

S » prehranskimi zaboječki« v boj proti svincu

Da bi zmanjšali izpostavljenost in vnos svınca v telo pri prebivalcih Zgornje Mežiške doline, smo leta 2007 pričeli izvajati program ukrepov za izboljšanje kakovosti okolja v Zgornji Mežiški dolini. Eden izmed ukrepov, ki jih izvajamo, je zagotavljanje varovalne prehrane predšolskim otrokom, ki obiskujejo vrtec. Ker smo želeli z ukrepom varovalne prehrane zajeti tudi tiste predšolske otroke, ki ne obiskujejo vrtca, smo se odločili za dostavo t.i. »eko zaboječkov«. Pravico do dostave »zaboječkov« imajo vsi otroci stari tri leta, ki ne obiskujejo vrtca in so se odzvali na povabilo na delavnico ter na odvzem krvi za preverjanje vsebnosti svınca v krvi. »Zaboječek« vsebuje nabor sezonske pridelane zelenjave, sadja ter mlečnih izdelkov z večjo vsebnostjo kalcija, železa in vitamina C.

Zgornja Mežiška dolina ima večstoletno tradicijo pridobivanja in predelave svınca, posledica tega je onesnaženost okolja s svincem. Življenje v okolju obremenjenem s svincem pomeni, da se le-ta kopiči v telesu, to pa ima škodljive posledice na zdravje ljudi. Svinec pride v telo preko dihal in prebavil. Najbolj občutljiva skupina v populaciji so mlajši otroci, ki so za vnos svınca v telo bolj dojemljivi ter bolj občutljivi na škodljive učinke svınca, saj je absorpcija svınca iz prebavnega trakta pri otrocih precej večja kot pri odraslih.

Povišane koncentracije svınca v krvi otrok, lahko imajo kronične nevrotoksične učinke na zdravje, pride lahko do hiperaktivnosti, motenj vedenja in drugih razvojnih motenj. Da bi zmanjšali izpostavljenost in vnos svınca v telo pri prebivalcih Zgornje Mežiške doline, smo leta 2007 pričeli izvajati program ukrepov za izboljšanje kakovosti okolja v Zgornji Mežiški dolini.

Eden izmed ukrepov, ki jih izvajamo je zagotavljanje varovalne prehrane predšolskim otrokom. Znano je, da kalcij, železo in vitamin C v prehrani delujejo varovalno. Te hranilne snovi so naravni antioksidanti svınca in preprečujejo njegovo absorpcijo v telesu. Dobri viri kalcija so mleko in mlečni izdelki, ribez, fige, brokoli, špinača, ohrovt in por. Vitamin C vsebujejo naslednja živila: kivi, črni ribez, šipek, melona, limona, pomaranča, grenivka, paradižnik, zelena paprika, peteršilj in kumare. Dobri viri železa pa so: pusto rdeče meso, perutnina, jajčni rumenjaki, ribe, oves, sezam, prosena kaša, suho sadje (marelice, rozine, slive) ter sveže sadje (borovnice, banane). Prav tako je dejstvo, da je absorpcija svınca iz prebavil precej večja pri praznem želodcu, zato naj otroci uživajo vsaj pet obrokov raznovrstne hrane na dan. Pred uporabo je potrebno vso hrano temeljito oprati, še posebej to velja za lokalno pridelano jagodičevje, na katerem se lahko nabere precej onesnaženega prahu.

Otroci, ki obiskujejo vrtce v Zgornji Mežiški dolini (Mežica in Črna na Koroškem) imajo v dnevni jedilnik sistemsko urejeno vključevanje živil (tudi izbor ekoloških pridelkov) z večjo vsebnostjo kalcija, železa in vitamina C. **Ker smo želeli z ukrepom varovalne prehrane zajeti tudi tiste predšolske otroke, ki ne obiskujejo vrtca, smo se odločili za dostavo »zabojčkov«.** Družine triletnikov, ki so se udeležile informativne delavnice o zdravi prehrani in odvzema vzorca krvi za preverjanje sedaj redno prejemajo zabojčke. **»Zabojček« vsebuje** nabor sezonske pridelane zelenjave, sadja ter mlečnih izdelkov. Na enoti NIJZ pripravimo različno gradivo, ki ga dodamo v zabojček. To so na primer zloženska receptov iz živil, ki jih vsebuje zabojček, informativno gradivo, poučna igrlica, pobarvanka... Vsebina zabojčka se spreminja glede na ponudbo, ki pa je odvisna od časa v letu, saj je naša zahteva, da so pridelki sezonski in sveži. Iz istega razloga so zabojčki na voljo okvirno od meseca marca do novembra. V programu sodeluje od 20 do 25 otrok iz občin Mežica in Črna na Koroškem. Dostava zabojčkov se vrši na 14 dni, po predhodnem potrdilu sodelujoče družine.



Na fotografiji je »zabojček«, ki se je dostavil v začetku meseca julija. V njem je: blitva, ohrovt, buče, kumare, zelje, česen, borovnice, jabolčni sok, navadni jogurt, sadni jogurt ter gradivo za otroke in njihove starše.

V sklopu programa izvajamo tudi individualne posvetovalne obiske pri družinah otrok, ki so imeli vrednosti svinca nad 100 µg/l krvi. Pomembno je, da se pozornost posveča preventivnim ukrepom za zmanjševanje tveganj zaradi prisotnosti svinca v okolju. Na individualnih pogovorih se pogovorimo o dejavnikih tveganj, ki prispevajo k povečani vsebnosti svinca v krvi otroka. Cilj teh posvetovanj je prepoznati morebitna specifična tveganja za večji vnos in vezavo svinca pri dotičnem otroku ter poiskati morebitne ukrepe za izboljšave. S starši skupaj pregledamo priporočila, saj lahko s preprostimi, a učinkovitimi ukrepi pripomoremo k zmanjšanju tveganj za zdravje in razvoj otrok.



Primer vsebine in gradiva ob individualnem posvetovanju.