

POSLOVNO-KOMERCIALNA ŠOLA CELJE

RAZISKOVALNA NALOGA

VITKA POSTAVA-IDEAL MLADIH DEKLET



Mentorica:
Simona Žlof, uni. dipl. ing. živ. teh.

Raziskovalka:
Špela Dernulovec, 3.a

Celje, marec 2006

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorici uni. dipl. ing. živ. teh. Simoni Žlof, za trud in pomoč, za vse nasvete in predloge pri pripravi in izdelavi moje raziskovalne naloge. Prav tako se iskreno zahvaljujem celjskim srednjim šolam: Poslovno-komercialni šoli Celje, Gimnaziji Celje - CENTER, Srednji šoli za gostinstvo in turizem Celje, Srednji zdravstveni šoli in Srednji strokovni in poklicni šoli Celje. Zahvaljujem pa se tudi profesorju Matjažu Apat za lektoriranje naloge. Hvala vsem, ki so pomagali pri izdelavi naloge, najbolj pa se zahvaljujem Nataliji Kunej in Maji Kranjc.

KAZALO VSEBINE

<u>POVZETEK</u>	5
<u>1 UVOD</u>	7
<u>1.1 OPREDELITEV PODROČJA IN NAMENA NALOGE</u>	8
<u>1.2 DOLOČITEV RAZISKOVALNIH CILJEV</u>	9
<u>1.2.1 Cilji v teoretičnem delu naloge</u>	9
<u>1.2.2 Cilji v empiričnem delu naloge</u>	9
<u>1.3 OPREDELITEV HIPOTEZ</u>	10
<u>1.4 METODE RAZISKOVALNEGA DELA</u>	11
<u>1.5 OMEJITVE PRI IZDELAVI RAZISKOVALNE NALOGE</u>	12
<u>1.6 PREDPOSTAVKE V RAZISKOVALNI NALOGI</u>	13
<u>2 TEORETIČNI DEL RAZISKOVALNE NALOGE</u>	14
<u>2.1 TELESNI IDEALI</u>	14
<u>2.1.1 Danes in v zgodovini</u>	14
<u>2.1.2 Vzroki za današnji ideal vitkosti</u>	15
<u>2.1.3 Posledice obremenjenosti s sodobnimi telesnimi ideali</u>	16
<u>2.2 PREHRANJEVANJE</u>	18
<u>2.2.1 Pomen prehranjevanja</u>	18
<u>2.2.3 Zakaj moramo uživati posamezne skupine jedi?</u>	21
<u>2.3 SESTAVA TELESA</u>	25
<u>2.3.1 Spreminjanje telesne teže med puberteto</u>	26
<u>2.3.2 Pomen telesne maščobe</u>	26
<u>2.4 OCENJITEV STANJA HRANJENOSTI</u>	28
<u>2.4.1 Indeks telesne mase (ITM)</u>	28
<u>2.4.2 Relativna telesna teža (RTT)</u>	29
<u>2.4.3 Merjenje podkožne maščobe</u>	30
<u>2.4.4 Prekomerna telesna teža in debelost</u>	31
<u>2.5 HUJŠANJE</u>	34
<u>2.5.1 Zdravo hujšanje</u>	34
<u>2.5.2 Komercialni načini hujšanja</u>	37
<u>2.5.2.1 Shujševalne diete</u>	38
<u>2.5.2.2 Nadomestki za obroke</u>	40
<u>2.5.2.3 Čudežne rastline</u>	41
<u>2.5.2.4 Zdravila</u>	41
<u>2.5.2.5 Drugo</u>	41
<u>3 EMPIRIČNI DEL NALOGE</u>	42
<u>3.1 ANALIZA ZBRANIH PODATKOV</u>	42

<u>3.1.1 Analiza zbranih podatkov in informacij dijakov celjskih srednjih šol</u>	43
<u>3.1.2 Analiza zbranih podatkov in informacij oseb, ki so shujšale</u>	65
<u>3.2 UGOTOVITVE V RAZISKAVI</u>	78
<u>3.3 OPREDELITEV HIPOTEZ</u>	79
<u>4 SKLEPNE MISLI</u>	81
<u>5 VIRI IN LITERATURA</u>	83
<u>6 PRILOGE</u>	85

POVZETEK

Osnovni namen mojega raziskovanja je bil ugotoviti, ali je vitka postava res ideal mladih, kakor nam želijo vsiliti različni mediji. Ker vsi mladostniki nimamo idealne postave, nam okolje vsiljuje napotke, kako do tega zelenega cilja in mnogokrat se ujamemo v krog nenehnega hujšanja. Zato sem s pomočjo strokovne literature in oseb, ki so shujšale skušala ugotoviti, kdaj in kako najbolj zdravo znižati telesno težo. Prav tako je bil moj namen izoblikovati kritično mnenje do hitrih komercialnih načinov hujšanja.

V raziskavo sem vključila primarne in sekundarne metode raziskovanja. Kot primarno metodo sem uporabila anketna vprašalnika, na katera so odgovarjali celjski srednješolci in osebe, ki so uspešno shujšale.

V raziskavi sem ugotovila, da večina dijakov meni, da vitka postava ni idealna, da je večina dijakov, ki so hujšali, zniževala telesno težo s stradanjem in da je večina srednješolcev podatke, kako hujšati, poiskala preko spleta. Najpogostejša vzroka prekomerne teže sta nepravilno prehrana in premajhna telesna aktivnost. Starejši so hujšali predvsem zaradi zdravja in s pomočjo strokovnih nasvetov.

Ugotovila sem, da so različni komercialni načini hujšanja zelo učinkoviti, vendar telesno težo izgubljam zaradi zmanjševanja vode in mišične mase iz telesa, ne pa maščobe, kar pa ni zdravo za naše telo.

»Pri oceni lastne teže ti več kot tehtnica in pogled v ogledalo pove tvoje počutje. Če se počutiš dobro v svojem telesu, če si »fit«, če se ne počutiš nerodnega, neokretnega ali telesno šibkega, gotovo nisi daleč od normalne telesne teže«

(Podkrajšek, 2004, str. 14)

»Privlačen videz in dobro počutje nista povezana s tem, katero številko oblačil nosiš, koliko kilogramov imaš ali kaj ješ, temveč izvira iz tvojega pozitivnega odnosa do sebe - tega, da s seboj ravnaš lepo, ne glede na to, kaj si in česa nisi pojedla.«

(Naik, 2002, str. 5)

1 UVOD

Ljudje radi dobro jemo in uživamo ob okusni in energetsko bogati hrani. Ob tem bi radi ostali vitki; zato vsak človek nenehno išče pravo shujševalno dieto, s katero bi potešil lakoto in ob hrani užival, a pri tem ostal vitek in zdrav. Prava dieta je ena sama - kakovostno uravnotežena prehrana omejena s čistimi sladkorji, maščobami ... ob vsakodnevni telesni aktivnosti.

Zakaj sploh hujšati? Od kod prihajajo pritiski, da moramo biti vitki in še bolj vitki? Hrana naj bi bila eden od užitkov v življenju. Zaradi sporočil o hrani in telesni teži, ki jih prejemo od vsepovsod, pa je za mnoge prava muka. V nasprotju s splošnim prepričanjem človek ni ustvarjen za hujšanje. Vsi ti nazori so naučeni in izvirajo iz okolja - pridobimo jih iz medijev, oglasov, preko vrstnikov, staršev in drugih družinskih članov ... Takšna sporočila nam govorijo, da bi bili srečnejši, uspešnejši in mnogo bolj privlačni, če bi imeli manj kilogramov. Ponavadi nas tako dolgo bombardirajo s to idejo, da na koncu pričnemo verjeti in stopimo v svet, v katerem so hrana in kilograme razlog, da smo nesrečni (Naik, 2002, str. 17).

Ob nakupu modne revije so moramo zavedati, da bodo v njej fotografije presuhih deklet. Tem vplivom se lahko upremo tako, da dobro pogledamo ženske okoli sebe in tako dobimo realnejšo sliko o pravi ženski podobi (Naik, 2002, str. 25).

1.1 OPREDELITEV PODROČJA IN NAMENA NALOGE

Osnovni namen mojega raziskovalnega dela je bil ugotoviti, kako pomembna je vitka postava v vsakdanjem življenju mladih oz. ali je vitka postava danes res ideal mladih, predvsem deklet, kot nam želijo vsiliti različni mediji. Ker pa vsi mladostniki nimamo idealne postave, nam okolje vsiljuje napotke, kako do tega zelenega cilja. Tako se mnogo naših vrstnikov vklene v krog nenehnega hujšanja in ponovnega pridobivanja na telesni teži; zato je bil moj osnovni namen raziskovanja dobiti napotke s pomočjo strokovne literature in anketiranja oseb, ki so uspešno shujšale, kako najbolj zdravo znižati telesno težo in jo nato ohraniti. Prav tako je bil namen izoblikovati kritično mnenje do različnih diet, pripravkov ..., ki nam zagotavljajo hitre rezultate brez velikega napora.

Da sem lahko ugotovila omenjeno, sem morala spoznati zgradbo našega telesa oziroma načine, s pomočjo katerih lahko ocenjujemo stopnjo hranjenosti. Izpostavila sem posledice prenizke oziroma previsoke telesne teže.

Za lažjo ohranitev zelene telesne teže se moramo zdravo prehranjevati in tudi poznati vlogo posameznih hranilnih snovi za telo, zato sem se v nalogi dotaknila tudi omenjene tematike. Posebej me je zanimala presnova hrane in njeno spreminjanje.

1.2 DOLOČITEV RAZISKOVALNIH CILJEV

Cilji, ki sem si jih postavila pri mojem raziskovanju, so naslednji:

1.2.1 CILJI V TEORETIČNEM DELU NALOGE

- * ugotoviti, kakšno je zdravo prehranjevanje, zakaj potrebujemo hranilne snovi ter kaj je presnova in kako se lahko spreminja;
- * ugotoviti spreminjanje telesnih idealov skozi zgodovino;
- * raziskati dejavnike, ki so danes oblikovali mit, da je vitka postava idealna;
- * ugotoviti sestavo telesa, kako se spreminja med puberteto in pomembnost maščobnega tkiva;
- * ugotoviti načine ugotavljanja primerne telesne teže oziroma stanja hranjenosti,
- * ugotoviti, kako zdravo, najbolj primerno hujšati, če je potrebno,
- * raziskati različne komercialne načine hujšanja - shujševalne diete, zdravila za zniževanje telesne teže, nadomestke za redne obroke ... ter ugotoviti, zakaj niso najbolj učinkoviti.

1.2.2 CILJI V EMPIRIČNEM DELU NALOGE

Cilje v tem delu naloge sem razdelila na dva dela. V prvem delu sem preko anketiranja celjskih srednješolcev želela:

- * pridobiti mnenje dijakov o pomenu vitke postave v sodobni družbi;
- * ugotoviti, kako bi hujšali, če bi morali ali želeli;
- * oceniti stopnjo hranjenosti anketirancev;
- * ugotoviti vzroke prekomerne teže med dijaki, ki imajo povečano telesno težo in ugotoviti, ali so že hujšali ter kako;
- * ugotoviti, ali bi želeli pridobiti več informacij o zdravem načinu hujšanja v šoli preko delavnic.

V drugem delu pa sem s pomočjo vprašalnika, namenjenega osebam, ki so uspešno hujšale, želela:

- * ugotoviti, zakaj so se odločili shujšati;
- * ugotoviti, kako je potekalo njihovo hujšanje;
- * ugotoviti, kje so poiskali informacije o načinu zniževanja telesne teže,
- * pridobiti mnenje o shujševalnih dietah, s katerimi nas mediji dnevno obveščajo.

1.3 OPREDELITEV HIPOTEZ

Pred začetkom raziskovanja sem si zastavila naslednje hipoteze:

H1 - Dijaki kljub močnim pritiskom okolja menijo, da vitka postava ni idealna postava.

H2 - Največ informacij o poteku hujšanja bi dijaki poiskali preko revij za mlade (Anja, Smrklja ...).

H3 - Najpogostejša oblika zmanjšanja telesne teže, ki ga poznajo ali so ga sami preizkusili, je bilo hujšanje s stradanjem.

H4 - Večina dijakov se pred začetkom hujšanja ne bi želela posvetovati z zdravnikom ali dietetikom.

H5 - Najpogostejša vzroka za prekomerno telesno težo med mladostniki sta nepravilno prehranjevanje in telesna neaktivnost.

H6 - Dijaki s prekomerno telesno težo so že namensko hujšali, da bi izboljšali svojo samopodobo.

H7 - Dijaki, ki so že hujšali, so hujšali sami, napotke za hujšanje pa so si poiskali sami.

H8 - Osebe, ki so uspešno shujšale, menijo, da je uspešna pot hujšanja tista, ki pelje v spreminjanje prehrabnenih navad in redno telesno aktivnost.

1.4 METODE RAZISKOVALNEGA DELA

V raziskavo sem vključila kombinacijo teoretično-eksperimentalne raziskave. Uporabila sem tako primarne kot sekundarne metode raziskovanja.

Kot primarno metodo sem uporabila anketni vprašalnik, na katerega so odgovarjali celjski srednješolci. Anketni vprašalnik je izpolnilo 500 dijakov. Raziskava je potekala v decembru 2005 in januarju 2006. Izvedla sem tudi anketo med osebami, ki so uspešno shujšale. Z anketo sem pridobila rezultate s katerimi sem potrdila ali ovrgla hipoteze.

Za pridobitev teoretičnih izhodišč sem uporabila sekundarno metodo raziskovanja - tako sem zbrala in analizirala podatke iz različnih virov oz. literature.

Metode, ki sem jih uporabila pri raziskavi:

- ↗ razčlenjevanje ali analiza,
- ↗ združevanje ali sinteza,
- ↗ zbiranje ali kompilacija,
- ↗ izbira ali selekcija,
- ↗ primerjanje podatkov ali komparacija,
- ↗ razvrščanje ali klasifikacija,
- ↗ sklepanje ali indukcija.

1.5 OMEJITVE PRI IZDELAVI RAZISKOVALNE NALOGE

Pri raziskavi sem bila časovno omejena, saj sem bila vezana na rok oddaje raziskovalne naloge. Raziskovanje in oblikovanje raziskovalne naloge, izven šolskega časa, je bilo ovirano zaradi oddaljenosti mojega bivališča.

Z izbiro dijakov oziroma anketirancev ni bilo težav. Več težav sem imela pri anketiranju oseb, ki so hujšale, ker jih je bilo težko najti in zato je tudi ta vzorec anketiranih dokaj majhen. Zaradi možnosti, da anketiranci niso naše ankete vzeli resno, je možnost, da so podali neresnične podatke ali niso bili pripravljeni odgovarjati na vprašanja. Vseeno upam, da so rezultati pokazali dovolj jasno sliko.

1.6 PREDPOSTAVKE V RAZISKOVALNI NALOGI

Predpostavljala sem, da bom dobila veliko virov, ki so pomembni za raziskavo.

Predpostavila sem tudi, da bodo anketiranci pripravljeni sodelovati in odgovarjati na vprašanja ter da bom s pomočjo ankete dobila veliko potrebnih podatkov.

2 TEORETIČNI DEL RAZISKOVALNE NALOGE

2.1 TELESNI IDEALI

2.1.1 Danes in v zgodovini

Predstava o privlačnem telesu se je skozi zgodovino nenehno spreminjala in verjetno bo tako tudi v prihodnosti.

Prvi ideal ženske postave pogosto označujemo z imenom Venera po rimski boginji ljubezni in lepote. Najstarejši znani primer je za dlan velika paleolitska figura, izklesana iz apnenca približno 30.000 let pred našim štetjem. Najdena je bila v avstrijskem Willendorfu, zato so jo poimenovali *Willendorfska Venera*. Njene prsi, trebuh, stegna in zadnjica so bili v nasprotju z vsemi sodobnejšimi ideali ženske lepote.

Kot zanimivost je potrebno omeniti tudi legendarno lepotico starodavnega Egipta, Tutankamanovo mater Nefretete (okoli l. 1360 pr.n.št.). Njeno ime pomeni *Lepota, ki prihaja*. Je nasprotje *Willendorfske Venere*. Nefretete priča o vitki, elegantni liniji telesa. Najbolj znana je po vitkem vratu in skrivnostnem nasmehu.

Že stari Grki in Rimljani so imeli različna stališča do telesne teže. Zajetno telo je bilo po eni strani zaželeno, posebej pri ženskah, ker je bilo znamenje blaginje, sposobnosti za preživetje in plodnosti. Boginje so bile pogosto upodobljene kot močne matrone.

Pasove so si ženske umetno stiskale s stezniki, da so ustvarile videz bolj polnih prsi ter širokih bokov in krepkih zadnjic. Zaradi pretežkih korzetov so mnoge omedlevalle ali imele zlomljena rebra.

V dvajsetih letih prejšnjega stoletja se je podoba precej spremenila: debelušnost je prišla iz mode in kraljevala so suha dekleta. Po tedanji modi so dekleta nosila krila do kolen. Korzete so nehale uporabljati, moderne so postale ploske prsi. Dekleta z večjimi prsmi so si jih povezovala, da bi bila privlačnejša, v modo so prišle diete.

Čez komaj dvajset let so spet prišle na svoj račun prsate ženske, ki pa so poleg tega morale imeti še dolge noge. Slavne igralkе, denimo, Marilyn Monroe, so veljale za popolne lepoticе. V modi je bilo zaobljeno telo,

podobno peščeni uri. Za lepe so spet veljale polne ženske, ki so morale imeti obline pravilno razporejene.

Ko je tako imenovana seksualna revolucija prišla v šestdeseta, se je modna podoba ženskega telesa spet spremenila. Manekenka Twiggy (trska), najbolj suhljat model v dotedanji zgodovini manekenstva, je postala vzor tisočim mladim dekletom. Ženske srednje ali malo močnejše postave so bile v nemilosti.

V sedemdesetih so bile za kratek čas v modi močnejše, materinske ženske z velikim oprsjem in polnim telesom. V osemdesetih so izumili fenomen super modela in lepotni ideal je postala atletska postava - bolj ko je bila ženska videti močna, visoka in vitka, več možnosti je imela, da bo po družbenih merilih časa veljala za lepo.

Vnovič je sledilo nasprotje in v devetdesetih so v modo prišla drobna, shujšana dekleta. Njihov videz je sporočal, da biti lepa ne pomeni biti vitka, temveč koščena.

Kakor lahko vidiš, bi morale ženske, če bi hotele v zadnjih sto letih držati korak z modo, porabiti večino svojega časa za to, da bi poskušale svoje obline in težo povečati in jih nato spet na silo zmanjšati. Nič čudnega, da ima toliko ljudi težave s spreminjanjem svojega lastnega telesa (Naik, 2002, str. 14, 15).

2.1.2 Vzroki za današnji ideal vitkosti

Od kod prihaja pritisk, da moramo biti vitke, saj naj bi hrana predstavljala enega od užitkov v življenju. Prav tako človek ni ustvarjen za hujšanje oziroma da ga je strah debelosti. Vsi ti nazori izvirajo iz okolja - pridobivamo jih iz medijev, oglasov, vrstnikov, staršev ... Takšna sporočila govorijo, da bi bili srečnejši, uspešnejši. Ponavadi nas oblegajo s to idejo tako dolgo, da jim na koncu pričnemo verjeti in vstopimo v svet, v katerem so hrana in kilogrami razlog, da smo v življenju nesrečni.

Mediji so danes polni podob vitkih žensk in manekenke, ki so tako suhljate, da oblačila na njih lepše padejo in jih ljudje kupujejo. Glavni vzrok tega ni lepota ampak denar. Zato se je potrebno zavedati, da te bodo pri nakupu modnih revij bombardirali s takšnimi podobami in z nasveti kako postati takšen /-a (Naik, 2002, 17-25).

2.1.3 Posledice obremenjenosti s sodobnimi telesnimi ideali

Ponavadi se nanašajo na povezani stanji: ***ANOREXIO NERVOSA*** in ***BULIMIO NERVOSA***.

Vsaka izmed teh motenj je po kriterijih Ameriškega psihiatričnega združenja (American Psychiatric Association) natančno opredeljena.

***ANOREXIO NERVOSA**

LOČIMO:

- **Restriktivni tip:** Oseba s pomočjo hujšanja, stradanja ali pretirane telovadbe vzdržuje ali znižuje lastno telesno težo. Med tekočo epizodo anoreksije navedene oseba ni redno vključena v basanje s hrano ali očiščevalno vedenje (samoizzvalno bruhanje ali zlorabo laksativov, diuretikov ali klistira).



- **Purgativni tip:** Med tekočo epizodo anoreksije navedene oseba redno prenajeda ali uporablja očiščevalne metode (samoizzvano bruhanje ali zlorabo laksativov, diuretikov ali klistira) - ali oboje skupaj. Večina oseb se poslužuje te dodatne metode najmanj enkrat tedensko.

Slika 1: Izsiljeno bruhanje

Bolezen se najpogosteje pojavi med 14. in 18. letom, redko po 40. letu. Pogosto je začetek povezan z nekim stresnim dogodkom. Potek in rezultat anoreksije je zelo različen. Nekateri posamezniki popolnoma okreva po eni sami epizodi anoreksije navedene, nekateri imajo nihanja pri pridobivanju telesne teže in izgubi le-te, drugi imajo izkušnjo anoreksije, ki traja več let in lahko pride v kronično obliko anoreksije. Med tistimi, ki so hospitalno zdravljeni, je smrtnost zaradi stradanja, elektrolitskega neravnovesja, samomora 10 %.

**** BULIMIO NERVOSA***

Zaradi nenavadno velike količine hrane, ki jo oseba zaužije v kratkem času, bolnico popade paničen strah pred debelostjo. Da bi preprečila posledice



skrivnega basanja, se zaužite hrane znebi z bruhanjem, jemanjem večjih doz odvajal, s povečano fizično aktivnostjo ali/in stradanjem.

Po takem dogodku vsakič sklene, da bo s takim početjem prenehala in začne iz strahu pred debelostjo stradati. Stradanje se konča s prenajedanjem, posledičnim bruhanjem in/ali drugimi načini preprečevanja porasta telesne teže.

Slika 2: Pogled v ogledalo bolnice

Zdravljenja te bolezni so deležni le tisti, ki jih posledice motenega odnosa do hrane in svojega telesa prisilijo k iskanju zdravniške pomoči. Osnova zdravljenja je psihoterapevtski pristop. Izredno pomembna je zgodnja razpoznavna in zdravljenje, saj je kroničnost vzrok slabe napovedi izida bolezni.

2.2 PREHRANJEVANJE

2.2.1 Pomen prehranjevanja

Hrana za človeka predstavlja:

1. GRADBENI MATERIAL

V času najstništva oseba hitro raste, v nekaj letih lahko maso telesa podvoji. Prav tako se naše telo neprestano obnavlja. Tako je naše telo sestavljeno iz beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob, za dobro delovanje pa potrebujemo še vitamine, minerale, nekatere aminokisline in maščobne kisline.

2. ENERGIJO

Energijo porabljamo za vsakdanje aktivnosti (dihanje, razmišljanje, šport ...). Za vse to porabljamo energijo, ki jo v obliki hrane in pijače pojemo in popijemo vsak dan. Koliko energije potrebujemo in moremo jesti, je odvisno od naše presnove, pri kateri porabljamo energijo za dihanje, črpanje krvi, prebavo presnovo ...V mirovanju ter pri naših dnevni aktivnostih (Gabrijelčič Blenkuš, 2004. str. 2).

Koliko energije dobi telo iz hrane, govori energijska vrednost hrane, ki jo izračunamo v J (joulih) ali v cal (kalorijah).

Pomembno je, da je usklajen energijski vnos s porabo energije. Če pojemo več hrane (= energije), kot jo potrebujemo, se bomo zredili, če jo pojemo manj, kot je bomo porabili, bomo shujšali.

* PRESNOVA HRANE

Presnova ali metabolizem pomeni stopnjo, s katero telo porablja energijo. Presnova se spreminja:

- ❖ v puberteti je intenzivnejša, v srednjih letih se upočasni;
- ❖ s telesno aktivnostjo se presnova pospeši in posledica je povečana poraba maščobe in obratno;
- ❖ zjutraj, ko se zbudimo, je najpočasnejša, potem se postopoma pospešuje in je najintenzivnejša sredi dneva;
- ❖ če opuščamo dnevne obroke hrane, se upočasni, z rednim dovajanjem hrane pa se pospeši in porabimo še več kalorij.

Zelo pomembno je vedeti, da z izpuščanjem obrokov, s postenjem ali stradanjem, delamo telesu slabo uslugo, ker se presnova upočasni. To

pomeni, da se bo energija počasneje porabljala, ker telo varčuje z energijo za hude čase in jo prične jemati od drugod - iz mišične mase - kar je slabo, ker so mišice tiste, ki porabljajo maščobo za svoje delovanje. Ko pa pričnemo po obdobju hujšanja normalno jesti, potrebuje telo nekaj časa, da se prilagodi na nov način prehranjevanja in zazna, da mu ni treba več varčevati. (Naik, 2002, str. 35)

2.2.2 Piramida zdrave prehrane

Piramida je nazorni slikovni prikaz prehranskih priporočil, ki so rezultat številnih raziskav po svetu. Prehranska priporočila, ki so jih pripravili strokovnjaki številnih držav (Amerike, Anglije, Švedske, Finske ...) in priporočila mednarodnih organizacij, ki se ukvarjajo s prehrano (Svetovna zdravstvena organizacija - ZSO in Mednarodna organizacija za prehrano in kmetijstvo v okviru OZN - FAO), ter nasveti številnih prehranskih strokovnjakov so podobna.

Piramida zdrave prehrane je:

- ❖ slikovni prikaz izbora in količin živil, ki jih jemo vsak dan,
- ❖ slikovit prikaz priporočil za zdravo prehrano, saj prikazuje vrsto in količino živil, ki so za zdravje najprimernejša.

Živila so razporejena v prehranske skupine po prevladujočih hranilnih snoveh:

- ❖ ŠKROBNA ŽIVILA,
- ❖ SADJE IN ZELENJAVA,
- ❖ MLEKO IN MLEČNI IZDELKI
- ❖ MESO IN ZAMENJAVE (ribe, stročnice, jajca)
- ❖ MAŠČOBNO - SLADKORNA ŽIVILA.

Pomembno:

- * vsaka od skupin vsebuje določene hranilne snovi, ne pa vseh, ki jih človek potrebuje - prav zato živila iz ene skupine ne morejo nadomestiti živil iz druge skupine;
- * nobena skupina živil ni pomembnejša od druge, zato potrebujemo za ohranitev zdravja živila iz vsake skupine;
- * Na najširšem delu piramide so živila, ki jih potrebujemo največ in obratno.

Vitka postava-ideal mladih deklet

Osnovo piramide sestavljajo živila, ki vsebujejo predvsem ogljikove hidrate ter nekaj beljakovin, kot so žita, žitni izdelki, riž, testenine, kosmiči, ješprenj. Ogljikovi hidrati predstavljajo 55 do 75 % dnevnega energijskega vnosa, v prehranski piramidi pa imajo 40 % delež dnevnih prehrane.



Živila, ki so v piramidi takoj nad njimi, so zelenjava (2/3) in sadje (1/3), ki vsebujejo vitamine, mineralne snovi in antioksidante. V prehranski piramidi predstavljajo 35 % delež dnevnih prehrane.

Slika 3: Piramida zdrave prehrane

Mleko, mlečni izdelki, meso, ribe in zamenjave vsebujejo predvsem beljakovine in tudi maščobe. V tej skupini živil je še posebej pomembno, da so mesni obroki iz pustega mesa (puranje, piščančje meso, puste ribe), mlečni izdelki (sir, skuta, jogurt) naj bodo z manjšo vrednostjo maščob. Ta živila predstavljajo pomemben vir beljakovin, ki naj predstavljajo glede na energijske priporočljive dnevne vrednosti 10 do 15 %, skupno v prehranski piramidi pa 20 % delež.

Na sam vrh piramide spadajo živila, ki vsebujejo maščobe in čiste sladkorje: slaščice, majoneza, smetana, olja. Zaželeno energijsko vrednost maščob v dnevni prehrani so od 15 do 30 %, v prehranski piramidi pa predstavljajo 5 % delež.

V dnevni prehrani pazimo tudi pri količini soli in jo omejimo do 6 g/dan, ta količina je enaka čajni žlički soli.

2.2.3 Zakaj moramo uživati posamezne skupine jedi?

a) OGLJIKOHIDRATNA ŽIVILA



Vsebujejo ogljikove hidrate, katerih osnovna gradbena enota je monosaharid (glukoza ali fruktoza).

Slika 4: Izdelki iz žit

Ločimo več vrst ogljikovih hidratov:

- ❖ MONOSAHARIDE (glukoza, fruktoza, galaktoza in manosa),
- ❖ DISAHARIDE (saharoza, laktoza, maltoza),
- ❖ POLISAHARIDE (škrob, dekstrin, dietne vlaknine in glikogen).

POMEN OGLJIKOHIDRATNIH ŽIVIL ZA NAŠE TELO:

- ❖ so vir energije: pokrijejo 55 do 75 % energijskih potreb (5 do 7g/kg telesne mase na dan), glukoza je edini vir energije za možganske in živčne celice;
- ❖ živila, bogata s polisaharidi, se počasi presnavljajo v glukozo, zato dlje časa vzdržujejo koncentracijo glukoze v krvi – imajo nizek glikemični indeks (ta pove, kako hitro po zaužitju ogljikovi hidrati povečajo koncentracijo v krvi), npr.: polnozrnati izdelki, stročnice;
- ❖ živila z dietnimi vlakninami imajo: visoko nasitno vrednost, čistijo črevesno sluznico, omogočajo redno prebavo (pospešujejo peristaltiko), vežejo nase strupe in razstrupljajo telo, zmanjšujejo absorpcijo maščob, preprečujejo aterosklerozo in zmanjšujejo nastanek bolezni srca in ožilja ...;
- ❖ so hrana za živce, ker so vir vitaminov skupine B;
- ❖ zmanjšujejo črevesna obolenja;
- ❖ delujejo antioksidativno (Se, vitamin E delujeta skupaj kot antioksidanta).

b) VITAMINSKO MINERALNA ŽIVILA



❖ **Sadje:** pečkato, koščičasto, jagodičasto, lupinasto, južno sadje ali sadje toplih krajev in tropsko ali eksotično sadje.

❖ **Zelenjava:** solatnice, špinačnice, kapusnice, korenovke, čebulnice, trajnice, plodovke, gomoljnice, stročnice.

Slika 5: Sadje

❖ **Sadni in zelenjavni izdelki:** sokovi, kompoti z manj sladkorja, suho sadje, sadne solate, zelenjavni krožnik ...

V dnevnem jedilniku naj bo vsaj 400 g sadja in zelenjave. Praviloma sadje ne zamenjujemo z zelenjavo in obratno. Vsaj tretjino do polovice zaužitega sadja in/ali zelenjave naj bo sveža ali le malo toplotno obdelana, da se ohrani čim več vitaminov in mineralov.

POMEN VITAMINSKO MINERALNIH ŽIVIL NA NAŠE TELO:

- ❖ ščitijo telo pred boleznimi in uravnavajo biokemijske procese - vsebujejo vitamine in mineralne snovi;
- ❖ delujejo antioksidativno - vitamini, minerali in barvila;
- ❖ vsebujejo dietne vlaknine (celuloza, pektin, hemiceluloza);
- ❖ večina živil vsebuje veliko vode in ima zato nizko energijsko vrednost;
- ❖ nekatera živila imajo diuretsko sposobnost - pospešujejo izločanje vode iz organizma, ker vsebujejo veliko kalija;
- ❖ vsebujejo tudi organske kisline (jabolčna, citronska kislina) in eterična olja, ki vzpodbujajo tek in ugodno delujejo na prebavo in presnovo.

c) BELJAKOVINSKA ŽIVILA



Beljakovinska živila so zgrajena iz beljakovin, katerih osnovna gradbena enota so aminokisline. Aminokisline se povezujejo s peptidno vezjo in za tvorbo ene beljakovine mora biti najmanj 100 aminokislin.

Slika 6: Beljakovinska živila

Poznamo:

- ❖ ENOSTAVNE BELJAKOVINE (sestavljene so samo iz aminokislin);
- ❖ SESTAVLJENE BELJAKOVINE (poleg beljakovinskega dela imajo še nebeljakovinski del ali prostetično skupino).

POMEN BELJAKOVINSKIH ŽIVIL ZA NAŠE TELO:

- ❖ gradijo celice oziroma naše telo: mišice, kožo, lase, nohte, notranje organe;
- ❖ so sestavni del encimov in hormonov;
- ❖ beljakovine, vezane na nukleinske kisline, so nosilci genetskih lastnosti;
- ❖ so sestavine protiteles in so pomembne pri obrambi organizma;
- ❖ se razgrajujejo in jih porabimo kot vir energije.

č) MAŠČOBNA ŽIVILA



Maščobna živila vsebujejo maščobe, ki so lahko PRAVE MAŠČOBE ali LIPIDI (masti in olja) in MAŠČOBAM PODOBNE SNOVI ali LIPOIDI (lecitin, beta karoten, holesterol).

Slika 7: Olja

POMEN MAŠČOBNIH ŽIVIL:

- ❖ so koncentriran vir energije: 15 do 30 % dnevnih energijskih potreb (0,8 g/kg telesne teže);
- ❖ vsebujejo esencialni maščobni kislini: linilno in linolensko;
- ❖ vsebujejo v maščobah topne vitamine: A, D, E in K in provitamin A - beta karoten;
- ❖ varujejo pred mehanskimi udarci in so toplotni zaščitnik organizma: občutljivi organi (ledvice, jetra) so obdani z maščobo, podkožna maščoba ščiti organizem pred nizko temperaturo;
- ❖ hrani dajejo okusnost.

2.3 SESTAVA TELESA

Več kot polovico človekove telesne teže sestavlja voda.

Pri normalno hranjenih ljudeh je telo sestavljeno iz:

- kostne mase, kamor spadajo vse kosti (14 %),
- mišične mase (25 %),
- maščobne mase (10 do 15 %),
- ostali organi in tekočine.

* Kostna masa se spreminja veliko počasneje kot mišična masa, vendar pa ima zelo podobne principe. Kostni so ravno tako zadebeljene na tistih mestih, kjer so večje obremenitve. Pri nekvalitetni prehrani kostna masa izgubi na kvaliteti. Tako so možne pogostejše poškodbe ter dolgotrajnejša zdravljenja.

* Mišice v našem telesu so odgovorne za gibanje telesa in če hočemo, da je to uspešno in učinkovito, moramo za mišice skrbeti. Več mišične mase ima več kalorij, ki jih dobimo s hrano, smo sposobni porabiti.

Mišice nastajajo kot obramba telesa na napor. Če mišico nekaj dni zapored izpostavimo večjemu naporu, kot je to običajno, se ta proces prilagajanja na napor prične. Proces je jasno odvisen tudi od drugih dejavnikov, kot so količina in vrsta napora, prehrana, počitek, genetske dispozicije itd ...

Mišična masa se lahko tudi zmanjša. Telo teži k ekonomizaciji in če mišic nekaj časa ne uporabljamo, jih telo preprosto zmanjša oziroma atrofira. S tem se telo znebi tkiva, ki bi ga drugače moralo vzdrževati. Vsak dan porabimo zelo veliko energije, pridobljene s hrano za vzdrževanje tkiv. To energijo dobimo s hrano in če je vnos hrane nezadosten ali nekvaliteten, postane vzdrževanje mišične mase problem. Tudi v tem primeru telo zmanjša mišično maso.

Pomanjkanje mišične mase in moči je mnogokrat vzrok za bolečine v hrbtenici, posebej v vratu. Tudi poškodbe so pogostejše, če imamo slabo razvito mišično maso. Mišice tako sodelujejo pri odpornosti organizma, predvsem pa so mišice pomembne pri oblikovanju postave.

* Maščoba v našem telesu je nujno potrebna. Maščoba v telesu obdaja vse notranje organe, locirana pod kožo preprečuje izgubo toplote, ženske jo imajo v dojkah in je neke vrste zaloga za hude dni. Predvsem slednje si z nezdravim načinom življenja pridobimo preveč. Kam se bo višek maščobe

nalagal, je odvisno predvsem od genetskega zapisa. Moškim se le-ta nalaga predvsem v predelu trebuha, ženske navadno višek nosijo okoli pasu in stegen. Nakopičene maščobe telesu ni potrebno vzdrževati, ima pa tudi to zoprno lastnost, da se jo razmeroma težko znebimo. Telo sprejme maščobo kot rezervo za hude dni in se zato zelo težko loči od nje. Maščobe se lahko znebimo s telesno aktivnostjo tako, da jo telo uporabi v energetske namene. Maščobe se ne da izgubiti nikakor drugače.

2.3.1 Spreminjanje telesne teže med puberteto

Med puberteto se otroško telo preoblikuje v žensko ali moško postavo. Za te spremembe so odgovorni ženski in moški spolni hormoni in rastni hormoni. Telesna rast je v puberteti pospešena. Ko rastemo, se mišice raztegnejo in podaljšajo. Če smo vsaj uro na teden telesno aktivni, se mišice okrepijo, pridobijo napetost, tonus. Hrbtenica ostane primerno ukrivljena, mišice ob njej pa postanejo krepke in čvrste. Če se ne gibljemo dovolj, ostanejo mišice tanke, slabe in ohlapne.

Pod vplivom moških spolnih hormonov mladostnik postopoma pridobiva primerno telesno težo, razširijo se mu ramena, povečajo se moda in spolovilo. Pri dekletih se pod vplivom ženskih spolnih hormonov razvijejo dojke, razširijo se boki, pojavi se menstruacija.

Vse opisane spremembe so normalne in so vzrok za povsem normalno povečanje telesne teže v tem življenjskem obdobju, zato je pomembno zdravo prehranjevanje mladostnikov (Podkrajšek, 2004, str. 3).

2.3.2 Pomen telesne maščobe

* Pred puberteto imajo dekleta samo 12 % telesne maščobe, v puberteti pa se jim poveča na 18 do 28 %, tako da lahko podpira kosti in mišice, ko zrastejo do odrasle velikosti. V telesu odrasle ženske je od 20 do 26% telesnih maščob (pri moških pa od 15 do 20 %), ki je uskladiščena predvsem na stegnih, zadnjici, prsih in bokih - tam, kjer je najbolj potrebno, da se ohranja žensko telo plodno in zdravo.

Maščobne obloge so nujno potrebne; če ženska nima dovolj maščobe, lahko izgubi menstruacijo, je manj plodna, kasneje v življenju pa lahko ima

upognjeno hrbtenico in krhke kosti. Maščoba je nujno potrebna tudi za proizvodnjo ženskega hormona ESTROGENA.

Telesna maščoba, ki se nahaja v celičnih stenah in v maščobnem tkivu, ščiti notranje organe pred poškodbami, nas greje in telo oskrbuje z energijo.

Edini problem pri maščobi je, da jo telo zelo rado skladišči. Kam se nam bo višek maščobe nalagal je odvisno predvsem od genetskega zapisa. Moškim se le ta nalaga predvsem v predelu trebuha, ženske pa navadno višek nosijo okoli pasu in stegen.

Skladiščenje hrane v obliki maščobnega tkiva je posledica evolucije človekovega telesa, da je telo lahko preživel obdobja lakote in pomanjkanje hrane in da je lahko brez stradanja dobilo vir energije. Žal smo danes manj telesno aktivni kot naši predniki, zato ne porabimo maščobnih zalog in posledica tega je neustrezna telesna teža (Naik, 2002, str. 26-34).

2.4 OCENJITEV STANJA HRANJENOSTI

Pri določanju stanja hranjenosti je zelo pomembno, da se pravilno stehtamo in določimo svojo telesno višino. Telesna teža je odvisna od telesne višine, konstrukcije, spola ter starosti. Tisti, ki imajo nežno konstrukcijo, bodo pri isti telesni višini in enaki količini maščobnega in mišičnega tkiva tehtali manj kot nekdo, ki ima močne kosti. Telesno težo ugotavljamo s tehtanjem in jo izražamo s kilogrami. Najbolje je, da se stehtamo zjutraj, potem ko opravimo jutranjo toaleto ter preden kaj pojemo ali popijemo. Na tehtnico stopimo počasi in stojimo na njej tako, da je teža razporejena na obeh nogah.

Za merjenje telesne višine si je potrebno vzeti nekaj časa. Potrebujemo nekoga, ki je vsaj tako visok kot mi, da na podboje ali na prilepljen list na vratih označi našo višino. Medtem ko stojimo vzravnano in se z zatiljem, s hrbtom, križem ter z meči dotikamo vrat ali podbojev, naš pomočnik nasloni pravokotni trikotnik nad podlago in teme naše glave. Nato skupaj natančno izmerita telesno višino.

2.4.1 Indeks telesne mase (ITM)

Z ITM ocenjujemo delež telesne maščobe, vendar pa to ni natančen in zanesljiv izračun. Obstajajo razlike med ITM in deležem telesne maščobe, ki so odvisne od spola in starosti. Npr., ženske imajo v povprečju večji delež maščobe kot moški. Prav tako ima starejša oseba z enakimi ITM večji delež maščobe kot mlajša. Ko izračunamo ITM, lahko s pomočjo tabel, ki upoštevajo spol in starost, ocenjujemo svojo stopnjo hranjenosti oz. primernost naše telesne teže.

$$\text{ITM} = \frac{\text{telesna teža (kg)}}{\text{tel. višina (m)}^2}$$

Starost v letih	Prenizka tel. teža	Primerna tel. Teža	Prekomerna tel. teža	DEBELOST
16	16,2 in <	16,3-24,4	24,5-27,7	27,8 in >
17	16,9 in <	17,0-24,7	24,8-28,2	28,3 in >
18	17,2 in <	17,3-24,8	24,9-28,6	28,7 in >
19	17,9 in <	18,0-24,9	25,0-29,3	29,4 in >
20 in več	18,4 in <	18,5-24,9	25,0-29,9	30,0 in >

Tabela 1: Meje ITM za deklice

Starost v letih	Prenizka tel. teža	Primerna tel. Teža	Prekomerna tel. teža	DEBELOST
16	16,4 in <	16,5-23,8	23,9-26,8	26,9 in >
17	16,8 in <	16,9-24,5	24,6-27,7	27,8 in >
18	17,5 in <	17,6-24,7	24,8-28,3	28,4 in >
19	17,9 in <	18,0-24,8	24,9-29,2	29,3 in >
20 in več	18,4 in <	18,5-24,9	25,0-29,9	30,0 in >

Tabela 2: Meje ITM za fante

2.4.2 Relativna telesna teža (RTT)

Najbolj enostavno ocenimo svoje stanje prehranjenosti z Relativno telesno težo (RTT). Ta predstavlja razmerje med dejansko telesno težo in idealno telesno težo. Izražena je v odstotkih. Idealna telesna teža je odvisna od spola, telesne višine in konstitucije. Spol poznamo, telesno višino izmerimo v centimetrih, konstitucijo pa določimo z merjenjem zapestja.

Obseg desnega zapestja	Konstitucija
Do 16 cm	Nežna
16-20 cm	Srednje močna
Nad 20 cm	Močna

Tabela 3: Obseg zapestja in konstitucija

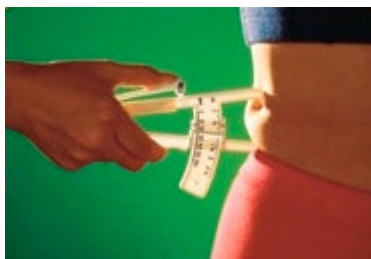
Relativna telesna teža v %	Stanje prehranjenosti
90-110	Normalno
111-120	Prekomerno preh.-debelost I. stopnje
121-134	Debeli - debelost II. stopnje
135-149	Zelo debeli - debelost III. stopnje
150 in več	Izredno debeli - debelost IV. stopnje

Tabela 4: Relativna telesna teža v % in stanje prehranjenosti

2.4.3 Merjenje podkožne maščobe

Zdravniki uporabljajo za merjenje podkožne maščobe posebno merilo. Merijo na štirih značilnih mestih:

- nad dvoglavo in triglavo mišico na nadlahti,
- pod lopatico,
- v pasu.



Slika 8: Meritev podkožne maščobe

Veliko maščevja se nabira tudi okoli trebuha. Obseg trebuha merimo s krojaškim metrom okoli pasu v višini popka. Če je trebuh izven nivoja prsnega koša že lahko govorimo o debelosti (Pokorn, 1990, str. 37).

2.4.4 Prekomerna telesna teža in debelost

Meja med primerno in prekomerno hranjenostjo je zelo tanka. Če ima mladostnik prekomerno telesno težo, je v tej starosti estetskega pomena.



Prav tako moramo upoštevati, da imajo povečan ITM najstniki z veliko mišično maso (npr.: športniki, tisti, ki veliko fizično delajo ...) ali tisti z močno kostno konstitucijo, ki so jo podedovali. Prekomerna hranjenost pri zgoraj omenjenih ni posledica kopičenja maščob v telesu.

Slika 9: Pretirano uživanje s hrano

O debelosti govorimo takrat, ko telo vsebuje povečano količino maščobnega tkiva in zaradi tega lahko v poznejšem življenjskem obdobju nastanejo težave, t. i. bolezni preobilja. Te so: srčni infarkt, sladkorna bolezen, možganska kap, zvišani krvni tlak, nekatere vrste raka, bolečine v križu, obraba kolkov in kolen. Te bolezni so krive za kar polovico prezgodnjih smrti, predvsem pa za veliko bolečin in težav v življenju (Podkrajšek, 2002, str. 6-9).

Teorij o vzrokih za debelost je veliko - osnovni vzrok je neravnovesje med zaužito in porabljeno energijo ter je tesno povezan z nepravilno prehrano in nezadostno telesno aktivnostjo.

Najpogostejši vzroki so:

1. Pokvarjeni mehanizem za uravnavanje lakote in sitosti

Možganski del, ki uravnava občutek lakote oziroma sitosti, je hipotalamus. V njem so posebne živčne celice, zbrane v različnih jedrih. Eno teh jeder predstavlja center za občutek sitosti, drugo pa center za občutek lakote. Živčne celice v centru za lakoto se vzburi, ko se krvni sladkor zniža zaradi povečanega nivoja inzulina, ki ga izloča trebušna slinavka, in ko se sprostijo še drugi alarmni hormoni. Te celice lahko vzburi tudi vonj po hrani, pogled na hrano, okus po hrani. Razburjeni center za lakoto utiša center za sitost. Po hranjenju se krvni sladkor dvigne in dražljaji za lakoto izginejo.

Na oba centra vplivajo tudi beljakovinske snovi, ki se sproščajo v možganskih celicah. To so opijati, ki vzbujajo center za lakoto.

Pri nekaterih debelih ljudeh je mehanizem za uravnavanje lakote oziroma sitosti lahko v okvari.

2. Hormonski vzroki

Hormonske spremembe, ki lahko vplivajo na debelost, so:

- zmanjšano delovanje žleze ščitnice, ki povzroča zabuhlost oziroma zateklost kot debelost;
- povečano izločanje glukokortikoidov skorje nadledvične žleze povzroči nabiranje maščobe okrog bokov in na trebuhu;
- tumorji, ki izločajo inzulin, so redki, povzročajo pa večanje občutka lakote; potrebno jih je kirurško odstraniti;
- spolni hormoni vplivajo na razporeditev maščevja in mišičnega tkiva; moški spolni hormoni spodbujajo tvorbo skeleta in mišičja; ob njegovem pomanjkanju pa se maščoba pri moških kopiči na bokih, stegnih in trebuhu, ženski spolni hormoni imajo tudi vlogo pri uravnavanju telesne teže; debelost je pri ženskah pogostejša kot pri moških, pojavlja pa se posebno ob spremembah delovanja spolnih hormonov v puberteti in klimateriju; telesna teža niha tudi z menstrualnim ciklom, tako kot se spreminjajo tudi spolni hormoni, pred menstruacijo telesna teža lahko poraste, ta teža poraste na račun povečane ješčosti v drugi polovici menstrualnega cikla in na račun tekočine, ki se zadržuje v telesu.

3. Dednost

Človek ima že ob rojstvu določene posamezne telesne značilnosti, način presnove in nekatere druge lastnosti. Glede na to, da človek podeduje telesne značilnosti kot so morfološke značilnosti in z njimi povezane fiziološke lastnosti telesa, s tem podeduje tudi dovzetnost za razvoj debelosti. Ta dovzetnost je odvisna od tipa postave in metabolizma. Ljudje s prevladujočim ektomorfnim tipom postave so suhi, brez izraženega mišičnega tonusa, prenizko težo in zelo hitrim metabolizmom. Ob vnosu hrane se ne zredijo in zelo težko pridobijo na teži. Ljudje z mezomorfnim tipom postave imajo simetrično grajeno telo z močno izraženim mišičnim tonusom. Predstavniki endomorfov imajo močno grajene kosti, veliko maščobnega tkiva okoli bokov in trebuha. Oblika telesa pri ženskah spominja na hruško, pri moških pa na jabolko. Imajo počasno presnovo in so nagnjeni h kopičenju maščob. Podedovana debelost, ki se prenaša samo z geni, je izrazito redka. Običajno jo spremljajo motnje v spolnem in intelektualnem razvoju.

4. Dejavniki okolja

- **privzgojene navade:** družinske navade v rani mladosti navajajo na določen način hranjenja in vedenja ter ob prirojeni dovzetnosti vodijo k debelosti; v družini, kjer sta mati in oče debela bo skoraj (v 80 % primerov) debel tudi otrok;
- **prehranjevalne navade:** preveliki dnevni obroki hrane, prepogosto uživanje sladkarij, mastne hrane, alkohola (je zelo kaloričen, povečuje izločanje prebavnih sokov in apetit), sladkih napitkov ... človek, ki je navajen jesti ob določenem času in ob določenih situacijah, bo postal v taki situaciji lačen čeprav ni notranje potrebe po hrani (pogojni refleksi);
- **telesna neaktivnost:** če smo telesno neaktivni, se hrana, ki jo zaužijemo, ne porablja z energijo, ampak se kopiči v obliki maščob; telesna aktivnost in dieta poleg debelosti zmanjšujeta tudi moč dejavnikov, ki povečujejo možnost nastanka koronarnih bolezni;
- **kajenje;** nikotin preprečuje lipolizo v maščevju.

5. Psihični vzroki

Psihična napetost in stresne situacije so pogosto vzrok prekomernega uživanja hrane. Psihični vzroki niso neposredni vzroki za nastanek debelosti. Psihična napetost, ki jo povzročajo pogoste stresne situacije, lahko vodijo k prenajedanju s hrano, ki predstavlja tolažbo.

2.5 HUIŠANJE

2.5.1 Zdravo huišanje

Edini dober razlog, da moramo shuišati, je priporočilo zdravnika, da znižamo telesno teŹo zaradi zdravja in boljšega počutja. Če Źelimo huišati zato, da bo naše Źivljenje lepše, da bomo laŹje dobili partnerja, prijatelja, postali srečnejši, uspešnejši ..., lahko postanemo obsedeni s huišanjem ali z različnimi dietami. Tako se lahko ujamemo v krog huišanja in vnovičnega pridobivanja kilogramov, lahko pa nas privede tudi do motenj hranjenja (Naik, 2002, str. 58).

Preden se lotimo huišanja, moramo ugotoviti stanje prehranjenosti - koliko smo predebeli in kakšna naj bi bila naša ciljna telesna teŹa. Prav tako moramo ugotoviti osnovne vzroke debelosti, ki so lahko posledice:

- * nepravilnega načina prehranjevanja,
- * telesne neaktivnosti,
- * stresnega Źivljenja.

Če odkrijemo vzroke svoje povečane telesne teŹe jih moramo odpraviti. Če nismo sami kos tej nalogi, prosimo strokovnjaka (psihologa, zdravnika ...), da nam pomaga (Pokorn, 1990, str. 15).

Pozitivna samopodoba, ki vključuje tudi sprejemanje samega sebe, zdrava prehrana z omejitvijo maščob in sladkorjev in aktivno Źivljenje z obilo gibanja, so ključne sestavine zdravega huišanja in nato vzdrževanja telesne teŹe.

Pot do uspešnega huišanja naj bi vključevala naslednje korake:

1. VZEMIMO SI ČAS - HUIŠAJMO POČASI

Priporočena hitrost zdravega huišanja je tedensko izgubljanje od 0.5 do največ 1 kg telesne teŹe. Tako zagotovimo izgubljanje teŹe na račun maščobnega tkiva in ne mišičnega. Običajno je na začetku huišanja (prvih sedem do deset dni) padec telesne teŹe izrazit (3-5 kilogramov), kasneje pa je padec telesne teŹe povprečno od 0.5 do 1 kilograma tedensko. Med huišanjem se padanje telesne teŹe lahko za nekaj dni povsem zaustavi. Hiter padec telesne teŹe v prvih dneh gre običajno na račun izgube vode, kasneje (po sedmih do desetih dneh) pa začne teŹa padati dejansko zaradi izgorevanja maščob.

2. SPREMEMBA PREHRAMBENIH NAVAD

Pomembno je, da je hrana tudi v času hujšanja uravnotežena in da vsebuje vse potrebne hranilne snovi. Jesti je potrebno redno, vključno z zajtrkom, s kosilom in ne preobilno večerjo. Vmesni malici naj bosta iz sadja, zelenjave ali posnetih mlečnih izdelkov. Dodatnim vmesnim prigrizkom se je potrebno izogniti.

Pri spremembi prehrambenih navad je potrebno upoštevati:

- * jesti veliko sadja in zelenjave - zelo dobra zamenjava za sladkarije, slaščice, piškote ...;
- * uživati čim več sestavljenih ogljikovih hidratov (polnozrnat kruh, krompir, testenine, riž ...), ker nam dajejo občutek sitosti;
- * zmanjšati vnos čistega sladkorja (nesladkana kava, čaj, voda namesto sladkih sokov in pijač ...);
- * zmanjšati količino zaužite maščobe (izbor mleka in mlečnih izdelkov iz posnetega mleka, izogibanje jedem, ki vsebujejo veliko maščobe, npr. cvrtja ...);
- * izbiramo najbolj pusto meso - puranje, piščančje (odstranimo maščobo) ali pa meso nadomestimo dva do trikrat tedensko z nemastnimi ribami, s stročnicami ali z mlečnimi izdelki iz posnetega mleka;
- * uživanje veliko tekočine.

Pri prehranjevanju je najbolj pomembno razmerje med živili (20-30 % beljakovin, 15-20 % maščob in 55-60 % ogljikovih hidratov), število obrokov (4-6 obrokov na dan) in količina kalorij v dnevni obrokih (zajtrk in dopoldanska malica 40 % dnevnih kalorij, kosilo in popoldanska malica 40 % in večerja le 20 % dnevnih kalorij).

Raziskave so pokazale, da so najbolj uspešni tisti programi hujšanja, pri katerih izgubimo največji delež telesne teže v obliki maščobe - dnevne energijske potrebe se pokrivajo s 1000 do 1200 kcal za ženske in s 1200 do 2000 kcal za moške in jih kombiniramo s povečano telesno dejavnostjo.

3. REDNA TELESNA AKTIVNOST

Namen telesne aktivnosti pri hujšanju je izgorevanje prekomernih zalog maščob, prav tako pa pozitivno vpliva na zdravo delovanje posameznih organov in organskih sistemov, na kakovost in tonus mišičnega tkiva ter pospešuje proces prebave, absorpcije, presnove in odstranjevanja škodljivih snovi iz organizma. Z izboljševanjem delovanja krvnih žil, srca in pljuč pospešuje prenos kisika do celic ob hkratnem izboljšanju cirkulacije krvi in limfe. Hkrati zmerna telesna aktivnost pozitivno vpliva tudi na nekatere zdravstvene težave, ki so posledica debelosti: zviša se toleranca za glukozo, zmanjšuje se količina trigliceridov in holesterola, znižuje krvni pritisk, zmanjšuje pa se tudi pretirano izločanje insulina.

Aktivnosti, pri katerih pride do izgorevanja maščob, so aerobne športne zvrsti, pri katerih porabljamo veliko kisika in pridobimo splošno telesno kondicijo. Najboljše vrste aerobne vadbe so: hitra hoja, plavanje, kolesarjenje, skakanje z vrvjo, aerobika, tek na smučeh ... Redna aerobna telesna aktivnost vsaj 5-krat na teden od 40 do 60 minut, s 60 do 70-odstotno intenzivnostjo maksimalnega pulza (glej tabelo 5) je nadvse pomembna za izgorevanje odvečnih maščob, prav tako pa tudi pri vzdrževanju telesne teže. Prav tako mora biti ta telesna aktivnost takšna pri ljudeh, ki hujšajo, da preveč ne obremenjujejo sklepnih površin.

Hujšanje bo učinkovitejše, če poleg aerobne vadbe izvajamo tudi vaje za moč ali anaerobno vadbo, kjer namesto kisika uporabljamo mišično moč - delo z utežmi, plavanje, tenis, hoja na mestu z visoko dvignjenimi rokami in kolena ... Pri tej vadbi se krepijo kosti in oblikujejo mišice, ki postanejo čvrste in napete.

Maksimalni srčni utrip (MSU) = 220 manj leta starosti	
Območje nizke intenzivnosti	= 50-60 % MSU
Območje zgorevanja maščob	= 60-70 % MSU
Aerobno območje	= 70-85 % MSU
Anaerobno območje	= 85-100 % MSU

TABELA 5: Optimalna frekvenca srčnega utripa (Wade, 2005, str. 5)

Telo pridobi energijo iz ogljikovih hidratov in maščob. V anaerobnem območju obstaja maščobni prag - meja, ko telo neha uporabljati maščobe za pridobivanje energije, ampak izkorišča ogljikove hidrate. Višja je frekvenca srčnega utripa in dihanja - manj maščob pokuri telo (Wade, 2005, str. 5)

Poleg vztrajnosti je pri hujšanju oziroma odstranjevanju odvečne telesne teže pomembna odločitev o spremembi načina življenja. V dnevni urnik je potrebno vnesti tudi čas za vadbo in spremeniti prehranjevalne navade. To ne pomeni, da se moramo odpovedati dobri hrani, ker je tudi zdrava hrana lahko zelo okusna. Ko izgubimo odvečne kilograme, ne smemo pozabiti še naprej živeti z gibanjem ter ohraniti zdravih prehranjevalnih navad, sicer je velika nevarnost, da nezaželeno odvečne kilograme spet pridobimo. Primerna telesna teža prinese tudi večjo skrb za zdravje, privlačnejši izgled, večjo samozavest in dobro počutje, zato se je zanjo vredno potruditi.

2.5.2 Komercialni načini hujšanja

Resnični namen zmanjšanja telesne teže je znebiti se odvečne maščobe, medtem ko se zadrži v telesu vsa mišična masa in voda. Žal današnji komercialni načini hujšanja ne upoštevajo tega - zanje so pomembni hitri rezultati in ne sledijo ugotovitvam dietetične znanosti. Prav tako so slabosti teh načinov hujšanja:

- 1. zanima jih samo izguba telesne teže, namesto da bi se lotili zmanjšanja odstotka telesne maščobe;**
- 2. ob splošnem hujšanju se izgubi veliko mišične mase, ki je glavna telesna komponenta za kurjenje maščobe;**
- 3. hujšanje poteka prehitro, sproži se telesni naravni mehanizem, ki povzroči največje ohranjanje maščobe.**

Velik problem teh diet je tudi večja stimulacija telesa, da kopiči maščobo, potem ko prenehamo z dieto.

Nekateri načini hujšanja celo načrtno delno dehidrirajo osebe, ki želijo shujšati - da se najhitreje pokaže določen uspeh. Vsak amaterski boksar lahko pove, kako najhitreje znižati telesno težo - s prenehanjem pitja tekočine, z obiskovanjem savn, z uživanjem diuretičnih tablet in hrane ...

Dietetični strokovnjaki že desetletja vedo, da pri nizkokaloričnih dietah (800-1200 kcal/dan) pride do kanibalizma - telesno težo izgubimo zaradi zmanjšanja mišične mase. Posledica tega je vitko telo s preveliko količino telesne maščobe. Obdržati mišice je bistvenega pomena za izgubljanje maščobe.

Danes nas mediji oblegajo z različnimi *programi* zniževanja telesne teže - od najrazličnejših shujševalnih diet do nadomestkov za obroke, tablet, napitkov ... Nekaj teh komercialnih načinov hujšanja bom predstavila v nadaljevanju naloge.

2.5.2.1 SHUJŠEVALNE DIETE

Beseda dieta izhaja iz grške besede DIAITA in označuje način prehranjevanja, ki se ga naj bi držali. Žal pa v zadnjem desetletju postaja sinonim za nove in nove pristope k zniževanju telesne teže, kjer vsi obljublajo čudežne rezultate in večina ljudi, ki ni zadovoljnih s svojo telesno težo, jim nasede. Nekaj najpogostejših shujševalnih diet:

*(PRE)NIZKOKALORIČNA DIETA



Slika 10: Voda

Take diete vas **komaj obdržijo pri življenju**, saj je njihov vnos kilokalorij (kcal) najpogosteje manjši od 800 kcal. Telo se v najkrajšem možnem času prilagodi in začne primanjkljaj energije nadomeščati z mišičnimi beljakovinami. Rezultat hujšanja je izguba mišične mase in razkroj mišičnih celic, to pa vodi v manjšo energetske porabo, kar je pri hujšanju nezaželeno. S tako dieto lahko izgubite kar nekaj telesne teže, ki pa se v obdobju treh mesecev izkaže s ponovnim kopičenjem kilogramov. Najbolj popularna dieta po svetu - ne jem, torej hujšam - je potemtakem - ko jem, kopičim še več maščobnih oblog.

***LUNINE DIETE**

Vplivajo predvsem na raven vode v telesu in s tem na telesno težo. S posti, ki se ponavljajo ob različnih luninih stanjih, telo prisilimo v stanje, ki je podobno nizkokaloričnim dietam. Večjega vpliva na maščobno maso nimajo.

***VISOKOBELJAKOVINSKE DIETE**



Slika 11: Telesne mišice

So zelo popularne, vendar ne tako varne, kot se zatrjuje. Dieto sestavljajo predvsem beljakovinska živila, ki z aminokislinami ščitijo mišične celice pred razpadom, s čimer pa ne pride do povečane izgube mišične mase. Zaradi previsoke ravni beljakovin lahko preveč obremenite jetra. Druga slaba stran takih diet je visok odstotek vode, ki jo telo porabi za prebavo beljakovin in ki lahko povzroči nezaželeno dehidracijo. Poleg tega z večjim izločanjem vode iz telesa izgubljamo tudi pomembne minerale, mikroelemente in vodotopne vitamine. Beljakovinska živila tudi ne vsebujejo določenih mikroelementov in vitaminov, ki so nujno potrebni za delovanje organizma. Zaradi nizkega vnosa ogljikovih hidratov začne telo za mišično delo izkoriščati maščobe.

***DIETA OKINAWA**



Slika 11: Dieta Okinawa

Živila, ki jih dieta priporoča, izhajajo iz ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Meso, perutnina, jajca in sladkor niso priporočljivi, vendar tudi ne strogo prepovedani, tako da jih občasno lahko uživajte. Dieta temelji na ogljikovih hidratih, katerih kopičenje v obliki podkožne maščobe se nadzira prav s pravilno izbiro in vlakninami, ki jih vsebujejo.

***MONTINGNACOVA DIETA**

Omenjeni je napisal zanimivo knjigo Jem, torej hujšam!, v kateri na preprost način opiše razliko med pravilno izbiro hranil. Če hujšate po njegovi metodi, gotovo niste lačni. Dovoljena so skoraj vsa živila, ki so natančno izbrana.

***CIKCAK DIETA**



Ker je pri njenem načrtovanju potrebno natančno izračunati dnevne vnose hranil, jo pišejo samo nutricionisti, ki se poklicno ukvarjajo z načrtovanjem prehrane. Dieto se prilagodi glede na dnevno porabo kcal in čisto telesno maso.

Slika 12: Trebušne mišice

***LOČEVALNA DIETA**

Pri tej dieti naj isti dan ne bi uživali beljakovin in ogljikovih hidratov. Pomeni, da gre za strogo ločevanje med beljakovinami in ogljikovimi hidrati. Žal pa se na beljakovinski dan je tudi solata in sadje, torej ogljikovi hidrati in stročnice, ki pa so že kombinacija beljakovin in ogljikovih hidratov.

2.5.2.2 Nadomestki za obroke

Danes v lekarnah ali v prosti prodaji ponujajo številne nadomestke za obroke (vrečke, v katerih je vanilijev in čokoladni prah, ki bi ga uživali namesto zajtrka ali kosila).

Skupno jim je, da niso uravnoteženi. Slabost teh nadomestkov je tudi v tem, da jih pijemo kot tekočino in nam ne dajejo občutka, da smo nekaj pojedli (Pirnat, 2006).

Prav tako ne moremo vse življenje piti npr. enemona in naše telo je ustvarjeno tako, da moramo obroke jesti, ne pa piti (Naik, 2002, str. 66).

2.5.2.3 Čudežne rastline



Pri hujšanju naj bi vključevali rastline, ki jedo maščobe, diuretične čaje in obloge iz morskih trav. Previdnost je potrebna pri čajih in rastlinskih pripravkih (Pirnat, 2006).

Slika 13: Čaj za hujšanje

2.5.2.4 Zdravila

Za hujšanje naj bi se uporabljala zdravila, ki zmanjšujejo absorpcijo maščob iz črevesja. Škodljivo je tudi, kadar poskušamo shujšati s pomočjo zdravil, ki pospešujejo izločanje urina (diuretiki), ali z odvajali (laksativi). Takšna izguba teže je posledica pretirane in zdravju škodljive izgube vode in elektrolitov (Pirnat, 2006).

Če si najstnik, ne uživaj tablet za hujšanje, ker te lahko povzročajo drisko in okvaro prebavil. Tablete za hujšanje niso nikakršne čudežne tablete, saj se je vseeno potrebno držati diete. Zanesljiva zdravila lahko predpiše samo zdravnik (Naik, 2002, str. 69).

2.5.2.5 Drugo

Danes v prodaji najdemo tudi različne druge pripomočke, ki pomagajo pridobiti želeno telesno težo, kot so: obliži, kreme s toplotnim učinkom, pripomočki - savnapas, masažni metuljčki ...

Če se odločimo za komercialni način hujšanja v dobi odraščanja bomo zanesljivo občutili utrujenost, depresivnost, obsedenost s hrano, slabo voljo, razdražljivost ... Če bomo pogosto na dietah, lahko škodimo svojemu telesu. Posledice tega so lahko:

- večje tveganje za krhkost kosti zaradi pomanjkanja kalcija;
- večja možnost, da bomo manjši, ker kosti ne bodo rasle;
- večja verjetnost, da zbolimo za katero motnjo hranjenja;
- motena presnova;
- moteni menstrualni cikel;
- manjša plodnost... (Naik, 2002, str. 61-62).

3 EMPIRIČNI DEL NALOGE

3.1 ANALIZA ZBRANIH PODATKOV

Empirični del naloge sem razdelila na dva dela. V prvem delu sem anketirala 500 dijakov celjskih srednjih šol različnih letnikov.

Tako je potekalo anketiranje na:

- * Poslovno-komercialni šoli Celje,
- * Gimnaziji Center Celje,
- * Srednji zdravstveni šoli Celje,
- * Srednji šoli za gostinstvo in turizem Celje,
- * Srednji strokovni in poklicni šoli Celje.

V drugem delu naloge sem anketirala 20 ljudi, ki so uspešno shujšali.

Anketiranje je potekalo v decembru 2005 in januarja 2006.

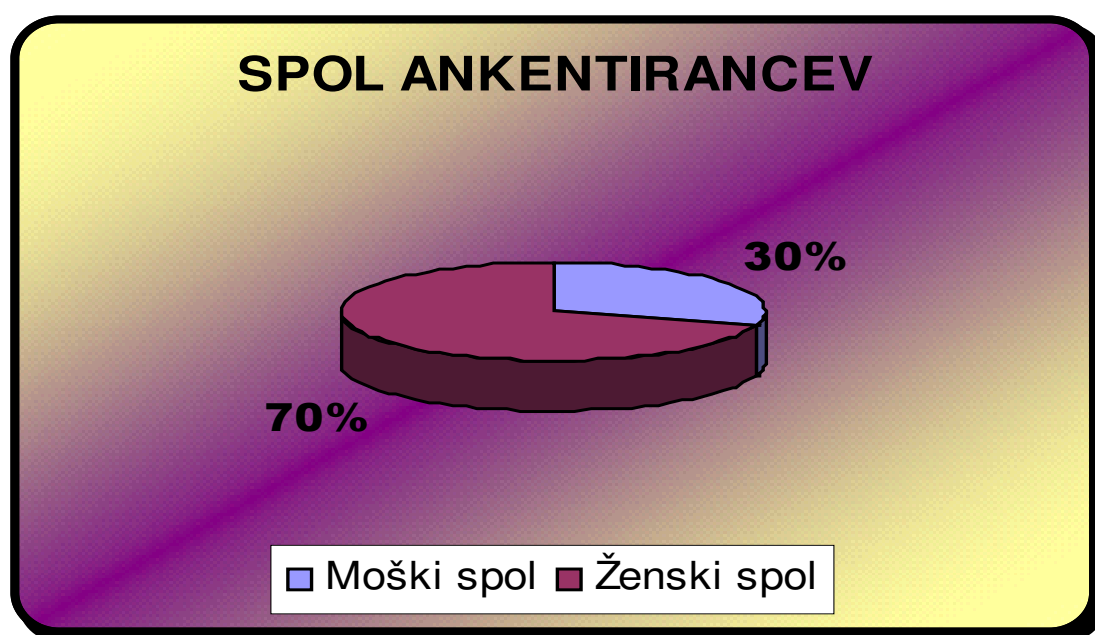
S pomočjo računalniškega programa Microsoft Excel sem analizirala podatke in jih prikazala s pomočjo tabel in grafov.

3.1.1 Analiza zbranih podatkov in informacij dijakov celjskih srednjih šol

a) SPOL ANKETIRANIH

Moški spol	Ženski spol
150	350

Tabela 6: Spol anketiranih



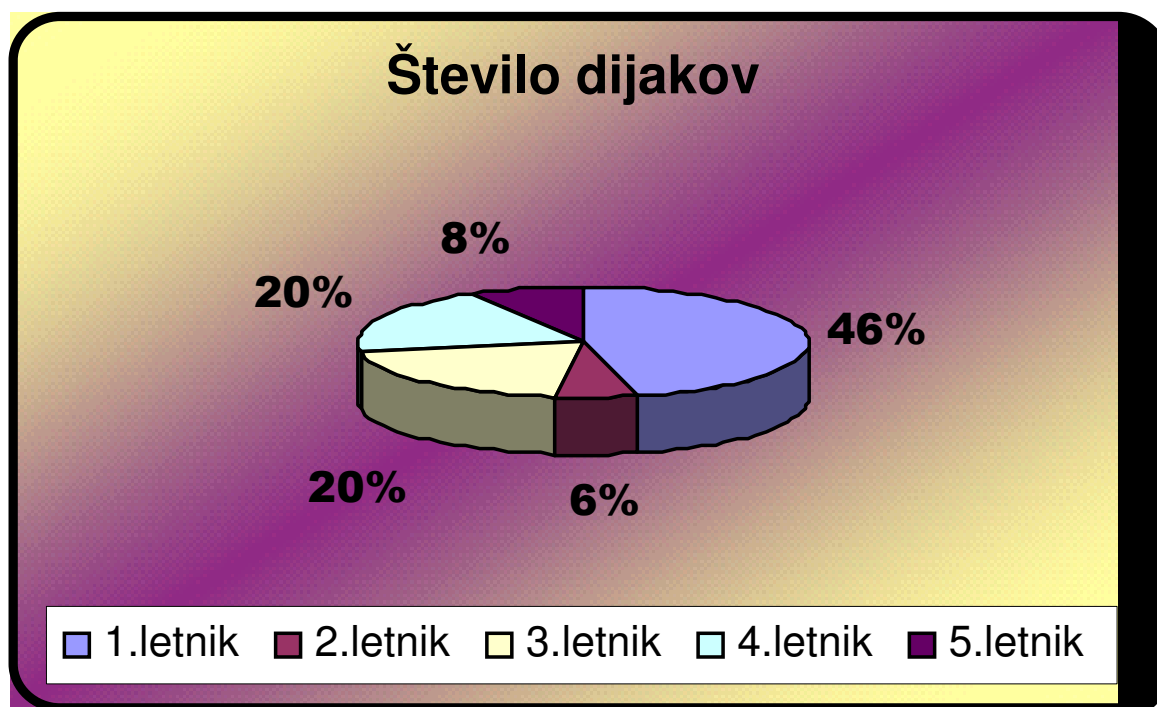
Graf 1: Spol anketiranih

V anketiranje je bilo vključeno 500 dijakov petih celjskih srednjih šol, od tega 350 dijakinj (70 %) in 150 dijakov (30 %).

b) LETNIK ŠOLANJA

Letnik	Število dijakov
1. letnik	230
2. letnik	30
3. letnik	100
4. letnik	100
5. letnik	40

Tabela 7: Letnik šolanja



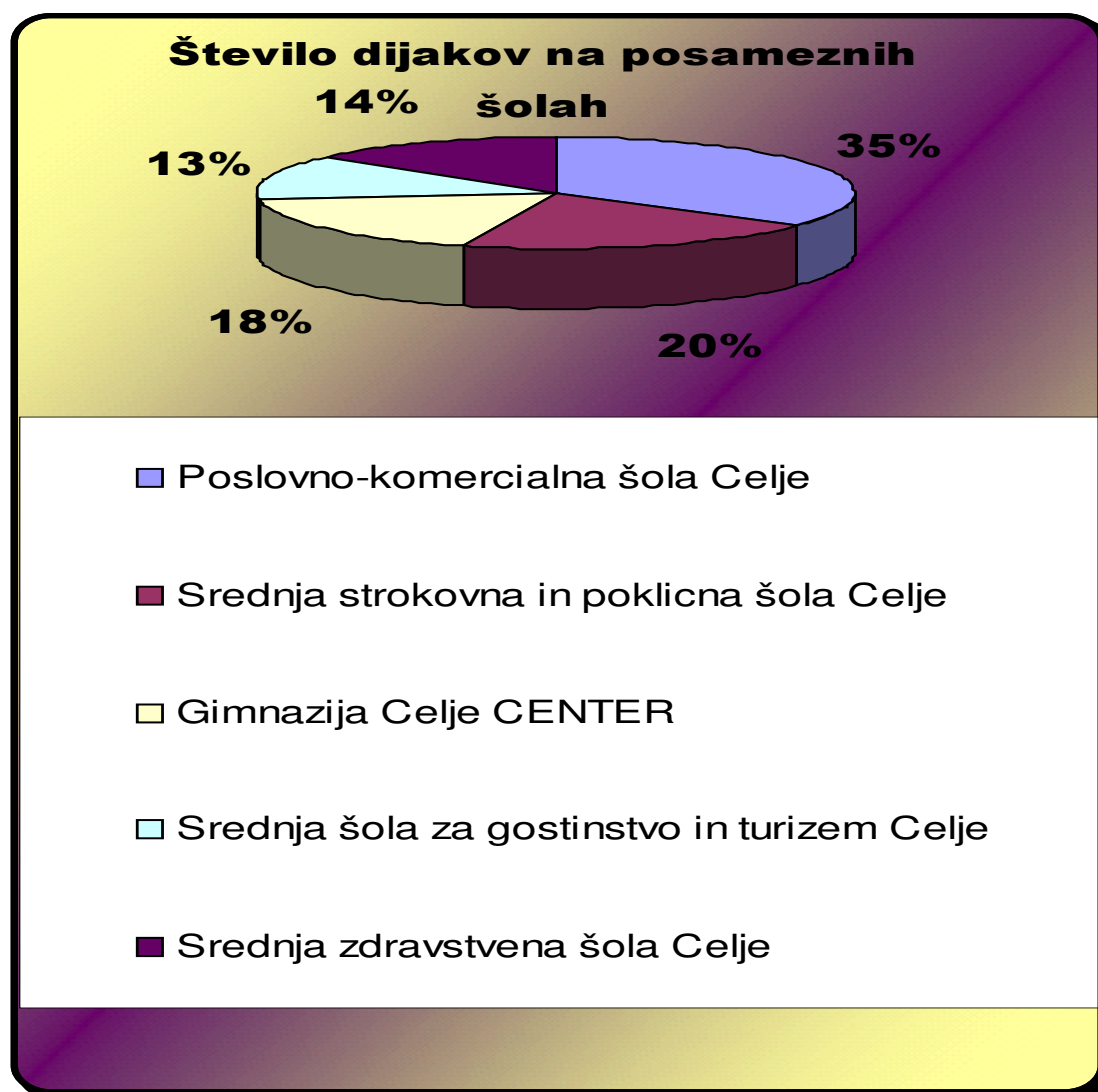
Graf 2: Letnik šolanja

Ankete so reševali dijaki in dijakinje od prvega do vključno petega letnika šolanja. Največ anket so rešili dijaki prvega letnika, 230 (46 %), nato tretjega in četrtega letnika (skupno 200 ali 40 %). Najmanj sem anketirala dijake 2. oziroma 5. letnika.

c) ŠOLA ANKETIRANIH

Naziv šole	Število dijakov na posameznih šolah
Poslovno-komercialna šola Celje	175
Srednja strokovna in poklicna šola Celje	100
Gimnazija Celje CENTER	90
Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje	65
Srednja zdravstvena šola Celje	70

Tabela 8: Šola anketirancev



Graf 3: Šola anketirancev

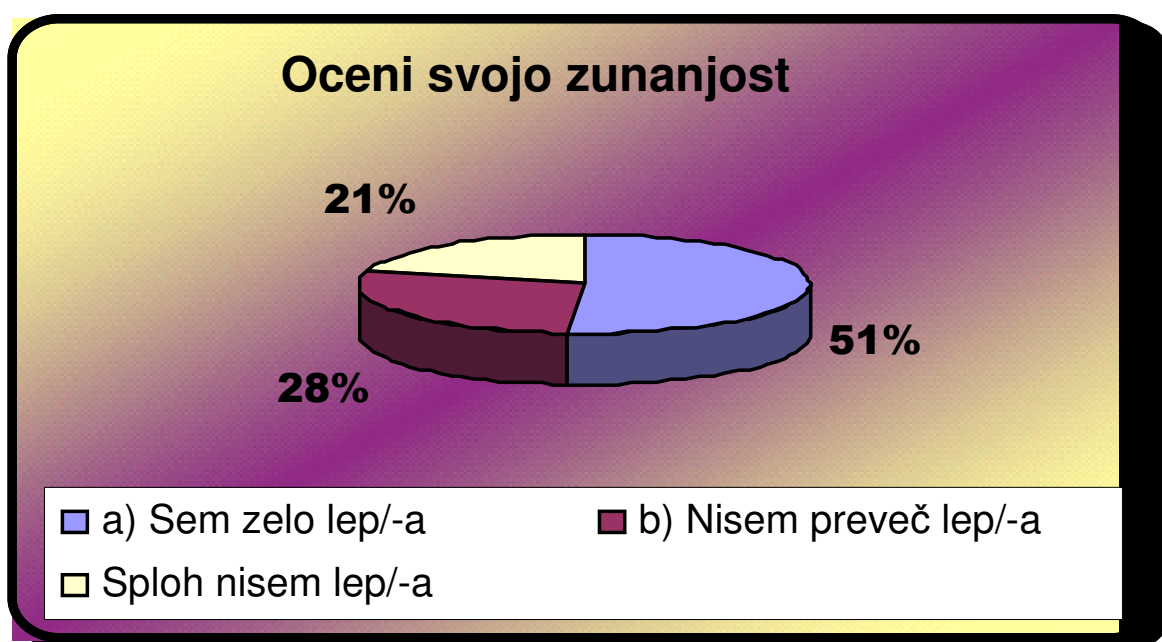
Vitka postava-ideal mladih deklet

Prikazano imam, iz katerih šol so bili dijaki in dijakinje, ki so reševali ankete. Ti so iz: Poslovno-komercialna šola Celje (35 %), Srednje strokovne in poklicne šole Celje (20 %), Gimnazije Celje - CENTER (18 %), Srednje šole za gostinstvo in turizem Celje (13 %) in Srednje zdravstvene šole Celje (14 %).

1. Oцени svojo zunanost.

a) Sem zelo lep/-a	256
b) Nisem preveč lep/-a	139
c) Sploh nisem lep/-a	105

Tabela 9: Oцени svojo zunanost



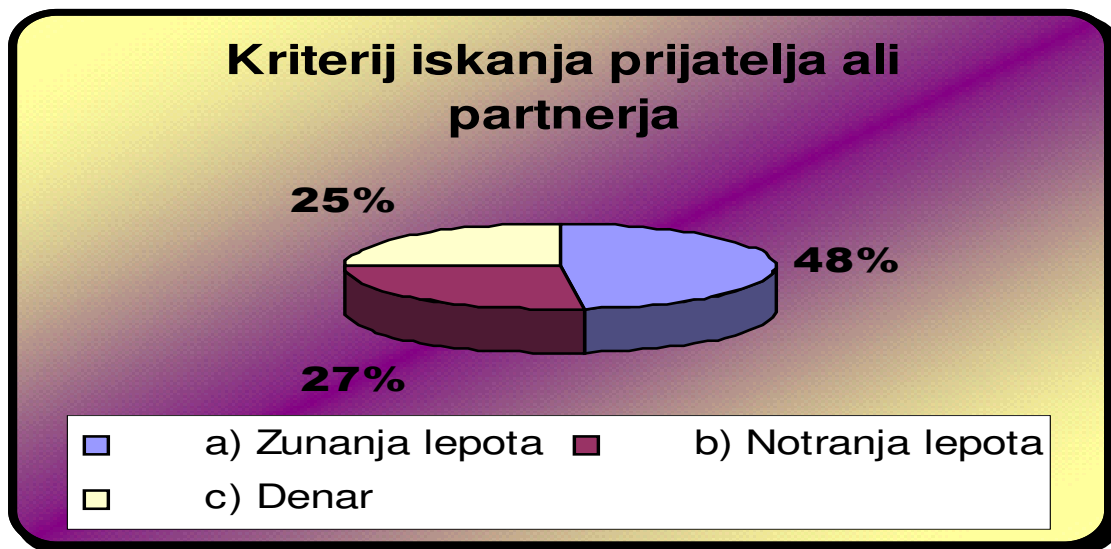
Graf 4: Oцени svojo zunanost

Graf prikazuje, da 51 % dijakov meni, da so zelo lepi, 28 % dijakov se je odločilo za odgovor, da niso preveč lepi, in 21 %, da sploh niso lepi. Sklepamo, da je več kot 70 % anketirancev zadovoljnih s svojim videzom.

2. Kateri kriterij je pri iskanju prijatelja ali partnerja najpomembnejši?

a) Zunanja lepota	175
b) Notranja lepota	100
c) Denar	90

Tabela 10: Kriteriji pri iskanju prijatelja ali partnerja



Graf 5: Kriteriji pri iskanju prijatelja ali partnerja

Na vprašanje *Kateri kriterij je pri iskanju prijatelja ali partnerja najpomembnejši?* so dijaki odgovarjali takole: 48 % dijakov meni, da je za iskanje prijatelja ali partnerja pomembna zunanja lepota, 27 % jih meni, da je pomembna notranja lepota, 25 % jih meni, da je denar najpomembnejši. Sklepamo, da je zunanja lepota mladim zelo pomembna pri iskanju partnerja ali prijatelja.

3. Kakšno telesno težo je bolje imeti?

a) Prenizko	175
b) Previsoko	325

Tabela 11: Prenizka/previsoka telesna teža



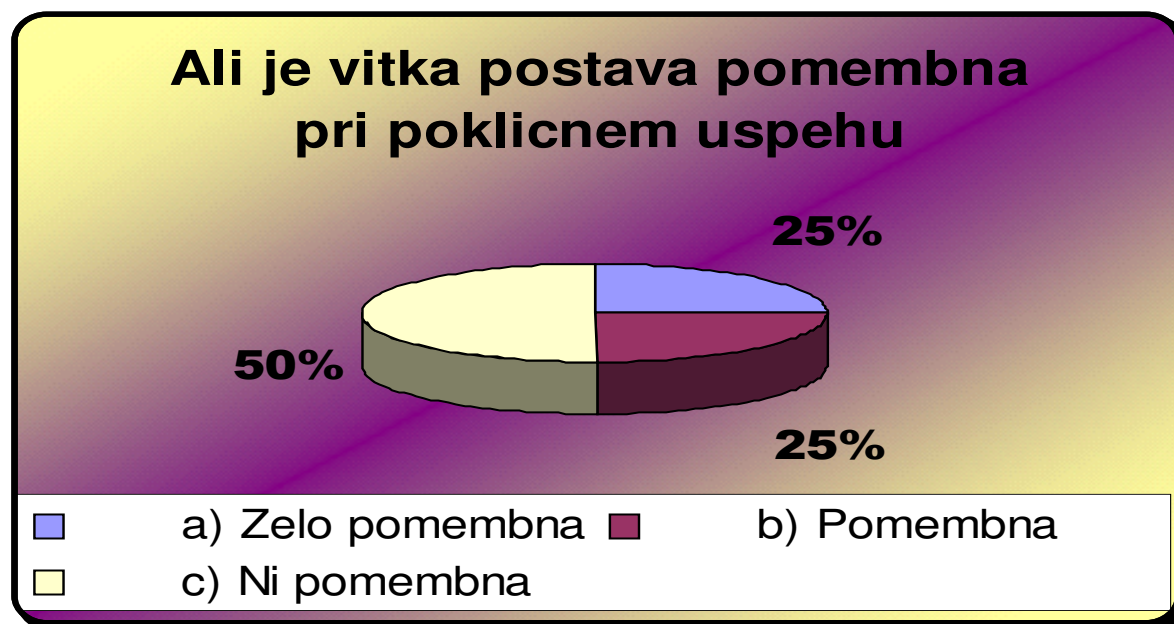
Graf 6: Prenizka/previsoka telesna teža

Pri tretjem vprašanju so dijaki izbirali med dvema skrajnima možnostima - ali je bolje imeti previsoko ali prenizko telesno težo. 65 % anketiranih meni, da je bolje imeti višjo telesno težo kot prenizko (35 %).

4. Kako pomembna je vitka postava pri poklicnem uspehu?

a) Zelo pomembna	125
b) Pomembna	123
c) Ni pomembna	252

Tabela 12: Vitkost in poklicni uspeh



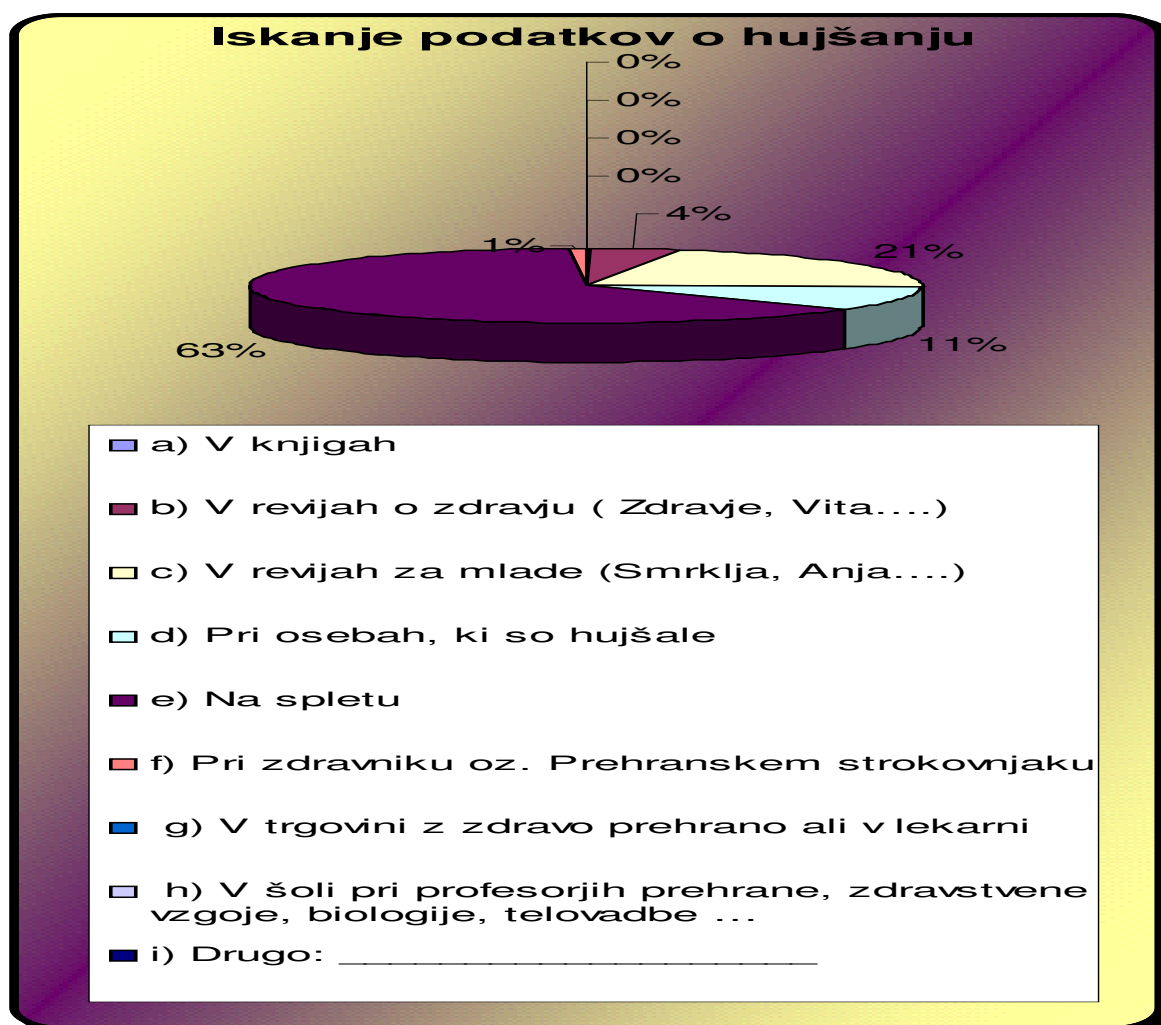
Graf 7: Vitkost in poklicni uspeh

Samo 25 % anketiranih mladostnikov meni, da je za uspeh v poklicu zelo pomembna **vitka** postava.

5. Če bi želel/-a znižati telesno težo, bi nasvet o hujšanju poiskal/-a?

a) V knjigah	2
b) V revijah o zdravju (Zdravje, Vita ...)	20
c) V revijah za mlade (Smrklja, Anja ...)	106
d) Pri osebah, ki so hujšale	53
e) Na spletu	315
f) Pri zdravniku oz. prehranskem strokovnjaku	4
g) V trgovini z zdravo prehrano ali v lekarni	0
h) V šoli pri profesorjih prehrane, zdravstvene vzgoje, biologije, telovadbe ...	0
i) Drugo	0

Tabela 13: Iskanje nasvetov o hujšanju



Graf 8: Iskanje nasvetov o hujšanju

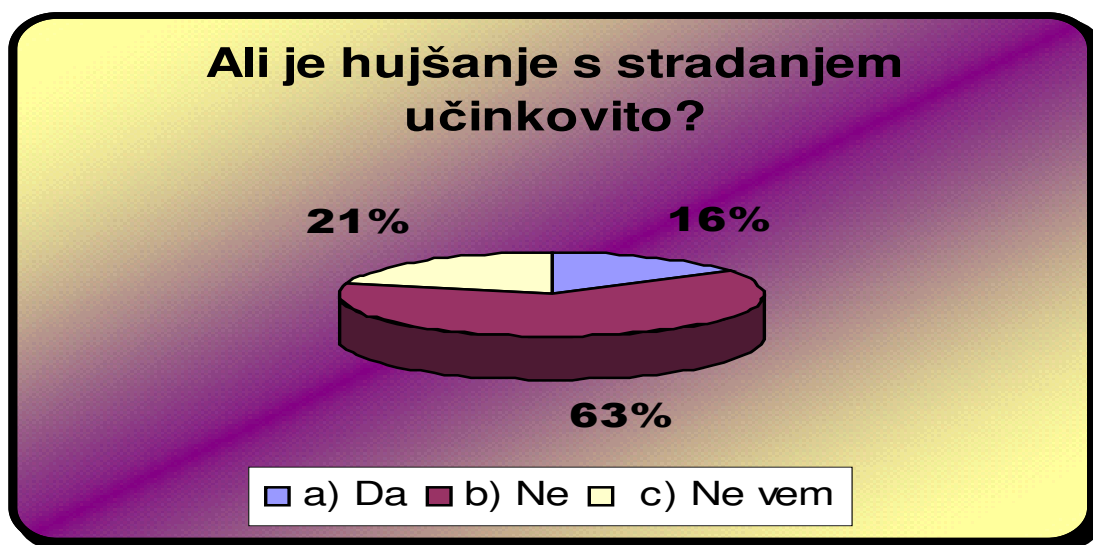
Vitka postava-ideal mladih deklet

Ugotavljam, da bi dijaki največ podatkov o načinu hujšanja poiskali preko spleta (63 %), revij za mlade - Anja, Smrklja ... (21 %) ali osebah, ki so že hujšale (11 %). Žal se za strokovno pomoč pri zdravnikih, profesorjih, farmacevtih ... ne bi odločili, kar ocenjujemo kot zelo slabo.

7. Ali je hujšanje s stradanjem uspešno?

a) Da	79
b) Ne	316
c) Ne vem	105

Tabela 14: Uspešnost stradanja



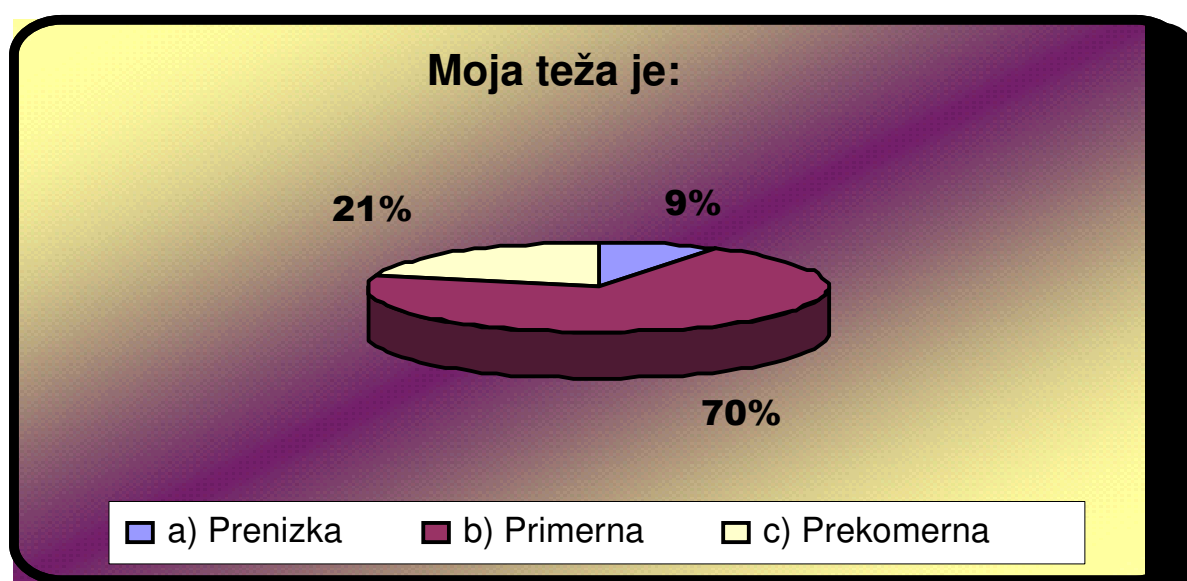
Graf 9: Uspešnost stradanja

Na sedmo vprašanje je presenetljivo 316 mladostnikov ali 63 % odgovorilo, da hujšanje s stradanjem ni uspešen način zniževanja telesne teže. 21 % vprašanih se ni moglo opredeliti, ostali so potrdili uspešnost tega hujšanja.

8. Ocena stopnje hranjenosti anketiranih

a) Prenizka	43
b) Primerna	353
c) Prekomerna	104

Tabela 15: Ocena hranjenosti anketirancev



Graf 10: Ocena hranjenosti anketirancev

S pomočjo formule za izračun ITM in tabel so dijaki ocenili svoje stanje prehranjenosti. Tako je kar 353 dijakov ugotovilo, da je njihova teža primerna, kar predstavlja 70 % anketiranih, 21 % jih je ugotovilo, da je njihova teža prekomerna in 9 %, da je prenizka.

V nadaljevanju naloge bodo predstavljeni rezultati dijakov/dijakinj, ki so s pomočjo indeksa telesne mase ugotovili, da je njihova telesna teža prekomerna.

9. Navedi vzrok prekomerne telesne teže?

a) Nepravilno prehranjevanje	36
b) Stres	4
c) Telesna neaktivnost	15
d) Dednost	26
e) Ne vem	23
f) Drugo:	0

Tabela 16: Vzroki prekomerne telesne teže



Graf 11: Vzroki prekomerne telesne teže

Sledilo je vprašanje za mladostnike s prekomerno telesno težo, pri katerem so morali navesti vzroke za prekomerno hranjenost. Kot najpogostejši vzrok so navedli nepravilno prehranjevanje (35 %), kot druge pogoste dejavnike pa navajajo dednost (25 %), telesno neaktivnost (14 %). Zelo veliko anketiranih ne pozna pravega vzroka (22 %).

10. Ali si pozoren/-a na svojo prehrano - manj maščob, sladkorja, soli..., veliko sadja, zelenjave?

a) Da	34
b) Ne	70

Tabela 17: Zdravo prehranjevanje



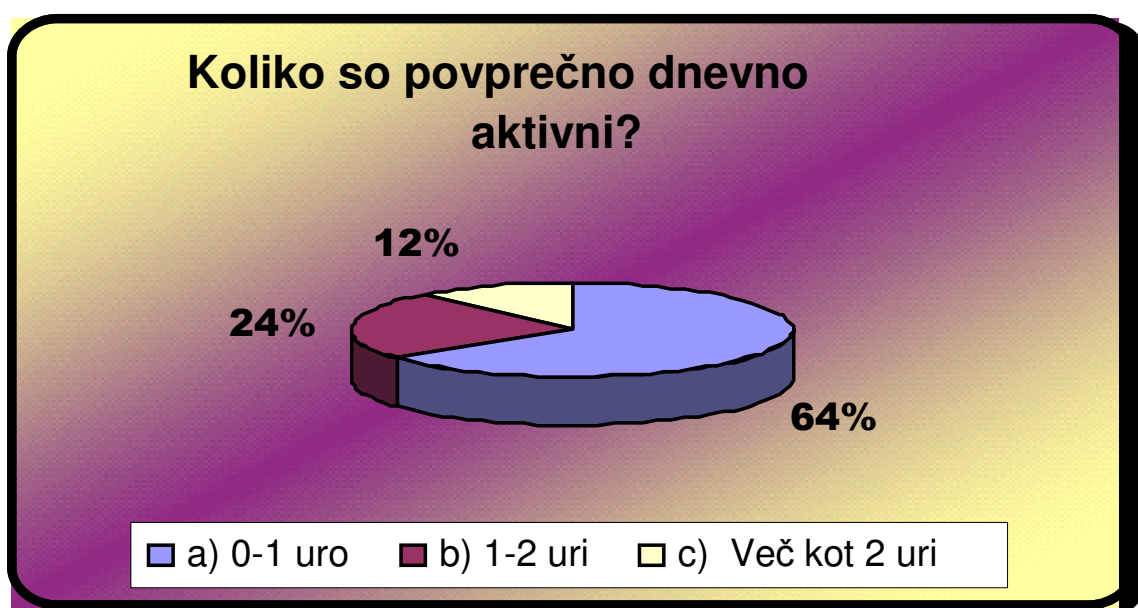
Graf 12: Zdravo prehranjevanje

Na zdravo prehrano ni pozornih kar 67 % anketiranih s povečano telesno težo. Tako vsebuje njihova prehrana še vedno preveč maščob, sladkorja, soli premalo sadja in zelenjave.

11. Koliko časa si povprečno dnevno telesno aktiven/-a?

a) 0-1 uro	67
b) 1-2 uri	25
c) Več kot 2 uri	12

Tabela 18: Telesna aktivnost



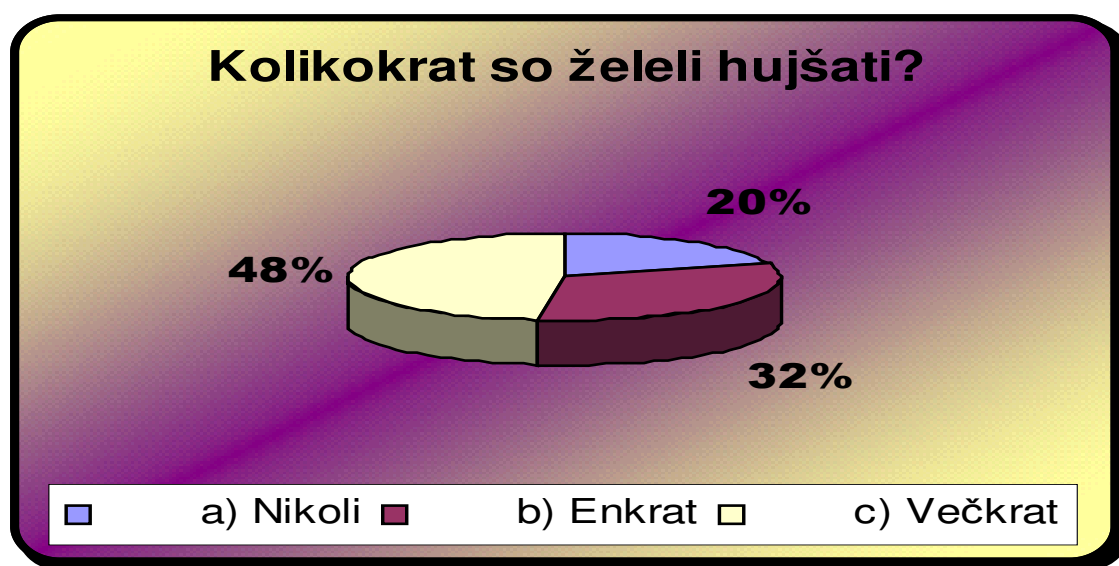
Graf 13: Telesna aktivnost

Na vprašanje o dnevni telesni aktivnosti je 64 % odgovorilo, da so aktivni dnevno od 0 do 1 uro, 24 % od 1 do 2 uri in 12 % več kot 2 uri.

12. Kolikokrat si želel/-a shujšati?

a) Nikoli	21
b) Enkrat	33
c) Večkrat	50

Tabela 19: Želja po znižanju telesne teže



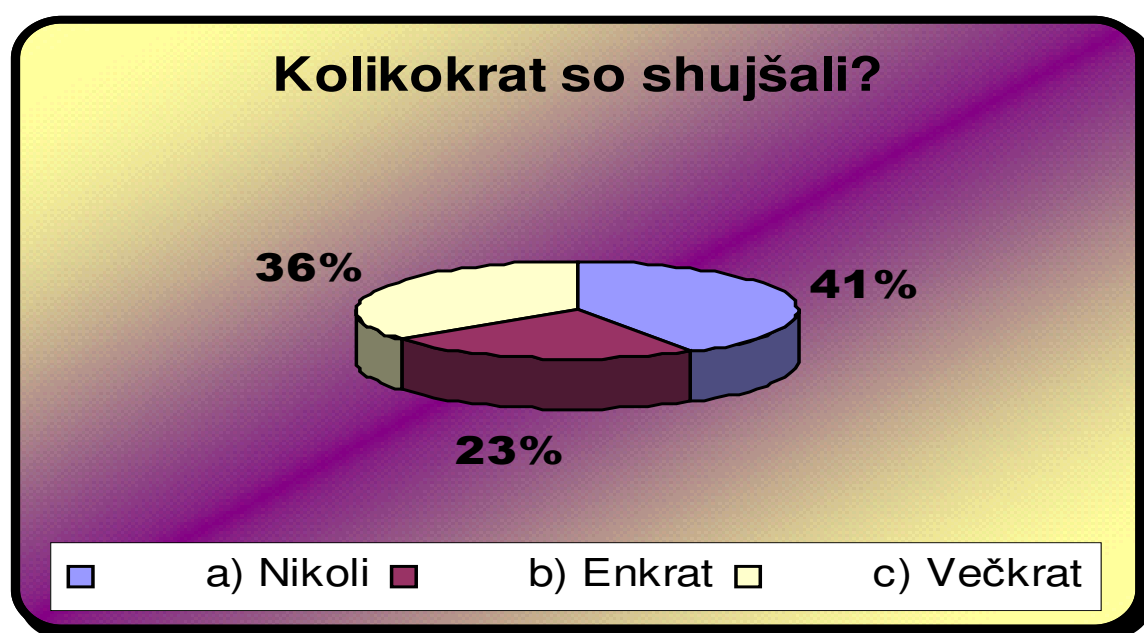
Graf 14: Želja po znižanju telesne teže

Zaradi prekomerne telesne teže je želelo shujšati več kot 80 % anketiranih dijakov, od tega jih je že poskusilo 48 % . Nikoli ni želelo hujšati 20 % vprašanih.

13. Kolikokrat si hujšal/-a?

a) Nikoli	43
b) Enkrat	24
c) Večkrat	37

Tabela 20: Pogostost hujšanja dijakov s prekomerno telesno težo



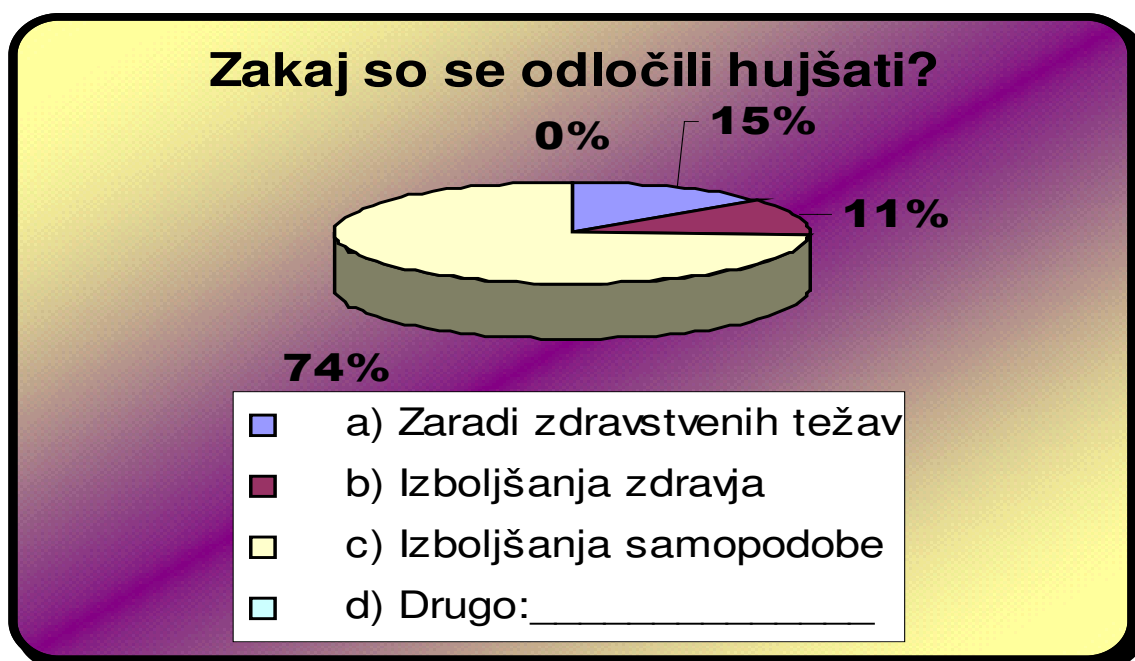
Graf 15: Pogostost hujšanja dijakov s prekomerno telesno težo

Iz grafa lahko razberemo, da jih kar 41 % ni nikoli dejansko hujšalo, 23 % vsaj enkrat, 36 % pa jih je večkrat zniževalo svojo telesno težo.

14. Zakaj si se odločil/-a hujšati?

a) Zaradi zdravstvenih težav	9
b) Izboljšanja zdravja	7
c) Izboljšanja samopodobe	46
d) Drugo	0

Tabela 21 : Vzroki za hujšanje



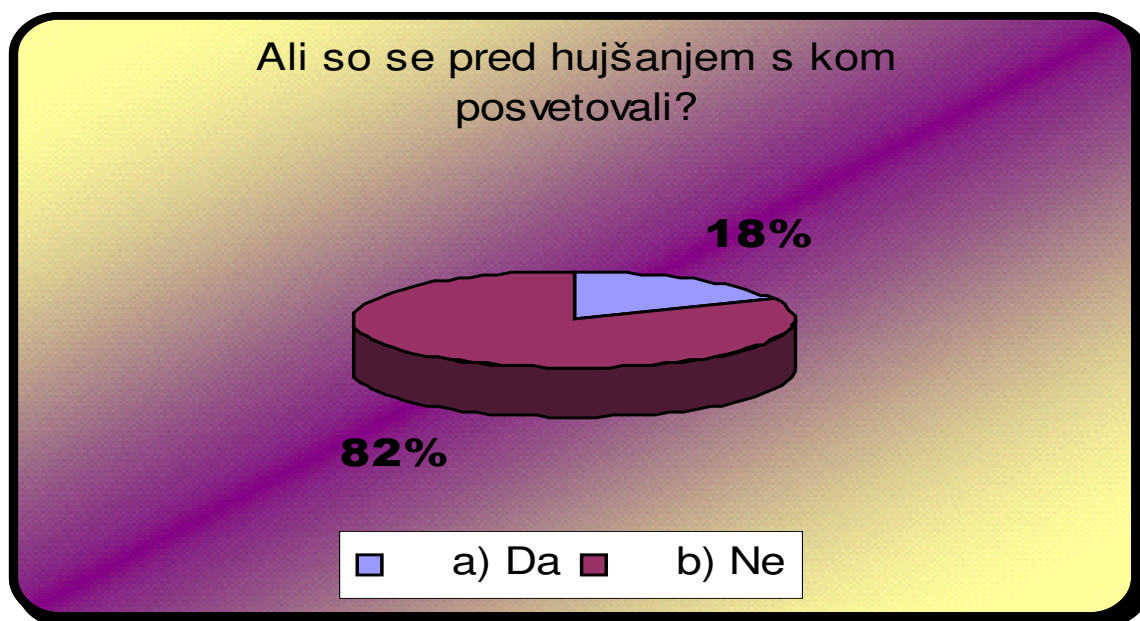
Graf 16: Vzroki za hujšanje

Na vprašanje ***Zakaj so se odločili hujšati?*** se je 74 % anketiranih odločilo hujšati zaradi tega, da bi spremenili svojo samopodobo, 15 % je odgovorilo, da zaradi zdravstvenih težav, 11 % zaradi izboljšanja zdravja.

15. Si se pred hujšanjem posvetoval/-a z zdravnikom ali prehranskim strokovnjakom?

a) Da	11
b) Ne	50

Tabela 22: Posvet pri strokovnjaku pred hujšanjem



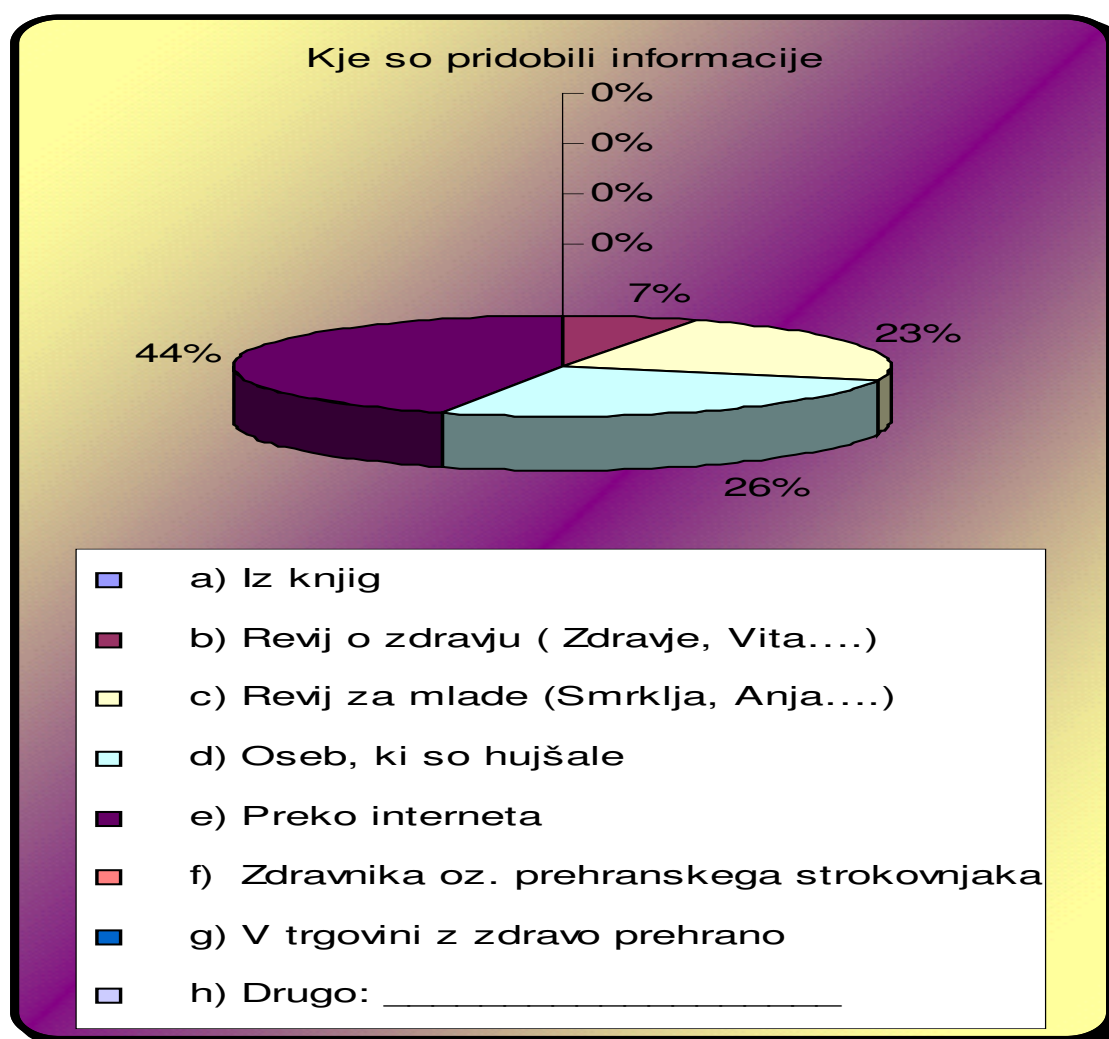
Graf 17: Posvet pri strokovnjaku pred hujšanjem

Pred začetkom hujšanja se je samo 18 % mladostnikov posvetovalo z zdravnikom, kako hujšati. Večina dijakov (82 %) je začela hujšati brez zdravniškega posveta.

16. Kje si dobil/-a največ informacij o načinu in poteku hujšanja?

a) Iz knjig	0
b) Revij o zdravju (Zdravje, Vita....)	4
c) Revij za mlade (Smrklja, Anja....)	14
d) Oseb, ki so hujšale	16
e) Preko interneta	27
f) Zdravnika oz. prehranskega strokovnjaka	0
g) V trgovini z zdravo prehrano	0
h) Drugo: _____	0

Tabela 23: Pridobitev informacij o načinu hujšanja mladostnikov, ki so hujšali



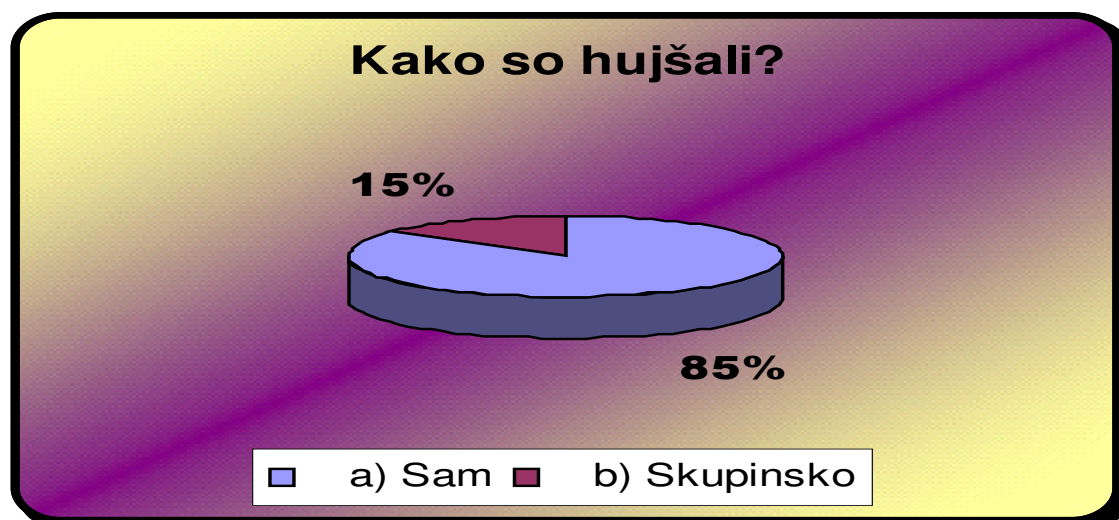
Graf 18: Pridobitev informacij o načinu hujšanja mladostnikov, ki so hujšali

Najpogostejše iskanje informacij kako shujšati je bilo prek spleta (44%) oseb, ki so uspešno shujšale (26%) ali pa revij za mlade, kot so smrklja, Anja (23%).

17. Kako si hujšal/-a?

a) Sam	52
b) Skupinsko	9

Tabela 24: Hujšanje skupinsko/sami



Graf 19: Hujšanje skupinsko/sami

Kar 85 % anketiranih, ki so hujšali, je hujšalo samih.

18. Ali si med hujšanje znižal/-a telesno težo?

a) Da	48
b) Ne	13

Tabela 25: Uspešnost hujšanja



Graf 20: Uspešnost hujšanja

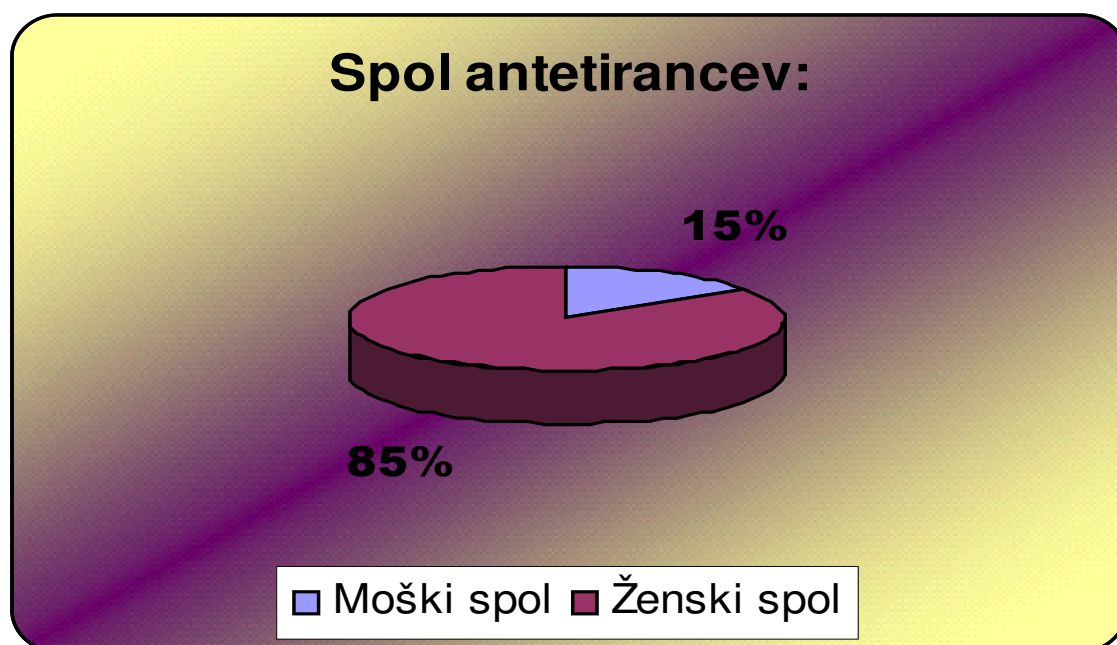
Med hujšanjem jih je kar 79 % uspešno znižalo telesno težo, 21 % anketirancev pa ni spremenilo svoje telesne teže.

3.1.2 Analiza zbranih podatkov in informacij oseb, ki so hujšale

1. SPOL: M Ž

Moški spol	3
Ženski spol	17

Tabela 26: Spol anketirancev



Graf 21: Spol anketirancev

V drugi del raziskave sem vključila 20 oseb, ki so že imele izkušnjo s hujšanjem. Ker pogosteje hujšajo ženske kot moški, je bilo tudi v anketiranje vključenih 85 % žensk.

2. STAROST:

a) 14-21 let

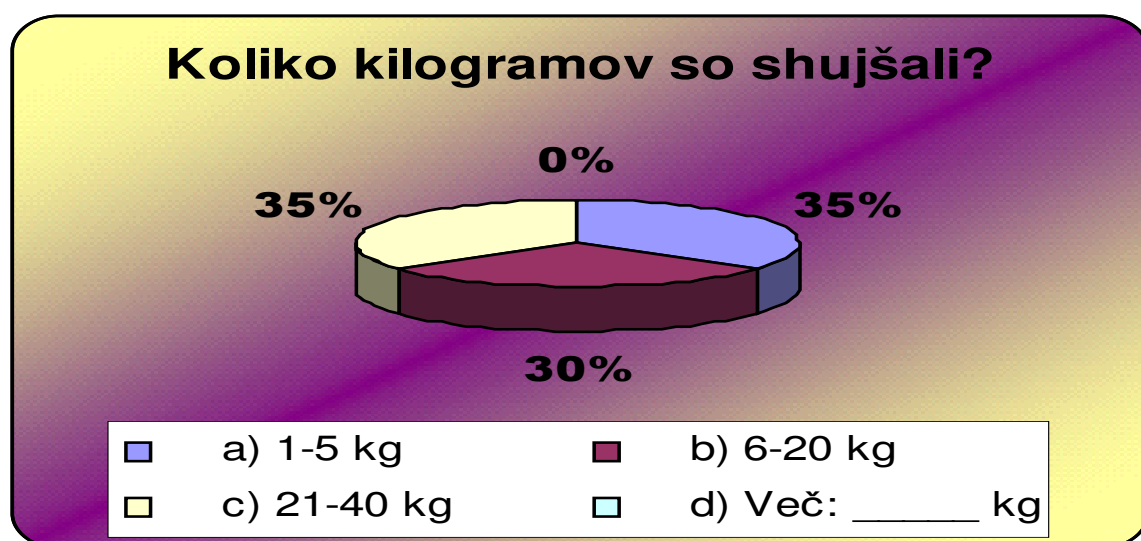
b) Več: _____ let

Anketiranci so bili stari od 25 do 60 let. Mladostniki v anketo niso bili vključeni.

3. Koliko kilogramov ste shujšali?

a) 1-5 kg	7
b) 6-20 kg	6
c) 21-40 kg	7
d) Več	0

Tabela 27: Koliko kilogramov so shujšali?



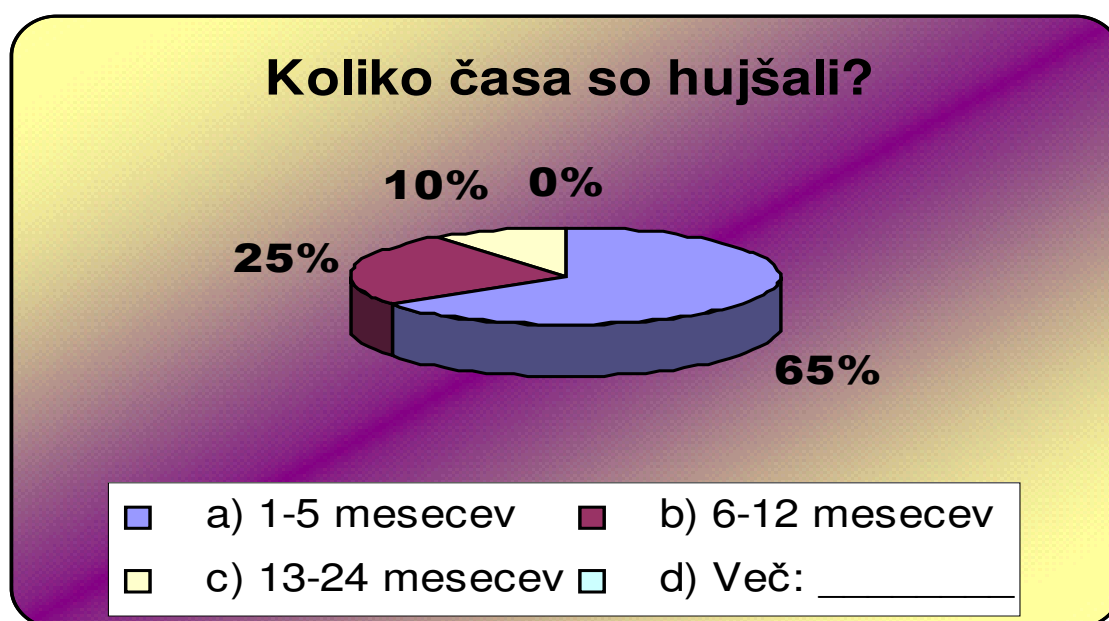
Graf 22: Koliko kilogramov so shujšali?

Presenetljivo veliko oseb, 35 %, je shujšalo več kot 20 kg. Za 6 od 20 kg je postalo lažjih 30 % vprašanih.

4. Koliko časa ste hujšali?

a) 1-5 mesecev	13
b) 6-12 mesecev	5
c) 13-24 mesecev	2
d) Več	0

Tabela 28: Koliko časa so hujšali?



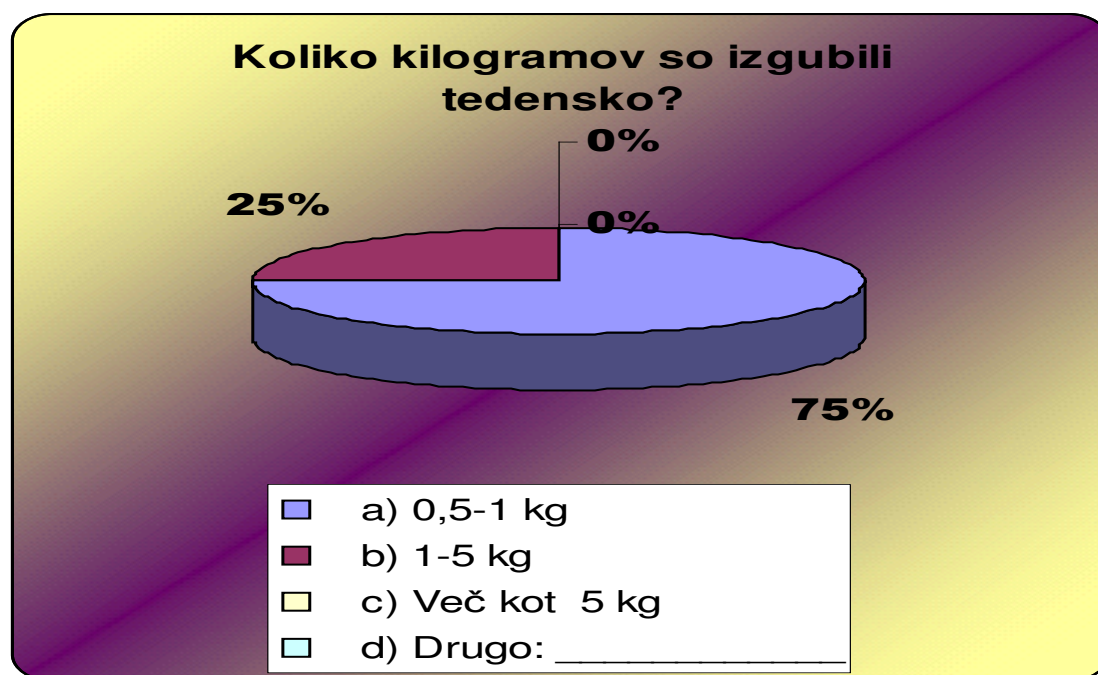
Graf 23: Koliko časa so hujšali?

Obdobje načrtno spremenjenega načina življenja je trajalo pri 65 % vprašanih od 1 do 5 mesecev, pri 25 % je trajalo do enega leta in pri 10 % anketiranih več kot leto.

5. Koliko kilogramov ste tedensko povprečno shujšali?

a) 0,5-1 kg	15
b) 1-5 kg	5
c) Več kot 5 kg	0
d) Drugo	0

Tabela 29: Koliko kilogramov so shujšali tedensko?



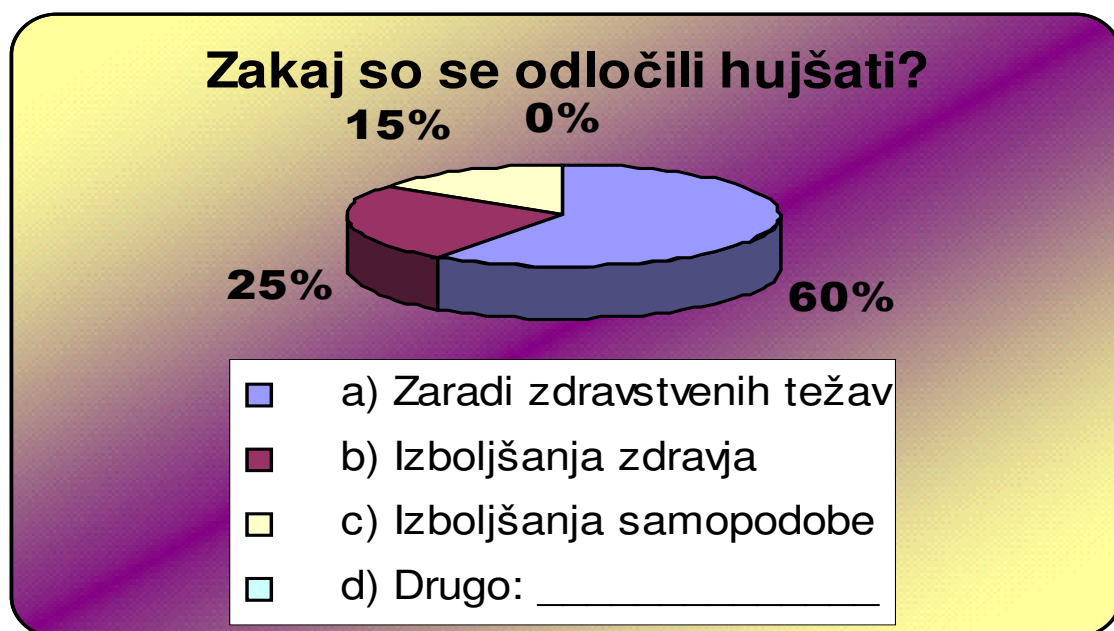
Graf 24: Koliko kilogramov so shujšali tedensko?

V literaturi sem prebrala, da je zdravo hujšanje takrat, ko izgubimo 0,5 do 1 kg na teden. Iz rezultatov ankete ugotavljam, da je zdravo hujšalo 75 % vprašanih.

6. Zakaj ste se odločili hujšati?

a) Zaradi zdravstvenih težav	12
b) Izboljšanja zdravja	5
c) Izboljšanja samopodobe	3
d) Drugo	0

Tabela 30: Zakaj so se odločili hujšati?



Graf 25: Zakaj so se odločili hujšati?

V primerjavi z mladimi, ki so hujšali, da bi bili zunanje privlačnejši so starejši hujšali predvsem zaradi zdravja - 60 % vprašanih zaradi že zapletov pri zdravju, ki jim je povzročila prekomerna teža, 25 % pa zaradi splošnega izboljšanja zdravja.

7. Ste se pred hujšanjem posvetovali z zdravnikom ali s prehranskim strokovnjakom?

a) Da	13
b) Ne	7

Tabela 31: Ali ste se posvetovali z zdravnikom ali prehranskim strokovnjakom?



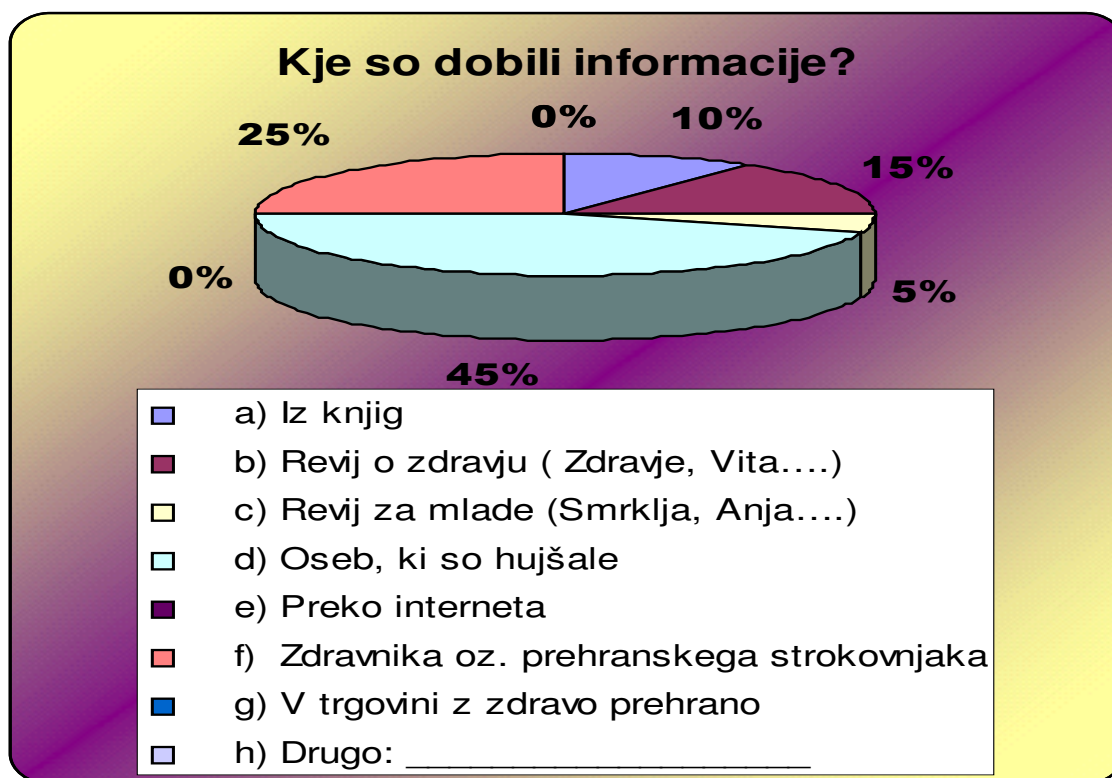
Graf 26: Ali ste se posvetovali z zdravnikom ali s prehranskim strokovnjakom?

Mladi pomoč zdravnika odklanjajo pred in med hujšanjem medtem ko so starejši bolj odgovorni. Več kot 60 % vprašanih je poiskalo pomoč zdravnika.

8. Največ informacije o načinu in poteku hujšanja sem dobil/-a?

a) Iz knjig	2
b) Revij o zdravju (Zdravje, Vita ...)	3
c) Revij za mlade (Smrklja, Anja ...)	1
d) Oseb, ki so hujšale	9
e) Preko spleta	0
f) Zdravnika oz. prehranskega strokovnjaka	5
g) V trgovini z zdravo prehrano	0
h) Drugo	0

Tabela 32: Kje so pridobili največ informacij o načinu in poteku hujšanja?



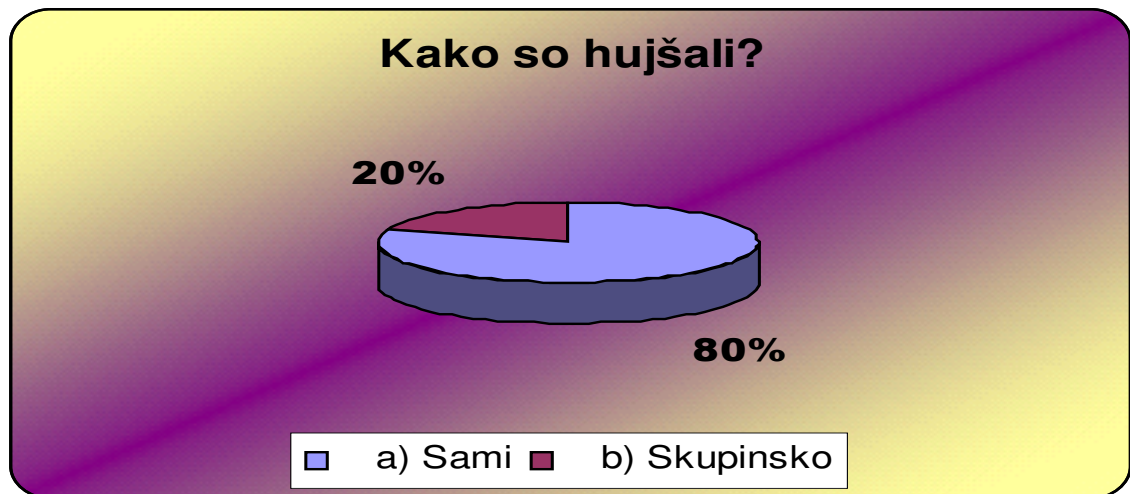
Graf 27: Kje so pridobili največ informacij o načinu in poteku hujšanja?

Starejši so se najpogosteje pred hujšanjem posvetovali ali pridobili napotke od oseb, ki so že hujšale (45 % vprašanih), nato (25 % vprašanih) od zdravnika ali prehranskega strokovnjaka, iz revij o zdravju, kot so Zdravje, Vita ..., 15 % anketiranih. V nasprotju s srednješolci starejši niso poiskali napotkov preko spleta ali revij, ki jih berejo mlajši.

9. Kako ste hujšali?

a) Sami	16
b) Skupinsko	4

Tabela 33: Kako so hujšali?



Graf 28: Kako so hujšali?

Tudi starejši raje hujšajo individualno (80% vprašanih).

10. Opišite spremenjene življenjske navade v času hujšanja

V času hujšanja so anketirani spremenili prehranske navade in uživali bolj zdrava živila. Najpogosteje so uživali:

a) Hrana:

- sadje,
- zelenjavo,
- jogurte,
- ribe,
- piščančje prsi,
- kosmiče ...

Obrok je bil sestavljen iz vseh skupin živil, vendar je vseboval manj maščob, sladkorja, soli ... Obroki hrane so bili vsak dan ob enakem času. Večino hrane so zaužili v dopoldanskem času. Najpogosteje so pili vodo oz. nesladkane pijače.

b) Pijača:

- čaji,
- voda,
- nič alkoholnih pijač ...

Anketirani so postali tudi bolj telesno aktivni in v svoj vsakdan vključili različne telesne aktivnosti.

c) Telesna aktivnost:

- fitnes,
- daljši sprehodi,
- tek,
- aerobika,
- telovadba,
- hitra hoja ...

Iz teh odgovorov lahko sklepam, da so se njihove življenjske navade močno spremenile. Več časa so posvetili telesnim aktivnostim ter se pričeli bolj zdravo prehranjevati.

11. Navedite težave, ki ste jih imeli med hujšanjem?

Najpogostejši odgovori:

- lakota,
- želja po hrani,
- želja po slanih in sladkih jedeh

Ko so začeli hujšati so imeli večinoma zelo enake težave. Najhujša težava je bila močna želja po hrani. Najteže so se odpovedali sladkim in slanim jedem. Pri vseh je bil močan občutek lakote.

12. Ali ste med hujšanjem uživali tablete, čaje ... za hitrejše hujšanje?

a) Ne

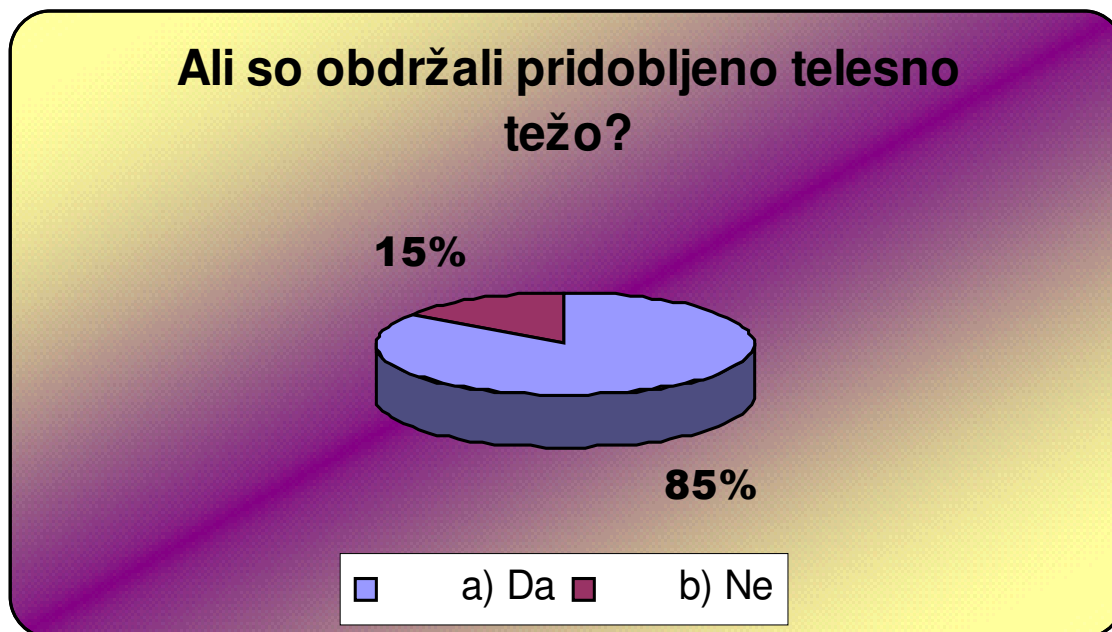
b) Da, navedite katere: _____

Nihče od anketiranih ni topil kilogramov s tabletami, čaji za hitrejše hujšanje ...

13. Ali ste obdržali znižano telesno težo?

a) Da	17
b) Ne	3

Tabela 34: *Ali so obdržali znižano težo?*



Graf 29: *Ali so obdržali znižano težo?*

Zaradi pravilnega pristopa k hujšanju je 85 % vprašanih obdržalo novo pridobljeno telesno težo.

14. Kakšno je vaše mnenje o shujševalnih dietah, s katerimi nas mediji dnevno seznanjajo (npr: hitra dieta, v dnevu en kilogram manj ...)?

Pri tem vprašanju so izrazili vsi anketirani enotno mnenje. Menijo, da naj ne nasedamo tem dietam in preparatom, ki jih vsakodnevno oglašujejo raznorazni mediji. Pravijo, da drži, da lahko v enem dnevu izgubimo en kilogram, vendar pri teh dietah cel dan stradamo. Ko ob koncu dneva stopimo na tehtnico, res pokaže en kilogram manj, pri tem pa je človek, ki ni nič jedel oziroma zelo malo jedel dehidriral. Ko je zaužil hrano ali popil določeno količino tekočine, je tehtnica pokazala skoraj nespremenjeno telesno težo. Poudariti moramo (po mnenju starejših anketiranih), da je najbolj zdrav način hujšanja, da jemo večkrat na dan in manjše obroke ter se čim več gibljemo in telovadimo.

15. Kaj bi svetovali osebi, ki želi ali mora shujšati!

- redni dnevni obroki
- telesna aktivnost
- manj mastna hrana
- popiti čim več tekočine ...

Tudi pri tem vprašanju so anketirani odgovarjali skoraj enotno. Iz tega lahko poizvemo, da se mora oseba, ki želi shujšati, veliko več gibati, uživati mora manj mastno hrano, popiti čim več tekočine - predvsem vode ali ne sladke čaje.

3.2 UGOTOVITVE V RAZISKAVI

Anketirani dijaki celjskih srednjih šol, ki so reševali ankete, so izrazili zelo podobno mnenje o dietah.

V raziskavi sem prišla do številnih zanimivih ugotovitev, ki jih lahko strnem v več točk:

- * Večina dijakov meni, da vitka postava ni vedno idealna postava in tudi pri poklicnem uspehu naj ne bi bila tako zelo pomembna.

- * Večina srednješolskih anketirancev je podatke o hujšanju poiskala preko spleta ali revij za mlade, kot sta npr.: Anja in Smrklja.

- * Večina mladih meni, da hujšanje s stradanjem ni učinkovito. Pred začetkom hujšanja se ne posvetujejo z zdravnikom ali dietetikom, zato jih večina hujša brez zdravnikovih nasvetov in kasneje hitro pridobijo na telesni teži.

- * Najpogostejša vzroka za prekomerno telesno težo med mladostniki sta nepravilno prehranjevanje in telesna neaktivnost. Dijaki, ki so imeli prekomerno telesno težo, so dejansko hujšali zaradi svoje samopodobe. Podatke o hujšanju so si poiskali sami brez pomoči drugih.

- * Vsi anketiranci menijo, da je uspešno hujšanje takrat, ko spremenimo prehrabene navade in smo redno telesno aktivni. Pomembna je zdrava prehrana, s čim manj maščobami sladkorja, soli ... in čim več gibanja. Priporočajo sprehode in čim več telovadbe za krepitev mišic.

Opaziti je tudi razlike v pogledu na diete med osebami, ki so shujšale in dijaki srednjih šol. Od oseb, ki so shujšale, sem izvedela, da je najbolj zdrav način hujšanja takšen, da hujšamo počasi, ne pa hitro, narekujejo z nasveti vsak dan. Različni preparati, diete ... po njihovem mnenju niso učinkoviti in za telo niso preveč zdravi. Večina anketiranih je priporočila, da se naj več gibljemo in jemo energijsko manj bogato hrano. Dijaki, ki so reševali ankete in so hujšali, so se večinoma posvečali različnim dietam, katere napotke so pridobil predvsem preko spleta.

3.3 OPREDELITEV HIPOTEZ

H1 - Dijaki kljub močnim pritiskom okolja menijo, da vitka postava ni idealna postava.

Hipotezo sem **potrdila**, kar dokazuje, da dijaki kljub močnim vplivom medijev ocenjujejo, da je bolje imeti nekaj kilogramov več (65 % vprašanih), kot premalo. Prav tako za poklicni uspeh ni preveč pomembna vitka postava. Zanimariti ne smemo, da so poudarili, da je zunanja lepota pomembna pri iskanju prijateljev ali partnerja.

H2 - Največ informacij o poteku hujšanja bi dijaki poiskali preko revij za mlade (Anja, Smrkija ...).

Drugo hipotezo, ki pravi, da bi največ informacij o poteku hujšanja dijaki poiskali preko revij za mlade (Anja, Smrkija ...), sem **ovrgla**. Ugotovila sem, da bi največ anketiranih srednješolcev podatke poiskalo preko spleta (65 %), šele nato iz revij za mlade, kot sta na primer Anja in Smrkija ... (21 %). Žal pa sem ugotovila, da srednješolci pri tem ne želijo strokovne pomoči, npr. profesorjev prehrane, zdravstvene vzgoje ... ali farmacevtov, zdravnikov. Rezultati, pridobljeni preko starejših oseb, ki so bile vključene v raziskavo, prikazujejo, da jih je večina poiskala nasvete pri osebah, ki so hujšale pred njimi (45 %) ali pri strokovnjakih.

H3 - Najpogostejša oblika zmanjšanja telesne teže, ki ga poznajo ali so ga sami preizkusili, je bilo hujšanje s stradanjem.

Tretjo hipotezo, ki pravi, da je najpogostejša oblika zmanjševanja telesne teže, ki ga poznajo ali so ga sami preizkusili, je bilo hujšanje s stradanjem, sem **ovrgla**. Večina anketirancev (63% vprašanih mladostnikov) meni, da hujšanje s stradanjem ni pravi način zmanjševanja telesne teže.

H4 - Večina dijakov se pred začetkom hujšanja ne bi želela posvetovati z zdravnikom ali dietetikom.

Četrto hipotezo, pri kateri zanikamo posvet mladostnika z zdravnikom ali dietetikom, sem **potrdila**. Večina dijakov (82 %) prične hujšati brez predhodnega posveta z zdravnikom ali prehranskim strokovnjakom. Pri starejših je ta odstotek mnogo manjši (35 %).

H5 - Najpogostejša vzroka za prekomerno telesno težo med mladostniki sta nepravilno prehranjevanje in telesna neaktivnost.

Hipoteza je potrjena, saj je 35% vprašanih mladostnikov ocenilo, da se nepravilno prehranjujejo, 14 % vprašanih, da so premalo telesno aktivni - skupaj skoraj 50 % vprašanih. Ko sem ugotavljala njihove prehranske navade (preveč maščob, sladkorja ... premalo sadja, zelenjave), jih je več kot 67 % odgovorilo, da so slabe in da je dnevno telesno aktivnih več kot uro samo 36 %.

H6 - Dijaki s prekomerno telesno težo so že namensko hujšali, da bi izboljšali svojo samopodobo.

Šesto hipotezo, ki trdi, da so dijaki s prekomerno telesno težo že namensko hujšali, da bi izboljšali svojo samopodobo, sem potrdila. Večina vprašanih mladostnikov je hujšala zato, da bi izboljšale svojo samopodobo (74 %), starejši pa so se za ta korak v življenju odločilo predvsem zaradi zdravja.

H7 - Dijaki, ki so že hujšali, so hujšali sami, napotke za hujšanje pa so si tudi poiskali sami.

Hipotezo sem potrdila. Večina dijakov je hujšala samo (85 % vprašanih) in tudi nasvete so si poiskali sami. Vključitve v skupinsko hujšanje nismo zasledile niti pri starejših anketirancih, ki so uspešno shujšali.

H8 - Osebe, ki so uspešno shujšale, menijo, da je uspešna pot hujšanja tista, ki pelje v spreminjanje prehrabnih navad in redno telesno aktivnost.

Hipotezo sem v celoti potrdila. Vse osebe trdijo, da je edina prava pot do znižane telesne teže zdrava prehrana in redna telesna aktivnost, kljub močni želji po hrani. Zdrava prehrana je po njihovih nasvetih takrat, ko je obrok sestavljen iz vseh skupin živil, vendar vsebuje manj maščob, sladkorja, soli ... veliko sadja in zelenjave, vključuje tudi pitje vode ali nesladkih pijač. obroki hrane morajo biti ob enakem času. Večino hrane je potrebno zaužiti v dopoldanskem času. Anketirani svetujejo naslednje športne aktivnosti: fitnes, daljše sprehode, hitro hojo, tek, aerobiko, telovadbo ... Izpostaviti je potrebno pripombo, da naj ne nasedamo različnim dietam, preparatom oz. drugim načinom hujšanja, s katerimi nas seznanjajo različni mediji.

4 SKLEPNE MISLI

Kako hitro se je moja raziskovalna naloga končala, čisto prehitro. Iz le-te lahko iztisnem kar nekaj misli. Moje raziskovanje je bilo zelo poučno. Iz njega sem se naučila kar nekaj stvari, ki mi bodo prišle v življenju še zelo prav. Spoznala sem, kakšno je pravilno hujšanje.

Do zdaj sem mislila, da je edini pravi način hujšanja tak, da stradaš in tako izgubljaš na teži. Vendar sem preko raziskovanja ugotovila, da takšno hujšanje ni pravilno, niti zdravo in da s takšnim početjem uničujemo svoje telo. Če želimo shujšati, in to na tak način, da ohranimo svoje telo zdravo in pri močeh, se zavedajmo, da moramo dosti storiti sami. Spremeniti moramo svoj stil življenja. Ampak ne tako, da stradamo. Zazrimo se v hladilnik in pogledjmo kakšno hrano imamo v njem. Ali je v njem dovolj prostora za zdravo hrano? Kaj mislimo z dovolj prostora ... Ali je v njem kakšno sadje ali zelenjava? Pa saj niti ni vse v sadju in zelenjavi; nasploh, če želimo shujšati, se odpovejmo vsej hitri hrani (McDonalds) in uživajmo manj mastno in sladko hrano, naj ima prednost malo več zelenjave in sadja ter žitarice. Predvsem pa se veliko gibljimo in delajmo vaje za krepitev mišic. Jejmo in ne pozabimo: vsak cilj se da doseči, pa naj bo še tako velik, samo da imamo voljo.

Iz tega sem se tudi dosti naučila in lahko kar dosti svetujem ljudem, ki želijo shujšati. Želela bi jim prikazati pravilen način prehranjevanja, ki bi jim bil blizu, ne pa takšnega, kot ga prikazujejo mediji, ki olepšajo hujšanje, nas privabijo s svojim oglaševanjem. Ko določene preparate uporabimo, spoznamo da le niso tako popolni, kot jih prikazujejo.

Moje osebno mnenje je, da za naš uspeh ni potrebna vitka postava, vendar drži, da nekateri s svojo postavo zelo dosti dosežejo; to še ne pomeni, da so v življenju srečni. Vse dosedanje raziskave kažejo, da so močnejši ljudje v življenju bolj srečni, ker so zadovoljni s tistim, kar imajo.

Moji nasveti so, da naj ljudje, ki se odločijo hujšati, hujšajo počasi in z veliko potrpljenja, predvsem pa naj se čim več gibljejo ter pazijo na prehrano. Naj imajo redne obroke hrane, vsaj 5 obrokov na dan, ki naj bodo razporejeni enakomerno skozi ves dan, ter naj gledajo na energijsko vrednost hrane in uživajo čim manj maščob in sladke hrane.

S tem se moja raziskovalna naloga končuje, zame osebno je bila veliko doživetje spoznala sem veliko ljudi in veliko njihovih mnenj o anketah ter

Vitka postava-ideal mladih deklet

njihovih težavah s katerimi so se morali spopasti. Pravijo da ima vsaka palica dva konca. Enega slabega in enega dobrega. Da vam malo bolj približam to vse skupaj. Hujšanje ima svoje prednosti in slabosti. Ena izmed prednosti, ki jo lahko navedemo je vitka postava, a do te vitke postave je veliko ovir. Ena teh ovir je velika želja po hrani, ki je žal slaba stran hujšanja. Pravijo z dobro voljo in potrpežljivostjo lahko premagamo še tako velike ovire.

Za konec pa še ena misel, ki mi roji po glavi:

ZDRAV DUH, V ZDRAVEM TELESU!

5 VIRI IN LITERATURA

ELEKTRONSKI VIRI

- * **Telo trpi brez vode** [Citirano 5.1.2006]. Dostopna na spletnem naslovu:
http://preventiva.over.net/teza/telo_trpi_brez_vode.htm
- * **Zdrava prehrana** [Citirano 24.11.2005]. Dostopna na spletnem naslovu:
http://med.over.net/zdrava_prehrana/clanki/februar04/hujsanje_zdravo.php
http://med.over.net/zdrava_prehrana/clanki/starejsi/zp_piramida.php
- * **Hujšanje** [Citirano 24.11.2005]. Dostopna na spletnem naslovu:
http://www.mojtrener.com/index.php?group=lmenu&menu=hujsanje&g_domain=mojtrener.com&g_lang=sl
- * **Zakaj hujšati** [Citirano 24.11.2005]. Dostopna na spletnem naslovu:
http://www.mojtrener.com/index.php?group=lmenu&menu=hujsanje&menuItem=article&g_domain=mojtrener.com&g_lang=sl&subMenuItem=453
- * **Pravilno hujšanje** [Citirano 23.11.2005]. Dostopna na spletni naslovu:
http://www.mojtrener.com/index.php?group=lmenu&menu=hujsanje&menuItem=article&g_domain=mojtrener.com&g_lang=sl&subMenuItem=454
- * **Hujšaj zdravo, jej z glavo** [Citirano 23.11.2005]. Dostopna na spletnem naslovu:
<http://hujsanje.com/index.php?page=home7>
- * **Čezmerna telesna teža** [Citirano 23.11.2005]. Dostopna na spletnem naslovu:
http://med.over.net/za_bolnike/bolezni_clanki/debelost_clanek:1.htm
- * **Vzroki prekomerne telesne teže in debelosti** [Citirano 15.1.2006]. Dostopno na spletnem naslovu:
http://www.zzv-ce.si/za_vec_zdravja/prehrana/vzroki.php
- * **Hujšanje in vzdrževanje telesne teže** [Citirano 15.1.2006]. Dostopno na spletnem naslovu:
http://www.zzv-ce.si/za_vec_zdravja/prehrana/hujsanje.php

* **Sprememba prehrabnih navad** [Citirano 15.1.2006]. Dostopno na spletnem naslovu:

http://www.zzv-ce.si/za_vec_zdravja/prehrana/sprememba.php

* **Načrtovanje prehrane v času hujšanja** [Citirano 15.1.2006]. Dostopno na spletnem naslovu:

http://www.zzv-ce.si/za_vec_zdravja/prehrana/nacrtovanje.php

* **Kako jemo, da ohranjamo zdravje?** [Citirano 15.1.2006]. Dostopno na spletnem naslovu:

http://www.zzv-ce.si/za_vec_zdravja/prehrana/kako_jemo.php<http://www.zzv>

* **Kilogram več - nič hudega** [Citirano 15.1.2006]. Dostopno na spletnem naslovu:

http://med.over.net/zdrava_prehrana/clanki/februar04/hujsanje_zdravo.php

MONOGRAFSKA DELA

* **Fourrier, B. in Migninac, A.** 1998. *Hujšajmo z užitkom*. Ljubljana.

* **Pokorn, D.** 1990. *Hujšajmo*. Ljubljana: ČGP Delo.

* **Naik, A.** 2002. *Prehrana*. Ljubljana: Educy.

* **Wade, J.** 2005. *Proč z maščobo - načrt za gibanje*. Ljubljana: Pisanica d.o.o.

* **Gabrijelčič Blenkuš, M.** 2004. *Prehrana za mladostnike - zakaj pa ne?*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

* **Podkrajšek, D.** 2004. *Telesna teža za mladostnike*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

6 PRILOGE

Vitka postava-ideal mladih deklet

Anketa za potrebe raziskovalne naloge VITKA POSTAVA-ideal mladih deklet

Pozdravljen/-a,
sem dijakinja Špela Dernulovec iz PKŠ Celje. Ker brez vašega sodelovanja ne morem pridobiti potrebnih podatkov, zato vas vljudno prosim, da izpolnite anketo. Anketa je anonimna.

1. SPOL: M Ž

2. STAROST:

- a) 14-21 let
- b) Več: _____ let

3. Koliko kilogramov ste shujšali?

- a) 1-5 kg
- b) 6-20 kg
- c) 21-40 kg
- d) Več: _____ kg

4. Koliko časa ste hujšali?

- a) 1-5 mesecev
- b) 6-12 mesecev
- c) 13-24 mesecev
- d) Več: _____

5. Koliko kilogramov ste tedensko povprečno shujšali? (Označite z X.)

- a) 0,5-1 kg
- b) 1-5 kg
- c) Več kot 5 kg
- d) Drugo: _____

6. Zakaj ste se odločili hujšati? (En odgovor.)

- a) Zaradi zdravstvenih težav
- b) Izboljšanja zdravja
- c) Izboljšanja samopodobe
- d) Drugo: _____

7. Ste se pred hujšanjem posvetovali z zdravnikom ali prehranskim strokovnjakom?

- a) Da
- b) Ne

8. Največ informacije o načinu in poteku hujšanja sem dobil/-a? (En odgovor.)

- a) Iz knjig
- b) Revij o zdravju (Zdravje, Vita....)
- c) Revij za mlade (Smrklja, Anja....)
- d) Oseb, ki so hujšale
- e) Preko interneta
- f) Zdravnika oz. prehranskega strokovnjaka
- g) V trgovini z zdravo prehrano
- h) Drugo: _____

9. Kako ste hujšali?

- a) Sami
- b) Skupinsko

10. Opišite spremenjene življenjske navade v času hujšanja:

a)

hrana: _____

b)

pijača: _____

c) telesna aktivnost:

d) drugo:

11. Navedite težave, ki ste jih imeli med hujšanjem:

12. Ali ste med hujšanjem uživali tablete, čaje... za hitrejše hujšanje?

a) Ne

b) Da, navedite katere: _____

13. Ali ste obdržali znižano telesno težo?

a) Da

b) Ne

14. Kakšno je vaše mnenje o shujševalnih dietah, s katerimi nas mediji dnevno seznanjajo (npr: hitra dieta, v 1 dnevu en kilogram manj...)?

15. Kaj bi svetovali osebi, ki želi ali mora shujšati!

Hvala za sodelovanje!

Vitka postava-ideal mladih deklet

Anketa za potrebe raziskovalne naloge VITKA POSTAVA-ideal mladih deklet

Pozdravljen/-a,
sem dijakinja Špela Dernulovec iz PKŠ Celje. Ker brez tvojega sodelovanja ne moremo pridobiti potrebnih podatkov, te vljudno prosimo, da izpolniš anketo. Anketa je anonimna.

SPOL: M Ž

LETNIK: 1 2 3 4 5

ŠOLA: _____

1. Oцени svojo zunanost!

- a) Sem zelo lep/-a
- b) Nisem preveč lep/-a
- c) Sploh nisem lep/-a

2. Kateri kriterij je pri iskanju prijatelja ali partnerja najpomembnejši?

- a) Zunanja lepota
- b) Notranja lepota
- c) Denar

3. Kakšno telesno težo je bolje imeti?

- a) Prenizko
- b) Previsoko

4. Kako pomembna je vitka postava pri poklicnem uspehu?

- a) Zelo pomembna
- b) Pomembna
- c) Ni pomembna

5. Če bi želel/-a znižati telesno težo bi nasvet o hujšanju poiskal/-a? (En odgovor.)

- a) V knjigah
- b) V revijah o zdravju (Zdravje, Vita....)
- c) V revijah za mlade (Smrklja, Anja....)
- d) Pri osebah, ki so hujšale
- e) Na spletu
- f) Pri zdravniku oz. prehranskem strokovnjaku
- g) V trgovini z zdravo prehrano ali v lekarni
- h) V šoli pri profesorjih prehrane, zdravstvene vzgoje, biologije, telovadbe ...
- h) Drugo: _____

6. Ali je hujšanje s stradanjem učinkovito?

- a) Da
- b) Ne
- c) Ne vem

Vitka postava-ideal mladih deklet

7. Oцени svoj indeks telesne mase (ITM) ?

A = Tesna masa/ teža: _____ kg (kilogrami)

B = Telesna višina: _____ m (metri)

$$\text{ITM} = \frac{A}{B \times B} = \frac{\quad}{\quad} = \quad$$

Dobljeno vrednost primerjaj s podatki iz tabele!

-DIJAKINJE

Starost	Prenizka telesna teža	Primerna telesna teža	Prekomerna telesna teža
15	< 15,8	15,9-23,9	24,0 <
16	< 16,2	16,3- 24,4	24,5 <
17	< 16,9	17,0-24,7	24,8 <
18	< 17,2	17,3-24,8	24,9 <
19	< 17,9	18,0-24,9	25,0 <
20	< 18,4	18,5-24,9	25,0 <

-DIJAKI

Starost	Prenizka telesna teža	Primerna telesna teža	Prekomerna telesna teža
15	< 15,7	15,8-23,3	23,4 <
16	< 16,4	16,5-23,8	23,9 <
17	< 16,8	16,9-24,5	24,6 <
18	< 17,5	17,6-24,7	24,8 <
19	< 17,9	18,0-24,8	24,9 <
20	< 18,4	18,5-24,9	25,0<

8. Moja telesna teža je:

- a) prenizka
- b) primerna
- c) prekomerna

(V kolikor si obkrožil/-a odgovor c) prosim nadaljui z anketo, drugače zaključí!)

9. Navedi vzrok prekomerne telesne teže? (En odgovor.)

- a) Nepravilno prehranjevanje
- b) Stres
- c) Telesna neaktivnost

Vitka postava-ideal mladih deklet

- d) Dednost
- e) Ne vem
- f) Drugo: _____

10. Ali si pozoren/-a na svojo prehrano - manj maščob, sladkorja, soli... veliko sadja, zelenjave?

- a) Da
- b) Ne

11. Koliko časa si povprečno dnevno telesno aktiven/-a?

- a) 0-1 ure
- b) 1-2 uri
- c) več kot 2 uri

12. Kolikokrat si želel/-a shujšati?

- a) Nikoli
- b) Enkrat
- c) Večkrat

13. Kolikokrat si hujšal/-a?

- a) Nikoli
- b) Enkrat
- c) Večkrat

(V kolikor si obkrožil/-a odgovor b) ali c) prosim nadaljuj z anketo, drugače zaključiti!)

14. Zakaj si se odločil/-a hujšati? (En odgovor.)

- a) Zaradi zdravstvenih težav
- b) Izboljšanja zdravja
- c) Izboljšanja samopodobe
- d) Drugo: _____

15. Si se pred hujšanjem posvetoval/-a z zdravnikom ali prehranskim strokovnjakom?

- a) Da
- b) Ne

16. Kje si dobil/-a največ informacij o načinu in poteku hujšanja? (En odgovor.)

- a) Iz knjig
- b) Revij o zdravju (Zdravje, Vita....)
- c) Revij za mlade (Smrklja, Anja....)
- d) Oseb, ki so hujšale
- e) Preko interneta
- f) Zdravnika oz. prehranskega strokovnjaka
- g) V trgovini z zdravo prehrano
- h) Drugo: _____

17. Kako si hujšal/-a?

- a) Sam
- b) Skupinsko

Vitka postava-ideal mladih deklet

18. Ali si med hujšanje znižal/-a telesno težo?

- a) Da
- b) Ne

19. Bi želel/-a pridobiti več informacij o hujšanju v šoli preko delavnic?

- a) Da
- b) Ne

Hvala za sodelovanje!