



Pogostnost debelosti v Sloveniji in njen vpliv na zdravstveni sistem

Rade Pribaković Brinovec, dr.med.,spec.javnega zdravja

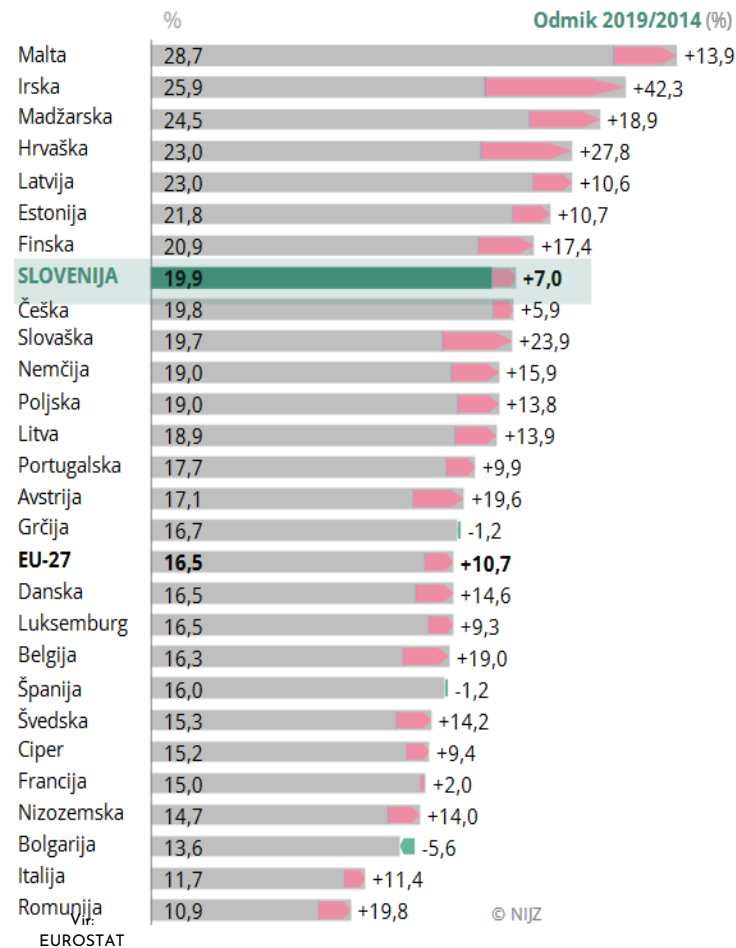
NIJZ

Rogaška Slatina, 22.5.2026



Podatki (globalno)

- Debelost je kompleksna, kronična, vnetna bolezen, ki vodi v presežek disfunkcionalnega maščevja.
- Povezana s stigmo, predsodki (duševno zdr.) in recidivi.
- Dejavnik tveganja za številke KNB.
- Javno-zdravstveni problem.
- WHO (2022): globalno ima 1 od 8 ljudi prisotno debelost;
- Od leta 1990 se je število odraslih z debelostjo podvojilo;
- Slovenija je bila v letu 2019 po deležu anketiranih prebivalcev (15+), ki so opredeljeni kot debeli, na 8. mestu (primerjalno z ostalimi članicami EU)



Debelost v Sloveniji

ČEZMERNNA HRANJENOST IN DEBELOST

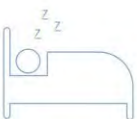
MLADOSTNIKI (11, 13, 15 in 17 let)



Čezmerna hranjenost in debelost –
višja pri **fantih** pri vseh starostnih skupinah
v primerjavi z dekleti.



Delež mladostnikov (15 let), ki so glede na ITM
čezmerno hranjeni in debeli



Viri: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), 2006, 2022 (mladostniki); Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024 (odrasli).

ODRASLI (25–74 let)

Čezmerna hranjenost

39 % odraslih



47,3 %



30,5 %

Debelost

21 % odraslih



22,8 %



10,4 %

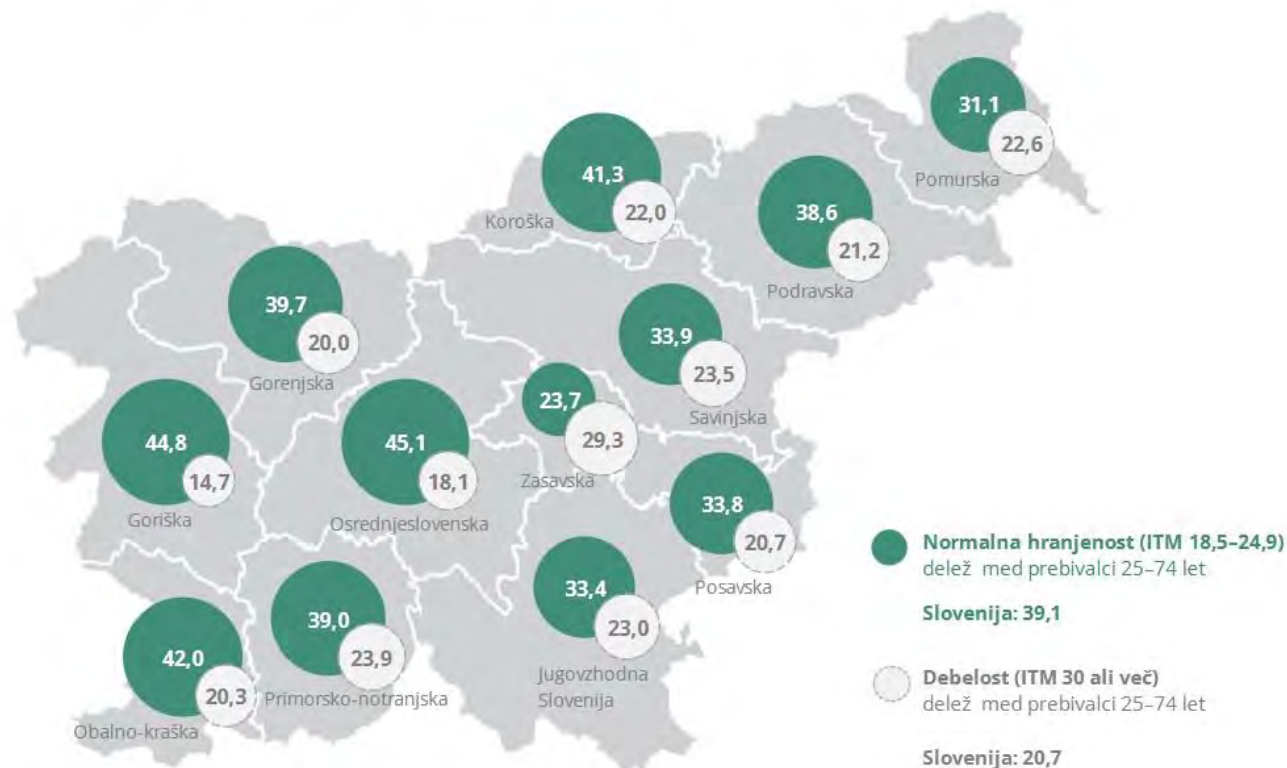
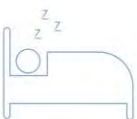


**SKUPAJ
ZA ZDRAVJE**

Debelost v Sloveniji, regionalne primerjave

REGIONALNE PRIMERJAVE

2.4.6. Slika 1: Delež prebivalcev (25–74 let) z normalno hranjenostjo in debelostjo po statističnih regijah, Slovenija, 2024

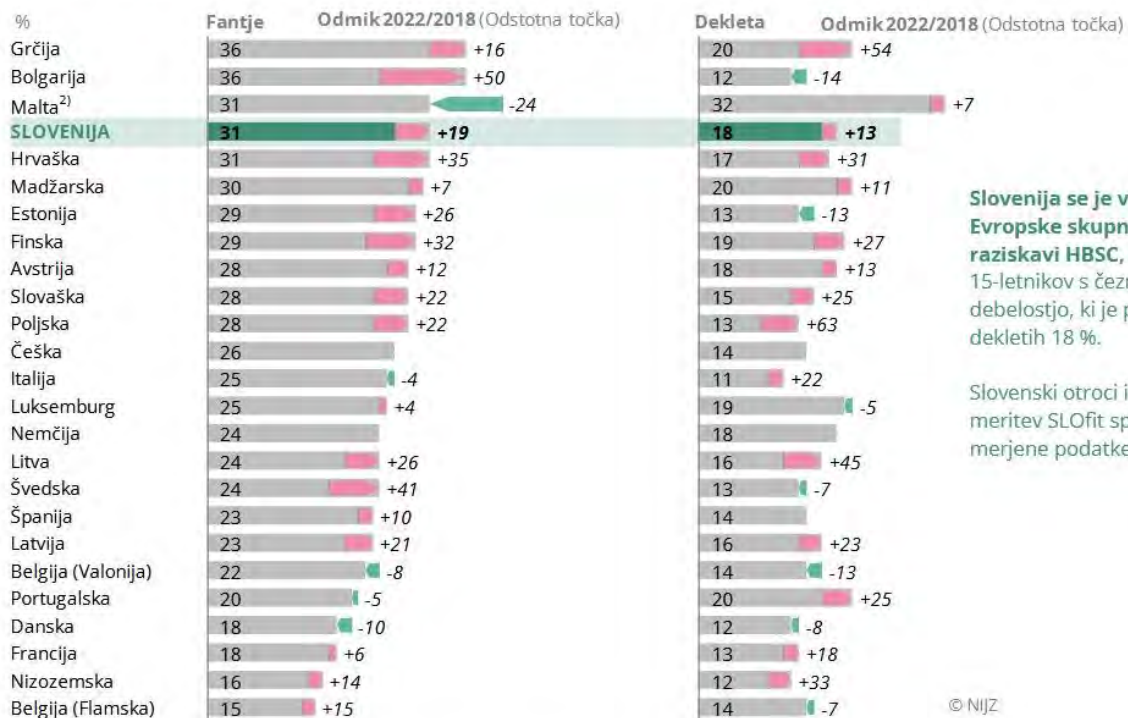


Viri: Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog (CINDI), 2024.

Debelost pri mladostnikih

MEDNARODNE PRIMERJAVE

2.4.6. Slika 3: 15-letniki, ki so glede na indeks telesne mase čezmerno hranjeni in debeli¹⁾ po spolu, Slovenija in nekatere države EU, 2022 in odklik od 2018



Slovenija se je v letu 2022 med državami Evropske skupnosti, ki so sodelovale v raziskavi HBSC, uvrstila na 4. mesto po deležu 15-letnikov s čezmerno telesno maso ali debelostjo, ki je pri fantih znašal 31 % in pri dekletih 18 %.

Slovenski otroci in mladostniki lahko v sklopu meritev SLOfit spremljajo in poročajo svoje merjene podatke na letni ravni.

© NIJZ

¹⁾ Izračunana vrednost ITM ustreza mednarodno določenim vrednostim za čezmerno hranjene in debele otroke.

²⁾ Manjka 30 % ali več podatkov.

Viri: Health Behaviour in School-aged Children 2022 (hbosc), <https://data-browser.hbosc.org/measure/overweight-and-obesity/>, 5. 2. 2025.

Prepoznavanje debelosti

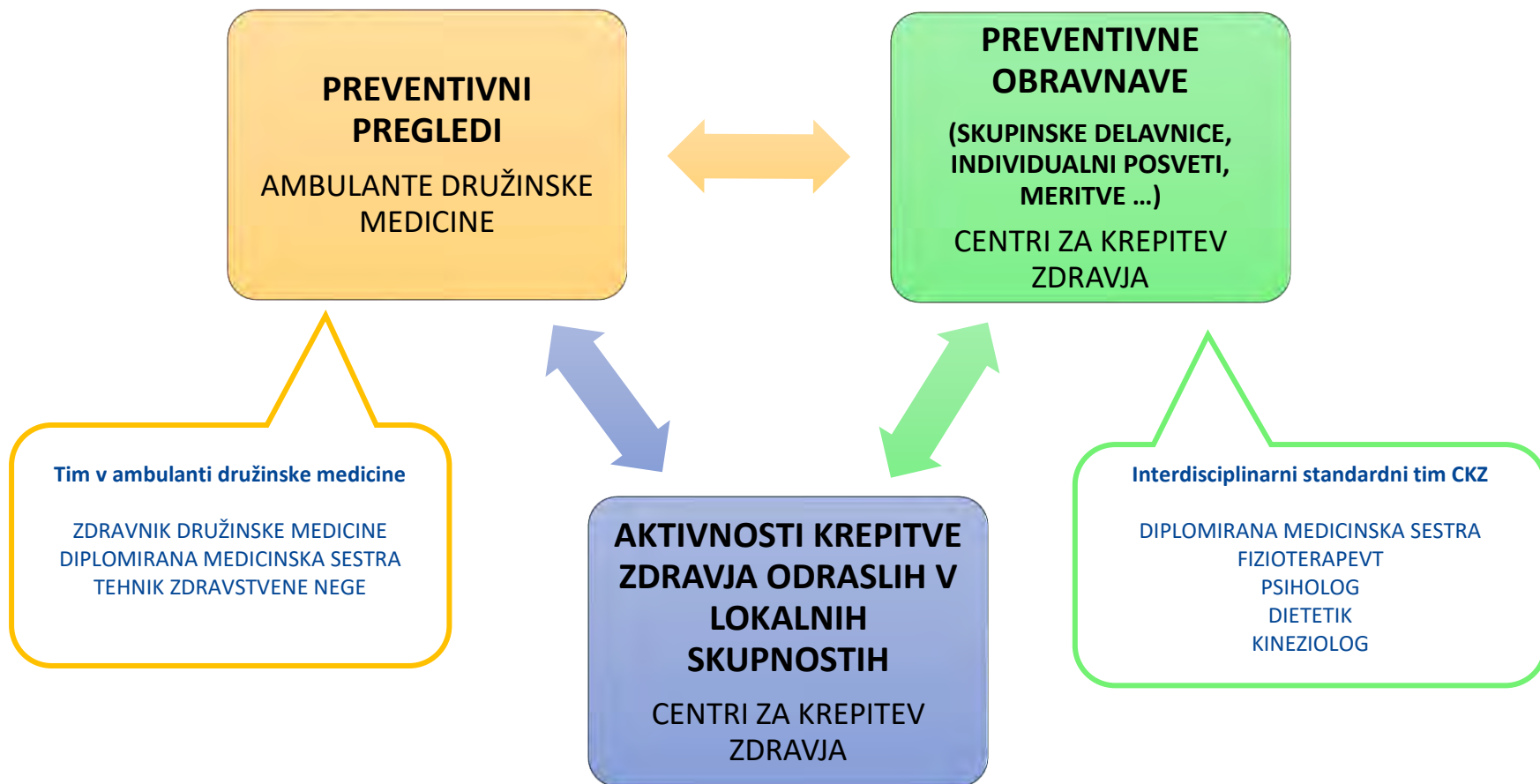
- Za oceno pogostosti debelosti najpogosteje uporabljamo ITM (številne omejitve: npr. na nivoju posameznika ne more opredeliti telesne sestave, količin in porazdelitve prekomernih količin maščevja v telesu).
- Pozornost pri diagnostiki zahteva sarkopenična debelost (nizka mišična masa in visoka maščobna masa); prevalenca se poveča pri starejših osebah (65+)*;



*Batsis, J.A., Villareal, D.T. Sarcopenic obesity in older adults: aetiology, epidemiology and treatment strategies. Nat Rev Endocrinol 14, 513-537 (2018).
<https://doi.org/10.1038/s41574-018-0062-9>



Državni program integrirane preventive kroničnih bolezni pri odraslih – program Skupaj za zdravje



**SKUPAJ
ZA ZDRAVJE**

Program Skupaj za zdravje - Preventivni pregledi

Potekajo v ambulantah družinske medicine.

Pravočasno odkrivanje tveganja za razvoj kroničnih bolezni oz. pravočasno odkrivanje morebiti že prisotnih kroničnih bolezni.

Laboratorijske meritve

Pogovor o življenjskih navadah, povezanih z zdravjem

Antropometrične meritve

Meritve krvnega tlaka

Dodatne meritve/preiskave (EKG, spirometrija, 24-urno merjenje krvnega tlaka, merjenje gleženjskega indeksa)

Rezultat preventivnega pregleda (ali je prisotno tveganje za razvoj KB oz. že prisotna KB)

Kratko svetovanje za zdrav ŽS in krepitev duševnega zdravja,

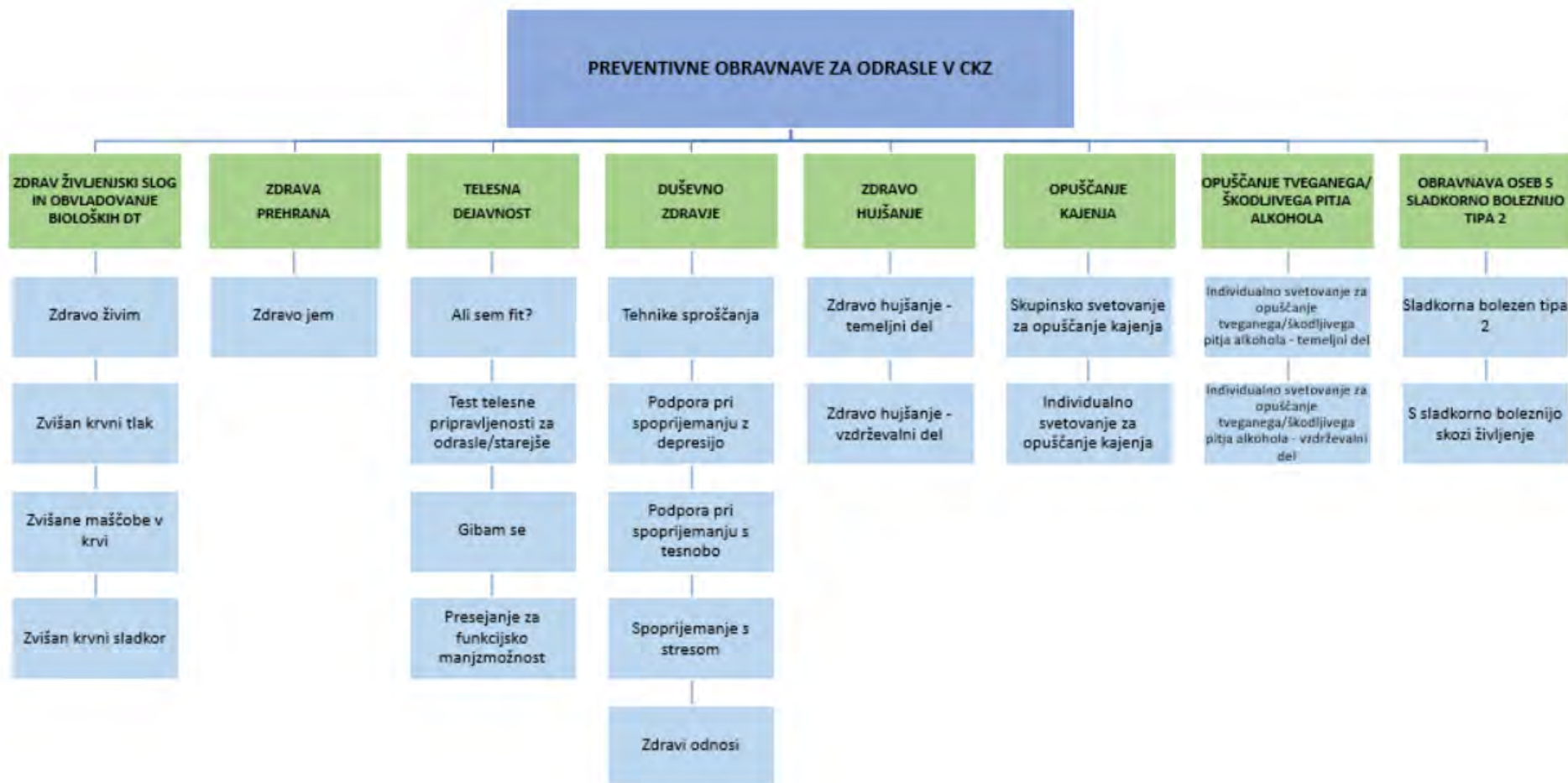
Ustrezno zdravljenje z zdravili (pp)

Usmeritev v preventivne obravnave za odrasle v center za krepitev zdravja



**SKUPAJ
ZA ZDRAVJE**

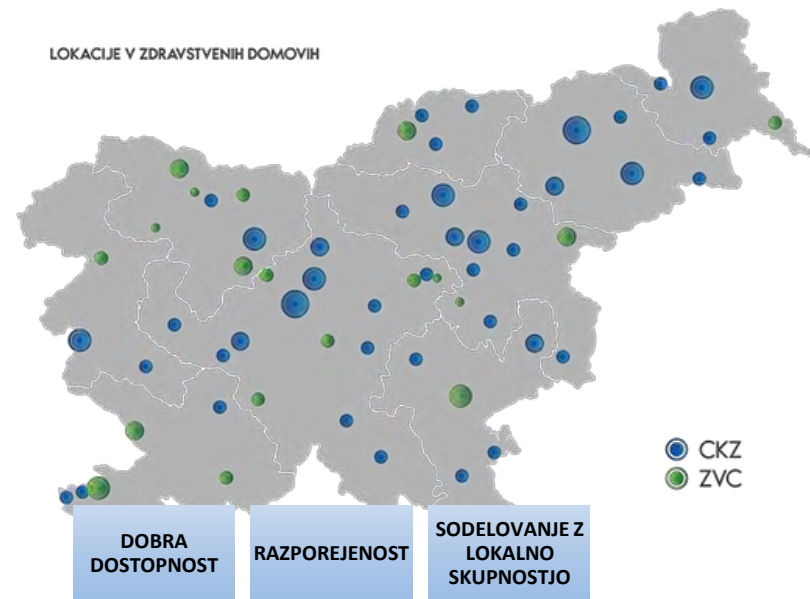
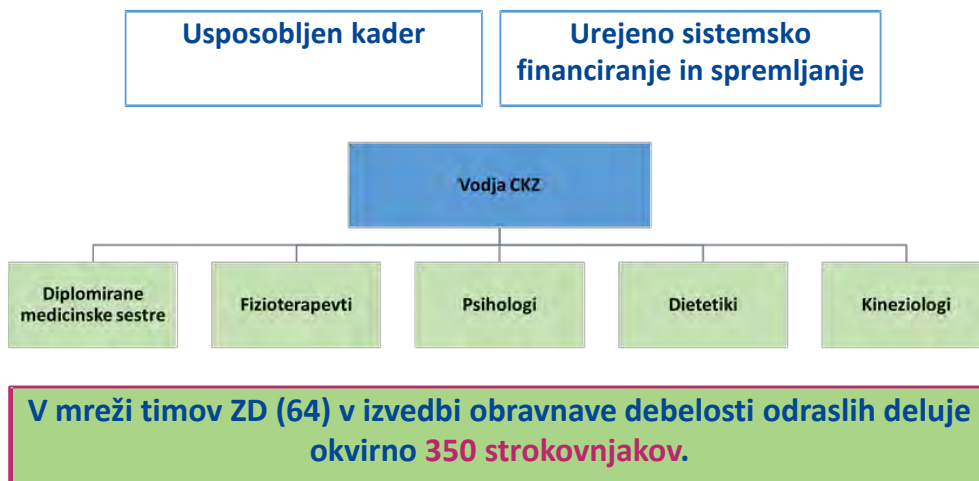
Program Skupaj za zdravje - Preventivne obravnave v centrih za krepitev zdravja



**SKUPAJ
ZA ZDRAVJE**

Obravnava debelosti pri odraslih v sklopu programa Skupaj za zdravje

- V sklopu programa poteka multidisciplinarni program obravnave debelosti odraslih na primarni ravni v **Centrih za krepitev zdravja**;
- Dolga tradicija:
 - prvi program vzpostavljen l. 2002;
 - l. 2016 celovita nadgradnja in pilotno testiranje programa v okviru NFM (postavitev strukture programa, standardizacija kadra, vključitev pristopov kliničnega pogovora, priročnik, gradiva za paciente, stroški storitve, dodan vzdrževalni modul...).
 - l. 2018 - sistemska širitev na vse ZD (nadgradnja usposabljanja, enoviti pristopi dela, nadgradnja obveznih usposabljanj za izvajalce).
 - l. 2022 - priprava predloga vključitvenih meril za napotovanje oseb z debelostjo v sodelovanju z SZKP.



Napotovanje in vključitveni kriteriji – obravnava Zdrava mera

- **Ambulante družinske medicine** (preventivni zdr. pregled, antropometrične meritve, motivacija osebe za vstop v CKZ/ZVC), **druge specialistične ambulante**
- **Vključitveni kriteriji** za vstop v obravnavo debelosti:
 - osebe 19 +
 - 1. ITM > 30,
 - 2. ITM > 27,5 + 20 % SŽO,
 - 3. ITM > 27,5 + KNB.
- **Udeleženci v programu deležni:**
 - motivacije, strokovne podpore in pomoči pri spopadanju s to boleznijo ter znanj in veščin za postopno in dolgoročno spreminjanje prehranskih in gibalnih navad;
 - psihološke podpore (motivacije);
 - meritev,...

Cilj programa je individualna sprememba življenjskega sloga preko nemedikamentoznih pristopov. Znižanje telesne mase je logična posledica spremembe življenjskega sloga.



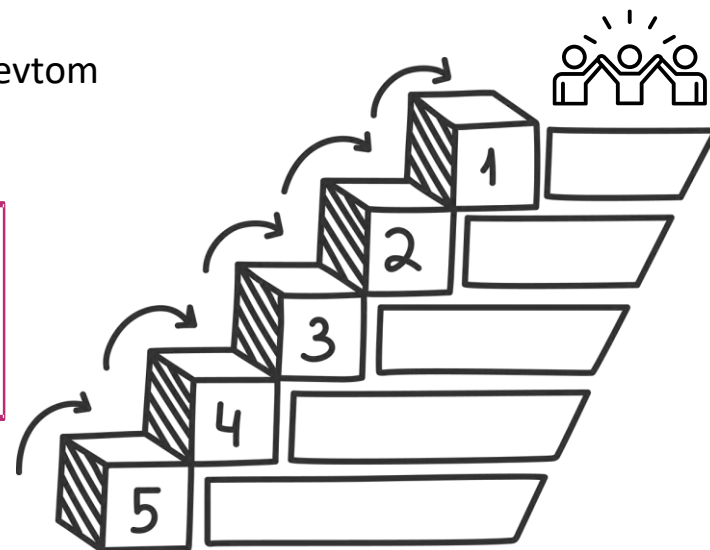
kriterij ZZS
8 oseb/obravnavo

Struktura, trajanje in metode dela – obravnava Zdrava mera

- Uvodni (18 tednov) in vzdrževalni modul (3., 6. in 12 M po zaključku uvodnega modula)+
- **Uvodni modul:**
 - delavnična srečanja (18 srečanj) - DMS, dietetik, fizioterapevt, psiholog, zdravnik
 - telesna vadba (16 srečanj) - fizioterapevt
 - Individualni posveti (4 z DMS, 4 z fizioterapevtom, 2-3 s psihologom, 3 z dietetikom)
 - 2 testiranja telesne pripravljenosti
 - 4 timski sestanki
- **Vzdrževalni modul:**
 - 3 motivacijska skupinska srečanja z DMS
 - 1 individualni posvet z DMS
 - 1 testiranje telesne pripravljenosti ter posvet s fizioterapevtom

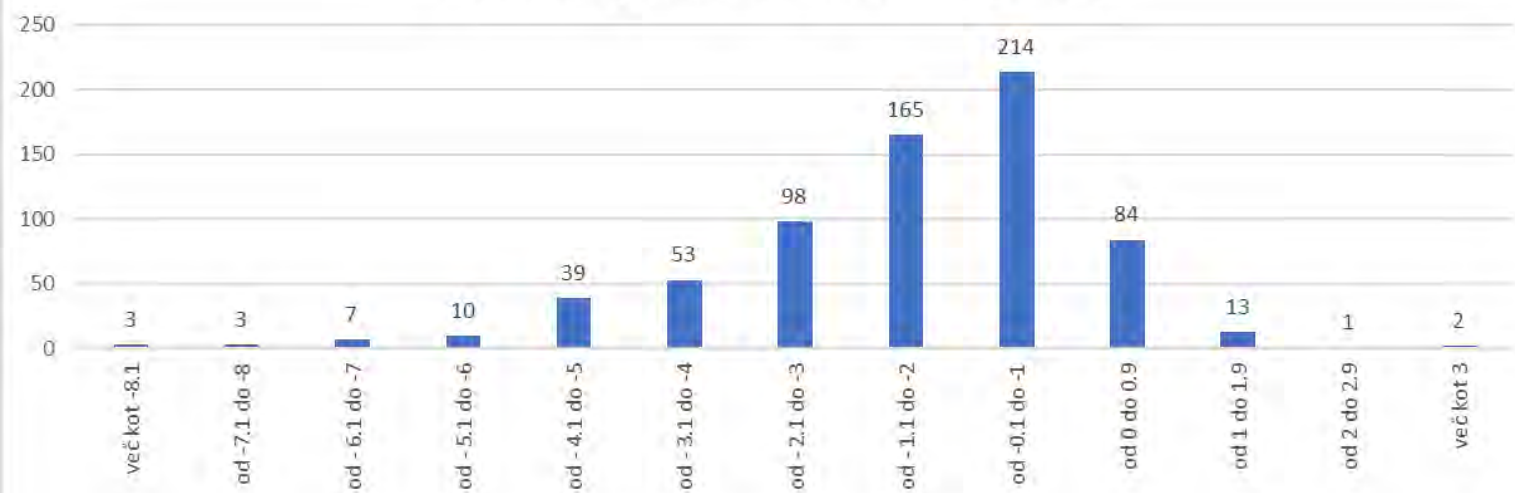
udeleženci imajo vedno na voljo
tudi možnost dodatnih
individualnih posvetov (zlasti v
vmesnem času med uvodnim in
vzdrževalnim modulom)

udeležencu se lahko, kot podpora,
v obravnavi lahko pridruži svojec
(zakonec, partner, družinski član)

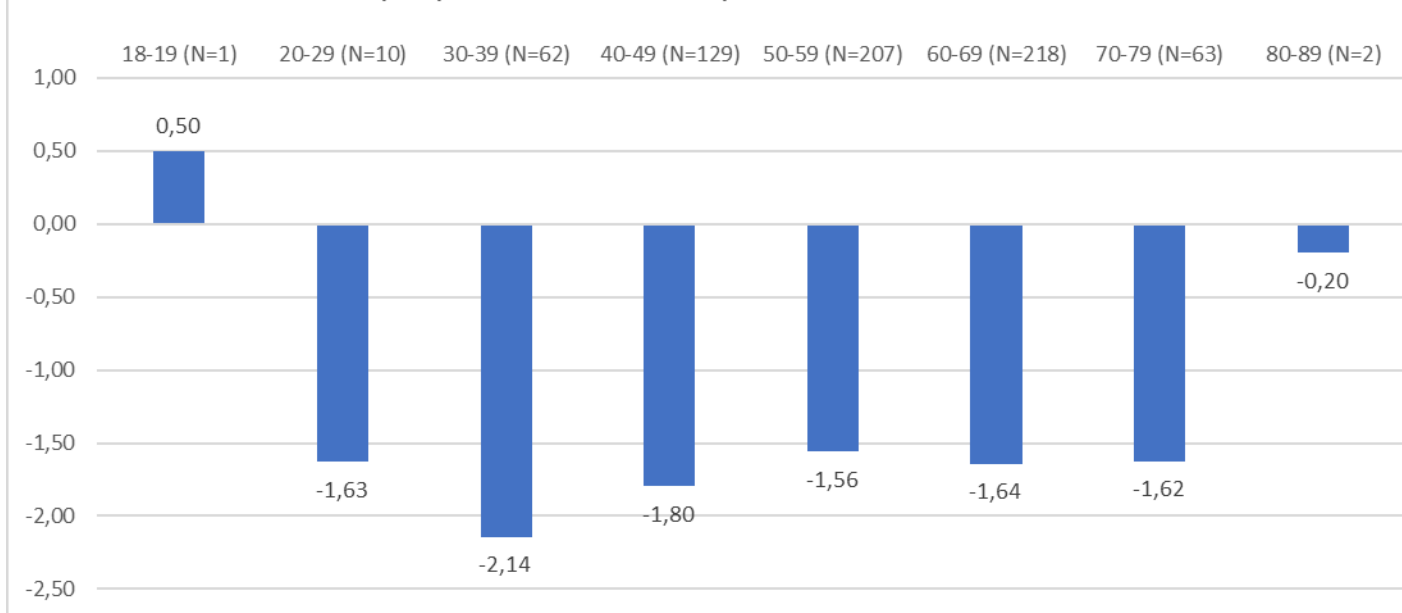


Uspešnost obravnave Zdrava mera

Frekvenčna porazdelitev razlik v ITM (N=692)



povprečna razlika ITM po starostnem razredu



Vir: NIJZ, IPPO; 2022.

Kako naprej?

- Pripravili smo nov priročnik za presejanje za debelost v ADM;
- V sodelovanju z ZD Ljubljana in SZKP smo v zadnjih letih razvili klinično prehransko pot, ki predvideva tudi obravnavo debelosti pri odraslih;
- Merilo za vstop ne bodo le podatki o ITM in obsegu pasu, temveč tudi ocena morebitne podhranjenosti (vpeljava validiranega orodja MUST), ocena kliničnih zapletov povezanih z debelostjo (pridružene bolezni), klinična ocena za sarkopenično debelost* (npr. moč stiska roke, test vstajanja s stola,...), antropometrika;
- Spremenili smo naziv obravnave – Zdrava mera, saj je termin “Zdravo hujšanje” lahko zavajajoč in zdravju škodljiv (vsaka epizoda hujšanja namreč za seboj potegne tudi zmanjševanje funkcionalne, mišične mase!)
- V prihodnjih letih načrtujemo nadgradnjo trenutne obravnave za debelost odraslih z vpeljavo standardizirane in individualizirane klinične prehranske obravnave.

* za vse, ki so starejši od 70 let, pri kroničnih bolnikih (srčnih bolnikih, ledvičnih bolnikih, bolnikih s KOPB, bolnikih z rakom, revmatoloških bolnikih, sladkornih bolnikih ter bolnikih po ponavljajočih hujšanjih, bolnikih na terapiji s kortikosteroidi in bariatrično kirurških posegih



rade.pribakovic@nijz.si

