

SKUPINE ŽIVIL

Praktičen vodič za uravnotežen krožnik

Na prehrano lahko gledamo zelo podrobno (kalorije, ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, prehranska vlaknina, antioksidanti, vitamini in minerali) ali pa bolj praktično – preko skupin živil. V praksi se večina ljudi ne sprašuje, koliko gramov ogljikovih hidratov je na krožniku, ampak kaj sploh dati nanj in v kakšnem razmerju.

V nadaljevanju so predstavljene glavne skupine živil in njihova vloga na krožniku kot praktičen okvir, ki nam pomaga sestaviti uravnotežen obrok.

Večina sodobnih prehranskih smernic (WHO, nacionalne FBDG) priporoča raznoliko prehrano, bogato z zelenjavo, sadjem, polnozrnatimi žiti, stročnicami, oreščki in zmerno količino živil živalskega izvora, ob čim manj dodanega sladkorja, soli, nasičenih maščob in ultra-predelanih izdelkov [1].



1. Sadje

Sadje je skupaj z zelenjavo ena od ključnih skupin v praktično vseh prehranskih smernicah. WHO priporoča vsaj 400 g sadja in zelenjave na dan (približno 5 porcij), kar je povezano z nižjim tveganjem za srčno-žilne bolezni, nekatere rake in prezgodnjo smrtnost [2].

Primeri:

- jabolka, hruške, breskve, slive
- jagodičevje (borovnice, maline, jagode)
- citrusi (pomaranče, mandarine, grenivke)
- kivi, grozdje, banana itd.

Ključne prednosti:

- vir vitamina C, folata, kalija in številnih fitokemikalij z antioksidativnim delovanjem,
- običajno manj energijsko gosto kot sladke pijače in sladice, a bolj nasitno zaradi prehranskih vlaknin,
- redno uživanje je povezano z nižjim tveganjem za srčno-žilne bolezni, določene rake in smrtnost zaradi vseh vzrokov [3]

2. Zelenjava

Zelenjava (neškrobna) je pogosto največji skriti zmagovalec zdrave prehrane, saj nam pomaga zapolniti krožnik, ne da bi s tem zaužili veliko kalorij. Doda volumen zaradi česar imamo občutek, da jemo veliko, hkrati nas tudi bolj nasiti. Poleg tega prinese veliko vlaknin, ki poskrbijo za dobro prebavo in dolgotrajnejši občutek sitosti, ter nudi številne vitamine in minerale, ki jih potrebuje naše telo.

PRIMERI UŽIVANJA

- **Surova:** solata, narezana paprika/kumara/korenje, paradižnik, redkev, koleraba, kislo zelje in repa,...
- **Kot dodatek jedem:** v juhah in enolončnicah, omakah za testenine, rižotah, na pici, v sendviču/wrapu, v umešanih jajcih – primerne so vse vrste zelenjave
- **Kot priloga h kosilu/večerji:** kuhan ali na pari brokoli/cvetača, dušeno zelje, pečene bučke/paprika/korenje, sotirana špinača ali blitva,...

Ključne prednosti:

- zelo dober vir prehranskih vlaknin, vitamina K, vitamina C, folata ter številnih antioksidativnih spojin,
- uživanje večjih količin zelenjave je povezano z nižjim tveganjem za srčno-žilne bolezni, nekatere rake in nižjo smrtnost [3].



3. Žita in škrobnata živila

Žita in druga škrobnata živila so glavni vir ogljikovih hidratov v prehrani in pomemben vir energije.

Kadar izberemo polnozrnata žita, dobimo poleg škroba tudi prehranske vlaknine, vitamine skupine B, železo, magnezij in številne zaščitne rastlinske spojine. V to skupino sodijo vsa žita ter škrobnata živila, kot so krompir, sladki krompir in koruza.

Raziskave kažejo, da je uživanje polnozrnatih žit povezano z ugodnejšo presnovno sliko, nižjim tveganjem za srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen tipa 2, debelost in nekatere vrste raka.

Polnozrnata žita pomagajo ohranjati bolj stabilen krvni sladkor in prispevajo k daljši sitosti v primerjavi z rafiniranimi. Zato se priporoča, da je vsaj polovica vseh zaužitih žit polnozrnatih [4].

Krompir je po sestavi bolj podoben žitom kot zelenjavi, saj vsebuje veliko škroba, pa tudi precej kalija in nekaj vitamina C. Manj ugodna izbira postane predvsem takrat, ko je ocvrt ali močno soljen.

Primeri rafiniranih žit in drugih škrobnatih živil:

- bel kruh, bela moka, bele testenine, bel riž,...
- koruzni zdrob, riževi vafliji,...
- krompir, sladki krompir, koruza,...

Primeri polnozrnatih žit:

- polnozrnat kruh, rženi kruh, ovseni, ajdov,...
- ovseni kosmiči, ječmen, oves, ajdova kaša,...
- rjavi riž, polnozrnatih testenine, kvinoja,...

4. Mleko, mlečni izdelki in rastlinski nadomestki

Mleko in mlečni izdelki imajo visoko hranilno vrednost ob razmeroma nizki energijski vrednosti. Pri izbiri je smiselno pogosteje posegati po manj mastnih možnostih, saj mlečna maščoba vsebuje visok delež nasičenih maščobnih kislin; med najbolj mastna mlečna živila sodijo ghee, maslo ter sladka in kislá smetana.

PRIMERI

Dober vir beljakovin:

Največ beljakovin imajo trdi, poltrdi in mehki siri, sledijo skuta in mlečni namazi. Jogurt, kefir in mleko vsebujejo zmerne količine beljakovin, medtem ko kislá in sladka smetana, maslo ter rastlinske smetane prispevajo le zelo malo [5].

Dober vir kalcija:

Največ kalcija je v trdih, poltrdih in mehkih sirih. Mleko, jogurt in kefir vsebujejo zmerne količine, skuta in smetane pa precej manj. Maslo in rastlinske smetane kalcija skoraj ne vsebujejo, razen če so obogatene [6].

Rastlinski nadomestki:

Obogaten sojin napitek je po hranilni sestavi najbližje kravjemu mleku, mandljev napitek ima malo beljakovin, rižev in kokosov pa sta uporabna pri alergijah, vendar sama po sebi nista primerna kot glavni nadomestek živalskih vrst mleka [7].

Ključne prednosti:

- vir kalcija za zdravje kosti in zob,
- zagotavljajo visokokakovostne beljakovine iz katerih telo pridobi vse nujne aminokislíne,
- bogat vir vitamina B12 in B2 (riboflavina),
- fermentirani izdelki (jogurt, kefir) ugodno vplivajo na črevesno mikrobioto.



5. Meso in druga živila živalskega izvora

Meso, ribe in jajca so pomemben vir beljakovin in hranil, ki jih z rastlinskimi živali težje zaužijemo v zadostni količini – predvsem železa, cinka in vitamina B12, pri mastnih ribah pa tudi omega-3 maščob.

Velike opazovalne študije, ki so spremljale več milijonov ljudi, so pokazale, da je večji vnos rdečega in predvsem predelanega mesa (salame, hrenovke, klobase, slanina) povezan z višjim tveganjem za srčno-žilne bolezni in sladkorno bolezen tipa 2. Učinek je izrazitejši pri predelanem mesu – že razmeroma majhne dnevne količine (okoli 50 g) so povezane z opazno višjim tveganjem [8].

Zato smernice za prehranjevanje priporočajo, da je predelano meso na jedilniku le občasno (nekajkrat na mesec), rdeče meso pa v zmernih količinah, v okviru prehrane, ki temelji predvsem na rastlinskih živilih. Del mesnih obrokov je smiselno nadomestiti z ribami, stročnicami ali oreščki.

Primeri:

- pusto meso (predvsem perutnina): piščančje in puranje prsi brez kože, kunec
- rdeče meso (tudi pusti kosi): govedina, teletina, svinjina, jagnjetina
- predelano meso: hrenovke, salame, klobase, slanina,...
- ribe in morski sadeži: losos, skuša, sardine, postrv



6. Stročnice

Stročnice so odličen vir rastlinskih beljakovin ter hkrati pomemben vir škroba in prehranskih vlaknin. Vsebujejo folat, železo, magnezij in številna druga zaščitna hranila. Zaradi takšne sestave so zelo primerne kot nadomestek mesa.

Primeri:

- fižol (različne vrste), leča, čičerika,
- grah, bob, soja in izdelki iz nje (tofu, tempeh, edamame)



Raziskave kažejo, da je redno uživanje stročnic povezano z nižjim tveganjem za srčno-žilne bolezni ter boljšo urejenost krvnega sladkorja in maščob v krvi [9]. Stročnice imajo nizek glikemični indeks, vsebujejo zelo malo nasičenih maščob in natrija (soli), zato dobro podpirajo zdravje srca in ožilja. Priporočljivo je, da se na jedilniku pojavljajo večkrat tedensko – kot glavna beljakovinska komponenta obroka ali kot del zamenjave za meso.

7. Oreščki in semena

Oreščki in semena so majhna, a hranilno zelo "gosta" živila. V majhni količini dobimo veliko nenasičenih maščob, beljakovin, vitamina E, magnezija, cinka in številnih zaščitnih rastlinskih spojin. Prav zato so priporočljivi v manjših porcijah – tipična količina je ena manjša pest na dan (približno 20–30 g).

Primeri:

- oreški: orehi, mandlji, lešniki, pistacije, indijski oreščki, pekani, makadamija, arašidi*
- semena: sončnična, bučna in sezamova semena, lanena in chia semena, konopljina semena

* Arašidi so botanično sicer stročnica, a jih v prehrani obravnavamo podobno kot oreščke.

Raziskave kažejo, da je redno uživanje oreščkov (nekaj porcij na teden) povezano z nižjim tveganjem za srčno-žilne bolezni, manjšo celokupno smrtnostjo in v nekaterih študijah tudi z nižjim tveganjem za raka in sladkorno bolezen tipa 2 [10]. Zaradi visoke energijske gostote poskrbijo za daljšo sitost, še posebej, če z njimi nadomestimo manj kakovostne prigrizke, kot so čips in sladkarije.



8. Sladki, slani in mastni prigrizki (energijsko bogata živila)

Energijsko bogata živila so izdelki z veliko dodanega sladkorja, maščob (pogosto nasičenih) in soli. Imajo visoko energijsko gostoto, hkrati pa malo prehranskih vlaknin, vitaminov in mineralov. V to skupino pogosto sodijo ultra-predelana živila, ki jih v zdravi prehrani ne potrebujemo, a jih v vsakdanjem življenju hitro pojemo več, kot nameravamo.

Primeri:

- sladka živila: čokolada, bonboni, sladoled, krofi, pecivo, rogljički, piškoti,..
- slani in mastni prigrizki: čips, nachosi, pokovka z veliko soli in maščobe, slani krekerji, slane palčke,...
- hitra hrana: hamburgerji, pice z veliko sira in salam, ocvrt krompir, burek,...
- sladke pijače: gazirane in energijske pijače, sladki ledeni čaj, nektarji...

Raziskave kažejo, da je redno uživanje živil z veliko dodanega sladkorja, nasičenih maščob in soli povezano z večjo verjetnostjo prekomerne telesne mase, povišanega krvnega tlaka, motenj maščob v krvi ter drugih kroničnih bolezni [2]. V zadnjih letih se nabira vse več podatkov, da je visok vnos ultra-predelanih živil povezan z višjim tveganjem za debelost, srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen tipa 2, nekatere rake in tudi duševne motnje [11]. Ta živila niso potrebna za uravnoteženo prehrano, zato je smiselno, da so na jedilniku le občasno in v manjših količinah ter jih čim pogosteje nadomestimo z živila iz drugih skupin.

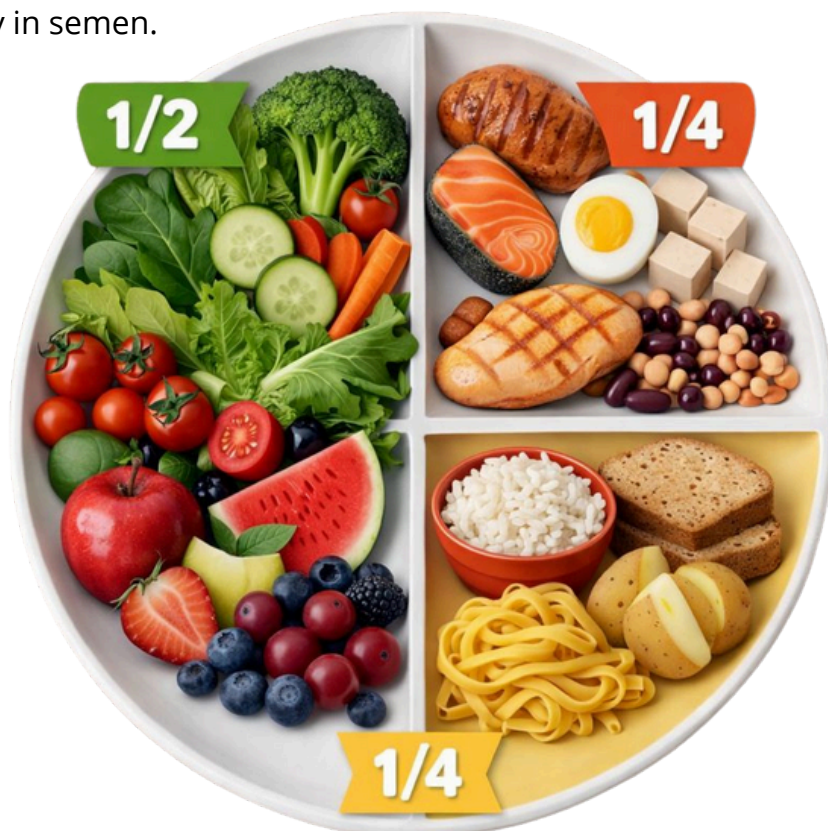
Kako vse skupaj uporabiti v praksi?

Na spodnji sliki vidimo preprost model krožnika, ki povzema glavna sporočila skupin živil. V praksi si ga lahko predstavljamo takole:

- 1/2 krožnika naj bo večinoma zelenjava in deloma sadje.
- 1/4 krožnika naj predstavljajo polnozrnata žita ali krompir v manj mastni pripravi.
- 1/4 krožnika naj zasedejo beljakovinska živila: stročnice, ribe, pusto meso, jajca ali njihova kombinacija.

Vsak dan lahko dodamo manjšo pest oreščkov in semen.

Takšen okvir se dobro sklada z aktualnimi smernicami WHO in z različnimi prehranskimi modeli (npr. sredozemska prehrana) ter je dovolj preprost, da ga lahko uporabimo pri vsakodnevem načrtovanju obrokov.



Opomnik

Večina dokazov, na katerih temeljijo priporočila, izhaja iz opazovalnih študij in meta-analiz, zato govorimo predvsem o povezavah, ne vedno o trdno dokazani vzročnosti.

Kljub temu je slika zelo konsistentna: več polnovrednih rastlinskih živil, zmerne količine živil živalskega izvora in manj ultra-predelanih izdelkov so na ravni populacije povezani z nižjo pojavnostjo kroničnih bolezni.

* Ta članek je informativen in ne nadomešča individualnega posveta z dietetikom ali zdravnikom, zlasti pri posebnih zdravstvenih stanjih.

Reference

1. commission, E. Health Promotion and Disease Prevention Knowledge Gateway. 2025 [cited 2025 10.12.]; Available from: https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/food-based-dietary-guidelines-europe-table-18_en?utm_source
2. WHO, Healthy diet. 2020: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
3. Devirgiliis, C., et al. Effect of Fruit and Vegetable Consumption on Human Health: An Update of the Literature. *Foods*, 2024. 13, 3149 DOI: 10.3390/foods13193149.
4. Jones, J.M., C.G. García, and H.J. Braun, Perspective: Whole and Refined Grains and Health-Evidence Supporting "Make Half Your Grains Whole". *Advances in nutrition* (Bethesda, Md.), 2020. 11(3): p. 492-506.
5. Prehrana.si. Zmote in resnice o soli. 2024[cited 2024 15.12.].
6. Prehrana.si. Mleko in mlečni izdelki.[cited 2025 11.12.]; Available from: <https://www.prehrana.si/clanek/415-mleko-in-mlecni-izdelki>.
7. Vanga, S.K. and V. Raghavan, How well do plant based alternatives fare nutritionally compared to cow's milk? *Journal of Food Science and Technology*, 2018. 55(1): p. 10-20.
8. Shi, W., et al., Red meat consumption, cardiovascular diseases, and diabetes: a systematic review and meta-analysis. *European Heart Journal*, 2023. 44(28): p. 2626-2635.
9. Mendes, V., et al., Intake of legumes and cardiovascular disease: A systematic review and dose-response meta-analysis. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*, 2023. 33(1): p. 22-37.
10. Ros, E., Eat Nuts, Live Longer * . *Journal of the American College of Cardiology*, 2017. 70(20): p. 2533-2535.
11. Lane, M.M., et al., Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ*, 2024. 384.