

Primljeno/Submitted: 07.7.2025.
 Prihvaćeno/Accepted: 21.11.2025.

Stručni rad
 Professional paper

PREHRAMBENE NAVIKE STUDENTSKE POPULACIJE I UTICAJ NA ZDRAVLJE

DIETARY HABITS OF THE STUDENT POPULATION AND THEIR IMPACT ON HEALTH

Amina Helvida-Lušija*
 Jasmina Marušić**

SAŽETAK

Prehrambene navike studenata predstavljaju ključni faktor koji direktno utiče na njihovo fizičko i psihološko zdravlje, posebno u periodu prijelaza iz adolescencije u mladu odraslu dob. Ova studija istražuje uticaj savremenog načina života, obilježenog stresom, brzim prehrambenim opcijama i vremenskim ograničenjima, na izbor hrane među studentima Univerziteta A i Univerziteta B. Posebna pažnja posvećena je unosu soli, šećera i tečnosti, s ciljem identifikacije rizika za zdravlje koji proističu iz aktualnih prehrambenih obrazaca. Metode: Istraživanje je sprovedeno kao presječna studija koristeći deskriptivno-analitički pristup, putem anketnog upitnika distribuiranog online. U studiji je učestvovalo 96 studenata oba spola, uzrasta od 18 do 30 godina, tokom perioda od januara do jula 2023. godine. Statistička obrada podataka uključila je deskriptivne statistike i ANOVA test radi utvrđivanja razlika između grupa. Rezultati; Analiza ispitanika pokazuje dominaciju ženskog spola ($p=0,049$). Iako 67,7% studenata smatra svoju tjelesnu masu zadovoljavajućom, zabrinjavajuće, 13,5% sa Univerziteta A i 18,8% sa Univerziteta B smatra da njihova tjelesna masa nije zdrava. Iako više od 40% ispitanika redovno doručkuje, učestalost večernjeg obroka je niska, što implicira potrebu za podizanjem svijesti o važnosti redovne ishrane.

U konzumaciji voća i povrća primjećuje se nedostatak interesa, dok 56,3% studenata redovno konzumira slatkiše i grickalice. Hidratacija se pokazuje kao kritična tačka, s 15,6% studenata sa Univerziteta A i 10,4% sa Univerziteta B koji unose manje od 0,5 L vode dnevno. Zabrinjavajuće je da 42,8% ispitanika sa Univerziteta A i 34,4% sa Univerziteta B dodatno dosoljava obroke, što povećava rizik od hipertenzije i kardiovaskularnih oboljenja. Zaključak: Edukacija o zdravim prehrambenim navikama je od suštinskog značaja za unapređenje zdravlja mladih. Implementacija specijalizovanih programa o pravilnoj ishrani, hidrataciji i smanjenju unosa natrijuma, uz multidisciplinarni pristup, može značajno smanjiti rizik od hroničnih bolesti i pozitivno uticati na prehrambene izbore u akademskoj zajednici.

Ključne riječi: Prehrana, unos soli, hidratacija, studenti, moderan način života, hronične bolesti

* MA, Medicinski fakultet, Univerzitet u Zenici, Bosna i Hercegovina

** Doc. dr. sc. Medicinski fakultet, Univerzitet u Zenici, Bosna i Hercegovina, e-mail: jasminavele@gmail.com

ABSTRACT

Students' eating habits are a key factor that directly affects their physical and psychological health, especially during the transition from adolescence to young adulthood. This study investigates the impact of the modern lifestyle, characterized by stress, fast food options, and time constraints, on food choices among students at University A and University B. Special attention is given to the intake of salt, sugar, and fluids, aiming to identify health risks arising from current dietary patterns. Methods: The research was conducted as a cross-sectional study using a descriptive-analytical approach, through an online questionnaire distributed to participants. A total of 96 students of both genders, aged 18 to 30, participated in the study from January to July 2023. Statistical data processing included descriptive statistics and ANOVA tests to determine differences between groups. Results: Analysis of respondents shows a predominance of female participants ($p=0.049$). Although 67.7% of students consider their body weight satisfactory, it is concerning that 13.5% from University A and 18.8% from University B feel their body weight is unhealthy.

While more than 40% of respondents regularly have breakfast, the frequency of evening meals is low, implying a need for increased awareness of the importance of regular nutrition. There is a noticeable lack of interest in consuming fruits and vegetables, while 56.3% of students regularly consume sweets and snacks. Hydration emerged as a critical issue, with 15.6% of students from University A and 10.4% from University B consuming less than 0.5 liters of water daily. Alarmingly, 42.8% of respondents from University A and 34.4% from University B add extra salt to their meals, increasing the risk of hypertension and cardiovascular diseases. Conclusion: Education on healthy eating habits is essential for improving young people's health. Implementing specialized programs focusing on proper nutrition, hydration, and reducing sodium intake, along with a multidisciplinary approach, can significantly reduce the risk of chronic diseases and positively influence dietary choices within the academic community.

Key words: Nutrition, salt intake, hydration, students, modern lifestyle, chronic diseases

UVOD

Prehrambene navike studenata predstavljaju odrednicu ne samo za njihov fizički integritet, već i za psihološku dobrobit, naročito tokom kritičnog tranzicijskog perioda između adolescencije i zrele dobi, kada se formiraju temeljni obrasci ponašanja koji mogu imati dugotrajne posljedice na zdravlje i kvalitet života. U današnjem svijetu, koji je preplavljen brzim i procesuiranim namirnicama, prehrambene navike studenata često su podložne negativnim uticajima, kao što su stres, ograničeno vrijeme za pripremu obroka i društvena opterećenja (Almorai i sur., 2024). Prema istraživanju sprovedenom u nekoliko zemalja, visok unos soli i šećera zajedno sa nedovoljnim unosom voća i povrća može imati ozbiljne posljedice na zdravlje mladih (Yun, Ahmad i Quee, 2018; Ganasegeran i sur., 2012). Osim toga, hidratacija je često zanemareni aspekt ishrane, što može uticati na kognitivne funkcije, koncentraciju i opštu dobrobit studenata (Ekpenyong i Akpan, 2017). Između prezaposlenosti, važnosti akademskih obaveza i socijalnih interakcija, studenti često zanemaruju osnovne

principe zdrave ishrane, što dovodi do niza zdravstvenih problema, uključujući gojaznost, dijabetes tipa 2, i bolesti srca (Jacques, Wuerzner i Ponte, 2021; Mei, Fulay, Wolfson i Leung, 2021; Sogari, Velez-Argumedo, Gómez i Mora, 2018). Konzumacija soli, posebno u obliku industrijski prerađene hrane, predstavlja značajan zdravstveni rizik za mlade populacije. Preporučena količina unosa soli za odrasle, prema Mente et al. (2023), iznosi manje od 5 grama (oko jedne čajne kašike) dnevno (Mente, O'Donnell i Yusuf, 2021). Ipak, mnogi ljudi, posebno u razvijenim zemljama, unose značajno više. U nekim istraživanjima se navodi da prosječna dnevna konzumacija soli može dostići 12-16 grama (Kuzmanić i sur., 2007). Razlozi za ovo uključuju brzu hranu, koja često sadrži skrivene soli, kao i finansijska ograničenja koja dovode do izbora manje hranljivih opcija (Kim, Choi, Lee i Song, 2021). To može rezultirati razvojem kardiovaskularnih oboljenja u kasnijem životu (Haddy, 2006).

Studenti, koji često preskoče obroke i biraju manje nutritivno vrijedne opcije (Hulmka, Wadolowska, Hoffmann, Kowalkowska i Gutkowska, 2018), trebali bi biti ciljna grupa za edukaciju o pravilnim prehrabnim navikama i umjerenoj konzumaciji soli ali i šećera. Osim pojedinačne odgovornosti, također je nužna aktivnost proizvođača hrane i vlasti u regulaciji unosa soli i šećera (Cobb, Appel i Anderson, 2012). Nedavna istraživanja sugeriraju da smanjenje unosa soli može značajno sniziti krvni pritisak i smanjiti učestalost kardiovaskularnih oboljenja (Bibbins-Domingo i sur., 2010). Ove mjere su od izuzetne važnosti za očuvanje zdravlja mladih, te su potrebni osnaženi globalni naponi kako bi se prevenirale hronične bolesti među ranjivim populacijama poput studenata.

Cilj ovog istraživanja bio je analizirati prehrabne navike studenata na univerzitetima A i B, s naglaskom na unos soli, šećera i tečnosti. Rezultati pokazuju značajne obrasce koji ukazuju na visoke nivoe unosa soli i šećera, uz nedovoljnu hidrataciju. Ovi rezultati pružaju temelje za razvoj specifičnih strategija i intervencija koje imaju za cilj unapređenje nutritivnog kvaliteta ishrane studenata. Moguće oblasti djelovanja uključuju organizaciju radionica, pružanje nutricionističkih informacija i kreiranje programa koji podstiču zdravije prehrabne izbore. Pored toga, buduća istraživanja mogu proširiti ovu analizu kako bi uključila dugoročne efekte ovih navika na fizičko i mentalno zdravlje studenata, čime se dodatno osnažuje pristup zdravlju mladih ljudi.

1. ISPITANICI I METODE ISTRAŽIVANJA

Istraživanje predstavlja presječnu studiju, deskriptivno-analitički metod. Kao instrumenti istraživanja korišten je originalni autorski anketni upitnik. Upitnik je napravljen i prosljeđen u online formatu (google forms) na e-mail adrese studenata. Za statističku obradu koristile su se metode deskriptivne statistike, izračunavanjem relativnih brojeva. Razlike među grupama su procjenjivane pomoću ANOVA testa. Istraživanje je realizirano među studentskom populacijom Univerziteta u Zenici (Univerzitet A) i Univerziteta u Sarajevu (Univerzitet B) u periodu od januara do jula 2023. godine. Uzorak je obuhvatio 96 studenata oba spola, uzrasta od 18 do 30 godina.

2. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Tabela 1: Spolna i dobna struktura ispitanika

Kategorija	Podkategorija	Univerzitet A (%)	Univerzitet B (%)	Ukupno	Anova test
Spol	Ženski	39,6	47,9	100%	0,049
	Muški	3,1	9,4		
Dobna grupa	18-22 godine	35,4	35,4	100%	0,154
	23-26 godina	16,7	12,5		

Izvor: obrada autora

Posmatrajući spolne razlike prikazane u tabeli 1 među ispitanicima, ženska populacija je bila dominantnija, što se pokazalo i statistički signifikantno ($p=0,049$), a dominantna dobna skupina je od 18-22 godine.

Tabela 2: Statistička analiza prehrambenih obrazaca i zdravlja među studentima: Univerzitet A i Univerzitet B

Pitanje	Odgovor	Univerzitet A %	Univerzitet B %	Anova test
Smatrate li da imate zdravu tjelesnu masu?	Da	37,5 %	30,2 %	0,022
	Ne	13,5 %	18,8 %	
	Ukupno	51 %	49 %	
Da li doručkujete?	Da	42,7 %	44,8 %	0,109
	Ne	8,3 %	4,2 %	
	Ukupno	51 %	49 %	
Da li večerate?	Da	43,8 %	35,4 %	0,109
	Ne	7,3 %	13,5 %	
	Ukupno	51 %	49 %	
Koliko često konzumirate voće?	Konzumira svaki dan	26 %	24 %	0,470
	Konzumira 1 do 2 puta sedmično	30 %	24 %	
	Nikad ne jede voće	0	1 %	
Koliko često konzumirate povrće?	Konzumira svaki dan	30,2	25 %	0,470
	Konzumira 1 do 2 puta sedmično	18,8 %	23,9%	
	Nikad ne jede povrće	2 %	0	

Koliko često konzumirate slatkiše i grickalice?	Konzumira svaki dan	31,3 %	25 %	0,383
	Konzumira 1 do 2 puta sedmično	26,7 %	21,9 %	
	Nikad ne jede slatkiše i grickalice	3,1 %	2,1 %	
Šta pijete od tečnosti?	Pije samo vodu	11,5 %	18,8 %	0,163
	Pije gazirane sokove	2 %	4,2 %	
	Pije i sokove i vodu	37,5 %	26 %	
Dnevni unos vode	Manje od 0,5 L	15,6%	10,4 %	0,163
	Od 0,5-1 L	24,3%	27,6%	
	Od 1-2 L	35,4 %	36,5 %	

Izvor: obrada autora

Tabela 2. Ukazuje da od ukupnog broja studenata 67,7% njih smatra da imaju zdravu tjelesnu masu, od toga 37,5% studenata sa Univerziteta A i 30,2% studenata sa Univerziteta B. S obzirom na to da 13,5% studenata sa Univerziteta A i 18,8% sa Univerziteta B ne smatraju da imaju zdravu tjelesnu masu, može se zaključiti da studenti Univerziteta A pokazuju viši nivo samopouzdanja u smislu tjelesne slike. Razlike u ovim percepcijama mogu odražavati različite kulturne norme ili pristupe zdravlju i ishrani između univerziteta. Veće samopouzdanje kod studenata sa Univerziteta A može ukazivati na bolju edukaciju o zdravlju ili prisustvo podržavajuće okoline. Iako nije utvrđena značajna razlika u učestalosti doručkovanja i večeranja, više od 40% ispitanika na oba univerziteta redovno doručkuje, što je pozitivna informacija vezana za ishranu. Niska učestalost konzumacije večernjeg obroka može ukazivati na potrebu za povećanim osvještavanjem o važnosti redovitog obroka, ali i na potrebu za temeljitijom analizom kvalitete doručka. Ispitanici oba univerziteta konzumiraju voće i povrće sličnim obrascima, bez značajnijih razlika.

To ukazuje na potencijalno slične obrasce ishrane i nedostatak interesa ili znanja o važnosti ovih namirnica, što može zavisiti od opšteg znanja o pravilnoj ishrani. Slatkiše i grickalice na dnevnom nivou konzumira 56,3% studenata, S obzirom na to da je među ispitanicima zastupljeno redovno konzumiranje, može se postaviti pitanje o potrebnoj edukaciji o zdravim navikama. Ispitanici sa Univerziteta A manje konzumiraju samo vodu u poređenju s onima na Univerzitetu B. Manji procenat ispitanika koji pije gazirane napitke na Univerzitetu A može nagovještavati veći nivo svijesti o važnosti hidratacije čistom vodom. Istraživanje ukazuje na ozbiljan problem hidratacije među studentima. Čak 15,6% (Univerzitet A) i 10,4% (Univerzitet B) unosi manje od 0,5 L vode dnevno, dodatnih 24,3% (Univerzitet A) i 27,6% (Univerzitet B) unosi između 0,5 i 1 L, što su količine koje nisu u skladu sa preporukama za održavanje optimalnog zdravlja, što može imati negativne posljedice po kognitivne i fizičke performanse. S obzirom na to da samo 35,4% (Univerzitet A) i 36,5% (Univerzitet B) ispitanika unosi između 1 i 2 L vode dnevno, ostaje se i dalje ispod preporučenih normi što implicira

potrebu za daljim informisanjem i podizanjem svijesti o pravilnim navikama hidratacije među studentima.

Tabela 3. Navike o vrstama konzumirane hrane

Pitanje	Odgovor	Univerzitet A %	Univerzitet B %	Anova test
Koliko često konzumirate ribu?	1 x sedmično	12,5 %	13,5 %	
	1 do 2 x mjesečno	11,5 %	22,9 %	
	Ne konzumira ribu	17,7 %	12,5 %	
Koliko često konzumirate crveno meso?	1 x sedmično	7,3 %	30,2 %	0,620
	1 do 2 x mjesečno	32,3 %	10,5 %	
	Ne konzumira crveno meso	2 %	8,3	
Koliko često konzumirate perad?	1 x sedmično	34,4 %	31,3 %	0,706
	1 do 2 x mjesečno	14,6 %	14,5 %	
	Ne konzumira perad	2,1 %	3,1 %	
Koliko često konzumirate brzu hranu?	1 x sedmično	15,6 %	11,5 %	0,499
	1 do 2 x mjesečno	29,1 %	31,2 %	
	Ne konzumira brzu hranu	6,3 %	6,3 %	
Da li konzumirate alkohol?	Da	40,7 %	8,3 %	0,096
	Ne	4,2 %	40,6 %	
Da li konzumirate duhanske proizvode?	Da	12,5 %	12,5 %	0,907
	Ne	38,5%	36,5 %	

Izvor: obrada autora

Analiza potrošnje različitih vrsta hrane među studentima prikazane u tabeli 3. otkriva zanimljive obrasce u ishrani na Univerzitetu A i Univerzitetu B. Kada je u pitanju konzumacija ribe, 12,5% studenata sa Univerziteta A i 13,5% sa Univerziteta B izjavljuje da je konzumiraju jednom sedmično. Ipak, značajniji procenat, 17,7% studenata sa Univerziteta A, ne konzumira ribu, naspram 12,5% sa Univerziteta B. U pogledu konzumacije crvenog mesa, 7,3% studenata sa Univerziteta A jede crveno meso jednom sedmično, dok taj procenat na Univerzitetu B iznosi 30,2%. Ova razlika može ukazivati na različite prehrambene navike ili preferencije između studenata ovih univerziteta. U vezi sa peradi, 34,4% studenata sa Univerziteta A konzumira perad jednom sedmično, dok 31,3% studenata sa Univerziteta B ima sličnu učestalost konzumacije.

Ova skoro jedinstvena distribucija konzumacije može sugerisati slične navike među studentima. Kada je riječ o brznoj hrani, 15,6% studenata sa Univerziteta A jede brzu hranu jednom sedmično, dok je na Univerzitetu B taj procenat 11,5%. U ukupnom kontekstu, 27,1% studenata redovno konzumira brzu hranu na sedmičnom nivou, a 12,5% njih ne konzumira ovu vrstu hrane uopšte. S obzirom na vođenje računa o zdravlju, 57,3% ispitanika konzumira pekarske proizvode tokom nastave. Ukoliko se osvrnemo na konzumaciju alkohola i duhanskih proizvoda, samo 11,5% ispitanika konzumira alkohol, dok 25% ispitanika koristi duhan i druge

duhanske proizvode. Ovi podaci sugeriraju da postoji relativno nizak stepen konzumacije ovih supstanci među studentima, što može biti rezultat sve veće svijesti o zdravlju i negativnim efektima ovih proizvoda na opšte zdravstveno stanje.

Tabela 4. Stavovi o tjelesnoj masi, zdravoj prehrani i obrocima

Pitanje	Odgovor	Univerzitet A %	Univerzitet B %	Anova test
Vodite li računa o tjelesnoj masi?	Da	29,2 %	28,1 %	
	Ne	21,9 %	20,8 %	
Vodite li računa o zdravoj prehrani?	Da	26 %	26 %	0,834
	Ne	25 %	22,9 %	
Koliko dnevno imate glavnih obroka?	1	10,4 %	5,2 %	0,129
	2 i više	40,6 %	43,7 %	
Da li vodite računa o unosu kalorija?	Da	11,5 %	7,3 %	0,348
	Ne	39,6 %	41,7 %	
Što jedete na nastavi?	Sendviče i pekarske proizvode	40,7 %	31,1 %	0,467
	Kuhana jela	4,2 %	7,3 %	
	Ništa od navedenog	6,3 %	9,4 %	
Da li vodite računa o unosu šećera?	Da	16,7 %	18,8 %	0,568
	Ne	34,4 %	30,2 %	
Da li vodite računa o unosu soli?	Da	14,6 %	9,4 %	0,284
	Ne	36,5 %	39,6 %	
Da li vaše obroke dosoljavate?	Da	42,8 %	34,4 %	0,185
	Ne	8,3 %	14,6 %	

Izvor: obrada autora

Kada je riječ o vođenju računa o tjelesnoj masi, 29,2% studenata sa Univerziteta A izjavljuje da vodi računa o svojoj tjelesnoj masi, dok je taj procenat kod studenata sa Univerziteta B nešto niži i iznosi 28,1%. S obzirom na to da 21,9% studenata sa Univerziteta A ne vodi računa o tjelesnoj masi naspram 20,8% na Univerzitetu B, može se primijetiti sličan stepen brige među studentima ovih institucija. Kada se upoređuju navike u vezi sa zdravom prehranom, 26% studenata sa oba univerziteta izjavljuje da vodi računa o zdravoj ishrani.

Međutim, 25% studenata sa Univerziteta A i 22,9% sa Univerziteta B ne prati ovu praksu, što ukazuje na određenu zajedničku svijest o važnosti zdrave ishrane, ali i na postojanje značajnog procenta studenata koji ne posvećuju pažnju ovim aspektima. U pogledu obroka, 40,6% studenata sa Univerziteta A i 43,7% sa Univerziteta B ima dva ili više glavnih obroka dnevno, dok samo 10,4% sa Univerziteta A i 5,2% sa Univerziteta B dnevno ima samo jedan obrok. Ova obilježja sugerišu da većina studenata nastoji da održi redovne obroke, što je ohrabrujuće. Analiza rezultata istraživanja prehrambenih navika studenata sa Univerziteta A i

Univerziteta B ukazuje na zabrinjavajuće trendove u vezi s unosom soli, šećera i dosoljavanjem obroka. Samo 14,6 % ispitanika sa Univerziteta A i 9,4 % sa Univerziteta B prati unos soli, što implicira visok rizik od hipertenzije i kardiovaskularnih bolesti, s obzirom na to da većina ispitanika nije svjesna štetnosti prekomjernog unosa. Sličan obrazac se primjećuje i u vezi s unosom šećera, gdje 16,7 % studenata sa Univerziteta A i 18,8 % sa Univerziteta B izražava svijest o njegovom praćenju. To ukazuje na potencijalne probleme kao što su gojaznost i dijabetes, jer velika većina ne prati unos šećera. Alarmantno je da 42,8 % ispitanika sa Univerziteta A i 34,4 % sa Univerziteta B dodatno dosoljava obroke, što podiže rizik od zdravstvenih komplikacija povezanih sa visokim unosom natrija. Ovi rezultati zahtijevaju hitnu pažnju i edukaciju o zdravim prehranbenim navikama kako bi se smanjili potencijalni rizici za zdravlje budućih generacija.

3. DISKUSIJA

Univerzitetski život predstavlja kritično razdoblje za formiranje zdravih prehranbenih obrazaca. Ipak, studenti se suočavaju s različitim izazovima, uključujući ekonomske pritiske, akademski stres i insuficijenciju informacija o nutritivnim aspektima, što može rezultirati suboptimalnim prehranbenim navikama (Almoraie i sur., 2024). Niska kvaliteta ishrane može dovesti do neuhranjenosti ili prekomjerne tjelesne mase, čime se povećava rizik od hroničnih bolesti. Kulturni i infrastrukturni faktori ishrane unutar univerzitetskog okruženja značajno utiču na prehranbene izbore. Stoga je esencijalno unaprijediti dostupnost nutritivno bogatih opcija hrane, kao i implementirati strategije koje ograničavaju nepreporučljive namirnice (Mizia, Felińczak, Włodarek i Syrkiewicz-Świtała, 2021).

Edukacija studenata o pravilnoj ishrani može znatno smanjiti incidenciju poremećaja u ishrani i nezadovoljstva tjelesnim oblikom, čime se doprinosi općem zdravlju i blagostanju akademske populacije. Dominacija ženskog spola u ovoj studiji osvjetljava složenu dinamiku između percepcije tjelesne slike i prehranbenih navika među ženama, posebno studentkinjama, u kontekstu savremenih društvenih normi i medijskih prikaza. Istraživanje implicira potrebu za razvijanjem specijalizovanih edukativnih programa koji bi se fokusirali na promociju pozitivne tjelesne mase i zdravih dijetetskih praksi. Uzimajući u obzir psihološke komponente, kao što su anksioznost i društveni pritisak, ovakvo istraživanje doprinosi razumijevanju kako se formiraju prehranbene navike žena, te omogućava formulaciju efikasnijih strategija intervenisanja koje će unaprijediti njihovo fizičko i mentalno zdravlje.

Na taj način, osnaživanje žena kroz edukaciju i podršku može značajno poboljšati ne samo njihove prehranbene izbore, već i cjelokupnu kvalitetu života što su i zaključci prethodnih studija (Rahim, Chin i Sulaiman, 2019; Hilger, Loerbroks i Diehl, 2017). Rezultati ove studije ukazuju da značajan procenat studenata ne konzumira ribu, voće i povrće u preporučenim količinama, što može biti indikativno za neuravnoteženu ishranu koja ne zadovoljava osnovne nutritivne potrebe organizma. Ovaj nedostatak raznolikosti u ishrani može povećati rizik od razvoja raznih hroničnih bolesti, uključujući gojaznost, dijabetes tipa 2 i kardiovaskularne bolesti što su potvrdile i druge studije (Nicklas, O'Neil i Fulgoni, 2014; Shatwan, Aljefree i Almoraie, 2022). Nadalje, podaci o visokom unosu brze hrane i slatkiša predstavljaju dodatnu zabrinutost.

Učestalost konzumacije brze hrane kod 27,1% studenata, uz istovremeni visoki procenat (56,3%) konzumacije slatkiša, sugeriraju potencijalne posljedice po zdravlje. Ovakvi obrasci ishrane mogu doprinjeti razvoju gojaznosti, što predstavlja sve veći problem među mladima, te može izazvati brojne zdravstvene komplikacije koje će se reflektovati ne samo u trenutnim zdravstvenim stanjima, već i u budućnosti. Istraživanja su ukazala da je čak prisutan nedostatak znanja i među odraslima o preporučenim veličinama porcija voća i povrća, kao i na zabrinjavajuće otkriće da je samo 28,3% ispitanika u Kini bilo u mogućnosti da identifikuje preporučeni unos soli. Ovaj deficitarni pristup informacijama može se povezati sa oskudicom relevantnih sadržaja u edukativnim materijalima i javnozdravstvenim programima, što značajno doprinosi iskrivljenim percepcijama adolescenata o ispunjavanju prehrambenih preporuka.

Posljedično, to može povećati rizik od razvoja neinfektivnih bolesti, uprkos implementiranim mjerama za unapređenje zdrave ishrane (Rooney i sur., 2017; Funtikova i sur., 2015). Adolescenti često ne prepoznaju ozbiljne dugoročne posljedice nezdravih prehrambenih navika, percipirajući rizik od kardiovaskularnih bolesti kao problem isključivo vezan za stariju populaciju. Takođe, nedostatak svijesti o kumulativnom karakteru metaboličkog rizika, koji uključuje gojaznost i povišen krvni pritisak, može doprinjeti ranijem razvoju hroničnih bolesti usljed loših prehrambenih izbora tokom adolescencije. Ovi nalazi ukazuju na urgentnu potrebu za unapređenjem edukacije i informisanja o zdravim prehrambenim praksama među mladima (Magnussen i sur., 2010). U našoj studiji veliki dio ispitanika ne prati unos soli i šećera (14,6% i 16,7% na Univerzitetu A, 9,4% i 18,8% na Univerzitetu B), a alarmantno visoki procenti ispitanika koji dodatno dosoljavaju obroke (42,8% na Univerzitetu A i 34,4% na Univerzitetu B) ukazuju na nedostatak svijesti o rizicima povezanih s prekomjernim unosom soli, posebno u obliku natrijum hlorida (NaCl), koji se prepoznaje kao značajan epidemiološki faktor rizika za razne hronične bolesti.

Ovaj fenomen, često nazvan „bijela smrt“, rezultat je konzumerističkih obrazaca ishrane koji favorizuju gotovu i polugotovu hranu, čija je karakteristika visok sadržaj natrijuma (Gupta i sur., 2018). Osim toga, adolescenti često zanemaruju važnost čitanja deklaracija o hrani, što može dovesti do neprepoznate konzumacije skrivenih soli i drugih nezdravih sastojaka. Pristupačnost brze hrane, pekara i trgovina koje nude nezdrave proizvode dodatno otežava usvajanje zdravih navika, dok smanjena fizička aktivnost pojačava uticaj nezdravih prehrambenih izbora. Iako su neki studenti svjesni značaja unosa tečnosti, opšti trendovi pokazuju potrebu za boljim razumijevanjem hidracije, posebno u kontekstu niskih procenata onih koji unose manje od 1 L vode dnevno. Relativno nizak stepen konzumacije alkohola, duhana i drugih duhanskih proizvoda među studentima, može biti rezultat sve veće svijesti o zdravlju i negativnim efektima ovih proizvoda na opšte zdravstveno stanje. Na sličan način, odsustvo trenutnih negativnih zdravstvenih ishoda doprinosi potcjenjivanju rizika i ranjivosti.

Umjesto toga, fokus na neposredne i vidljive koristi zdrave ishrane, kao što su poboljšanje stanja kože i fizičke kondicije, može biti efikasniji motivator za usvajanje zdravih prehrambenih navika (Milam, Sussman, Ritt-Olson i Dent, 2000). Većina adolescenata ne smatra zdravlje ključnim faktorom odluke pri izboru hrane, pri čemu su okusi, praktičnost i cijena dominantni. Zdrava ishrana zahtijeva da adolescenti procjene zdravlje u odnosu na ove konkurentne aspekte, ali česta želja za trenutnim zadovoljstvom, posebno među onima iz porodica niskog prihoda, otežava prioritizaciju zdravlja nad ukusom i praktičnošću. Praznine

u praksama uglavnom su odražavale ograničene odgovornosti adolescenata u pripremi obroka i njihove ograničene prilike za unos voća i povrća (Evans i sur., 2016).

ZAKLJUČAK

Ova studija pruža vrijedan uvid u prehrambene navike i percepciju zdravlja među studentima dva Univerziteta, pri čemu su identificirani značajni problemi u prehrabnim obrascima i hidrataciji. Iako studentkinje pokazuju veće samopouzdanje u pogledu svog izgleda, njihova konzumacija voća, povrća i ribe ostaje znatno ispod preporučenih nivoa, što može predstavljati rizik od razvoja hroničnih bolesti. Uočeni obrasci prekomjerne konzumacije brze hrane i slatkiša, uz nedovoljan unos tečnosti, ukazuju na potrebu za sveobuhvatnom edukacijom i intervencijama usmjerenim na promjenu navika. Na osnovu ovih rezultata, preporučuje se razvijanje i implementacija obrazovnih programa koji će podstaći uravnoteženu prehranu, povećati unos zdravih namirnica i podići svijest o važnosti adekvatne hidratacije. Ipak, treba imati na umu da ograničenja u studiji poput veličine uzorka i njegove reprezentativnosti te mogućnosti pristranosti u samoprocjeni kod ispitanika mogu uticati na opštu primjenjivost ovih rezultata. Buduća istraživanja trebala bi uključiti socio-kulturne i ekonomske faktore koji oblikuju prehrambene navike studenata. Implementacija preventivnih i edukativnih intervencija može igrati ključnu ulogu u poboljšanju općeg zdravlja i blagostanja studentske populacije.

LITERATURA

1. Almorai, N. M., Alothmani, N. M., Alomari, W. D., & Al-Amoudi, A. H. (2024). Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: A narrative review. *Nutrition Research Reviews*, 15, 1–16.
2. Bibbins-Domingo, K., Chertow, G. M., Coxson, P. G., et al. (2010). Projected effect of dietary salt reductions on future cardiovascular disease. *New England Journal of Medicine*, 362(7), 590–599.
3. Cobb, L. K., Appel, L. J., & Anderson, C. A. (2012). Strategies to reduce dietary sodium intake. *Current Treatment Options in Cardiovascular Medicine*, 14(4), 425–434.
4. Ekpenyong, C. E., & Akpan, I. A. (2017). High prevalence and associated risk factors of dehydration among college students: Implications for health and academic performance. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 4(4), 1043–1055.
5. Evans, A. E., Weiss, S. R., Meath, K. J., Chow, S., Vandewater, E. A., & Ness, R. B. (2016). Adolescents' awareness and use of menu labels in eating establishments: Results from a focus group study. *Public Health Nutrition*, 19(5), 830–840.
6. Funtikova, A. N., Navarro, E., Bawaked, R. A., Fíto, M., & Schröder, H. (2015). Impact of diet on cardiometabolic health in children and adolescents. *Nutrition Journal*, 14, 118.
7. Ganasegeran, K., Al-Dubai, S. A., Qureshi, A. M., Al-Abed, A.-A., Am, R., & Aljunid, S. M. (2012). Social and psychological factors affecting eating habits among university students in a Malaysian medical school: A cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 11, 48. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-11-48>

8. Guido, L., Khandelwal, D., Dutta, D., Kalra, S., Lal, P. R., & Gupta, Y. (2018). The twin white herrings: Salt and sugar. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 22(4), 542–551. https://doi.org/10.4103/ijem.IJEM_117_18
9. Hilger, J., Loerbroks, A., & Diehl, K. (2017). Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite*, 109, 100–107.
10. Haddy, F. J. (2006). Role of dietary salt in hypertension. *Life Sciences*, 79(17), 1585–1592.
11. Kim, J., Choi, O., Lee, Y., & Song, K. (2021). A comparison on health-related lifestyle, dietary habits, and depression by exercise frequency of college students. *Nutrition Research and Practice*, 15(3), 355–366.
12. Kuzmanić, D., Laganović, M., Željковиć-Vrkić, T., Kos, J., & Fištrek, M. (2007). Značenje dijetetskih mjera u prevenciji i liječenju hipertenzije. *Medicus*, 16, 167–172.
13. Magnussen, C. G., Koskinen, J., Chen, W., et al. (2010). Pediatric metabolic syndrome predicts adulthood metabolic syndrome, subclinical atherosclerosis, and type 2 diabetes mellitus but is no better than body mass index alone: The Bogalusa Heart Study and the Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Circulation*, 122(16), 1604–1611.
14. Mente, A., O'Donnell, M., & Yusuf, S. (2021). Sodium intake and health: What should we recommend based on the current evidence? *Nutrients*, 13(9), 3232. <https://doi.org/10.3390/nu13093232>
15. Mei, J., Fulay, A. P., Wolfson, J. A., & Leung, C. W. (2021). Food insecurity and dietary intake among college students with unlimited meal plans at a large, Midwestern university. *Journal of Academic Nutrition & Dietetics*, 121(11), 2267–2274.
16. Milam, J. E., Sussman, S., Ritt-Olson, A., & Dent, C. W. (2000). Perceived invulnerability and cigarette smoking among adolescents. *Addictive Behaviors*, 25(1), 71–80.
17. Mizia, S., Felińczak, A., Włodarek, D., & Syrkiewicz-Świtała, M. (2021). Evaluation of eating habits and their impact on health among adolescents and young adults: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 3996.
18. Nicklas, T. A., O'Neil, C. E., & Fulgoni, V. L. 3rd. (2014). Snacking patterns, diet quality, and cardiovascular risk factors in adults. *BMC Public Health*, 14, 388. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-388>
19. Rahim, N. N., Chin, Y. S., & Sulaiman, N. (2019). Socio-demographic factors and body image perception are associated with BMI-for-age among children living in welfare homes in Selangor, Malaysia. *Nutrients*, 11(1), 142.
20. Rooney, C., McKinley, M. C., Appleton, K. M., Young, I. S., McGrath, A. J., Draffin, C. R., Hamill, L. L., & Woodside, J. V. (2017). How much is '5-a-day'? A qualitative investigation into consumer understanding of fruit and vegetable intake guidelines. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 30(1), 105–113.
21. Shatwan, I. M., Aljefree, N. M., & Almoraie, N. M. (2022). Snacking pattern of college students in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *BMC Nutrition*, 8(1), 49.

22. Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., & Mora, C. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, 10(12), 1823.
23. Wadolowska, L., Hoffmann, M., Kowalkowska, J., & Hulmka, J. (2018). Effect of an education program on nutrition knowledge, attitudes toward nutrition, diet quality, lifestyle, and body composition in Polish teenagers: The ABC of Healthy Eating Project. *Nutrients*, 10(10), 1439.
24. Wuerzner, G., & Ponte, B. (2021). Sodium intake as a cardiovascular risk factor: A narrative review. *Nutrients*, 13(9), 3177. <https://doi.org/10.3390/nu13093177>
25. Yun, T. C., Ahmad, S. R., & Quee, D. K. S. (2018). Dietary habits and lifestyle practices among university students in Universiti Brunei Darussalam. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 25(3), 56–66.