

Europska zdravstvena anketa u Hrvatskoj 2019.

European Health Interview Survey (EHIS)

ŽIVOTNE NAVIKE

2023.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Europska zdravstvena anketa
u Hrvatskoj 2019.

European Health Interview Survey (EHIS)

ŽIVOTNE NAVIKE

2023.

Europska zdravstvena anketa u Hrvatskoj 2019.

European Health Interview Survey (EHIS)

ŽIVOTNE NAVIKE

Izdavač

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Rockefellerova 7
10000 Zagreb
www.hzjz.hr

Urednik

izv. prof. dr. sc. Krunoslav Capak, prim. dr. med.

Autori

izv. prof. dr. sc. Sanja Musić Milanović, dr. med., spec. epidemiolog

Dora Bukal, dr. med., spec. epidemiolog

Helena Križan, mag. paed. soc.

Maja Lang Morović, prof. rehabilitator

dr. sc. Ljiljana Muslić, prof. psihologije

Martina Markelić, prof. sociologije

dr. sc. Slaven Krtalić, prof. kineziologije

Sanja Meštrić, mag. sanit. ing.

ISBN 978-953-8362-30-9

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu

Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu

pod brojem 001166049.

SADRŽAJ

UVOD	6
METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	7
REZULTATI	9
Indeks tjelesne mase	9
Prehrambene navike	16
Tjelesna aktivnost.....	30
Učestalost pušenja.....	37
Konzumacija alkohola.....	42
ZAKLJUČAK.....	48

UVOD

Zdravstvene ankete jedan su od glavnih izvora podataka o zdravlju stanovništva. One nam pružaju uvid u zdravstveno stanje, korištenje zdravstvene zaštite i odrednice zdravlja stanovništva. Analizom rezultata zdravstvenih anketa mogu se dobiti vrijedni podaci na kojima se temelje buduće aktivnosti promicanja zdravlja, prevencije kroničnih nezaraznih bolesti i organizacije zdravstvene zaštite.

Jedna od važnih skupina odrednica zdravlja upravo su životne navike stanovništva. Određene životne navike mogu imati velik utjecaj na zdravlje pojedinca, poput redovite tjelesne aktivnosti, pravilnih prehrambenih navika, izbjegavanja pušenja i konzumacije alkohola. Ove navike značajno su povezane s razvojem prekomjerne tjelesne mase i debljine te drugih kroničnih nezaraznih bolesti koje čine glavninu trenutnog opterećenja bolestima u Hrvatskoj. Upravo zato, u ovoj publikaciji bit će predstavljen prikaz procjene učestalosti pojedinih ponašanja iz ovog područja: redovito obavljanje tjelesne aktivnosti, konzumacija voća, povrća, sokova i zasladdenih napitaka, pušenje i konzumacija alkohola te posljedično i procjena učestalosti prekomjerne tjelesne mase i debljine. Poznato je kako su prekomjerna tjelesna masa i debljina socio-ekonomski uvjetovane, tj. da postoje razlike u učestalosti debljine s obzirom na pojedine socijalne, demografske i ekonomske odrednice. Iz tog razloga, u ovoj publikaciji su pojedini podaci prikazani i s obzirom na relevantne socio-demografske čimbenike kao što su spol, dob, obrazovanje, prihodi, zaposlenost i stupanj urbanizacije.

Podaci prikazani u ovoj publikaciji prikupljeni su u sklopu trećeg ciklusa istraživanja Europska zdravstvena anketa (*engl. European Health Interview Survey, EHIS*). EHIS je standardizirana zdravstvena anketa koja se provodi redovito, svake pete (do 2019. godine), odnosno šeste godine (od 2020. godine nadalje) u svim zemljama članicama Europske Unije (EU). Prvi ciklus EHIS-a proveden je tijekom 2007. – 2010. godine u većini zemalja EU, a Republika Hrvatska (RH) priključila se u drugom ciklusu u razdoblju od 2013. – 2015. godine. Treći ciklus ankete (EHIS 3) proveden je 2019. godine te je u njemu uz ostale članice EU, ponovno sudjelovala i RH. Provoditelji ovog istraživanja su Hrvatski zavod za javno zdravstvo s domovima zdravlja te njihovim patronažnim službama, županijskim zavodima za javno zdravstvo, Državnim zavodom za statistiku te Ministarstvom zdravstva.

Ova publikacija oslanja se na publikaciju objavljenu 2021. godine pod nazivom „Europska zdravstvena anketa u Hrvatskoj 2019. Osnovni pokazatelji“.

METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Ciljana populacija istraživanja su osobe u dobi od 15 godina i starije koje žive u privatnim kućanstvima na području RH. U uzorak je slučajno odabранo 3600 kućanstava, a u istraživanju je sudjelovalo ukupno 75% kontaktiranih kućanstava. Ukupno su prikupljeni odgovori za 5461 ispitanika.

Upitnik za provedbu EHIS-a sastoji se od četiri modula:

- Osnovna demografska i socio-ekonomska obilježja
- Zdravstveno stanje
- Korištenje zdravstvene zaštite
- Odrednice zdravlja

Podaci o životnim navikama analizirani u ovoj publikaciji dio su modula Odrednice zdravlja.

Podaci su detaljnije analizirani prema dobnim skupinama, stupnju obrazovanja, spolu te su isti prikazani tekstualno, tablično i slikovno. Stanje uhranjenosti dodatno je analizirano i prema statusu zaposlenosti, mjesecnom prihodu te stupnju urbanizacije.

Za analizu prema dobnim skupinama 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 prema ISCED-2011 klasifikaciji (*engl. International Standard Classification of Education, ISCED*):

- Niži stupanj obrazovanja obuhvaća ISCED-2011 stupnjeve 0-2 (završena osnovna škola ili niže)
- 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 navedenoga).

Prema spolu su ispitanici smješteni u dvije kategorije: žene i muškarci.

ŽIVOTNE NAVIKE

Prema ostvarenom mjesecnom prihodu, ispitanike smo podijelili u kvintilne grupe (skupine). Kvintilna grupa prihoda izračunava se na temelju ukupnog ekvivalentnog raspoloživog dohotka koji se pripisuje svakom članu kućanstva. Podaci su raspoređeni prema vrijednosti ukupnog ekvivalentnog raspoloživog dohotka. Pronađene su četiri granične vrijednosti (takozvane kvintilne granične točke) dohotka, koje dijeli anketnu populaciju u pet grupa s jednakom zastupljenih 20% pojedinaca u svakoj:

Prva kvintilna skupina predstavlja 20% stanovništva s najnižim dohotkom, a peta kvintilna skupina 20% stanovništva s najvišim dohotkom.

Prema statusu zaposlenosti ispitanici su podijeljeni u četiri skupine:

- Zaposleni
- Nezaposleni
- U mirovini
- Druge neaktivne osobe (nesposoban/na za rad zbog dugotrajnih zdravstvenih problema, učenik/ica, student/ica, daljnje obrazovanje, vođenje kućanstva/ obavljanje kućanskih poslova, u dobrovoljnoj vojnoj ili građanskoj službi, drugo)

Detaljnije informacije o metodologiji istraživanja dostupne su u publikaciji „Europska zdravstvena anketa u RH 2019. Osnovni pokazatelji“.

REZULTATI

Indeks tjelesne mase

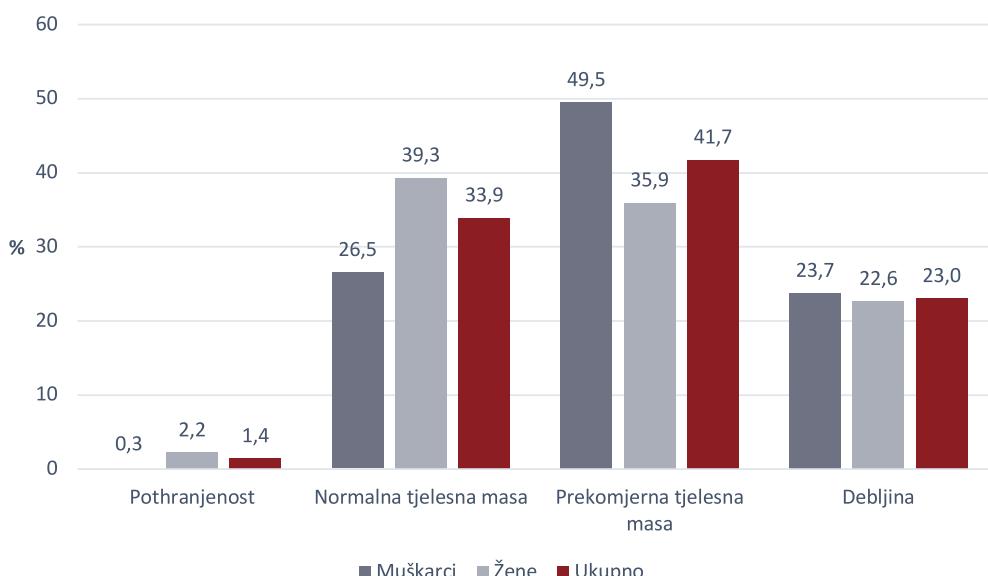
Indeks tjelesne mase (ITM) je standardna mjera koja se koristi pri izračunu stupnja uhranjenosti osoba. Računa se kao omjer tjelesne mase ispitanika u kilogramima i kvadrata tjelesne visine ispitanika u metrima. Ovisno o vrijednosti ITM-a određuju se kategorije uhranjenosti prikazane u Tablici 1.

Tablica 1. Kategorije uhranjenosti prema vrijednostima ITM-a

ITM kg/m ²	Kategorija uhranjenosti
< 18,49	Pothranjenost
18,50 – 24,99	Normalna tjelesna masa
25 – 29,99	Prekomjerna tjelesna masa
≥ 30	Debljina

Na Slici 1 prikazana je distribucija pojedinih kategorija uhranjenosti prema spolu. Ukupno 64,7% ispitanika ima prekomjernu tjelesnu masu ili debljinu, dakle ITM veći od 25 kg/m². Od toga, prekomjernu tjelesnu masu ima 41,7% ispitanika, dok 23,0% ispitanika ima debljinu. Prema spolnoj raspodjeli prekomjerna tjelesna masa i debljina zastupljenije su u muškaraca u odnosu na žene. Tako prekomjernu tjelesnu masu ili debljinu ima 73,2% muškaraca u odnosu na 58,5% žena. Što se tiče pothranjenosti, ona je prisutna u 1,4% ispitanika.

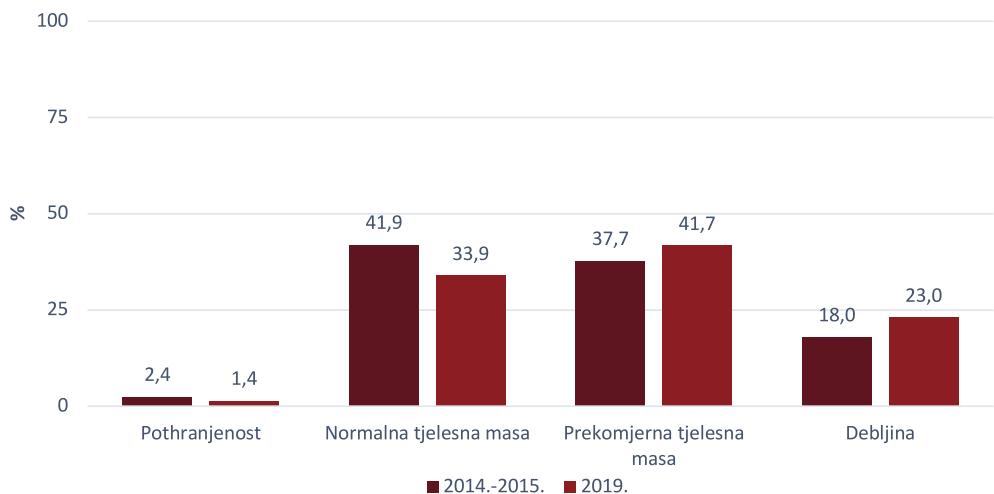
ŽIVOTNE NAVIKE



Slika 1. Udjeli ispitanika prema kategorijama uhranjenosti (%)

Unutar Globalnog okvira praćenja kroničnih nezaraznih bolesti kao jedan od devet ciljeva za smanjenje prijevremene smrtnosti od kroničnih nezaraznih bolesti naveden je i cilj zaustavljanja porasta udjela osoba s debljinom i šećernom bolešću¹. U RH je još uvek prisutan trend rasta osoba s debljinom kao što je prikazano na Slici 2, gdje se vidi da je u razdoblju od provedbe proteklog kruga istraživanja (2014.-2015. godina) do 2019. godine udio osoba s prekomjernom tjelesnom masom ili debljinom porastao za 9 postotnih bodova. U muškaraca je udio osoba s prekomjernom tjelesnom masom ili debljinom narastao za 7,3 postotnih bodova, a u žena za 11,8 postotnih bodova.

¹ NCD Global Monitoring Framework. World Health Organization; 2011. <https://www.who.int/publications-s/i/item/ncd-surveillance-global-monitoring-framework>



Slika 2. Udjeli ispitanika prema kategorijama uhranjenosti 2014.-2015. i 2019. godine (%)

Prema dobroj raspodjeli, najniži udio ispitanika s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom, u iznosu od 27,4% prisutan je u najmlađoj dobroj skupini od 18 do 24 godina. Najviši udio ispitanika s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom zabilježen je u dobroj skupini od 65 do 74 godina gdje iznosi 78,7% (Tablica 2). Porastom dobi povećava se, dakle, i udio ispitanika s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom, no valja napomenuti da nakon 74. godine života taj udio lagano opada.

Tablica 2. Dobna raspodjela ispitanika prema kategorijama uhranjenosti (%)

Kategorija uhranjenosti (%)	Dobne skupine (godine)						
	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+
Pothranjenost	5,6	2,5	1,3	1,1	1,4	0,4	0,6
Normalna tjelesna masa	67,0	52,4	39,0	32,4	26,8	20,9	29,4
Prekomjerna tjelesna masa	21,0	32,0	41,2	43,7	44,8	49,4	42,4
Debljina	6,4	13,1	18,5	22,8	27,0	29,3	27,7

Usredotočimo li se na dobnu raspodjelu udjela prekomjerne tjelesne mase i debljine u muškaraca možemo vidjeti kako je ona također najviša u dobroj skupini od 65 do 74 godina i iznosi 81,4% (Tablica 3). Najniži udio muškaraca s prekomjernom tjelesnom

masom i debljinom prisutan je u dobnoj skupini od 18 do 24 godina gdje iznosi 37,5%. Uz iznimku dobne skupine od 75 godina i više, porastom dobi raste i udio muškaraca s problemom prekomjerne tjelesne mase i debljine.

Tablica 3. Dobna raspodjela muškaraca prema kategorijama uhranjenosti (%)

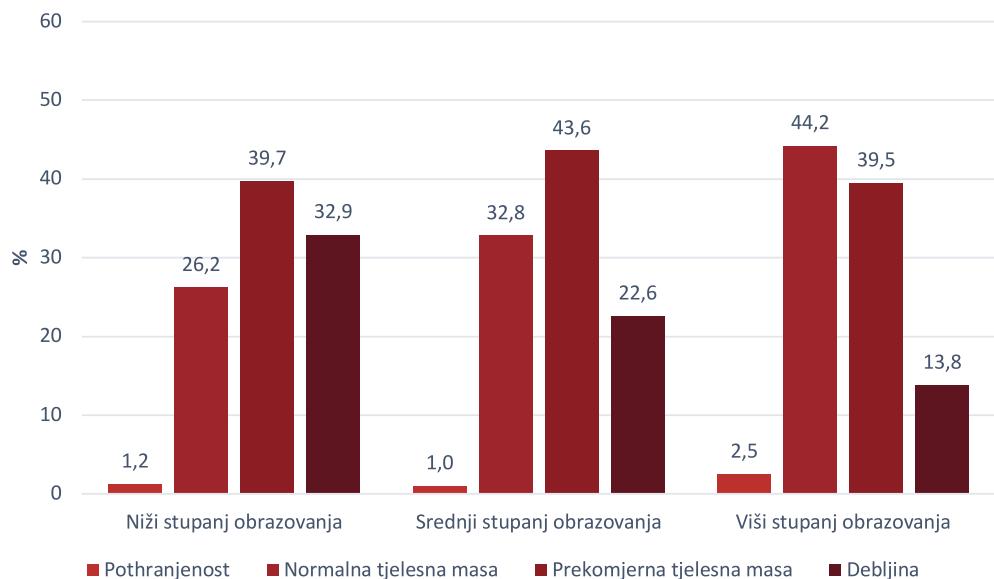
Kategorija uhranjenosti (%)	Dobne skupine (godine)						
	18 - 24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+
Pothranjenost	1,2	0,4	0,3	0,0	0,6	0,0	0,0
Normalna tjelesna masa	61,3	33,4	26,5	21,8	19,8	18,6	29,7
Prekomjerna tjelesna masa	28,4	49,1	53,0	47,0	52,6	55,3	47,6
Debljina	9,1	17,1	20,2	31,2	27,0	26,1	22,7

U žena je udio prekomjerne tjelesne mase i debljine također najviši u dobnoj skupini od 65 do 74 godina i iznosi 76,7% (Tablica 4). Najniži udio žena s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom prisutan je u dobnoj skupini od 18 do 24 godina, njih 19,3%. Poraštanjem dobnih skupina raste i udio žena s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom, iako je vidljiv blag pad u dobnoj skupini od 75 godina i više.

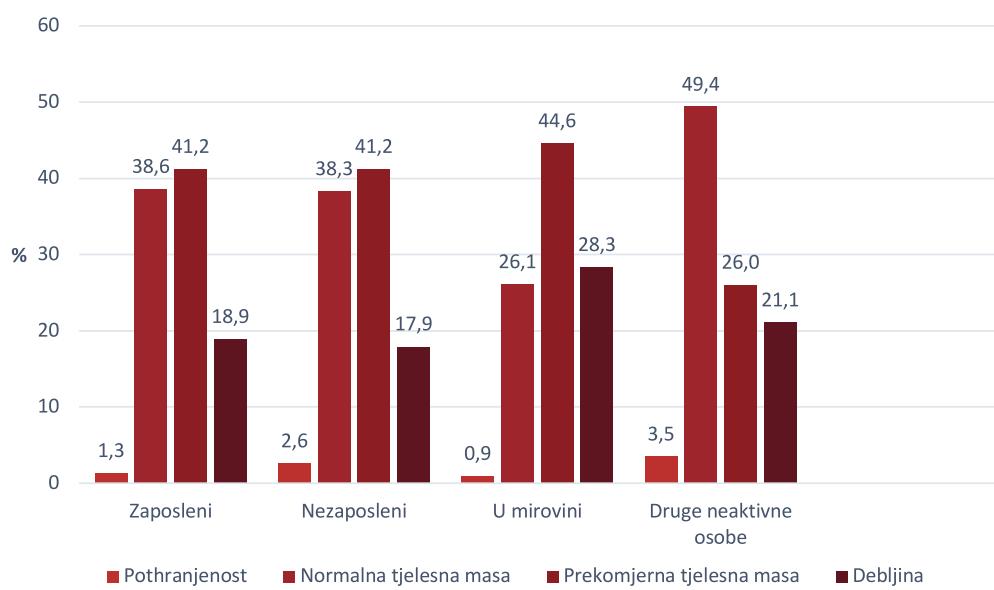
Tablica 4. Dobna raspodjela žena prema kategorijama uhranjenosti (%)

Kategorija uhranjenosti (%)	Dobne skupine (godine)						
	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+
Pothranjenost	9,1	4,2	2,1	2,0	2,0	0,7	0,9
Normalna tjelesna masa	71,6	68,2	50,5	40,1	32,1	22,6	29,2
Prekomjerna tjelesna masa	15,1	17,9	30,4	41,3	39,0	45,2	39,0
Debljina	4,2	9,7	17,0	16,6	26,9	31,5	30,9

Slika 3 prikazuje kategorije uhranjenosti s obzirom na stupanj obrazovanja ispitanika. Kod ispitanika s nižim stupnjem obrazovanja zabilježen je najviši udio prekomjerne tjelesne mase i debljine, i to čak 72,6%. Najniži udio prekomjerne tjelesne mase i debljine zabilježen je pak kod ispitanika s najvišim stupnjem obrazovanja te iznosi 53,3%.

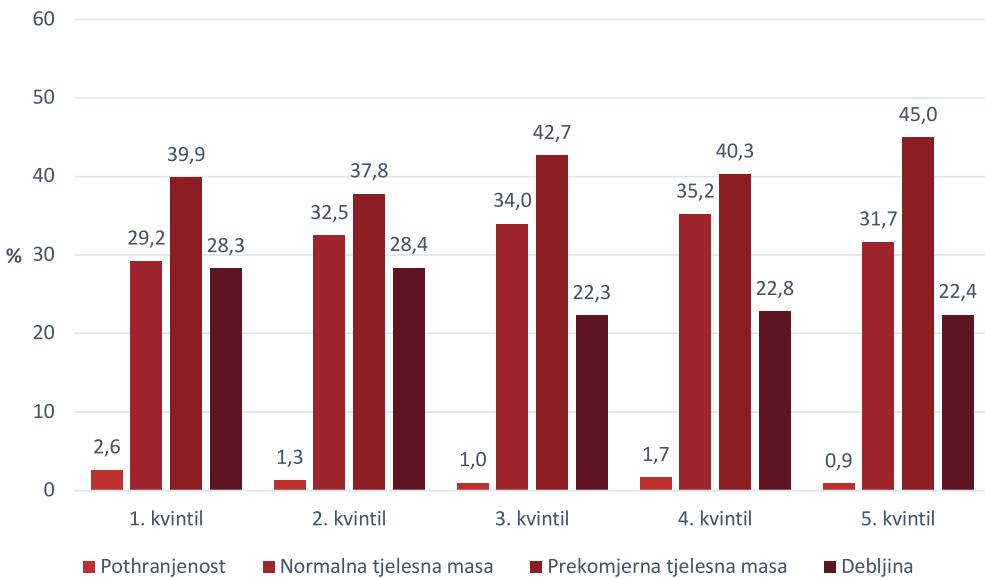
**Slika 3. Kategorije uhranjenosti prema stupnju obrazovanja (%)**

Uzmememo li u obzir radni status ispitanika, najviši udio osoba s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom zabilježen je u umirovljenika gdje iznosi 72,9%. Najniži udio osoba s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom od 47,1% prisutan je u kategoriji druge neaktivne osobe (Slika 4).

**Slika 4. Kategorije uhranjenosti prema statusu zaposlenosti (%)**

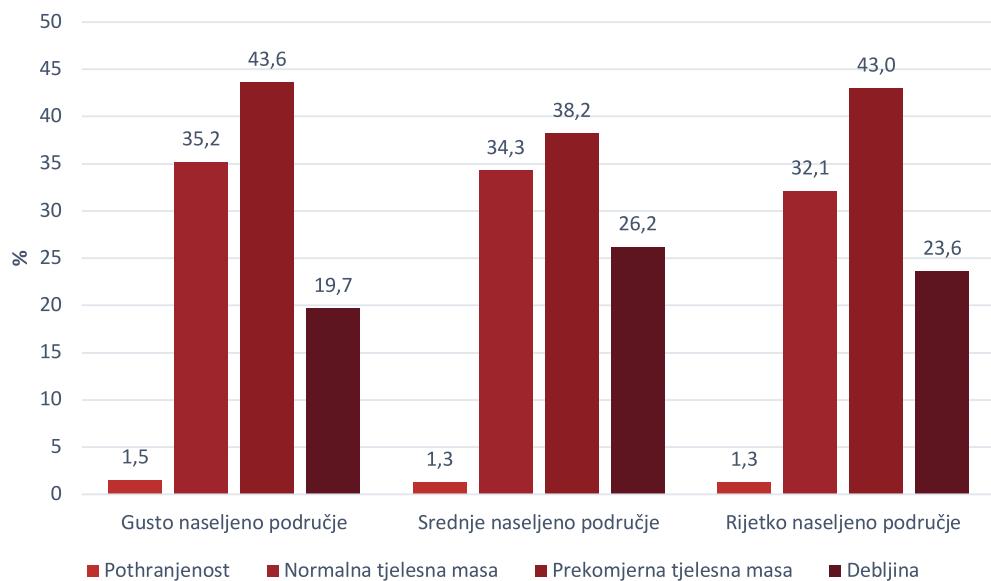
ŽIVOTNE NAVIKE

Prema mjesecnim prihodima kućanstava, najviši udio osoba s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom zabilježen je kod ispitanika koji pripadaju prvom kvintilu te iznosi 68,2%. Najniži udio osoba s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom zabilježen je u ispitanika koji pripadaju četvrtom kvintilu gdje iznosi 63,1% (Slika 5).



Slika 5. Kategorije uhranjenosti prema kvintilu mjesecnih prihoda (%)

Prema razini urbanizacije, u rjeđe naseljenim područjima zabilježen je najviši udio ispitanika s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom gdje iznosi 66,6%. Udio ispitanika s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom u srednje naseljenim područjima iznosi 64,4%, dok je u gusto naseljenim područjima udio najniži i iznosi 63,3% (Slika 6).

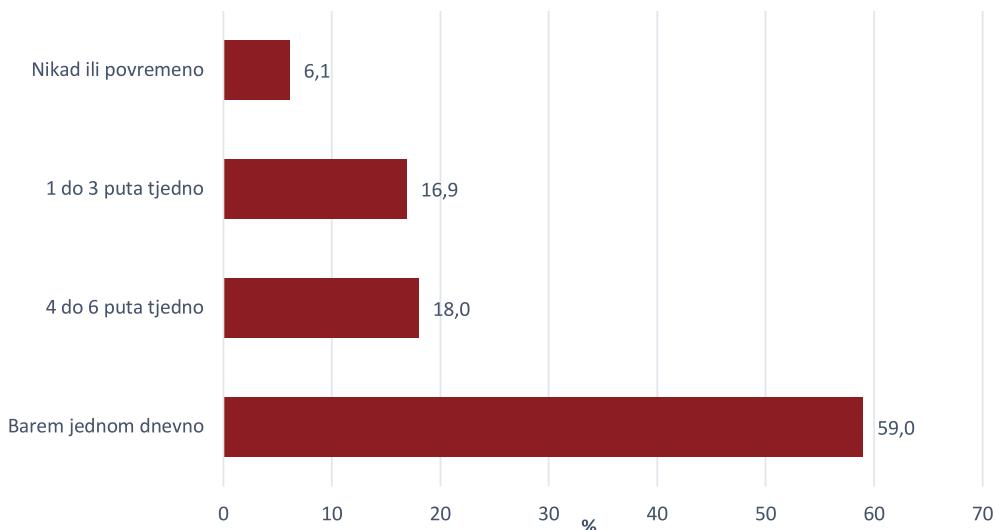


Slika 6. Kategorije uhranjenosti prema razini urbanizacije (%)

Prehrambene navike

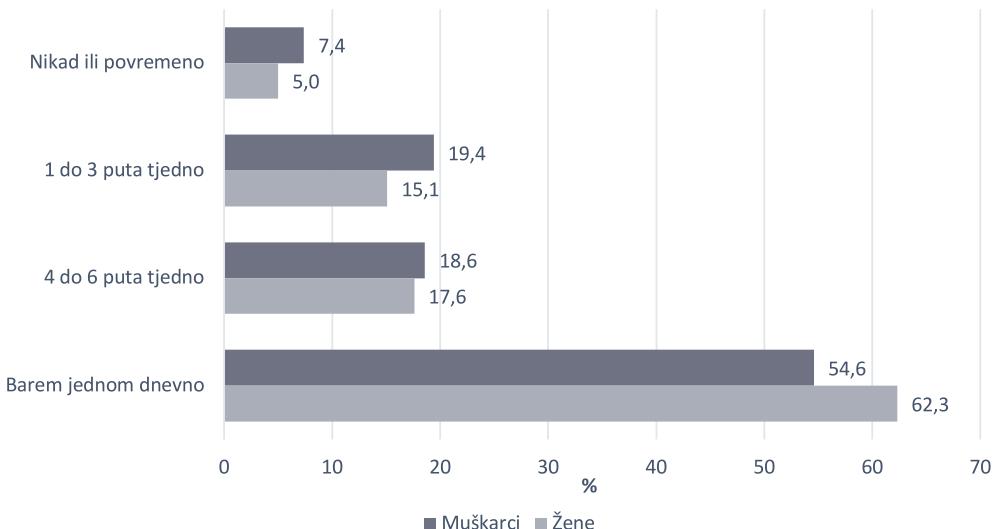
Učestalost konzumacije voća

U RH 59,0% osoba u dobi od 15 godina i više svakodnevno konzumira voće, njih 18,0% konzumira voće 4 do 6 puta tjedno, 1 do 3 puta tjedno voće konzumira njih 16,9%, dok nikad ili povremeno voće konzumira 6,1% odraslih (Slika 7).



Slika 7. Distribucija stanovnika u dobi od 15 godina i više prema učestalosti konzumacije voća (%)

Gledajući raspodjelu po spolu (Slika 8), uočava se kako više žena u odnosu na muškarce u RH konzumira voće barem jednom dnevno, 62,3% žena u odnosu na 54,6% muškaraca. Također, više muškaraca, njih 7,4% u odnosu na 5,0% žena nikad ne konzumira voće ili to čini povremeno.



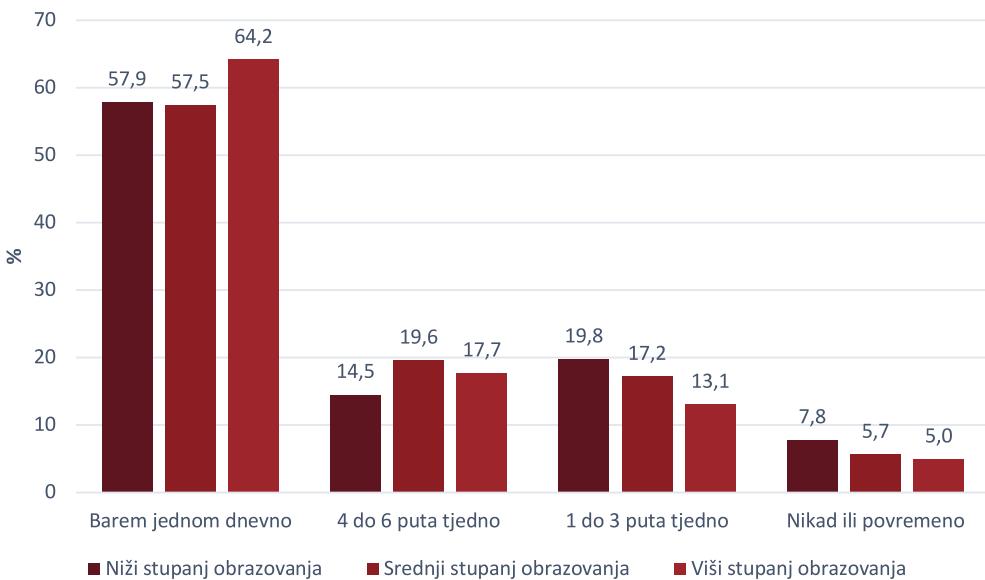
Slika 8. Distribucija stanovnika u dobi od 15 godina i više prema učestalosti konzumacije voća, po spolu (%)

Rezultati istraživanja pokazuju da je svakodnevna konzumacija voća najčešća u dobnoj skupini od 65 do 74 godine, gdje 67,3% osoba barem jednom dnevno konzumira voće, a najrjeđa u dobnoj skupini od 15 do 24 godine gdje to radi samo 41,9% osoba. Također, najviši udio osoba koji nikad ili povremeno konzumira voće zabilježen je u dobnoj skupini od 15 do 24 godine, gdje iznosi 9,8%, dok u dobnoj skupini od 65 do 74 godine isti udio iznosi 4,4% (Tablica 5).

Tablica 5. Distribucija stanovnika u dobi od 15 godina i više prema učestalost konzumacije voća, po dobnim skupinama (%)

Učestalost konzumacije voća (%)	Dobne skupine (godine)						
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+
Barem jednom dnevno	41,9	44,3	55,3	59,1	63,7	67,3	65,0
4 do 6 puta tjedno	24,9	23,5	19,1	18,4	17,0	15,8	13,9
1 do 3 puta tjedno	23,4	23,1	18,6	17,8	13,5	12,5	16,3
Nikad ili povremeno	9,8	9,1	7,0	4,7	5,8	4,4	4,8

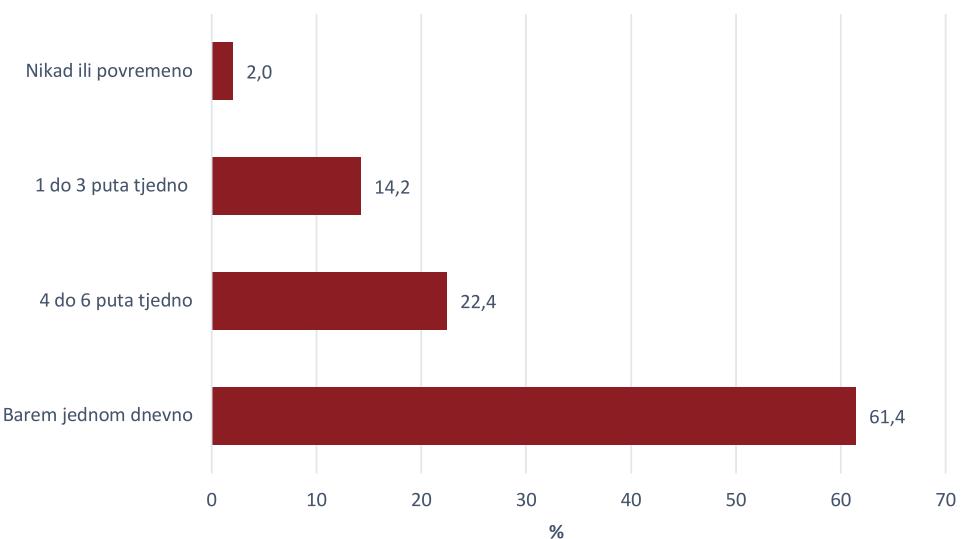
Na Slici 9 vidljivo je kako je među ispitanicima s najvišim stupnjem obrazovanja zabilježen i najviši udio osoba koje svakodnevno konzumiraju voće, 64,2%. Najviši udio ispitanika koji nikad ili povremeno konzumiraju voće nalazi se u skupini ispitanika s nižim stupnjem obrazovanja, te iznosi 7,8% (Slika 9).



Slika 9. Distribucija stanovnika u dobi od 15 godina i više prema učestalosti konzumacije voća, po stupnju obrazovanja (%)

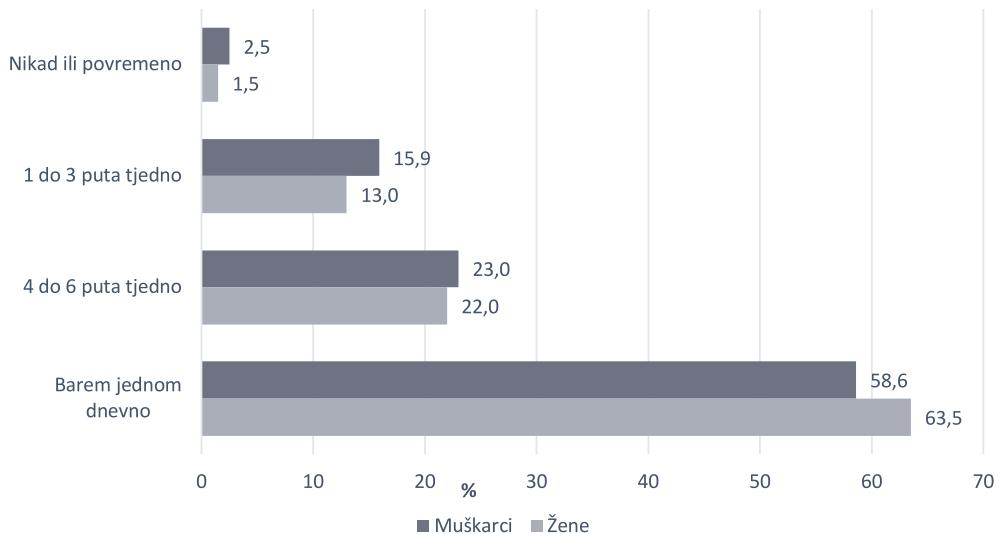
Učestalost konzumacije povrća

Prema rezultatima istraživanja 61,4% odraslih osoba u dobi od 15 godina i starijih svakodnevno konzumira povrće, njih 22,4% konzumira povrće 4 do 6 puta tjedno, 1 do 3 puta tjedno povrće konzumira njih 14,2%, dok nikad ili povremeno povrće konzumira 2,0% odraslih (Slika 10).



Slika 10. Distribucija stanovnika u dobi od 15 godina i više prema učestalosti konzumacije povrća (%)

Prema raspodjeli po spolu (Slika 11), uočava se kako više žena u odnosu na muškarce konzumira povrće barem jednom dnevno, 63,5% žena u odnosu na 58,6% muškaraca. U ostalim kategorijama učestalosti konzumacije povrća udio muškaraca je viši u odnosu na žene. Tako 23,0% muškaraca i 22,0% žena konzumira povrće 4 do 6 puta tjedno. Povrće 1 do 3 puta tjedno konzumira 15,9% muškaraca i 13,0% žena, dok nikad ili povremeno povrće konzumira 2,5% muškaraca i 1,5% žena.



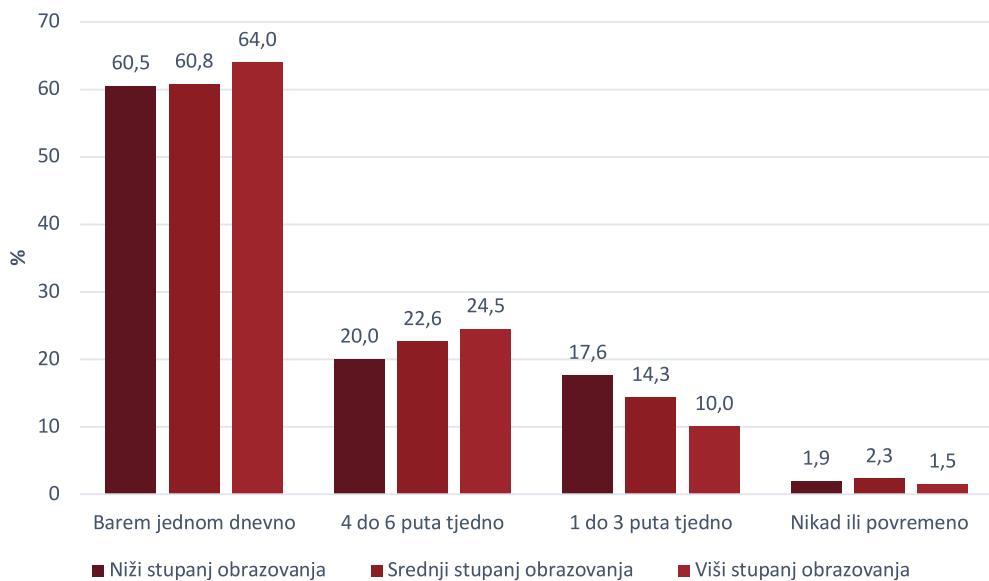
Slika 11. Distribucija stanovnika u dobi od 15 godina i više prema učestalosti konzumacije povrća, po spolu (%)

Rezultati istraživanja pokazuju kako je u svim dobnim skupinama najveći udio onih koji konzumiraju povrće barem jednom dnevno, uz kontinuirani porast tog udjela od dobne skupine od 15 do 24 godina gdje iznosi 47,5% do dobne skupine od 55 do 64 godine, gdje iznosi 67,2%. Najviši udio osoba koje povrće konzumiraju nikad ili povremeno zabilježen je u dobroj skupini od 25 do 34 godine gdje iznosi 3,4%, dok je najmanji udio takvih osoba zabilježen u dobroj skupini od 45 do 54 godina gdje iznosi 1,1% (Tablica 6).

Tablica 6. Distribucija stanovnika u dobi od 15 godina i više prema učestalosti konzumacije povrća, po dobnim skupinama (%)

Učestalost konzumacije povrća (%)	Dobne skupine (godine)						
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+
Barem jednom dnevno	47,5	50,6	57,7	62,3	67,2	66,3	64,8
4 do 6 puta tjedno	28,2	26,7	26,7	24,3	19,4	21,3	17,1
1 do 3 puta tjedno	21,3	19,3	12,5	12,3	11,7	10,8	16,6
Nikad ili povremeno	3,0	3,4	3,1	1,1	1,7	1,6	1,5

Usredotočimo li se na razinu završenog formalnog obrazovanja, kod ispitanika s najvišim stupnjem obrazovanja bilježimo i najviši udio svakodnevne konzumacije povrća, 64,0%. U ispitanika sa srednjim stupnjem obrazovanja, bilježimo pak najviši udio onih koji povremeno ili nikad ne konzumiraju povrće, njih 2,3% (Slika 12).

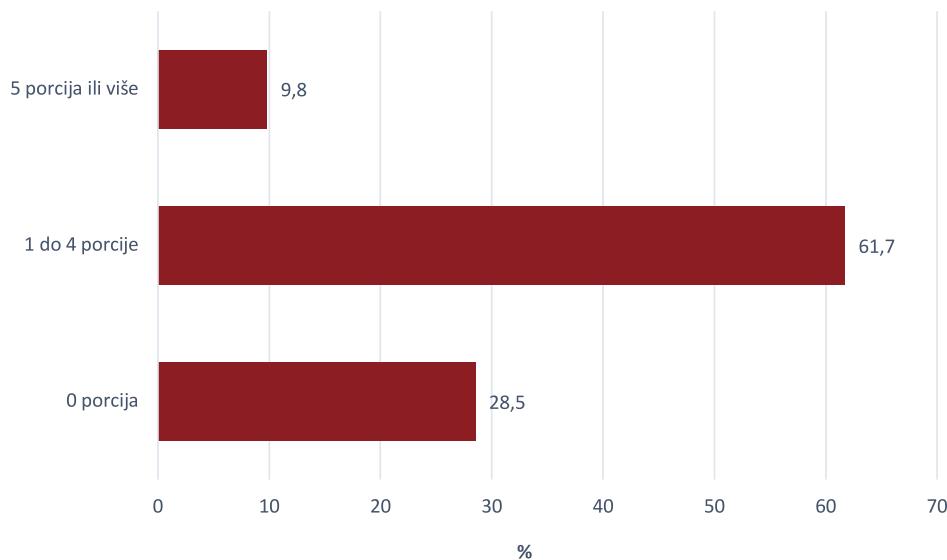


Slika 12. Distribucija stanovnika u dobi od 15 godina i više prema učestalosti konzumacije povrća, po stupnju obrazovanja (%)

Broj porcija voća i povrća

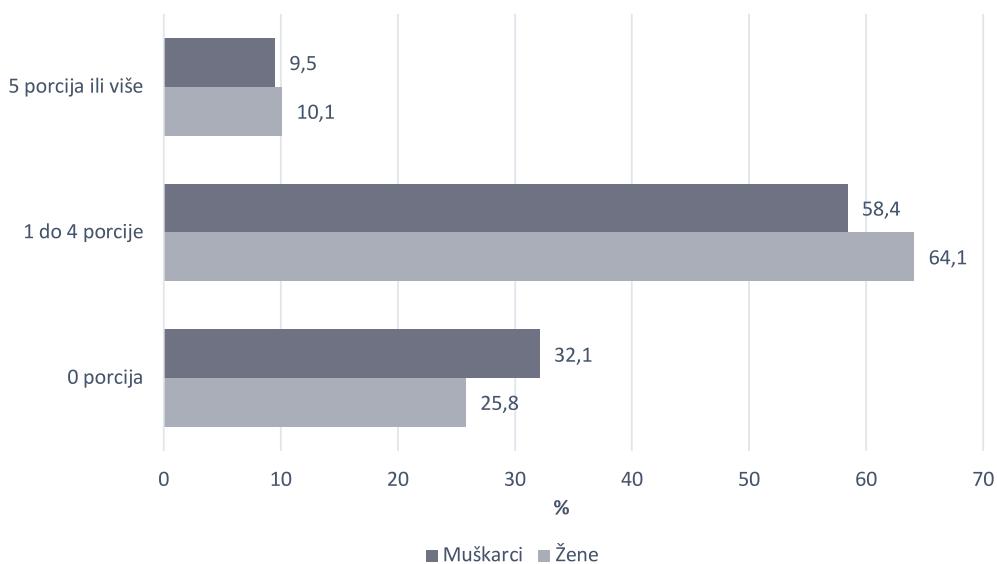
Preporuka Svjetske zdravstvene organizacije je da se svakodnevno konzumira minimalno 5 porcija voća i povrća. U RH svega 9,8% osoba u dobi od 15 godina i više slijedi navedenu preporuku. Najviše odraslih, njih 61,7%, dnevno konzumira 1 do 4 porcije voća i povrća, dok 28,5% odraslih ne konzumira niti jednu porciju voća i povrća u danu (Slika 13).

ŽIVOTNE NAVIKE



Slika 13. Distribucija stanovnika u dobi od 15 godina i više prema broju porcija voća i povrća konzumiranih u danu (%)

Distribucijom po spolu uočava se kako više žena u odnosu na muškarce konzumira 5 ili više porcija voća i povrća u danu, njih 10,1% odnosno 9,5%. Više muškaraca, njih 32,1%, u usporedbi sa 25,8% žena ne konzumira niti jednu porciju voća i povrća u danu (Slika 14).



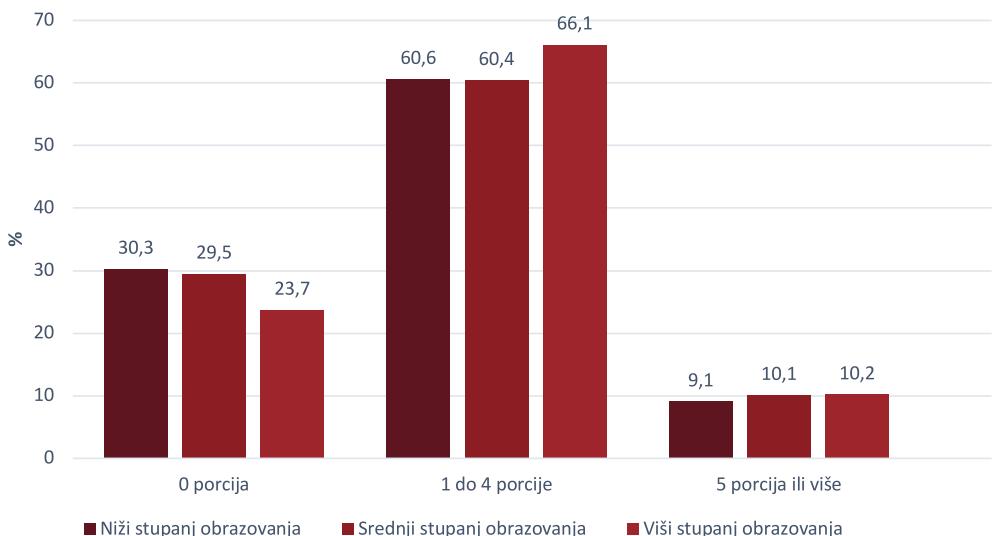
Slika 14. Distribucija stanovnika u dobi od 15 godina i više prema broju porcija voća i povrća konzumiranih u danu, po spolu (%)

Najviši udio odraslih koji dnevno konzumiraju 5 ili više porcija voća i povrća zabilježen je u dobnoj skupini od 55 do 64 godine, gdje iznosi 13,1%, dok je najmanji udio tih osoba zabilježen u dobnoj skupini od 35 do 44 godine, gdje iznosi 6,0%. U svim dobnim skupinama najviši je udio onih koji konzumiraju 1 do 4 porcije voća i povrća dnevno. Najviši udio odraslih koji ne konzumiraju niti jednu porciju voća i povrća svakodnevno zabilježen je u najmlađoj dobnoj skupini, od 15 do 24 godine, gdje iznosi 45,6%, dok je najmanji udio tih osoba zabilježen u dobnoj skupini od 65 do 74 godina i iznosi 19,9% (Tablica 7).

Tablica 7. Distribucija stanovnika u dobi od 15 godina i više prema broju porcija voća i povrća konzumiranih u danu, po dobnim skupinama (%)

Broj porcija (%)	Dobne skupine (godine)						
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+
0 porcija	45,6	40,9	31,4	28,2	23,8	19,9	24,9
1 do 4 porcije	46,6	48,0	62,6	60,1	63,1	69,8	68,1
5 porcija ili više	7,8	11,1	6,0	11,7	13,1	10,3	7,0

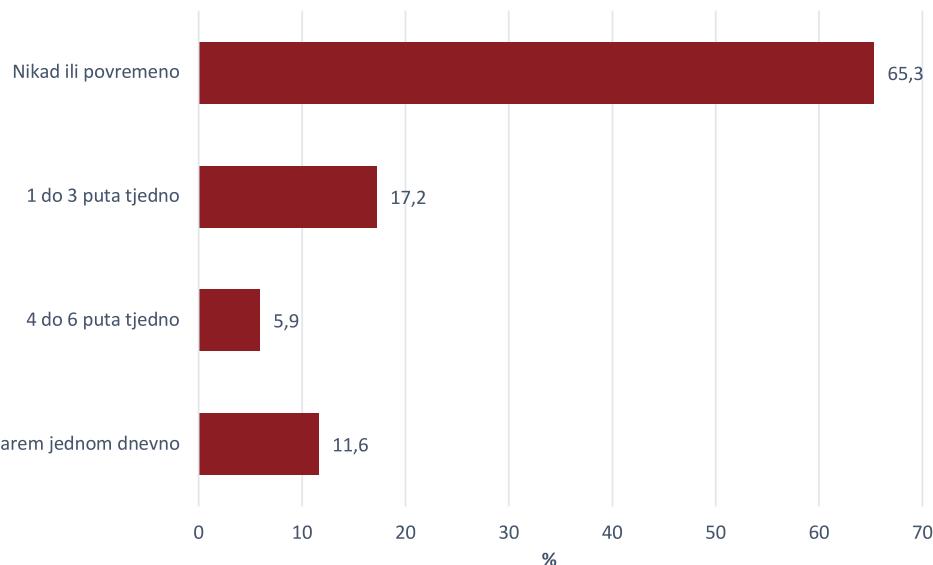
S obzirom na razinu obrazovanja, u svim kategorijama zabilježeni su podjednaki udjeli osoba koje svakodnevno konzumiraju 5 ili više porcija voća i povrća. U osoba s nižim stupnjem obrazovanja zabilježen je ipak najviši udio onih koji dnevno ne konzumiraju niti jednu porciju voća i povrća te iznosi 30,3%, dok u osoba s višim stupnjem obrazovanja isti udio iznosi 23,7%.



Slika 15. Distribucija stanovnika u dobi od 15 godina i više prema broju porcija voća i povrća konzumiranih u danu, po stupnju obrazovanja (%)

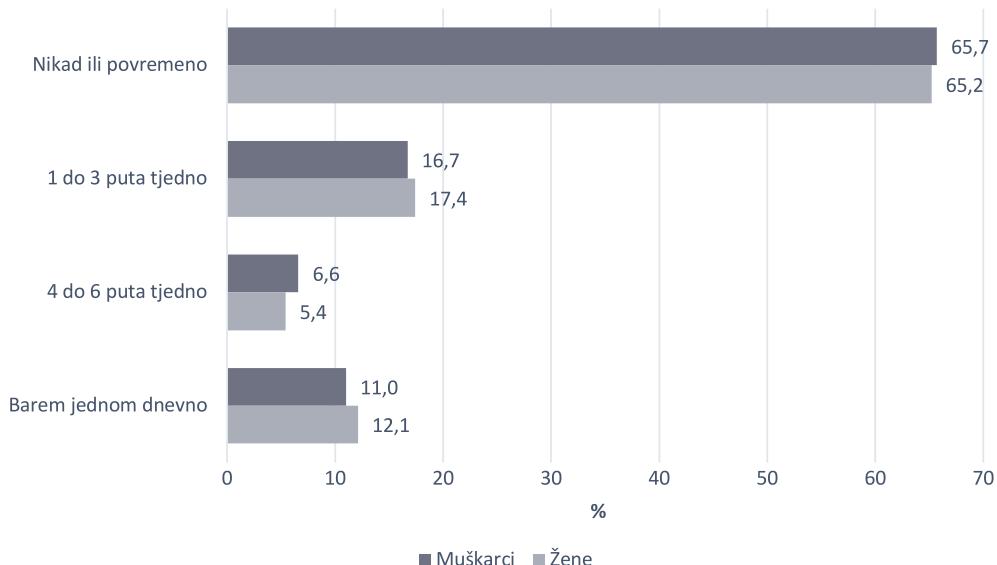
Učestalost pijenja čistog voćnog ili povrtnog soka

Gotovo dvije trećine odraslih osoba u RH u dobi od 15 godina i starijih, njih 65,3%, nikad ili povremeno piće čisti voćni ili povrtni sok, dok njih 11,6% piće čisti voćni ili povrtni sok barem jednom dnevno (Slika 16).



Slika 16. Distribucija stanovnika u dobi od 15 godina i više prema učestalosti pijenja čistog voćnog ili povrtnog soka (%)

Distribucijom po spolu uočava se kako nikad ili povremeno čisti voćni ili povrtni sok piće podjednak udio žena i muškaraca, 65,2% žena i 65,7% muškaraca, dok barem jednom dnevno čisti voćni ili povrtni sok piće 12,1% žena i 11,0% muškaraca (Slika 17).



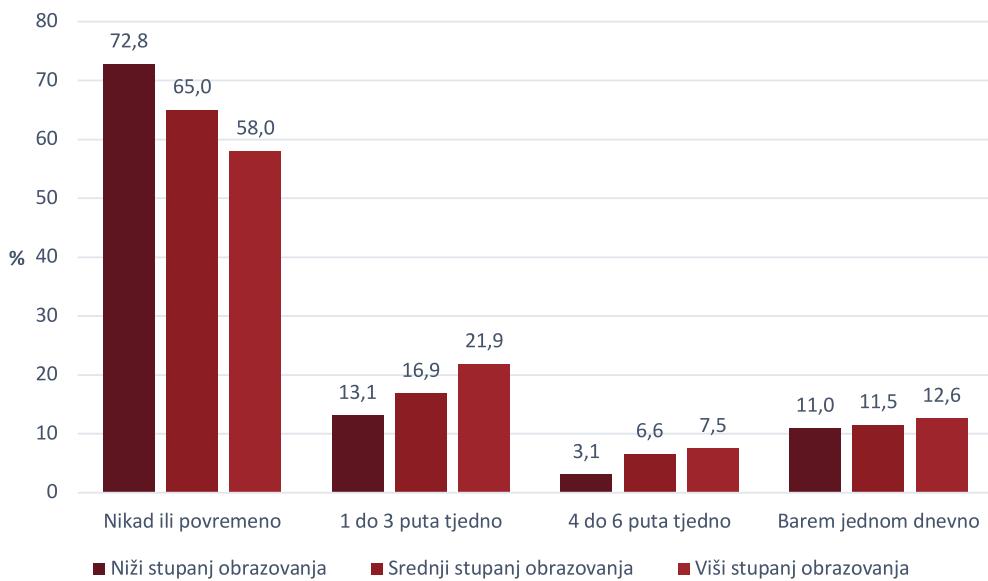
Slika 17. Distribucija stanovnika u dobi od 15 godina i više prema učestalosti pijenja čistog voćnog ili povrtnog soka (%)

U svim dobnim skupinama, od najmlađe do najstarije, uočava se kontinuirani porast udjela odraslih osoba koji nikad ili povremeno piju čisti voćni ili povrtni sok. U osoba koje pripadaju dobnoj skupini iznad 75 godina zabilježen je najviši udio osoba koje ne konzumiraju ili povremeno konzumiraju sok od voća i povrća, 73,3%. Najviši udio odraslih koji barem jednom dnevno piće čisti voćni ili povrtni sok, njih 15,3% pripada najmlađoj dobnoj skupini od 15 do 24 godine (Tablica 8).

Tablica 8. Distribucija stanovnika u dobi od 15 godina i više prema učestalosti pijenja čistog voćnog ili povrtnog soka, po dobnim skupinama (%)

Učestalost pijenja voćnog ili povrtnog soka (%)	Dobne skupine (godine)						
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+
Barem jednom dnevno	15,3	12,2	10,1	13,5	11,8	10,4	10,1
4 do 6 puta tjedno	10,8	8,0	8,0	4,6	6,3	3,9	3,8
1 do 3 puta tjedno	23,7	24,4	20,0	19,5	13,3	14,0	12,8
Nikad ili povremeno	50,2	55,4	61,9	62,4	68,6	71,7	73,3

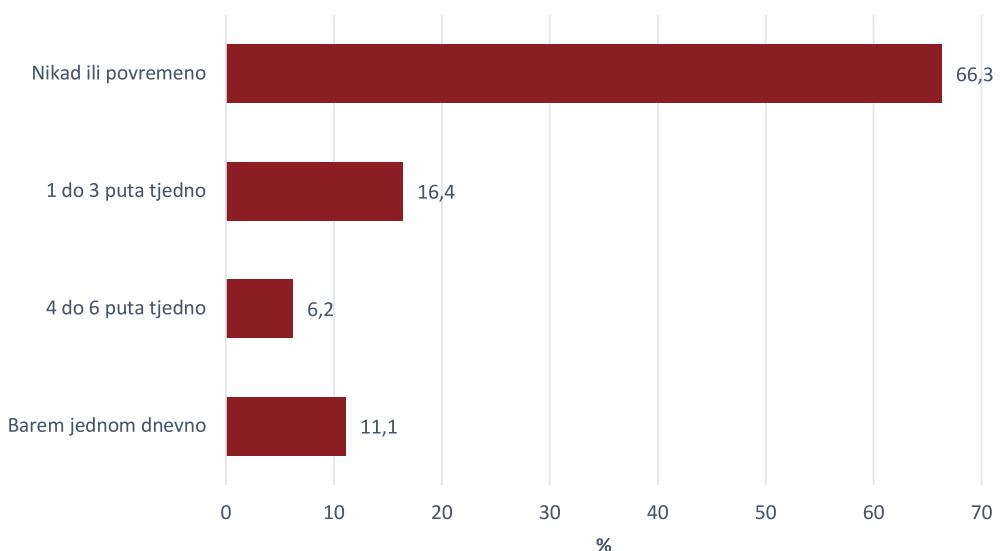
Prema stupnju obrazovanja, možemo vidjeti kako je pijenje čistog voćnog ili povrtnog soka barem jednom dnevno podjednako zastupljeno kod sva tri stupnja obrazovanja. U osoba s nižim stupnjem obrazovanja zabilježen je ipak najviši udio onih koji nikad ili povremeno piju čisti voćni ili povrtni sok te iznosi 72,8%, dok u osoba s višim stupnjem obrazovanja isti udio iznosi 58,0% (Slika 18).



Slika 18. Distribucija stanovnika u dobi od 15 godina i više prema učestalosti pijenja čistog voćnog ili povrtnog soka, po stupnju obrazovanja (%)

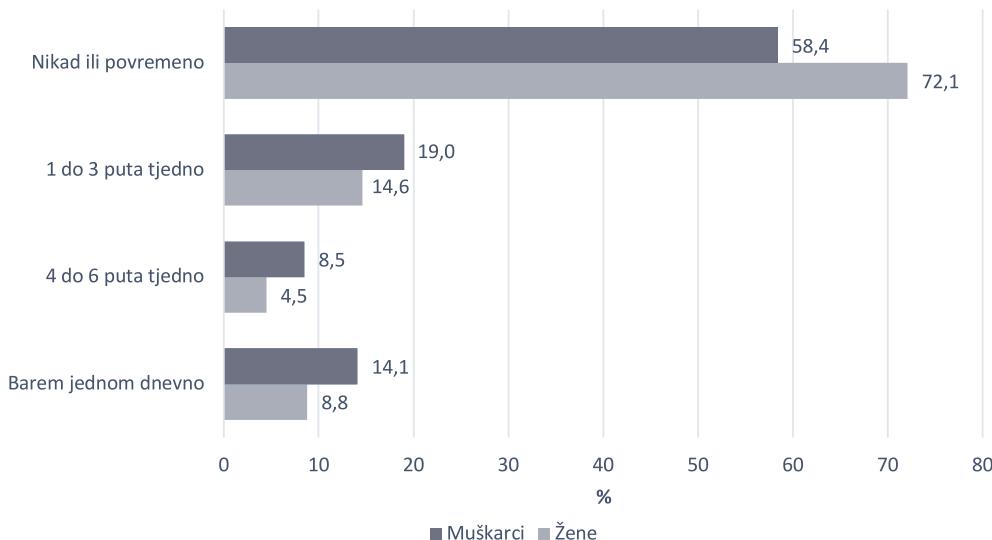
Učestalost pijenja šećerom zaslađenih napitaka

Dvije trećine odraslih osoba u RH u dobi od 15 godina i više, njih 66,3%, nikad ili povremeno pije šećerom zaslađene napitke, dok čak 17,3% njih pije šećerom zaslađene napitke više od četiri puta tjedno (Slika 19).



Slika 19. Distribucija stanovnika u dobi od 15 godina i više prema učestalosti pijenja šećerom zaslađenih napitaka (%)

Rezultati istraživanja pokazuju da više žena u odnosu na muškarce nikad ili povremeno konzumira šećerom zaslađene napitke, njih 72,1% u odnosu na 58,4% muškaraca. Dodatno, više muškaraca u usporedbi sa ženama konzumira šećerom zaslađene napitke više od četiri puta tjedno, njih 22,6% u odnosu na 13,3% žena (Slika 20).



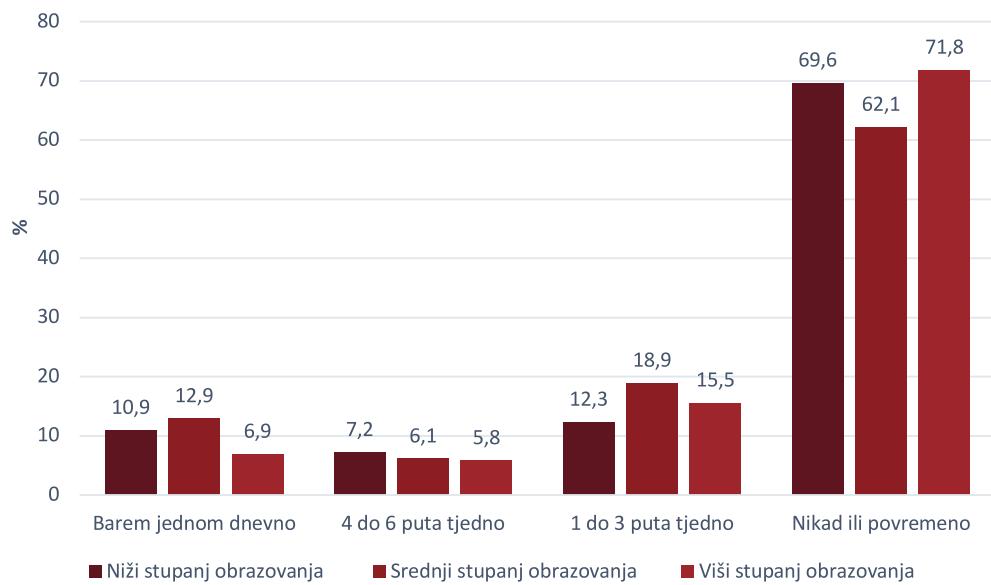
Slika 20. Distribucija stanovnika u dobi od 15 godina i više prema učestalosti pijenja šećerom zasladdenih napitaka, po spolu (%)

Najviši udio osoba koje šećerom zaslđene napitke piju više od četiri puta tjedno zabilježen je u najmlađoj dobnoj skupini od 15 do 24 godine, čak 40,2%. U osoba iz najstarije dobne skupine, 75 i više godina, zabilježen je najviši udio onih koji nikad ili povremeno piju šećerom zaslđene napitke, 83,4% (Tablica 9).

Tablica 9. Distribucija stanovnika u dobi od 15 godina i više prema učestalosti pijenja šećerom zasladdenih napitaka, po dobnim skupinama (%)

Učestalost (%)	Dobne skupine (godine)						
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+
Barem jednom dnevno	19,0	13,0	16,0	12,0	10,3	5,9	7,9
4 do 6 puta tjedno	21,2	13,3	7,4	6,5	2,6	2,2	2,2
1 do 3 puta tjedno	28,1	27,7	21,1	20,1	15,2	9,4	6,5
Nikad ili povremeno	31,7	46,0	55,5	61,4	71,9	82,5	83,4

U osoba sa srednjim stupnjem obrazovanja zabilježen je najviši udio osoba koje konzumiraju šećerom zaslđene napitke više od četiri puta tjedno i iznosi 19,0%. Kod osoba s višim stupnjem obrazovanja najviši je udio onih koji nikad ili povremeno konzumiraju šećerom zaslđene napitke, njih 71,8% (Slika 21).



Slika 21. Distribucija stanovnika u dobi od 15 godina i više prema učestalosti pijenja šećerom zaslađenih napitaka, po stupnju obrazovanja (%)

Tjelesna aktivnost

Prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije²:

- Djeca i mladi od 5 do 17 godina bi, u svrhu očuvanja zdravlja, trebali sudjelovati u tjelesnim aktivnostima umjerenog ili visokog intenziteta najmanje 60 minuta dnevno od čega bi većina aktivnosti trebala biti aerobnog karaktera. Uz to, preporučuje se provoditi aerobne aktivnosti visokog intenziteta kao i vježbe za jačanje mišića i kostiju najmanje tri puta tjedno. Također, djeca i mladi trebaju što više smanjiti količinu vremena provedenog sjedeći i kad je god moguće prekinuti duža razdoblja neaktivnosti s barem laganom tjelesnom aktivnošću.
- Odrasle osobe u dobi 18 do 64 godina bi, za očuvanje zdravlja, trebale prikupiti najmanje 150 do 300 minuta u aerobnim tjelesnim aktivnostima umjerenog intenziteta (npr. brzo hodanje, plivanje, joga, rolanje, vožnja biciklom i sl.) ili najmanje 75 do 150 minuta u aerobnim tjelesnim aktivnostima visokog intenziteta (npr. trčanje, sportske igre, sportsko penjanje, penjanje stepenicama, preskakanje vijače i sl.) ili kombinirati aktivnosti umjerenog i visokog intenziteta kako bi ostvarili značajne zdravstvene koristi. Uz to, preporučuje se provoditi vježbe snage za velike mišićne skupine (npr. vježbe s elastičnom gumom, s vlastitom težinom, s utezima, s pilates loptom, različite statičke vježbe, čučnjevi, „plank“ izdržaji, vrtlarenje, nošenje teških torbi ili vrećica iz trgovine, vježbe izdržljivosti i slično) barem dva puta tjedno kao i provođenje sjedilačkih aktivnosti u najmanjoj mogućoj mjeri.
- Osobe starije od 65 godina bi, uz sve preporuke koje se odnose na odrasle osobe, u svrhu unaprjeđenja funkcionalnih sposobnosti i prevencije padova trebale provoditi vježbe ravnoteže i snage umjerenog i visokog intenziteta najmanje tri puta tjedno.

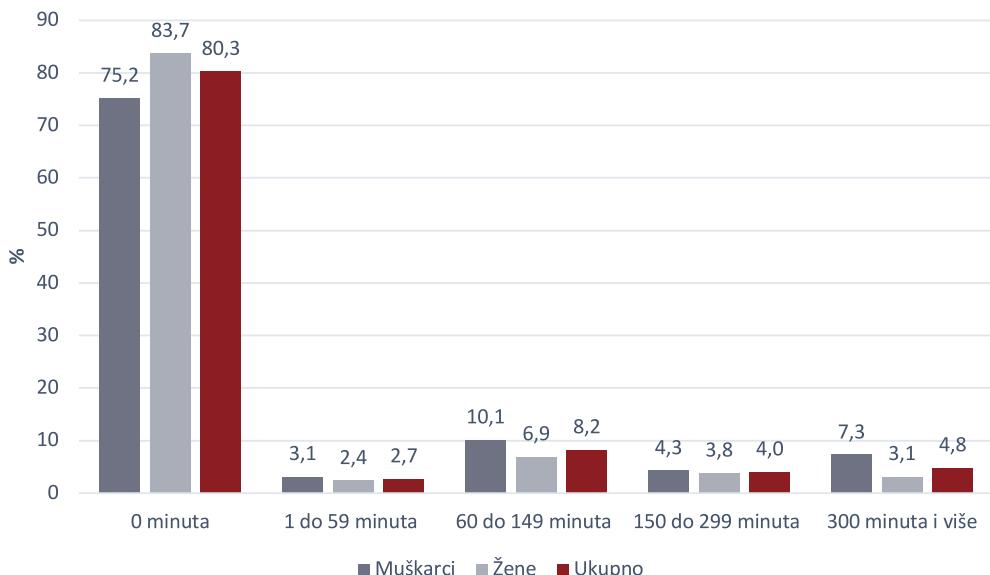
Najviši udio odraslih ispitanika oba spola u dobi od 18 do 64 godine uopće ne provodi vrijeme u zdravstveno usmjerenoj aerobnoj tjelesnoj aktivnosti umjerenog intenziteta. Preporuke Svjetske zdravstvene organizacije za zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost, od najmanje 150 minuta u aerobnoj tjelesnoj aktivnosti tjedno, ispunjava ukupno 25,5% ispitanika, od čega 28,3% muškaraca i 23,1% žena (Slika 22).

2 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>



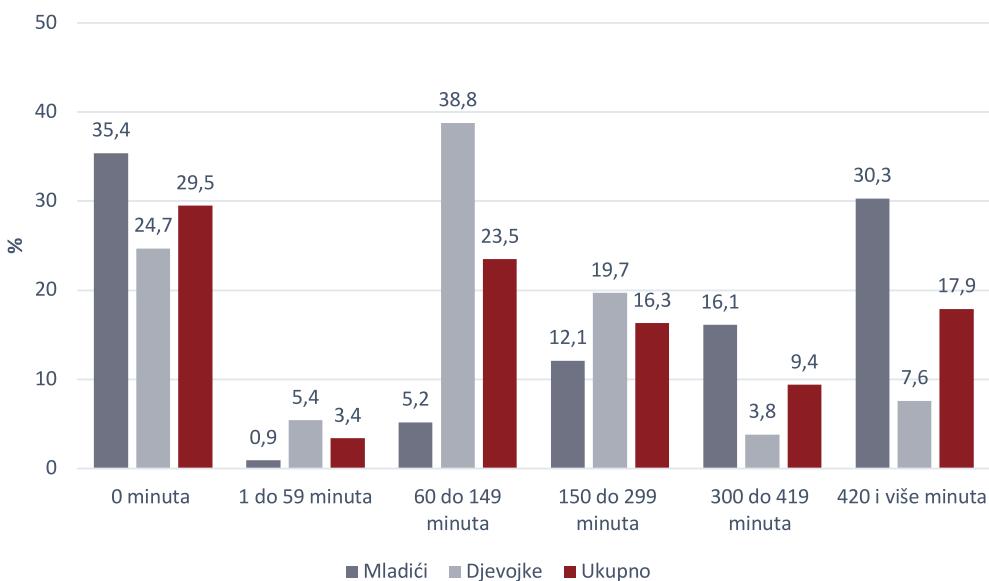
Slika 22. Vrijeme provedeno u zdravstveno usmjerenoj aerobnoj tjelesnoj aktivnosti kroz tjedan, 18-64 godina (%)

Zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost u skladu s preporukama provodi 8,8% osoba u dobi od 65 godina i starijih, od čega 11,6% muškaraca i 6,9% žena. Dominantno osobe starije dobi ne sudjeluju u zdravstveno usmjerenoj aerobnoj tjelesnoj aktivnosti (Slika 23).



Slika 23. Vrijeme provedeno u zdravstveno usmjerenoj aerobnoj tjelesnoj aktivnosti kroz tjedan, osobe u dobi od 65 i više godina (%)

U dobi od 15 do 17 godina, najmanje 60 minuta aerobne tjelesne aktivnosti dnevno u skladu s preporukama provodi 17,9% mladih. Taj je udio viši u mladića, gdje iznosi 30,3%, nego u djevojaka gdje iznosi 7,6%. Ipak, valja napomenuti kako čak 35,4% mladića navodi kako uopće ne provodi vrijeme u zdravstveno usmjerenoj aerobnoj tjelesnoj aktivnosti, dok je kod djevojaka taj udio nešto niži i iznosi 24,7%. (Slika 24).



Slika 24. Vrijeme provedeno u zdravstveno usmjerenoj aerobnoj tjelesnoj aktivnosti kroz tjedan, mladi u dobi od 15 do 17 godina (%)

Vježbe za jačanje mišića u skladu s preporukom, dakle dva ili više puta tjedno, provodi 19,9% osoba u dobi između 18 i 64 godina, od čega 20,8% muškaraca i 19,2% žena. Najviši udio ispitanika, 77,1% muškaraca i 78,2% žena uopće ne provodi vježbe za jačanje mišića (Tablica 10).

Tablica 10. Učestalost vježbi za jačanje mišića, po spolu i ukupno (18-64 godina) (%)

Spol (%)	Broj dana u tjednu							
	0 dana	1 dan	2 dana	3 dana	4 dana	5 dana	6 dana	7 dana
Muškarci	77,1	2,1	4,3	4,8	2,1	2,9	0,7	6,0
Žene	78,2	2,6	7,4	5,4	1,8	1,4	0,3	2,9
Ukupno	77,7	2,4	6,0	5,2	1,9	2,0	0,5	4,3

U dobroj skupini osoba od 65 godina i starijih najviši udio osoba, njih 91,0%, odnosno 90,5% muškaraca i 91,2% žena uopće ne provodi vježbe za jačanje mišića. Preporuke o provedbi vježbi za jačanje mišića provodi 8,0% starijih osoba, a taj je udio jednak i kod muškaraca i kod žena (Tablica 11).

Tablica 11. Učestalost vježbi za jačanje mišića, po spolu i ukupno (stariji od 65 godina) (%)

Spol (%)	Broj dana u tjednu							
	0 dana	1 dan	2 dana	3 dana	4 dana	5 dana	6 dana	7 dana
Muškarci	90,5	1,4	0,9	1,8	0,7	0,5	0,3	3,9
Žene	91,2	0,8	1,4	0,9	0,4	0,6	0,3	4,4
Ukupno	91,0	1,0	1,2	1,2	0,5	0,6	0,3	4,2

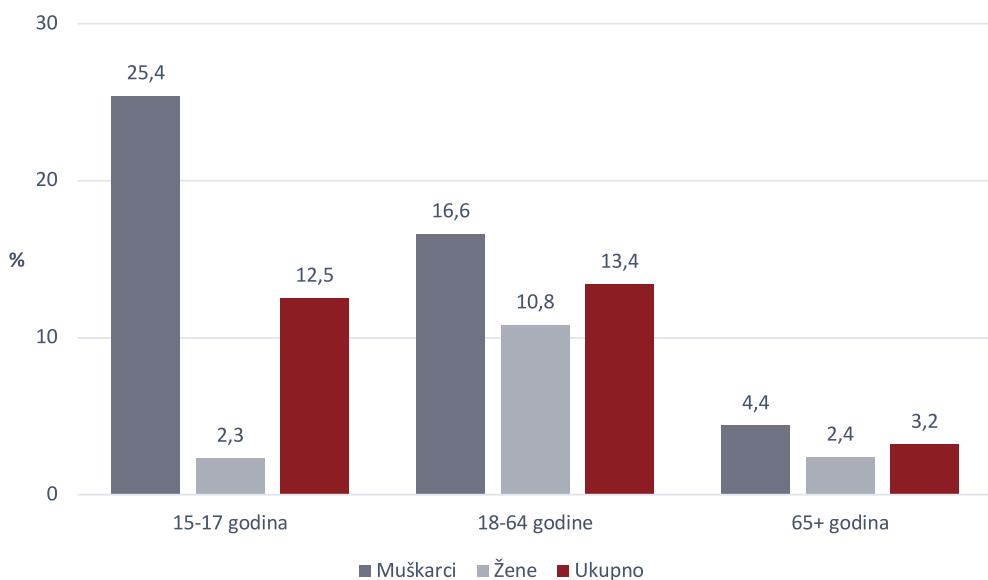
Otpriklike jedna trećina mlađih osoba, njih 33,1%, provodi vježbe za jačanje mišića u skladu s preporukama, dakle tri ili više puta tjedno. U mladića je zabilježen viši udio onih kojima je učestalost vježbanja za jačanje mišića u skladu s preporukama, 56,3% mladića vježba tri ili više puta tjedno za razliku od samo 14,5% djevojaka. Većina mlađih, njih 62,0%, nikad ne provodi vježbe za jačanje mišića. I ovdje su izražene spolne razlike, obzirom da čak 80,9% djevojaka nikada ne vježba u usporedbi s 38,3% mladića (Tablica 12).

Tablica 12. Učestalost vježbi za jačanje mišića, po spolu i ukupno (15-17 godina) (%)

Spol (%)	Broj dana u tjednu							
	0 dana	1 dan	2 dana	3 dana	4 dana	5 dana	6 dana	7 dana
Mladići	38,3	2,7	2,7	22,3	7,1	18,3	0,0	8,6
Djevojke	80,9	0,0	4,6	9,8	2,3	1,2	0,0	1,2
Ukupno	62,0	1,2	3,7	15,3	4,4	8,8	0,0	4,6

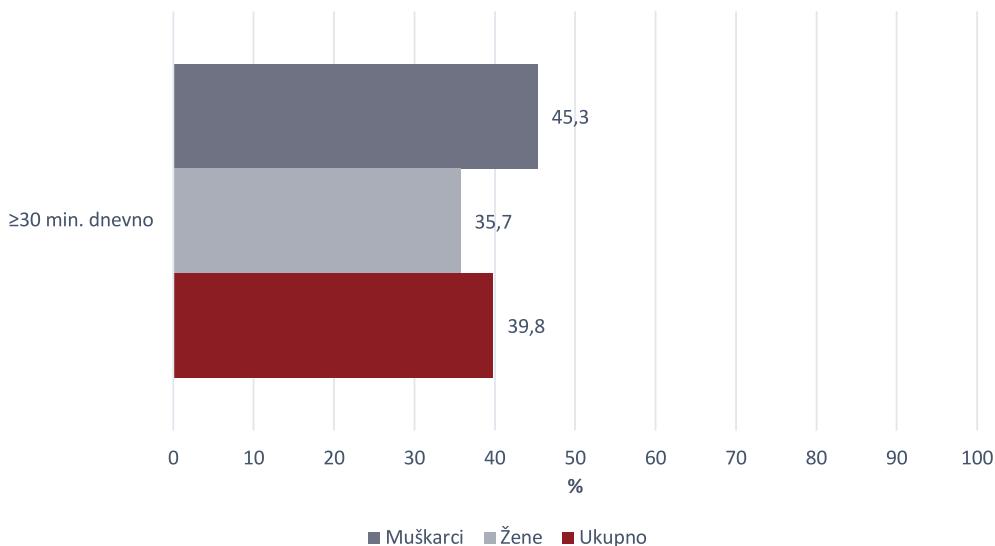
Tjelesnu aktivnost u skladu s preporukama, odnosno najmanje 150 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta uz vježbe za jačanje mišića od najmanje dva puta tjedno, provodi 13,4% osoba u dobi 18 do 64 godine i 3,2% osoba starijih od 65 godina. Samo 12,5% mlađih, točnije 25,4% mladića i 2,3% djevojaka dostiže preporučenu razinu tjelesne aktivnosti za mlade od najmanje 60 minuta aerobne aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta uz vježbe za jačanje mišića najmanje tri puta tjedno (Slika 25).

ŽIVOTNE NAVIKE



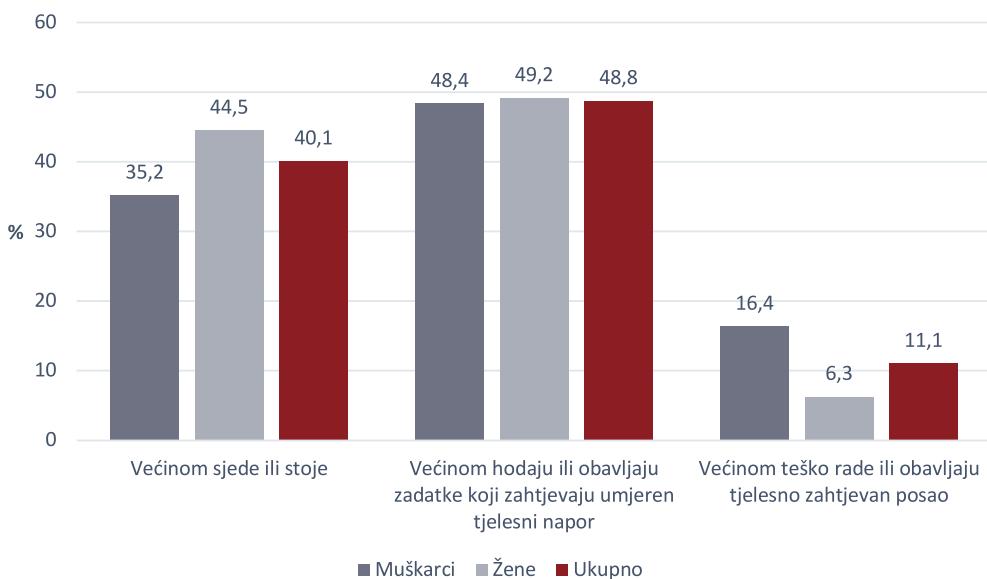
Slika 25. Udio osoba koje su tjelesno aktivne u skladu s preporukama za zdravstveno usmjerenu tjelesnu aktivnost prema doboj raspodjeli (%)

Aktivni prijevoz, hodanje ili vožnja bicikla, također doprinose dnevnoj tjelesnoj aktivnosti. U cilju očuvanja zdravlja, aktivnostima hodanja i/ili vožnje bicikla potrebno se baviti najmanje 30 minuta svakoga dana. Sukladno rezultatima, 39,8% ispitanika u dobi od 15 i više godina dnevno najmanje 30 minuta hoda i/ili vozi bicikl i to 45,3% muškaraca i 35,7% žena (Slika 26).



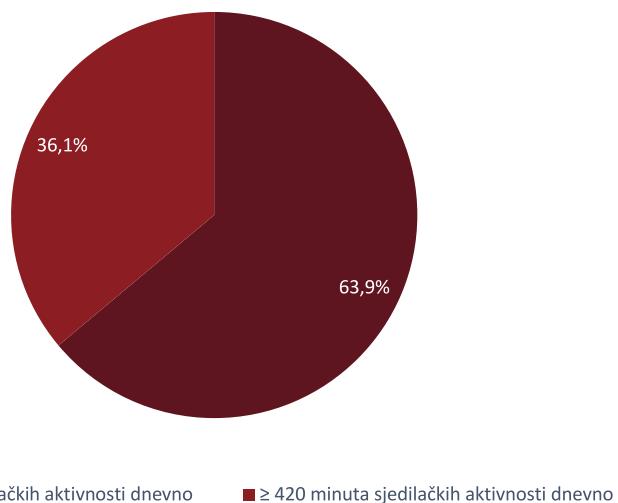
Slika 26. Učestalost svakodnevnog hodanja i vožnje bicikla (%)

Uz sve navedene čimbenike, i intenzitet tjelesne aktivnosti tijekom radnoga dana do prinosi dostizanju dnevnih razina tjelesne aktivnosti potrebnih za očuvanje zdravlja. Zaposleni ispitanici većinom rade poslove koji uključuju tjelesnu aktivnost hodanja ili umjeren tjelesni napor, i to njih 48,8%. Slijedi udio ispitanika koji tijekom rada većinom sjede ili stoje, njih 40,1%, dok najniži udio ispitanika, njih 11,1% većinom teško radi ili obavlja tjelesno zahtjevan posao (Slika 27).



Slika 27. Intenzitet tjelesne aktivnosti tijekom radnog dana, zaposlene osobe (%)

Posljednja preporuka odnosi se na ograničavanje vremena provedenog u sjedilačkim aktivnostima. U aktivnostima prekomjernog sjedenja na poslu, kod kuće, dolasku do/od nekog mjestu ili s prijateljima, uključujući vrijeme provedeno sjedenjem za stolom, sjedenje s prijateljima, za vrijeme vožnje automobilom, autobusom, vlakom, prilikom čitanja, igranja karata ili gledanja televizije tijekom tipičnog dana, ukupno više od 420 minuta odnosno 7 sati dnevno sudjeluje 36,1% ispitanika, 35,8% muškaraca i 36,5% žena starijih od 15 godina (Slika 28).



Slika 28. Broj dnevno provedenih minuta u sjedilačkim aktivnostima ukupno (%)

Učestalost pušenja

Pušenje cigareta izrazito je štetna životna navika koja ugrožava zdravlje osobe koja puši kao i zdravlje svih koji je okružuju. Pušenje cigareta veliki je javnozdravstveni problem i jedan od vodećih uzroka opterećenja bolešću kao i smrti u RH.

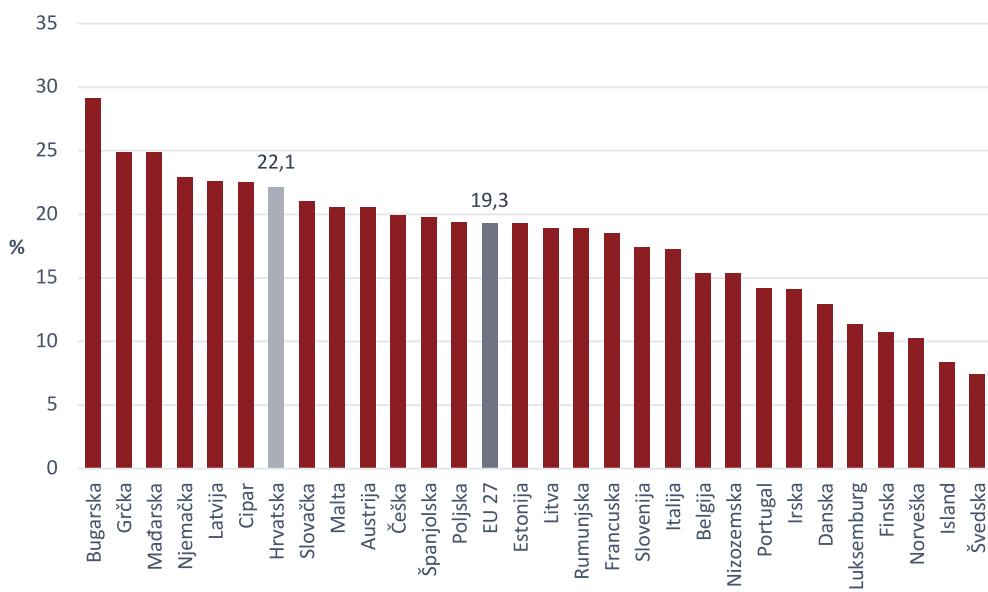
Prema podacima o učestalosti pušenja prikazanim u Tablici 13, svakodnevno puši više muškaraca u odnosu na žene, njih 25,6% u odnosu na 19,5% žena, dok je udio povremenih pušača u oba spola 3,6%. Ukupno se 74,3% ispitanika izjasnilo kao nepušači, 70,8% muškaraca i 76,9% žena.

U odnosu na prethodni val istraživanja koji je proveden tijekom 2014. godine, zabilježen je pad udjela svakodnevnih pušača koji je 2014. godine iznosio 25,0% u odnosu na ukupni udio svakodnevnih pušača u 2019. od 22,1%. Pad u odnosu na 2014. godinu zabilježen je kod muškaraca s 29,5% na 25,6%, dok je kod žena taj pad nešto blaži, s 20,8% na 19,5%. Dobiveni rezultati su u skladu s prijašnjim istraživanjima koja pokazuju kako je pušenje dominantniji obrazac ponašanja kod muškaraca, no navedena razlika između spolova u učestalosti pušenja se s vremenom smanjuje.

Tablica 13. Učestalost pušenja prema spolu i ukupno (%)

Spol (%)	Učestalost pušenja		
	Da, svaki dan	Da, ponekad	Uopće ne
Muškarci	25,6	3,6	70,8
Žene	19,5	3,6	76,9
Ukupno	22,1	3,6	74,3

Uspoređujući učestalost svakodnevnog pušenja u zemljama članicama Europske unije, RH se nalazi na 7. mjestu, nakon Bugarske, Grčke, Mađarske, Njemačke, Latvije i Cipra (Slika 29). Ti rezultati pokazuju pozitivan pomak u usporedbi s rezultatima iz 2014. godine kada je RH bila na 5. mjestu Europske unije po udjelu svakodnevnih pušača.

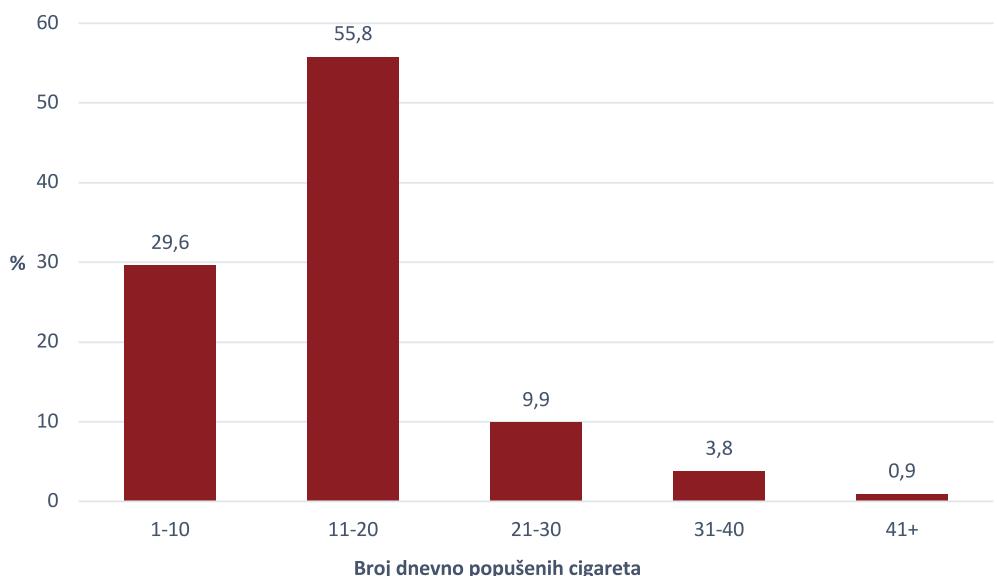
**Slika 29.** Učestalost svakodnevnog pušenja u zemljama članicama Evropske unije (%)

Tablica 14 prikazuje učestalost svakodnevnog pušenja muškaraca i žena po dobnim skupinama. Vidljivo je da je među muškarcima veći udio onih koji svakodnevno puše nego među ženama i to u svim dobnim skupinama. Najviši udio muškaraca koji svakodnevno puše nalazi se u dobi od 45 do 54 godine, njih 34,5%, dok je udio žena koje svakodnevno puše najviši u dobi od 55 do 64 godina, njih 30,9%. Nakon 64. godine primjetno je da udio onih koji svakodnevno puše znatnije pada i kod muškaraca i kod žena.

Tablica 14. Učestalost svakodnevnog pušenja, raspodjela po dobi i spolu (%)

Spol (%)	Dobne skupine (godine)						
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+
Muškarci	21,8	31,6	32,3	34,5	31,1	21,5	7,8
Žene	14,3	27,2	21,8	27,7	30,9	13,4	3,9

Na Slici 30 prikazan je broj dnevno popušenih cigareta kod svakodnevnih pušača. Od ukupnog broja svakodnevnih pušača većina, njih 55,8%, puši 11 do 20 cigareta dnevno što je broj cigareta koji odgovara količini većoj od polovice kutije do jedne cijele kutije cigareta. Zatim slijede ispitanici koji puše 1 do 10 cigareta dnevno (pola kutije cigareta ili manje), njih 29,6 %.

**Slika 30.** Broj dnevno popušenih cigareta kod svakodnevnih pušača (%)

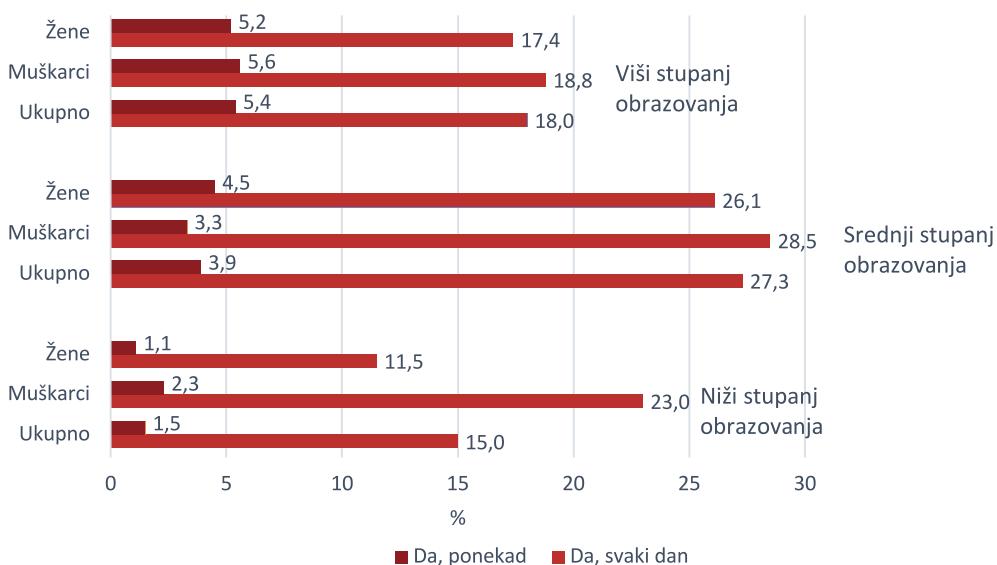
Udio dnevno popušenih cigareta kod svakodnevnih pušača prema dobnim skupinama prikazan je u Tablici 15. U gotovo svim dobnim skupinama ponovno je najveća učestalost pušenja 11 do 20 cigareta dnevno, s najvećom učestalosti u dobroj skupini od 45 do 54 godina gdje iznosi 63,1%. Jedina iznimka je skupina starijih od 75 godina, gdje je najveća učestalost pušenja jedne do 10 cigareta dnevno, s udjelom od 49,3%.

Tablica 15. Udio dnevno popušenih cigareta kod svakodnevnih pušača po dobnim skupinama (%)

Broj cigareta (%)	Dobne skupine (godine)						
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+
1-10	43,2	37,0	33,1	20,6	23,1	33,3	49,3
11-20	52,4	54,4	48,2	63,1	59,7	49,3	48,3
21-30	4,4	5,3	11,0	11,3	12,3	12,2	1,4
31-40	0,0	3,3	6,7	4,8	3,2	3,0	1,0
41+	0,0	0,0	1,0	0,2	1,7	2,2	0,0

Prema dosadašnjim spoznajama, obrazovni status je povezan s razvojem rizičnih obrazaca ponašanja kao što je pušenje. Niži stupanj stečenog obrazovanja je povezan s povećanim rizikom od pušenja, stoga su na Slici 31 prikazani udjeli za svakodnevno i povremeno pušenje u odnosu na završeni stupanj obrazovanja.

Među ispitanicima koji su sudjelovali u istraživanju, udio svakodnevnih pušača je najviši među ispitanicima sa srednjim stupnjem obrazovanja gdje iznosi 27,3%, dok je najniži među onima s nižim stupnjem obrazovanja gdje iznosi 15,0%. Najviši udio onih koji povremeno puše zabilježen je u kategoriji ispitanika s višim stupnjem obrazovanja i iznosi 5,4%, dok je udio povremenih pušača najniži u skupini ispitanika s nižim stupnjem obrazovanja gdje iznosi 1,5%. Spolne razlike najizraženije su u skupini osoba s nižim stupnjem obrazovanja, gdje svakodnevno puši 11,5% žena u usporedbi s 23,0% muškaraca (Slika 31).



Slika 31. Učestalost pušenja prema stupnju obrazovanja, spolu i ukupno (%)

E-cigarete

Uporaba e-cigareta u posljednjih nekoliko godina postaje sve prisutniji obrazac ponašanja. Iako se uporaba e-cigareta prikazuje kao manje štetan način uporabe nikotina i dalje je to način uporabe nikotina koji razvija ovisnost, uz moguće štetno djelovanje prisutnih aditiva.

Elektronička cigareta (e-cigareta) u ovom je istraživanju definirana kao proizvod koji se može koristiti za konzumaciju pare koja sadrži nikotin putem usnika ili bilo kojeg sastavnog dijela tog proizvoda, uključujući uložak, tank i uređaj bez uloška ili tanka.

Rezultati ovog istraživanja pokazuju da je upotreba elektroničkih cigareta (e-cigareta) ili sličnih elektroničkih uređaja (npr. e-shisha, e-lule) slabije rasprostranjena od upotrebe duhanskih proizvoda među odraslim stanovnicima u RH – čak 96,6% stanovnika nikada nije upotrebljavalo e-cigarete. Nekad prije u životu je e-cigarete ili slične uređaje upotrebljavalo 1,5% stanovnika, dok ih svaki dan koristi 0,8%, a povremeno 1,1% stanovnika.

Što se tiče uporabe e-cigareta i sličnih uređaja, zanimljivo je provjeriti povijest pušenja duhanskih proizvoda ispitanika koji trenutno koriste e-cigarete. Među ispitanicima koji svakodnevno koriste e-cigarete, većina, njih 76,3%, su nekada prije u životu svakodnevno koristili duhanske proizvode. No zabrinjava podatak da čak 23,7% korisnika e-cigareta navodi da prije korištenja e-cigareta nisu svakodnevno koristili duhanske proizvode godinu dana ili više. Također, 65,5% ispitanika koji povremeno koriste e-cigarete navodi da ranije u životu nisu svakodnevno koristili duhanske proizvode. Od ispitanika koji su nekada prije koristili e-cigarete većina, njih 59,7%, je nekada ranije pušila duhanske proizvode, dok je među ispitanicima koji nikada nisu koristili e-cigarete najviše onih koji nikada nisu svakodnevno pušili duhanske proizvode najmanje godinu dana, njih 77,3%.

Konzumacija alkohola

U RH je pijenje alkoholnih pića kulturološki prihvatljiv oblik ponašanja, prisutan kod mnogih obiteljskih i društvenih okupljanja. No, konzumacija alkohola rizičan je čimbenik za zdravlje. Povezuje se s razvojem čak sedam vrsta raka, a štetan utjecaj alkohola na razvoj raka prisutan je bez obzira na razinu konzumacije alkohola.

Prema podacima iz istraživanja prikazanima u Tablici 16, može se vidjeti da svaki ili skoro svaki dan alkohol konzumira 10,2% osoba. Taj je udio viši u muškaraca gdje iznosi 18,2% naspram 4,2% žena koje svaki ili skoro svaki dan konzumiraju alkohol. Udio ispitanika koji su izjavili da alkoholna pića piju manje od jednom mjesečno ili da nisu pili alkoholna pića u posljednjih 12 mjeseci niti ikada u životu je 50,9%, što je za 5,3% manje u odnosu na prethodni val istraživanja kada je udio ispitanika koji su navodili da piju rijetko ili nikada iznosio 56,2%.

Tablica 16. Učestalost pijenja alkohola u posljednjih 12 mjeseci, po spolu i ukupno (%)

Učestalost konzumacije alkohola (%)	Muškarci	Žene	Ukupno
Svaki dan ili skoro svaki dan	18,2	4,2	10,2
Svaki tjedan	26,5	11,5	17,9
Svaki mjesec	21,0	20,9	21,0
Manje od jednom mjesečno	9,2	15,1	12,6
Niti jednom u proteklih 12 mjeseci jer više ne pijem	10,5	9,2	9,7
Nikada ili sam samo nekoliko puta probao neko piće tijekom svog života	14,6	39,1	28,6

Prema podacima u Tablici 17, svakodnevna konzumacija alkohola u muškaraca najniža je u dobroj skupini od 15 do 24 godine, dok je najviša u dobi 75 i više godina te iznosi 1,0%, odnosno 35,2%. Udio muškaraca koji ne piju alkohol najviši je u dobi od 15 do 24 godine, njih 26,8%, dok je najniži u dobi od 55 do 64 godina, njih 10,6%. Također, prema podacima iz Tablice 17 može se vidjeti kako mlađi muškarci u dobi do 44 godine češće piju na tjednoj i mjesečnoj razini, dok muškarci u dobnim skupinama od 55 godina i više češće piju na svakodnevnoj razini u odnosu na mlađe dobne skupine.

Tablica 17. Učestalost konzumacije alkohola po dobnim skupinama u muškaraca (%)

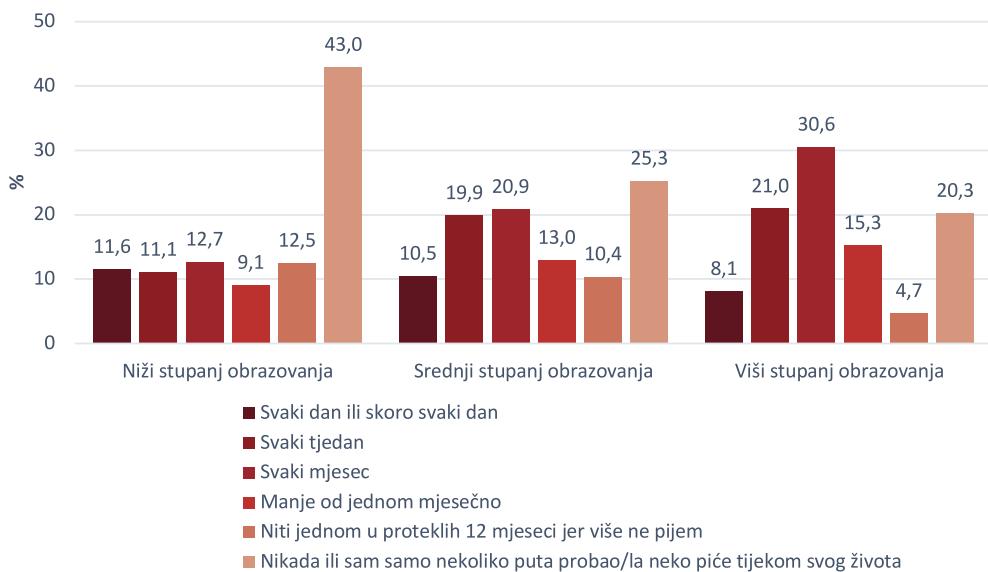
Učestalost konzumacije alkohola (%)	Dobne skupine (godine)						
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+
Svaki dan ili skoro svaki dan	1,0	2,9	6,3	15,6	19,5	30,8	35,2
Svaki tjedan	26,0	30,7	32,5	31,1	30,9	18,1	18,0
Svaki mjesec	25,3	36,3	30,0	21,6	17,3	14,4	11,3
Manje od jednom mjesечно	14,1	8,4	9,7	9,4	9,3	7,3	8,2
Niti jednom u proteklih 12 mjeseci jer više ne pijem	6,8	4,6	5,9	8,3	12,4	17,1	13,6
Nikada ili sam samo nekoliko puta probao neko piće tijekom svog života	26,8	17,1	15,6	14,0	10,6	12,3	13,7

Podaci o učestalosti pijenja alkohola po dobnim skupinama kod žena prikazani su u Tablici 18. Iako se radi o malim udjelima, zanimljivo je da je najviše žena koje izjavljuju da svakodnevno piju alkohol u dobroj skupini 75 i više godina, gdje 7,6% ispitanica navodi da svakodnevno konzumira alkohol. U mlađim dobnim skupinama nema žena koje piju svaki dan ili gotovo svaki dan. Također, prema podacima je vidljivo kako među ispitanicama starijim od 55 godina nalazimo sve veće udjele apstinencija, tj. ispitanica koje su izjavile da nikada ne piju alkohol ili da nisu pile u proteklih 12 mjeseci, u odnosu na mlađe ispitanice. Tako je udio apstinencija najviši u dobroj skupini 75 i više, gdje 51,7% ispitanica navodi da nikada ne konzumira alkohol.

Tablica 18. Učestalost konzumacije alkohola po dobnim skupinama u žena (%)

Učestalost konzumacije alkohola (%)	Dobne skupine (godine)						
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+
Svaki dan ili skoro svaki dan	0,0	0,0	3,0	5,2	3,3	5,6	7,6
Svaki tjedan	12,2	9,3	11,8	11,7	12,8	11,9	10,7
Svaki mjesec	33,3	33,6	27,2	28,5	17,7	12,8	9,7
Manje od jednom mjesечно	13,1	22,7	22,4	16,0	15,5	13,0	8,5
Niti jednom u proteklih 12 mjeseci jer više ne pijem	5,5	9,6	4,5	8,0	10,4	10,1	11,8
Nikada ili sam samo nekoliko puta probao neko piće tijekom svog života	35,9	24,8	31,1	30,6	40,3	46,6	51,7

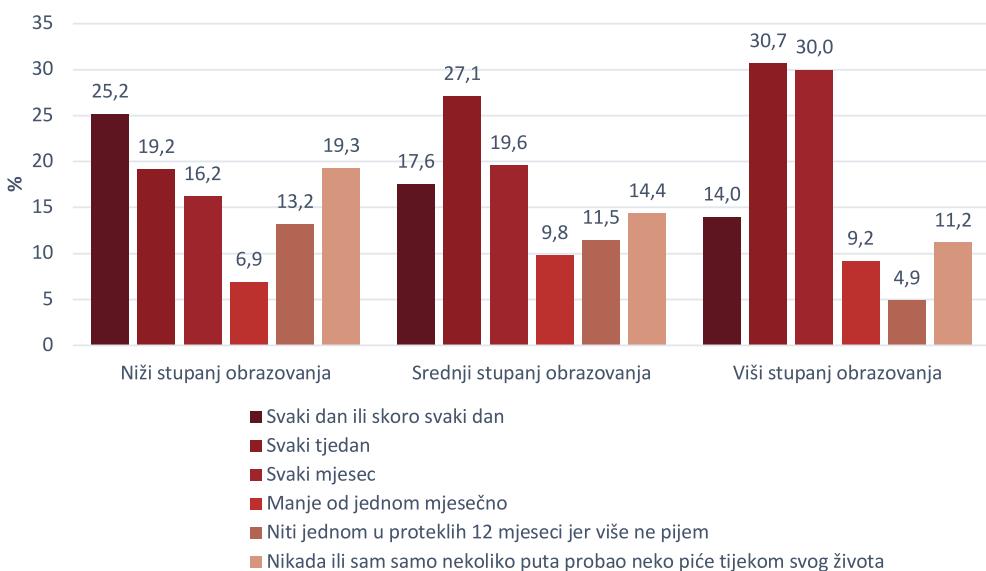
Na Slici 32 prikazane su učestalosti konzumacije alkohola prema stupnju obrazovanja. Najviši udio osoba koje svakodnevno piju nalazi se u skupini onih koji imaju niži stupanj obrazovanja, njih 11,6%, dok je taj udio najniži u skupini osoba s višim stupnjem obrazovanja te iznosi 8,1%. Udio osoba koje nikada ne konzumiraju alkohol najviši je u skupini osoba s nižim stupnjem obrazovanja, njih 43,0%, dok je najniži u skupini s višim stupnjem obrazovanja s udjelom od 20,3%.



Slika 32. Konzumacija alkohola prema stupnju obrazovanja ispitanika (%)

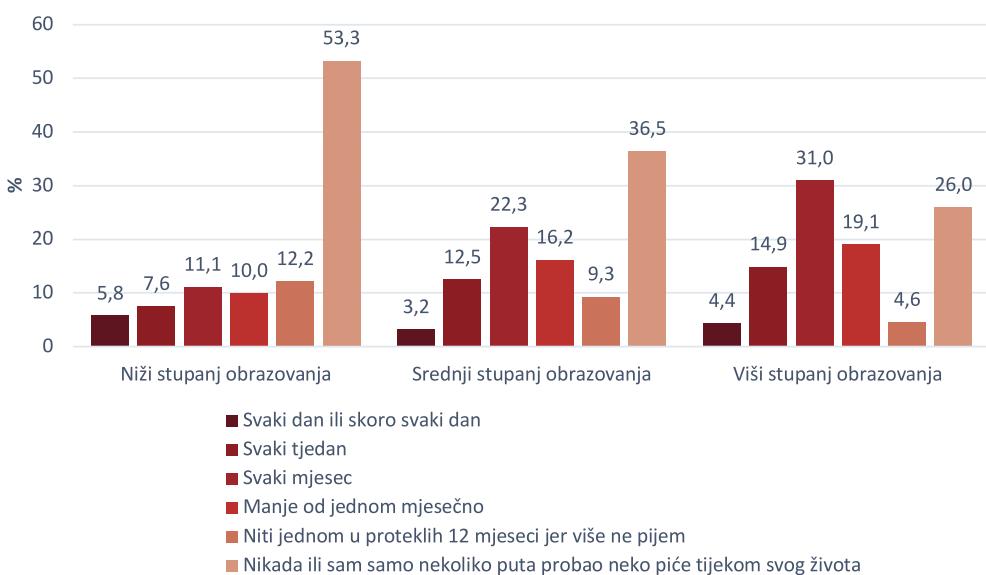
Na Slici 33 prikazana je konzumacija alkohola muškaraca prema stupnju obrazovanja. Najviši udio muškaraca koji svakodnevno piju alkohol, njih 25,2% nalazi se među muškarcima s nižim stupnjem obrazovanja, dok je tjedna konzumacija alkohola najzastupljenija kod muškaraca s višim i srednjim stupnjem obrazovanja gdje udjeli iznose 30,7%, odnosno 27,1%. Najviši udio muškaraca koji nikada nisu ili su samo nekoliko puta probali neko piće tijekom svoga života se nalazi u kategoriji nižeg stupnja obrazovanja, 19,3%.

ŽIVOTNE NAVIKE



Slika 33. Konzumacija alkohola prema stupnju obrazovanja, muškarci (%)

Konzumacija alkohola žena prema stupnju obrazovanja prikazana je na Slici 34. Kao što je ranije navedeno žene piju rjeđe u odnosu na muškarce. Najviši udio žena koje svakodnevno pije alkohol, njih 5,8%, nalazi se u skupini žena nižeg stupnja obrazovanja. U istoj obrazovnoj skupini se nalazi i najviši udio žena koje nikada nisu ili su samo nekoliko puta probale neko piće tijekom svoga života, njih čak 53,3%.

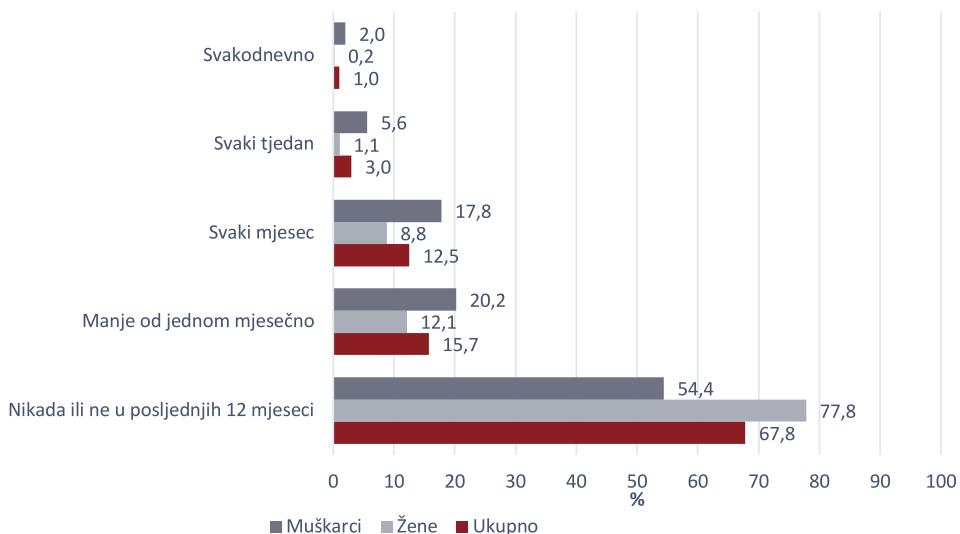


Slika 34. Konzumacija alkohola prema stupnju obrazovanja, žene (%)

Ekscesivno epizodično pijenje

Ekscesivno epizodično pijenje podrazumijeva unos 60 ili više grama čistog alkohola u jednoj prigodi, tj. konzumiranje 6 ili više standardnih pića u jednoj prigodi. Jednim standardnim pićem koje sadrži 10 grama čistog alkohola smatra se 0,03 l žestokog alkohola, 0,125 l vina ili 0,25 l piva.

Na Slici 35 prikazani su udjeli ispitanika koji izjavljuju o navedenom obrascu pijenja i učestalosti istog, prema spolu i ukupno. Više od polovice ispitanika, njih 67,8%, izjavilo je da nije konzumiralo 6 ili više pića u jednoj prilici u proteklih 12 mjeseci ili to nije učinilo nikada. Njih 15,7% to je činilo manje od jednom mjesечно tijekom posljednjih 12 mjeseci, a njih 12,5% je konzumiralo 6 ili više pića barem jednom mjesечно. Svakodnevno je 6 ili više pića u jednoj prilici u proteklih 12 mjeseci konzumiralo 1,0% ispitanika. Muškarci su skloniji ekscesivnom epizodičnom pijenju te je to vidljivo u svim kategorijama učestalosti.



Slika 35. Ekscesivno epizodično pijenje u proteklih 12 mjeseci (%)

ZAKLJUČAK

Rezultati trećeg ciklusa ankete (EHIS 3) provedenog 2019. godine pokazuju kako čak 64,7% ispitanika ima prekomjernu tjelesnu masu i debljinu. Točnije, 41,7% ispitanika ima prekomjernu tjelesnu masu, a debljinu njih 23,0%. Prema spolnoj raspodjeli prekomjerna tjelesna masa i debljina zastupljenije su u muškaraca u odnosu na žene. U usporedbi s prethodnim ciklusom EHIS-a zabilježen je porast broja osoba s prekomjernom tjelesnom masom i debljinom od 9 postotnih bodova. Prema socio-ekonomskim odrednicama, prekomjerna tjelesna masa i debljina zastupljenije su kod ispitanika s nižim stupnjem obrazovanja, umirovljenika, osoba u prvom kvintilu mjesecnih prihoda kućanstava i u rjeđe naseljenim područjima RH.

U RH 59,0% odraslih osoba u dobi od 15 godina i starijih svakodnevno konzumira voće, dok nikad ili povremeno voće konzumira 6,1% odraslih. Povrće svakodnevno konzumira 61,4% odraslih osoba, dok nikad ili povremeno povrće konzumira 2,0% odraslih. Preporuka Svjetske zdravstvene organizacije je da se svakodnevno konzumira minimalno 5 porcija voća i povrća, a u RH svega 9,8% odraslih osoba slijedi navedenu preporuku. Dvije trećine odraslih osoba u RH u dobi od 15 godina i starijih, njih 66,3%, nikada ne piće ili povremeno piće šećerom zaslađene napitke, dok čak 17,3% njih piće šećerom zaslađene napitke više od četiri puta tjedno.

Smjernice SZO-a koje tjedno preporučuju 150 do 300 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta u RH slijedi samo 25,5% ispitanika u dobi od 18 do 64 godina i 8,8% ispitanika u dobi od 65 godina i više. Vježbe snage za jačanje velikih skupina mišića po preporuci SZO-a od barem dva puta tjedno provodi 19,9% ispitanika u dobi između 18 i 64 godina i 8,0% ispitanika starijih od 65 godina. Tjelesnu aktivnost, u potpunosti u skladu s preporukama koje uključuju 150 do 300 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta uz vježbe za jačanje mišića najmanje dva puta tjedno, provodi samo 13,4% osoba u dobi 18 do 64 godine i 3,2% osoba starijih od 65 godina. Smjernice SZO-a za mlade osobe preporučuju najmanje 60 minuta aerobne aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta, a njih slijedi 17,9% ispitanika od 15 do 17 godina. Vježbe za jačanje mišića u skladu s preporukama, najmanje tri puta tjedno, provodi 33,1% mlađih ispitanika. U RH udio mlađih ispitanika koji u potpunosti provode tjelesnu aktivnost u skladu s preporukama SZO-a iznosi samo 12,5%.

Prema podacima o učestalosti pušenja prikazanim u RH, svakodnevno puši 22,1% ispitanika, više muškaraca u odnosu na žene. Uspoređujući učestalost svakodnevnog pušenja u zemljama članicama Europske unije, RH se nalazi na 7. mjestu, što je pozitivni pomak u odnosu na prethodni val istraživanja gdje je zauzimala 5. mjesto.

U RH alkohol svakodnevno piće 10,2%, dok ga barem jednom mjesečno konzumira 38,9% ispitanika. Udio osoba koje svakodnevno konzumiraju alkohol viši je u muškaraca nego u žena.

Podaci prikupljeni u posljednjem krugu EHIS publikacije „Životne navike“ upozoravaju na činjenicu da su prekomjerna tjelesna masa i debljina rastući problem u populaciji RH. Detaljni podaci o životnim navikama stanovništva kao što su prehrambene navike, tjelesna aktivnost, konzumacija alkohola i pušenje upućuju na potrebu za sveobuhvatnim programima u području promicanja zdravlja, ali i na potrebu za ciljanim programima promicanja zdravlja u pojedinim socio-ekonomskim skupinama s obzirom na učestalost pojedinih životnih navika u tim skupinama.



Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Rockefellerova 7, 10000 Zagreb
www.hzjz.hr

ISBN 978-953-8362-30-9

A standard linear barcode representing the ISBN number 978-953-8362-30-9.

9 789538 362309 >