


# Što jedemo?

~

*Predstavljanje rezultata Nacionalnog istraživanja o prehrambenim navikama odrasle populacije (NIPNOP)*

**Dr.sc. Darja Sokolić, znanstvena suradnica**  
*Načelnica Odjela za upravljanje podacima i prehranu*

# sadržaj

 Što utječe na prehrambene navike  
(struktura uzorka)

 Metodologija

 Rezultati

 Budući koraci

# veličina i tip naselja

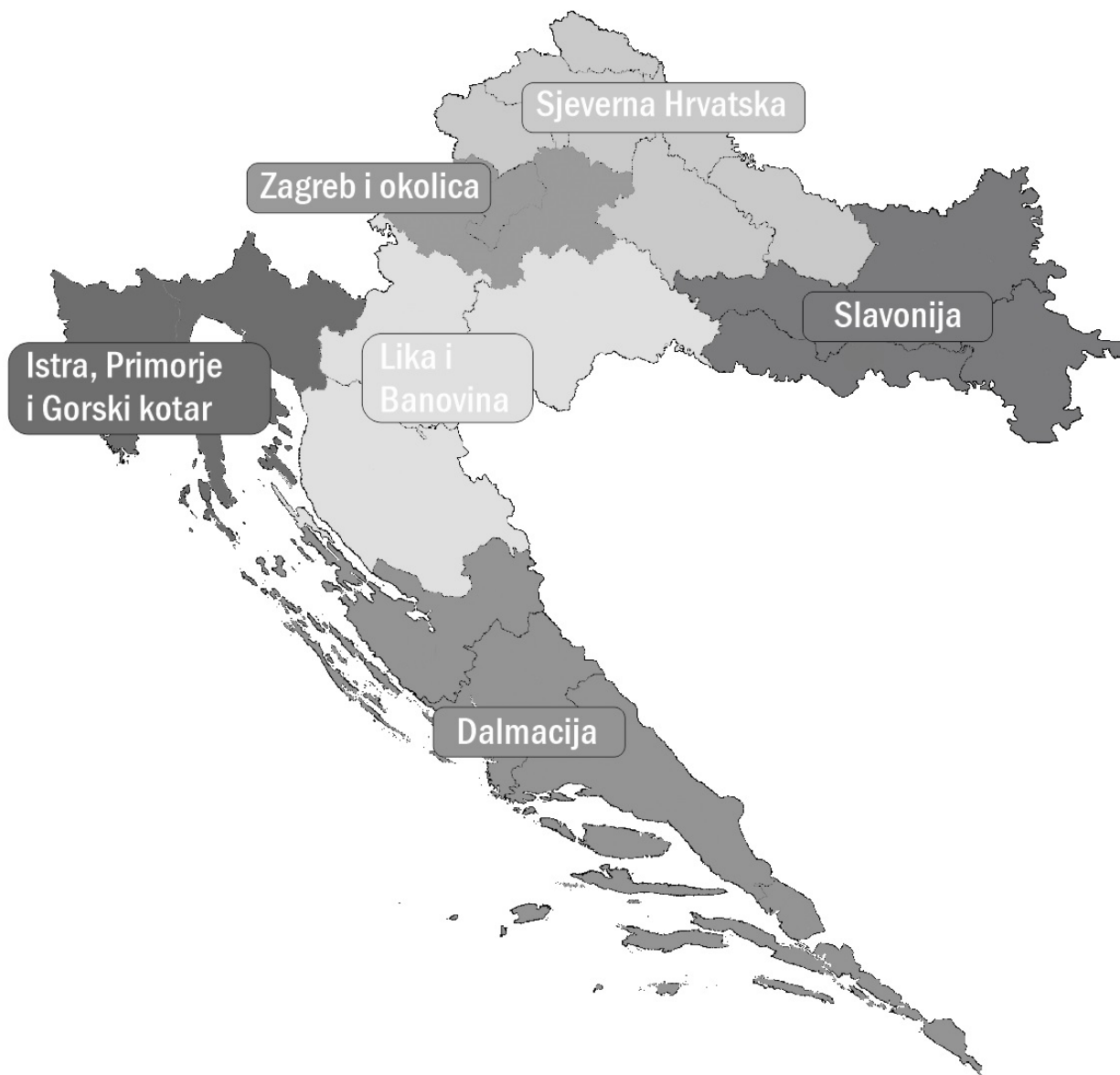
**37,5 %**



**62,5 %**

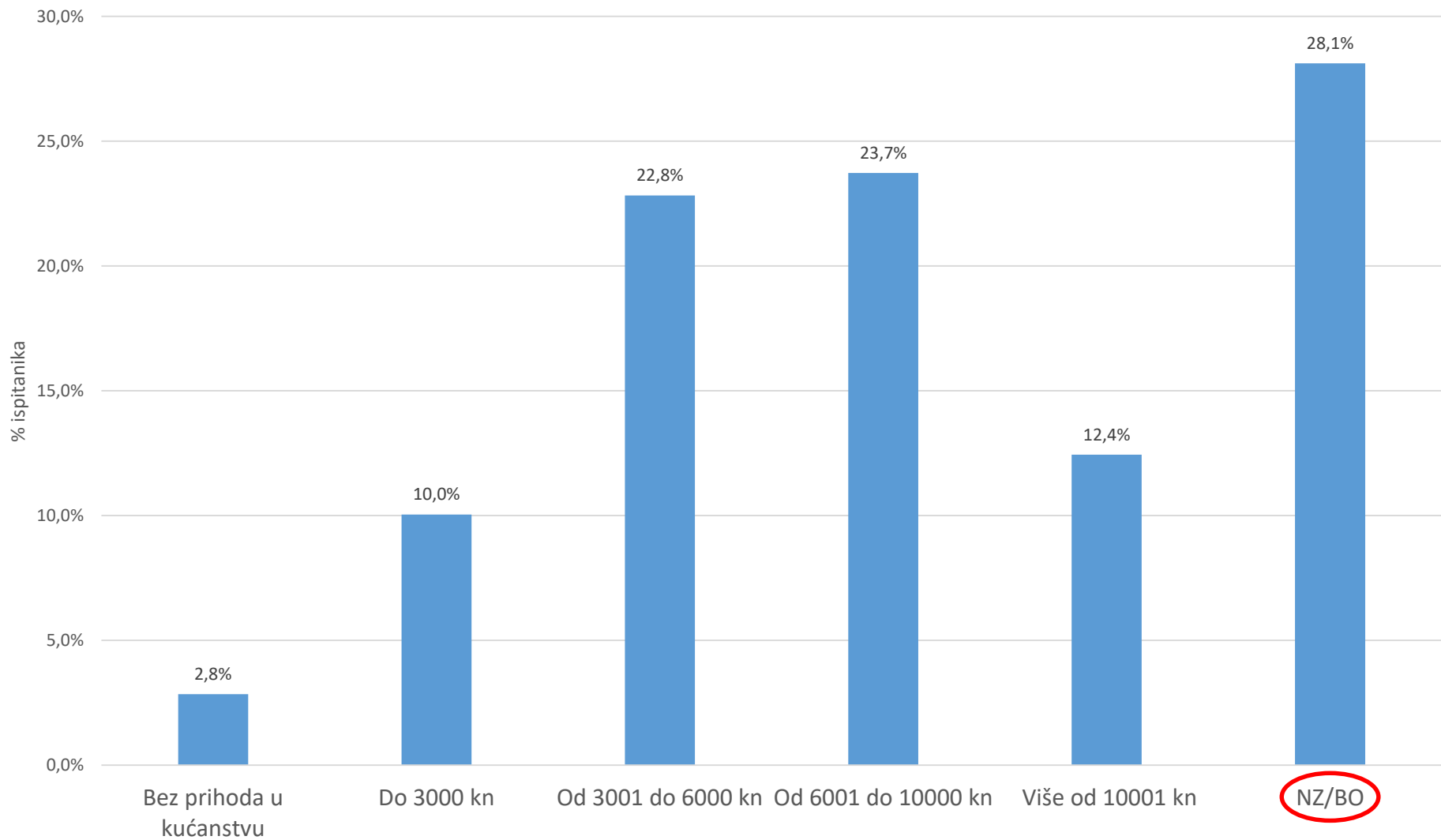


# zemljopisni položaj



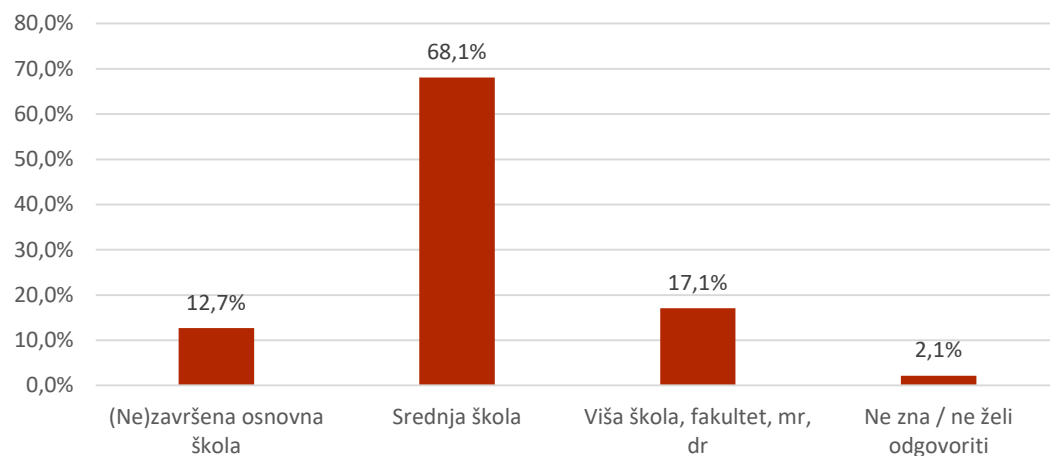
# prihodi

## prihodi po kućanstvu

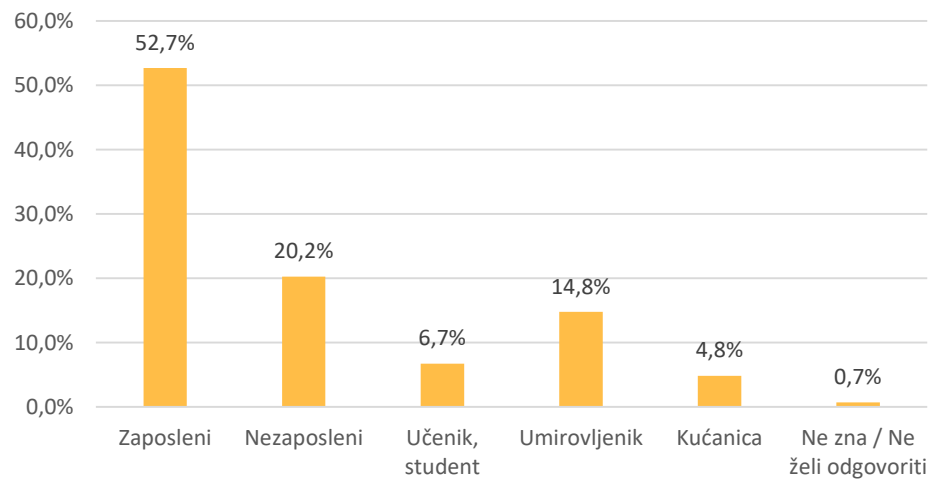


# edukacija / radni status

## nivo edukacije

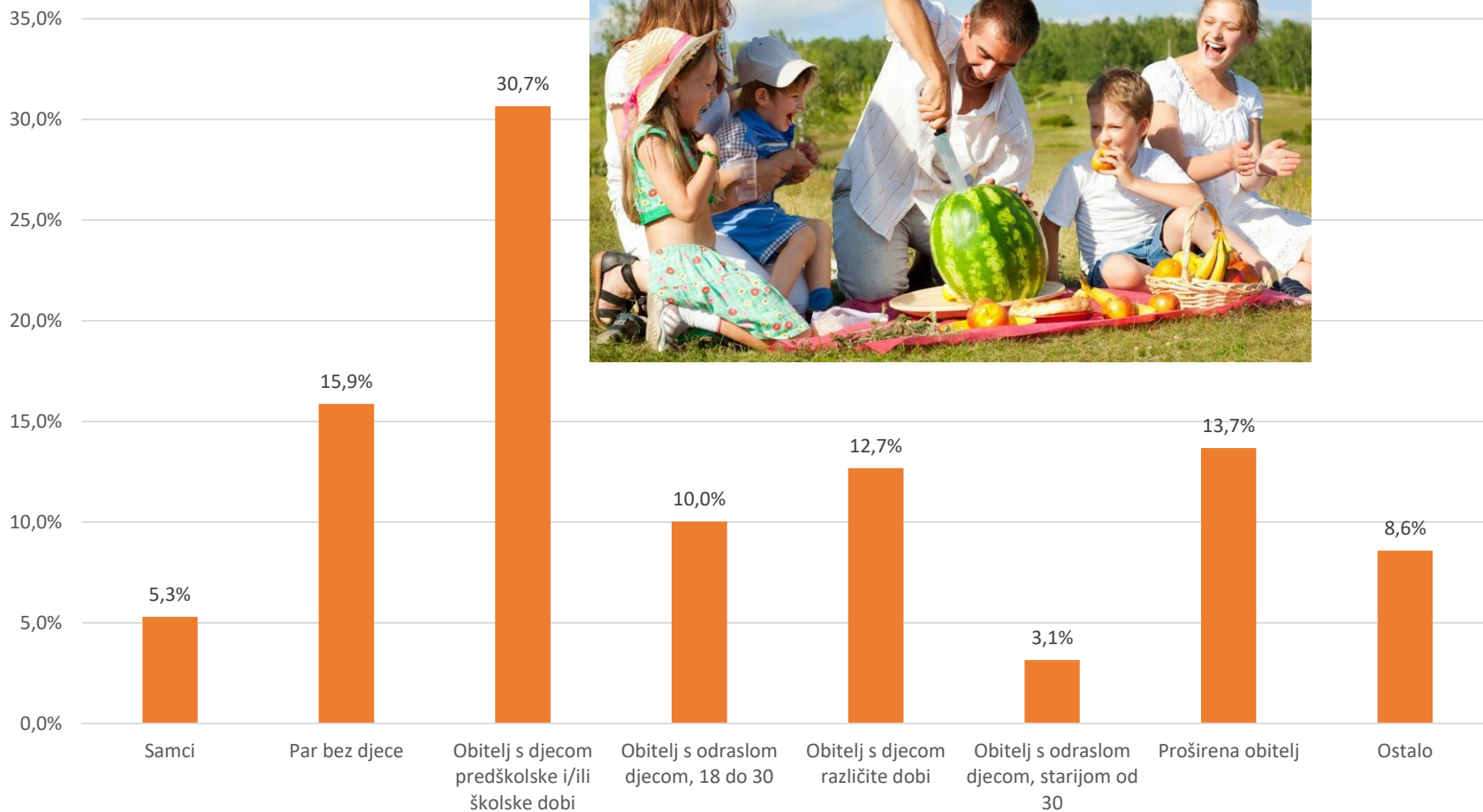


## radni status



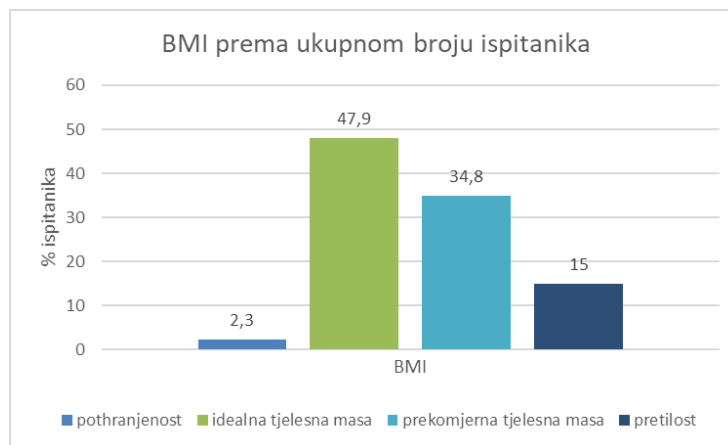


# tip kućanstva

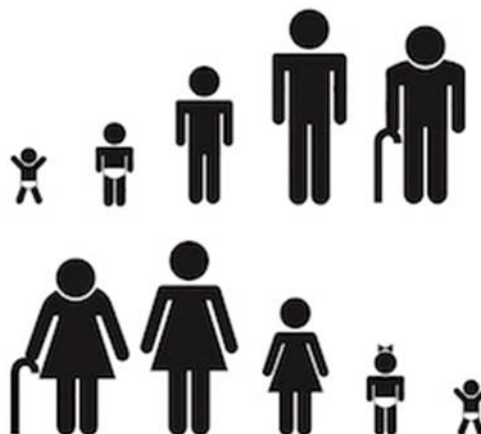


# spol – dob - BMI

Prosječan muškarac  
40 godina  
BMI 26,8



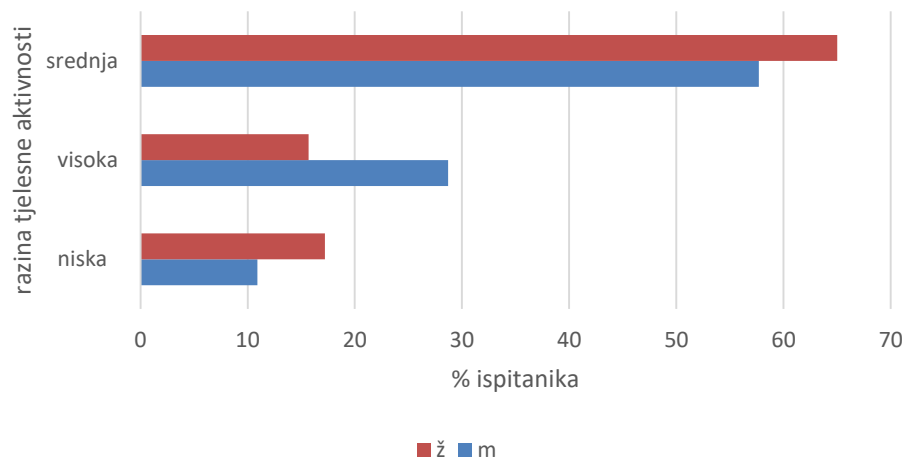
Prosječna žena  
40 godina  
BMI 24,7



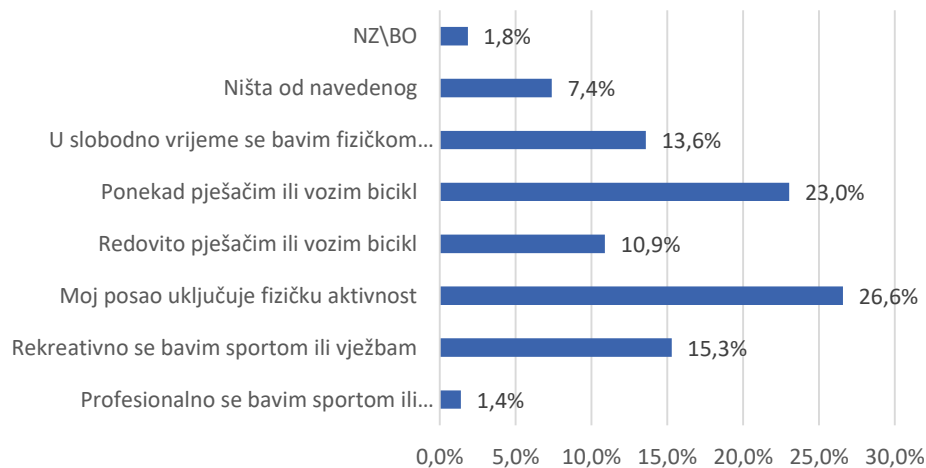


# tjelesna aktivnost

tjelesna aktivnost



vrsta tjelesne aktivnosti

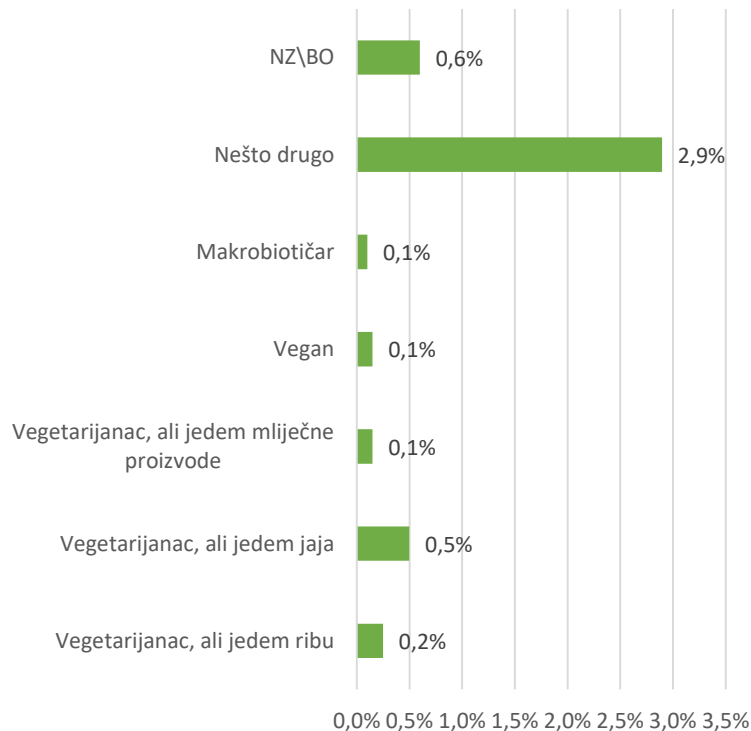


# režim prehrane

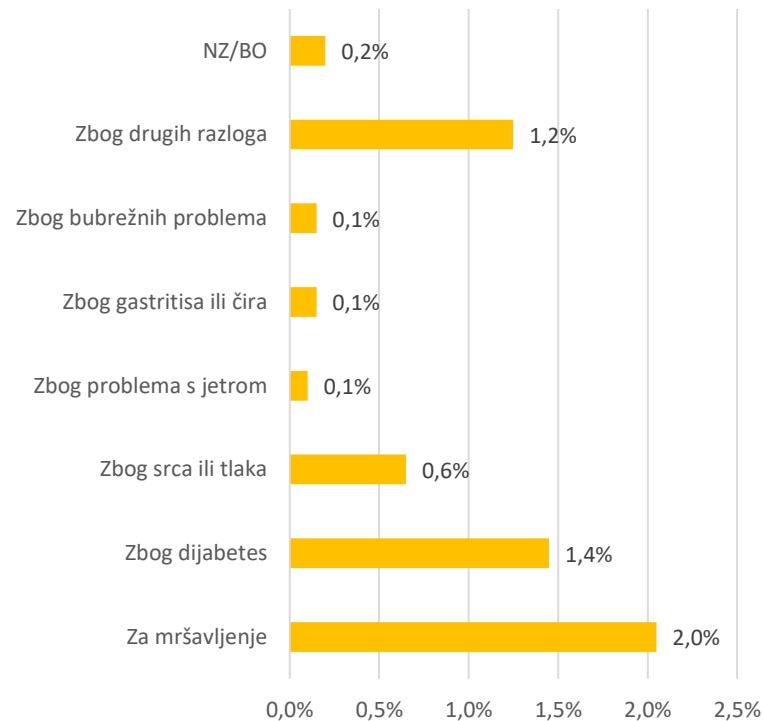
**Poseban režim prehrane:  
4,6% ispitanika**

**Određena vrsta dijetete (iz osobnih,  
ili zdravstvenih razloga): 6,0%**

režim prehrane

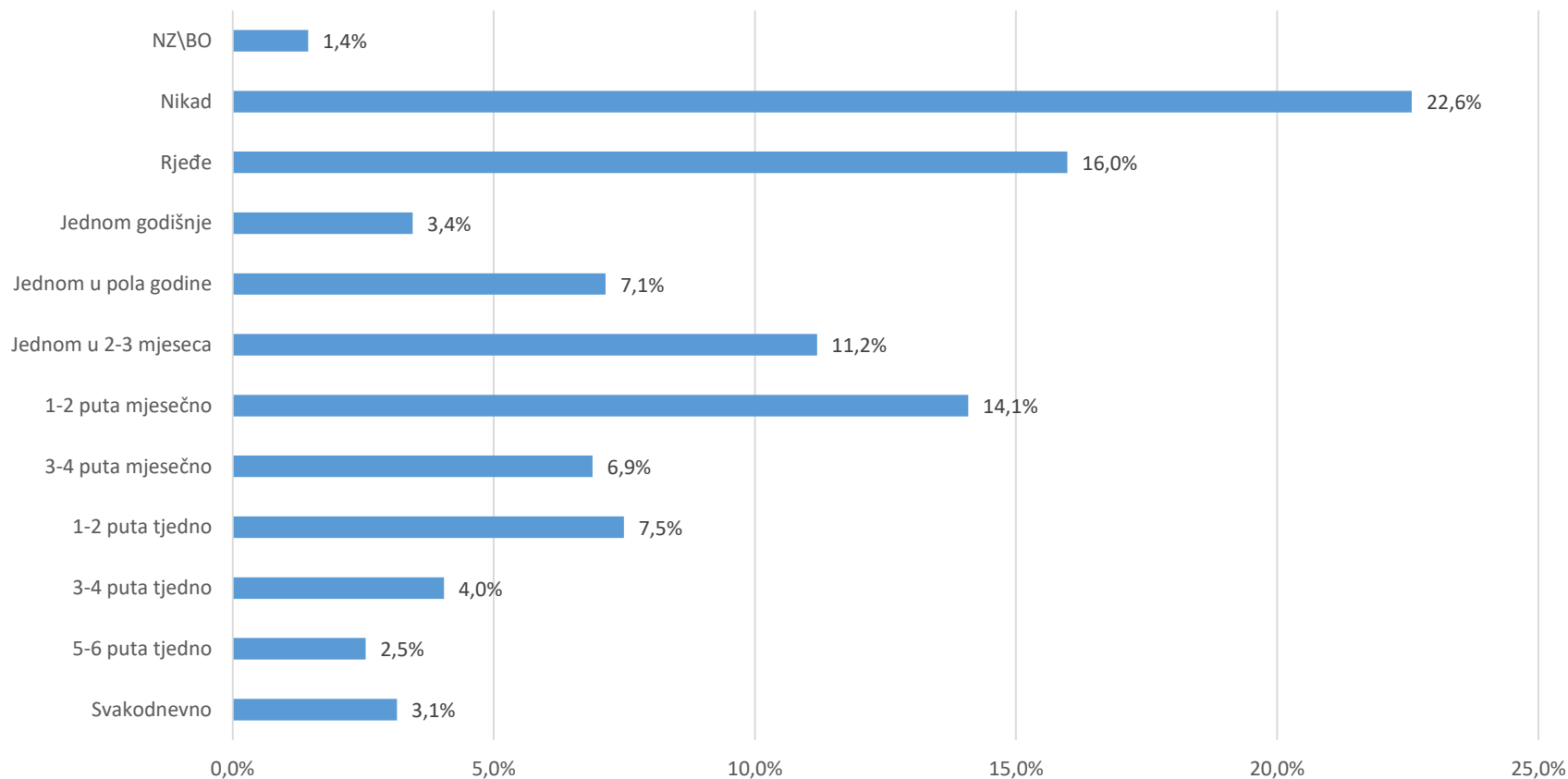


Zbog čega ste na dijeti?



# gdje konzumiramo hranu?

## konzumacija toplog obroka izvan kuće



# raspoloženje / događaj



# metodologija

## Prvo nacionalno istraživanje PN na individualnoj razini *za potrebe procjene rizika*

2 godišnja doba (jesen i ljeto)

2 x 1000 ispitanika

3 neuzastopna dana

odrasla populacija od 18-64 godine

6 regija

istraživanje postavljeno prema ***EFSA General principles for the collection of national food consumption data in the view of a pan-European dietary survey*** (*EFSA Journal 2009; 7(12):1435*)

istraživanje na terenu (*face to face*) i odabir reprezentativnog uzorka - IPSOS  
educiranje anketara i izrada upute za istraživanje - HAH

# metodologija

## Zatvoreni dio upitnika:

socio-ekonomski parametri,

tjelesna aktivnost,

antropometrija,

učestalost konzumacije toplog obroka  
izvan kuće

## Otvoreni dio upitnika:

vrijeme i mjesto konzumacije

naziv hrane ili pića  
opis hrane (sastojci)  
način pripreme

količina, učestalost

dodatne informacije



# prehrambene navike

## I Opskrba i dostupnost hrane

- najgrublja procjena, trendovi, prosječna dostupnost energije i makronutrijenata opće populacije

## II Podaci o potrošnji hrane na bazi kućanstva

- procjena dostupnosti na nivou kućanstva, praćenje promjena u trendovima opće populacije, regija i socio-ekonomskih podgrupa, ne daje raspodjelu unutar kućanstva

## III Individualni podaci

- **najtočnija procjena, moguća procjena specifičnih podgrupa po raznim osnovama na individualnoj razini, koriste se za procjenu izloženosti**



# obrada rezultata HAH istraživanja

## Klasificiranje hrane - FoodEx1 $\Rightarrow$ FoodEx2

<http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/assets/804e.pdf>

<http://www.efsa.europa.eu/en/data/data-standardisation>

Izračun količina

g/dan (hrana koju su ispitanici naveli x faktor učestalosti)

recepti

g/dan (sastojci/namirnice)

sastav hrane

***Update of the EFSA Comprehensive European  
Food Consumption Database Croatia 2011-12  
(NP/EFSA/DATA/2016/01)***

*Vrijednost projekta: 46000 €  
Formatiranje „sirovih” podataka*

*Objava podataka na EFSA web stranici do kraja travnja  
2018. godine*

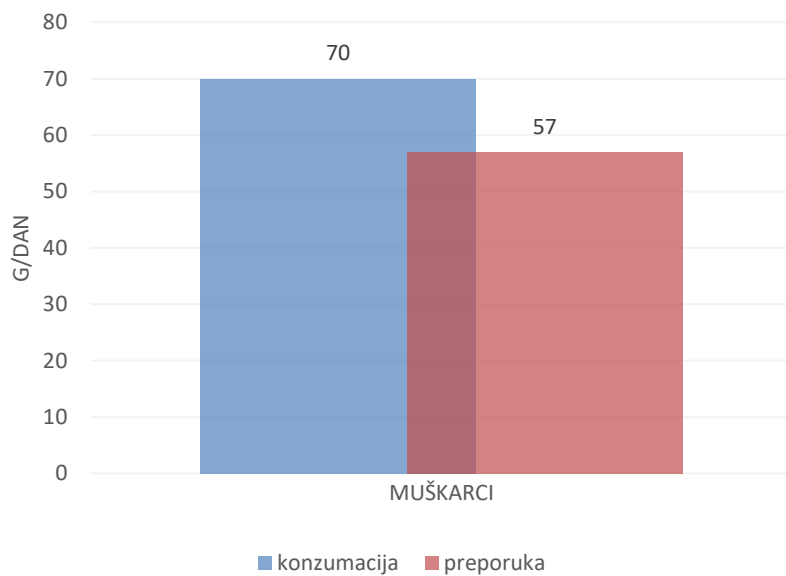
*Podaci izraženi na konzumente i opću populaciju*

***REZULTATI***

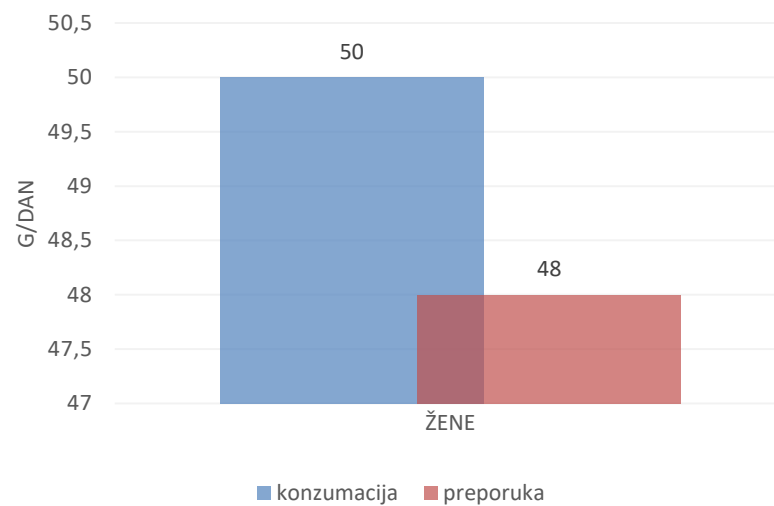
# rezultati - makronutrijenti



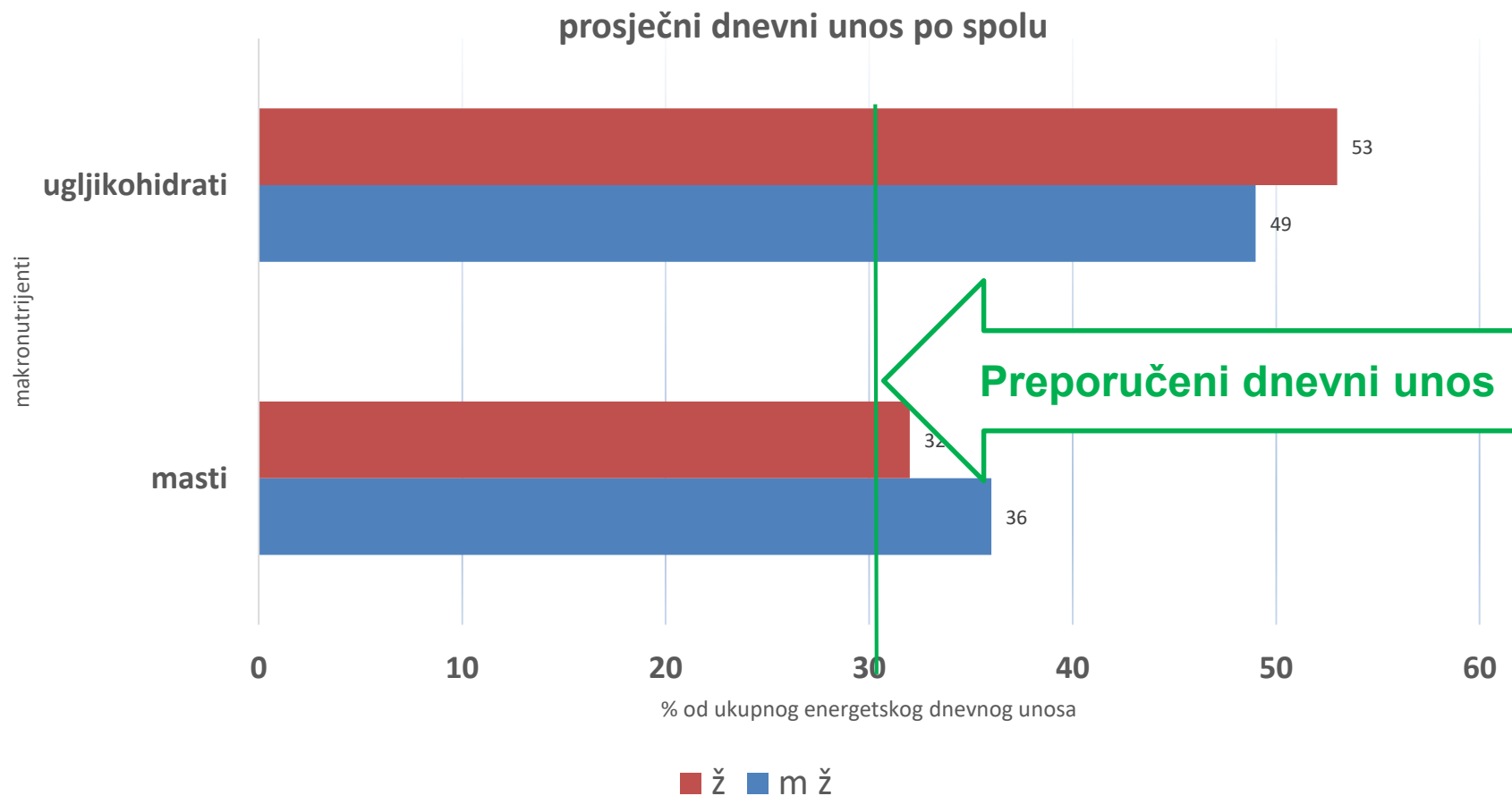
prosječan unos bjelančevina



prosječan unos bjelančevina



# rezultati - makronutrijenti



# koju hranu najčešće jedemo?



# konzumacija alkohola



1 malo pivo na dan

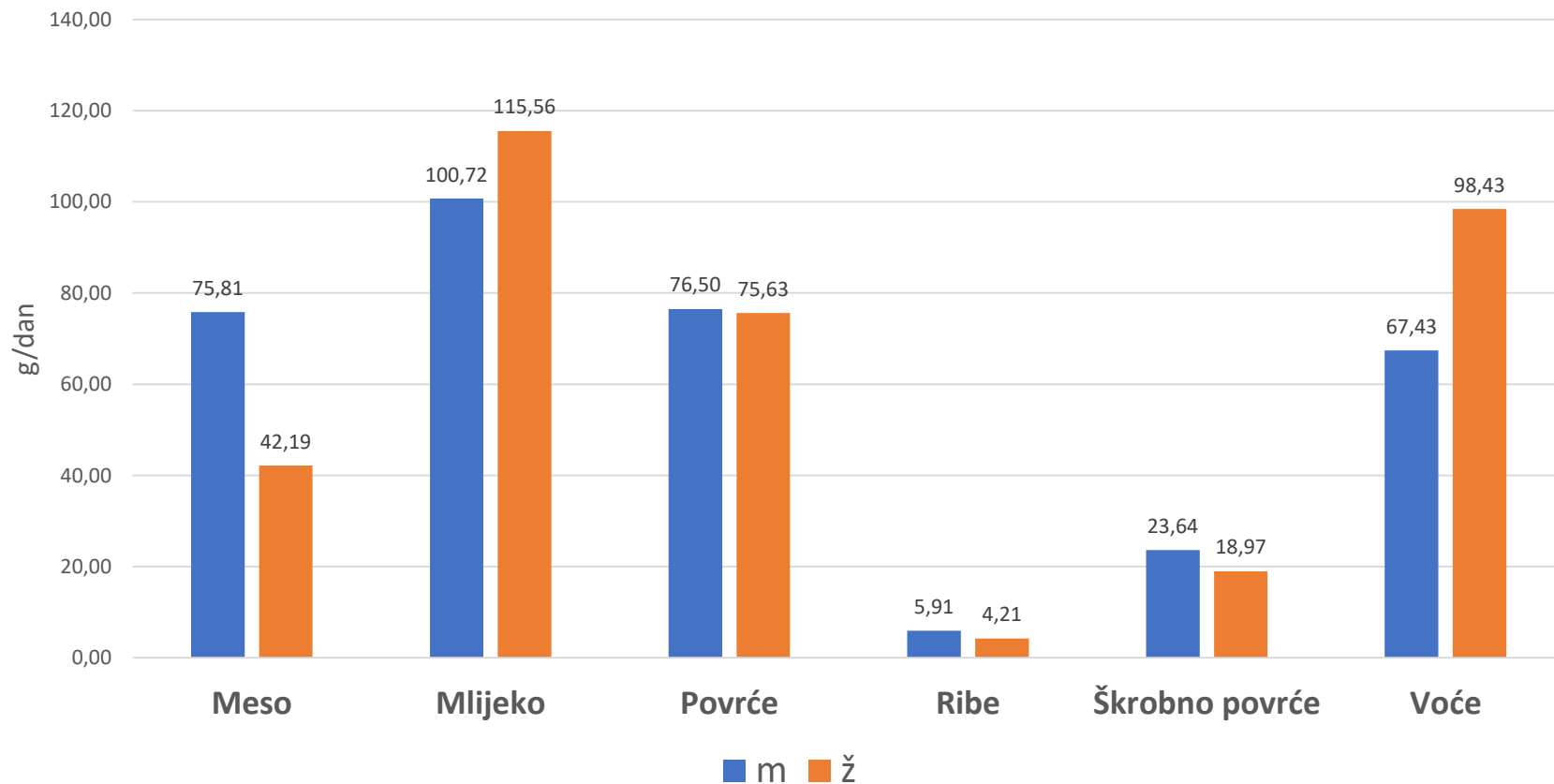


1 malo pivo na tjedan



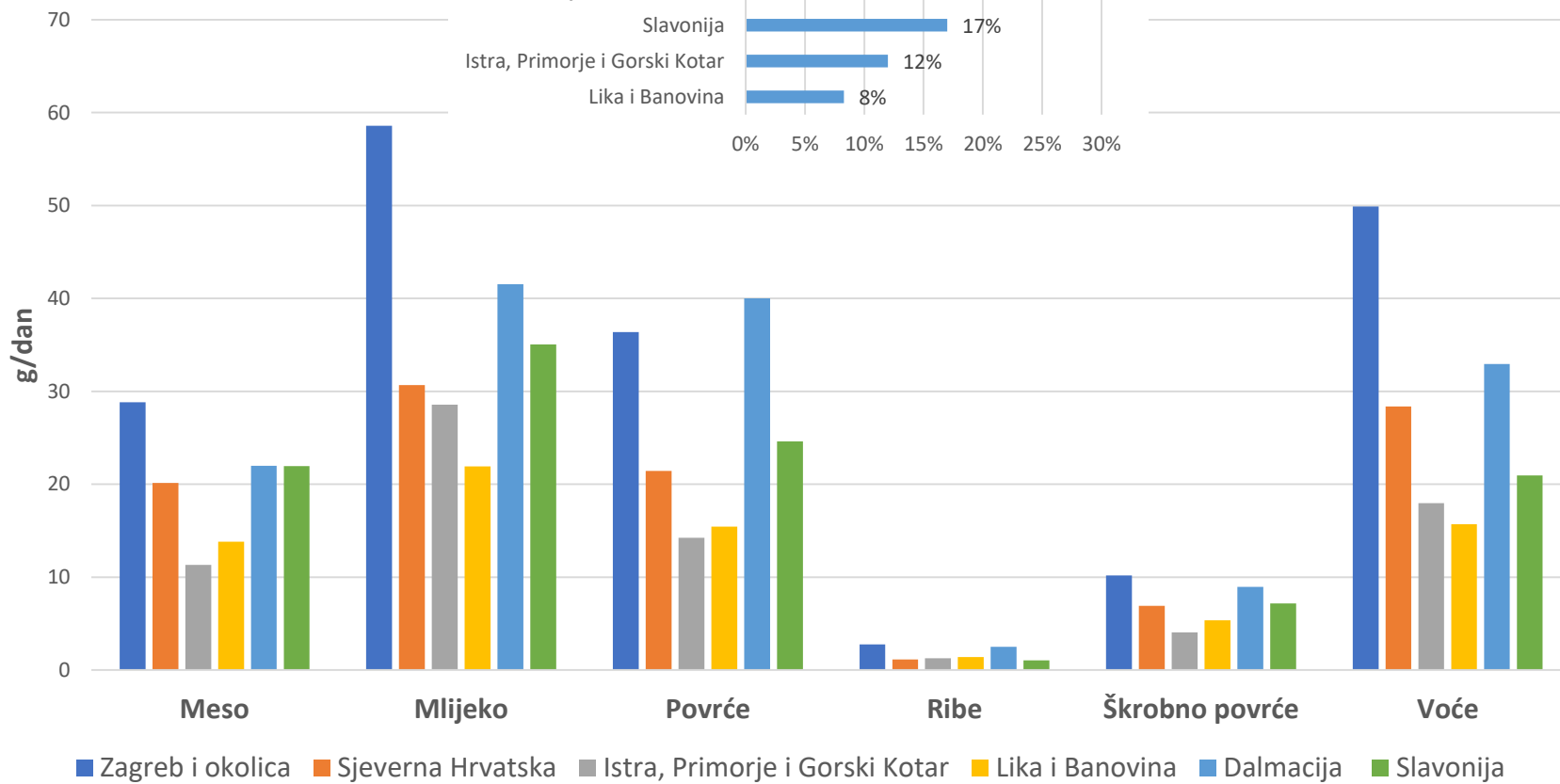
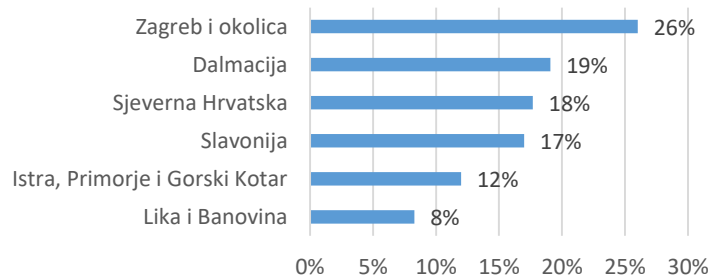
# prosječna konzumacija opće populacije

prosječna konzumacija po glavnim kategorijama hrane i spolu

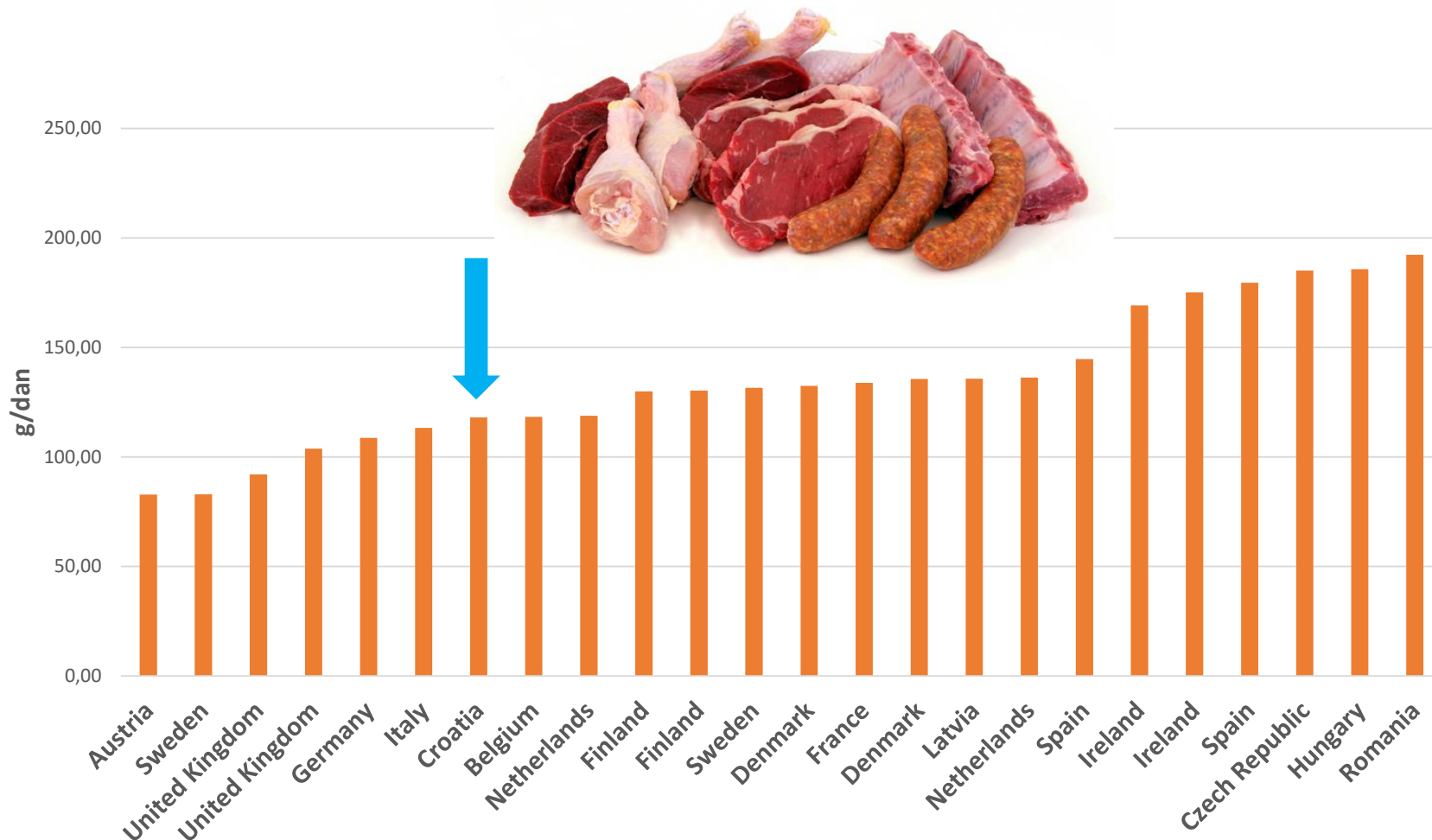


# prosječna konzumacija opće populacije

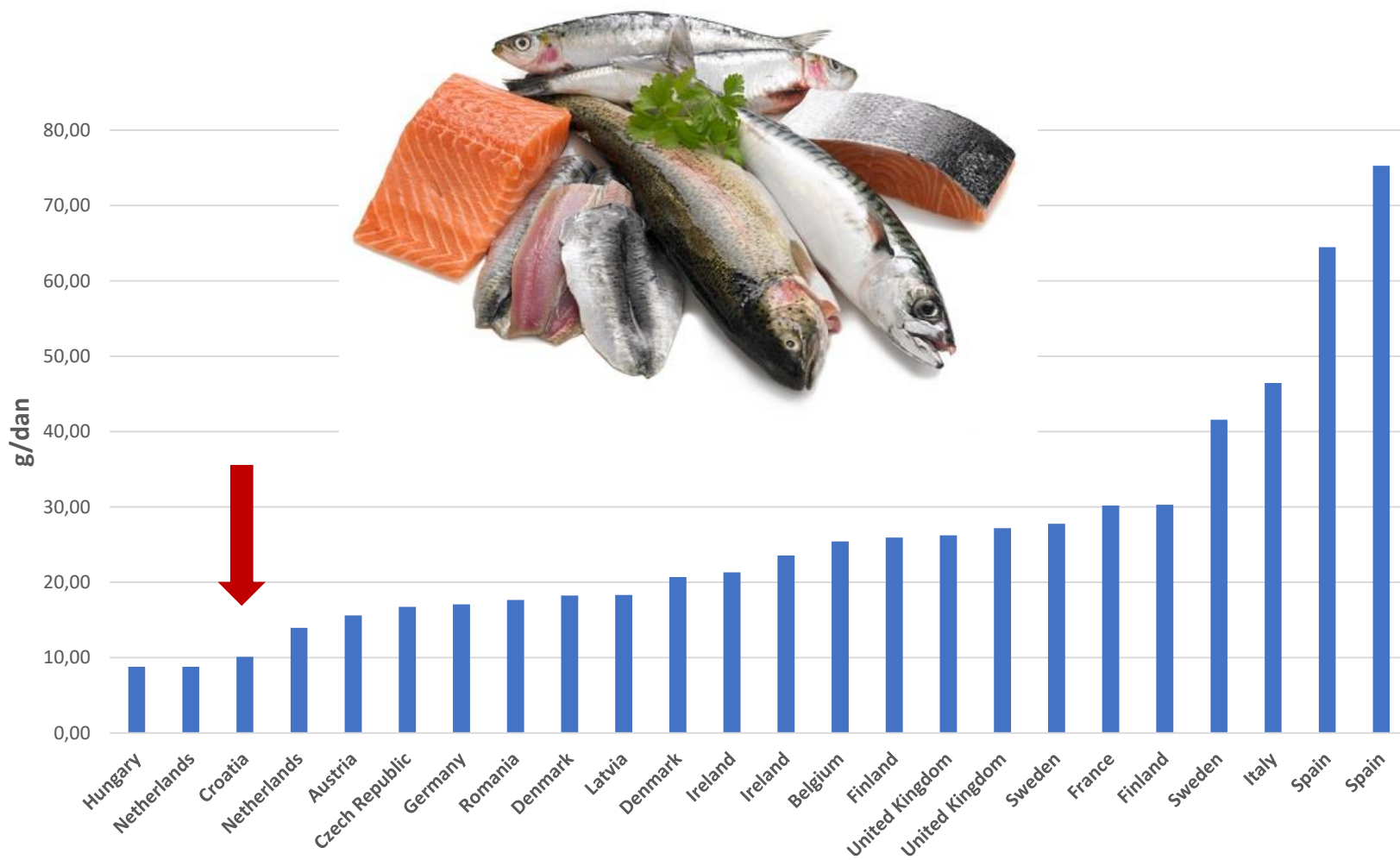
udio ispitanika prema regijama



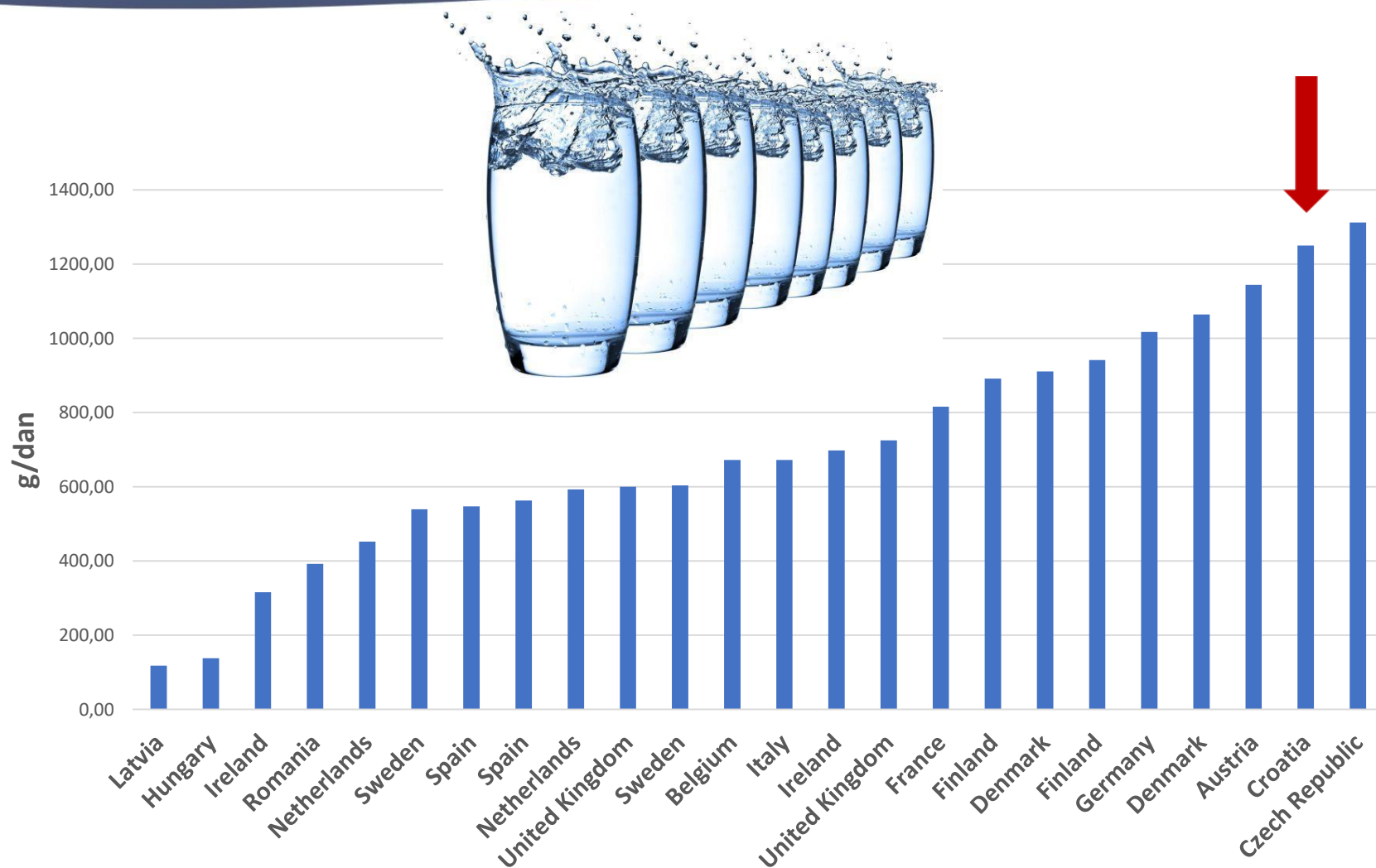
# prosječna konzumacija mesa opće populacije u EU



# prosječna konzumacija ribe opće populacije u EU



# prosječna konzumacija vode opće populacije u EU



# objava podataka

 web stranica HAH-a do kraja travnja 2018

Interaktivna baza sažetih podataka

Na zahtjev dostupni detaljniji podaci

 web stranica EFSA do kraja travnja 2018

<https://www.efsa.europa.eu/en/food-consumption/comprehensive-database>

 znanstveni rad

# Primjena podataka o PN

## **Sigurnost hrane**

procjene izloženosti, znanstvena mišljenja

~

donošenje nacionalnih propisa u cilju zaštite potrošača

## **Nutricionizam**

procjena unosa hranjivih tvari, nacionalne smjernice za prehranu po dobnim kategorijama

## **Javno zdravstvo**

epidemiološka istraživanja, korelacija konzumacije određene kategorije hrane s prevalencijom određenih bolesti

## **Društvene znanosti**

ponašanje konzumenata vezano za hranu

## **Industrija**

planiranje i razvoj prehrambenih proizvoda

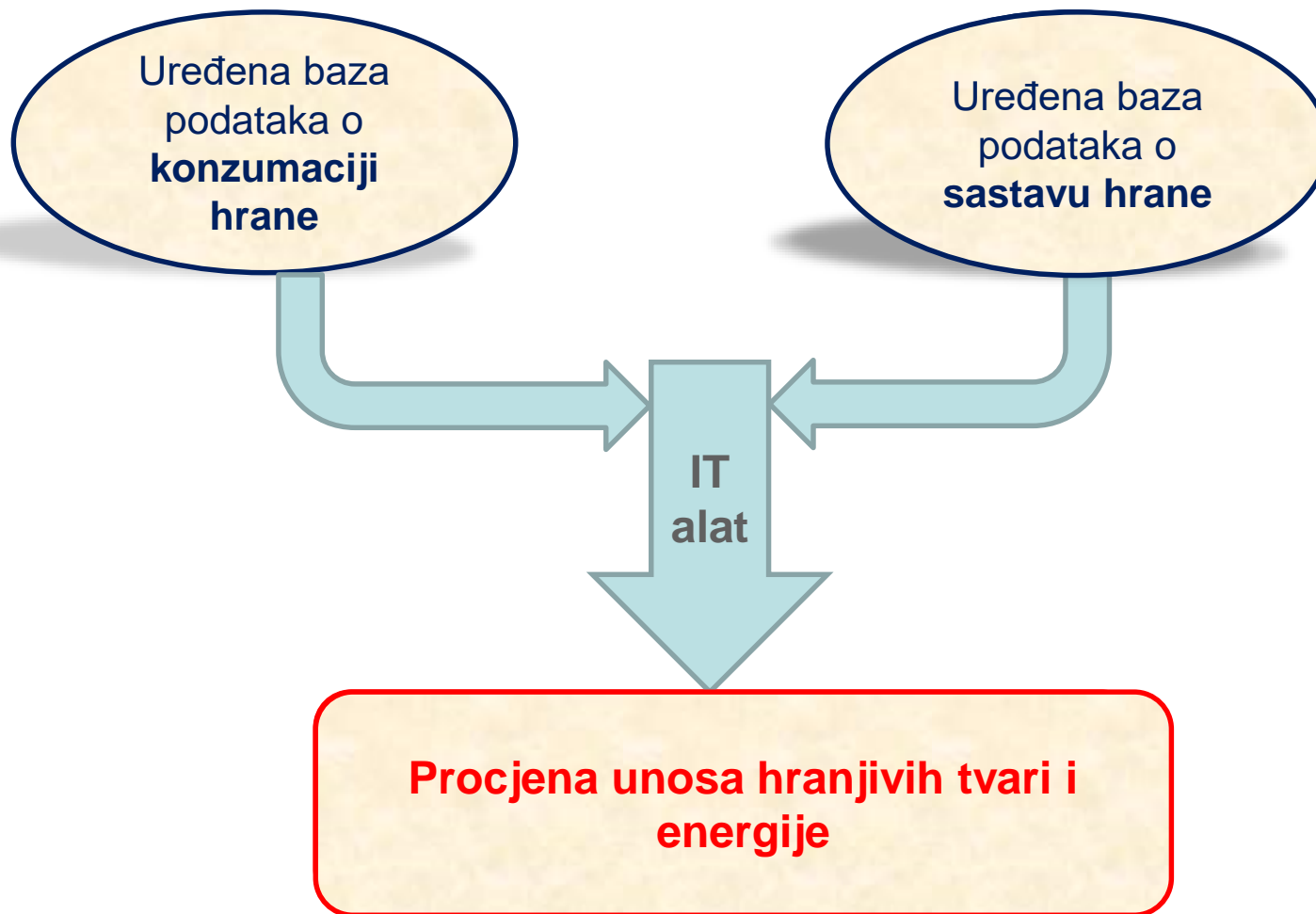
...



# procjena izloženosti kontaminantima



# procjena unosa hranjivih tvari i energije



# Različite perspektive rizik / korist

histamin  
olovo, živa, arsen  
dioksini, poliklorirani bifenili  
benzopiren  
*Anisakis simplex*  
heterociklički aromatski amini  
alergeni

kadmij, nitrati  
akrilamidi  
pesticidi

olovo  
dioksini, poliklorirani bifenili  
benzopiren

aflatoksini, ohratoksin A, deoksinivalenol,  
zearalenon, fumonizin  
olovo, kadmij, pesticidi  
etil karbamat, kloropropanol  
alergen (gluten)

ohratoksin A  
etil karbamat, metanol  
sulfiti



bjelančevine  
omega-3 i omega-6 masne kiseline  
vitamini B3, B12, D, A  
kalcij, željezo, cink, fosfor, selen

vlakna  
kalij, željezo  
vitamini A, C, K, B  
ugljikohidrati

jednostruko nezasićene  
masne kiseline  
vitamin E  
antioksidansi

vlakna  
polifenoli  
vitamini A, D, E, K, B  
kalcij, željezo, magnezij, fosfor,  
kalij, natrij, cink, bakar, mangan,  
selen

polifenoli  
željezo, mangan, bakar, cink

# podaci o prehrambenim navikama - osnova za sudjelovanje na EU projektima

## Nacionalno istraživanje prehrambenih navika dojenčadi i male djece 2017-21

Metodologija: EU Menu

<https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/3944>

Dobna populacija:

- dojenčad od 3 -12 mjeseci
- mala djeca od 1 - 3 godine
- djeca od 3 - 9 godina

Financirano od strane EFSA-e

## H2020 Personalized Nutrition

Personalised nutrition  
Empowering European  
Consumers to make Healthy,  
Evidence-based, Sustainable  
choices (PEECHES)

17 institucija iz 13 zemalja

Vrijednost projekta 10 mil. eura

Odluka EK u svibnju 2018.





**Hrvatska agencija za hranu**

**[www.hah.hr](http://www.hah.hr)**

**Odjel za upravljanje podacima i prehranu**

**[dsokolic@hah.hr](mailto:dsokolic@hah.hr)**