

Vseveda  
Neda

neda@nedeljski.si



## Hrana v karanteni

»Moj mož se je v zadnjih tednih epidemije silno zredil. Vsak dan opažam, kako mu raste trebušček, sam pa si tega noče priznati. Tudi na tehtnico noče stopiti. Se pa ne čudim, da je tako, saj neprestano nekaj prežvekuje. Najprej zajtrk, potem malica, po malici še priboljšek, potem že čaka na kosilo, po kosilu kavica in nekaj sladkega, potem še kaj za vmes in pozno zvečer še večerja. Njegovo življenje se suka samo še okoli hrane. Vsak dan si zaželi kaj nezdravega, na primer zvečer si privoščijo celo vrečko čipsa. Sama izredno pazim na kilograme in tudi zdaj, ko je epidemija in je več časa, skušam jesti čim bolj normalno. Morda pa sem jaz malo 'čudna' in je epidemija res čas, ko je treba jesti več? Kaj menite?« sprašuje bralka **Dušica** iz Grosupljega.

Draga Dušica, prav nasmejala sem se ob vašem vprašanju, ali je epidemija čas, ko je treba jesti več. A po drugi strani sem se tudi malo zamislila in vendarle je nekaj na tem. Dobro je namreč znano, da se ljudje tolažimo (tudi) s hrano. Nekateri bolj, drugi manj, a povečini nam je vsem znano, da smo siti bolj zadovoljni, kot pa če nam kruli po želodcu. Sploh če imamo pri roki kakšno čokolado ali kaj drugega, kar spodbudi naše brbončice k užitku. Tolažba s hrano pa je sicer sila nevarna reč, saj - kot ste opazili tudi pri vašem možu - pelje v debelost in trebušček hitro zraste. Zato je seveda dobro, da se »tolažimo« v zmernih količinah, kar pomeni, da ni nič narobe, če pojemo eno ploščico čokolade za pobebedek, ne pa cele polkilogramske čokolade. A naše prehranske navade se tudi med epidemijo spreminjajo.

V okviru mednarodne raziskave Food-Covid-19 je Inštitut za nutricionistiko konec aprila izvedel obsežno raziskavo o vplivu epidemije na tem področju. Rezultati so pokazali, da je dobra tretjina gospodinjstev med epidemijo zaužila več hrane, poraba živil in priprava obrokov pa je bila bolj skrbna in načrtovana. Nakupovanje že pripravljenih obrokov se je zmanjšalo, ljudje so raje kuhali doma. Veliko gospodinjstev je v tem času pričelo peči domači kruh.

Pravi rezultati naših epidemioloških prehranjevalnih navad se bodo še pokazali, mislim pa, da bomo vsi skupaj malo težje pogledali, koliko nam bo pokazala tehtnica. Svetujem vam, da moža malo zamotite s čim drugim, na primer s sprehodi, da ne bo mislil le na hrano. Tudi kakšno delo (zunaj kuhinje) mu lahko najdete. Pa srečno! ■

Se strinjate? Imate drugačno izkušnjo? Nasvet? Vprašanje? Pošljite jih! Lahko po elektronski pošti na [neda@nedeljski.si](mailto:neda@nedeljski.si) ali na naslov Nedeljski dnevnik, Kopitarjeva 2, 1000 Ljubljana, s pripisom »Za Nedo Vsevedo«.

### TEŽAVE Z OČMI

# Buljenje v ekrane povzročajo težave

Najpogostejša težava je suho oko, zato je treba med gledanjem narediti premor – Povečanje kratkovidnosti povezujejo s pomanjkanjem dnevne svetlobe

#### Meta Černoga

Med epidemijo, ko so tako otroci kot starejši še več za različnimi ekrani kot sicer, je skrb za zdravje naših oči upravičena. Telefoni, tablice, računalniki, televizorji ... Vse to seveda vpliva tudi na oči in ena najpogostejših težav, ki je s pretiranim, predvsem pa nepravilnim gledanjem v ekran pogosta, je suho oko.

#### Težave s suhim očesom

Specialistka oftalmologije in kirurginja iz Očesnega kirurškega centra Pfeifer v središču Ljubljane **Marija Ana Schwarzbartl Pfeifer**, dr. med, pravi, da se pri številnih, ki pretiravajo z delom z računalniki, lahko pojavijo težave s suhim očesom. Vzrok za to je zmanjšanje frekvence utripanja z vekami pri večji koncentraciji ob delu z računalnikom. »Suho oko se lahko pojavi ob že tako spremenjenem solznem filmu, ki pa ga buljenje v ekrane še poslabša. Zaradi hormonskih sprememb se suho oko lahko pojavi pri visokem odstotku žensk po 45. letu, včasih pa tudi bistveno prej. Pogosto je tudi pri moških. Pozimi je težav s suhim očesom več kot poleti zaradi pretirano suhega zraka v prostoru,« pojasnjuje oftalmologinja.

Sicer pa zaradi pretiranega dela z računalnikom ne bi smelo priti do resnih okvar oči. Vse okvare, ki se pojavijo, so predvsem zaradi nepravilne uporabe ekranov, kar pomeni zaradi dela brez obveznih kratkih odmorov. »Oftalmologi namreč priporočamo delo z računalnikom ali drugimi ekrani dvajset minut, potem je treba narediti kratek dvajsetsekundni premor, pogledati v daljavo, sprostiti očne mišice in potem spet nadaljevati delo na blizu. Če delamo te kratke pavze med delom, oči ne bi smele utrpeti škode, tudi če delamo na ekranu več ur na dan ali celo 16 ur na dan,« poudarja sogovornica in dodaja, da je zaščita ekranov za oči prisotna že praktično v vseh ekranih, ki je mogoče kupiti v Sloveniji, zato slabega ekrana praktično ni mogoče več kupiti.

Pred časom smo v medijih lahko zasledili informacijo, da naj bi španški strokovnjaki svarili pred pande-



**Oftalmologinja Marija Ana Schwarzbartl Pfeifer:** »Oftalmologi priporočamo delo z računalnikom ali drugimi ekrani dvajset minut, potem je treba narediti kratek dvajsetsekundni premor, pogledati v daljavo, sprostiti očne mišice in potem spet nadaljevati delo na blizu.« / foto: osebni arhiv

mijo slepote zaradi pretirane uporabe ekranov, vendar gre očitno za lažno novico, saj oftalmologinja poudarja, da zaradi uporabe ekranov do slepote ne more priti.

#### Pandemija slepote je lažna novica

»Slepota pomeni, da oko ne zaznava nikakršne svetlobe, torej ne loči dneva od noči. To je res najhujša in

končna okvara očesa. Ko enkrat nastopi slepota, je to nepopravljivo. V večini primerov je slepota v svetu posledica glavkoma, diabetične retinopatije, okvare vidnega živca in še nekaterih drugih bolezni. V Sloveniji je prava slepota izredno redka. Ekрани ne morejo povzročiti slepote. Seveda pa lahko ekrani vplivajo na vid na različne načine, tudi škodljive,« odgovarja oftalmologinja Marija Ana Schwarzbartl Pfeifer. Opozori pa na drug, morda še večji problem, ki ga v zadnjih letih zaznavajo. To je povečanje kratkovidnosti, ki so jo v svetu najprej v veliki meri povezovali s pretiranim delom z ekrani. Vendar se v zadnjih letih ugotavlja predvsem drug vzrok zanj. V zadnjih petdesetih letih se je število kratkovidnih na svetu povečalo za 50 odstotkov.

Pred kratkim so potrdili povezave med zaščitnim učinkom časa, ki ga preživimo zunaj, in napredovanjem kratkovidnosti. Zelo zanimivo je dognanje o vplivu vijolične svetlobe kot zaščite pred kratkovidnostjo. Predlani so za to raziskovalno delo prejeli prvo nagrado na največjem kongresu na svetu za to področje. Najobsežnejšo študijo na to temo so opravili na Japonskem. Ugotovili so namreč, da je zaradi velike uporabe LED-svetil, zaščite proti ultravijoličnim (UV) žarkom v avtomobilskih steklih, steklenih površinah bivalnih prostorov in drugih virih svetlobe prišlo do pomanjkanja dobrobitnega vpliva vijoličnega dela spektra dnevne svetlobe, ki je na meji z UV-žarki.

Ugotovitve kliničnih študij na otrocih so potrdile tezo, da več ko se vijolične svetlobe prenese skozi očala ali kontaktne leče, večji je zaščitni učinek za razvoj kratkovidnosti. Dokazali so, da igra vijolična svetloba pomembno vlogo pri zaščiti očesa pred razvojem kratkovidnosti, kar je lahko vzrok, zakaj otroci, ki se veliko gibljejo na zraku, kažejo bistveno manjšo progresivno kratkovidnost. ■

## Obraba hrustanca v kolenu povzročajo bolečine

V sklepu ima hrustanec funkcijo blažilca trenja med kostema. Staranje in poškodbe pospešujejo obrabo oziroma tanjšanje hrustanca, kar vodi do bolečin v prizadetem sklepu, zmanjšane gibljivosti sklepa in otekanja. Glukozamin je naravna snov v telesu in je pomemben gradnik

sklepne hrustanca. Glukozamin Vitabalans vsebuje 600 mg glukozamina in 50 mg vitamina C, ki ima zaščitno vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje hrustanca in kosti.

Ob nakupu glukozamina 600 mg Vitabalans prejmete hladilni gel Ice Gel brezplačno.

no. Ice Gel hitro lajša bolečine v sklepih in mišicah ter zmanjšuje oteklino in vnetje, povezano s poškodbami zaradi zvinov ali prekomernih obremenitev. Za akcijski paket finske kakovosti povprašajte v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Več na [www.vitabalans.si](http://www.vitabalans.si)

Promocijsko besedilo

## ZA HRUSTANEC IN KOSTI



**180 tabl.**  
**19.80**  
priporočena cena



**+**

**GLUKOZAMIN 600 mg**

**AKCIJA!**  
**Ice Gel 100 ml PODARIMO**

Samo do odprodaje zaloga. Na voljo v lekarnah.

Ena tabl. Glukozamin vsebuje 600 mg glukozamina in 50 mg vitamina C, ki ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje hrustanca in kosti.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

www.vitabalans.si | Tel: 01-560 97 90