

# Prehrambene navike studenata Sveučilišta u Mostaru

Marija Banožić<sup>1</sup>, Anamarija Ljubić<sup>1</sup>, Marija Pehar<sup>1</sup>, Jozo Ištuk<sup>1</sup>, Daniela Čačić Kenjerić<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Agronomski i prehrambeno-tehnološki fakultet, Sveučilište u Mostaru, Biskupa Čule b.b. 88 000 Mostar, Bosna i Hercegovina

<sup>2</sup>Prehrambeno-tehnološki fakultet Osijek, Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kuhačeva 20, 31 000 Osijek, Hrvatska

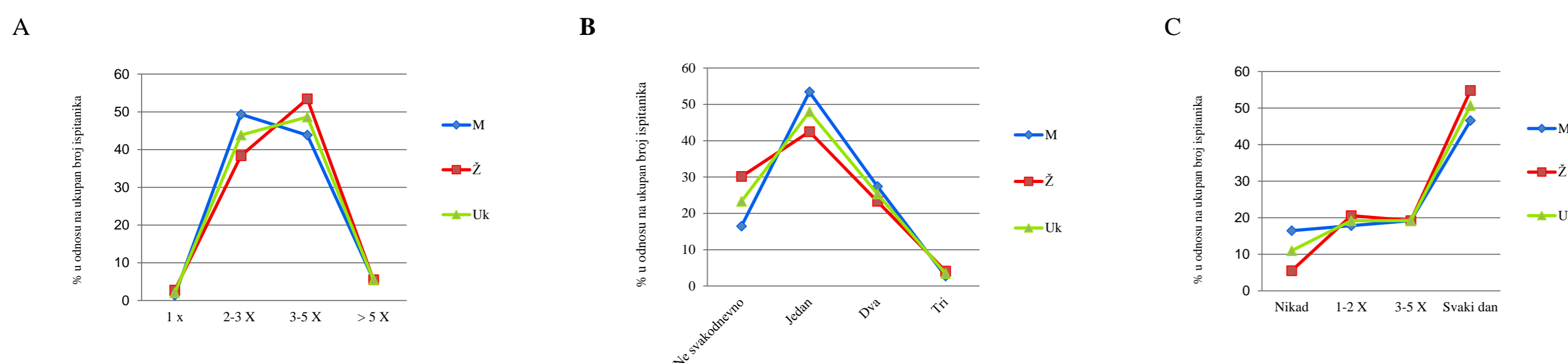
## UVOD

Tijekom adolescencije se formiraju sve životne navike, a među njima značajno mjesto zauzimaju i prehrambene navike. Usvajanjem pravilnih prehrambenih navika moguće je efikasno prevenirati pojavu kroničnih nezaraznih bolesti, posebice pretilost, kardiovaskularne bolesti i dijabetes tipa 2 koje su u kontinuiranom porastu na globalnoj razini. Tijekom razdoblja studiranja mladi ljudi najčešće se po prvi put suočavaju sa samostalnošću i kreiraju vlastite životne, pa tako i prehrambene navike. Iz tog razloga cilj rada bio je ispitati prehrambene navike studenata Sveučilišta u Mostaru, te utvrditi u kojoj se mjeri one podudaraju s preporučenim smjernicama za pravilnu prehranu.

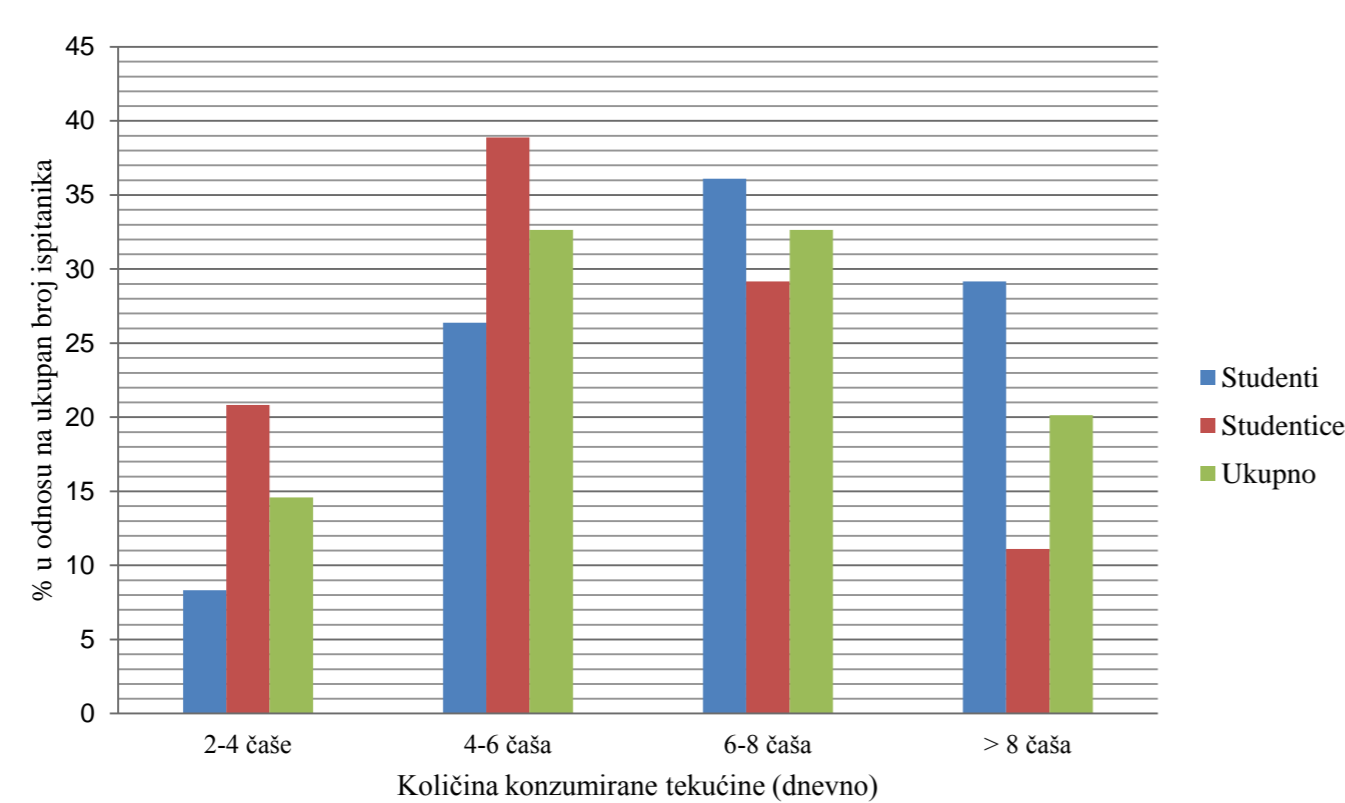
## MATERIJALI I METODE

Ispitivanje je provedeno na studentima Sveučilišta u Mostaru u periodu od 20. travnja do 10. svibnja 2015. godine. Ispitivanjem je obuhvaćeno 146 ispitanika, 73 muškog i 73 ženskog spola sa različitih fakulteta. Za potrebe ovog istraživanja korišten je jednokratni anonimni upitnik koji se sastojao od dva dijela. Prvi dio je sadržavao opće karakteristike ispitivane populacije (dob i spol), dok je drugi obuhvaćao pitanja o učestalosti konzumacije dnevnih obroka i doručka, zatim o količini i vrsti unesene tekućine, konzumaciji grickalica i različitim vrsta hrane na tjednoj bazi, te korištenju dodatka prehrani. Sudjelovanje u ispitivanju bilo je na dobrovoljnoj bazi, a prije ispunjavanja upitnika su svi ispitanici upoznati sa svrhom ispitivanja i dobili su upute za ispunjavanje upitnika.

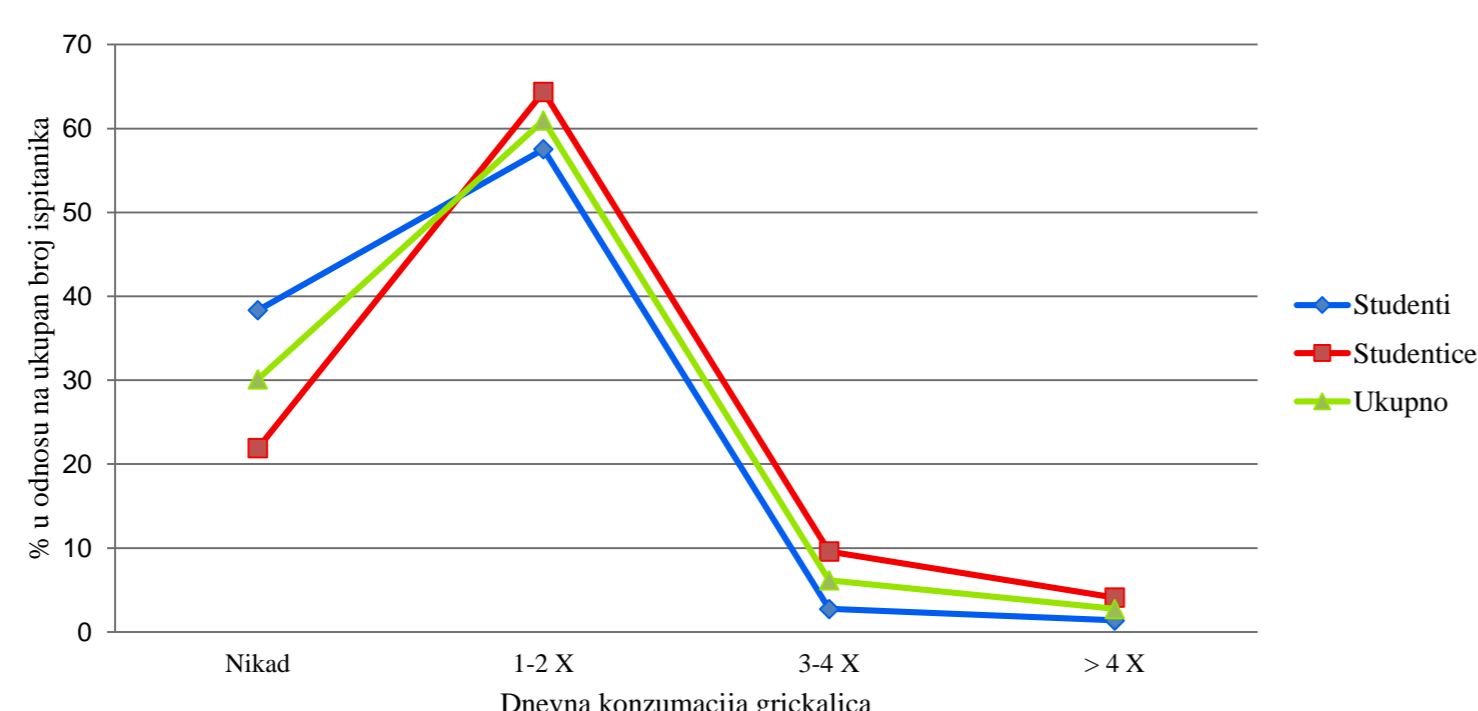
## REZULTATI



**Slika 1** Distribucija ispitanika (M-muški, n=73; Ž-ženski, n=73; UK-ukupno, N=146) prema učestalosti: A- obje obroke tijekom dana, B- konzumacije kuhanih obroka tijekom dana, C- doručak tijekom tjedna



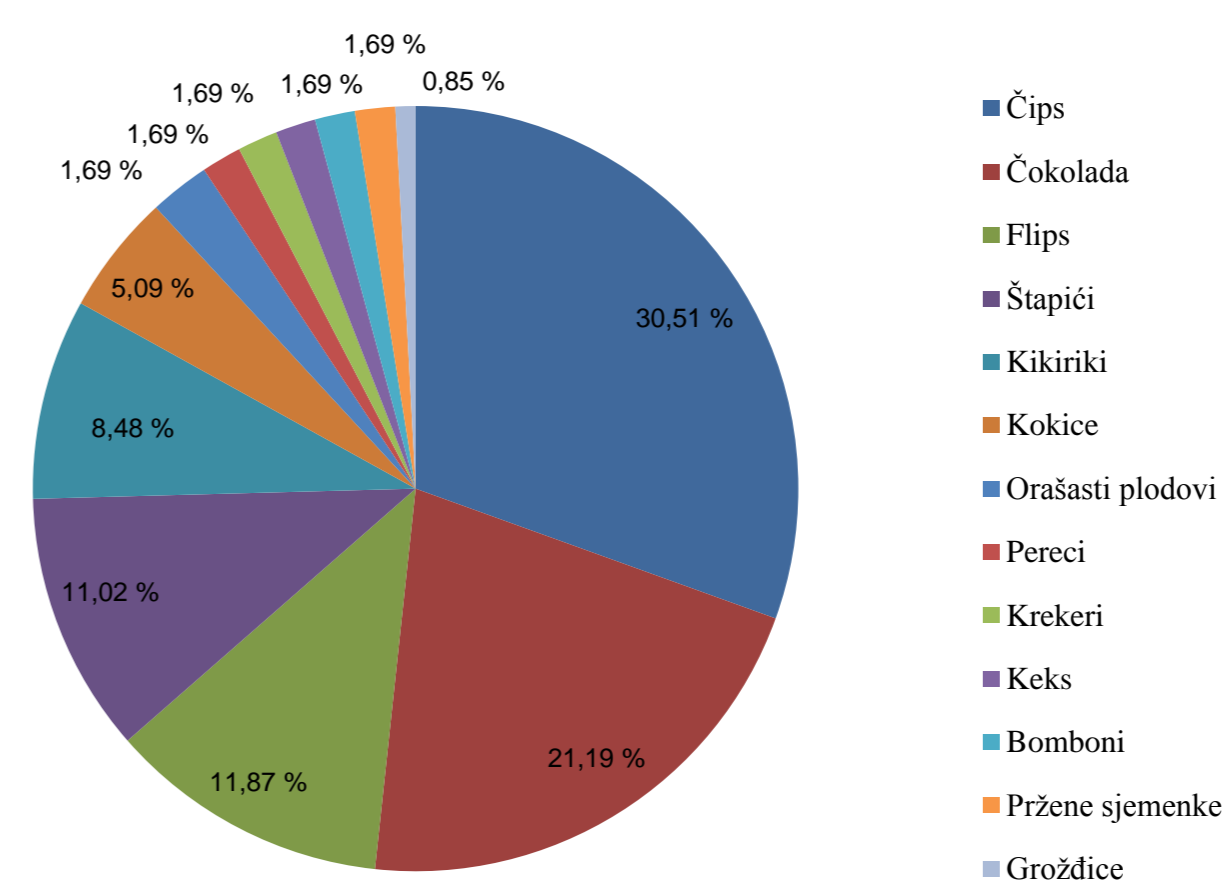
**Slika 2** Distribucija ispitanika prema količini konzumirane tekućine dnevno



**Slika 3** Distribucija ispitanika prema učestalosti konzumacije grickalica

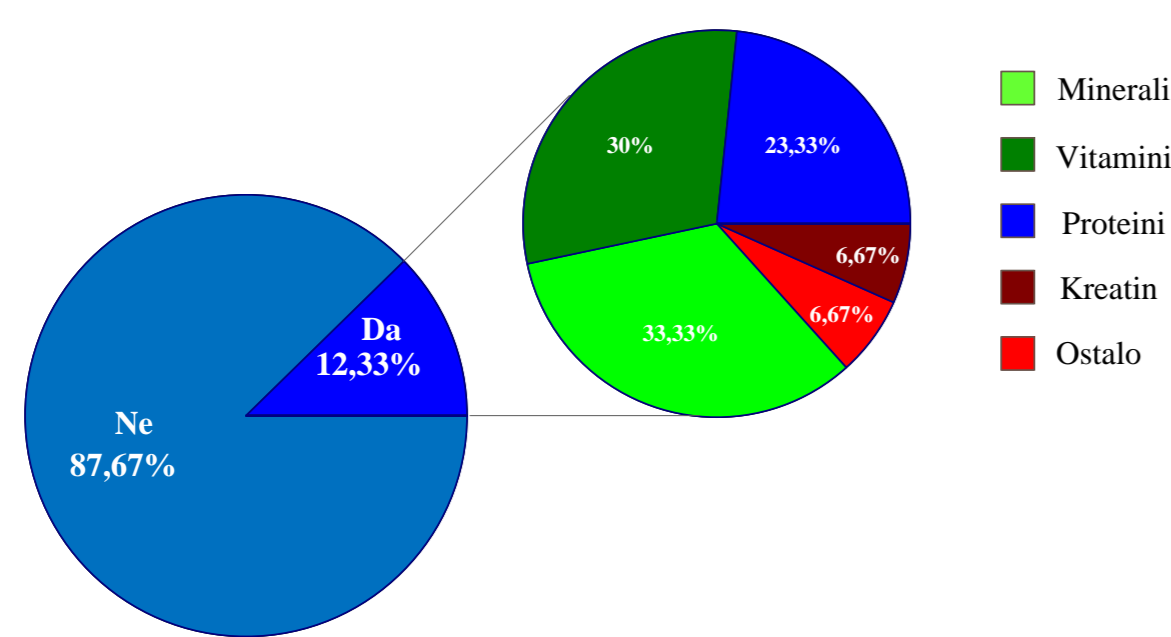
**Tabela 1** Najčešće konzumirana tekućina u odnosu na uzorak i spol

Vrsta tekućine	Studenti, n=73 n (%)	Studentice, n=73 n (%)	Ukupno, N=146 n (%)
<b>Voda</b>	66 (84,62)	65 (80,25)	<b>131 (82,39)</b>
<b>Sok</b>	5 (6,41)	8 (9,88)	<b>13 (8,17)</b>
<b>Čaj</b>	2 (2,56)	4 (4,94)	<b>6 (3,77)</b>
<b>Pivo</b>	2 (2,56)	0	<b>2 (1,26)</b>
<b>Kava</b>	1 (1,28)	1 (1,23)	<b>2 (1,26)</b>
Mineralna voda	1 (1,28)	0	<b>1 (0,63)</b>
Mlijeko	1 (1,28)	0	<b>1 (0,63)</b>
<b>Ostalo</b>			
Vitaminski napitci	0	1 (1,23)	<b>1 (0,63)</b>
Limunada	0	1 (1,23)	<b>1 (0,63)</b>
Gazirana pića	0	1 (1,23)	<b>1 (0,63)</b>



**Slika 4** Najčešće konzumirane grickalice prema ispitanicima

Uz podatke o prehrambenim navikama prikazane na slikama i u tablicama, od 146 ispitanika 145 ih je odgovorilo na pitanje o učestalosti konzumacije mesa, ribe, voća, povrća, mlijeka i pržene hrane. Od svih navedenih namirnica u upitniku svakodnevno se konzumira samo mlijeko (27,59 %), što se uklapa s dnevnim preporukama za unos. Meso se najčešće konzumira četiri do šest puta tjedno (40,0 %), što je pozitivno ako se poštuju preporučene veličine porcija i koristi meso s manjim postotkom masti. Riba se najčešće konzumira jedan do dva puta tjedno (60,0 %), što je također unutar smjernica za zdravu prehranu, no zabrinjavajuće je i to da čak 34,48 % ispitanika nikako ne konzumiraju ribu. Voće se najčešće jede dva do četiri puta tjedno (35,86 %), kao i povrće (33,79 %), što je premalo uspoređimo li to sa preporučenim smjernicama za zdravu prehranu. Pržena hrana se najčešće konzumira dva do četiri puta (37,24 %) tjedno, te se u toj kategoriji javlja jedina razlika u učestalosti konzumacije među spolovima. Naime, studentice prženu hranu najčešće jedu četiri do šest puta tjedno (30,56 %), a studenti dva do četiri puta (46,58 %).



**Slika 5** Prikaz najčešće korištenih dodataka prehrani

**Tabela 2** Najčešće uzimane vrste dodatka prehrani prema spolu

Vrsta dodatka prehrani	Studenti n (%)	Studentice n (%)
<b>Proteini</b>	7 (41,18)	0
Multivitamini	3 (17,65)	2 (15,38)
<b>Vitamini</b>		
B kompleks	0	3 (23,08)
Vitamin D	1 (5,88)	0
Magnezij	1 (5,88)	3 (23,08)
<b>Minerali</b>		
Cink	1 (5,88)	1 (7,69)
Željezo	0	2 (15,38)
Kalcij	0	2 (15,38)
<b>Kreatin</b>	2 (11,76)	0
<b>Ostalo</b>		
Omega 3	1 (5,88)	0
Aminokiseline	1 (5,88)	0

## ZAKLJUČAK

U ovom istraživanju prehrambenih navika studenata vidljiva su odstupanja od preporuka za zdrav životni stil. Studenti općenito unose malu količinu tekućine, odstupanja u konzumaciji mesa, ribe i mlijeka nisu prevelika, dok je konzumacija voća i povrća poražavajuće niska. Stoga bi bilo poželjno organizirati različite radionice i predavanja na temu pravilne prehrane, kako bi se studenti educirali o pravilnoj prehrani sukladnoj njihovim potrebama, kao i pokušati uspostaviti suradnju sa studentskim centrom gdje se hrani poprilično velik broj studenata Sveučilišta za uspostavu zdravijih dnevnih menija.