

Dita Botërore e Ushqimit **16 tetor**

Dita Botërore e Ushqimit kremtohet nga Organizata e Kombeve të Bashkuara për Ushqimin dhe Bujqësinë (FAO) çdo vit në datën 16 tetor (datë kur u krijua FAO në 1945). Kjo ditë organizohet që prej 1981 dhe synon të sensibilizojë politikëbërësit mbi rëndësinë e ushqimit dhe rolin e tij në shëndetin dhe mirëqënien e individit dhe zhvillimin e mbarë kombeve. Çdo vit, tema është e ndryshme, por gjithnjë ka për qëllim të sensibilizojë në drejtim të përmbushjes së Objektivave të Mijëvjeçarit për zhdukjen e urisë dhe varfërisë, si dhe uljen e vdekshmërisë dhe përmirësimin e shëndetit mes fëmijëve dhe grupeve vulnerabel.

Prej disa vitesh në këtë datë, Ministria e Shëndetësisë dhe ISHP kryejnë aktivitete sensibilizuese mbi rëndësinë e ushqyerjes së shëndetshme në popullatë, duke i kushtuar vëmendje rëndësisë së sigurimit të sasisë dhe cilësisë së duhur të ushqimit dhe për të zbatuar praktikën më të mira të ushqyerjes të këshilluara nga OBSH dhe UNICEF. Njihet botërisht roli i ushqyerjes në shëndetin e individit gjatë gjithë ciklit të jetës, duke filluar nga periudha parakonceptimit të fëmijës e deri në pleqëri. Sa më herët të fillohet zbatimi i praktikave të rekomanduara të ushqyerjes, aq më i shëndetshëm do të jetë individit gjatë gjithë jetës.

Sipas OBSH: Ushqyerja është sasia e ushqimit të marrë për furnizimin me materiale ndërtuese dhe burime energjie të nevojshme për funksionimin normal të organizmit human. Ushqyerja e ekuilibruar dhe e përshtatshme e kombinuar me aktivitet fizik të rregullt, janë guri i themelit për një shëndet të mirë dhe njëherësh mjete shumë efikase për parandalimin e shumë sëmundjeve dhe për trajtimin e disa të tjerave. Sigurimi i një ushqyerje të shëndetshme dhe të sigurt gjatë viteve të para të jetës ka përfitime për gjithë jetën.

Kequshqyerja ndodh kur trupi nuk merr sasinë e nevojshme të energjisë (kalorive), proteinave, karbohidrateve, yndyrnave, vitaminave, mineraleve dhe lëndëve të tjera të nevojshme për të mbajtur të shëndetshëm organizmin dhe për funksionimin e mirë të tij.

Kequshqyerja tek foshnjat dhe fëmijët e vegjël është një faktor kyç themelor jo vetëm për vdekshmërinë foshnjore dhe fëmimore, por ndikon edhe tek zhvillimi fizik dhe mendor në moshë shumë të re. Ushqyerja e pakët mund të çojë në ulje të imunitetit dhe rritjen e mundësisë për t'u sëmurë, zhvillim të dobët fizik dhe mendor, ulje të produktivitetit dhe përqëndrimit në shkollë, prishje të dhëmbëve etj... Rreth 20% e vdekjeve të fëmijëve nën 5 vjeç në të gjithë botën mund të evitohet nga zbatimi korrekt në praktikë i udhëzuesve të ushqyerjes sipas OBSH.

Njohuritë e sotme shkencore evidentojnë lidhjen mes kequshqyerjes dhe disa patologjive si tumoret, sëmundjen ishemike të aparatit kardio-vaskular dhe cerebro-vaskular, diabetit melit tip 2, artrozave, osteoporozes, litiazes biliare, kariesit dentar, gushës jodike dhe

anemisë sideropenike nga ulja e marrjes së hekurit. Në vitet e fundit vihet re rritja drastike e obezitetit dhe marrja e një diete ushqimore gjithnjë e më hiper kalorike.

Gratë shtatzëna me kequshqyerje kanë rrezikshmëri më të lartë për të dështuar, ose për lindur një foshnje me peshë të vogël lindjeje. Ushqim i mirë midis grave, shoqëruar me përmirësimin e njohurive mbi ushqimin dhe të ushqyerit, qëndrimet dhe praktikatat nga gratë, vajzat dhe anëtarët e tjerë të komunitetit lidhur me ushqimin dhe ushqyerjen e shëndetëshme, ndikojnë në fuqizimin e grave dhe barazinë gjinore, zvogëlimin e vdekshmërisë foshnjore dhe sëmundshmërisë në mënyrë të konsiderueshme, përmirësimin e shëndetit të nënës dhe të luajnë një rol vendimtar në parandalimin e sëmundjeve.

Mbiushqyerje konsiderohet kur një person është mbipeshë ose i dhjamosur. Kjo mund të shkaktojë diabet në fëmijëri dhe sëmundje të zemrës, të vazave të gjakut dhe sëmundje të tjera në moshë më të rritur. Ndodh shpesh që fëmijët të marrin sasi të mëdha të ushqimeve hiperenergji, por të varfra në elementët e domosdoshëm ushqyes, psh pije të ëmbëlsuara artificialisht, ëmbëlsira, patatina, të skuqura, fast-food etj.. Në këto raste përmirësimi i dietës së fëmijës është i domosdoshëm dhe duhet të shoqërohet me shtimin e aktivitetit fizik.

Cilat janë problemet shëndetësore që lidhen me ushqyerjen në Shqipëri?

Studimi i fundit Demografik dhe Shëndetësor në Shqipëri 2008-09 tregoi se situata karakterizohet nga një kombinim i 1) niveleve në rritje të mbiushqyerjes – sidomos mes grupeve urbane tek të cilat konsumi i ushqimeve të përpunuara po rritet, ndërkohë që aktiviteti fizik vjen në ulje – dhe 2) nënushqyerjes së theksuar mes grupeve të brishta si femrat shtatzëna, foshnjat dhe fëmijët e vegjël në zonat e largëta ku sigurimi i ushqimit është i kufizuar dhe mundësitë për të siguruar jetesën janë të pakta. Për shkak të kequshqyerjes:

- Në Shqipëri, 19% e fëmijëve nën 5 vjeç paraqiten të shkurtër për moshën dhe rreth 11% janë shumë të shkurtër. Më e shprehur është tek foshnjat 0-6 muajsh e në zonat malore dhe te nënat pa arësim ku niveli arrin rreth 30%. (ADHS)
- 17% e fëmijëve nën 5 vjeç dhe 19% e grave paraqesin anemi të shkallëve të ndryshme. Shkak i saj është ushqyerja e pakët me ushqime që përmbajnë hekur, folate, vit B12 etj.. (ADHS)
- Për foshnjat 0- 6 muajsh: vetëm 39% e fëmijëve janë ushqyer ekskluzivisht me gji dhe 21% kanë marrë ushqime plotësuese, të cilat nuk këshillohet të futen në këtë moshë.
- Fëmijët ushqehen me gji për një periudhë mesatare prej 14,6 muaj, megjithatë, fëmijët ushqehen ekskluzivisht me gji vetëm për 2 muaj.
- Vetëm 54% e fëmijëve të moshës 6-9 muaj konsumojnë ushqime të buta ose të forta.
- 39% e femrave 15-49 janë mbipeshë apo obeze.

- 20% e grave dhe 28% e burrave kanë tension të lartë gjaku ose marrin barna antihipertensive
- 79% e grave dhe 90% e burrave me hipertension nuk janë në dijeni të këtij fakti

Dymbëdhjetë hapat e ushqyerjes së shëndetshme.

- 1. Konsumo nje diete ushqyese te bazuar ne ushqime te ndryshme me origjine kryesisht bimore se sa shtazore.**
- 2. Konsumo buke, drithera, oriz, ose patate disa here ne dite.**
- 3. Konsumo varietete zarzavatesh e frutash disa here ne dite (se paku 400 gr ne dite), mundeshisht te fresketa dhe te prodhuara lokalisht.**
- 4. Mbaj peshen trupore ne limitet e rekomanduara (nje BMI te 20-25²) duke mbajtur nivele te moderuara te aktivitetit fizik, cdo dite.**
- 5. Mbaj nen kontroll konsumin e yndyrnave (jo me shume se 30% te energjise ditore) dhe zevendeso yndyrnat me te saturuara me vajrat vegjetale te pasaturuara ose margarina te lehta.**
- 6. Zevendeso mishin me dhjame dhe prodhimet e mishit me bizele, bishtajore, thierza, peshk, pule ose mish pa dhjame.**
- 7. Perdor qumesht dhe nenproduktet e tij (qumesht te prere, salce kosi, kos dhe djathe) qe kane sasi te pakta yndyre dhe kripe.**
- 8. Zgjidh ushqime qe jane me permbajtje te paket sheqeri, dhe konsumo sheqer te perpunuara dhe me kursim, duke limituar frekuencen e pijeve me sheqer dhe embelsirave.**
- 9. Zgjidh nje diete me sasi te paket kripe. Konsumi total i kripes nuk duhet te jete me shume se nje luge caji (6 gr) ne dite, duke perfshire kripen ne buke dhe ushqimet e konservuara, e te perpunuara. (Jodizimi i kripes duhet te jete universal ajte ku deficienca jodike eshte endemike)**

Deficienca jodike eshte e zakonshme ne disa vende dhe perben nje rrezik per shendetin kryesisht per femijet, qe rezulton ne kretinizem dhe per grate qe rezulton ne gushen, ne se nuk trajtohet. OBSH-ja dhe UNICEF rekomandojne jodizimin universal te kripes, qe do te thote qe e gjithë kripa e perdorur ne industrine ushqimore dhe qe blihet per konsum ne shtepi duhet te jete e jodizuar, duke perdorur jodat kaliumi ne ato zona ku deficienca jodike eshte endemike. Per me teper jodizimi universal i kripes perfshihet ne rekomandimet e bera qe ushqimi shtazor per perdorim ne lopet te jete i jodizuar, keshtu qe qumeshti dhe nen produktet e tij te jene gjithashtu nje burim per jodin.

10. Nese konsumoni alkool, konsumi limit duhet te jete jo me shume se 2 pije (secila te permbaje 10 gr alkool) ne dite.

11. Pergatitni ushqimin ne menyre te sigurt dhe higjienikisht paster. Zieni, piqni apo gatuani me avuj o mikrovale per te pakesuar sasine e yndyrnave shtese.

12. Promovoni ushqyerjen ekskluzive me gji dhe futjen e ushqimeve shtese te sigurta ne moshen rreth 6 muajsh, por jo me pare se 4 muajsh, nderkohe qe ushqyerja me gji te vazhdoje gjate vitit te pare te jetes.

Ushqyerja ekskluzive me gji do te thote te ushqesh nje bebe:

- vetem me gji, pa shtuar as uje dhe as lengje te tjera
- sipas kerkeses (ushqyerje sipas nevojës se femijes) ditën dhe naten,
- pa perdorur ushqimin me shishe ose perdorimin e biberonit.

Ushqyerja me gji eshte rruga me e mire per te mbajtur edhe femijen edhe nenen te shendetshem. Qumeshti i gjirit eshte i vetmi ushqim per femijen deri ne 6 muaj. Rreth kesaj kohe, duhet te futen frutat, zarzavatet, dhe dritherat, e pasuar me futjen e mevoneshme te peshkut dhe mishit. Nuk keshillohet dhënia e qumshtit te lopes deri ne moshen 12 muajsh.

Inisiativat globale te tilla si Inisiativa e OBSH/UNICEF Spital Mik i Femijes, promovojne 10 hapat per nje ushqyerje te sukseseshme me gji.