



# Postni čas in naše spremenjene prehranjevalne navade

**Epidemija in hrana** Kupujemo in pojemo nekoliko več, posebno slaščic, sladkarij, bombonov in čokolade



Epidemija je predvsem zaradi strogih omejevalnih ukrepov spremenila naš vsakdan, a spremembe nakupnih in prehranskih navad so manj izrazite. Foto Uroš Hočevar

**Za katoličane se je z včerajšnje pepelnice sredo začel postni čas, ki bo trajal štirideset dni in je čas priprave na veliko noč, a hkrati čas dobrih del in odpovedovanja najrazličnejšim razvadam, ki so velikokrat povezane tudi s prehrano. Pravzaprav je postni čas tisti del leta, ki se ga mnogi oprimejo kot simbolnega začetka zdravega življenja, mnogokrat z dieto in hujšanjem. Letos je zraven tudi covid-19 in vse, kar je povezano z epidemijo, ki je popolnoma spremenila naš vsakdan. Se je spremenil tudi naš odnos do hrane?**

## TANJA JAKLIČ

Kako je covid-19 vplival na našo prehrano in naše nakupne navade, so začeli že spomladi raziskovati na Inštitutu za nutricionistiko. Kot del mednarodne raziskave (Food-Covid-19: odnos do hrane med pandemijo covid-19) so raziskavo izvedli celo širše in jo poimenovali Food-Covid-19: življenjski slog in prehranske navade ter znanje o prehrani. Šlo je za panelni vzorec, ki je odražal strukturo prebivalcev Slovenije glede na starost, spol in regijo. Zajem podatkov so opravili aprila 2020 pri 602 udeležencih, decembra 2020 pa pri 606 udeležencih, seveda brez osebnih stikov. Po mnenju Igorja Pravsta, vodje raziskovalne skupine na inštitutu, je najbolj zanimivo odkritje pravzaprav dejstvo, da so konec leta v bistveno slabših epidemioloških razmerah ugotovili bistveno več sproščeno sti med prebivalci, kar je vplivalo

tudi na manj izrazite spremembe nakupnih in prehranjevalnih navad. »Aprila smo se z epidemijo srečali na novo, nismo vedeli, kaj nas čaka, tudi nevarnosti še niso bile povsem jasne, sčasoma pa se je to spremenilo in zaskrbljenosti je manj.«

## Nakup in načrtovanje prehrane

Epidemija je predvsem zaradi strogih omejevalnih ukrepov spremenila naš vsakdan, a pri nakupovanju in prehranskih navadah so spremembe manj izrazite. Kot pove raziskovalka Anita Kušar, so bila gospodinjstva v preteklem letu primorana prilagoditi navade z več vidikov, posebno glede načrtovanja in nakupovanja hrane, rednega kuhanja doma in odnosa do hrane. »Predvsem je šlo za manj pogoste in bolj načrtovane obiske prodajaln z nakupovalnimi seznanji, pri prehranjevalnih navadah pa je treba izpostaviti pripravo obrokov.«

Načrtovanje prehrane in priprava obrokov v domači kuhinji pa seveda pomembno vplivata na naše prehranske navade in zdravje, poudarja Kušarjeva. »Tako lahko v prehrano vključimo več zelenjave, pa tudi polnozrnatih živil, ki so dober vir prehranske vlaknine. Zelo hranljivo živilo so recimo stročnice, bogate s kakovostnimi beljakovinami in še nekaterimi drugimi za zdravje koristnimi snovmi. Posebej pomembno pa je, da pri pripravi hrane doma lahko uravnavaemo količino dodane soli, sladkorja in maščob in se osredotočimo na uporabo kakovostnejših maščob ter tako poskrbimo, da je naša prehrana bolj pestra in uravnotežena.«

Ze spomladi so na inštitutu ugotovili, da sta se razmahnila dostava nakupljenih živil na dom in nakupovanje pri lokalnih ponudnikih. Jeseni je bilo tega manj, vendar dostava živil na dom še vedno zaseda pomembno mesto med načini nakupovanja, zanimanje je res malo manjše, a v primerjavi s časom pred pandemijo še vedno dvakrat večje. »Veliko potrošnikov je na novo odkrilo lokalno ponudbo in bodo ostali pri njej.« Na inštitutu še posebej izpostavljajo dejstvo, da potrošniki trgovine z žili spet obiskujejo pogosteje, saj je zaskrbljenost, da bi se okužili, zdaj bistveno manjša.

Zanimivo je tudi vprašanje, koliko je dostava pripravljene hrane na dom spremenila jedilnike slovenskih gospodinjstev. Udeleženci raziskave so poročali, da pripravljeno hrano naročajo le občasno, zato menijo, da o bistvenem vplivu ni mogoče govoriti. »Pomembno je, da ne naročamo obrokov iz tako imenovane skupine hitre hrane, ki pogosto vsebuje veliko soli, maščob in sladkorja. Tudi za dostavo na dom so namreč na voljo kakovostni obroki, za katere naj se odločajo potrošniki,« dodaja Kušarjeva. Ponudba dostave se je v zadnjem letu zelo povečala, tudi ponudba kakovostnih obrokov.

**Večja telesna masa?**  
Raziskava je nakazala, da kupuje-

mo in pojemo nekoliko več kot v času pred epidemijo, povečala se je tudi pogostost uživanja predpripravljenih obrokov, slaščic, sladkarij, bombonov in čokolade. Toda ali to pomeni, da smo pridobili kilograme, da smo se zredili? Metodološka zasnova raziskave sicer ni omogočala merjenja količine zaužite hrane, prav tako niso merili neposrednih učinkov spremenjenih prehranjevalnih navad na pridobivanje telesne mase. Vendar, tako Kušarjeva, bi večja pogostost uživanja nekaterih skupin živil lahko prispevala k pridobivanju telesne mase, če dodaten vnos energije ni bil kompenziran z ustrezno telesno aktivnostjo. Prehrana je ne nazadnje le eden izmed dejavnikov, ki vplivajo na telesno maso.

### • info



- Približno šest odstotkov udeležencev raziskave je aprila poročalo, da je vsaj en član njihovega gospodinjstva bodisi zbolel za covidom-19 ali pa je bil v izolaciji oz. karanteni. Decembra je bilo takih 20 odstotkov.
- Nasprotno je 40 odstotkov sodelujočih aprila navajalo čiščenje oz. dezinfekcijo embalaže živil po nakupu, decembra le še 20 odstotkov.
- Skrbnost načrtovanja nakupov živil se je zmanjšala, vendar je decembra 40 odstotkov udeležencev še vedno poročalo, da nakupovalni seznam uporabljajo pogosteje kot pred epidemijo.

## 40 DNI BREZ ALKOHOLA

Z včerajšnjim dnevom se je začela tradicionalna akcija 40 dni brez alkohola, ki jo skupaj pripravljajo Slovenska karitas, Javna agencija RS za varnost prometa in portal Med.Over. Tokrat poteka pod geslom Moja poteza, v znamenju solidarnosti z vsemi, ki trpijo zaradi alkohola. Ali kot je na včerajšnji novinarski konferenci povedal generalni tajnik Slovenske karitas Peter Tomažič, **alkohol** je nevaren in prebrisan nasprotnik, ki preži na našo ranljivost.

Zgolj zaradi razlogov, povezanih s pitjem alkohola, v Sloveniji vsak dan umreta vsaj dva človeka, **alkohol** je tudi razlog za v povprečju deset novih hospitalizacij na dan. Ocena zdravstvenih in drugih stroškov, povezanih s pitjem alkohola, znaša v povprečju 228 milijonov evrov na leto, je povedala Karmen Henigsman, psihologinja z **NIJZ**.

## NAJBOLJ INOVATIVNA ŽIVILA 2021

Inštitut za nutricionistiko je včeraj razglasil najbolj inovativna živila leta 2021. Ključni kriterij izbora, ki so ga pripravili že sedmič, je bila prehranska sestava, ob njej pa še posebnost embalaže, uporaba proizvodne tehnologije za doseganje višjih standardov varnosti in kakovosti živil ter drugi vidiki, kot na primer trajnost. Nagrade so prejeli Engrotuš z Ano Roš in Pekarno Geršak za pirin kruh z drožmi, kmetija Kukenberger s kmetijo Kastelic za ekološki jogurt domače jabolko, Ljubljanske mlekarne za sadni skutici Mu Muki borovnica in malina, Mercator IP za izdelke iz linije Minute za izdelke iz bulgurja, kamuta in črnega riža z zelenjavo, Žito za linijo brezglutenskega kruha Be free in Malinca v sodelovanju s podjetjem BeLife za brezalkoholno pijačo kombuča z okusom maline. Izobraževalni center Piramida Maribor je prejel posebno nagrado za inovativnost za pirin polnozrnat kruh z manj soli.

Z akcijo želijo ozaveščati potrošnike, da bi lažje prepoznali izboljšana živila, in spodbujati gospodarstvo pri razvoju živil z ugodnejšo hranilno sestavo.



Je pogostejše uživanje najrazličnejših sladkarij med epidemijo prineslo tudi kakšen kilogram več? FOTO BLAŽ SAMEC