



*Zaradi vse hitrejšega tempa življenja in miselnosti opažam, da v povprečju vedno manj časa namenimo prehranjevanju.*

*Ker sem želela ugotoviti ali so predvidevanja pravilna, sem se odločila za izvedbo raziskave o načinu in vplivu prehranjevanja.*

*Vsem sodelujočim se iskreno zahvaljujem, da ste delili vaše navade, saj sem le z vašo pomočjo dobila vpogled v ta pomemben vidik našega vsakdana.*

### **Kratki povzetki raziskave:**

**Anketiranci so največji pomen za prekomerno telesno težo pripisali:**

- načinu prehranjevanja (izbira hrane),
- premajhni telesni aktivnosti,
- in načinu uživanja hrane.

**Na vprašanje koliko časa v povprečju namenijo zaužitju posameznega obroka:**

- Je več kot polovica vprašanih odgovorila, da si v povprečju vzame 15 do 20 minut časa za posamezen (večji) obrok.
- Dobra četrtina vprašanih posameznemu obroku nameni manj kot 15 minut svojega časa.
- Ena tretjina vprašanih si za posamezen obrok vzame čas med 20 – 30 minut
- Le 3% več kot 30 minut.

**Kolikokrat v povprečju prežvečijo posamezen grizljaj so odgovorili:**

- 38% vprašanih manj kot 10-krat,
- 41% vprašanih pa med 10 do 20-krat.
- 15% vprašanih posamezen grizljaj prežveči vsaj 20-krat,
- 2% vprašanih pa 30-krat ali več.

Ob posameznih obrokih anketiranci izkoristijo čas hranjenja tudi za ostale aktivnosti in sicer za branje, pogovor, druženje, gledanje TV ali mobilne naprave, delanje načrtov...

Kdaj zaužijejo prvi obrok je 28% vprašanih odgovorilo, da med tednom svoj prvi obrok zaužije pred sedmo uro zjutraj, čez vikend pa je takšnih le še 4% vprašanih. Visok je odstotek takih, ki nimajo vsakodnevno ustaljenega in doslednega urnika. Na manj razlike v času med tednom in vikendom je pri zaužitju zadnjega obroka. 61% vprašanih zaužije svoj zadnji obrok med 18. in 20. uro.

Anketirane, ki so navedli, da so se že srečali s težavami s prebavili, smo prosili naj nam zaupajo na kakšne načine so si omenjene težave lajšali. Največ vprašanih je poseglo po spremembi prehrane (73% navedb), 43% navedb se nanaša na lajšanje težav s pomočjo klasične medicine, četrtnina pa si lajša težave s pomočjo alternativne medicine.

Iz raziskave je jasno razvidno, da v veliki meri vemo, kateri so dejavniki, ki vplivajo na prekomerno težo in da je način uživanja hrane eden izmed zelo pomembnih, pri tem pa se jasno vidi, da se kljub vedenju, v resnici ne zavedamo resničnega pomena, ki ga ima način prehranjevanja vpliva na naše zdravje. Premalo časa si vzamemo za hranjenje, sploh, če govorimo o večjih, glavnih obrokih. Za večji obrok si le 3% vprašanih vzame čas več kot pol ure in zato ne preseneča tudi rezultat, da je le 2% vprašanih takih, ki hrano dobro prežvečijo (več kot 30x). Kar pomeni, da jemo prehitro in premalo zavestno. Že pred več kot 120 leti je Sebastian Kneipp govoril: **»Hrano, ki jo užijete, morajo najprej dobro obdelati zobje, sploh temeljito, toliko bolje; kajti dobro prežvečeno je že napol prebavljeno.»** In še ta: **»Zdravja ne dobite v trgovini, temveč z načinom življenja.»**

Vedno znova me preseneča koliko znanja so imeli že v preteklosti in seveda koliko ga je na voljo danes, pa se kljub temu ni bistveno spremenilo na bolje. Danes ne zaradi znanja temveč zato, ker si ne vzamemo časa, da bi po znanju živeli.

## Razlog oziroma od kod ideja o projektu 32

V svojem življenju me je gnalo prepričanje, da je življenje skrajno resno in za vse je potrebno garanje. Nikoli se nisem znala ustaviti in niti vzeti časa za kvalitetno prehranjevanje. Nenehno dokazovanje in nezadovoljstvo me je zelo zgodaj pripeljalo do prvih resnih opozoril glede mojega zdravja. Razne krajše in daljše težave z želodcem in kasneje celotnega prebavnega sistema, so me v daljšem obdobju takšnega načina življenja pripeljale do točke izgorelosti, kjer sem mislila, da ni povratka. Prišla sem do točke, ko nisem zaužila niti grizljaja več oziroma mi je vsak grizljaj postal muka. Vsak grizljaj sem žvečila neskončno dolgo, da je bilo popolnoma tekoče. In na veliko presenečenje sem začela zaznavati pozitivne spremembe. Od tu se je kasneje porodila ideja o projektu 32 in o ozaveščanju pomena zavestnega prehranjevanja. Od kar pomnim raziskujem načine prehranjevanja, testiram kaj mi ustreza in kaj ne. Zadnja leta sem se poglobila v raziskovanje Ayurvede, tradicionalne kitajske medicine, znanj naših babic in res je veliko informacij in poudarjanja o (zdravi) prehrani, gibanju, še vedno pa premalo o tem, da si vzamemo čas za hranjenje in kako je pomembno, da jemo počasi in zavestno. Že samo s spremenjenim načinom prehrane, predvsem zavestnim hranjenjem in žvečenjem se lahko izognemo težavam povezanim s prebavo, morebitno neustrezno telesno težo in verjeti ali ne, tudi celulit čudežno izgine oziroma ga je manj. :)

## METODOLOGIJA

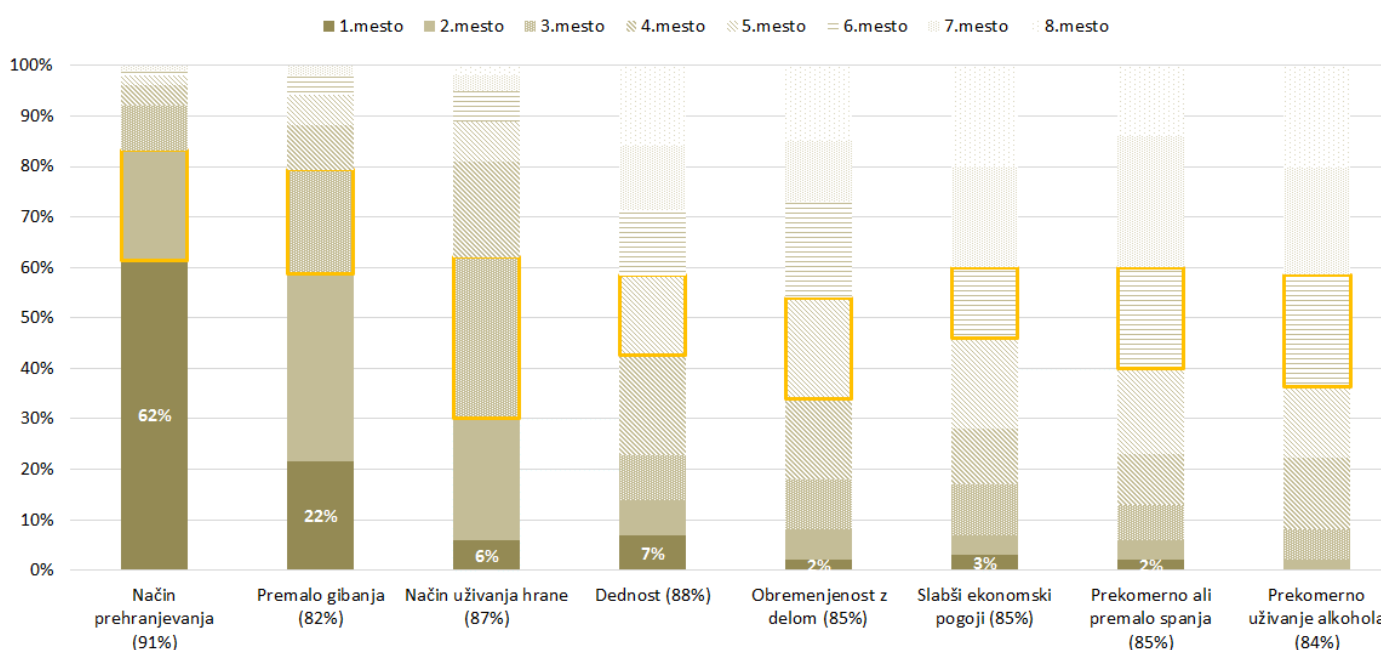
- Spletna anketa preko odprtokodne aplikacije za spletno anketiranje 1KA.
- CAWI (Computer Aided Web Interviewing) – računalniško samoizpolnjevanje.
- # sodelujočih: 366 v celoti izpolnjenih, 18 delno izpolnjenih, skupaj 384 ustreznih.
- Povprečen čas reševanja: 4 min
- Uteževanje / reprezentativnost – podatki niso uteženi, a smo zagotovili enakomerno razpršenost glede na večino demografskih dejavnikov.
- Opis kako je potekalo anketiranje (izvedba).

## REZULTATI

Anketirancem smo navedli nekaj dejavnikov, ki naj bi vplivali na prekomerno telesno težo in jih prosili naj izberejo vse tiste, ki po njihovem mnenju tudi dejansko vplivajo. V drugem koraku smo jih prosili naj vse izbrane dejavnike razvrstijo po vrstnem redu od najbolj do najmanj vplivnega. Izbor dejavnikov in vplivnost posameznega med izbranimi dejavniki sta prikazana na Sliki 1.

Dejavniki so razvrščeni po vrstnem redu od tistega z ocenjenim največjim vplivom (anketiranci so ga v povprečju postavili na najvišje mesto po vplivnosti), do tistega z ocenjenim najmanjšim vplivom (anketiranci so ga v povprečju postavili na najnižje mesto po vplivnosti). Pri vsakem dejavniku je v oklepaju navedeno koliko % anketirancev ga je izbralo kot vplivnega, z oranžnim okvirčkom pa je označeno povprečno mesto vplivnosti, ki ga je dejavnik zasedel na podlagi ocen vseh anketirancev, ki so ga izbrali kot vplivnega.

**Slika 1:** Kateri izmed spodaj navedenih dejavnikov po vašem mnenju vplivajo na prekomerno telesno težo? Izberite vse tiste dejavnike, ki se vam zdijo vplivni in jih prenesite v prazne okvirčke na desni strani. Prenašajte jih po vrstnem redu - na prvo mesto prenesite tistega z **NAJVEČJIM** vplivom in na zadnje mesto tistega z **NAJMANJŠIM** vplivom.



Anketirani se strinjajo, da vsi izbrani dejavniki vplivajo na prekomerno telesno; največji delež in sicer 91% anketirancev je izbralo način prehranjevanja, 88% ji je izbralo dednost, 87% način uživanja hrane, 85% premalo spanja / obremenjenost z delom / slabše ekonomske pogoje, 84% prekomerno uživanje alkohola in 82% premalo gibanja.

Kakšen pa je po mnenju anketirancev pomen posameznega dejavnika? Način prehranjevanja, telesna aktivnost in način uživanja hrane so v očeh anketirancev tisti dejavniki, ki imajo največ vpliva na prekomerno telesno težo. Med tremi omenjenimi dejavniki se kot najbolj vpliven izkaže način prehranjevanja, ki ga je večina vprašanih (84%) izbralo na prvem oziroma drugem mestu, od tega na prvem mestu kar 62% vprašanih. Pomanjkanje gibanja je na prvem mestu izbralo 22% vprašanih, na drugem 38% in na tretjem 21% vprašanih. Način uživanja hrane je kot najbolj vplivnega sicer izbralo samo 6% anketirancev, a ga je kot drugega najbolj vplivnega izbrala slaba četrtina (24%) in kot tretjega, vsak tretji oziroma 32% vprašanih.

Anketirance smo vprašali, če obstajajo še kateri drugi dejavniki, ki po njihovem mnenju vplivajo na prekomerno telesno težo. Poleg že zgoraj navedenih so samostojno navedli še:

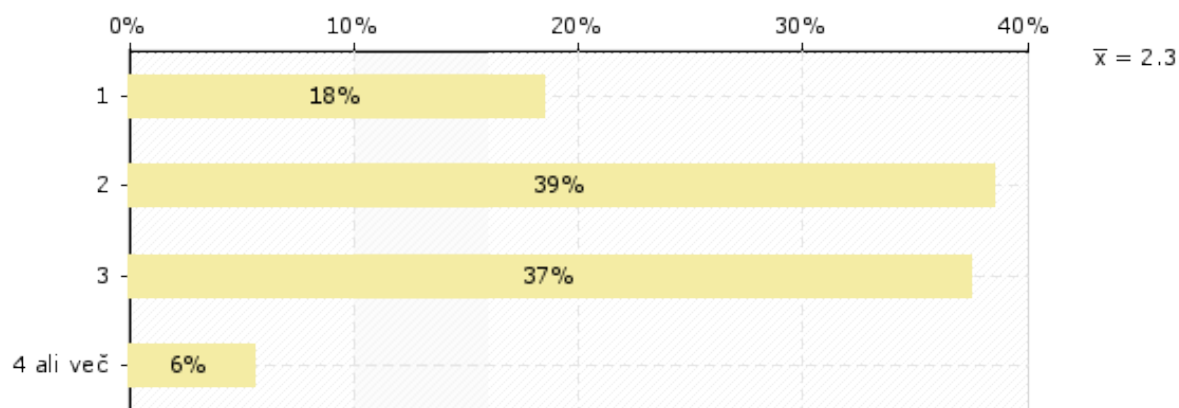
- stres;
- psihološko stanje posameznika kot na primer čustveno stisko oziroma čustveno nestabilnost oziroma depresijo;
- družinske vzorce prehranjevanja ter vpliv prijateljev in znancev;
- razna bolezenska stanja kot je sta primer sladkorna bolezen in napačno delovanje ščitnice;
- čas v smislu pomanjkanja časa za kvalitetno prehranjevanje (čas za posamezen obrok, število obrokov);
- vse večja ponudba nekvalitetnih živilskih izdelkov;
- odnos do telesa in hrane na splošno;
- pomanjkanje znanja, neozaveščenost in slepo sledenje mitom o prehrani.

Nato nas je zanimalo kakšne so dejanske prehranjevalne navade anketirancev. Vprašali smo jih koliko obrokov običajno užijejo na dan, koliko prigrizkov med obroki imajo, koliko časa porabijo za zaužitje posameznega obroka in na kakšen način hrano zaužijejo. Rezultate prikazujemo v nadaljevanju.

Na sliki 2 lahko vidimo **koliko glavnih obrokov anketiranci običajno zaužijejo v posameznem dnevu**. V povprečju vprašani zaužijejo dva večja oziroma glavna obroka.

V večini primerov imajo vprašani dva do tri glavne oziroma večje obroke – 39% vprašanih ima dva večja dnevna obroka in 37% tri večje dnevne obroke. 18% vprašanih zaužije v enem dnevu le en obrok, manj kot desetina (6%) vprašanih pa zaužije 4 obroke na dan ali celo več od tega.

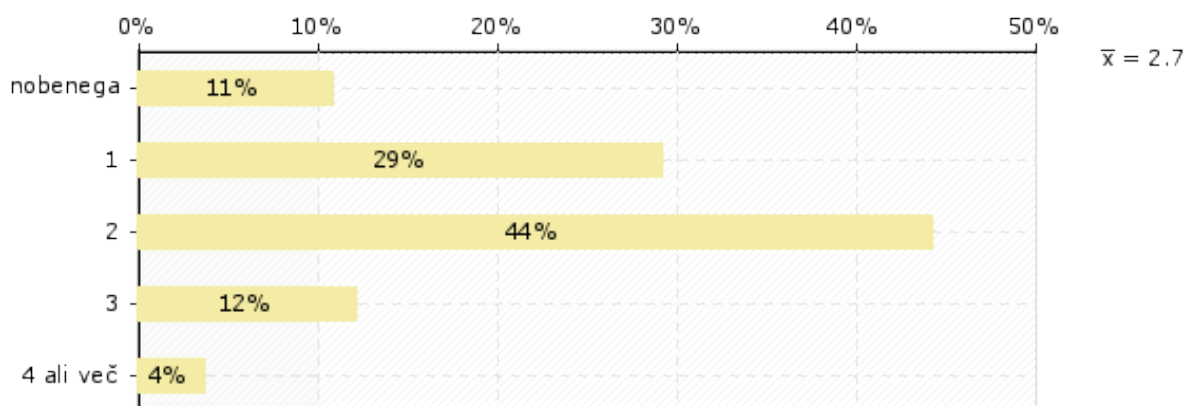
**Slika 2:** Koliko VEČJIH oziroma GLAVNIH obrokov na dan običajno zaužijete? (n=379)



Iz slike 3 je razvidno, da vprašani v povprečju zaužijejo dva večja oziroma glavna obroka ter tri vmesne prigrizke. Interpretacija prigrizka je bila seveda prepuščena posameznemu vprašanemu.

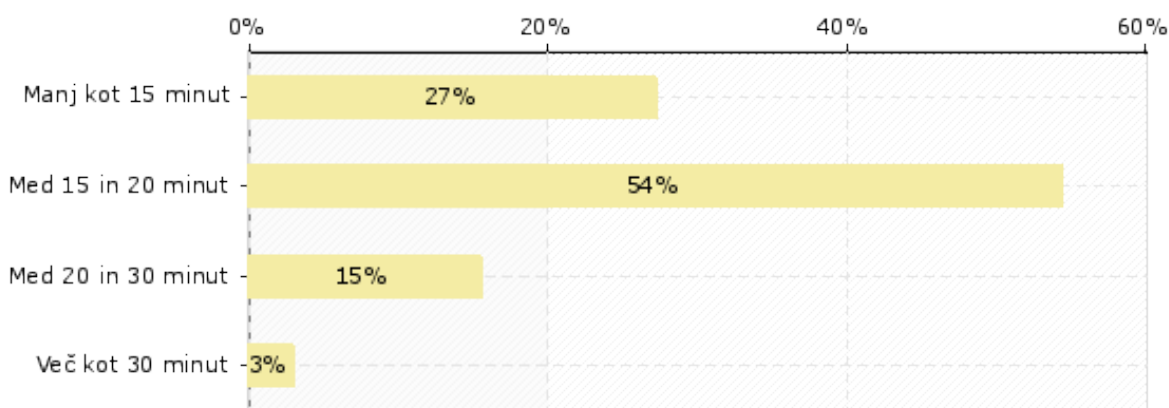
Več kot 40% vprašanih ima običajno v dnevu še dva prigrizka, dodatna slaba tretjina (29%) pa enega. Vsak 10 vprašani po prigrizkih običajno ne posega. 16% vprašanih pa ima poleg glavnih obrokov še vsaj 3 prigrizke.

**Slika 3:** Koliko PRIGRIZKOV med obroki imate običajno na dan? (n=380)



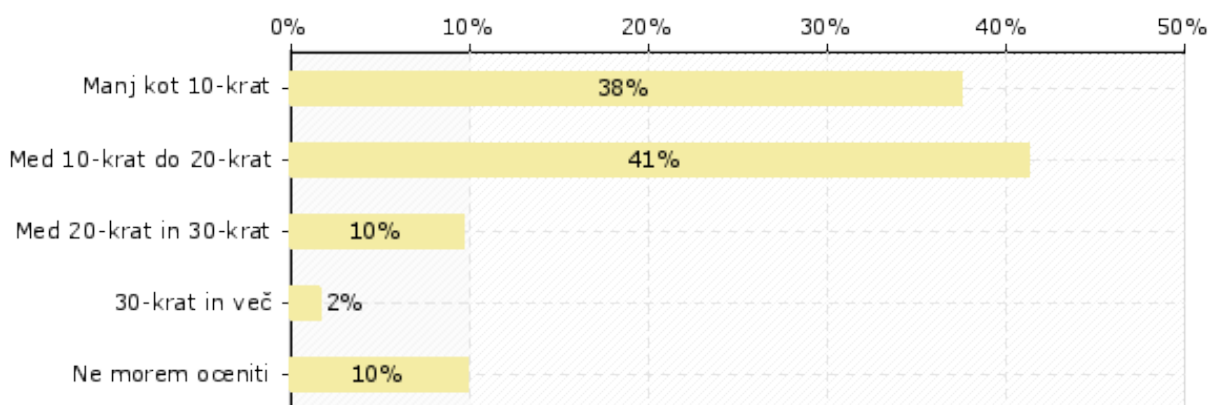
Na sliki 4 prikazujemo koliko časa vprašani v povprečju namenijo zaužitju posameznega obroka. Več kot polovica (54%) vprašanih si v povprečju vzame 15 do 20 minut časa za posamezen (večji) obrok. Dobra četrtina (27%) vprašanih posameznemu obroku nameni manj kot 15 minut svojega časa. 18% vprašanih si za posamezen obrok vzame več kot 20 minut časa – od tega 15% med 20 in 30 minut in 3% več kot pol ure.

**Slika 4:** Koliko časa v povprečju porabite za zaužitje posameznega obroka? (n=375)



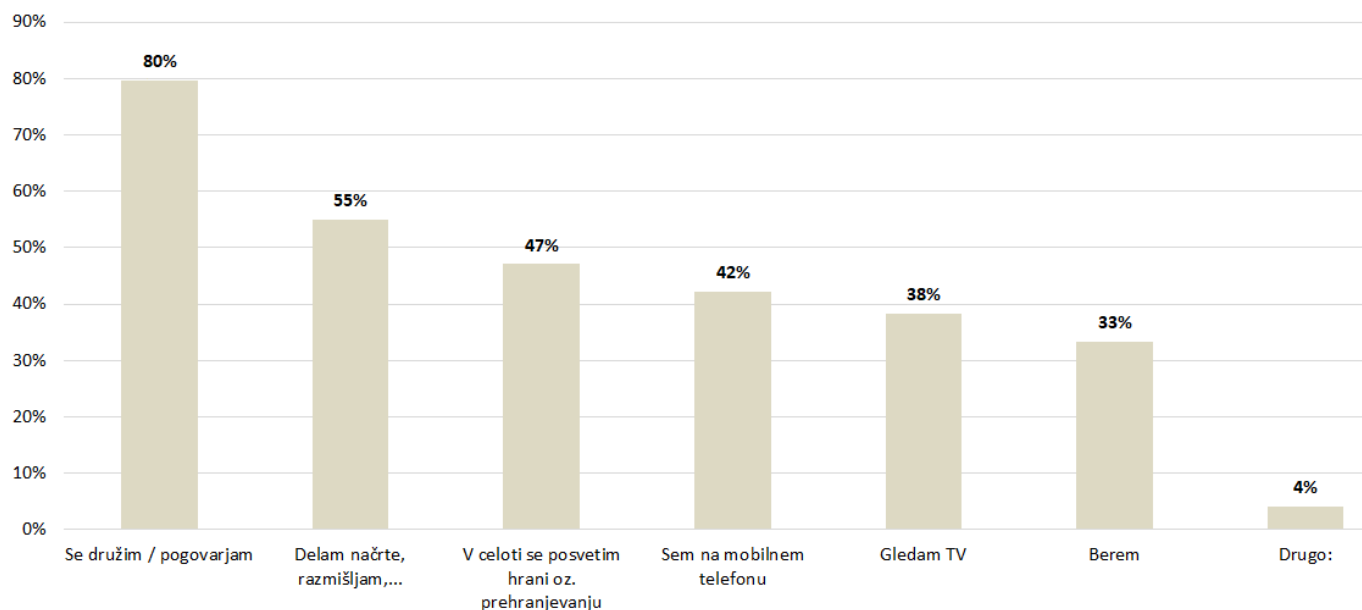
Poleg same dolžine posameznega obroka nas je zanimalo tudi kakšen je način uživanja posameznega obroka in sicer kolikokrat anketirani prežvečijo posamezen grižljaj. Iz slike 5 je razvidno, da 38% vprašanih posamezen grižljaj v povprečju prežveči manj kot 10-krat, 41% vprašanih pa med 10 do 20-krat. Vsak deseti vprašani posamezen grižljaj prežveči vsaj 20-krat, le 2% vprašanih pa 30-krat ali več.

**Slika 5:** Če se osredotočimo samo na gosto hrano, kolikokrat v povprečju prežvečite posamezen grižljaj? (n=373)



V nadaljevanju prikazujemo kaj vprašani počnejo med prehranjevanjem - zanimalo nas je namreč ali se prehranjevanju posvetijo v celoti oziroma ali ta čas izkoristijo še za kaj drugega, pri čemer so seveda lahko izbrali več »aktivnosti« (zato je seštevek odgovorov več kot 100%). Poleg tega smo želeli izvedeti tudi ali se tovrstne navade razlikujejo, če se prehranjujejo doma oziroma izven doma. Rezultati so prikazani na Sliki 6a in 6b.

**Slika 6a:** Kaj počnete med prehranjevanjem DOMA oziroma IZVEN DOMA (v službi, šoli,...)? (n=306)

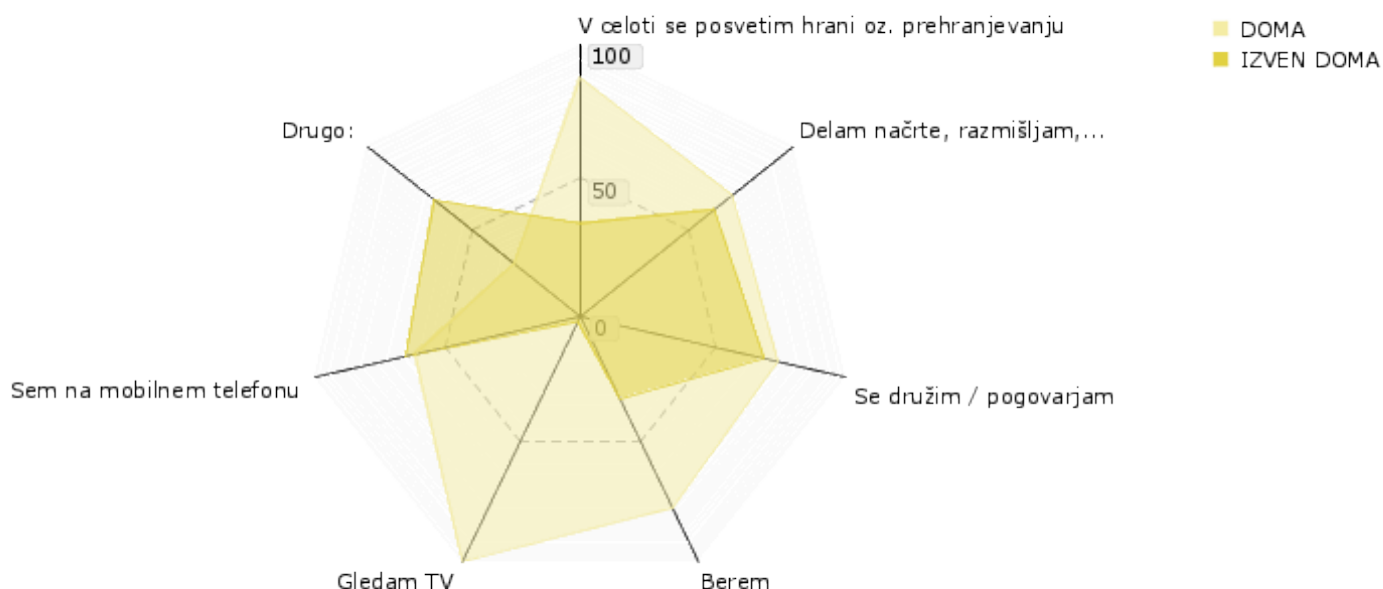


Ne glede na mesto prehranjevanja je največkrat izbrana aktivnost ob prehranjevanju druženje oziroma pogovarjanje (80% navedb), sledi razmišljanje oziroma delanje načrtov (55% navedb) ter šele na tretjem mestu prehranjevanje kot fokusna oziroma edina aktivnost, ki se ji anketiranci posvetijo v celoti in zraven ne počnejo ničesar drugega.

Pod odgovori drugo so anketiranci navajali predvsem delo za računalnikom (doma in izven doma, vendar predvsem izven doma) ter pregledovanje elektronske pošte (izven doma) in razmišljanje o poslih (izven doma).

V spodnji sliki pa prikazujemo še v kakšni meri se izbrane aktivnosti pojavljajo doma oziroma izven doma.

**Slika 6b:** Kaj počnete med prehranjevanjem DOMA oziroma IZVEN DOMA (v službi, šoli,...) – razporejeno glede na mesto prehranjevanja? (n=306)

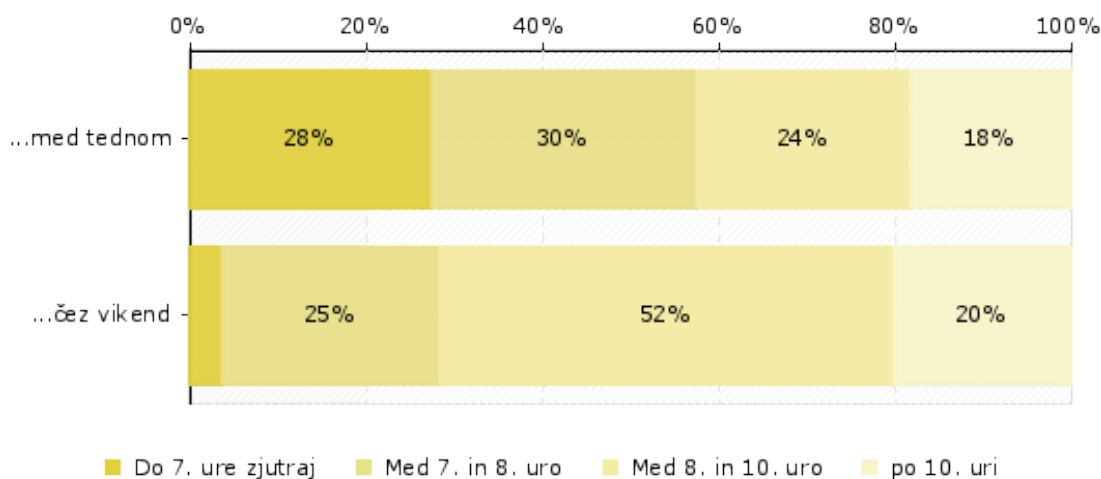


Izkaže se, da kadar se vprašani prehranjujejo doma, se v večji meri v celoti posvetijo hrani oziroma prehranjevanju (88% navedb pri prehranjevanju doma in 34% navedb pri prehranjevanju izven doma). Doma se v večji meri kot izven doma pojavi še branje (34% navedb pri prehranjevanju izven doma in 78% navedb pri prehranjevanju doma), delanje načrtov oziroma razmišljanje (72% navedb doma in 63% navedb izven doma), druženje oziroma pogovarjanje (75% navedb doma in 69% navedb izven doma) ter gledanje TV (100% navedb doma in 2% navedb izven doma). Kadar vprašani obrok zaužijejo izven doma (v službi, šoli), pa v večji meri kot doma čas za prehranjevanje izkoristijo za uporabo mobilnega telefona (66% izven doma in 62% doma).

Na sliki 7 in 8 prikazujemo kdaj anketirani zaužijejo svoj prvi in kdaj svoj zadnji obrok dneva ter ali se čas prvega oziroma zadnjega obroka razlikuje glede na to ali gre za prehranjevanje med tednom ali čez vikend.

28% vprašanih med tednom svoj prvi obrok zaužije pred sedmo uro zjutraj, čez vikend pa je takšnih le še 4% vprašanih. Slaba tretjina vprašanih dan začne z obrokom med sedmo in osmo uro zjutraj, čez vikend je takšnih le še četrtnina vprašanih. 24% vprašanih svoj prvi dnevni obrok med tednom zaužije med osmo in deseto uro, čez vikend pa je takih več kot polovica (52%) vprašanih. Delež vprašanih, ki prvi obrok zaužijejo po deseti uri je približno enak tako med tednom (18%) kot tudi čez vikend (20%).

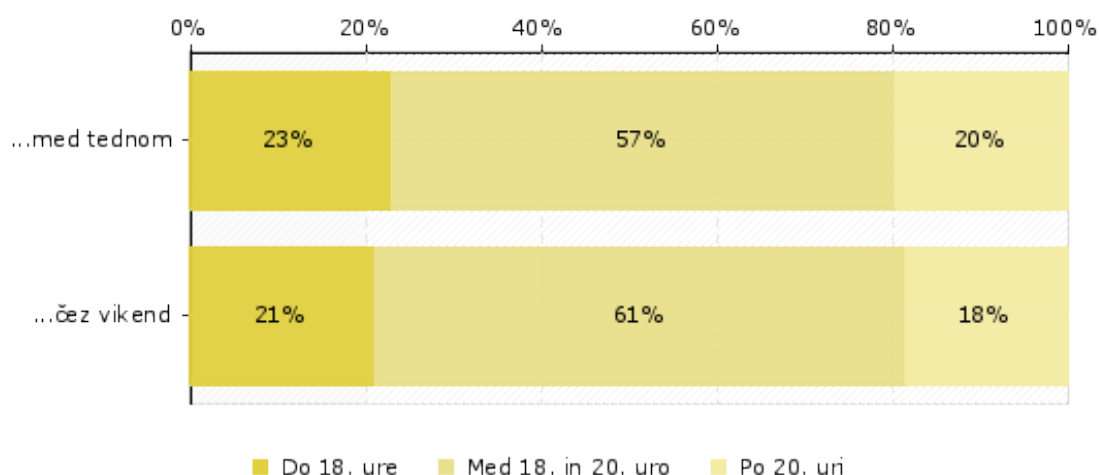
**Slika 7:** Kdaj zaužijete svoj PRVI obrok dneva – zajtrk (n=363)



Prehranjevalne navade so veliko bolj stabilne, kadar opazujemo čas zadnjega obroka dneva. Največji delež vprašanih zadnji obrok zaužije med 18. in 20. uro. Malenkost več je takih vprašanih čez vikend (61%) kot med tednom (57%).



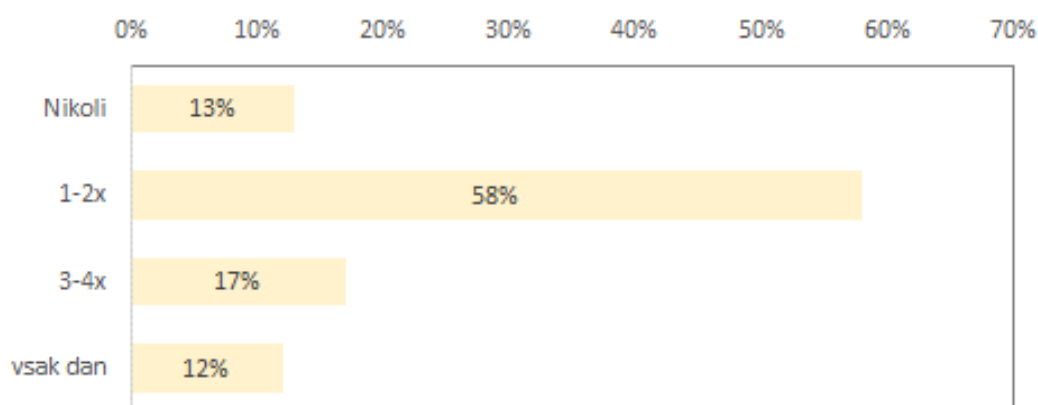
**Slika 8:** Kdaj pa imate vaš ZADNJI obrok dneva – večerjo (n=367)



Čas namenjen telesni aktivnosti je bil že vključen v vprašalnik med dejavniki, ki naj bi vplivali na prekomerno telesno težo in kot smo videli v Sliki 1 je bil tudi dejansko izbran med tremi dejavniki z najvišjo vplivnostjo. Zato nas je zanimalo kako pa je s telesno aktivnostjo vprašanih v njihovem vsakdanu.

Na sliki 9 prikazujemo kolikokrat tedensko so vprašani vsaj 30 minut telesno oziroma fizično aktivni. Več kot desetina vprašanih in sicer 13% telesne aktivnosti ne vključuje v svoj vsakdan. Na drugi strani imamo enak delež (12%) tistih, ki za telesno oziroma fizično aktivnost namenijo vsaj 30 minut dnevno. Več kot polovica in sicer 58% vprašanih je vsaj 30 minut aktivnih vsaj dvakrat tedensko, dodatnih 17% pa tri do štirikrat tedensko.

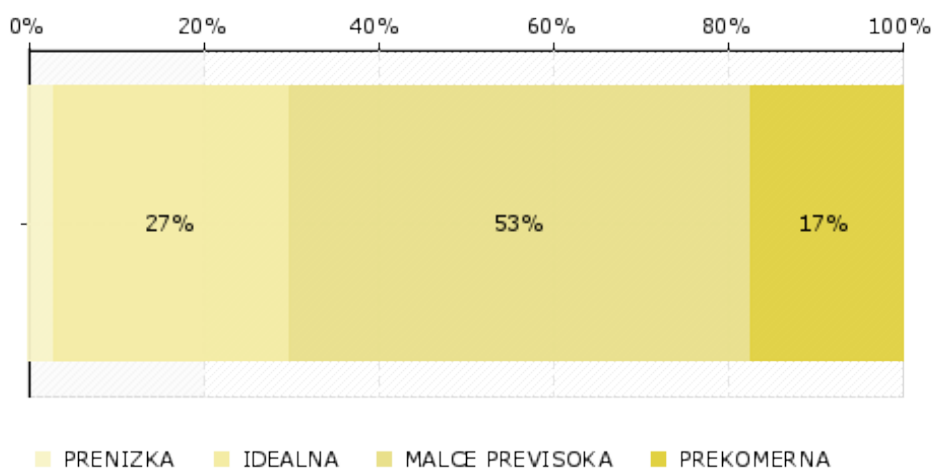
**Slika 9:** Kolikokrat tedensko ste vsaj 30 minut telesno oziroma fizično aktivni? (n=363)



V vprašalniku smo namenili nekaj prostora tudi telesni teži. Najprej nas je zanimalo kako vprašani ocenjujejo svojo telesno težo ter ali so se v preteklosti že posluževali kakršnihkoli diet oziroma načinov vplivanja na telesno težo.

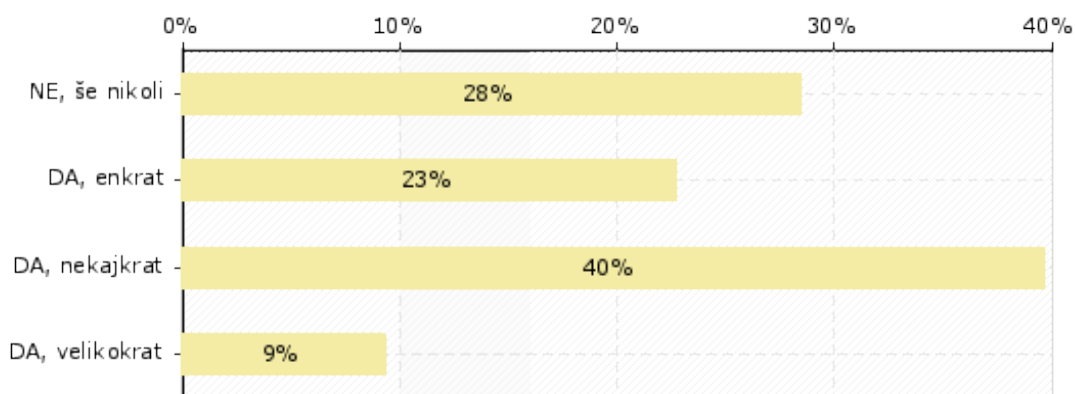
Iz slike 10 je razvidno, da kar 73% vprašanih ocenjuje, da njihove telesna teža ni idealna. Samo 3% jih meni, da je njihova telesna teža prenizka; na drugi strani pa imamo 70% anketiranih, ki menijo da je njihova telesna teža previsoka. Vsak drugi vprašani ocenjuje, da je njegova teža malce previsoka, dodatnih 17% pa jih meni, da imajo prekomerno telesno težo.

**Slika 10:** Kaj vi osebno menite o vaši telesni teži? (n=364)



Kot prikazuje Slika 11, se je 72% vprašanih že kdaj poslužilo načinov za zmanjšanje telesne teže. Od tega jih je slaba četrtina (23%) poskusila samo enkrat, 49% pa večkrat.

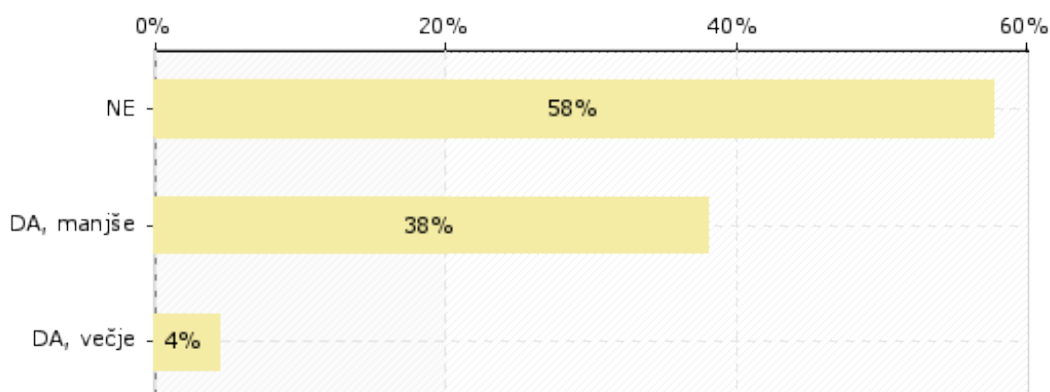
**Slika 11:** Ali ste vi osebno že kdaj hujšali - pomeni, da ste daljše obdobje zavestno delali na izgubi teže? (n=366)



Za zaključek nas je zanimalo še ali so se anketirani že srečali s težavami s prebavili in če da, kako so si pri tem pomagali. Rezultati so razvidni iz slike 12 in 13.

Iz slike 12 je razvidno, da je 42% vprašanih že imelo težave s prebavili, 58% pa jih ocenjuje, da se s tovrstnimi težavami še niso srečali.

**Slika 12:** Ste že imeli kdaj kakršnekoli težave s prebavili? (n=366)

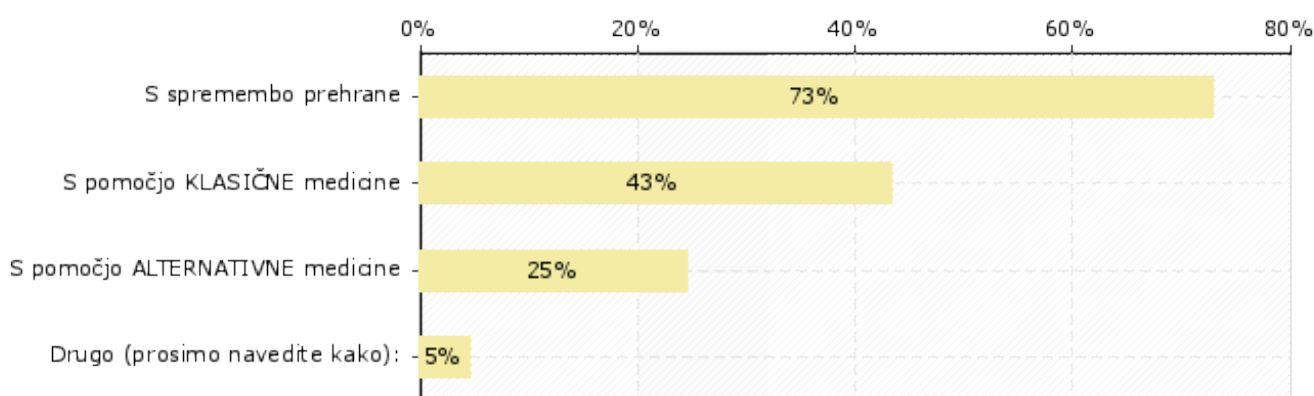


Anketirane, ki so navedli, da so se že srečali s težavami s prebavili smo prosili še naj nam zaupajo na kakšne načine so si omenjene težave lajšali (izbrali so lahko več odgovorov zato je seštevek navedb več kot 100%).

Kot je razvidno iz Slike 13 je največ vprašanih poseglo po spremembi prehrane (73% navedb). 43% navedb se nanaša na lajšanje težav s pomočjo klasične medicine, četrtnina pa na lajšanje težav s pomočjo alternativne medicine.

Pod drugo so anketiranci navedli še sledeče načine lajšanja težav s prebavili: čaji, voda, laneno seme, Donat, LCHF dieta, zmanjšanje vnosa kave, omejitev pitja alkoholnih pijač.

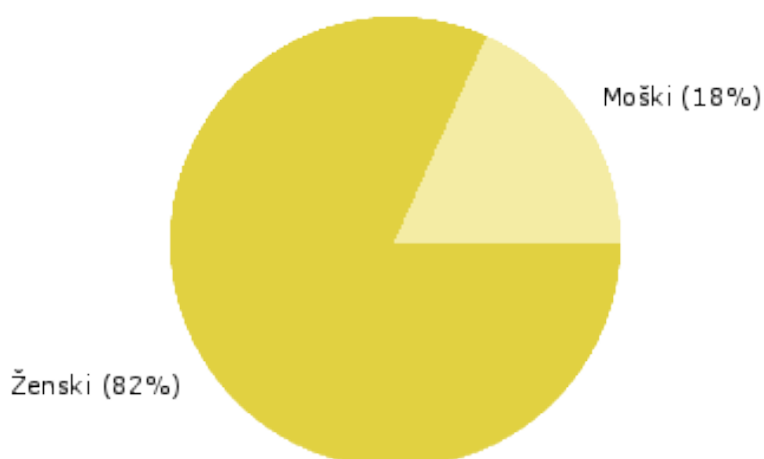
**Slika 13:** Kako ste si lajšali prej omenjene težave s prebavili? (n=155)



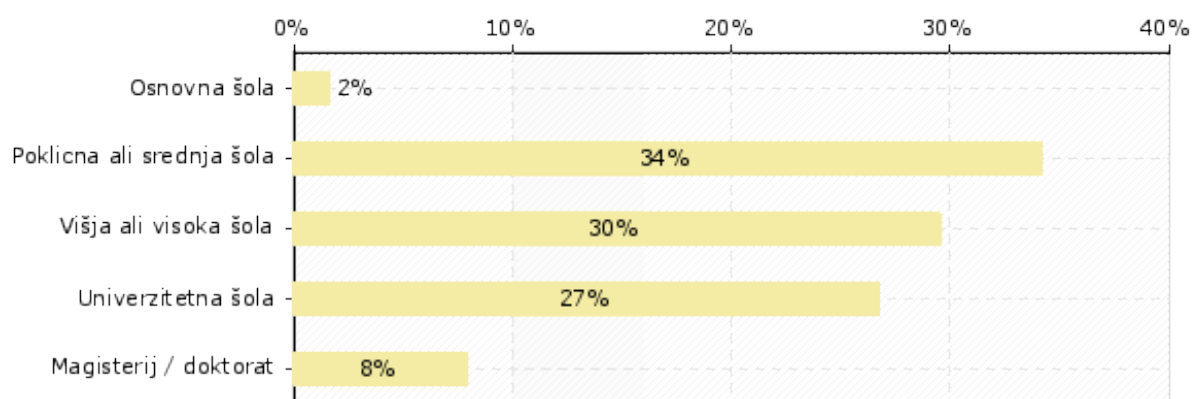
## DEMOGRAFIJA

V spodnjih slikah je podrobno prikazan demografski profil vprašanih. V anketi so v večji meri sodelovale ženske, glede na ostale demografske dejavnike pa je demografska struktura vprašanih dokaj razpršena (zastopani so posamezniki z različno stopnjo izobrazbe, različno starostjo in iz različnih tipov naselij).

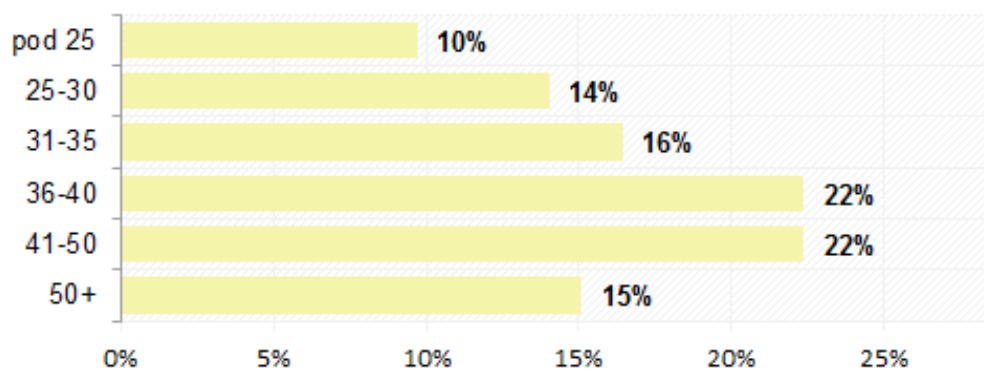
### Spol anketirancev:



## Izobrazba anketirancev:



## Starost anketirancev:



## Kraj bivanja anketirancev:

