost

Zdravljenje debelosti temelji na več pristopih. Zraven omejevanje dnevnega vnosa kalorij je potrebno povečevanje telesne aktivnosti. Pri hujšanju se priporoča redna zmerna aerobna telesna dejavnost, ki vključuje hojo, tek, plavanje, kolesarjenje ... (<http://www.goriskalekarna.si/domov/premagajmodebelost.html>). Za uspeh so pomembni: ozaveščanje, motivacija in bolnikova odločitev za hujšanje. Poleg diete in večje telesne aktivnosti je ena od možnosti zdravljenja debelosti tudi kirurgija (slika 3).



Slika 3: Kirurški poseg (vir: google images)

### 3.5 Motnje hranjenja

Število bolnikov z motnjo hranjenja postopno narašča že od sredine prejšnjega stoletja. Motnje hranjenja, ki so vse pogostejše tudi med otroki in mladostniki, se pojavljajo pri vedno mlajših. Tipično se začnejo v obdobju adolescence, so tretja najpogostejša kronična bolezen

deklet v tem obdobju. Čeprav so motnje hranjenja v otroštvu bistveno redkejše, tako v svetu kot pri nas opazamo, da se starostna meja za pojav motnje hranjenja v zadnjem desetletju znižuje. (Battelino, 2000, str. 124)

### **3.6 Neprimerne prehranske navade**

#### **3.6.1 Obiskovanje restavracij s hitro hrano**

Pravzaprav dandanes hitre hrane ne prodajajo samo v restavracijah svetovno znanih verig, ampak je mogoče kos pice, masten burek, krof ali sendvič dobiti že v Sparu, Mercatorju, Tušu itd. Avtomati s sendviči, hitrimi prigrizki in sladkarijami pa nas prav tako spremljajo tako rekoč povsod. Hitra hrana je zaradi močnih okusov, bodisi slanega ali sladkega, močnejših vonjev in barv bolj vabljiva, sploh za mlajše, ki o vplivu prehranjevanja na telo ne razmišljajo preveč. To pa ni edini razlog, zelo se velikokrat s hitro hrano podkrepimo vsi, ker nam primanjkuje časa za zdrav prigrizek oziroma se nam vedno nekam mudi. (<http://www.hrana.50webs.com/hitra-hrana-fast-food.htm>)

#### **3.6.2 Zajtrk**

Strokovnjaki za prehrano že dolgo opozarjajo, da je zajtrk najbolj pomemben obrok dneva, hkrati pa poudarjajo pomembnost vsebine zajtrka in ne količine. Nekateri se s tem, da je zajtrk najbolj pomemben obrok dneva, ne bi strinjali. Mnogi ljudje sploh ne zajtrkuje, nekateri popijejo kavo ali čaj ob koščku kruha. Med tistimi, ki zjutraj zajtrkujejo, so tudi taki, ki pravijo, da so po zajtrku prav kmalu zopet lačni in komaj čakajo naslednji obrok hrane, tretji so z zajtrkom zadovoljili svoje potrebe po hrani do poznega kosila ali celo do večerje. To nam pove, da smo ljudje različni in da ne obstaja enotni recept, kako in kdaj naj se zdravo prehranjujemo. (<http://www.bilkabaloh.com/?p=15258>)

#### **2.6.3 Število dnevnih obrokov**

Na dan bi morali imeti 5 obrokov, in sicer: zajtrk, malico, kosilo, še eno malico ter nato večerjo. Za zajtrk bi morali pojesti največ, za kosilo manj, za večerjo pa le kakšen jogurt.

## **4. EMPIRIČNI DEL**

### **4.1 Delovne hipoteze**

S svojo nalogo sem želel preveriti hipoteze, da večina mojih vrstnikov ne je zajtrka, da se učenci osnovnih šol ne prehranjujejo zdravo, da večina osnovnošolcev pogosto obiskuje restavracije s hitro hrano in da na osnovni šoli, ki jo obiskujem tudi sam, ni veliko debelih otrok.

### **4.2 Raziskovalne metode**

Opravil sem anketo o načinu prehranjevanja in samopodobi med učenci 6., 7., 8. in 9. razreda ter na podlagi podatkov o telesni teži in višini določil delež debelih otrok na naši šoli. Poskušal sem ugotoviti, kakšne so prehranske navade najstnikov na naši šoli in kako moji vrstniki vidijo sebe. Podatke sem statistično obdelal v programu Excel 2010 in jih prikazal v rezultatih.

### **4.3 Cilji naloge**

Cilji moje naloge so izvedeti več o prehrani osnovnošolskih otrok, med drugim, koliko učencev je zajtrk, kaj pojedjo za zajtrk in ugotoviti, kaj se dogaja s samopodobo učencev, saj menim, da veliko učencev, ki niso debeli, misli, da so predebeli in se trudijo izgubiti kilograme.

### **4.4 Rezultati**

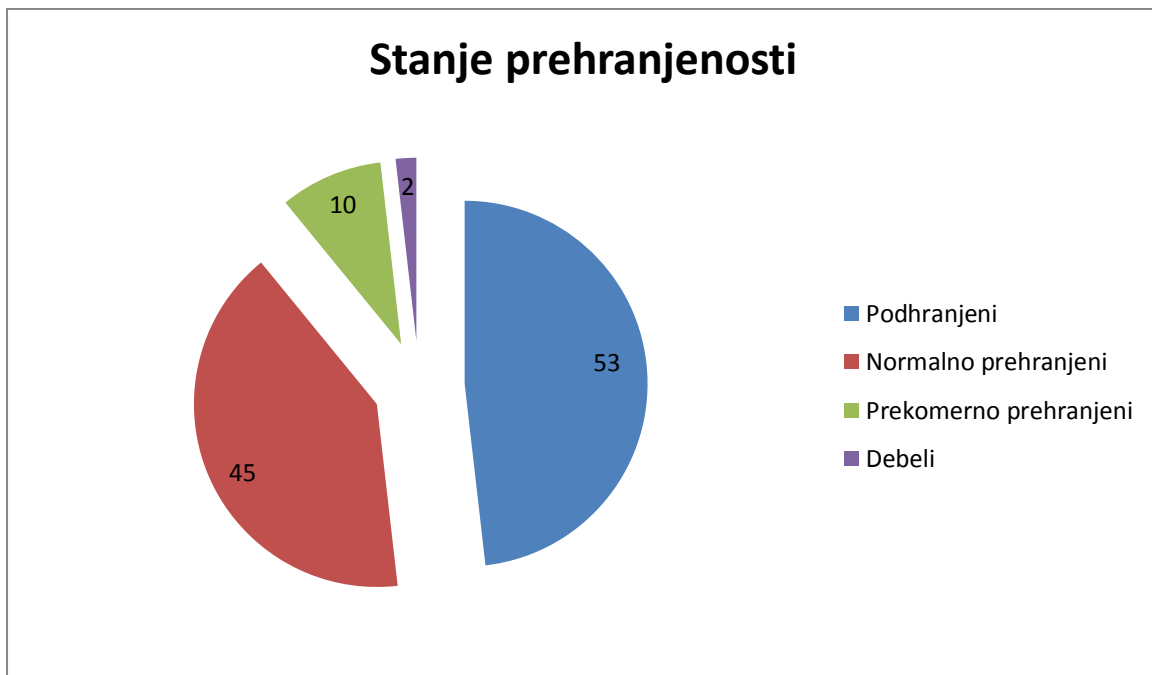
Kolikor je učencev od 6. do 9. razreda toliko anketnih lističev je bilo razdeljenih, izpolnjenih anketnih lističev je bilo vrnjenih 110, in sicer so anketo izpolnili 3 enajstletniki, 42 dvanajstletnikov, 32 trinajstletnikov, 31 štirinajstletnikov in 2 petnajstletnika, med njimi je bilo 55 dečkov ter 55 deklic.

#### **4.4.1 Stanje prehranjenosti učencev**

Med anketiranimi učenci znaša telesna teža od 30 do 105 kilogramov, povprečna teža znaša 52,3 kilograma, telesna višina se giblje od 146 pa do 187 centimetrov, v povprečju 163 centimetrov, izračunani indeks telesne mase pa znaša od 11,4 do 32,4 kg/m<sup>2</sup>. Na podlagi izračunanega indeksa telesne mase sem učence razporedil v 4 skupine, in sicer v skupino podhranjenih z ITM <18,5, v skupino normalno hranjenih z ITM med 18,5 in 24,9, v skupino prekomerno hranjenih z ITM med 25 in 29,9 ter skupino debelih z ITM >30.

Iz grafa 1 se vidi, da je na naši šoli le 40,9 % anketirancev normalno prehranjenih, kar 48,2 odstotka je podhranjenih, 9,1 % je prekomerno hranjenih in le 2 učenca sta debela, to znaša 1,8 % anketiranih učencev.

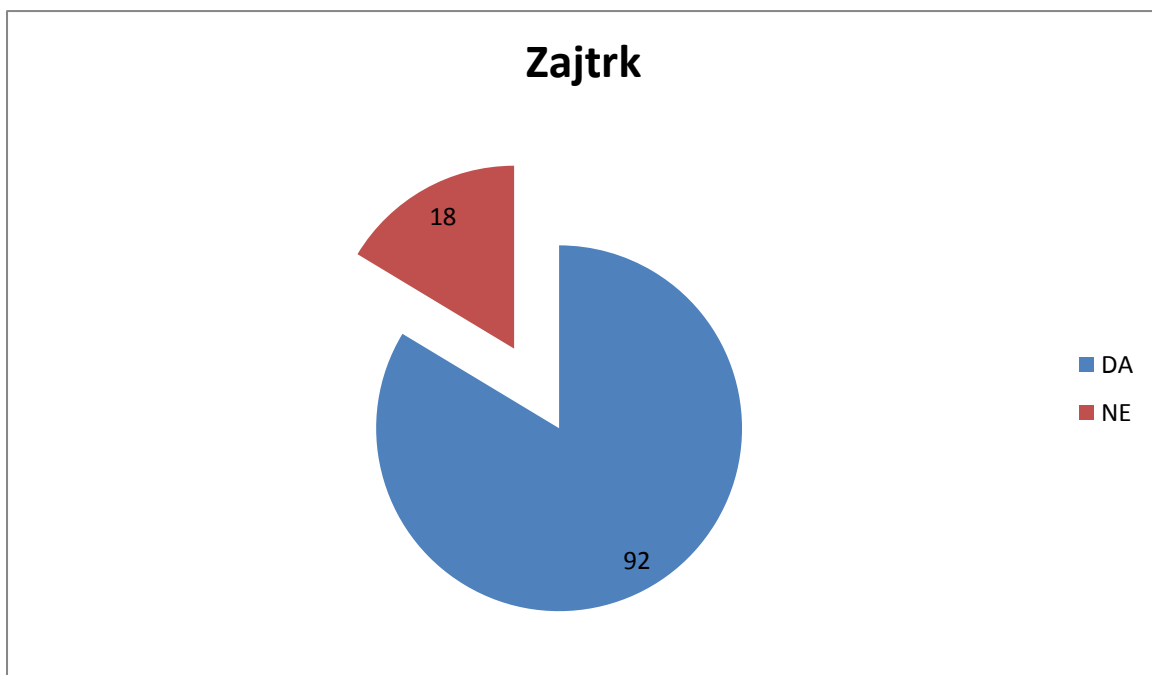
Graf 1: Stanje prehranjenosti učencev



#### 4.4.2 Zajtrk med učenci

Ugotovil sem, da 84 % anketiranih učencev zjutraj zajtrkuje in le 16 % vprašanih oziroma 18 učencev ne zajtrkuje.

Graf 2: Zajtrk

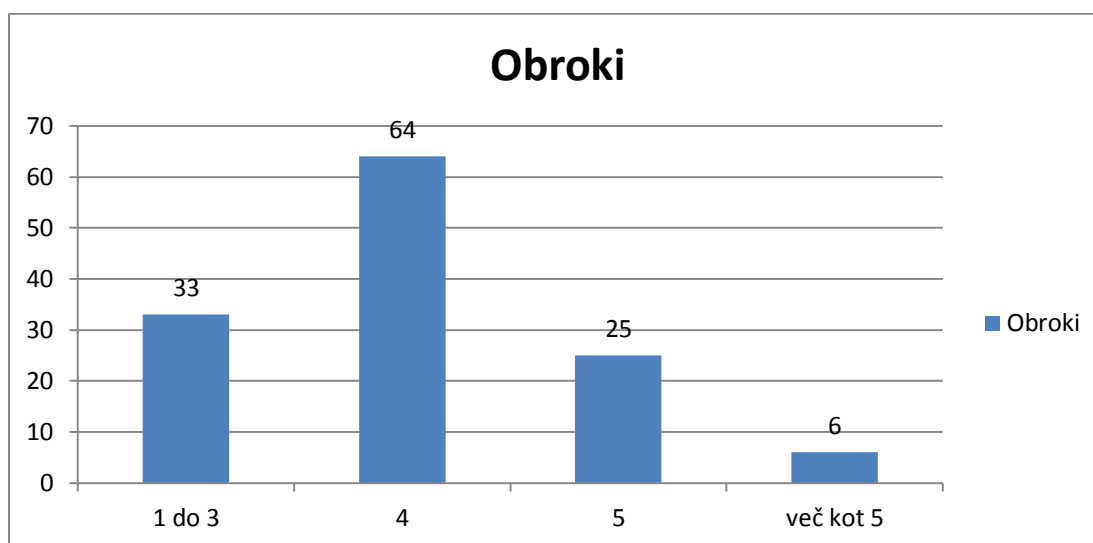


Učenci so označili, da so za zajtrk pojedli kosmiče z mlekom, in sicer 45 vprašanih, 20 jih je jedlo sendvič, posamezniki pa so navedli čokolino, jajce, toast, rogljiček, evrokrem, jogurt ali sadje.

#### 4.4.3 Število dnevnih obrokov med učenci

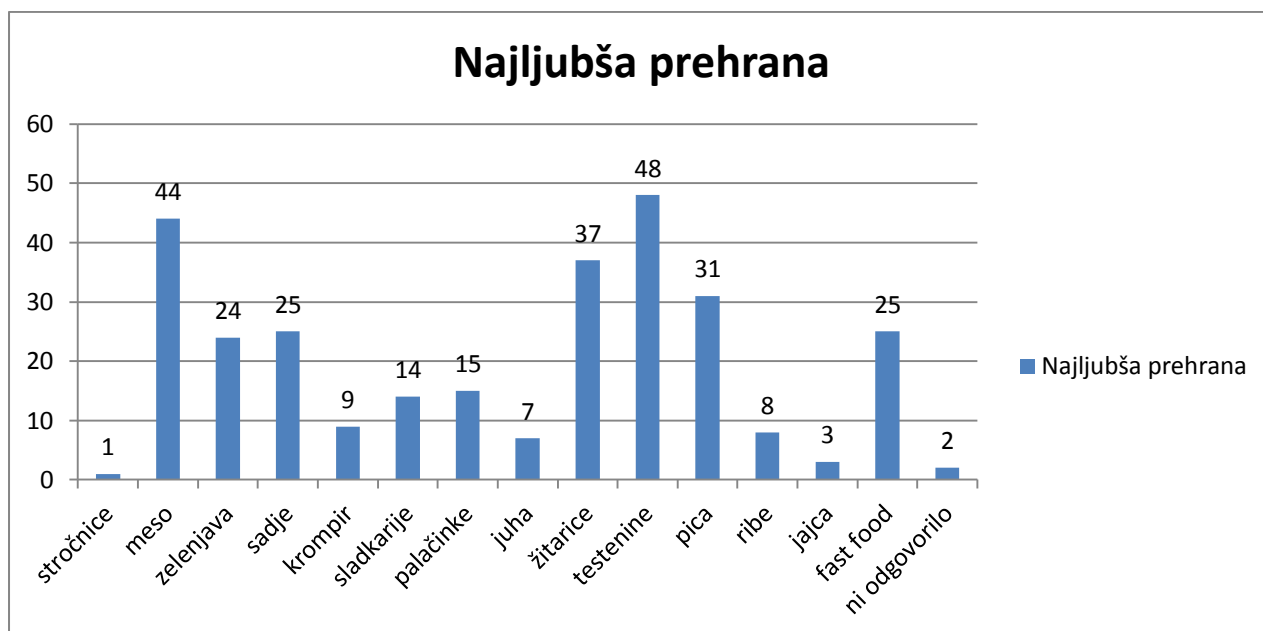
Iz grafa 3 je razvidno, da večina anketiranih zaužije 4 obroke dnevno, in sicer 58 %, kar 30 % učencev ima 3 ali manj obrokov dnevno, 22 % otrok ima 5 obrokov in le 6 učencev ali 5 % ima več kot 5 obrokov na dan.

Graf 3: Število obrokov

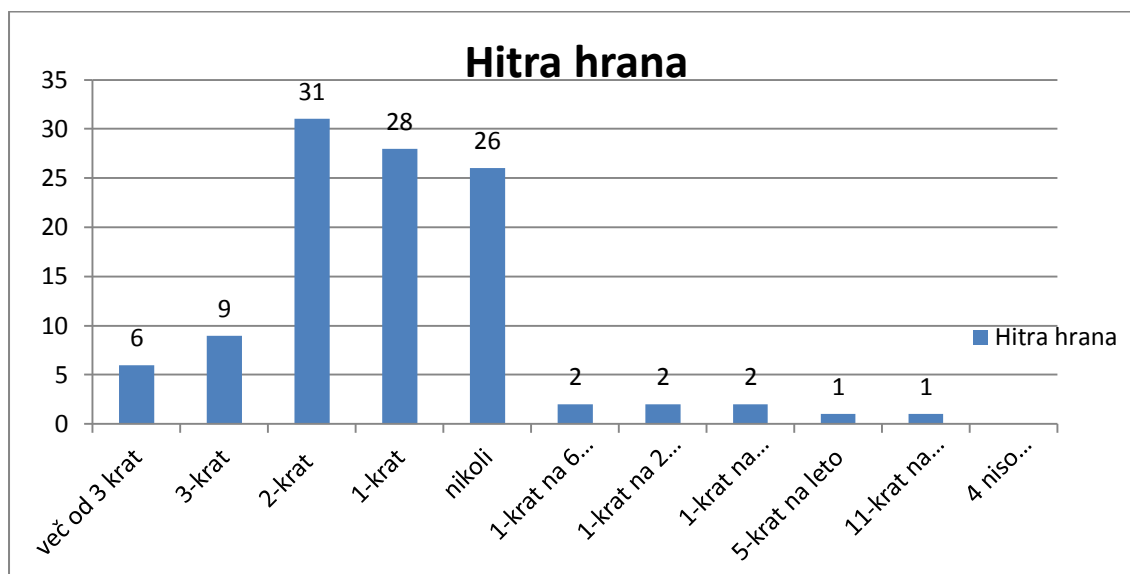


Iz grafa 4 je možno razbrati, da učenci naše šole najraje jedo testenine, meso, žitarice, na 4. mestu je pica, šele na 5. mestu je hitra hrana, sledijo ji sadje, zelenjava, nato šele sladkarije. V grafu 5 so podatki, kako pogosto anketiranci zahajajo v restavracije s hitro hrano. Največ otrok, in sicer 28 % jih obišče 2-krat mesečno, 13, 5 % 3 ali večkrat mesečno, 49 % učencev pa zaide v restavracije s hitro hrano 1-krat mesečno ali nikoli.

Graf 4: Najljubša prehrana



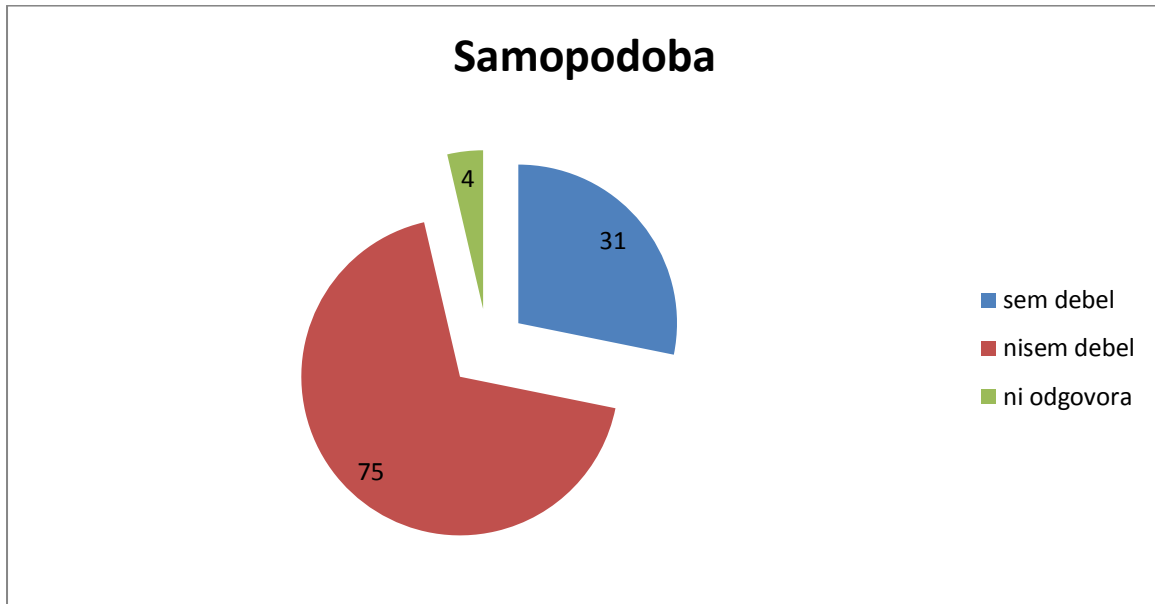
Graf 5: Pogostnost obiskovanja restavracij s hitro hrano na mesec



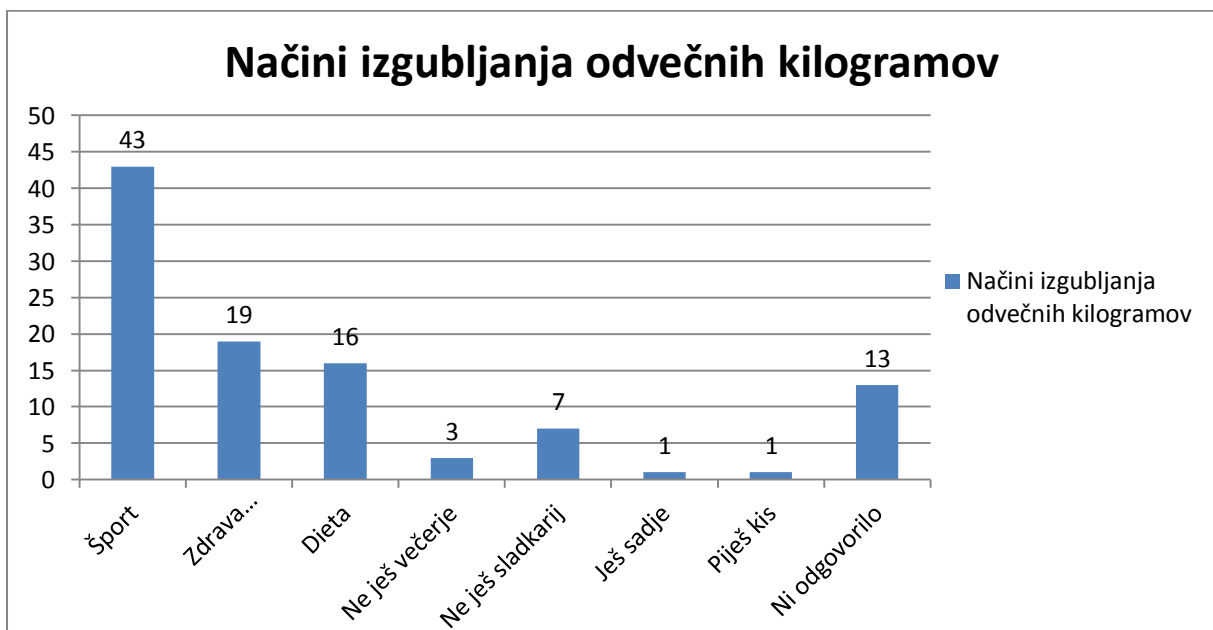
#### 4.4.4 Samopodoba anketiranih

31 anketiranih ali 28 % je na vprašanje, ali mislijo, da so debeli, odgovorilo pritrdilno. Med njimi jih večina poskuša izgubiti odvečne kilograme s športom, zdravo prehrano ali dieto.

Graf 6: Samopodoba anketirancev



Graf 7: Izgubljanje kilogramov



## **5. ZAKLJUČKI**

Z raziskovalno nalogo sem ugotovil, da se veliko učencev dokaj zdravo prehranjuje, da jih velika večina zajtrkuje. S tem sem ovrgel svoji hipotezi o tem, da sem bil na začetku raziskave prepričan, da moji vrstniki ne zajtrkujejo in da se ne prehranjujejo zdravo. Večina jih ne hodi pogosto v restavracije s hitro hrano, tako da sem ovrgel tudi to delovno hipotezo. Potrdil pa sem hipotezo o tem, da na naši šoli ni veliko debelih učencev, saj sta po rezultatih ankete na šoli le 2 debela učenca.

Veliko učence, ki so normalno hranjeni, je mnenja, da so debeli, to pomeni, da imajo slabo samopodobo in se po nepotrebnem na različne načine trudijo znižati svojo težo, med drugim tudi z dieto, ki pri nekaterih ni potrebna, niti zaželjena.

Zaskrbljujoče je, da je na naši šoli kar 48, 2 % anketiranih podhranjenih, da je veliko število anketirancev, ki zaužijejo 3 ali manj obrokov dnevno. Iz ankete ni razvidno, koliko od zaužitih obrokov pojedjo učenci v šoli in koliko doma. V bodoče bi bilo potrebno raziskati, ali so to učenci, ki izhajajo iz družin v tako slabem socialno-ekonomskem stanju, da morda nimajo za več obrokov, ali gre za učence, ki so preobremenjeni z dejavnostmi in nimajo časa za obroke ali so to preprosto otroci, ki nimajo želje po hrani.

## **6. DRUŽBENA ODGOVORNOST**

V današnjem času izobilja bi se morali zavedati, da vse, kar nam nudijo police trgovin in restavracije, ni nujno zdravo in dobro za naše telo. Da veliko otrok sega po hitri prehrani in prigrizkih je lahko tudi posledica prezaposlenosti staršev, ki nimajo več časa pripraviti okusen in zdrav obrok. Današnja družba se mora zavedati, da želimo v prihodnosti ljudi, ki bodo zadovoljni s svojim življenjem. In če je človek zadovoljen sam s sabo, lahko kvalitetnejše opravlja svoje naloge in s tem pomaga družbi k napredku.



## **7. LITERATURA**

1. Battelino, T. (2000). Debelost in motnje hranjenja. KRAJ, ZALOŽBA
2. Hitra prehrana. [Online]. [Citirano 25. 12. 2012; 20:30]. Dostopno na:  
<http://www.hrana.50webs.com/hitra-hrana-fast-food.htm>.
3. Telesna aktivnost. [Online]. [Citirano 2. 1. 2013; 13:40]. Dostopno na:  
<http://www.goriskalekarna.si/domov/premagajmodebelost.html>.
4. Zajtrk. [Online]. [Citirano 25. 12. 2012; 21:30]. Dostopno na:  
<http://www.bilkabaloh.com/?p=15258>.

## 8. PRILOGA

### ANKETA

Sem učenec 8. razreda in delam raziskovalno nalogo na področju debelosti. Prosim, da odgovoriš na naslednja vprašanja, ki mi bodo v pomoč pri mojem raziskovanju. Anketa je anonimna.

Starost \_\_\_\_\_ let

Spol:    M        Ž

Koliko tehtaš? \_\_\_\_\_ kg

Koliko si visok/a? \_\_\_\_\_ cm

1. Ali ješ zajtrk?                    DA                    NE

2. (če si obkrožil da) Kaj si danes jedel/a za zajtrk?

- a) kosmiče
- b) sendvič
- c) jajca
- d) drugo: \_\_\_\_\_

3. Koliko obrokov imaš na dan?

- a) 1-3
- b) 4
- c) 5
- d) Več kot 5

4. Kaj najraje ješ?

- a) \_\_\_\_\_            b) \_\_\_\_\_            c) \_\_\_\_\_

5. Kdaj zaužiješ zadnji obrok? \_\_\_\_\_

6. Kolikokrat na mesec obiščeš okrepčevalnico s hitro hrano?

- a) več kot 3 krat
- b) 3 krat
- c) 2 krat
- d) 1 krat
- e) Nikoli
- f) Večkrat: \_\_\_\_\_

Misliš da si debel/a?                      DA                      NE

**A (če misliš, da si debel/a)**

Ali imaš katero od naštetih težav?

- a) Sovrstniki te zbadajo.
- b) Imam težave pri nekaterih elementih pri športni vzgoji.
- c) Slabe ocene.
- d) V družini me zbadajo.
- e) Drugo \_\_\_\_\_.

S čim poskušaš izgubiti odvečne kilograme?

- a) hujšanje
- b) z zdravili
- c) telesna dejavnost
- d) operacija
- e) Ne želim shujšati

**B (če misliš, da nisi debel/a)**

Misliš da imajo sovrstniki težave ker so debeli?    DA                      NE

Če si obkrožil da katere?

- a) Niso priljubljeni
- b) Sovrstniki jih zbadajo
- c) Prenašajo razne zbadljivke ne, da bi povedali, da jim to ni všeč
- d) Slabše ocene
- e) Pri športni vzgoji imajo težave

Ali poznaš način, kako izgubiti odvečne kilograme?

-----

