

IZ MEDGENERACIJSKIH PROGRAMOV

ZDRAVA PREHRANA ZA ZDRAVO STARANJE

Zdrava in okolju prijazna prehrana ter prehranjevalne navade za starejše so bile pglavitne teme mednarodnega projekta Convida+, v katerem je sodeloval Inštitut Antona Trstenjaka. Skupaj s partnerjema Acufade iz Španije in ISRAA iz Italije smo raziskovali in skupaj s starejšimi na delavnicah obravnavali raznotere vidike zdrave prehrane.

Staranje je naravni proces, pri katerem fiziološki procesi lahko vodijo v poslabšanje kakovosti življenja in povečajo možnosti za kronične in degenerativne bolezni, kot so npr. sladkorna bolezen tipa 2, bolezni srca in ožilja in arterijska hipertenzija. Eno od najmočnejših orodij za preprečevanje bolezni pri starejših je zdrava prehrana; po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije lahko prepreči do tretjino smrti po vsem svetu in je bistvena za ohranjanje zdravja in dobrega počutja v vseh starostnih obdobjih.

Zaradi s staranjem povezanih fizioloških sprememb imajo starejši ljudje različne prehranske potrebe. Pestra prehrana je pomembna za preprečevanje osteoporoze in sarkopenije, to je s staranjem povezano zmanjševanje mišične mase, posledično tudi moči in zmogljivosti. Z uživanjem vlaknin in tekočin preprečujemo tudi zaprtje, ki je pri starejših zelo pogosto. S starostjo se znižujejo potrebe po energiji, medtem ko

naraščajo predvsem potrebe po beljakovinah. Starejšim priporočajo uživanje čim več hranilno bogatih živil (beljakovinska živila, sadje, zelenjava ipd.) in čim manj hranilno revnejših in energijsko bogatih živil (ocvrta hrana, slaščice). Priporočljivi so redni in enakomerno porazdeljeni obroki, pripravljene iz raznolikih, svežih, sezonskih in hranilno bogatih živil. Starejšim pogosteje primanjkuje vitamin D in kalcij, zaradi česa upada kostna gostota. Že v več raziskavah so dokazali, da imajo starejši ljudje, ki se prehranjujejo po sredozemski dieti, bogati s sadjem, zelenjavo, ribami, oljčnim oljem in stročnicami, manjšo pojavnost kroničnih bolezni. Poleg tega lahko uživanje živil, bogatih z antioksidanti, vitamini in minerali, pomaga preprečevati nevrodegenerativne bolezni ter zmanjša tveganje za invalidnost in odvisnost od okolja.

V projektu se je vsak od partnerjev po svoje lotil načina prepoznavanja zdravih živil. Na inštitutu smo udeležencem na delavnici predstavili spletno stran in aplikacijo za pametne telefone *Veš kaj ješ?* (<https://veskajjes.si/>), ki so jo razvili v Zvezi potrošnikov Slovenije. Pokazali smo jim, kako si z njo lahko pomagajo pri razlagi oznak na živilskih izdelkih, s čimer se lahko pravilno odločajo pri nakupovanju zdravih živil.

Odnos do hrane in čuječno prehranjevanje je bil drugi vsebinski sklop projekta Convida+. V zadnjih dveh stoletjih se je

odnos do hrane korenito spremenil, med drugim zaradi lažjega dostopa do večjih količin hrane in zaradi njene kakovosti. Zaradi teh sprememb se je spremenil tudi naš način razmišljanja o hrani.

Razlikujemo med konceptom **hrane kot gorivo za naše telo** in **hrane kot užitek**. Kultura prehranjevanja se po svetu močno razlikuje; v zahodnih družbah se hrana vse bolj obravnava kot gorivo, ki ga je treba hitro zaužiti in se nato vrniti k delu. Hrana je zagotovo gorivo za naše telo in pravilno prehranjevanje preprečuje utrujenost in razdražljivost. Vendar je hrana tudi užitek, kar nam potrjuje tudi nevrobiološki in evolucijski vidik; možgani so programirani tako, da uživamo ob tistem, kar potrebujemo za preživetje. V času lovlstva in nabiralništva je hrana pomenila preživetje, v sodobnem času pa njena vloga ni vedno pozitivna, npr. ko hrana postane edino sredstvo za lajšanje stresa, preganjanje dolgčasa ali edini način doživljanja prijetnih občutkov. Zato je priporočljivo vzpostaviti pravo ravnovesje med hrano kot gorivom in hrano kot užitkom: prepoznati, da je pomembno zaužiti potrebne hranilne snovi, hkrati pa čutiti zadovoljstvo ob uživanju zdrave in polnovredne hrane.

Zanimivo, da v slovenskem jeziku za oba koncepta (hrana kot gorivo in kot užitek) lahko uporabimo isti glagol – uživati hrano in uživati v hrani, kar verjetno kaže na povezanost obeh konceptov v naši prehranjevalni kulturi.

Čuječnost je ena od metod, ki jih psihologija uporablja za obvladovanje in spreminjanje navad, tudi prehranjevalnih.

Gre za zavedanje in pozorno sprejemanje sedanjega trenutka, osredotočanje pozornosti, kar omogoča, da se človek v popolnosti zaveda svojih dejanj in preprečuje rutinsko delovanje z »avtopilotom«, medtem ko imamo v mislih skrb ali druge motnje. Z uporabo koncepta čuječnosti lahko dosežemo, da prehranjevanje ne bo več samodejna navada ali rutina, temveč da se bolje zavedamo, kako in zakaj jemo ter pridobimo pozitiven odnos do hrane.

Zdrava prehrana za bolj trajnostno in okolju prijazno življenje je bil tretji vsebinski sklop projekta Convida+, saj pot do trajnostne družbe ni mogoča brez spremembe načina prehranjevanja. Hrana je več kot to, kar jemo. Je ena od osnovnih sestavin naših družb in kultur, našega sveta, ki pa ga vse bolj prizadenejo posledice podnebnih sprememb, ki se kažejo v višjih temperaturah ter pogostejših in hujših ekstremnih vremenskih pojavih, kot so nevihte, suše in poplave.

Dobra hrana nas ohranja zdrave in aktivne. Vendar pa način proizvodnje, prodaje in uživanja hrane škoduje našemu okolju, kar se mora spremeniti na globalni in osebni ravni. Hrano je treba pridelati in predelati, prepeljati, distribuirati, pripraviti in porabiti, pri tem pa nastajajo toplogredni plini, ki povzročajo podnebne spremembe. Približno tretjina emisij toplogrednih plinov, ki jih povzroča človek, je povezana s kmetijstvom in rabo zemljišč. Številne države, institucije in podjetja so se zavezale, da bodo zmanjšale svoje emisije, EU pa si je zastavila cilj, da bo do leta 2050 »podnebno nevtralna«.

Raziskave kažejo, da so starejši ljudje fizično, finančno in čustveno manj odporni na posledice podnebnih sprememb, obenem pa ima prav ta generacija največji ogljični odtis. Starejši so sicer zaskrbljeni zaradi podnebnih sprememb, a večina jih meni, da jih neposredno ne bodo prizadele in da sami ne morejo veliko prispevati k reševanju tega problema. Zato je osveščanje pri starejših, da so del problema in so lahko tudi del rešitve, še posebej pomembno.

Podnebu prijazna hrana je rastlinskega izvora, pridelana na trajnostni, ekološki način, lokalna in kupljena čim bolj neposredno od lokalnih pridelovalcev,

sezonska, čim manj predelana, čim manj pakirana in ki ne konča med odpadki. Podnebu prijazno prehranjevanje pomeni preusmeritev na nov način prehranjevanja, ki je bolj zdrav za planet in za naše telo, zahteva pa spremembe v načinu pridelave, prodaje in uživanja hrane.

Projekt Convida+ je tudi med podporniki Manifesta zdravorazumske prehrane, ki so ga sprejeli na Evropskem simpoziju hrane (European Food Summit) novembra 2022 v Ljubljani, saj imenitno povzema prehranska načela in koncepte predstavljene v projektu Convida+ (glej <https://common-sensitarian.com/sl/>).

Alenka Ogrin