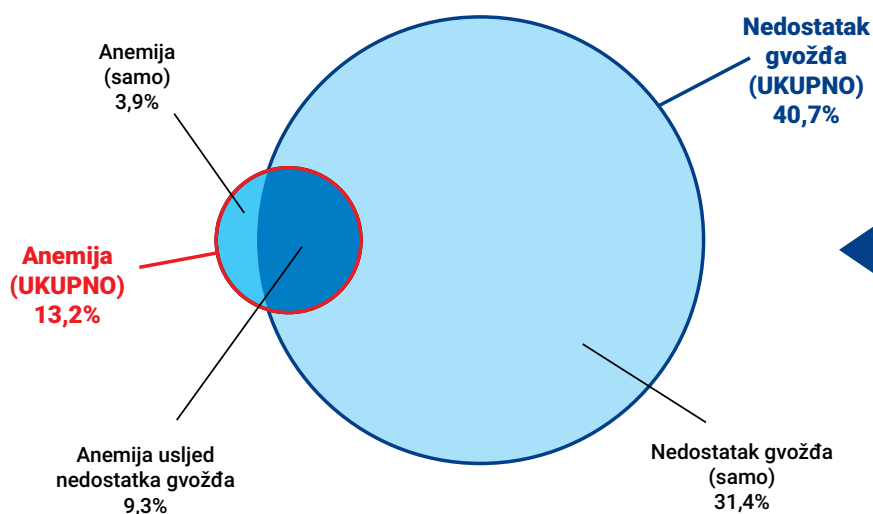
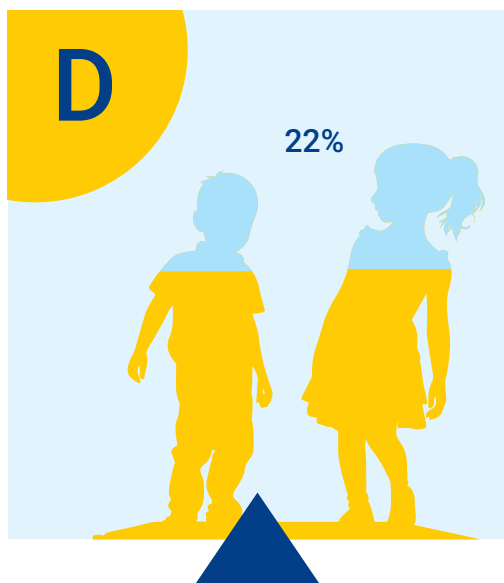


# Istraživanje o ishrani u Crnoj Gori 2022

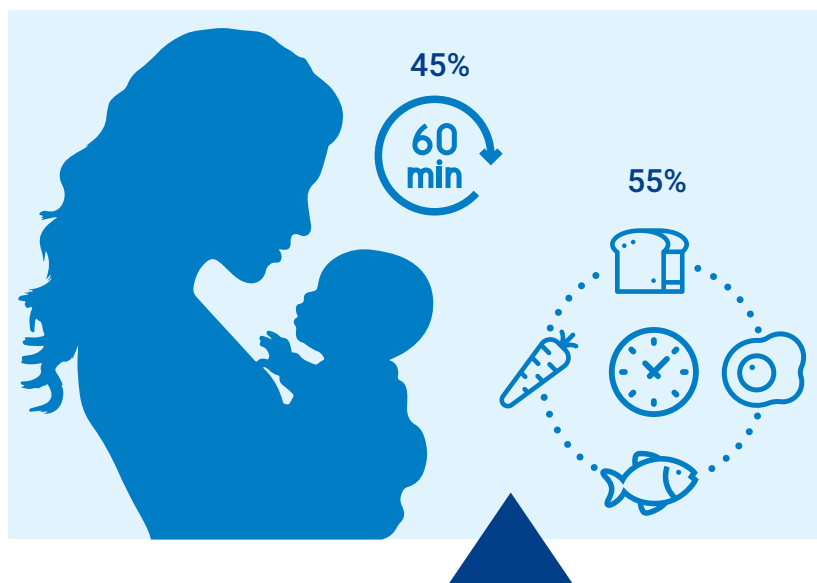
## Djeca uzrasta 6–59 mjeseci



**Anemija je prisutna kod 13% djece** uzrasta 6–59 mjeseci. Taj procenat, prema kriterijumima Svjetske zdravstvene organizacije (SZO), ukazuje na „blagi“ javnozdravstveni problem. S druge strane, više od 40% djece ima nedostatak gvožđa, a skoro sva anemična djeca istovremeno imaju nedostatak gvožđa.

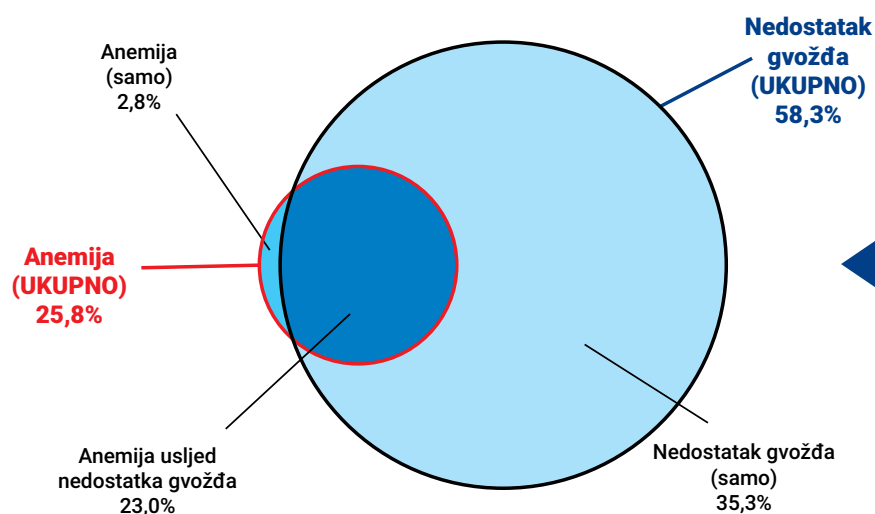


Kombinovana prevalencija deficita (nedostatka) i manjka (insuficijencije) vitamina D je oko 22%.

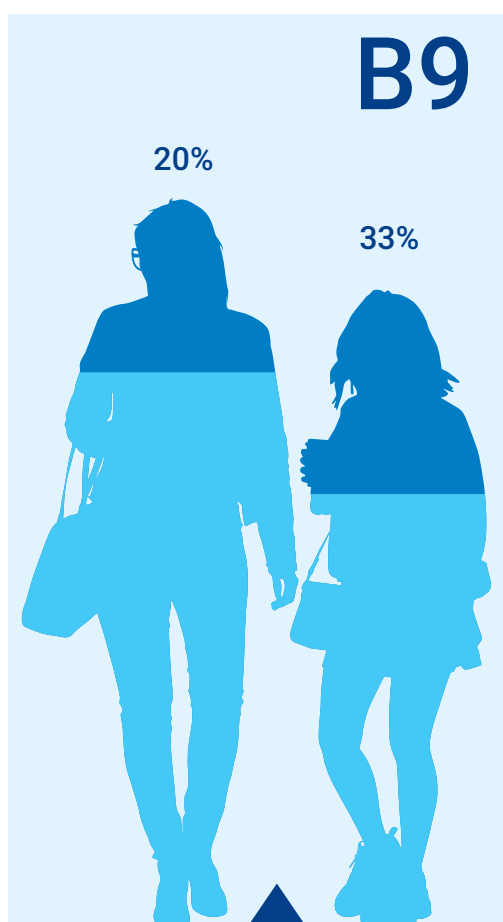


Od djece uzrasta 6–23 mjeseca, 75% je barem u nekom trenutku dojeno, ali je samo njih 45% stavljeno na majčine grudi u toku prvog sata nakon rođenja. Minimalno prihvatljiva ishrana utvrđena je samo kod polovine djece (55%).

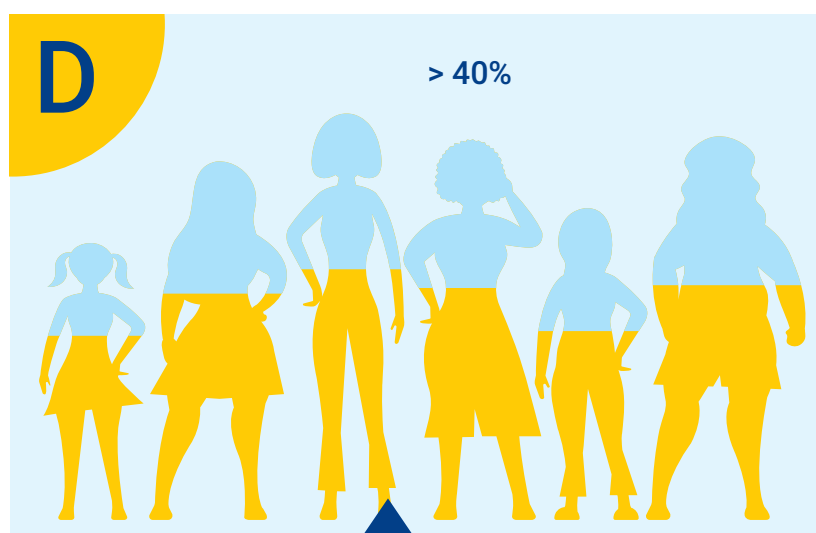
# Žene u reproduktivnoj dobi (15–49 godina) koje nijesu trudne



Više od 25% žena koje nijesu trudne su anemične, što se, prema kriterijumima SZO, smatra umjerenim javnozdravstvenim problemom. Gotovo 60% žena koje nijesu trudne ima nedostatak gvožđa, a skoro sve anemične žene istovremeno imaju nedostatak gvožđa.



Kod skoro 20% žena koje nijesu trudne ustanovljen je nedostatak folata, koji je najveći među adolescentkinjama starosti 15–19 godina (33%).



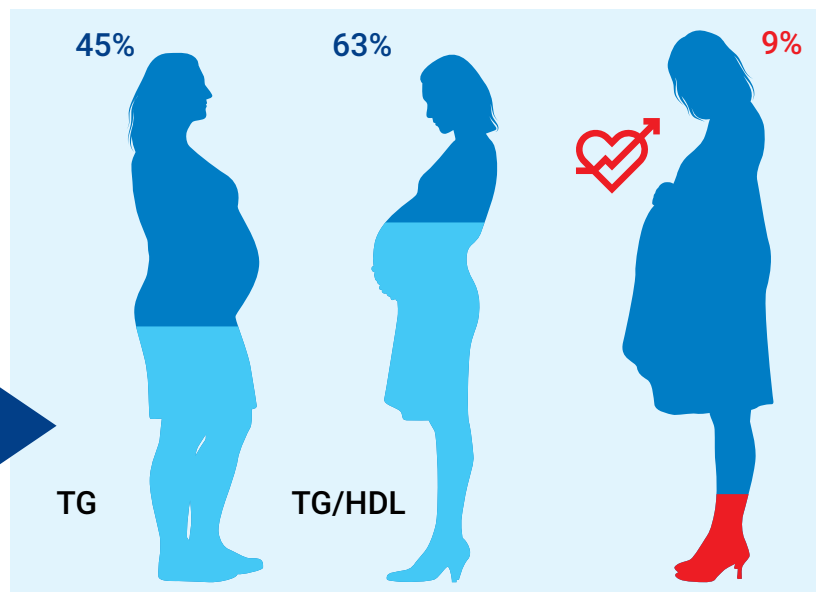
Kombinovani deficit (nedostatak) i insuficijencija (manjak) vitamina D pogađa 43% svih žena, dok je kod dojilja prevalencija još veća (58%).

Indikatori kardiometaboličkog zdravlja pokazuju da problemi kardiovaskularnog zdravlja i gojaznost pogađaju značajan procenat žena. Više od 30% žena koje nijesu trudne ima nizak HDL holesterol, dok je kod 40% njih odnos triglicerida i HDL holesterola iznad poželjnih vrijednosti. Približno 50% žena koje nijesu trudne ima visceralnu (centralnu, abdominalnu) gojaznost, a oko 15% hipertenziju. Kod više od 11% žena koje nijesu trudne ustanovljen je tzv. metabolički sindrom, koji podrazumijeva istovremeno postojanje tri ili više nepovoljnih indikatora metaboličkog zdravlja kod osobe.

# Trudnice

Procenti anemije, deficita vitamina D i deficita i insuficijencije vitamina D slični su onima kod žena koje nisu trudne. **Gotovo 30% trudnica je anemično.**

Kod trudnica postoji visoka prevalencija povišenih triglicerida (45%), a skoro 63% njih ima povišene vrijednosti koje predstavljaju odnos triglicerida i HDL holesterola. Pored toga, oko 9% trudnica ima hipertenziju.



## PREPORUKE

1

Riješiti problem anemije i nedostatka gvožđa kroz obogaćivanje hrane

2

Suplementacija vitaminom D tokom dojenja

3

Poboljšati status vitamina D kroz obogaćivanje hrane

4

Poboljšati prakse koje se odnose na ishranu odojčadi i male djece

5

Obratiti posebnu pažnju na faktore rizika za metabolički sindrom

6

Sprovesti istraživanje koje se fokusira na zdravlje i stanje uhranjenosti romskih zajednica u Crnoj Gori

Istraživanje o ishrani u Crnoj Gori 2022. godine sprovedeno je s ciljem da se procijeni učestalost mikronutritivnih deficita i nezaraznih bolesti povezanih s ishranom. Ono će omogućiti kreatorima politika bolje razumijevanje situacije u pogledu ishrane stanovništva, kao i izradu ciljanih intervencija i programa u oblasti ishrane koji su zasnovani na dokazima i koji se mogu implementirati na nacionalnom nivou. Istraživanje takođe pruža osnovu za mjerenje budućeg napretka u realizaciji strateških dokumenata koji se odnose na ishranu stanovništva. Istraživanje o ishrani sproveli su Institut za javno zdravlje Crne Gore i UNICEF u saradnji s organizacijom GroundWork i drugim partnerima, uz finansijsku podršku Evropske unije. Sadržaj ovog izvještaja isključiva je odgovornost autora i ne odražava nužno stavove UNICEF-a niti Evropske unije.