

POVZETEK RECENZIJ SMERNIC ZA PREHRANJEVANJE V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH ZAVODIH RECENZENTOV, KI JIH JE IMENOVAL STRATEŠKI SVET ZA PREHRANO (SSP)

Ljubljana, 29. marec 2023

Napisal: dr. Boštjan Jakše, SSP

Strokovni pregled: prof. dr. Nataša Fidler Mis, Univerzitetni klinični center Ljubljana, SSP

Recenzenti:

prof. dr. h. c. dr. Dušanka Mičetić-Turk, Medicinska Fakulteta, Univerza v Mariboru,

prof. dr. Zlatko Fras, Univerzitetni klinični center Ljubljana, SSP,

prof. dr. Samo Kreft, Fakulteta za farmacijo, SSP,

dr. Nina Mikec, Institut "Jožef Stefan",

dr. Boštjan Jakše, SSP (vodja).

1. Uvodne ugotovitve:

- (a) Dokument Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih: strokovne usmeritve in navodila (v nadaljnjem besedilu: smernice) so pomembna strokovna podpora organizirani prehrani v vzgojno-izobraževalnih zavodih (VIZ). Avtorjem tega jedrnatega in posodobljenega pisnega projekta za področje zdravega prehranjevanja otrok in mladostnikov, ki upošteva usmeritve promocije zdravja in zdravega življenjskega sloga, najprej iskreno čestitamo. Prepričani smo, da bodo odzivi na to delo opazni, še pomembnejše pa je, da je mogoče na podlagi predstavljenih stališč pričakovati izboljševanje in širjenje mreže dobrih praks. O resničnem in trajnem učinku na izboljšanje znanj in prakse bomo lahko sklepali šele s primerne časovne oddaljenosti.
- (b) Recenzenti se strinjamo, da študije potrjujejo, da je prehrana najpomembnejši zunanji dejavnik zdravja na eni strani in potencialnega tveganja za nastanek pogostih kroničnih nenalezljivih bolezni na drugi strani.
- (c) Za nastanek sodobnih bolezni, kot so debelost, kardiovaskularne bolezni, presnovni sindrom, osteoporoza in druge, je povezava s prehrano v zgodnjem in poznejšem otroštvu dokazana v številnih študijah. Za razvoj kognitivnih funkcij otroka, šolski uspeh, inteligenčni količnik in ne nazadnje za uspeh v življenju je zdrava prehrana temeljnega pomena.
- (d) Strinjamo se, da je velik izziv izvajanje smernic v VIZ, ki ga v dobršnem obsegu vsebuje že dokument, kar je zelo pohvalno. Poudarjamo pomen izdatne dodatne sistematične

podpore države pri organiziranem rednem izobraževanju kuharic in kuharjev, o inovativnih načinih priprave okusnih in zdravih jedi, zlasti iz stročnic, polnozrnatih žit, različne zelenjave z uporabo začimb in zelišč, kar otrokom omogoča pestrejši nabor okusov, hkrati pa zmanjšuje potrebo po soli. Prav tako svetujemo redno izobraževanje o prehrani vodij prehrane, učiteljev in ravnateljev.

- (e) Smernice le na enem mestu omenijo trajnostno prehrano v povezavi z vlogo pri razvoju ozaveščenosti otrok o trajnostni prehrani. Pomembno je, da avtorji smernic dodajo opis, za kakšno prehrano gre, katere so značilnosti trajnostne prehrane, tudi v primerjavi s predlagano prehrano iz prejšnjih smernic in v primerjavi z drugimi vzorci prehranjevanja. Številni znanstveniki so primerjali različne prehranjevalne vzorce, zato smo avtorjem smernic v pomoč dopisali številne znanstvene reference, ki odgovarjajo na to pomembno vprašanje, tudi pregled(e) (sistematičnih pregledov) Svetovne zdravstvene organizacije (SZO).
- (f) Predlagamo, da se v smernice jasno zapiše, naj ima prednost v prehrani otrok slovenska, lokalno pridelana hrana in naj se zagotovi ustrezen sistem, ki bo to nemoteno zagotavljal. Ta vidik je izredno pomemben za spodbudo slovenskega kmetijstva, zavedanje o pomenu lokalno pridelane hrane, za zmanjšanje ogljičnega odtisa in kratke dobavne verige. Še posebej naj se poudari tudi delež ekoloških živil.

2. Predlagani večji popravki:

- (a) Avtorjem smernic predlagamo, da bi izraz smernice izpustili, saj je v sodobni medicinski stroki izraz smernice praviloma omejen na dokumente, ki temeljijo na priporočilih, ki so eksplicitno podkrepjena z znanstvenimi izsledki in pripravljena po dogovorjeni znanstveno ter strokovno robustni metodologiji (na primer vsako priporočilo vsebuje vsaj dva atributa, t. i. (a) razred priporočila, in (b) raven dokazov za predlagano priporočilo). Poleg tega številne ugledne smernice običajno vsebujejo tudi priporočila, ki so razdeljena glede na t. i. (c) moč priporočila (na primer po sistemu GRADE)). Predlagamo, da če avtorska skupina na podlagi recenzije ne bo posegala v metodologijo oblikovanja dokumenta ter njegovo strukturo in obliko, ostane v naslovu le »Strokovne usmeritve in navodila za ...«.
- (b) Nenavadno se nam zdi, da med avtorji smernic, strokovnimi sodelavci in v skupini za strokovni pregled smernic ni predstavnika medicinske (pediatrične) stroke. Področje prehrane človeka zahteva multidisciplinarno obravnavo, v kateri potrebujemo tudi kompetentno medicinsko stroko. Predlagamo premislek glede obsežne revizije smernic, tudi z vključitvijo medicinske stroke, na primer s področja pediatrije in/ali šolske medicine.
- (c) Številne pomembne trditve (na podlagi katerih je izpeljano marsikatero priporočilo) oziroma strokovne usmeritve v smernicah niso podprte z ustreznimi, kakovostnimi referencami, kar je temelj strokovne ustreznosti. Na nekaterih mestih smernic se avtorji opirajo na prejšnje smernice in večkrat na letno poročilo razširjenega strokovnega kolegija (RSK) za pediatrijo iz leta 2019. To poročilo pri strokovni opredelitvi glede priporočene mešane prehrane v otroštvu prav tako ne vsebuje nobene reference. Zelo verjetno je, da je bil znatni del besedila smernic povzet po že obstoječem viru oziroma priporočilih, ki so jih

objavili v kateri drugi državi – v tem primeru bi bilo primerno in pošteno, da se to opredeli v uvodu oziroma morebitni novo oblikovani preambuli. Možna je seveda tudi domneva, da so zapisane trditve ali strokovne usmeritve rezultat osebnih mnenj ali prepričanj avtorjev, kar pa za dokument, ki naj bi ga v javno dobro in na državni ravni udeležali v celotnem državnem vzgojno-izobraževalnem sistemu, seveda ni primerno. Predlagamo obsežno revizijo smernic na način, da bodo trditve in strokovne odločitve temeljile na znanstvenih dokazih (tj. s citiranjem znanstvenih člankov s strokovno recenzijo, upoštevajoč hierarhijo znanstvenih dokazov). Podrobna navodila za dopolnitve in predloge vključitve referenc imajo avtorji smernic zapisane v posameznih recenzijah članov recenzijske skupine.

- (d) Predelane mesne izdelke (salame, paštete, hrenovke, suhe mesnine in podobno) prištevamo med visoko predelana živila z neugodno hranilno sestavo, saj vsebujejo veliko nasičenih maščob, holesterola, soli, nitrato, nitritov, polifosfatov in podobnih snovi. To skupino živil je SZO že leta 2015 na podlagi pregleda obstoječe literature uvrstila med zdravju nevarna živila (angl. »Group 1 carcinogen«). Podobno so predelane mesne izdelke pozneje uvrstili tudi številni pregledi raziskav in pregledi pregledov raziskav (reference imajo avtorji smernic v posameznih recenzijah članov recenzijske skupine). Ti izdelki, podobno kot nekateri izdelki iz preglednice 1 (sladke pijače, rogljički, instantne juhe, zaseka, svinjska mast, maslo) in večina živil iz preglednice 4 (pekovsko pecivo, majoneza, pijače z dodanim sladkorjem, torte in podobno) ter neustrezno toplotno obdelana prehrana, kot sta cvrtje s potapljanjem v maščobo (ocvrta sir, krompirjevi ocvrtki) in praženje na maščobi, ne spadajo na jedilnike prehrane v VIZ. Smernice celo navajajo, da je maslo pri upoštevanju vnosa nasičenih maščob izjema in ga neupravičeno uvrščajo v skupino »brez omejitve«, čeprav gre za živilo z visoko vsebnostjo nasičenih maščob in holesterola. Menimo, da ni znanstvene podlage, da bi bilo maslo izjema. Avtorji smernic pravilno citirajo uradna priporočila D-A-CH referenčnih vrednosti za vnos hranil, v resnici pa ne upoštevajo omejitev glede vnosa nasičenih maščob, holesterola in soli na eni strani ter ne zagotavljajo doseganja zadostnega vnosa vlaknin. Prav tako ne upoštevajo priporočila Evropskega združenja za pediatrično gastroenterologijo, hepatologijo in prehrano (ESPGHAN) za omejitev vnosa prostih sladkorjev (več v nadaljevanju). V Sloveniji velja uredba, ki prepoveduje oziroma določa najvišjo dovoljeno vsebnost transmaščobnih kislin v živilih (< 2 g/100 g skupne vsebnosti maščob v živilu). Prav tako svetujemo, da se nezdrave načine priprave hrane (cvrenje in praženje na maščobi) v celoti prepove.
- (e) Glede na znanstvene študije o škodljivem učinku visoko procesiranih živil (izdelki z dodanim sladkorjem, soljo, maščobami in/ali aditivi) na zdravje in zaradi njihovega visokega ogljičnega odtisa predlagamo, naj bodo vsa živila iz preglednice 4, z izjemo dietnih izdelkov za posebne zdravstvene namene, odsvetovana in naj ne bodo vključena v katalog za naročanje živil. To bo pomemben korak za varovanje zdravja otrok, zmanjšanje ogljičnega odtisa hrane in namensko porabo sredstev iz proračuna.

3. Predlagani manjši popravki:

- (a) Pri referenčnih vrednostih za energijski vnos in vnos hranil se avtorji smernic opirajo na dopolnjeno slovensko izdajo (NIJZ, 2020), povzetih po D-A-CH referenčnih vrednostih,

ki pa ne vsebuje priporočil za vnos nasičenih maščob, eikozapentaenojske (EPK) in dokozaheksaenojske kisline (DHK) omega-3 večkrat nenasičenih maščob ter omejitev za vnos holesterola in prostih sladkorjev. Avtorji smernic uporabljajo namesto izraza »prosti sladkor« napačni izraz »enostavni« sladkorji, ki pa lahko vključujejo tudi naravno prisotne sladkorje v sadju in laktozo v mleku, zaradi česar je omenjeni izraz strokovno neustrezen. Poleg tega uporabljajo referenčno vrednost za »enostavni« sladkor $< 10\%$ energijskega vnosa, medtem ko je priporočilo ESPGHAN za prosti sladkor $< 5\%$ energijskega vnosa, kar je potrdil tudi RSK za pediatrijo. Pri manjkajočih priporočilih za hranila so potrebne bodisi dopolnitve v slovenski različici privzetih referenčnih vrednosti za vnos hranil, bodisi naj se avtorji smernic odločijo (in razloge utemeljijo), ali bodo za ta hranila uporabili druge referenčne vrednosti, na primer Evropske agencije za varnost hrane (EFSA) za referenčne vrednosti EPK in DHK omega-3 večkrat nenasičenih maščob.

- (b) Predpostavka, da se bodo otroci in mladostniki v povprečju doma prehranjevali enako ali bolj zdravo kot v VIZ, ni upravičena, zato bi morala biti količina zaužitih maščob, nasičenih maščob, holesterola, soli in prostih sladkorjev v šoli v idealnem primeru še nižja od dopustnih količin, ne pa da jih znatno presega, po drugi strani pa bi morala biti količina zaužitih vlaknin nad priporočili, ne pa da jih ne dosega.
- (c) V preglednici 6 pri razredu ogljikovi hidrati (stolpca 5 in 6) manjka stolpec »vlaknine«. Vlaknine so pomembno hranilo, katerega vnos je glede na raziskavo Si.Menu 2017/2018 pri kar 91 odstotkih otrok nezadosten. Recenzenti zato pri naročanju izdelkov, ki vsebujejo manj kot 3 g vlaknin na 100 g izdelka priporočamo natančne in nedvoumno podane omejitve pri tedenski pogostosti vključitve. V pomoč smo dopisali številne znanstvene reference, ki odgovarjajo na to pomembno vprašanje, tudi več pregledov sistematičnih pregledov. Prav tako v preglednici 6 (stolpec 4) predlagamo razmejitev beljakovin na beljakovine živalskega izvora in beljakovine rastlinskega izvora.
- (d) Recenzentom se zastavlja vprašanje, zakaj avtorji smernic ne odsvetujejo zgoraj omenjenih prehransko manj primernih industrijskih izdelkov (preglednica 4), medtem ko je po njihovem mnenju nadomeščanje mesa s (pred)pripravljenimi veganskimi izdelki (mednje spadajo tudi tofu, tempeh, sejtan) neprimerno. Znanstvena literatura navedene izdelke uvršča med zdravju koristna živila, hkrati pa so pomembna tudi z okoljskega vidika, saj imajo v povprečju t. i. mesni nadomestki rastlinskega izvora od 50 do 100 odstotkov (v nekaterih primerih celo petindvajsetkrat) manjši vpliv na okolje. Za to široko skupino izdelkov v povezavi s hranilno sestavo, vplivom na zdravje in učinki na okolje smo v posameznih recenzijah dopisali znanstvene reference.
- (e) Minimalna pogostost vnosa (nanaša se na 20 šolskih dni) zelenjave, polnozrnatih žit (zdaj vsaj šestkrat mesečno), stročnic (zdaj vsaj šestkrat mesečno) je izrazito premajhna (predlagamo vsaj podvojeno pogostost), kar je pomembno z zdravstvenega in okoljskega vidika. Po drugi strani predlagamo zmanjšano pogostost vnosa rdečega mesa s štiri- do šestkrat mesečno na največ štirikrat na mesec (razlogi so opisani v nadaljevanju). V pogostost vnosa belega mesa (zdaj od štiri- do šestkrat) in rib (štirikrat) nismo posegali. Predlagamo dopolnitev pogostosti vnosa mleka in mlečnih izdelkov, saj dikcija »v skladu z možnostmi« ni ustrezna.

- (f) Recenzenti menimo, da stalna ponudba jedilnika brez živil živalskega izvora v Sloveniji ni strokovno usklajena, za kar niti ni potrebe glede na namen prehrane v VIZ. Smernice so na več mestih neutemeljeno odklonilne do vsakodnevnih obrokov brez mesa ali obrokov brez živil živalskega izvora v VIZ, kar je v nasprotju s sodobnim sprejetim stališčem znanosti, objavljenim v najvišje uvrščenih znanstvenih revijah s področja medicine tako glede zdrave kot tudi trajnostne prehrane (reference so v posameznih recenzijah). Odgovornost smernic so usmeritve in navodila pri načrtovanju uravnoteženih obrokov (zajtrk in kosilo), hranljivih malic, medicinsko indiciranih diet ter strokovna podpora možnosti izbire uravnoteženega obroka brez živalskih virov hrane. Ideološko opredeljevanje do različnih vzorcev prehranjevanja presega namen smernic in verjetno posega v avtonomno odločitev staršev/skrbnika. Zato se zdi smiseln razmislek o možnosti, da se vsem otrokom in mladostnikom omogoči izbira med dvema dnevnima jedilnikoma, in sicer takim, ki večinoma temelji na beljakovinah in maščobah živalskega izvora, in tistim brez živil živalskega izvora. Pri tem nikakor ni nujno, da posamezni otrok uživa obroke po le enem ali drugem prehranskem vzorcu – omogočiti je treba individualno izbiro glede na dnevno ponudbo (seveda po vnaprej izraženi preferenci za določeni dan ali teden, kar bo omogočalo gladko logistiko priprave obrokov v vzgojno-izobraževalnih zavodih).
- (g) Ne glede na to nekateri recenzenti navajajo stališče ESPGHAN, ki se opredeljuje do prehrane brez živil živalskega izvora (t. i. veganske prehrane). Stališče avtorjev ESPGHAN je (vir: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28027215/>), da jo je treba izvajati pod ustreznim zdravniškim ali dietetičnim nadzorom, starši pa morajo razumeti resne posledice neupoštevanja nasvetov glede dopolnjevanja prehrane.
- (h) Prav tako nekateri recenzenti menijo, da bi bilo korektno, da se »drugačni« prehranski vzorci od splošno priporočenih (»mešana prehrana«) v smernicah ne poimenujejo »alternativni« oziroma vrednotijo kot implicitno manjvredni. V zvezi s preprečevanjem bolezni srca in ožilja (BSŽ) so najbolj znanstveno podprti prehranski vzorci, ki temeljijo na živilih pretežno ali izključno rastlinskega izvora (sredozemska in DASH-prehrana ter vegetarijanska prehranjevanja). Vsi izpostavljeni prehranski načini omejujejo pitje sladkih pijač, dodajanje sladkorjev in uživanje rafiniranih žit. Če jih primerjamo s tudi pri nas precej razširjeno »tradicionalno zahodno« prehrano, je v njih več bolj zdravih živil rastlinskega izvora, vključno s svežo zelenjavo in sadjem, polnovrednimi žiti in izdelki iz njih, stročnicami, semeni in oreščki, ter manj živil živalskega izvora, zlasti mastnega in predelanega mesa. Smiselno in primerno je torej, da bi se glede na strokovno utemeljena stališča, podprta s kakovostnimi obsežnimi raziskavami, tudi za otroke in mladostnike povečala pogostnost ponudbe zelenjave, polnozrnatih žit in stročnic, zmanjšala pa količina in pogostost ponudbe (zlasti) rdečega mesa (na enkrat tedensko).
- (i) Predlagamo, da se doda priloga k vsem preglednicam: izračun, da predpisana prehrana in količine živil ne presegajo količine: (i) nasičenih maščob, (ii) holesterola, (iii) prostih sladkorjev, (iv) enostavnih ogljikovih hidratov, (v) hkrati pa vsebuje dovolj vlaknin glede na D-A-CH referenčne vrednosti in priporočila ESPGHAN.
- (j) Za privzemanje bolj zdravega in aktivnega življenjskega sloga, v okviru katerega sta zdrava prehrana in redna telesna dejavnost bistvenega pomena, predlagamo stalno izvajanje

programov za povečevanje ozaveščenosti in zdravstvene opismenjenosti otrok in mladostnikov z različnih vidikov. V besedilu posameznih poglavij dokumenta je treba to večkrat izrecneje poudariti.

4. Sklep:

- (a) Recenzenti se zavedamo, da bo morebitna predelava dokumenta smernice zahtevala znatno dodatno delo avtorske skupine, nekaj dodatnega možganskega viharjenja, soočanja stališč ter vrednotenja/tehtanja dokazov in argumentov »za« oziroma »proti«. Prepričani smo, da bodo popravljene smernice s tem pridobile strokovno in znanstveno verodostojnost. Poleg tega bodo organizatorjem prehrane nudile še večjo podporo, na otroke pa še ugodneje vplivale glede krepitev zdravih prehranjevalnih navad, zdravega ter aktivnega življenjskega sloga in skrbi za okolje. Prav tako bodo omogočale večjo podporo slovenskim pridelovalcem hrane in prispevale k zavedanju o pomenu lokalno pridelane hrane.
- (b) Recenzije vseh članov recenzijske skupine in povzetek recenzij so bili poslani Nacionalnemu inštitutu za javno zdravje Republike Slovenije.
- (c) Vsak recenzent, ki je izvedel strokovni pregled, je podpisal izjavo o neodvisnosti in odsotnosti nasprotja interesa v povezavi z vsebino smernic. Izjavo je podpisala tudi predsednica Strateškega sveta za prehrano prof. dr. Nataša Fidler Mis, ki je opravila strokovni pregled povzetka recenzij.
- (d) Vsak recenzent, ki je izvedel strokovni pregled, je podpisal tudi izjavo o (ne)objavi posamezne recenzije na spletni strani Strateškega sveta za prehrano <https://www.gov.si/zbirke/delovna-telesa/strateski-svet-za-prehrano>.
- (e) Povzetek recenzij bo javno dostopen.
- (f) Povzetek recenzij bo predstavljen na 5. seji Strateškega sveta za prehrano 4. aprila 2023.

Ljubljana, 29. marec 2023

Dr. Boštjan Jakše

