

ADOLESCENTS' KNOWLEDGE AND HABITS ABOUT THE PRESENTATION OF SALT IN FOOD

Ema Pindžo

Faculty of Health Studies, University in Sarajevo, Bosnia and Herzegovina, ema.pindzo@fzs.unsa.ba

Eldina Smječanin

Faculty of Health Studies, University in Sarajevo, Bosnia and Herzegovina,

Amela Salihović

Faculty of Health Studies, University in Sarajevo, Bosnia and Herzegovina,

Refet Gojak

Clinic for Infective Diseases, Clinical Centre, University in Sarajevo, Bosnia and Herzegovina

Hana Omerović

Faculty of Health Studies, University in Sarajevo, Bosnia and Herzegovina

Nejra Ćibo

Faculty of Health Studies, University in Sarajevo, Bosnia and Herzegovina

Zarema Obradović

Faculty of Health Studies, University in Sarajevo, Bosnia and Herzegovina,

Abstract: The nutrition of young people is the basis for healthy development, maintenance and improvement of health, and can be the cause of a disease or help prevent the occurrence of a disease. Adolescence is a time of rapid growth, physical changes, and the formation of lifestyle habits, including eating habits. Increased sodium consumption is associated with a number of non-communicable diseases, the most important of which are arterial hypertension, cardiovascular disease, and stroke. In this study, the knowledge and attitudes of adolescents in Sarajevo Canton about dietary salt were investigated. The research instrument is a modified questionnaire that was completed by respondents in three educational institutions. The study included 183 respondents of both genders. The results show that 82.5% of the total respondents in the study did not know much about salt and its negative effects on the body, while 17.4% of the respondents reported knowing a lot about salt and the negative effects of salt on the body. Young people's knowledge about the importance of salt differs statistically significantly with respect to age groups. Of the total number of respondents, 116 respondents sometimes consume salty foods, of which 44.8% go to elementary school, 28.4% go to secondary school, and 26.7% attend college. There is a significant difference in the frequency of consumption of salty foods according to age. Based on our results, we can conclude that the knowledge and habits about the harmfulness of salt in the study population are not at a level that would be satisfactory and that educational programs for children and adolescents should be introduced.

Keywords: Health, salt intake, adolescents, knowledge

ZNANJE I NAVIKE ADOLESCENATA O ZASTUPLJENOSTI SOLI U ISHRANI

Ema Pindžo

Fakultet zdravstvenih studija-Univerziteta u Sarajevu, Bosna i Hercegovina, ema.pindzo@fzs.unsa.ba

Eldina Smječanin,

Fakultet zdravstvenih studija-Univerziteta u Sarajevu, Bosna i Hercegovina

Amela Salihović

Fakultet zdravstvenih studija-Univerziteta u Sarajevu, Bosna i Hercegovina

Refet Gojak

Klinika za infektivne bolesti, Klinički centar Univerziteta u Sarajevu, Bosna i Hercegovina

Hana Omerović,

Fakultet zdravstvenih studija-Univerziteta u Sarajevu, Bosna i Hercegovina

Nejra Ćibo

Fakultet zdravstvenih studija-Univerziteta u Sarajevu, Bosna i Hercegovina

Zarema Obradović

Fakultet zdravstvenih studija-Univerziteta u Sarajevu, Bosna i Hercegovina

Sažetak: Ishrana mladih ljudi je osnov za zdrav razvoj, očuvanje i unapređenje zdravlja, a može biti i uzrok pojave oboljenja, ili pomoći u sprečavanju javljanja oboljenja. Adolescencija je razdoblje brzog rasta, promjena tijela kao i formiranja životnih navika, uključujući i navike vezane za ishranu. Povećan unos natrija povezan je sa nizom nezaraznih bolesti od kojih su najvažnije arterijska hipertenzija, kardiovaskularne bolesti i moždani udar. U ovom istraživanju su ispitivana znanja i stavovi adolescenata na području Kantona Sarajevo o zastupljenosti soli u ishrani. Instrument za istraživanje je modifikovani upitnik koji su popunili ispitanici u tri obrazovne ustanove. U studiju su bila uključena 183 ispitanika oba spola. Rezultati pokazuju da od ukupnog broja ispitanika u istraživanju 82,5% ispitanika ne zna mnogo o soli i njenim negativnim posljedicama na organizam, dok se 17,4% ispitanika izjasnilo da zna mnogo o soli i negativnim posljedicama soli na organizam. Znanje mladih o značaju soli se statistički značajno razlikuje u odnosu na dobne skupine. Od ukupnog broja ispitanika slanu hranu ponekad konzumira 116 ispitanika, od kojih 44,8% idu u osnovnu školu, 28,4% srednju školu i 26,7% pohađa fakultet. Postoji signifikantna razlika o učestalosti konzumiranja slane hrane u odnosu na dob. Na osnovu naših rezultata možemo zaključiti da znanje i navike o štetnosti soli u ispitivanoj populaciji nije na nivou koji bi bio zadovoljavajući, te da bi trebalo uvesti programe educiranja djece i mladih.

Ključne riječi: zdravlje, unos soli, adolescenti, znanje

1. UVOD

Pravilan način ishrane je važan dio zdravog stila života i kao takav treba da bude usvojen u mlađem životnom dobu. Ishrana mladih ljudi je osnov za zdrav razvoj, očuvanje i unapređenje zdravlja, ali može biti i uzročnik pojave bolesti ili pomoći u sprečavanju javljanja oboljenja (Milošević-Georgiev, A. & Krajnović, D. 2016). Adolescencija je razdoblje brzog rasta, promjena tijela kao i formiranja životnih navika, uključujući i navike vezane za ishranu. Mnogi faktori imaju uticaj na ponašanje adolescenata u ishrani, uključujući društvo, način ishrane roditelja, kao i zauzetost radnim obavezama i često uzimanje obroka izvan kuće. Neadekvatna opskrba hranjivim materijama kao i loše prehrambene navike adolescenata mogu imati negativne efekte na zdravstveno stanje (Mis, N. F. & sar. 2012). Natrij je esencijalni mineral i hranjiva tvar koja se koristi u prehrambenim praksama širom svijeta i važan je za održavanje pravilnog volumena krvi i krvnog pritiska, a u organizam se dominantno unosi putem soli (Patel, Y. & Joseph, J. 2020). Povišeni unos natrija povezan je s nizom nezaraznih bolesti od kojih su najvažnije arterijska hipertenzija, kardiovaskularne bolesti i moždani udar. Najnoviji podaci o unosu natrija pokazuju da populacije širom svijeta konzumiraju mnogo veću količinu natrija dnevno u odnosu na količine koje preporučuje Svjetska zdravstvena organizacija (World Health Organization, 2012). Svjetska zdravstvena organizacija 2012. godine usvojila je šest globalnih ciljeva prehrane djece uključujući smanjenje unosa soli za 30% do 2025. godine (WHO, 2021). Da bi se postigao taj cilj potrebno je znati trenutno stanje znanja i navika povezanih s potrošnjom soli. Međutim, populacijske studije o navedenim faktorima nedostaju u većini zemalja s niskim i srednjim dohotkom. Nedostatak prehrambenih procjena ogleda se u činjenici da sadržaj soli u mnogim namirnicama nije precizno poznat, a informacije o nutritivnim vrijednostima hrane su ograničene (Rust, P. & Ekmekcioglu, C. 2017). Prekomjeren unos soli povezan je s povećanim rizikom za hipertenziju, a što predstavlja faktor rizika za moždani udar i druga kardiovaskularna oboljenja te bolesti bubrega. Istraživanja navode povezanost visokog unosa soli ili sklonosti slanoj hrani sa nastankom karcinoma želuca, a prema nedavnim istraživanjima se povećan unos soli povezuje i sa rizikom od razvoja pretilosti, osteoporoze, katarakte, bubrežnih kamenaca i dijabetesa (Patel, Y. & Joseph, J. 2020). Trenutno procijenjeni unos soli u prehrani je oko 9-12 g dnevno u većini zemalja svijeta, a SZO preporučuje da to bude 5-6 grama dnevno. Smanjenje unosa natrija smanjuje krvni pritisak i učestalost hipertenzije, a povezano je i sa smanjenjem smrtnosti od kardiovaskularnih bolesti (Grillo, A. 2019). Zbog navedenog, potrebne su strategije za smanjenje unosa soli koje zahtijevaju razumijevanje navika unosa soli kako bi bile efikasne (Newson, R.S., & sar. 2013). Unos natrija hranom se znatno povećao u posljednjih nekoliko desetljeća zbog promjena u ljudskoj ishrani. Proizvodi od žitarica, a posebno hljeb, glavni su izvor soli u ishrani. Stoga bi svako smanjenje nivoa soli u hljebu imalo velik uticaj na globalno zdravlje (Markus, C.E. 2012). Pouzdane informacije o nivou znanja i navikama stanovništva u Bosni i Hercegovini vezanim za unos soli kao i povezanost sa zdravstvenim problemima nema te je cilj ove studije istražiti znanja i navike adolescenata o značaju i unosu soli u organizam u odnosu na dob.

2. MATERIJAL I METODE ISTRAŽIVANJA

Istraživanje je sprovedeno u tri obrazovne ustanove na području Sarajeva u periodu od mjeseca marta do maja 2016 g. . U studiju su bila uključena 183 ispitanika oba spola i to učenici Osnovne škole Behaudin Selmanović (osmi razredi u dobi od 14 godina +/- 6 mjeseci), učenici Srednje medicinske škole Jezero (treći razredi u dobi od 18 godina +/- 6mjeseci), studenti Fakulteta zdravstvenih studija Univerziteta u Sarajevu (treća godina u dobi od 22 godina +/- 6 mjeseci). Istraživanje je presječna epidemiološka studija, a koristila se deskriptivno-analitička metoda.

Istraživanje je provedeno pomoću modifikovanog upitnika koji je bio sastavljen iz tri dijela, a sadržavao je 29 pitanja. Ispitanici su odgovarali na pitanja zaokruživanjem ponuđenih odgovora. Istraživanje je bilo odobreno od strane Ministarstva obrazovanja Kantona Sarajevo. Istraživanje je sprovedeno u skladu s Etičkim kodeksom istraživanja o djeci koji je pripremio Vijeće za djecu Bosne i Hercegovine. Prije istraživanja svi učenici/studenti su bili upoznati sa karakterom i svrhom datog istraživanja. Za statističku analizu dobijenih podataka korišćen je programski paket SPSS for Windows i Microsoft Excell Nominalne i ordinalne varijable u istraživanju analizirane su χ^2 testom, a za granicu statističke značajnosti uzeta je vrijednost $\alpha=0,05$.

3. REZULTATI

U istraživanju su učestvovala 183 ispitanika iz tri obrazovne ustanove, na području Kantona Sarajevo. Prosječna starost ispitanika je bila 16,93 godine.

Tabela broj 1. Dobne skupine ispitanika

Dob ispitanika(godine)						
	N	Art.sred	S.D.	S.E.M	95% interval povjerenja za art.sred.	
					Donja granica	Gornja granica
Osnovna škola	61	13,46	1,699	,218	13,02	13,89
Srednja škola	77	17,00	2,675	,305	16,39	17,61
Fakultet	45	21,51	,727	,108	21,29	21,73
Ukupno	183	16,93	3,647	,270	16,40	17,46

N-uzorak; art.srd.-aritmetičak sredina; S.D. standardna devijacija; S.E.M.-standardna greška art.sredine;

U tabeli broj 2. su prikazane demografske karakteristike ispitanika. Broj ispitanika ženskog i muškog spola u odnosu na dobne skupine se statistički značajno razlikuje ($p=0,011$). Odnos ispitanika koji žive u gradskom naselju i onih koji žive u prigradskom naselju prema dobnoj skupini pokazuje signifikantnu razliku ($p=0,0001$). Od ukupnog broja ispitanika najveći broj ispitanika koji žive u gradu su srednjoškolci (61,5%), a ispitanici koji žive u prigradskom naselju su dominantno učenici osnovne škole (54,3%). Od ukupnog broja ispitanika koji žive samostalno, 80,8% su studenti te 19,2% srednjoškolci. Među ispitanicima koji žive sa roditeljima je najveći udio onih koji pohađaju srednju školu njih 45,9%, zatim 38,9% učenika osnovne škole. Od ukupnog broja ispitanika u odnosu na mjesto gdje se najčešće hrane najveći broj ispitanika koji se hrani u porodičnom domaćinstvu su srednjoškolci 42,7%. Procentualno hranu van porodičnog doma najviše konzumira studentska populacija i to u 52,6% slučajeva. Mjesto ishrane ispitanika se statistički značajno razlikuje u odnosu na dobne skupine ($p=0,007$).

Tabela 2. Demografski podaci ispitanika prema dobnim skupinama

Pitanje	Odgovor	Dobne skupine				Ukupno	χ^2 test	p
			Osnovna škola	Srednja škola	Fakultet			
Spol ispitanika	Žensko	N	33	23	15	71	9,085	0,011
		%	46,5%	32,4%	21,1%	100,0%		
	Muško	N	28	54	30	112		
		%	25,0%	48,2%	26,8%	100,0%		
Mjesto stanovanja	Gradsko naselje	N	11	56	24	91	43,696	0,0001
		%	12,1%	61,5%	26,4%	100,0%		
	Prigradsko naselje	N	50	21	21	92		
		%	54,3%	22,8%	22,8%	100,0%		
Zaposlenost roditelja	Zaposlena oba roditelja	N	29	28	15	72	26,948	0,0001
		%	40,3%	38,9%	20,8%	100,0%		
	Zaposlen samo jedan roditelj	N	32	38	18	88		
		%	36,4%	43,2%	20,5%	100,0%		
	Nezaposleni	N	0	7	3	10		
		%	0,0%	70,0%	30,0%	100,0%		
	Penzioner/ka	N	0	4	9	13		
		%	0,0%	30,8%	69,2%	100,0%		
Tokom školovanja gdje živite	Živim samostalno	N	0	5	21	26	50,395	0,0001
		%	0,0%	19,2%	80,8%	100,0%		
	Živim sa roditeljima	N	61	72	24	157		
		%	38,9%	45,9%	15,3%	100,0%		
Gdje se najčešće hranite	Hranim se van porodičnog domaćinstva	N	2	7	10	19	9,835	0,007
		%	10,5%	36,8%	52,6%	100,0%		
	Hranim se u porodičnom domaćinstvu	N	59	70	35	164		
		%	36,0%	42,7%	21,3%	100,0%		

N- ispitivani uzorak ; χ^2 - test nezavisnosti; p- vjerovatnoća;

4. ZNANJE I INFORMISANOST ADOLESCENATA O ZNAČAJU UNOSA SOLI PUTEM HRANE

U odnosu na ukupnu ispitivanu populaciju više od dvije trećine ispitanika izjasnilo se da ne zna mnogo o soli, dok samo 17,4% ispitanika odnosno 32 ispitanika smatra da zna dosta o soli i njenim negativnim posljedicama na ljudsko zdravlje. Znanje ispitanika o značaju soli statistički se značajno razlikuje u odnosu na dobne skupine ($p=0,041$).

Poznavanje preporučenog unosa soli u organizam između dobni skupina (Tabela 3.) se statistički značajno razlikuje ($p=0,040$). Na pitanje o razlozima epiteta nezdrave namirnice za suhomesnate proizvode ispitanici su odgovorili različito u zavisnosti od dobni skupina te je primjetna signifikatna razlika ($p=0,0001$). Takođe, znanje ispitanika se statistički značajno razlikuje u odgovoru na pitanje da li začini i bilje mogu biti zamjena za so ($p=0,045$).

Tabela 3. Znanje ispitanika o preporučenom dnevnom unosu soli

Pitanje	Odgovor		Dobne skupine			Ukupno	χ^2 test	p
			Osnovna škola	Srednja škola	Fakultet			
Preporučeni dnevni unos soli u g/dan iznosi:	<1 g/dan	N	6	8	11	25	10,035	0,040
		%	24,0%	32,0%	44,0%	100,0%		
	1 g/dan	N	10	21	13	44		
		%	22,7%	47,7%	29,5%	100,0%		
	2-5 g/dan	N	45	48	21	114		
		%	39,5%	42,1%	18,4%	100,0%		
Zbog čega su suhomesnati proizvodi nezdrave namirnice	Velike količine masti u njima	N	43	35	11	89	39,861	0,0001
		%	48,3%	39,3%	12,4%	100,0%		
	Visokog nivoa nitrata u njima	N	4	20	23	47		
		%	8,5%	42,6%	48,9%	100,0%		
	Visokog nivoa ugljikohidrata	N	3	3	6	12		
		%	25,0%	25,0%	50,0%	100,0%		
	Ne znam	N	11	19	5	35		
		%	31,4%	54,3%	14,3%	100,0%		
Da li začini i bilje mogu biti zamjena za so	Da	N	39	48	37	124	6,202	0,045
		%	31,5%	38,7%	29,8%	100,0%		
	Ne	N	22	29	8	59		
		%	37,3%	49,2%	13,6%	100,0%		

N- ispitivani uzorak; χ^2 - test nezavisnosti; p- vjerovatnoća;

U tabeli broj 4. prikazana je informisanost ispitanika o pravilnoj ishrani i značaju unosa soli u organizam. Od ukupnog broja ispitanika nešto više od polovine ispitanika 94 (51,3%) smatra da kroz školovanje dobija dovoljno informacija o pravilnoj ishrani. Većina ispitanika koji imaju afirmativni stav dolazi iz osnovne škole(44,7%). Da ne dobijaju dovoljno informacija kroz školovanje o pravilnoj ishrani smatra većina ispitanika iz srednje škole (56,2%). Odgovori na ovo pitanje se statistički značajno razlikuju ($p=0,0001$). U odnosu na ukupno ispitivanu populaciju najveći broj ispitanika bez obzira na dobne skupine infomacije o značaju unosa soli u organizam dobija sa interneta čak u 67 (36,6%) slučajeva. Za razliku od učenika osnovne i srednje škole koji informacije crpe sa interneta, studenti su se izjasnili da informacije o značaju unosa soli u oganizam dobijaju najviše od svojih profesora tokom studiranja. Informisanost ispitanika u odnosu na dobne skupine se statistički značajno razlikuje ($p=0,0001$).

Tabela 4. Informisanost ispitanika o pravilnoj ishrani i značaju unosa soli u organizam

Pitanje	Odgovor		Odgovor			Ukupno	χ^2 test	p
			Osnovna škola	Srednja škola	Fakultet			
Da li smatrate da kroz školovanje dobivate dovoljno informacija o pravilnoj ishrani	Da	N	42	27	25	94	16,286	0,0001
		%	44,7%	28,7%	26,6%	100,0%		
	Ne	N	19	50	20	89		
		%	21,3%	56,2%	22,5%	100,0%		
Odakle se informišete o značaju unosa soli u organizam	Putem interneta	N	25	28	14	67	50,017	0,0001
		%	37,3%	41,8%	20,9%	100,0%		
	Čitao/la sam brošure o tome	N	4	3	2	9		
		%	44,4%	33,3%	22,2%	100,0%		
	Od svoga ljekara ili medicinske sestre	N	14	3	0	17		
		%	82,4%	17,6%	0,0%	100,0%		
	Putem TV-a	N	10	4	2	16		
		%	62,5%	25,0%	12,5%	100,0%		
	Od svojih profesora/nastavnika	N	3	19	17	39		
		%	7,7%	48,7%	43,6%	100,0%		
	Ostalo	N	5	20	10	35		
		%	14,3%	57,1%	28,6%	100,0%		

N- ispitivani uzorak ; χ^2 - test nezavisnosti; p- vjerovatnoća;

5. NAVIKE ADOLESCENATA O UNOSU SOLI

U tabeli 5. prikazane su prehrambene navike ispitanika u pogledu unosa soli putem hrane. Konzumiranje slane hrane je često: Ovu naviku najčešće imaju srednjoškolci 65,7%, 13,4% osnovci, te 20,9% studenti. Slanu hranu ponekad konzumira ukupno 116 ispitanika, od kojih 44,8% idu u osnovnu školu, 28,4% srednju školu i 26,7%. Kod ovoga pitanja postoji signifikantna razlika ($p=0,0001$). Od ukupnog broja ispitanika koji dosoljavaju hranu, njih 33,1% ide u osnovnu školu, 46,5% u srednju školu, te 20,5% ide na fakultet. Među ispitanicima koji ne dosoljava hranu 33,9% ide u osnovnu školu odnosno fakultet te 32,1% u srednju školu. Kod ovoga pitanja ne postoji signifikantna razlika ($p=0,095$). Analizom ostalih varijabli kojim su se ispitivale navike ispitanika u pogledu unosa soli nije zabilježena statistički signifikantna razlika u odnosu na dob ispitivanih skupina.

Tabela 5. Navike ispitanika kod konzumiranja hrane

Pitanje	Odgovor		Dobne skupine			Ukupno	χ^2 test	p
			Osnovna škola	Srednja škola	Fakultet			
Dosoljavate li hranu	Da	N	42	59	26	127	4,702	0,095
		%	33,1%	46,5%	20,5%	100,0%		
	Ne	N	19	18	19	56		
		%	33,9%	32,1%	33,9%	100,0%		
Koliko često konzumirate slanu hranu	Veoma često	N	9	44	14	67	28,396	0,0001
		%	13,4%	65,7%	20,9%	100,0%		
	Ponekad	N	52	33	31	116		
		%	44,8%	28,4%	26,7%	100,0%		
Tokom obroka, kada imate naviku dodati so u hranu	Skoro uvijek prije nego probam	N	4	12	5	21	4,551	0,337
		%	19,0%	57,1%	23,8%	100,0%		
	Kada jelo nije dovoljno slano	N	51	56	32	139		
		%	36,7%	40,3%	23,0%	100,0%		
	Nikada	N	6	9	8	23		
		%	26,1%	39,1%	34,8%	100,0%		
Koliko dnevno potrošite hljeba	Jedna kriška	N	3	7	6	16	3,843	0,698
		%	18,8%	43,8%	37,5%	100,0%		
	Tri kriške	N	22	26	13	61		
		%	36,1%	42,6%	21,3%	100,0%		
	Četiri kriške	N	15	16	13	44		
		%	34,1%	36,4%	29,5%	100,0%		
	Šest do deset kriški	N	21	28	13	62		
		%	33,9%	45,2%	21,0%	100,0%		
Koliko često konzumirate kuhanu hranu	Svakodnevno	N	40	37	24	101	4,358	0,113
		%	39,6%	36,6%	23,8%	100,0%		
	Nekoliko puta sedmično	N	21	40	21	82		
		%	25,6%	48,8%	25,6%	100,0%		
Koliko često konzumirate brzu hranu	Svakodnevno	N	7	12	9	28	1,459	0,482
		%	25,0%	42,9%	32,1%	100,0%		
	Nekoliko puta sedmično	N	54	65	36	155		
		%	34,8%	41,9%	23,2%	100,0%		

N- ispitivani uzorak ; χ^2 - test nezavisnosti; p- vjerovatnoća;

6. DISKUSIJA

Današnji ubrzani način života i sve veće odsustvo od doma i porodice, utiče na mijenjanje prehrambenih navika adolescenata (Nola, I.A. i sar. 2010). Znanje adolescenata o štetnim posljedicama soli zavisi od više faktora koji uključuju: način informiranja i obrazovanja, porodične navike, navike društva i okruženja u kojim se kreću ili borave, kao od pristupa sredstvima informiranja za isto (Tiedje, K. & sar. 2014). Kada je u pitanju informiranost ispitanika iz naše studije, rezultati su pokazali da se znanje o soli i njenim negativnim posljedicama na organizam statistički značajno razlikovalo u odnosu na dobne skupine ($p=0,041$). U odnosu na ukupnu ispitivanu populaciju više od dvije trećine ispitanika izjasnilo se da ne zna mnogo o soli i njenim negativnim posljedicama na ljudsko zdravlje, dok samo 17,4% ispitanika odnosno 32 ispitanika smatra da zna dosta o soli. U studiji koji su sproveli Letlape i sar (2011) ispitanici su pokazali dobar nivo znanja o štetnim efektima soli, znali su da se so mora koristiti štedljivo te da trebaju unositi samo malu količinu soli kako bi očuvali dobro zdravlje. Međutim kada je u pitanju bila informisanost o pravilnim prehrabenim navikama, vrstama namirnica i uticaju tjelesne aktivnosti na zdravlje njihovi ispitanici nisu pokazali zavidno znanje. Autori ističu da bi bilo neophodno da se u sve programe školovanja uvedu seminari ili predavanja koja bi upoznala studente o opasnostima ili pogodnostima određenih namirnica. Ispunjavanje upitnika od strane 183 ispitanika u našem istraživanju popunilo je značajnu prazninu u razumijevanju stepena znanja i navika adolescenata o ovom velikom prehrabnom pitanju. Naši rezultati su pokazali da poznavanje preporučenog unosa soli u organizam između dobnih skupina se statistički značajno razlikuje, $p=0,040$. U studiji Sarmugam i sar (2014) pokazano je da mnogi učesnici studije nisu znali da pravilno identificiraju preporučene doze dnevnog unosa soli. Rezultati drugih istraživanja potvrdili su negativne obrasce prehrambenih navika posebno među adolescentima te istakli da ova specifična dobna skupina ne prati mnoge prehrabne smjernice u Evropi (Cavallo, F. & sar. 2016 & WHO, 2016). U svom istraživanju Jusupović i sar (2011) su pokazali da ispitanici u ishrani koriste količine soli koje su znatno iznad preporučenih, te sugerišu da je važno uvesti određene programe edukacije kako bi se podigla svijest o štetnim efektima prekomjernog unosa soli. Nezadovoljavajuće ponašanje u vezi slane ishrane zabilježili su Magalhães i sar (2015) u njihovoj studiji. Njihovi ispitanici su bili svjesni svog trenutnog zdravstvenog stanja ali nisu brinuli o unosu soli i nisu prepoznali da to predstavlja visok rizik za razvoj široke lepeze oboljenja. Rezultati istraživanja provedenog od strane Idelson i sar (2020) pokazali su loše znanje o soli kod adolescenata.

7. ZAKLJUČAK

Na osnovu naših rezultata možemo zaključiti da znanje i navike o štetnosti soli u ispitivanoj populaciji nije na nivou koji bi bio zadovoljavajući te da bi trebalo uvesti programe educiranja djece i mladih na različite načine: sredstvima informisanja, seminarima, predavanjima, interaktivnim radom koji bi imao za cilj upoznavanja mladih i njihovih roditelja /odgajatelja o ispravnim i dozvoljenim unosima soli.

LITERATURA

- Cavallo, F., Lemma, P., & Dalmasso, P. (2016). Report nazionale dati HBSC Italia 2014. In HBSC Health Behavior in School-Aged Children. World Health Organization Collaborative Cross-National Study; World Health Organization: Copenhagen, Denmark,
- Mis, N. F., Kobe, H., & Štimec, M. (2012). Dietary intake of macro-and micronutrients in Slovenian adolescents: comparison with reference values. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 61(4), 305-313.
- Grillo, A., Salvi, L., Coruzzi, P., Salvi, P., & Parati, G. (2019). Sodium intake and hypertension. *Nutrients*, 11(9), 1970.
- Iaccarino Idelson, P., D'Elia, L., Cairella, G., Sabino, P., Scalfi, L., Fabbri, A., ... & Sinu-Gircsi Working Group. (2020). Salt and health: Survey on knowledge and salt intake related behaviour in Italy. *Nutrients*, 12(2), 279.
- Jusupović, F., Avdić, D., Novaković, B., Pašalić, A., Mahmutović, J., Branković, S., ... & Hadžimerović, A. M. (2011). Salt in nutrition of University of Sarajevo students. *Journal of Health Sciences*, 1(1), 39-43.
- Letlape, S. V., Mokwena, K., & Oguntibeju, O. O. (2011). Knowledge of students attending a high school in Pretoria, South Africa, on diet, nutrition and exercise.
- Magalhães, P., Sanhangala, E. J., Dombele, I. M., Ulundo, H. S., Capingana, D. P., & Silva, A. B. (2015). Knowledge, attitude and behaviour regarding dietary salt intake among medical students in Angola. *Cardiovascular journal of Africa*, 26(2), 57.
- Milošević-Georgiev, A., & Krajnović, D. (2016). Risk factors for the development of hypertension related to nutrition habits in students of the University of Belgrade. *Timočki medicinski glasnik*, 41(3):203-7.
- Newson, R. S., Elmadfa, I., Biro, G., Cheng, Y., Prakash, V., Rust, P., ... & Feunekes, G. I. J. (2013). Barriers for progress in salt reduction in the general population. An international study. *Appetite*, 71, 22-31.
- Nola, I. A., Doko Jelinić, J., Bergovec, M., Ružić, A., & Peršić, V. (2010). Prehrabne navike i kardiovaskularne bolesti. *Acta Med Croatica*, 64, 89-95.

- Patel, Y., & Joseph, J. (2020). Sodium intake and heart failure. *International journal of molecular sciences*, 21(24), 9474.
- Rust, P., & Ekmekcioglu, C. (2016). Impact of salt intake on the pathogenesis and treatment of hypertension. *Hypertension: from basic research to clinical practice*, 61-84.
- Sarmugam, R., & Worsley, A. (2014). Current levels of salt knowledge: a review of the literature. *Nutrients*, 6(12), 5534-5559.
- Tiedje, K., Wieland, M. L., Meiers, S. J., Mohamed, A. A., Formea, C. M., Ridgeway, J. L., ... & Sia, I. G. (2014). A focus group study of healthy eating knowledge, practices, and barriers among adult and adolescent immigrants and refugees in the United States. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 1-16.
- WHO. (2012). Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva, World Health Organization (WHO)
- WHO. (2021). A Comprehensive Global Monitoring Framework Including Indicators and a Set of Voluntary Global Targets for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. Geneva, Switzerland: WHO;
- WHO. (2016). Growing up unequal: Gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health behavior in school-children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey. In Health Policy for Children and Adolescents; WHO: Geneva, Switzerland