



Europska zdravstvena anketa u Hrvatskoj 2014. - 2015.

European Health Interview Survey (EHIS)

ŽIVOTNE NAVIKE



2017.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Europska zdravstvena anketa u
Hrvatskoj 2014. – 2015.

European Health Interview Survey (EHIS)

ŽIVOTNE NAVIKE

2017.

Europska zdravstvena anketa u Hrvatskoj 2014. – 2015.

European Health Interview Survey (EHIS)

ŽIVOTNE NAVIKE

Izdavač

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Rockefellerova 7

10000 Zagreb

www.hzjz.hr

Urednik

doc. dr. sc. **Krunoslav Capak**, prim. dr. med.

Autori

doc. dr. sc. Sanja Musić Milanović, dr. med.

Dora Bukal, dr. med.

Antonija Medur, mag. soc.

dr. sc. Ljiljana Muslić, prof. psihologije

Martina Markelić, prof. sociologije

dr. sc. Slaven Krtalić, prof. kineziologije

ISBN 978-953-7031-70-1

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod
brojem 000979453.

Grafička priprema

Mario Hemen, ing.

Sadržaj

Uvod	4
Metodologija istraživanja	5
REZULTATI	6
Indeks tjelesne mase	6
Učestalost pušenja	10
Konzumacija alkohola	14
Konzumacija voća i povrća.....	17
Tjelesna aktivnost	20

Uvod

Zdravstvene ankete važan su pokazatelj zdravlja i stila života stanovništva. Rezultati ankete daju uvid u zdravstveno stanje, korištenje zdravstvene zaštite te odrednice zdravlja stanovništva. Analizom rezultata uočavaju se područja u kojima je potrebna intervencija i motivacija pojedinca na usvajanje zdravih navika življenja u svrhu poboljšanja zdravlja opće populacije i smanjenja smrtnosti od kroničnih nezaraznih bolesti.

Životne navike stanovništva važan su indikator zdravlja te ih je važno usvojiti već u djetinjstvu. Mnoge životne navike koje se razvijaju u djece i adolescenata, kao što su loša prehrana, nedostatno bavljenje tjelesnom aktivnošću, konzumacija alkohola i pušenje mogu imati negativan utjecaj na zdravlje pojedinca u odrasloj dobi i dovesti do razvoja najčešćih kroničnih nezaraznih bolesti; kardiovaskularnih, kronične opstruktivne plućne bolesti, šećerne bolesti tipa 2, malignih bolesti te mentalnih poremećaja. Iz tih razloga publikacija „Životne navike“ prikazuje glavne odrednice životnih navika stanovništva, a rezultati ukazuju na područja u kojima postoje zdravstveni problemi i u kojima je potrebno djelovati u daljnjoj budućnosti.

Publikacija „Životne navike“ nastavlja se na publikaciju objavljenu 2016. godine pod nazivom „Europska zdravstvena anketa u Hrvatskoj 2014. – 2015. Osnovni pokazatelji“ i prikazuje stanje uhranjenosti, učestalost pušenja i konzumacije alkohola, prehrambene navike te navike vezane uz tjelesnu aktivnost stanovništva, s ciljem evaluacije, planiranja i poboljšanja općeg zdravlja populacije.

Prvi ciklus Europske zdravstvene ankete (engl. *European Health Interview Survey*, EHIS) proveden je tijekom 2007. – 2010. godine u većini zemalja Europske unije (EU), a Republika Hrvatska se priključila drugom ciklusu u razdoblju od 2013. – 2015. godine. Istraživanje je proveo Hrvatski zavod za javno zdravstvo u suradnji sa zavodima za javno zdravstvo županija i Grada Zagreba, Državnim zavodom za statistiku i Ministarstvom zdravstva. Ovo se istraživanje planira provoditi redovito, svakih pet godina u svim zemljama članicama EU istom metodologijom u isto vrijeme.

Metodologija istraživanja

Ciljana populacija ovog istraživanja su osobe u dobi 15 godina i starije koje žive u privatnim kućanstvima na teritoriju Republike Hrvatske. U uzorak je odabранo 3140 kućanstava. Na upitnik je odgovorilo 5446 ispitanika koji su dali aktivni pristanak što čini 81% od ukupnog broja anketiranih osoba.

Upitnik za provedbu EHIS-a sastoji se od četiri modula: Osnovna demografska i socio-ekonomska obilježja, Zdravstveno stanje, Korištenje zdravstvene zaštite i Odrednice zdravlja. Detaljnije informacije o metodologiji EHIS-a dostupne su u publikaciji „Europska zdravstvena anketa u Hrvatskoj 2014. – 2015. Osnovni pokazatelji“.

Pokazatelji životnih navika stanovništva za potrebe publikacije „Životne navike“ analizirani su modulom Odrednice zdravlja i uključuju:

- Indeks tjelesne mase
- Učestalost pušenja
- Konzumaciju alkohola
- Konzumaciju voća i povrća
- Bavljenje tjelesnom aktivnošću.

U publikaciji „Osnovni pokazatelji“ pokazatelji vezani uz odrednice zdravlja analizirani su na ukupnom uzorku i prema spolu, dok su u ovoj publikaciji detaljnije analizirani prema dobним skupinama i stupnju obrazovanja te su prikazani tekstualno, tablično i slikovno.

Za analizu prema dobi ispitanici su podijeljeni u desetogodišnje dobne skupine: 15-24 godine, 25-34 godine, 35-44 godine, 45-54 godine, 55-64 godine, 65-74 godine te stariji od 75 godina.

Stupanj obrazovanja određen je na temelju ISCED-2011 klasifikacije (engl. *International Standard Classification of Education, ISCED*):

- niži stupanj obrazovanja obuhvaća ISCED-2011 stupnjeve 0-2 (završena osnovna škola ili manje od toga)
- srednji stupanj obrazovanja obuhvaća ISCED-2011 stupnjeve 3 i 4 (završena srednja škola ili drugo strukovno obrazovanje i osposobljavanje nakon završene osnovne škole u trajanju od najmanje jedne godine)
- viši stupanj obrazovanja obuhvaća ISCED-2011 stupnjeve 5-8 (završena viša škola ili bilo koji stupanj obrazovanja viši od toga).

REZULTATI

Indeks tjelesne mase

Indeks tjelesne mase (ITM) je standardna mjera izračuna stupnja uhranjenosti osoba i računa se kao omjer tjelesne mase ispitanika u kilogramima i kvadrata tjelesne visine u metrima. Udjeli i frekvencije ITM-a po spolu prikazani su u Tablici 1. Prekomjerna tjelesna masa s ITM-om u rasponu od 25,00-29,90 kg/m² ima 37,7% ispitanika, dok 18% ispitanika ima debljinu, odnosno ITM veći ili jednak 30,00 kg/m². Prema spolnoj raspodjeli prekomjerna tjelesna masa i debljina zastupljenije su u muškaraca u odnosu na žene. Prekomjerna tjelesna masa ima 45,8% muškaraca i 30,5% žena, dok je debljina zastupljena u 20,1% muškaraca i 16,2% žena.

Tablica 1. Indeks tjelesne mase – udjeli i frekvencije po spolu

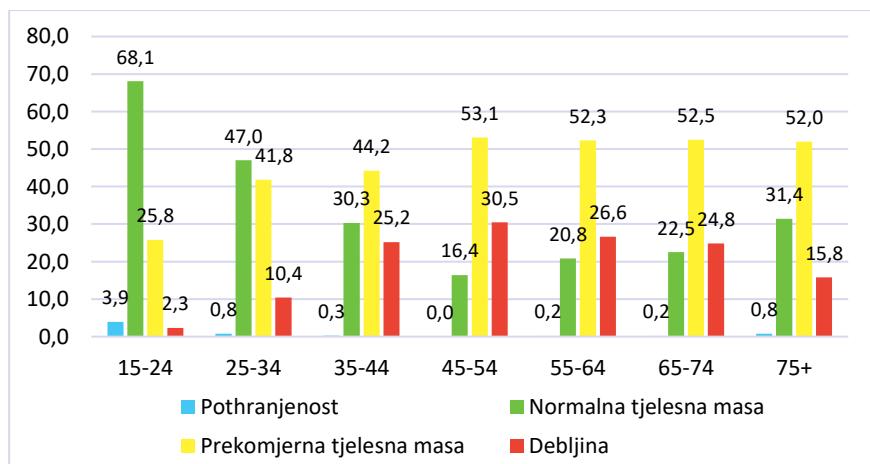
	ITM (kg/m ²)							
	Pothranjenost		Normalna tjelesna masa		Prekomjerna tjelesna masa		Debljina	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Muškarci	20	0,8	753	33,3	1066	45,8	480	20,1
Žene	82	3,7	1229	49,6	858	30,5	458	16,2
Ukupno	102	2,3	1982	41,9	1924	37,7	938	18,0

Prema dobnoj raspodjeli najveći je udio ispitanika s normalnom tjelesnom masom u dobi od 15 do 24 godine, njih 72,5%. Porastom dobi taj se udio smanjuje i najniži je u dobnoj skupini od 65 do 74 godine kada iznosi 25,5%. Smanjenjem udjela normalne tjelesne mase, udio ispitanika s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom raste. Udio ispitanika s prekomjernom tjelesnom masom najveći je u dobi od 65 do 74 godine i iznosi 47,8%, dok je najviše ispitanika s debljinom u dobi od 55 do 64 godine, njih 26,4%. Nakon 74. godine života udio ispitanika s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom opada (Tablica 2).

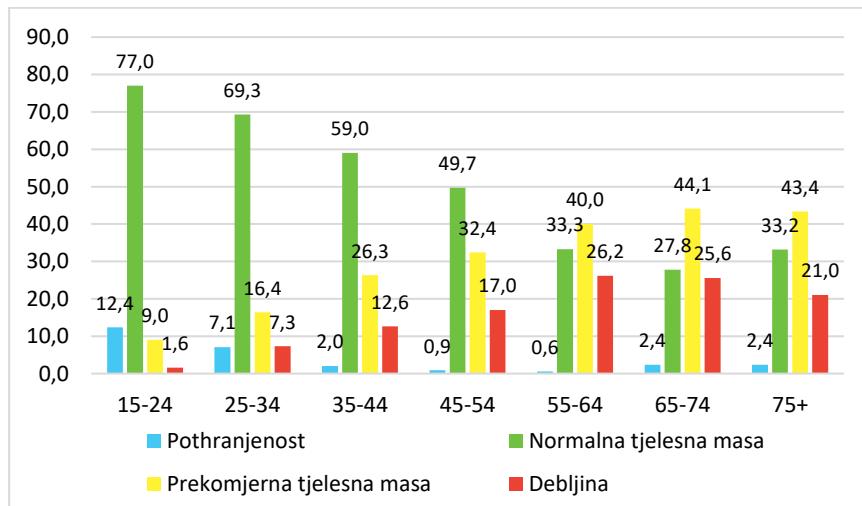
Tablica 2. Udio indeksa tjelesne mase po dobnim skupinama

Dobne skupine	ITM (kg/m^2)			
	Pothranjenost (%)	Normalna tjelesna masa (%)	Prekomjerna tjelesna masa (%)	Debljina (%)
15-24	8,1	72,5	17,4	1,9
25-34	3,9	58,0	29,3	8,8
35-44	1,2	45,1	35,0	18,7
45-54	0,5	33,3	42,6	23,6
55-64	0,4	27,2	46,0	26,4
65-74	1,5	25,5	47,8	25,3
75+	1,8	32,6	46,4	19,2

Udio muškaraca s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom najveći je u dobroj skupini 45 do 54 godine i iznosi 53,1%, odnosno 30,5%. Udio muškaraca s normalnom tjelesnom masom smanjuje se s dobi, dok udio onih s prekomjernom tjelesnom masom raste i ta se pojava bilježi od najniže dobne skupine do onih u dobi od 45 do 54 godine. Nakon te dobi bilježi se blagi pad udjela muškaraca s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom (Slika 1).

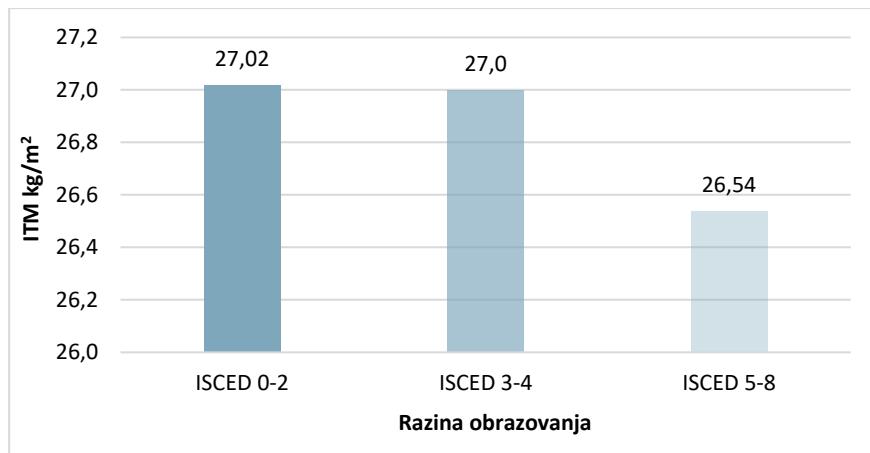
**Slika 1.** Vrijednosti indeksa tjelesne mase u muškaraca po dobnim skupinama (%)

Najviše žena s normalnom tjelesnom masom, njih 77%, je u najmlađoj dobroj skupini od 15-24 godine i opada s dobi. Najmanje ih je u dobi 65-74 godine, njih 27,8%. Udio žena s prekomjernom tjelesnom masom raste s dobi i vrhunac doseže u dobroj skupini 65 do 74 godine u kojoj čak 44,1% žena ima prekomjernu tjelesnu masu. Udio žena s debljinom također raste s dobi, a najviše ih je u dobi od 55-64 godine, 26,2%, nakon koje udio žena s prekomjernom tjelesnom masom blago raste, a onih s debljinom blago pada (Slika 2).



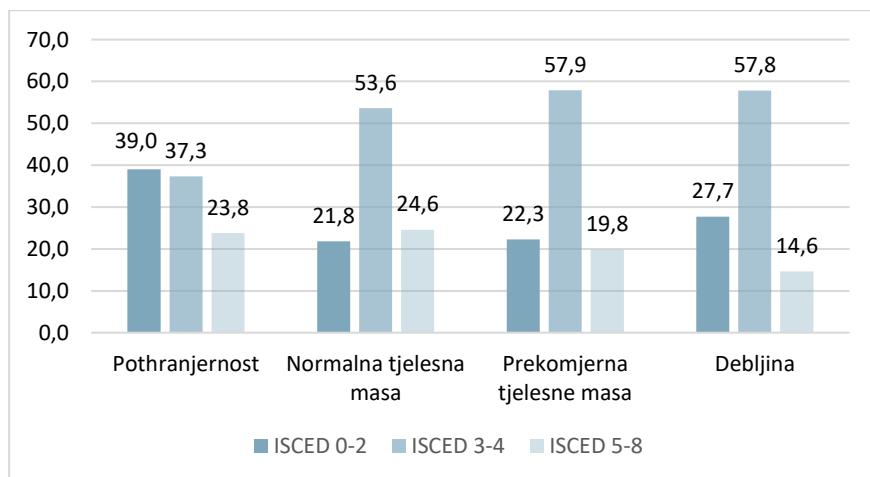
Slika 2. Vrijednosti indeksa tjelesne mase u žena po dobnim skupinama (%)

Prosječna vrijednost ITM-a gotovo je jednaka u ispitanika koji imaju završenu osnovnu školu ili manje od toga (ISCED 0-2) i u onih koji imaju završenu srednju školu ili drugo strukovno obrazovanje i ospozobljavanje nakon završene osnovne škole u trajanju od najmanje jedne godine (ISCED 3-4) i iznosi 27,02%, odnosno 27,0%, dok je najniža prosječna vrijednost ITM-a zabilježena u ispitanika s najvišim stupnjem obrazovanja, tj. u onih sa završenom višom školom ili bilo kojim stupanjem obrazovanja višim od toga (ISCED 5-8). Međutim, bitno je napomenuti da iako najniži, ITM iznosi 26,54 kg/m² i u kategoriji je prekomjerne tjelesne mase (Slika 3).



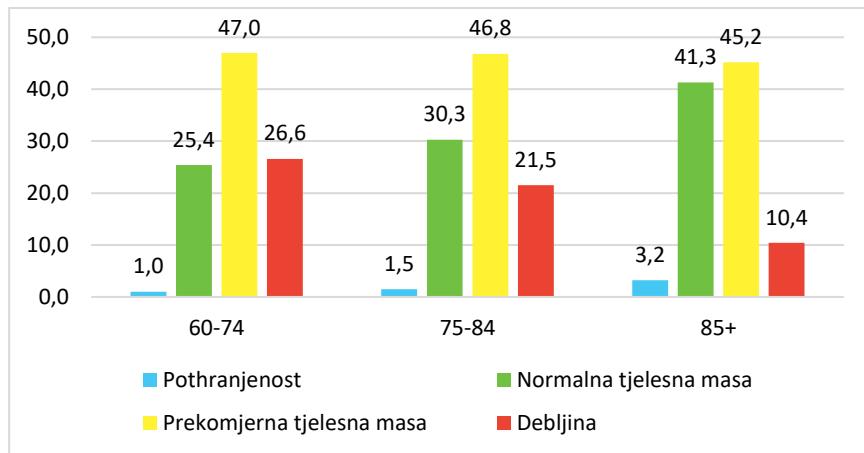
Slika 3. Prosječna vrijednost indeksa tjelesne mase prema stupnju obrazovanja

Od svih ispitanika s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom najviše je onih koji imaju završenu srednju školu ili drugo strukovno obrazovanje i osposobljavanje nakon završene osnovne škole u trajanju od najmanje jedne godine (ISCED 3-4), dok je među pothranjenim osobama najviše onih koji imaju završenu osnovnu školu ili manje od toga (ISCED 0-2). Od ukupnog broja osoba s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom najmanji je udio onih sa završenom višom školom ili bilo kojim stupanjem obrazovanja višim od toga (ISCED 5-8) (Slika 4).



Slika 4. Indeks tjelesne mase prema stupnju obrazovanja (%)

Udio osoba s prekomjernom tjelesnom masom gotovo je podjednak u svim dobnim skupinama starijim od 60 godina i prosječno iznosi 46,3%, dok se udio osoba s debljinom u starijim od 60 godina smanjuje s porastom dobi, od 26,6% u dobroj skupini 60-74 godine do 10,4% u dobi od 85 godina i starije.



Slika 5. Indeks tjelesne mase u dobnim skupinama starijih od 60 godina (%)

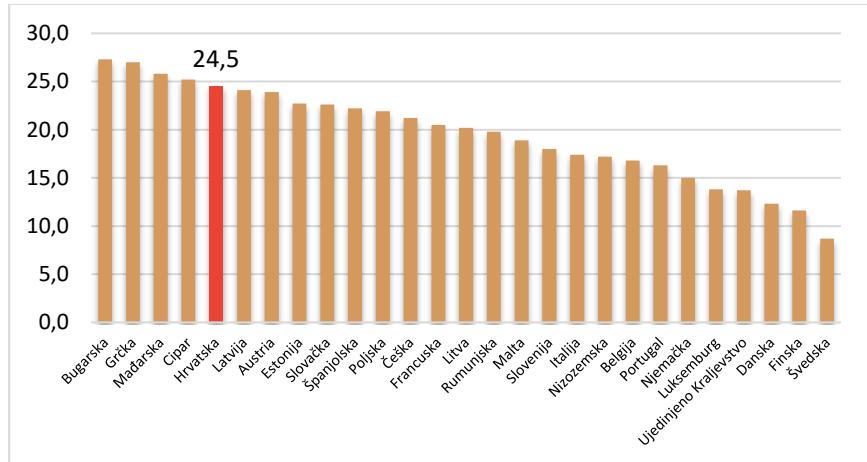
Učestalost pušenja

Prema podacima o učestalosti pušenja prikazanim u Tablici 3 svakodnevno puši više muškaraca u odnosu na žene, njih 29,5% u odnosu na 20,8% žena, dok ponekad puši više žena, njih 4,2%, u odnosu na 3,2% muškaraca. Ukupno se 71,3% ispitanika izjasnilo kao nepušači, 67,3% muškaraca i 75% žena.

Tablica 3. Učestalost pušenja – raspodjela prema spolu i ukupno

Učestalost pušenja (%)	Muškarci	Žene	Ukupno
Da, svaki dan	29,5	20,8	25,0
Da, ponekad	3,2	4,2	3,7
Uopće ne	67,3	75,0	71,3

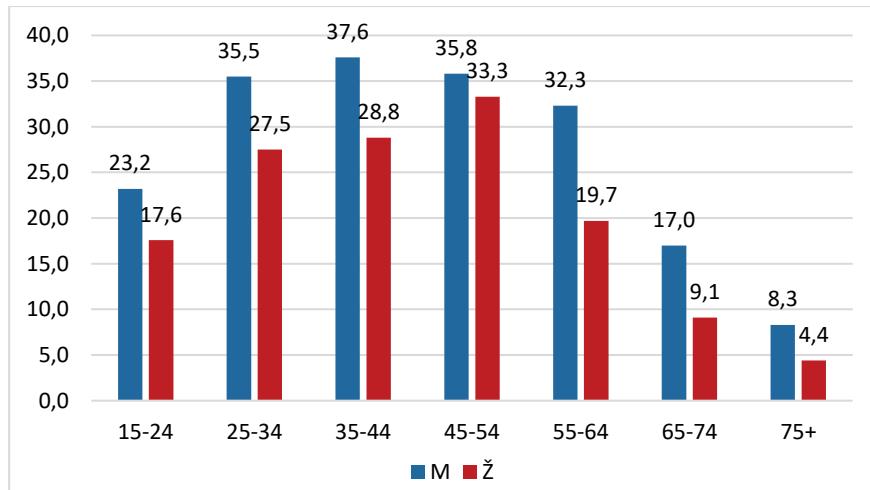
Uspoređujući učestalost svakodnevnog pušenja u zemljama članicama Europske unije, Hrvatska se nalazi na petom mjestu, s udjelom od 24,5%, odmah nakon Bugarske, Grčke, Mađarske i Cipra (Slika 6).



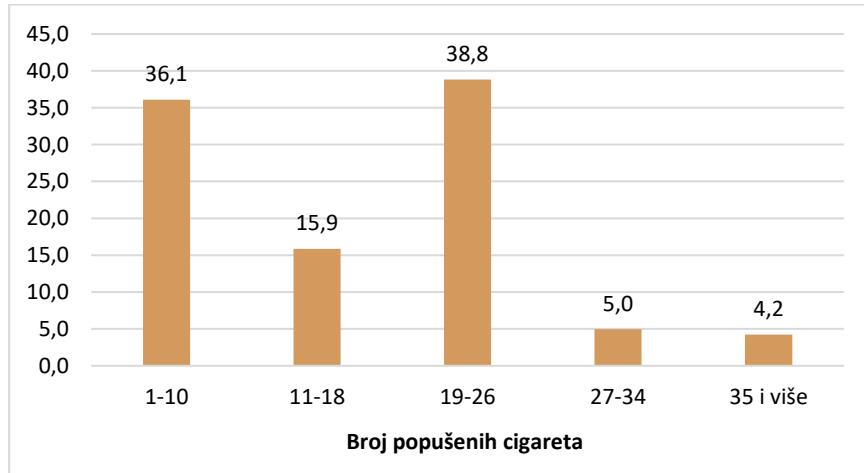
*Izvor: Eurostat (hlth_ehis_sk3e)

Slika 6. Učestalost svakodnevnog pušenja u zemljama članicama Europske unije (%)

Slika 7 prikazuje učestalost svakodnevnog pušenja muškaraca i žena po dobnim skupinama prema kojoj je vidljivo da muškarci svakodnevno više puše u odnosu na žene u svim dobnim skupinama. Najviše muškaraca koji svakodnevno puše su u dobi od 35 do 44 godine, njih 37,6%, dok žene svakodnevno puše najviše u dobi od 45 do 55 godina, njih 33,3%. Učestalost svakodnevnog pušenja u oba spola kontinuirano se smanjuje nakon 54. godine.

**Slika 7. Učestalost dnevnog pušenja, raspodjela po dobi i spolu (%)**

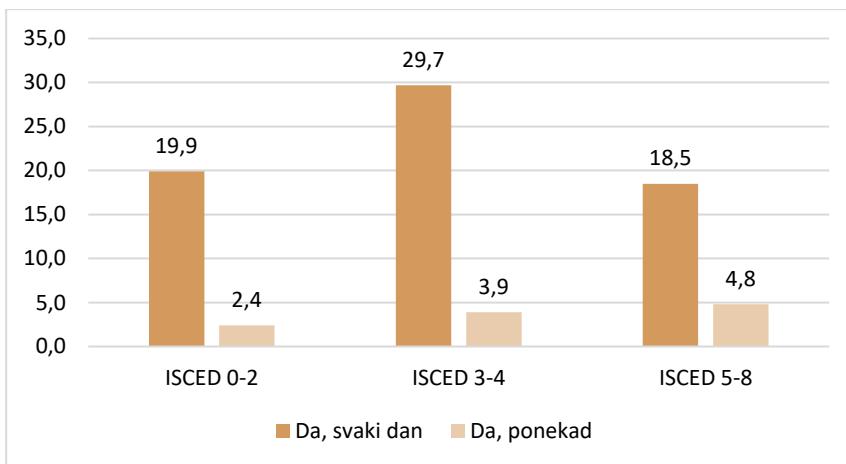
Od ukupnog broja svakodnevnih pušača većina, njih 38,8%, puši 19 do 26 cigareta dnevno, nakon čega slijede oni koji puše 1 do 10 cigareta dnevno, njih 36,1%. Gledano prema dobnim skupinama, većina onih koji puše 19 do 26 cigareta dnevno je u dobi od 65 do 74 godine, dok je najviše onih koji puše 1 do 10 cigareta na dan u najmlađoj dobnoj skupini od 15 do 24 godine (Slika 8 i Tablica 4).

**Slika 8. Broj dnevno popušenih cigareta kod svakodnevnih pušača (%)**

Tablica 4. Udio dnevno popušenih cigareta po dobnim skupinama (%)

Broj popušenih cigaretा	Dobne skupine (godine)						
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+
1-10	56,8	43,5	32,8	30,3	26,0	31,6	48,5
11-18	19,7	11,2	17,0	14,6	17,9	17,7	19,4
19-26	22,8	39,9	41,8	41,4	43,0	43,4	12,6
27-34	0,7	2,2	5,1	7,6	7,8	2,4	7,1
35+	0,0	3,2	3,3	6,1	5,3	4,9	12,4

Od svih ispitanika koji su sudjelovali u anketi, svakodnevno puši najviše onih sa završenim srednjim (ISCED 3-4), dok je najmanje onih sa završenim višim stupnjem obrazovanja (ISCED 5-8). Najviše onih koji povremeno puše ima završenu višu školu ili bilo koji stupanj obrazovanja viši od toga (ISCED 5-8), dok je najmanje onih koji povremeno puše sa završenom osnovnom školom ili manje od toga (ISCED 0-2) (Slika 9).

**Slika 9.** Učestalost pušenja prema stupnju obrazovanja (%)

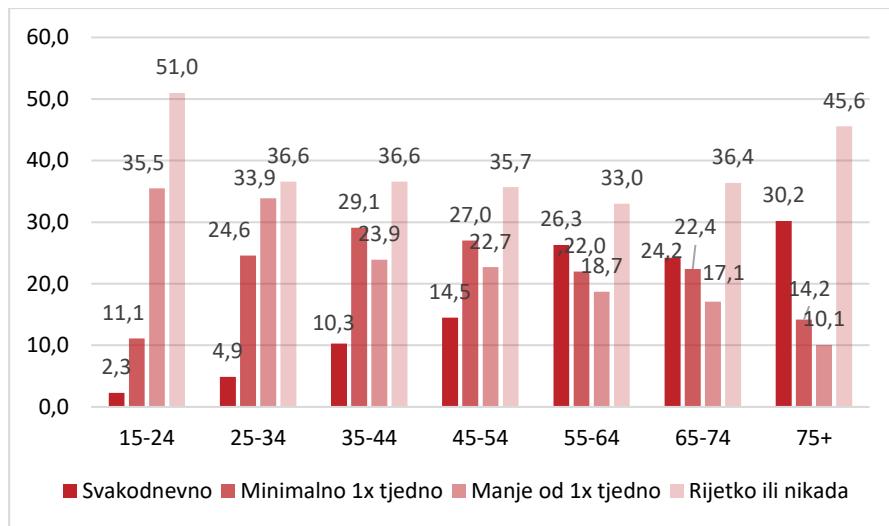
Konzumacija alkohola

Više od polovice ispitanika, njih 56,2% rijetko ili nikada konzumira alkohol, 72% žena i 38,5% muškaraca. Muškarci konzumiraju alkohol češće od žena – svakodnevno ih pije 15% u odnosu na 3,8% žena, minimalno jednom tjedno alkohol konzumira 22,4% muškaraca i 8,1% žena, dok manje od 1 puta tjedno pije 24,2% muškaraca i 16,1% žena (Tablica 5).

Tablica 5. Učestalost pijenja alkohola – raspodjela prema spolu i ukupno

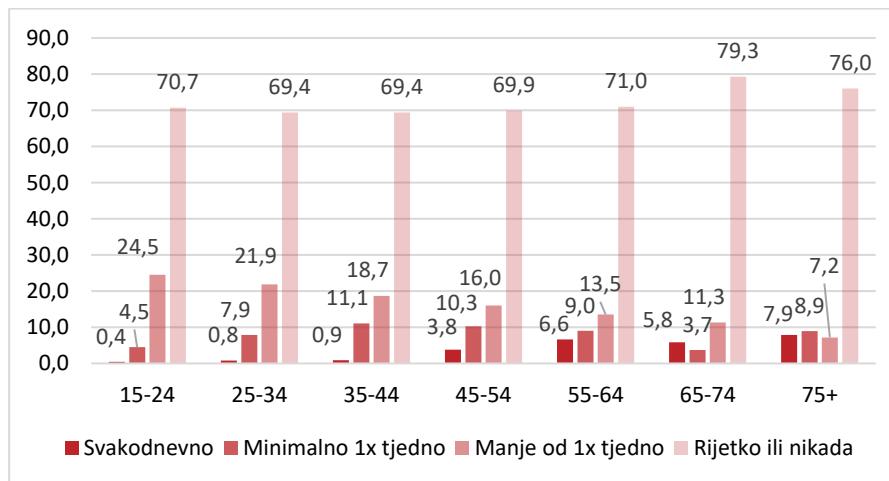
Učestalost pijenja (%)	Muškarci	Žene	Ukupno
Svakodnevno	15,0	3,8	9,1
Minimalno 1x tjedno	22,4	8,1	14,9
Manje od 1x tjedno	24,2	16,1	19,9
Rijetko ili nikada	38,5	72,0	56,2

Prema podacima na Slici 10 svakodnevna konzumacija alkohola u muškaraca najniža je u dobnoj skupini od 15 do 24 godine, dok je najviša u dobi 75 i više godina i iznosi 2,3% odnosno 30,2%. Konzumacija alkohola minimalno 1 puta tjedno najviša je u dobnoj skupini 35-44 godine i iznosi 29,1%, dok je konzumacija alkohola manje od 1x tjedno najviša u dobnoj skupini 15-24 godine i iznosi 35,5%. Udio muškaraca koji alkohol konzumiraju rijetko ili nikada najviši je u dobi od 15 do 24 godine, dok je najniži u dobi od 55 do 64 godina.



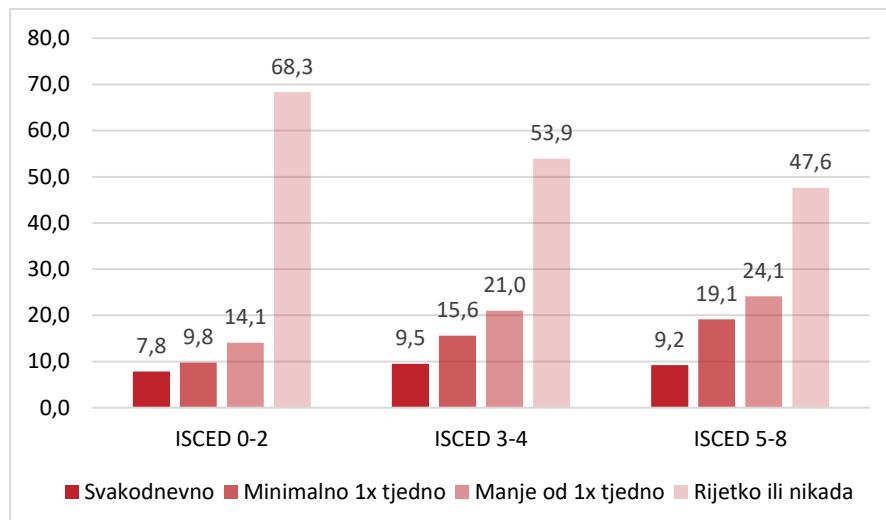
Slika 10. Učestalost konzumacije alkohola po dobnim skupinama u muškaraca (%)

Najviše žena koje svakodnevno piju alkohol je u dobroj skupini 75 i više godina, dok ih je najmanje u dobi od 15 do 24 godine i iznosi 7,9% odnosno 0,4%. Udio žena koje konzumiraju alkohol rijetko ili nikada podjednako je visok u svim dobnim skupinama a najviši je u dobi od 65 do 74 godine i iznosi 79,3% (Slika 11).



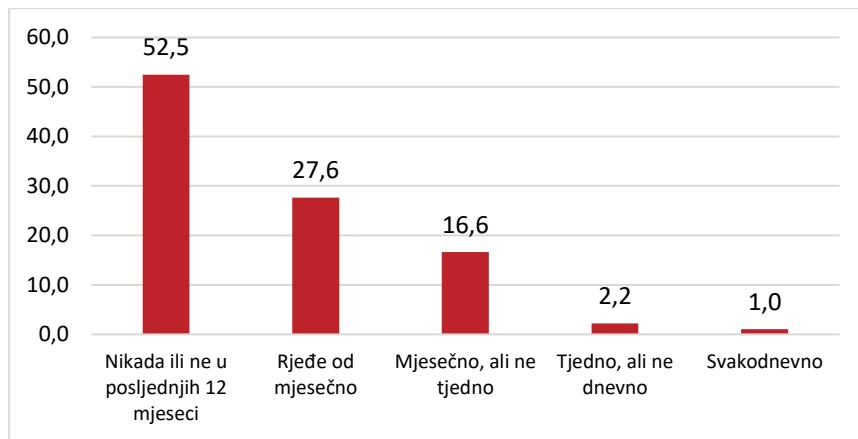
Slika 11. Učestalost konzumacije alkohola po dobnim skupinama u žena (%)

Prema stupnju obrazovanja najviše ispitanika koji svakodnevno konzumiraju alkohol ima završen srednji, dok je najmanje onih sa završenim nižim stupnjem obrazovanja, njih 9,5%, odnosno 7,8%. Najviše ispitanika koji rijetko ili nikada konzumiraju alkohol ima završenu osnovnu školu ili manje od toga, dok je najmanje onih sa završenom višom školom ili bilo kojim stupnjem obrazovanja višim od toga, njih 68,3%, odnosno 47,6% (Slika 12).



Slika 12. Konzumacija alkohola prema stupnju obrazovanja (%)

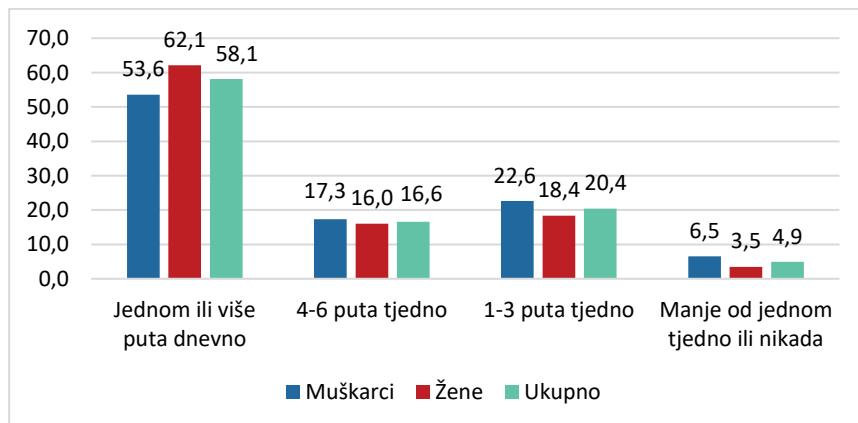
Gotovo polovica ispitanika, njih 52,5% nije konzumiralo 6 ili više pića u jednoj prilici u proteklih 12 mjeseci ili nikada, dok je 27,6% njih konzumiralo rjeđe od mjesečno, a 16,6% mjesečno, ali ne tjedno. Svakodnevno je 6 ili više pića u jednoj prilici u proteklih 12 mjeseci konzumiralo 1% ispitanika (Slika 13).



Slika 13. Konzumacija 6 ili više pića u jednoj prilici u proteklih 12 mjeseci (%)

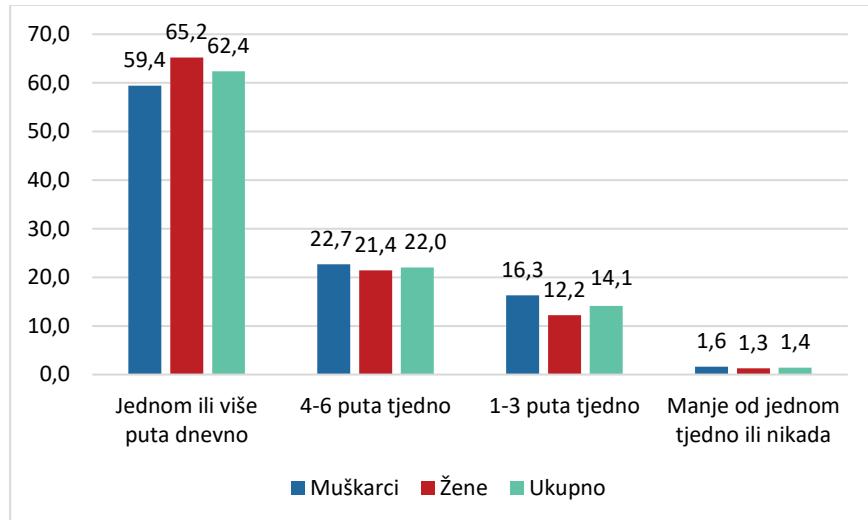
Konzumacija voća i povrća

Od ukupnog broja ispitanika njih 58,1% jednom ili više puta dnevno konzumira voće i to 53,6% muškaraca i 62,1% žena. 4-6 puta tjedno voće konzumira 16,6% ispitanika, dok 20,4% ispitanika voće konzumira 1-3 puta tjedno. Manje od jednom tjedno ili nikada voće jede 4,9% ispitanika (Slika 14).



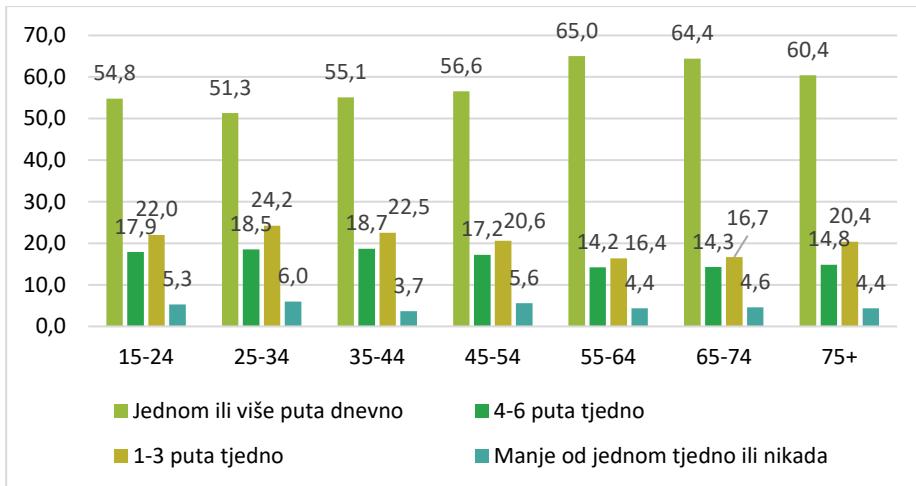
Slika 14. Tjedna konzumacija voća po spolu i ukupno (%)

Povrće jednom ili više puta dnevno konzumira 62,4% ispitanika, 59,4% muškaraca i 65,2% žena, dok 4-6 puta tjedno voće konzumira 22% ispitanika. Muškarci tjedno češće konzumiraju povrće u odnosu na žene, njih 22,7% konzumira povrće 4-6 puta tjedno u odnosu na 21,4% žena, dok 1-3 puta tjedno povrće konzumira 16,3% muškaraca i 12,2% žena (Slika 15).

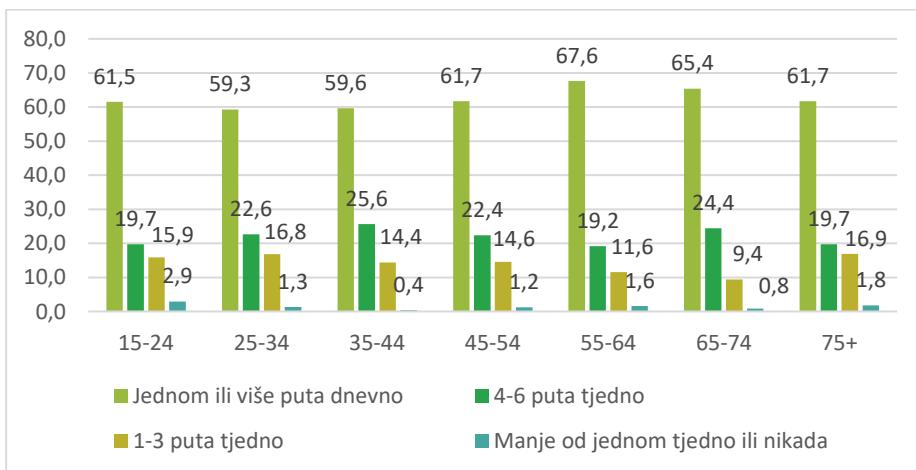


Slika 15. Tjedna konzumacija povrća po spolu i ukupno (%)

Raspodjelom po dobnim skupinama, jednom ili više puta dnevno najviše voća konzumiraju osobe u doboj skupini od 55 do 64 godine, njih 65%, a najmanje u dobi od 25 do 34 godine, njih 51,3%. Konzumacija voća manje od jednom tjedno ili nikada najčešća je u doboj skupini 55-34 godine i iznosi 6%. Konzumacija voća 4-6 puta tjedno podjednako je jednaka u dobnim skupinama od 25 do 34 godine te od 35 do 44 godine i iznosi 18,5% odnosno 18,7%. Konzumacija voća 1-3 puta tjedno najviša je u ispitanika u dobi od 25 do 34 godine i iznosi 24,2% (Slika 16).

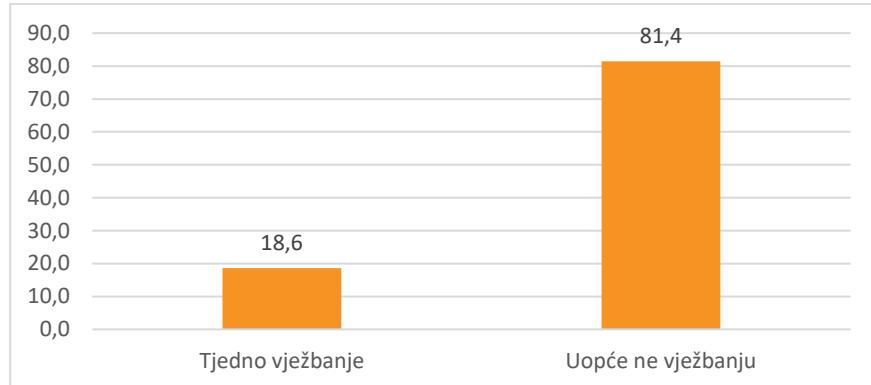
**Slika 16. Konzumacija voća po dobnim skupinama (%)**

Raspodjelom po dobnim skupinama, jednom ili više puta dnevno najviše povrća konzumiraju osobe u dobnoj skupini 55 do 64 godine, njih 67,6%, a najmanje u dobi od 25 do 34 godine, njih 59,3%. Konzumacija povrća 4-6 puta tjedno najviša je u dobnoj skupini od 35 do 44 godine i iznosi 25,6%, dok je konzumacija povrća 1-3 puta tjedno podjednako jednaka u ispitanika u dobi od 25 do 34 godine i onih od 75 i više godina i iznosi 16,8%, odnosno 16,9%. Povrće najrjeđe konzumiraju, odnosno manje od jednom tjedno ili nikada, najmladi ispitanici u dobi od 15 do 24 godine, njih 2,9% (Slika 17).

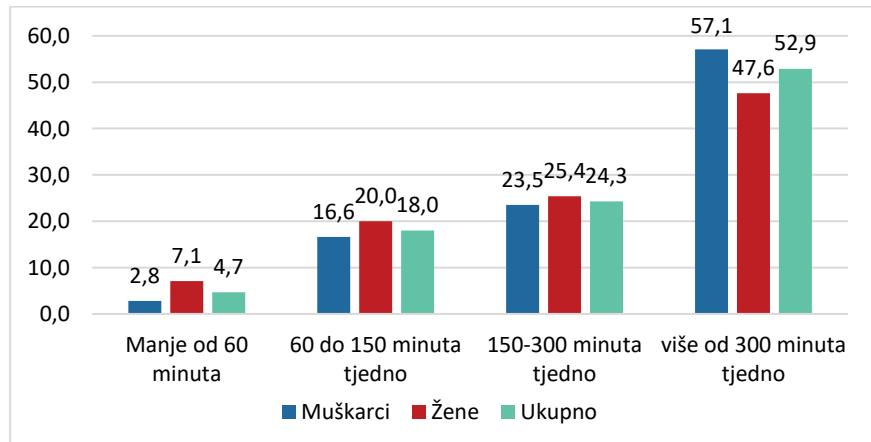
**Slika 17. Konzumacija povrća po dobnim skupinama (%)**

Tjelesna aktivnost

Prema učestalosti tjednog vježbanja ukupno 18,6% ispitanika vježba, od kojih 52,9% vježba više od 300 minuta u tjednu, 24,3% vježba 150-300 minuta u tjednu, dok njih 18% vježba 60 do 150 minuta u tjednu. Od ukupnog broja ispitanika koji vježbaju njih 4,7% vježba manje od 60 minuta u tjednu (Slika 18 i Slika 19).

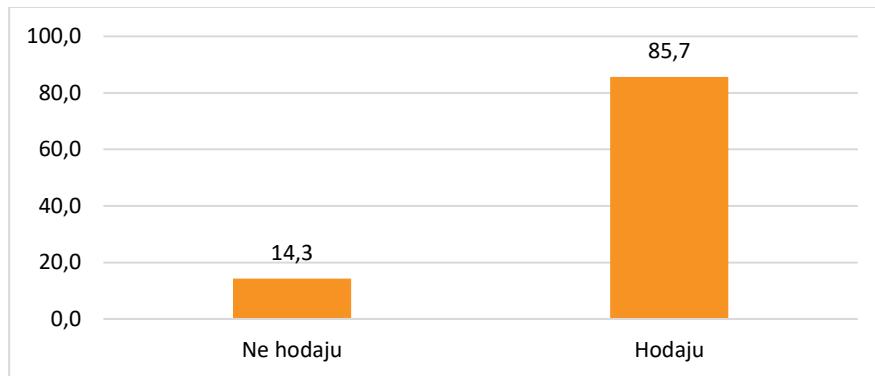


Slika 18. Udio ispitanika koji tjedno vježbaju (%)



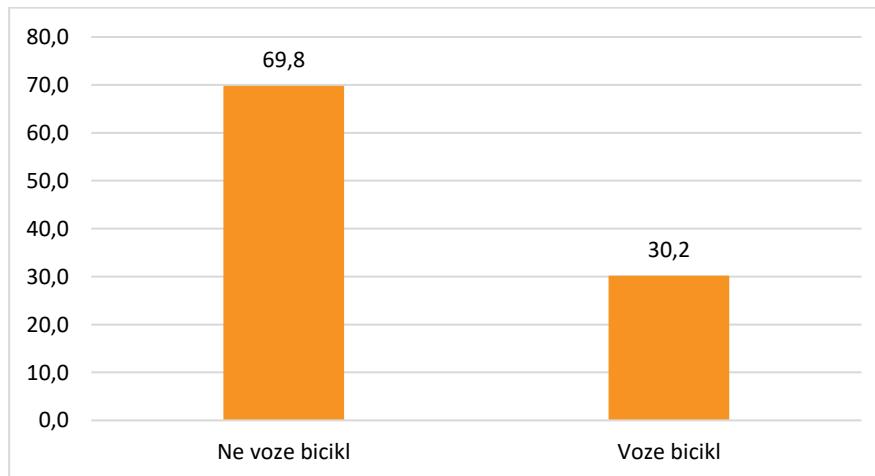
Slika 19. Učestalost tjednog vježbanja, po spolu i ukupno (%)

Najmanje deset minuta barem jednom tjedno hoda 85,7% ispitanika, dok njih 14,3% nikada ne provodi takvu aktivnost (Slika 20).



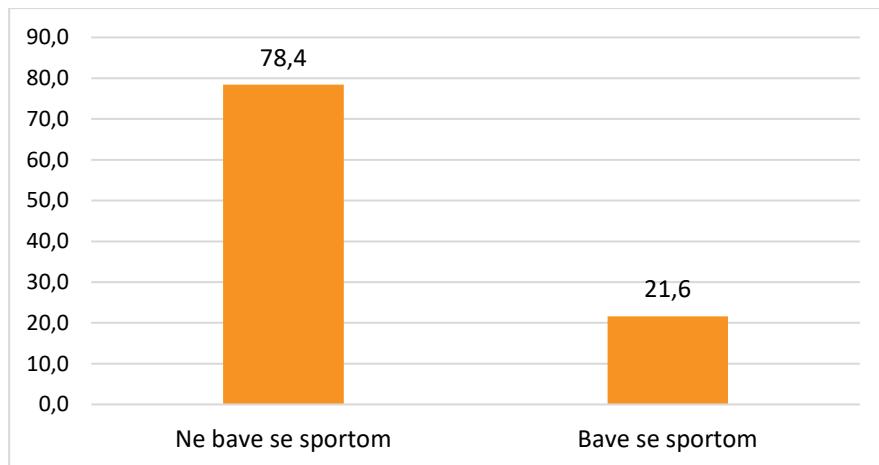
Slika 20. Udio ispitanika koji hodaju minimalno jednom tjedno najmanje 10 minuta (%)

Najmanje deset minuta barem jednom tjedno bicikl vozi 30,2% ispitanika, dok njih 69,8% nikada ne provodi takvu aktivnost (Slika 21).



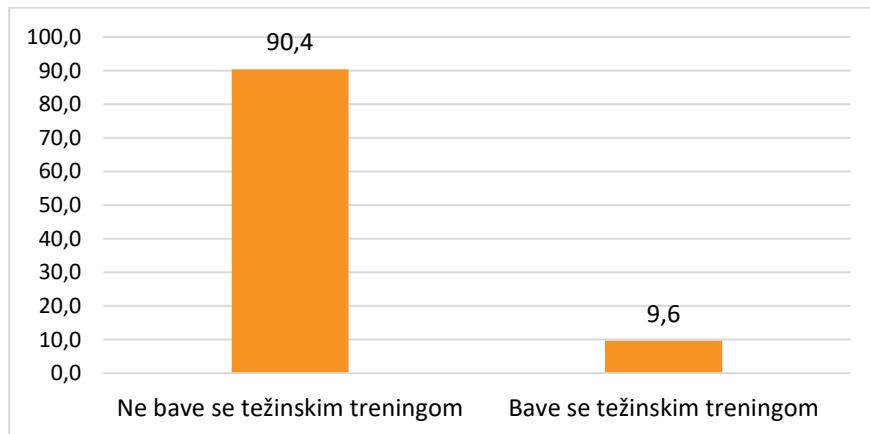
Slika 21. Udio ispitanika koji voze bicikl minimalno jednom tjedno najmanje 10 minuta (%)

Prema podacima sa Slike 22 barem jednom tjedno sportske fitnes ili rekreativske aktivnosti u trajanju od najmanje 10 minuta provodi 21,6% ispitanika, a čak 78,4% ispitanika ne provodi takve tjelesne aktivnosti.



Slika 22. Udio ispitanika koji minimalno jednom tjedno provode sportske, fitnes ili rekreativske aktivnosti u trajanju od najmanje 10 minuta (%)

Od ukupnog broja ispitanika samo se njih 9,6% barem jednom tjedno bavi aktivnostima koje su specifično osmišljene za jačanje mišića kao što su trening s otporom ili vježbe snage, dok 90,4% ispitanika nikada ne provodi takve tjelesne aktivnosti (Slika 23).



Slika 23. Udio ispitanika koji minimalno jednom tjedno provode aktivnosti za jačanje mišića kao što su trening s otporom ili vježbe snage (%)

www.hzjz.hr

ISBN 978-953-7031-70-1