

SPLOŠNA PRIPOROČILA

- ⊙ Priporočamo pestro uživanje rib enkrat do dvakrat tedensko, predvsem kot zamenjavo za rdeče meso ali mesnine.
- ⊙ Ribe naj bodo pripravljene z dušenjem v lastnem soku, pečenjem ali na žaru, ne pa ocvrte. Izogibamo se predelanim ribam in ribjim izdelkom.
- ⊙ Pri pripravi in pri mizi uporabljamo začimbe, kot so zelišča, limonin sok ter čim manj soli in zmerno količino rastlinskih olj.
- ⊙ Priporočamo vrste rib, ki so koristne pri preprečitvi srčno žilnih boleznih, kot so skuša, postrvi, sardele, losos, trska in tudi druge mastne* ribe iz lokalne ponudbe.
- ⊙ *glej koristi



- ⊙ Tedenski jedilnik naj bi vseboval okoli 200 g ribjega mesa, ki vsebuje dovolj visoko vrednih maščobnih kislin, pomembnih v zdravi prehrani.
- ⊙ Izbiramo morske in sladkovodne ribe. V jedilnik lahko vključujemo tudi ribje izdelke, ki jih pripravimo sami (npr. ribji namaz).
- ⊙ Ribe med nekaterimi otroki niso priljubljene. Lahko jih vključujemo pri zajtrku v obliki namazov, pri kosilu pa kot file, polpete ali v omaki, kjer se okus rib, zaradi dodatka začimb, nekoliko omili. Pri majhnih otrocih svetujemo izogibanje ribam s koščicami.
- ⊙ Pečene ribe zaradi rahle konsistence za transport niso najprimernejše, zato jih v primeru transporta lahko pripravljamo v drugi primernejši obliki (npr. kot ribji polpet, brodet, ribji namaz, ribjo solato).



Omejitve**

ŽENSKE, KI NAMERAVAJO ZANOSITI, NOSEČNICE, DOJEČE MATERE IN MAJHNI OTROCI:

- ⊙ naj (roparske) vrste rib kot so npr. tuna, mečarica, trska, morski pes, sulec, smuč, som, ščuka uživajo le v majhnih porcijah (< 100 g /teden - glej sliko spodaj);
- ⊙ če zaužijejo eno od teh vrst, naj v istem tednu ne uživajo drugih rib;
- ⊙ tuna (v manjši konzervi) naj bo na jedilniku največ dvakrat tedensko;
- ⊙ iz previdnosti naj surovih rib ne uživajo.

**glej tveganja



Slika. Količina ribjega fileja, približno 100 g



RIBE V PREHRANI KORISTI IN TVEGANJA





Prebivalci Slovenije po podatkih prehranskih raziskav zaužijemo premalo rib. Te so že tisočletja pomembne v prehrani ljudi, saj so vir biološko visoko vrednih beljakovin, maščob, mineralov in vitaminov.



Zlasti manjše ribe, ki jih lahko pojemo s kostmi vred, so bogat vir vitamina D in mineralov kalcija, magnezija, fosforja.

Morske ribe so dober vir joda in selena.

Ribe so edinstvene po vsebnosti esencialnih omega-3 maščobnih kislin, ki so pomembne zlasti za rast in razvoj otrok ter zmanjšujejo tveganja za razvoj kroničnih bolezni pri odraslih.



UŽIVANJE RIB KORISTI ZDRAVJU

- ⊙ Ribe imajo za zdravje zelo ugodno hranilno sestavo – so bogat vir beljakovin, koristnih maščob, vitaminov in mineralov. Njihovo meso ima malo vezivnega tkiva in rahlo celično strukturo, zato je lahko prebavljivo, razpoložljivost hranil je zelo dobra in v optimalnem razmerju. Riba v kombinaciji z zelenjavo (npr. blitvo) lahko predstavlja kakovosten in uravnotežen obrok.
- ⊙ Zlasti manjše ribe, ki jih lahko pojemo s kostmi vred, so bogat vir vitamina D in mineralov kalcija, magnezija, fosforja. Morske ribe so tudi zelo dober vir joda in selena, ki pogosto primanjkuje v prehrani.
- ⊙ Če nadomestimo rdeče meso, še zlasti pa mesnine, z morskimi ribami, lahko vplivamo na ugodnejše razmerje maščob, ki jih zaužijemo. Na podlagi dolgoletnih raziskav obstajajo trdni dokazi, da dolgoverižne omega-3 maščobne kisline, ki jih zaužijemo z mastnimi morskimi ribami ali ribjim oljem, preprečujejo nastanek bolezni srca in ožilja.
- ⊙ Večina raziskav, ki preučujejo koristi omega-3 dolgoverižnih maščobnih kislin na razvoj otrok, se posveča učinkom njihovega pomanjkanja že med nosečnostjo in takoj po rojstvu. Raziskovalci domnevajo, da vplivajo na gibljivost membran živčnih celic in s tem na uravnavanje prenašalcev živčnih impulzov. V študijah na živalih je bilo dokazano, da prehrana, v kateri so nizki odmerki omega-3 maščobnih kislin, vpliva na slabši razvoj vida in kognitivnih sposobnosti mladičev. Zato je pestro uživanje mastnih rib, skladno z omejitvami, koristno pri nosečnicah, doječih materah in otrocih.
- ⊙ Uživanje rib v uravnoteženi prehrani dokazano zmanjšuje tveganje tudi za razvoj raka debelega črevesa.



RIBE IN TVEGANJA ZA ZDRAVJE

- ⊙ Uživanje kakovostnih rib v priporočenih količinah in pogostosti prevladuje nad morebitnimi tveganji.
- ⊙ Vse ribe na trgu morajo glede mikrobiološke in kemijske varnosti ustrezati predpisom, nadzor pa redno izvajajo pristojne inštitucije.
- ⊙ Previdnost pri priporočilih o uživanju rib in ribjih izdelkov za posamezne populacijske skupine je potrebna predvsem zaradi potencialne vsebnosti nekaterih kovin in obstojnih organskih onesnaževal. Ribe najbolj pogosto povezujemo z vsebnostjo metilne oblike živega srebra. Prisotnost živega srebra v tleh, vodotokih, jezerih in oceanih, je lahko naravnega izvora ali posledica delovanja človeka. Večina rib ga vsebuje v zanemarljivih količinah, vendar se glede na okolje, v katerem ribe živijo, in glede na položaj posamezne ribje vrste v prehranjevalni verigi, po vsebnostih močno razlikujejo. Vsebnosti kovin in obstojnih organskih onesnaževal so običajno višje pri dolgo živčih ribah ter večjih vrstah rib roparic, zato te omejujemo v prehrani nosečnic, doječih mater in otrok.
- ⊙ Ribe in ribji izdelki so prepoznani alergeni in morajo biti tako tudi označeni. Spadajo med najpogostejše povzročitelje resnih reakcij (alergij), ki se pri občutljivih posameznikih kažejo kot spremembe na koži, otekanje in mravljinčenje v ustni votlini, želodčne in črevesne težave, nevrološke motnje in dihalna stiska.
- ⊙ Če ni zagotovljene hladne verige od pridelave do predelave rib, lahko pride do tvorbe t. i. biogenih aminov. Eden bolj poznanih je histamin, ki ima vrsto akutnih škodljivih učinkov na zdravje ljudi in je lahko vzrok zastrupitev z ribami, podobnih alergijskim reakcijam.
- ⊙ Pomembna pa je tudi priprava rib, saj lahko pogosto uživanje soljenih ali dimljenih rib poveča tveganje za razvoj nekaterih oblik raka.

