

**Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom
v Košiciach, Odbor podpory zdravia**

Vplyv konzumácie ovocia a zeleniny na výskyt metabolického syndrómu u klientov poradne zdravia



Seminár pre MTP pracovníkov, apríl 2013
Zajacová, A.



Denná dávka

- Ovocie a zelenina patria k najdôležitejším potravinám, pretože nám pri ich dostatočnej konzumácii, dodávajú dostatok vitamínov, minerálov a vlákniny.
- Všetci by sme mali zjesť najmenej päť porcií denne, t. j. **500 g/deň.**
- **!!!** Ovocie a zelenina sa započítavajú do energetického príjmu – mali by sme ich konzumovať „namiesto“ niečoho iného.
- Nadmerná konzumácia ovocia môže viesť k vysokej hladine cukru v krvi; **je potrebné konzumovať viac zeleniny ako ovocia.**

Tanier správneho stravovania

Tanier správneho stravovania Vám pomôže v určení toho správneho pomeru jednotlivých zložiek potravy.

Ľuocle a zelenina



Chlieb, ryža, cestoviny, zemiaky
a ostatné komplexné sacharidy



Mäso, ryba, vajcia
a ostatné kompletné zdroje bielkovín



Jedlá a nápoje s vysokým obsahom tukov a cukrov



Mlieko a mliečne výrobky



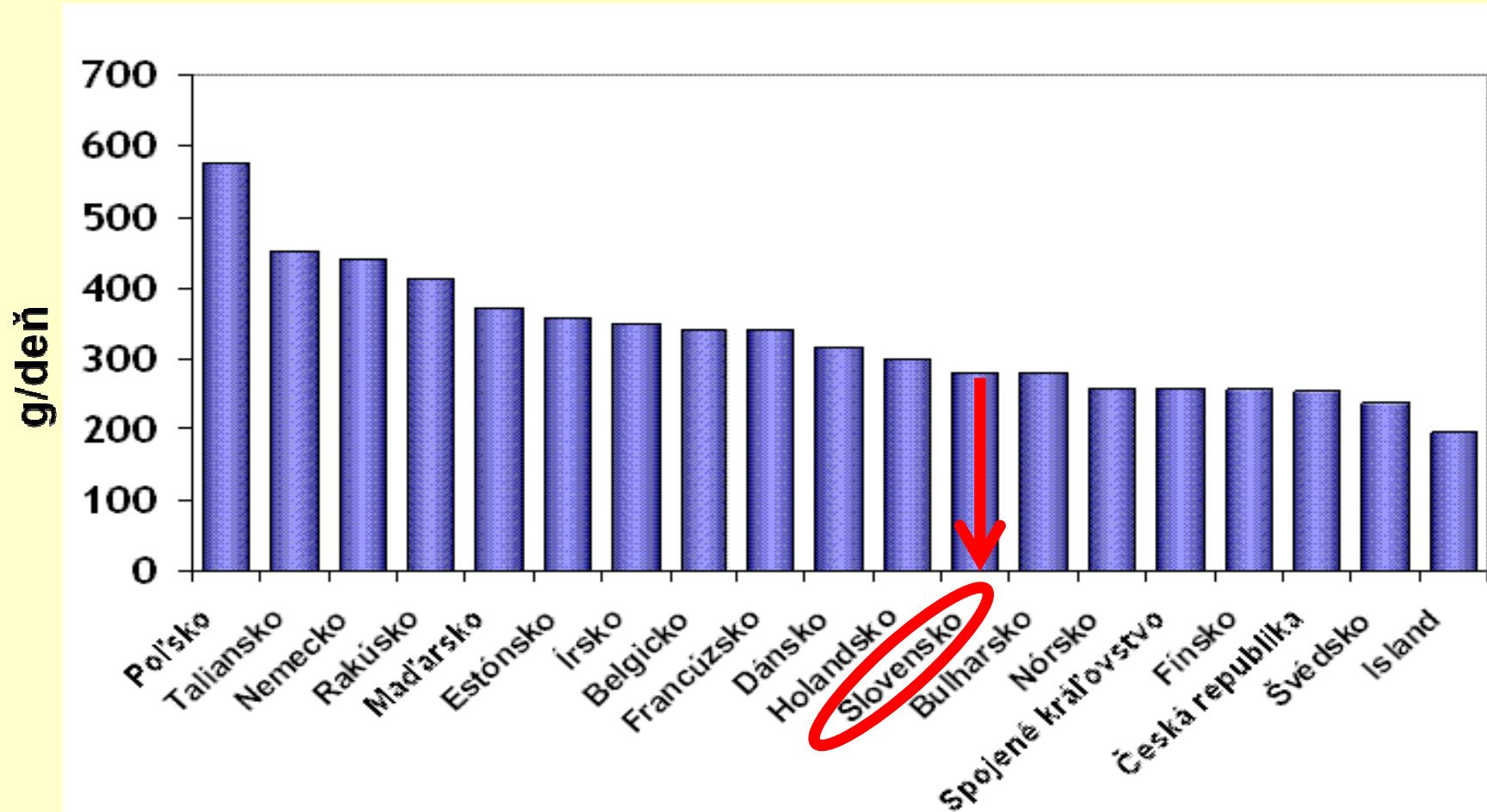
PRIESKUM RADY EUFIC 01/2012 Európska rada potravinárskych informácií (European Food Information Council, EUFIC)



Epidemiologické štúdie ukázali, že ***vysoká konzumácia ovocia a zeleniny súvisí s nižším rizikom chronických ochorení:***

- kardiovaskulárnych chorôb,
- cukrovky druhého typu,
- určitých druhov rakoviny, t. j. rakoviny úst, hltana, hrtana, pažeráka, žalúdka a pľúc.

Priemerný príjem ovocia a zeleniny v európskych krajinách



- väčšina Európanov nespĺňa odporúčania WHO na konzumáciu ovocia a zeleniny


Chorobnosť súvisiaca s nízkou spotrebou ovocia a zeleniny



- Aby sme získali predstavu o závažnosti problému, odborníci sa snažia odhadnúť vplyv nízkej spotreby ovocia a zeleniny na chorobnosť.
- Štúdia z roku 1997 v Európskej únii (EÚ) odhadovala, že 8,3% chorôb v 15 štátoch EÚ je spôsobených nedostatočnou výživou, pričom nízky podiel ovocia a zeleniny vo výžive spôsobuje 3,5 % chorôb.
- WHO odhadovala, že v roku 2004 sa dalo nízkej konzumácii ovocia a zeleniny pripísať 2,4 % chorobnosti v regióne Európy podľa klasifikácie WHO.



Desať hlavných rizikových faktorov v oblasti zdravia a ich odhadovaný relatívny vplyv na zvýšenie chorobnosti

Rizikový faktor	Chorobnosť (%)
1. Konzumácia tabaku	11.7
2. Konzumácia alkoholu	11.4
3. Vysoký krvný tlak	11.3
4. Nadváha a obezita	7.8
5. Vysoká hladina cholesterolu	5.9
6. Nedostatok fyzickej činnosti	5.5
7. Vysoká hladina krvného cukru	4.8
8. Nízka spotreba ovocia a zeleniny 	2.4
9. Pracovné riziká	1.7
10. Nezákonná konzumácia drog	1.6

Zdroj: <http://www.eufic.org/article/sk/expid/Spotreba-ovocia-zeleniny-Europe/>

Metodika štúdie realizovanej v RÚVZ Košice

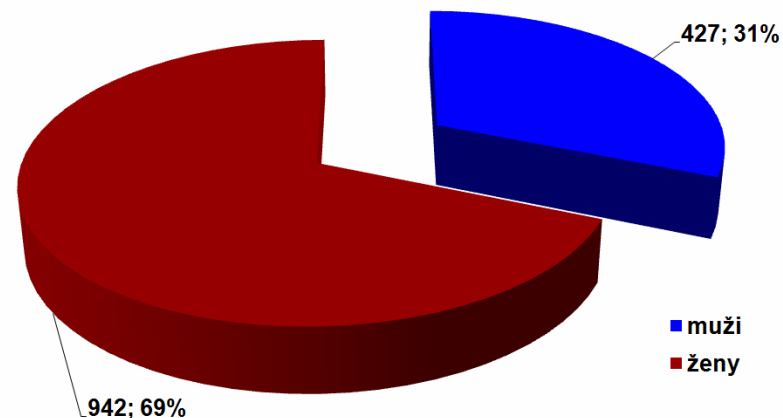
- Obdobie realizácie štúdie: 3 roky (2010 – 2012)
- Vyšetrenie kapilárnej krvi prístrojom Reflotron za štandardných podmienok:
 - HDL cholesterol,
 - glykémia,
 - triacylglyceroly,
- meranie tlaku krvi - systolický a diastolický,
- meranie obvodu pásu,
- zisťovanie konzumácie ovocia a zeleniny u klientov PZ,
- spracovanie výsledkov pomocou programu MS Excel.

Zloženie súboru

Počet klientov v stabilnej Poradni zdravia v rokoch 2010 – 2012, ktorým bolo vyšetrené riziko kardiovaskulárnych ochorení podľa pohlavia v jednotlivých rokoch



Klienti stabilnej Poradne zdravia v rokoch 2010 – 2012, ktorým bolo vyšetrené riziko kardiovaskulárnych ochorení

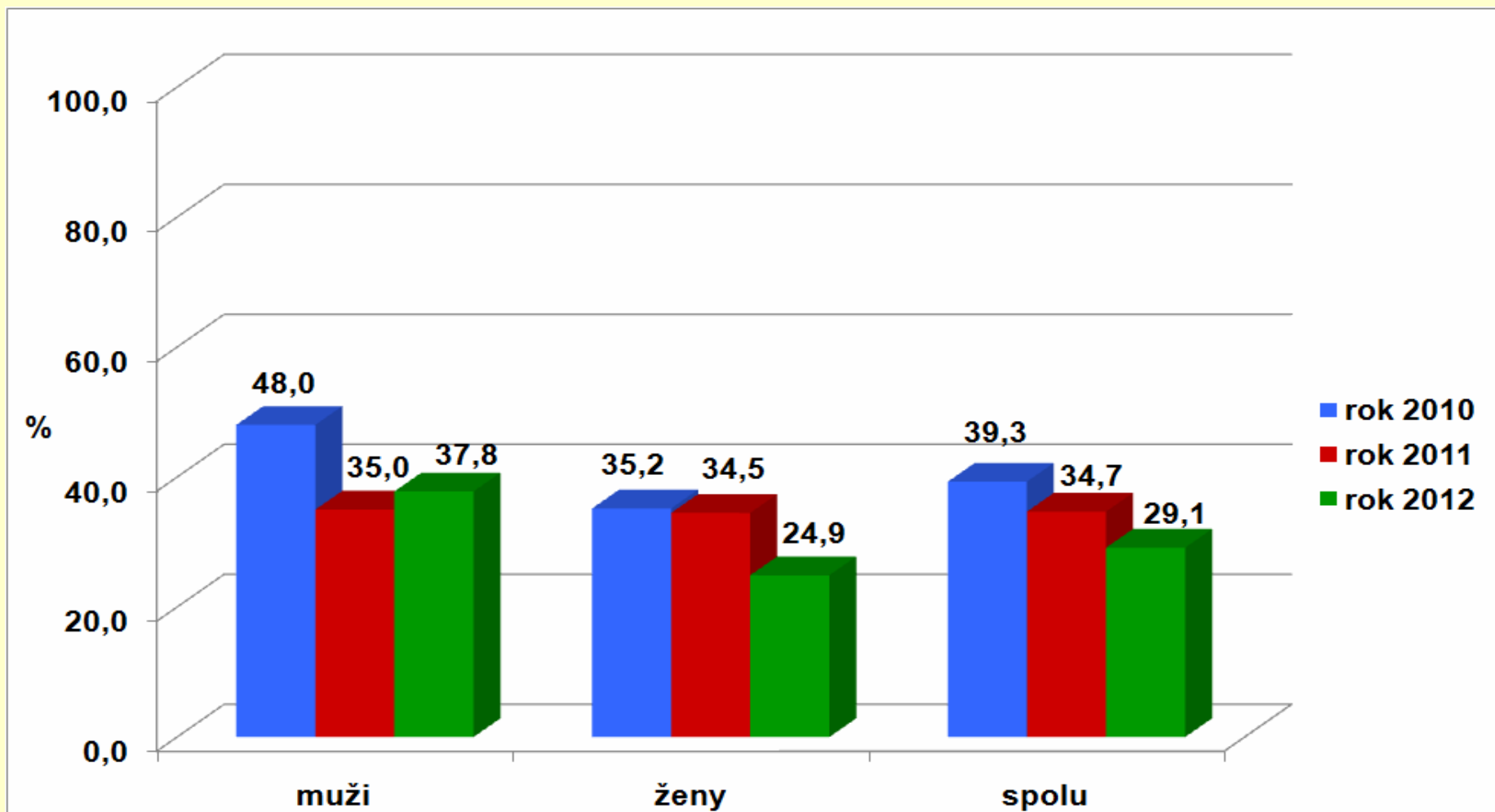


Priemerný vek vyšetrených:

MUŽI: rok 2010: 45,4 rokov
 rok 2011: 43,1 rokov
 rok 2012: 48,9 rokov

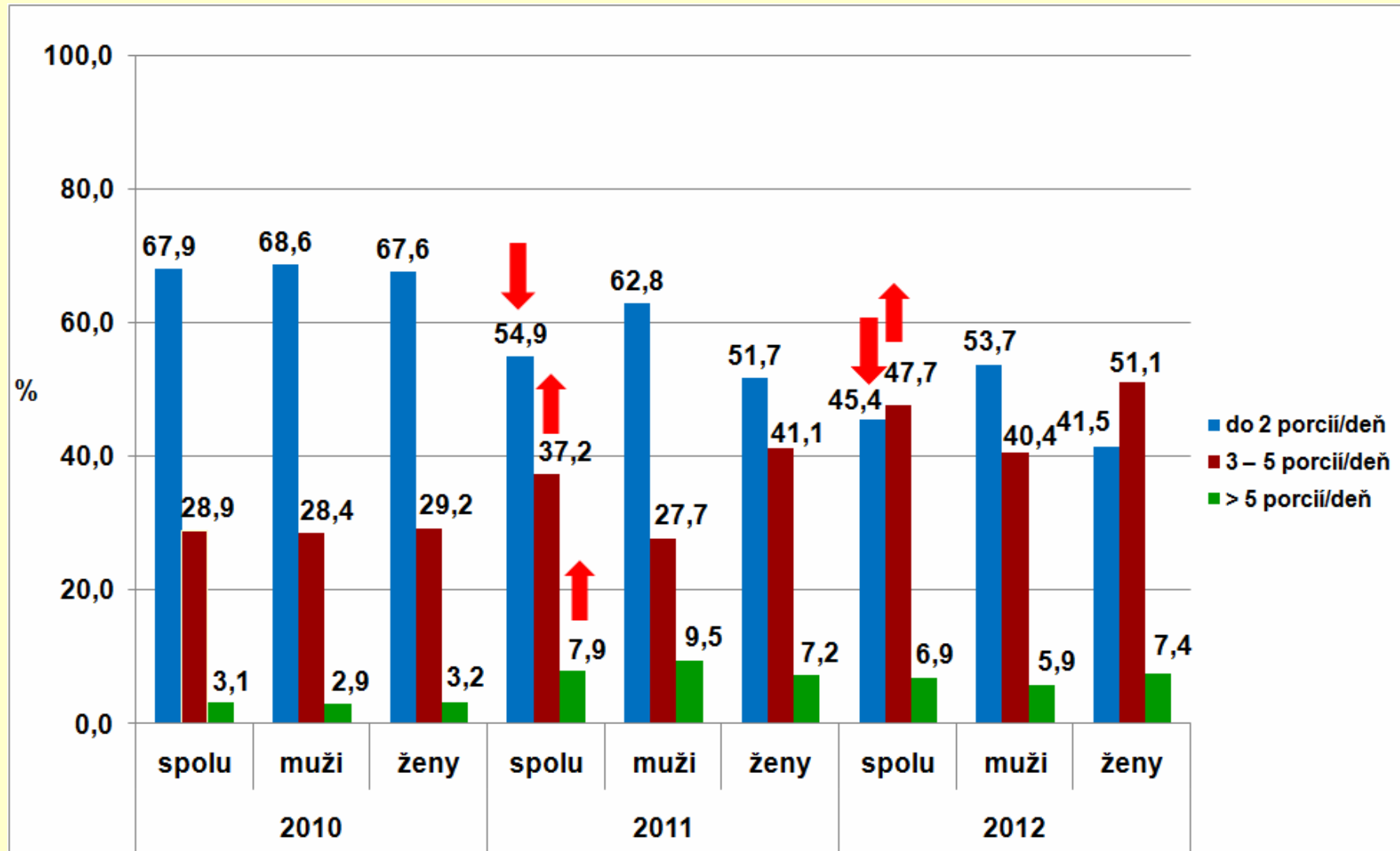
ŽENY: rok 2010: 47,4 rokov
 rok 2011: 44,5 rokov
 rok 2012: 51,2 rokov

Proporcía výskytu metabolického syndrómu u klientov stabilnej Poradne zdravia v rokoch 2010 – 2012 podľa pohlavia a spolu








Zdroj: RÚVZ KE, Odbor podpory zdravia
Spracovala: Zajacová

Proporcia konzumácie ovocia zeleniny u klientov stabilnej Poradne zdravia v rokoch 2010 - 2012







Zdroj: RÚVZ KE, Odbor podpory zdravia
Spracovala: Zajacová



Diskusie

-  Výskyt MS u vyšetrených klientov v stabilnej PZ klesol,
-  v roku 2010 bol výskyt MS 39,3 %,
-  v roku 2011 pokles výskytu MS o 4,6 % oproti predchádzajúcemu roku,
-  v roku 2012 výskyt MS oproti roku 2011 klesol o 5,6 %,
-  od roku 2010 do roku 2012 pokleslo percento výskytu MS u klientov PZ o 10,2 %.

Diskusia - pokračovanie

-  U klientov PZ sa od roku 2010 zvyšuje konzumácia ovocia a zeleniny, stúpa počet porcií za deň,
-  klesá počet konzumácie ovocia a zeleniny do 2 dávok/deň a výrazne sa zvyšuje počet porcií od 3 do 5 porcií/deň, ale aj viac ako 5 dávok/deň,
-  v roku 2011 v porovnaní s rokom 2010 poklesla konzumácia ovocia a zeleniny do 2 porcií/deň o 13,0 %, stúpila konzumácia 3 – 5 dávok/deň o 8,3 % a o 4,8 % konzumácia viac ako 5 porcií/deň,
-  v roku 2012 v porovnaní s rokom 2011 poklesla konzumácia ovocia a zeleniny do 2 porcií/deň o 9,5 %, stúpila konzumácia 3 – 5 dávok/deň o 10,5 %.

Diskusia - pokračovanie

-  v priebehu 3 rokov nastal vzostup konzumácie ovocia a zeleniny o 18,8 % v skupine 3 – 5 porcií/deň a o 3,8 % viac ako 5 porcií/deň a poklesol v skupine do 2 porcií/deň o 22,5 %,
-  u klientov nebola zisťovaná gramáž 1 porcie, len sme ju predpokladali (1 dávka = 100 gramov).

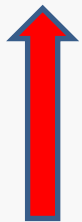
Záver



Zo strany klientov PZ **stúpa záujem** o vyšetrenie metabolického syndrómu a individuálne poradenstvo.



Klesá percento výskytu MS u klientov PZ.



U klientov PZ stúpa denná konzumácia ovocia a zeleniny aj vďaka edukačnej a intervenčnej činnosti pracovníkov PZ.

KONTAKT:

PORADŇA ZDRAVIA

Detašované pracovisko: Senný trh 4, Košice

☎ priama linka:055/62 263 32; centrála: 055/62 215 07

e-mail: podporazdravia@ruvzke.sk

Poradenské služby sú poskytované na základe telefonickej, e-mailovej alebo osobnej objednávky.

Ďalšie dôležité informácie:

Vyšetrenie a poradenské služby sa poskytujú v dohodnutom čase a bezplatne.

Na odber krvi je potrebné prísť nalačno.

Potrebné je vypíť minimálne pohár vody.

Ak klient pravidelne užíva lieky, je potrebné ich užiť vo zvyčajnom čase a zapíť len pitnou vodou.

Večer pred vyšetrením je vhodná ľahšia večera, bez sladkostí.



Ďakujem za pozornosť

