

Kje so trošarine za sladke pijače?

► Tanja Keršmanc



Foto: Shutterstock

Vroče poletje je letni čas, ki se ga zagotovo veselijo proizvajalci brezalkoholnih pijač, tudi tisti, katerih izdelki vsebujejo prevelike količine dodanega sladkorja. Čeprav vemo, da se je dobro izogibati sladkim pijačam in drugim živilom z dodanim sladkorjem, v soparnih dneh po grlu rado steče tudi kaj nezdravega, samo da nas vsaj malo ohladi in osveži. A kaj, ko brezalkoholne pijače (razne kole, ledeni čaji, gazirane pijače, vode z okusi in podobno) lahko vsebujejo izredno veliko sladkorja. Če ostane pri eni sami tovrstni pijači, še gre. Ko tovrstno odžezanje postane navada ali celo razvada, pa bi nas moralo skrbeti, saj pretirano uživanje sladkorjev povzroča vrsto tveganj za zdravje – med drugim čezmerno telesno maso in debelost, sladkorno bolezen in zobno gnilobo. Eden od ukrepov, kako zmanjšati uporabo sladkih pijač, je tudi uvedba trošarin zanje, kar je na začetku mandata sedanje vlade v odhajanju skušalo uresničiti ministrstvo za zdravje. Sicer dober predlog je žal ostal v predalu, in kot kaže, bo tako še kar nekaj časa.

Osnutek zakona o posebni trošarini na brezalkoholne pijače z vsebnostjo sladkorja oziroma sladil, ki je bil v javni obravnavi do decembra leta 2014, je predvideval uvedbo trošarin na pijače, ki jim je dodanega več kot 10 gramov sladkorja na liter, in na pijače, slajene s sladili. Iz obdavčitve bi bili izvzeti sadni sokovi in nektarji. Osnutek zakona je sprožil številne javne polemike. Sprejetju zakona so razumljivo najbolj nasprotovali predstavniki živilske industrije. Opozarjali so, da bo obdavčitev povzročila podražitev pijač, posledično pa znižanje njihove prodaje in veliko gospodarsko škodo za proizvajalce ter zniževanje števila delovnih mest. Na drugi strani je takšno obdavčitev prav tako razumljivo najbolj zavzeto podpirala (in jo še vedno) zdravstvena stroka. Ta ves čas opozarja, da je zaradi povečevanja debelosti med slovenskimi otroki in hitrega naraščanja obolevnosti za diabetesom tipa 2 nujno zmanjšati količino zaužitega

sladkorja. Pri tem še posebej opozarjajo, da slovenski mladostniki zaužijejo zelo veliko količino pijač z dodanim sladkorjem.

Med tistimi, ki so sodelovali v javni razpravi o osnutku zakona, je bil tudi Inštitut za nutricionistiko, kjer so pripravili

strokovne pripombe na zakon z obrazložitvijo. Ena od ključnih pripomb na osnutek zakona je bila povezana z doseganjem njegovega namena in namenom z zakonom zbranih sredstev. Ob tem so poudarili, da se mora država usmeriti v široko javno promocijo pestre in urav-

Prodaja sladkih brezalkoholnih pijač pada

Evropski sektor brezalkoholnih pijač je v skladu s svojo zavezo med letoma 2000 in 2015 vsebnost sladkorja v negaziranih in gaziranih pijačah znižal za 12 odstotkov. V novi zavezi, ki pokriva petletno obdobje do leta 2020, pa predvidevajo dodatno znižanje vsebnosti dodanega sladkorja za desetino. Industrija bo zastavljeno cilje dosegala tako, da bodo preoblikovali recepture obstoječih izdelkov in izboljšali njihovo sestavo, razvili nove nizkoenergijske in brezenergijske pijače ter ponudili izdelke v manjših pakiranjih, saj na tak način potrošniki lažje nadzorujejo, koliko popijejo. Tovrstne zaveze odgovornosti je na pobudo Gospodarske zbornice Slovenije leta 2015 podpisalo tudi enajst podjetij iz sektorja brezalkoholnih pijač v Sloveniji, katerih izdelki predstavljajo 80-odstotni delež trga sladkih pijač pri nas. Zaveze se nanašajo na pet ključnih področij: oglaševanje otrokom, odgovorno obnašanje v šolah, jasno označevanje energijske vrednosti na izdelkih, ponudba in trženje brezalkoholnih pijač, prizadevali pa si bodo tudi za promocijo zdravega življenjskega sloga. Sicer pa je poraba brezalkoholnih pijač v Sloveniji leta 2015 v primerjavi z letom 2010 padla za četrtnino; povprečni letni padec porabe je bil 6 odstotkov.

notežene prehrane ter uživanja lokalnih živil, s tem v zvezi pa je treba zakon ustrezno prilagoditi. Pripombe so bile povezane tudi z drugimi deli zakona, na primer z različnimi obravnavami sladil in z zbiranjem podatkov, ki bi omogočali analizo vpliva zakona na potrošnje pijač ter oceno javnozdravstvene učinkovitosti ukrepa.

Kako pa je po Evropi in v svetu?

Veliko držav že izvaja različne ukrepe za zmanjševanje potrošnje sladkih pijač. Tako med drugim zmanjšujejo njihovo dostopnost, dvigajo ceno, osveščajo prebivalstvo, uvajajo drugačno davčno politiko, izboljšujejo označevanje na embalaži pijač in drugo. Vendar bo za zmanjševanje porabe sladkorja nujna ne samo politična volja, ampak tudi sodelovanje s proizvajalci pijač. V številnih evropskih državah jim je predvsem zaradi varovanja zdravja tudi že uspelo uvesti davke oziroma trošarine na sladke brezalkoholne pijače (Finska, Francija, Latvija, Nizozemska, Madžarska, Hrvaška, Italija, Irska in druge). Splošna ugotovitev je, da tiste države, ki tovrstno obdavčitev poznajo že dalj časa, v zadnjih letih povečujejo stopnjo obdavčitve brezalkoholnih pijač. Nekatere

države so uvedbo posebnega davka na brezalkoholne pijače napovedale. Zunanaj evropskega prostora so podoben davek uvedli v Mehiki in Čilu. Tako je na primer po višji obdavčitvi sladkih pijač v Mehiki njihova prodaja upadla za 12 odstotkov, najbolj pri najrevnejših slojih prebivalstva (za 17 odstotkov). Vsekakor drži, da je za zmanjševanje porabe sladkorja nujna ne samo politična volja, temveč tudi sodelovanje z industrijo, ki izdeluje tovrstne pijače.

Septembra 2016 je Svetovna zdravstvena organizacija pozvala vlade držav, naj uvedejo 20-odstotni davek na vse sladke pijače. Podatki organizacije Euromonitor International kažejo, da je tak davek uvedlo že 19 držav, deset pa jih tak ukrep načrtuje v bližnji prihodnosti oziroma razmišljajo o tej možnosti. Cilj teh ukrepov je za 20 odstotkov znižati porabo sladkorja, kar je v skladu s smernicami Svetovne zdravstvene organizacije. Davek na čezmerni sladkor v gaziranih pijačah je letos na primer uvedla tudi Velika Britanija. Izjema so sadni sokovi in pijače, narejene na osnovi mleka.

Davek je odvisen od ravni sladkorja v pijači. Mejni vrednosti sta več kot pet in več kot osem gramov sladkorja na 100 mililitrov pijače, z ukrepom pa naj bi

na leto dobili 661 milijonov evrov, ki jih bodo namenili financiranju športnih dejavnosti v šolah.

V Franciji naj bi se v petih letih kar za četrtno zmanjšala poraba sladkih pijač pri otrocih, ki popijejo dnevno več kot pol kozarca pijač z dodanim sladkorjem. Na letni ravni pričakujejo od tega davka prihodke v višini 280 milijonov evrov (240 milijonov za dodane sladkorje in 40 milijonov za umetna sladila). Polovico od tega namenjajo za sistem zdravstvenega zavarovanja, natančneje, za promocijske aktivnosti. Na Madžarskem so s leta 2011 uvedli davek na nezdravo hrano, ki zajema embalirane proizvode, ki vsebujejo visoke deleže sladkorja, soli ali kofeina. Obdavčene so tudi energijske pijače z dodanim sladkorjem in kofeinom ter brezalkoholne pijače z dodanim sladkorjem, z več kot 5 grami na 100 mililitrov. **Na Hrvaškem zakon o posebnem davku na brezalkoholne pijače uporabljajo od leta 2002.** Po tem zakonu so obdavčene doma izdelane in uvožene brezalkoholne pijače. Obdavčeni so tudi praški in pastile, ki so namenjeni za pripravo brezalkoholnih pijač. Kot brezalkoholne pijače, ki so obdavčene, se štejejo sadni sokovi, pijače, narejene na sadni osnovi, na osnovi

Vprašanja in odgovori ministrstva za zdravje v zvezi s predlogom o trošarinah

Zakaj je uvedba trošarin na sladko hrano in sladke pijače dobra za javno zdravje?

V svetu in pri nas je debelost in posledično diabetes glavni javno-zdravstveni problem. O tem so se na svetu ministri EU že pogovarjali ministri za zdravje in države EU so že začele uvajati določene ukrepe. Nekatere države, kot sta Danska in ZDA, so se odločile za uvajanje fiskalnih ukrepov pri pijačah z dodanim sladkorjem, predvsem z namenom zmanjševanja epidemije debelosti in posledično bremena bolezni in zmanjšane kakovosti življenja. Poleg razmišljanja o uvedbi trošarin, kot ukrepa za izboljšanje prehranskih navad v populaciji, je pomembno tudi aktivno spodbujanje izbiranja zdravju koristnih živil, stalno ozaveščanje ljudi o zdravi izbiri živil kot tudi živila razumljivo označevati, da bo omogočena enostavna izbira.

Ali bodo obdavčena tudi druga škodljiva hranila, na primer sol ali maščobe živalskega izvora?

Države, kot je Danska, so zastavile koncept obdavčitve živil na način, ki ga omenjate. S strategijo iz leta 2009 je Danska s 1. 7. 2010 uvedla dodaten dvig obdavčitve na slaščičarske izdelke (sladoled, čokolado, slaščice) za 25 %. Predvideno je, da bodo do leta 2019 postopno uvedli dodatno obdavčenje še na pijače z dodanim sladkorjem, živila z vi-

sokim deležem nasičenih maščob (margarino, živalske maščobe in mlečne izdelke z visokim deležem maščob), alkoholne pijače in tobačne izdelke. Delovna skupina bo preučila, kakšne so možnosti za tovrstne obdavčitve pri nas.

Kako si ministrstvo za zdravje že prizadeva za izboljšanje prehranjevalnih navad ljudi?

Ministrstvo za zdravje si v okviru izvajanja prehranske politike že več let prizadeva spremeniti slabe prehranjevalne navade ljudi. Sprejeta je bila vrsta ukrepov od uvajanja zdravih obrokov v vzgojno-izobraževalne ustanove do kampanj za ozaveščanje prebivalcev. Prizadevamo si, da bi se omejilo oglaševanje nezdrave hrane, predvsem otrokom.

Pri tem pa je potrebno upoštevati, da sladka živila igrajo v vsakdanjem življenju posebno vlogo in imajo tudi ritualne pomene. Problem je, ker so to živila, ki se jih je včasih uživalo ob povečanih fizičnih naporih ali pa ob posebnih praznikih ali dogodkih. Danes smo praznovanja raztegnili preko celega leta, z enega dne na obdobje do enega meseca ali celo več, tudi sladka živila so dostopna preko celega leta – potico lahko kupiš v trgovini vsak dan. Obenem pa smo bistveno manj telesno dejavni in pogosto ne porabljamo dovolj energije, da bi lahko neobremenjeno jedli, kar je tudi eden od ključnih problemov.

rastlinskih izvlečkov, žita ali sirotke, umetne osvežilne brezalkoholne pijače, nizkoenergijske brezalkoholne pijače ter sirupi, ki so namenjeni za proizvodnjo ali pripravo osvežilnih pijač, kar določa poseben podzakonski akt.

Porast debelosti in kroničnih bolezni

Na Ministrstvu za zdravje Republike Slovenije ugotavljajo, da podatki kažejo porast debelosti in drugih kroničnih bolezni med prebivalci. Ocena deleža bolnikov sladkorno boleznijo, ki jo je pripravil Nacionalni inštitut za javno zdravje za leto lansko leto, je 8,8 odstotka, medtem ko podatki za leto 2016 kažejo, da ima višjo telesno težo od priporočene kar 58 odstotkov odraslih prebivalcev Slovenije, med moškimi je takšnih celo 70 odstotkov. Na vprašanje, koliko bi obdavčitev sladkih pijač dejansko prispevala k zmanjševanju debelosti, na ministrstvu za zdravje odgovarjajo, da je takšna ocena zelo težavna: »Prva država, kjer so se odločili za obdavčitev sladkih pijač, je bila Irska. Na podlagi ocene vpliva obdavčitve na debelost, so na Irskem leta 2013 ugotovili, da je ob 10-odstotnem dvigu cene mogoče v povprečju celotne populacije vplivati na manjši vnos energije v vrednosti 2,1 kcal na osebo na dan. Ker pa so to le povprečne ocene za celotno populacijo, kamor so šteti tudi tisti, ki sicer ne uživajo sladkih pijač, je ranljiva skupina mlajših odraslih, kot ugotavljajo, mnogo bolj izpostavljena in bi tovrsten dvig cene sladkih pijač imel v tej skupini precej večji vpliv na energijski vnos. Ocenili so, da bi tovrsten ukrep v skupini mlajših odraslih (18 do 24 let), vplival na zmanjšanje debelosti za skoraj tri odstotke.« Leta 2010 so opravili raziskavo z naslovom Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju – HBSC, ki je pokazala, da tudi slovenski mladostniki pogosto uživajo sladke pijače in so bili po popiti količini prav v vrhu. Na ministrstvu za zdravje že dalj časa opozarjajo na problematiko pitja sladkih pijač, naraščanje sladkorne bolezni tipa 2 in debelosti, saj kaže, da bo to v prihodnjih letih brez ustreznega ukrepanja pomembno povečalo breme kroničnih bolezni in zmanjšalo delovno zmožnost že pri aktivni populaciji. Leta 2011 se je na opozorila odzvalo tudi ministrstvo za finance in pripravilo predlog zakona, s katerim bi se uvedla obdavčitev pijač z do-

Zakaj je voda tako pomembna?

Voda ima v človeškemu organizmu izjemno pomembno vlogo in skrbi za njegovo optimalno delovanje. V njej oz. z njeno pomočjo potekajo vse kemične reakcije in fiziološke funkcije organizma. Voda v našem telesu predstavlja kar 60-70% teže telesa, in sicer se v njem nahaja v celicah (40%) ter zunaj celic (20%). V mišicah je zastopana v večji količini, kot denimo v maščobnem tkivu ali v kosteh. Je glavna komponenta krvi, v telesu pa ima tudi zaščitno funkcijo ter je izredno pomembna pri regulaciji telesne temperature.

Voda v številkah

- Dobro hidriran odrasel človek ima v telesu okoli 42 litrov vode.
- Vsebnost vode v moških je 60 %, v ženskah 50 %. Pri debelih se vsebnost zniža do 40 %, atleti pa vsebujejo 70 % vode.
- Kljub temu, da je v krvi le 7 % vse vode se njena količina ne sme spreminjati.
- Dobro hidrirane mišice vsebujejo do 75 % vode.
- Kostmi vsebujejo 23 % vode.
- V maščobnem tkivu je 5-10 % vode.

danim sladkorjem in sladili, vendar so se pojavila nasprotovanja v koalicijah preteklih vlad, zdaj nesporejete tega pojasnjujejo na ministrstvu za zdravje. Leta 2014 sta ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano ter ministrstvo za zdravje ministrstvu za finance skupaj znova predlagala, naj pripravi zakon, na osnovi katerega bi se zvišala cena sladkih pijač, predvsem manj kakovostnih sladkih pijač in pijač s sladili. Z dvigom cene predvsem skupini manj kakovostnih pijač so želeli preusmeriti potrošnjo k bolj zdravim alternativam oziroma k vodi. Temu cilju je sledil tudi predlog načina obdavčitve, ki je bolj obremenjeval sladke pijače z večjo vsebnostjo sladkorja in energijske pijače. Vode in mineralne vode brez sladkorja, nektarji in sadni oz. zelenjavni sokovi s 100-odstotnim deležem pa so bili v predlogu izvzeti iz obdavčitve.

Ob zadnji razpravi o uvedbi trošarine na sladke pijače je vlada decembra 2014 in naložila ministrstvu za zdravje, da do marca 2015 pripravi celovite ukrepe za obvladovanje kroničnih nenalezljivih bolezni in debelosti. Poleti 2015 smo tako dobili Resolucijo o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. Posebna dodana vrednost desetletnega programa je v povezovanju in doseganju sinergij med že sprejetimi strategijami drugih resorjev, ki podpirajo strateške cilje Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje oziroma njegovih akcijskih načrtov. K izvajanju nacionalnega programa se je zavezala tudi nacionalna živilskopredelovalna industrija s

sprejetjem zavez različnih sektorjev (sektor pijač, sektor mlečnopredelovalne industrije, v pripravi so zaveze pekarskega sektorja), da bodo izboljšali sestavo svojih izdelkov, zlasti kar zadeva količino sladkorja, soli in maščob. Zavezam industrije se pridružujejo tudi nekateri odgovornejši trgovci z zniževanjem sladkorja in soli v svojih blagovnih znamkah živil. Čeprav se do uvedbe trošarin na sladke pijače za zdaj še nismo dokopali, pa na ministrstvu za zdravje poudarjajo, da je že razprava o tem prinesla spodbudne premike: »Razprave v medijih ob poskusu uvedbe davka na sladke pijače so pomembno prispevale k osveščanju javnosti, zato smo bili leta 2015 priče razveseljivim podatkom o upadu količine popitih sladkih pijač med mladimi v Sloveniji, kar je pokazala zadnja raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju – HBSC, ki je bila opravljena 2014. Pogostnost vsakodnevne uživanja sladkih pijač pri petnajstletnikih, ki jih zaužijejo največ, se je namreč v štirih letih občutno zmanjšala, in sicer z 48,8 odstotka na 28,4 odstotka. Pomemben uspeh beležimo tudi pri umirjanju trenda naraščanja debelosti med mladimi, ki je dosegel vrh v letu 2011, od takrat pa debelost postopoma upada. Če se takšen ugoden trend ne bo nadaljeval tudi v prihodnosti, pa so seveda mogoči ponovni razmisleki o fiskalnih ukrepih, kot so davki oziroma trošarine, s katerimi bi potrošnjo preusmerili k bolj zdravim alternativam. Enako velja tudi v primeru, če kljub dani zavezi industrija ne bi uresničila izboljšanja sestave živilskih izdelkov.«

Če se le da, se alkoholu izogibajte

► Monika Kubelj

Pitje alkohola je očitno del življenja, družabnega ali takega za štirimi stenami. Različni alkoholni napitki nas spremljajo na vsakem koraku, na praznovanjih, celo na športnih in glasbenih prireditvah, nekateri kozarček vina jemljejo kot obvezni del kosila ali večerje in se z vso resnostjo posvečajo poznavanju pijače. Kultura pitja je lahko tudi na zelo visoki ravni, ko pa se srečujemo z odvisnostjo od alkohola in njegovo zlorabo, nastopijo težave in kronični zapleti. Neodgovorno pitje alkohola namreč poveča tveganje za pojav hude hipoglikemije z izgubo zavesti, kar ob neustreznem ukrepanju lahko ogrozi vaše življenje. Zato morajo biti tudi sladkorni bolniki pri uživanju zelo previdni.

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je te dni izdal publikacijo z naslovom Kako skrbimo za zdravje?, v kateri so zbrani podatki pete nacionalne raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog, ki je potekala leta 2016. Pokazalo se je, da se vsak drugi odrasli prebivalec Slovenije vsaj enkrat letno visoko tvegano opije. Čezmerno pitje alkohola pa je prisotno pri približno desetini odraslih prebivalcev Slovenije, kar ni razveseljiv podatek. Kakšna so splošna tveganja njegovega uživanja? Zmerno pitje

alkohola v družbi prijateljev je lahko prijeten družabni dogodek, čezmerno pitje pa je tvegano, saj ima uživanje alkohola več posledic:

- Upočasni možganske funkcije in deluje kot pomirjevalo. Naše reakcije postanejo počasnejše, zato je vožnja pod vplivom alkohola nevarna tako za nas kot tudi za našo okolico.
- Izzove agresijo: veliko kaznivih dejanj se zgodi pod vplivom alkohola.
- Povzroča zmedenost in vodi do nepremišljenih odločitev, tudi pri spol-

nem občevanju (npr. spolni odnos brez zaščite).

- Če imate sladkorno bolezen, uživajte alkohol še bolj premišljeno. Nikoli ne pijte naenkrat velikih količin, ob pijači vedno uživajte tudi hrano, predvsem pa segajte po pijačah, ki jih dobro poznate.
- V kombinaciji z nekaterimi zdravili (npr. s tistimi proti gripi) ali »socialnimi drogami« oslabi ali okrepi njihov učinek.
- Vodi lahko v odvisnost in s tem povezane pozne zaplete (ciroza jeter, varice požiralnika, pomanjkanje vitaminov, okvara osrednjega živčevja, bolezni srca in ožilja, rakava obolenja ...).
- V času nosečnosti lahko povzroči prirojene napake v razvoju ploda, tako imenovani fetalni alkoholni sindrom. Otrok je ob rojstvu manjši, upočasnjen je njegov razvoj, pogosta je tudi prirojena srčna napaka.

Pivske navade Slovencev

v starosti 25-74 let

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Na vsakih deset prebivalcev Slovenije 2 abstinirata, 7 jih pije alkohol v mejah manj tveganega pitja alkohola in 1 pije alkohol čezmerno.



Čezmerno pitje alkohola:

150.000 prebivalcev Slovenije čezmerno pije alkohol,



moški **3-krat** pogosteje v primerjavi z ženskami.

Visoko tvegano opijanje:

47 % prebivalcev se vsaj enkrat letno visoko tvegano opije



36 % ŽENSK

58 % MOŠKIH



Vpliv alkohola na vaša življenja

Imejte v mislih: v stanju opitosti se zmanjša sposobnost za nadzor nad sladkorno boleznijo. Težko boste pravilno presojali izmerjene vrednosti glukoze v krvi, odmerjali insulin, ukrepali ob hipoglikemiji ali ketoacidozi. Čezmerno pitje alkohola lahko povzroči podobne simptome kot hipoglikemija ali pa, kar je še veliko bolj nevarno, hipoglikemije ne prepoznate! Neodgovorno pitje alkohola poveča tveganje za pojav hude hipoglikemije z izgubo zavesti, kar ob neustreznem ukrepanju lahko ogrozi vaše življenje. Do hipoglikemije pogosto pride več ur po prenehanju uživanja alkohola. Kadar pijete zvečer, je najbolj nevarno prav to, da lahko hipoglikemija sledi v poznih jutranjih urah, v spanju. Uživanje alkohola naj bo vedno odgovorno, saj lahko opitost ogrozi trenutno in dol-



Foto: SHUTTERSTOCK

Slovenija še vedno presega mejo 5 litrov čistega alkohola na prebivalca, kar za državo pomeni, da finančna škoda zaradi posledic presega koristi od prodaje alkohola.

goročno zdravstveno stanje, miselne procese in sposobnost delovanja. Ali kot pravi naslov: alkoholu se raje ognite in dajte prednost svojemu telesu.

Kako alkohol deluje, kje ga najdemo?

Alkoholne pijače vsebujejo različne količine alkohola (npr.: žgane pijače ga vsebujejo več kot vino, to pa več kot pivo). Če uživajte pijače z večjim deležem alkohola, boste hitreje opiti, zato vedno preverite vsebnost alkohola. Nikoli ne uživajte alkohola na prazen želodec, saj s tem povečujete tveganje za hipoglikemijo. Če pa se že odločite za tu in tam kakšen kozarček, imejte v mislih: med daljšim pitjem alkohola vsaki dve do tri ure nekaj pojedite (npr. slane prestice, oreščke, krekerje). Priporočamo 10-15 gramov ogljikovih hidratov naenkrat. Pred spanjem zaužijte ogljikove hidrate (npr. kruh), da preprečite nočno hipoglikemijo, in si izmerite glukozo v krvi! Naslednji dan kot običajno začnite z zajtrkom in meritvijo glukoze v krvi. Pijte počasi: po vsaki zaužiti alkoholni pijači popijte brezalkoholno, da ohranite primerno hidracijo in razredčite količino alkohola v krvi. Najboljša izbira je voda, ker ne vsebuje sladkorja.

Vsebnost sladkorja

Alkohol povzroča nepredvidljiva nihanja glukoze v krvi, saj po navadi vsebuje precej sladkorja. Sladki koktajli hitro zvišajo raven glukoze. Opozorjamo

vas na nevarnost težkih hipoglikemij več ur po prenehanju pitja alkohola, ne glede na vrsto pijače. Bodite previdni pri korekcijskih odmerkih insulina in pogosteje preverjajte glukozo v krvi! Zdrav način življenja seveda ne priporoča uživanja alkohola vsak dan, prav tako ne velja, da lahko takrat, ko uživamo alkohol, »nadomestimo« vse tiste dni, ko ga nismo pili. V knjigah lahko najdete sicer podatek o največji dnevni »še varni« količini alkohola, ki je odvisna od starosti, spola in telesne teže:

- moški: 3 enote dnevno oziroma 21 enot tedensko;
- ženske: 2 enoti dnevno oziroma 14 enot tedensko.

Kaj je ena enota alkohola?

- 250 mililitrov (ml, četrta litra) piva z običajno vsebnostjo alkohola;
- majhen kozarec (125 ml) vina z 8 % alkohola (kozarec za vino po navadi vsebuje 175 ml vina, ki ima običajno 11-13 % alkohola);
- ena merica žgane pijače (25 ml);
- 25 ml desertnega vina, npr. portovca ali šerija.

Nenehno opozarjanje na škodljivo rabo alkohola

Slovenija je po porabi alkohola in po zdravstvenih posledicah zaradi škodljive rabe alkohola nad povprečjem EU in Evropske regije Svetovne zdravstve-

ne organizacije. V Sloveniji je registrirana poraba alkohola v letu 2016 znašala 10,5 litra čistega alkohola na vsakega prebivalca Slovenije, starejšega od 15 let, kar je manj kot zadnji dve leti. Kljub temu pa Slovenija še vedno presega mejo 5 litrov čistega alkohola na prebivalca, kar za državo pomeni, da finančna škoda zaradi posledic presega koristi od prodaje alkohola.

Zelo aktivna je pri svarjenju prim. doc. dr. Mercedes Lovrečič, zdravnica psihiatrinja z NIJZ. V Sloveniji je v letu 2016 zaradi bolezni in stanj, ki se jih stoodstotno da pripisati alkoholu, v povprečju vsakih 10 ur umrla vsaj ena oseba, skupno pa 826 oseb, od tega 686 moških in 140 žensk. Več kot polovica jih je umrla pred dopolnjenim 65. letom starosti, kar predstavlja prezgodnjo umrljivost. Te smrti predstavljajo le del bremena umrljivosti, saj je veliko večje, kot ga lahko rutinsko spremljamo. Pivske navade prebivalcev Slovenije ostajajo problematične, sčasoma pa vodijo v razvoj sindroma odvisnosti od alkohola. Poleg tega škodljiva raba alkohola predstavlja dejavnik tveganja za poškodbe, prometne nezgode, bolezni, nasilje, umore in samomore ter se v svetu čedalje bolj uvršča med najpomembnejše dejavnike tveganja za manjmožnost, boleznost, invalidnost in umrljivost, vse te posledice pa se da preprečiti. Torej: alkohol je v vaših rokah, odločitev je vaša. Telo in zdravje tudi.