



Pomen lokalno pridelane hrane za zdravje ljudi

Kako kratka pot "od vil do vilic"
vpliva na naše zdravje?

Dr. Nina Mikec,
MSc Molekularne biologije,
MSc Prehrane in zdravja

Kako kratka pot "od vil do vilic" vpliva na naše zdravje?

Neposredno

- Enostavnejši dostop do svežih in sezonskih živil.
- Višja vsebnost vitaminov in antioksidantov.
- Manjša izpostavljenost pesticidom in različnim konzervansom.
- Manj odpadne hrane.
- Manjše tveganje za kontaminacijo živil.

Posredno

- Večji vnos sadja in zelenjave in bolj zdrave prehranske izbire.
- Pozitiven vpliv na mentalno zdravje in dobrobit skupnosti.
- Manjša raba pesticidov in manjši ogljični odtis.
- Močnejša lokalna ekonomija.



Kaj sploh je zdrava prehrana?

- Raznolika prehrana iz polnovrednih živil:
 - Zelenjava in sadje
 - Polnozrnata žita
 - Stročnice
 - Oreški in semena
 - Mlečni izdelki
 - Pusto meso in jajca
- Primeren energijski vnos.
- Dovoljšnja hidracija in gibanje.



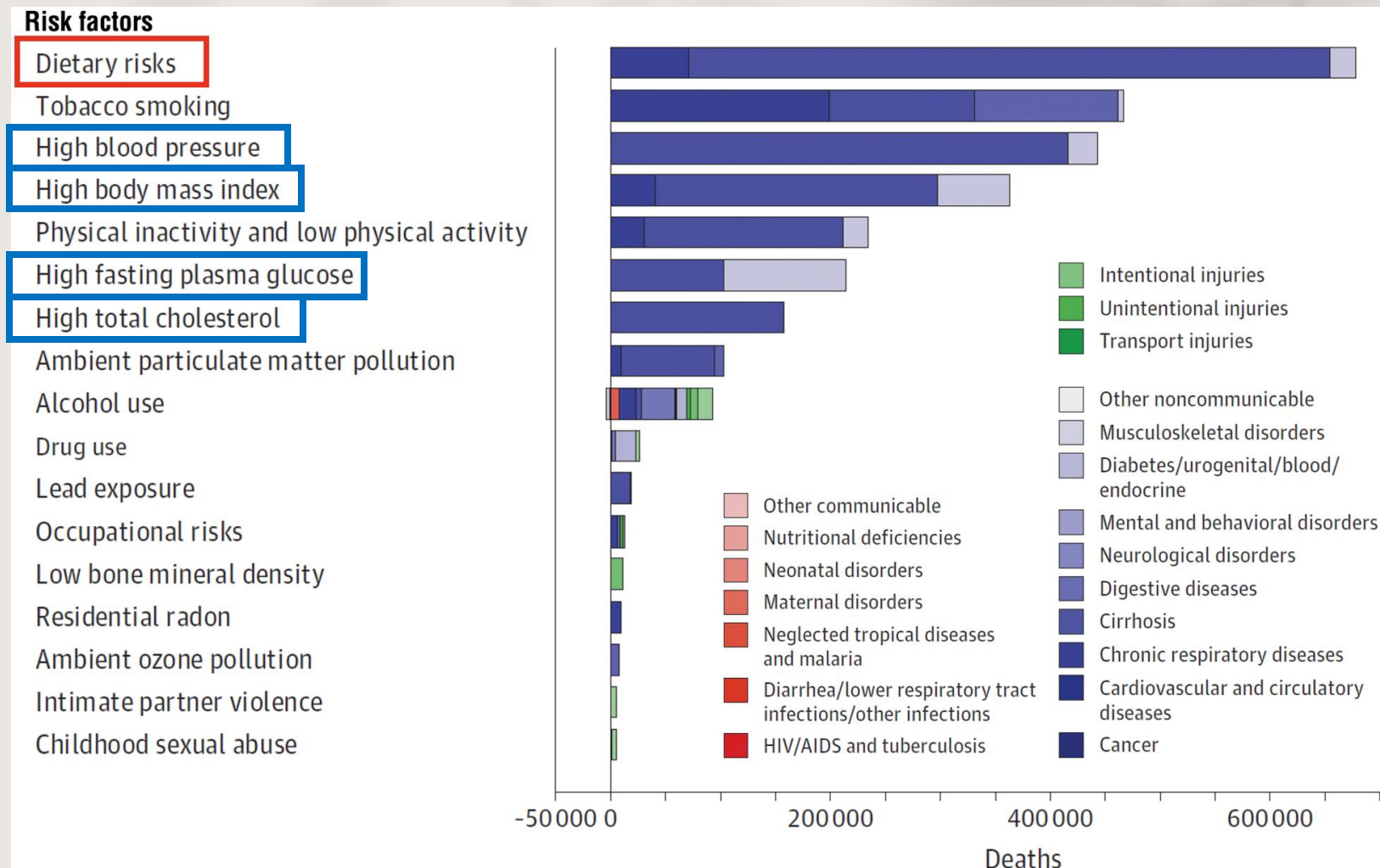
Kaj sploh je zdrava prehrana?

- Čim redkeje uživanje:
 - Nasičenih maščob
 - Bele moke in izdelkov iz nje (testenine, bel kruh ...)
 - Rafiniranih žit
 - Sladkih pijač
 - Soli in dodanega sladkorja
 - Visokoproceniranih živil
- Vse kalorije niso enake - koncept hranilne gostote ("nutritional density")



Zakaj je zdrava prehrana pomembna?

- Dolgoživost, a s čim več kakovostnimi leti.
- Za čim redkejši in čim kasnejši pojav kroničnih bolezni.
- Še posebej pomembna v prvih letih življenja - t.i. metabolno programiranje.



Zakaj je zdrava prehrana pomembna?

Študije so pokazale izboljšanje stanja srčno-žilnih bolezni po prehodu na zdravo prehrano:

- Po enem letu polnovredne, pretežno rastlinske prehrane, so se arterijski plaki srčnim bolnikom zmanjšali za 37%.¹
- Prehod na mediteransko prehrano je v 5 letih zmanjšal število kapi in infarktov kar za 30% v primerjavi s kontrolno skupino.²
- Prehrana z večjim deležem vlaknin, rastlinskih sterolov in oreškov je bolnikom znižala LDL za 30% in preprečila nadaljnje nabiranje arterijskih plakov.³



¹Ornish, D. et al. (1998). ²Estruch, R. et al. (2013). ³Jenkins, D. J. A., et al. (2002)

Zakaj je zdrava prehrana pomembna?

- Ljudje, ki pogosto uživajo križnice (zelje, brokoli, cvetača, brstični ohrovt, ohrovt) imajo manj poškodb DNK in za 25-40% redkeje zbole vajo za rakom želodca in črevesja.^{1,2}
- Redno uživanje jagodičevja zmanjša verjetnost za razvoj raka črevesja in raka prostate za 40%.^{3,4}
- Prehrana, bogata z vlakninami, zniža verjetnost razvoja nevrodegenerativnih bolezni za 30%.⁵
- Prehrana, bogata z antioksidanti, zniža verjetnost za razvoj demence 25-35%.⁶



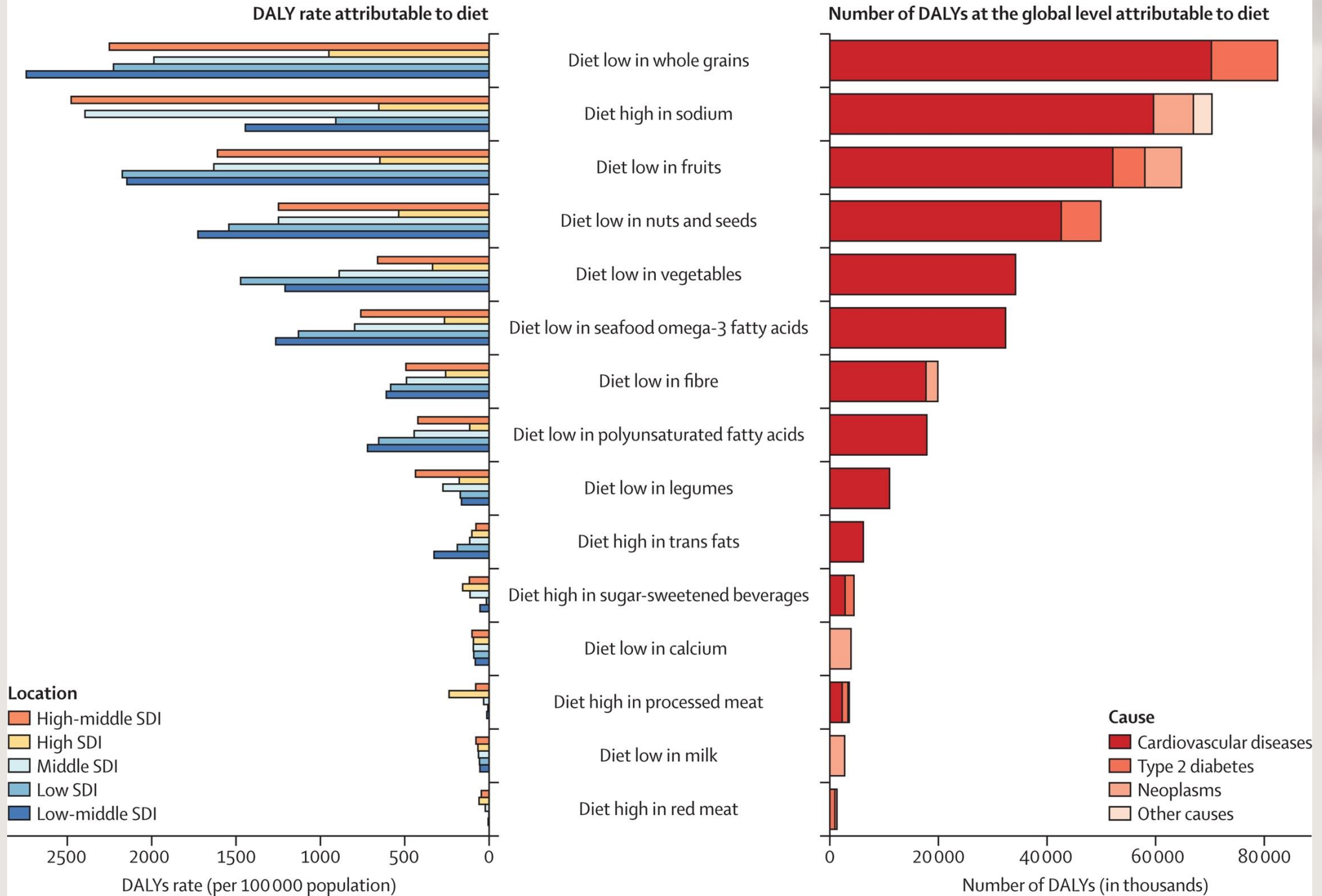
¹Riboli & Gonzalez, 2006. ²Greenwald et al., 2001. ³Stan et al., 2008. ⁴Seeram, 2012. ⁵Gubert et al., 2020. ⁶Pistollato et al., 2014.

Posledice nezdrave prehrane

- Pogosto uživanje ultra procesiranih živil prispeva k debelosti, srčno-žilnim obolenjem, sladkorni bolezni tipa 2, vnetnim stanjem itd.
- Prenizki vnosi sadja in zelenjave ter polnozrnatih žit, stročnic in oreškov vodijo k prenizkim vnosom vitaminov, mineralov, antioksidantov in vlaknin.
- Procesirana hrana je pogosto preslana, presladka in vsebuje veliko nezdravih maščob, pogosto pa tudi številne aditive.



B



Delež ljudi, ki ne dosežajo dnevnih potreb po vitaminih in mineralih

- 4,5% odraslih Slovencev ima pomanjkanje folata (B9), medtem ko jih 80% ne dosega optimalnih vrednosti.
- 13% odraslih moških in 6% odraslih žensk ima pomanjkanje vitamina C.
- Med 20-25% odraslih ne dosega priporočenega dnevnega vnosa magnezija.



Nezdrava prehrana ni zgolj posledica osebnih odločitev – pomembno vlogo igra tudi kvaliteta in dostopnost zdrave prehrane.



Lokalni prehranski sistemi igrajo pomembno vlogo pri zagotavljanju kvalitetnih in hranljivih živil.



To pa nas pripelje do pomena **urbanega kmetijstva** in **kratkih transportnih poti**.



Kako urbano kmetijstvo in lokalno pridelana hrana vplivata na našo prehrano?



Višja kakovost hrane

- Sadje in zelenjava sta pobrana pri optimalni zrelosti.
- Krajši čas "od vil do vilic" ohrani več vitaminov in drugih koristnih snovi.
- Pogosto manjša poraba pesticidov in drugih fitofarmaceutskih sredstev.



Izgube vitaminov med skladiščenjem

Po 4 dneh v hladilniku:

- Grah izgubi 15% vitamina C.
- Stročji fižol izgubi 77% vitamina C.

Na sobni temperaturi:

- Žitarice in moka izgubijo ~ 5% vitaminov B kompleksa v enem mesecu in ~20% v pol leta.

Po 7 dneh v hladilniku:

- Zelenjava izgubi 10-20% folata.



Pogostejše uživanje sadja in zelenjave

- **Enostavnejši dostop:**

Odrasli, ki imajo možnost kupovati sadje in zelenjavo na lokalni kmetiji ali urbanih vrtovih, 37% bolj verjetno dosegajo dnevne priporočene vnose sadja in zelenjave.^{1,2}

- **Čustvena in socialna komponenta:**

Izkušnje so pokazale, da ljudje, ki sodelujejo v obdelovanju skupnih vrtov, v povprečju pojedjo za 40% več sveže zelenjave kot pred tem.²



¹Alaimo et al., 2008. ²Evans et al., 2015 ³ Sanchez et al., 2025.

Pogostejše uživanje sadja in zelenjave

- **Psihološki aspekt svežine:**

Na območjih, kjer je transportna pot kratka, družine pojedjo več sadja in zelenjave, zaradi psihološko efekta - privlačnosti svežine pridelka.⁴

- **Sodelovanje s šolami, bolnišnicami, restavracijami:**

Urbane kmetije pogosto sodelujejo z lokalnimi ustanovami in restavracijami,, zaradi česar lahko obroki, bogati z zelenjavo, postanejo bolj dostopni in priljubljeni.



⁴ Jarosz et al., 2008.

Pogostejše uživanje sadja in zelenjave med otroci

Otroci, ki so vključeni v pridelavo hrane in vrtnarjenje:

- v povprečju pojejo po eno porcijo zelenjave in eno porcijo sadja več na dan¹,
- vzpostavijo pozitivnejši odnos do hrane,
- so dovzetnejši za (praktično) učenje o zdravi prehrani.



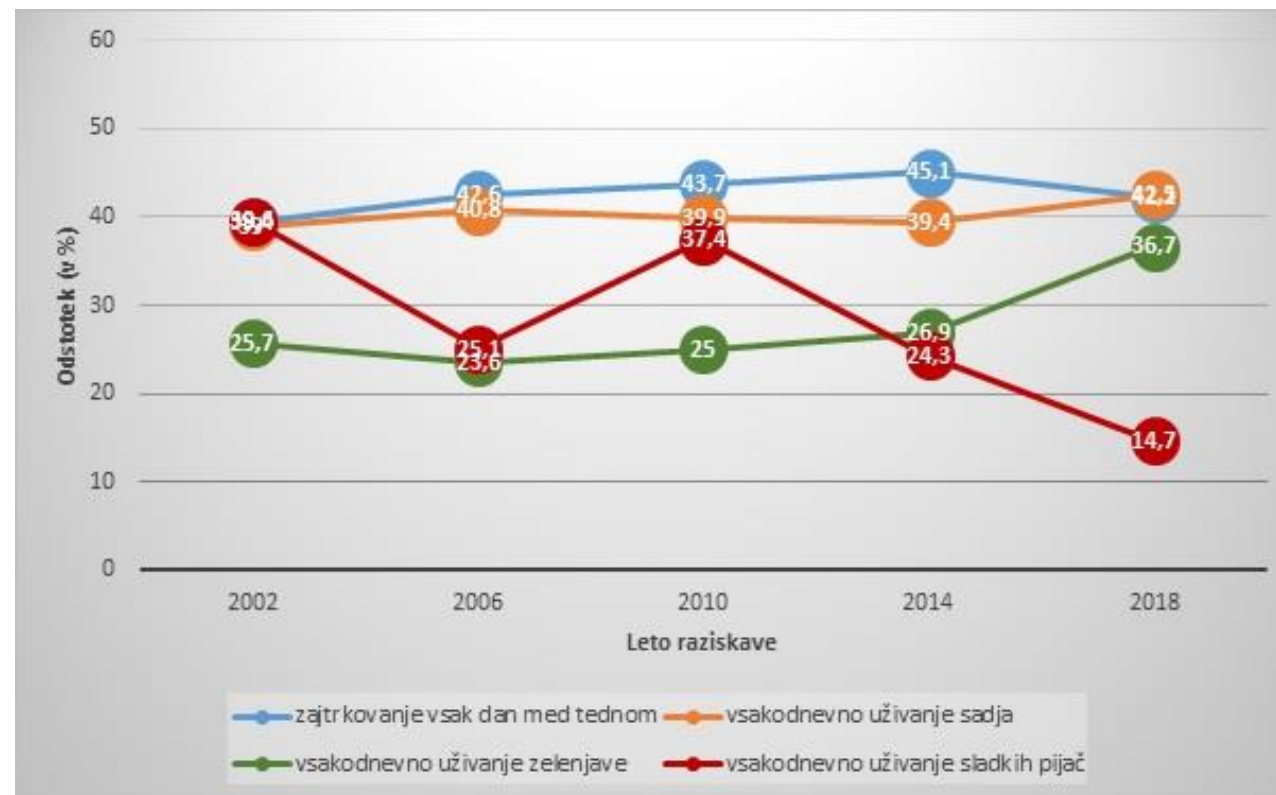
¹ Hodder, R. K., O'Brien, K. M., Wyse, R. J., et al. (2024)

Prehranjevalne navade so priučeno vedenje

- Družinski vzorci in zgodnja izpostavljenost različnim okusom in teksturam
- Socialni vplivi – vrstniki, mediji, oglaševanje
- Okolje - dostop do zdravih živil
- Znanje o prehrani in praktično znanje (vrtnarjenje, kuhanje ...)



Trendi v prehranskem vedenju slovenskih mladostnikov, 2002–2018



Manjša možnost kontaminacij in potrebe po fungicidih

- Študija je pokazala redkejšo kontaminacijo lokalnih pridelkov s plesnimi in njihovimi toksini, kot so npr. aflatoksini in drugi mikotoksini v primerjavi s trgovinskimi živili.¹
- Plesni in bakterije v skladiščih dobro uspevajo zaradi vlažnega in temnega okolja.
- Minimalno pakiranje v plastiko in izpostavljenost potrošnikov mikroplastiki.



¹ Mogopodi et al. (2024)

Izboljšana samooskrba

- Uporaba primestnih območij in zelenih pasov v kmetijske namene ter spodbujanje "skupnostnih vrtov" bi lahko v času rastne sezone pokrilo 40% potreb po sadju in zelenjavi.¹

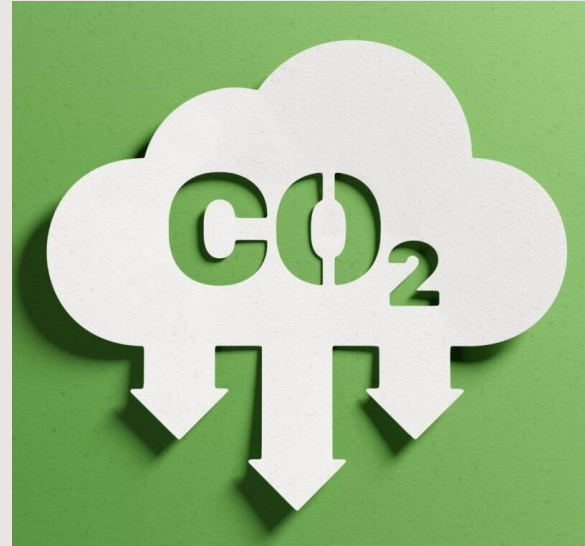


- Odpornost prehranskega sistema v času kriz – dober primer je bil obdobje pandemije Covida, kjer so se mesta z bolj razvitim urbanim kmetijstvom bolje prilagodila na težave z uvozom hrane.

¹ Góna, 2021.

Okoljske koristi

- Nižji ogljični izpusti zaradi transporta.
- Manj odpadne hrane zaradi lokalne distribucije in lokalno kompostiranje odpadkov.
- Okolju prijaznejše kmetijske prakse z manj fitofarmaceutskimi sredstvi.



Hvala za pozornost.

