DRUŠTVO LEDVIČNIH BOLNIKOV POSOČJA

BILTEN 2020

izlet- polet društva na Triglav iz Bovškega letališča , foto: M. Lazar

21 let delovanja našega društva

Glasilo :

Bilten DLB Posočja

Izdalo: Društvo ledvičnih bolnikov Posočja,

Trg svobode 4, 5222 Kobarid

Uredil : Božidar Kanalec

Za interno uporabo društva

Naklada : 50 izvodov

November 2020

Kazalo

Uvod……..……..**4 stran**

Varovalna prehrana za bolnike na HD….**5 stran**

Izvedba kulturno izobraževalnega, družabnega in rekreativnega programa ……..**19 stran**

Uvod

Nihče ni imel v mislih ob dvajsetletnici delovanja, da bomo čez leto dni vsi obvezno z maskami na obrazih. To leto je bilo posebno, za vse nas, še posebno za dializne bolnike, ki smo morali sprejeti kar nekaj ukrepov na sami dializi, da nas ne bi prizadel Covid-19. Tako smo prve ukrepe sprejeli že 24 februarja in jih upoštevamo z nekaj poletnimi prekinitvami vse do danes. V društvu smo uspešno izpeljali začrtane programe. Uspel nam je celo izlet oziroma točenje polet na Triglav in nazaj, s prečudovitimi razgledi naših Julijcev. Socialni program je tokrat po pravilniku dobila Tolminska in je bil tudi uspešno izpeljan. Zadnji kateremu je posvečen v celoti ta bilten pa je predavanje, ki je žal malo drugače od prejšnji. Dogajalo se bo na sami dializi in samo za bolnike na dializi. Žal je v času virusa tako. Upajmo, da se drugo leto ponovno srečamo z ustaljenimi predavanji na stari lokaciji doma Andrej Manfreda. Naša neumorna glavna sestra Jelka je pripravila temo o prehrani, ki je za dializnega bolnika bistvenega pomena. Naj povem še, da smo v dializnem centru pridobili šest novih dializnih aparatov 5008 S Fresenius, kar smo jih bili bolniki zelo veseli.

Končujem z mislijo, da si moramo v teh hudih časih pomagati. Vsak član, ki rabi pomoč se lahko obrne na društvo, kjer mu lahko po naših močeh pomagamo, tudi s kakšno zaščitno masko ali le dobro spodbudno besedo, ki je v teh časi še posebej dobrodošla. Torej ostanite mi zdravi še naprej, ter srečno 2021 !

Predsednik

Božidar Kanalec

OSNOVNE SMERNICE
VAROVALNE PREHRANE ZA BOLNIKE NA HEMODIALIZI

Hrana mora biti lahko prebavljiva in po možnosti sveže pripravljena iz neoporečnih živil z malo ali brez soli. Načeloma se ravnamo po principu zdrave prehrane. Priporočamo 4 do 6 manjših obrokov dnevno. **Beljakovine naj bodo sestavni del dnevnih obrokov. Telo potrebuje beljakovine rastlinskega in živalskega izvora. Pomembno je redno in pravilno jemanje fosfatnih vezalcev.**

NE STRADAMO! BISTVO JE, DA OMEJIMO VNOS TEKOČIN!

NAČIN PRIPRAVE :

- zelenjavo kuhamo v veliki količini vode, ki jo med kuhanjem večkrat zamenjamo
- krompir pred kuhanjem namakamo, vodo zavržemo, nato ga kuhamo v veliki količini nesoljene vode, ki jo med kuhanjem vsaj dvakrat zamenjamo.
- sadje kuhamo v veliki količini vode, ki jo zavržemo oz. je ne zaužijemo
- meso kuhamo, dušimo in pečemo z majhno količino dodanega olja.

S kuhanjem se iz hrane izloči najmanj 30% kalija.
Z namakanjem se iz živil izloči najmanj 15% kalija.
Z zmrzovanjem se iz živil izloči najmanj 15% kalija.
Apetit je boljši po kvalitetni dializi, ko je telo očiščeno presnovnih produktov, t.i. strupov.
Najboljše so doma pripravljene jedi, brez dodatnih aditivov.
Lahko jeste vse po malem.
Upoštevajte način priprave in prehrano prilagodite glede na vaše izvide (kalij, fosfati,…)
Izogibajte se vnosu tekočin.
Z omejitvijo tekočin ohranjate zdravje srca in ožilja.

KALIJ – K

Kalij je elektrolit, ki se nahaja predvsem v celicah. Pomemben je za mišično aktivnost, delovanje srca in vpliva na volumen tekočine. Normalna vrednost kalija v krvi je 3,5 –5,5 mmol/l. Kalij se vsrkava iz hrane v prebavilih in izloča s sečem, nekaj pa z blatom in znojem. **Dovoljen dnevni vnos pri odpovedi ledvic je 2000 – 2500 mg.**

Pri odpovedi ledvic se izločanje kalija s sečem zmanjša ali celo prekine, poveča pa se koncentracija v krvi, zato ga je potrebno omejiti v prehrani. Prevelik vnos kalija s hrano lahko povzroči motnje srčnega ritma ali celo zastoj srca.
Povečano koncentracijo kalija v krvi imenujemo **HIPERKALIEMIJA** (več kot 5,5 mmol/l).

Kalij v krvi –višji od 6,5 mmol/l imenujemo **ogrožajoča hiperkaliemija**, ki lahko poteka povsem brez simptomov, lahko pa nastopijo motnje v delovanju srca ali nevrološki simptomi.

Vzroki za nastanek hiperkaliemije pri bolniku na hemodializi:

- presnovna acidoza (zakisanost krvi),
- povečan vnos s hrano,
- neučinkovita hemodializa,
- sodobne kombinacije zdravil za zdravljenje srčno-žilnih bolezni,
- hiperglikemija (povišan krvni sladkor).

PREHRANSKI UKREPI PRI HIPERKALIEMIJI

Pri načrtovanju prehrane delimo živila glede na vsebnost kalija v tri skupine:

A – nizka vsebnost kalija – do 100 mg
B – srednja vsebnost kalija - do 200 mg
C – visoka vsebnost kalija - 300 mg in več-.

KALIJ VSEBUJE VEČINA ŽIVIL, IZJEMNO VELIKO GA JE V MESU, MLEKU, ZELENJAVI IN SADJU.

Zelo veliko kalija vsebujejo: suho sadje, suhe stročnice, čokolada, banane, kivi, grozdje, marelice, dinja, črni in rdeči ribez, artičoka, blitva, cvetača, koleraba, črna redkev, krompir, ohrovt, rabarbara, špinača, kostanj, orehi, sveži jurčki, semena in oreščki. Suha zelišča kot so origano, peteršilj, rožmarin, timijan, bazilika, majaron, kumina itd. tudi vsebujejo veliko kalija, a jih ne zaužijemo toliko, da bi predstavljala težavo zaradi povišanega kalija. Tudi zdravila lahko vplivajo na zadrževanje kalija v telesu ali povečajo njegovo izločanje. Pri diabetikih na hemodializi je nevarnost za zvečanje kalija v krvi še večja (hiperglikemija). Pri izbiranju škrobnatih živil je potrebno močno omejiti krompir in jedi iz krompirjevega testa, kot so njoki, svaljki, cmoki in podobno ter kostanj. Le-ti naj bo na jedilniku največ enkrat na teden in še takrat le majhna porcija. Omejiti je potrebno uživanje živil, kot so, banane, suhe gobe, lešniki, orehi, arašidi, mandlji, fižol v zrnju, grah, leča, nadomestki soli, polnozrnata živila, čokolada, sadni in zelenjavni sokovi in mleko. Vir kalija so tudi nekateri aditivi, ki se nahajajo v izdelkih prehranske industrije. Delikatesni izdelki kot so hrenovke, obarjene klobase, suhomesnati izdelki, salame, namazi ... vsebujejo aditive v obliki kalija, fosfatov in nadomestka kuhinjske soli.

POMEMBNO JE, DA JE KALIJA V KRVI RAVNO PRAV

V nasprotnem primeru z omejitvijo živil z manj kalija organizmu odvzamemo pomemben vir mineralov, vitaminov, antioksidantov in balastnih snovi.Priporočen dnevni vnos vlaknin v splošni populaciji je 30 g, kar je v ledvični dieti težko doseči, saj nekatero sadje in zelenjava vsebujejo veliko kalija in fosfatov.

Sadje bogato z vlakninami, ki ima nižje vrednosti kalija: maline, robide, hruške, jabolka, jagode, borovnice, pomaranče, brusnice…

Zelenjava bogata z vlakninami, ki ima nižje vrednosti kalija: brokoli, bučke, korenje, koruza, zelje, sladki krompir, jajčevci, endivija, buče, grah, stročji fižol.

Priprava hrane doma po možnosti iz hranil, ki so zrasla v našem okolju, nas obvaruje vseh skritih dodatkov v hrani v obliki kalija, fosforja in soli. Za pripravo hrane naj se uporabljajo vse tehnike, ki so varne in zdrave, da bo okus jedi boljši in bolj poln. Pri tem pa je potrebno izbirati živila z nižjo vsebnostjo kalija.
Sveže sadje katerekoli vrste vsebuje veliko tekočine in kalija. Varno je zaužiti do 150 g dnevno naslednjih vrst sadja: jabolka, hruške, slive, pomaranče, ananas, mandarine, grenivke, limone, jagode. Izberemo le **ENO VRSTO** sadeža, ne pa vsakega po 150 gramov.

Primer kako količina kalija niha pri različni pripravi sadeža:

- 100 g sliv iz kompota (brez soka) 118 mg
- 100 g svežih sliv 167 mg
- 100 g suhih sliv 824 mg

Izjemno veliko kalija je v naslednjih prehranskih artiklih, zato **POZOR PRI UŽIVANJU!**

Suho sadje: 60 mg K v enem koščku
Orehi, mandeljni: 750 mg K v 100 g
Pečen krompir v lističih (čips): 15 mg K v enem lističu
Ocvrt krompir – pomfrit: 113 mg K v enem koščku
Paradižnikova omaka: 160 mg K v eni jedilni žlici
Paradižnikov kompot: 360 mg K v eni čajni žlički
Sveže gobe: 400 mg K v 100 g
Mesni ekstrakt (argo) 720 mg K v eni čajni žlički
Jogurt: 250 mg K v enem lončku (0,2 l)
Mleko: 200 mg K v eni skodelici (0,2 l)
Kakao prah: 95 mg K v eni čajni žlički
Čokolada: 430 mg K v mali tablici (100 g)
Ržen kruh: 200 mg K v eni rezini
Sardine v olju: 550 mg K v eni konzervi
Tuna: 700 mg K v eni konzervi

Količin KALIJA v nekaterih poživilih in pijačah:

Skodelica kave: 50 mg K
Pomarančni sok (0,2 l): 357 mg K
Kozarec piva (0,2 l): 120 mg K
Kozarec belega vina (0,2 l) 210 mg K

NATRIJ – Na IN TEKOČINA

Natrij je osnovna sestavina soli, ki poleg količine vode določa osmotski tlak telesnih tekočin.

Iz telesa se dnevno izloči 2,5 litrov vode:

- 1,5 litra s sečem,
- 0,1 liter z iztrebki in
- ostalo z izdihanim zrakom in preko kože.

Ledvice vzdržujejo ravnotežje vode, elektrolitov in acidobazno ravnotežje – kislost krvi.

Ko začne funkcija ledvic pešat, začne v telesu zaostajat voda in elektroliti, rasti telesna teža, pojavi se otekanje in zvišan krvni tlak. Tekočina se lahko kopiči tudi v pljučih in otežuje dihanje ter privede do popuščanja srca. To so znaki uremičnega sindroma, ki zahtevajo zdravljenje s hemodializo. Ta omogoča odstranitev:

- odvečne tekočine,
- elektrolitov in
- strupenih produktov metabolizma.

FOSFATI IN FOSFATNI VEZALCI

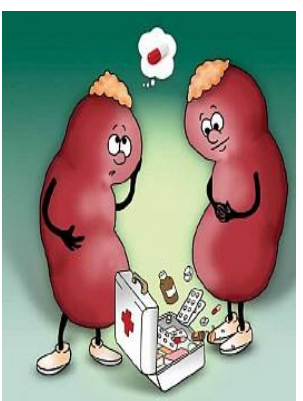
Fosfor (P) v obliki fosfatov in Kalcij (Ca) sta glavni sestavini kosti in nujna za delovanje mišic

Normalna vrednost fosfatov v krvi zdrave odrasle osebe znaša 0,8 – 1,4 mmol / l .

KONČNA LEDVIČNA ODPOVED povzroči motnjo v uravnavanju fosfatov in kalcija, kar imenujemo ledvična kostna bolezen. Posledice so:

- bolečine v kosteh, sklepih, mišicah,
- slabost mišic,
- **POVEČANA UKRIVLJENOST HRBTENICE**,
- **ZLOMI KOSTI**,
- **ODLAGANJA KALCIJA V SRCE in ŽILE,**
- srbenje kože.

KAJ LAHKO SAMI STORIMO za preprečitev kostne bolezni ?



➢**uživamo ustrezno prehrano z živili , ki imajo manj fosfatov in dovolj beljakovin.** Pri tem so nam v pomoč razne tabele (ena je priložena) in sestre za prehrano v naših dializnih centrih- **VPRAŠAJTE !!!!.**

- **redna in zadostna – tudi daljša - dializa**.
- **redno gibanje in telesna vadba po zmožnostih.**
- **redno in PRAVILNO jemanje predpisanih zdravil**.

- ✓ **Fosfatni vezalci** vežejo fosfate že v črevesju iz hrane, da ne pridejo v kri in se izločijo z blatom, zato jih **VEDNO** jemljemo **MED JEDJO.** To so: **Renvela, Kalcijev karbonat, Osvaren, Fosrenol.**

- ✓ Na kostno bolezen vpliva tudi preveč kislin v krvi, zato je včasih potrebno jemanje sode bikarbone (**Nephrotrans, Natrijev hidrogenkarbonat**) na nedializni dan pred jedjo.

- ✓ Skrb za redno jemanje predpisanih zdravil, ki vplivajo na kostno bolezen: **Mimpara, Rocaltrol, Zemplar, Plivit D3, Alpha D3.**

Potrebno je predvsem izogibanje vnosa fosfatov v obliki **dodatkov k hrani, ker gredo iz te hrane vsi fosfati v kri:** v konzervah, pripravljenih jedeh, predelanih mesnih izdelkih- klobase, šunke, kokakoli, gaziranih brezalkoholnih pijačah, hitra prehrana.

Prehranski dodatki z veliko fosfata so: **NATRIJEV FOSFAT (E 339), KALIJEV FOSFAT (E 340), KALCIJEV FOSFAT (E 341) TER SOLI ORTOFOSFORNE KISLINE (DIFOSFAT E 450, TRIFOSFAT (E 451 IN POLIFOSFAT E 452).**

ZADOSTEN VNOS BELJAKOVIN IN KALORIJ PACIENTA NA HEMODIALIZI

BELJAKOVINE so pomemben gradbeni element vseh celic človeškega organizma. telo jih lahko uporablja tudi kot pomožen vir energije. so sestavni del encimov in hormonov. glavna rezerva beljakovin v našem telesu so mišice. mišice zagotavljajo substrate za presnovne in imunske potrebe ob poškodbi, v staranju, bolezni in podhranjenosti. z ustreznim vnosom beljakovin in energije neposredno vplivamo na mišično maso. poleg ustrezne prehrane pospeši izgradnjo mišic tudi **REDNA TELESNA VADBA.**

NEZADOSTEN VNOS HRANIL POSPEŠUJE PROPADANJE MIŠIČNE MASE. POMANJKANJE BELJAKOVIN PRIVEDE DO:

- NIŽANJA ODPORNOSTI
- SLABŠEGA CELJENJA RAN
- MIŠIČNE OSLABELOSTI.

PODHRANJENO

pri kroničnem bolniku na hemodializi je povečana razgradnja telesnih beljakovin zaradi strupov v krvi - uremični toksini. če je poleg tega še energetsko in beljakovinsko podhranjen, je razgradnja mišičnih beljakovin še pospešena. kronični bolnik, ki je starejši, je prehransko najbolj ogrožen in težje pridobiva mišično maso. med hemodializo se izgubi 10-20g beljakovin oziroma aminokislin.

V ŽIVILIH ŽIVALSKEGA IZVORA SO BELJAKOVINE SESTAVLJENE IZ VSEH AMINOKISLIN, KI JIH TELO POTREBUJE, ZATO SE TE LAŽJE IN BOLJE IZKORISTIJO. TO SO:

- PUSTO MESO
- PERUTNINA
- RIBE BREZ KOSTI
- JAJCA.

ŽIVILA, KOT SO MLEKO, SIR, SKUTA, STROČNICE, RIBE Z DROBNIMI KOSTMI UŽIVAMO PREVIDNEJE IN V MANJŠIH KOLIČINAH ZARADI VISOKEGA FOSFORJA (P).

ODSVETUJEMO:

- UŽIVANJE DROBOVINE, RIB Z DROBNIMI KOSTMI - ZARADI VISOKEGA FOSFORJA
- UŽIVANJE DELIKATESNIH IZDELKOV KOT SO HRENOVKE, OBARJENE KLOBASE, SUHOMESNATI IZDELKI, SALAME, NAMAZI - ZARADI ADITIVOV V OBLIKI FOSFORJA, KALIJA IN SOLI.

HRANA, KI VSEBUJE VELIKO BELJAKOVIN, JE BOGATA TUDI S FOSFORJEM (P), ZATO ZDRAVNIK PREDPIŠE **FOSFATNE VEZALCE.** FOSFATNI VEZALCI IZ HRANE VEŽEJO FOSFOR, KI SE NATO IZLOČI Z BLATOM

PRIPRAVA HRANE DOMA PO MOŽNOSTI IZ HRANIL, KI SO ZRASTLA V NAŠEM OKOLJU, NAS OBVARUJE VSEH SKRITIH DODATKOV V HRANI V OBLIKI KALIJA, FOSFORJA IN SOLI.

KALORIJE SO BISTVENEGA POMENA ZA DOBRO TELESNO ZMOGLJIVOST IN OHRANITEV ZDRAVJA.

PACIENT NA HEMODIALIZI BI MORAL DNEVNO ZAUŽITI 30-35 KALORIJ (KCAL)/KG , ODVISNO OD STAROSTI IN AKTIVNOSTI PACIENTA.

OD DNEVNO POTREBNIH KALORIJ NAJ TE V NAJVEČJI MERI POKRIVAJO OGLJIKOVI HIDRATI (OH) 50-55%. NAJBOLJ PRIMERNI SO: KRUH, TESTENINE, RIŽ, POLENTA IN KAŠE.

BELJAKOVINE NAJ ZAJEMAJO DO 15% DNEVNO POTREBNIH KALORIJ.

MAŠČOBE NAJ ZAJEMAJO DO NAJVEČ 30% DNEVNO POTREBNIH KALORIJ. BOLJ PRIPOROČLJIVE SO **ENKRAT NENASIČENE**, KOT JE OLIVNO OLJE IN **VEČKRAT NENASIČENE**, KOT SO SONČNIČNO, SOJINO, REPIČNO, KORUZNO IN RIBJE OLJE, SAJ ZNIŽUJEJO HOLESTEROL.
NASIČENE MAŠČOBE, KI SE NAHAJAJO PREDVSEM V ŽIVILIH ŽIVALSKEGA IZVORA, NAJ ZAJEMAJO LE ENO TRETJINO VSEH DNEVNO ZAUŽITIH MAŠČOB, SAJ SO BOGATE S HOLESTEROLOM, KI POSPEŠUJE NASTANEK **ATEROSKLEROZE → BOLEZNI SRCA IN OŽILJA**. TE SE NAHAJAJO V MASTNEM MESU, DROBOVINI, MASTI, SLANINI, ZASEKI, OCVIRKIH, LOJU, PALMOVI IN KOKOSOVI MAŠČOBI TER TRDI MARGARINI.

DA PREPREČIMO PODHRANJENOST SO POMEMBNI:

- ZADOSTEN VNOS KALORIJ,
- REDNI OBROKI,
- REDNA TELESNA VADBA.

ČE ZAUŽIJEMO PREMALO KALORIJ, SE KOT POMOŽEN VIR ENERGIJE TROŠIJO BELJAKOVINE.

ČE JE PACIENT SLADKORNI BOLNIK, SE JE POTREBNO IZOGIBATI KONCENTRIRANIM SLADKORJEM KOT SO: SLADKOR, SAHAROZA, MED, BONBONI, DŽEM (TI SO SICER DOBER VIR ENERGIJE) IN SKRBETI ZA ČIM BOLJ UREJENO RAVEN SLADKORJA V KRVI.

POTREBNO JE OMEJITI VNOS TEKOČINE, SKRBETI ZA UREJEN KRVNI TLAK, REDNO JEMATI

PREDPISANA ZDRAVILA, OPUSTITI RAZVADE, KOT JE KAJENJE IN SKRBETI ZA REDNO TELESNO VADBO.

ZELENJAVA	200 mg kalija vsebuje	domača mera
Beluši	100 g	4 beluši
Brokoli	60 g	½ lončka
Bučke	95 g	2 bučki
Čebula	140 g	1 čebula
Fižol, stročji	70 g	½ lončka
Grah, mladi	60 g	½ lončka
Jajčevci	100 g	½ jajčevca
Koleraba, rumena	100 g	1 lonček
Korenje	90 g	1 koren
Koruza, kuhana	140 g	7 žlic
Kumare	140 g	2 srednje veliki
Paprika	95 g	1 majhna
Paradižnik	70 g	1 majhen
Por	65 g	½ lončka
Rdeča pesa	65 g	½ gomolja
Repa	80 g	1 lonček
Zelena	70 g	1 manjša
Zelje	70 g	1 lonček
Zelje, kitajsko	80	1 lonček
Zelje, rdeče	60 g	1 lonček

ZELENJAVA	200 mg kalija vsebuje	Domača mera
Artičoka	50 g	½ lončka
Blitva	50 g	1 lonček
Cvetača	55 g	½ lončka
Koleraba, zelena	40 g	½ lončka
Krompir	45 g	½ ploda
Ohrovt	40 g	½ lončka
Rabarbara	45 g	½ lončka
Špinača	25 g	½ lončka

Zelenjava z **veliko količino kalija**, ki jo za dieto ne priporočamo

MESO, JAJCA IN RIBE	200 mg kalija vsebuje
Govedina	60 g
Junetina	55 g
Konjsko meso	65 g
Piščanec brez kože	80 g
Puran	70 g
Svinjina	70 g
Teletina	60 g
Zajec	55 g
Jajce	140 g
Jajčni rumenjak	165 g
Jajčni beljak	130 g
Lignji, sveži	75 g
Lignji, zamrznjeni	140 g
Morski list	70 g
Oslič	65 g
Sardele	100 g
Skuša	55 g
Tuna	70 g

ŠKROBNA ŽIVILA	200 mg kalija vsebuje
Kaša, ajdova	85 g
Kaša, ječmenova	165 g
Kaša, prosena	60 g
Kosmiči, ovseni	60 g
Kruh, bel, neslan	200 g
Kruh, koruzni, neslan	235 g
Kruh, črn, neslan	95 g
Marelični cmoki	95 g
Moka, TIP 500 (bela)	150 g
Moka, TIP 1100 (črna)	70 g
Moka, koruzna	325 g
Riž	180 g
Testenine	90 g
Zdrob, pšenični	110 g
Zdrob, koruzni	330 g

SADJE	200 mg kalija vsebuje
Banane	55 g
Grozdje, rdeče	60 g
Kivi	50 g
Kostanj	40 g
Marelice	60 g
Melone	60 g
Ribez, črni	50 g

SADJE	200 mg kalija vsebuje
Ananas	200 g
Breskve	130 g
Češnje	160 g
Grozdje, belo	160 g
Hruške	200 g
Jabolka	200 g
Jagode	160 g
Marelice	130 g
Robide	160 g
Slive	130 g
Višnje	160 g

DIALIZNI PACIENTI MED KRNOM IN TRIGLAVOM

Bil je dan, ki ni bil napolnjen z vsakdanjimi obveznostnimi, bil pa je obarvan z jasnino neba in kristalnimi pogledi po naših prelepih gorah in njihovimi spoštovanja vrednimi grapami. Skupina dializnih pacientov iz DC Kobarid, se je zapeljala na helikopterski let iz Bovca, preko Krna in mimo Triglava, s ponovnim pristankom na matičnem letališču. Čas, ki je bil na razpolago, je bil sicer odmerjen na kratko, zato pa je do popolnosti ponujal: čudovito obsijane vrhove naših gora s številnimi obiskovalci, dih jemajoče prepadne stene in grape, kot tudi izzivalno lepoto doline Soče in njene okolice. Hvala, bilo je čudovito in enkratno doživetje.

Dializni pacienti - leteči gorniki.

Na sliki Triglav iz helikopterja, Foto : M. Lazar

21 let delovanja
Društvo ledvičnih bolnikov Posočja, tudi ob pandemiji Coronavirus SAR- Cov-2

Programe DLB Posočja v letu 2020 sofinancirajo:

FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE INVALIDSKIH IN HUMANITARNIH ORGANIZACIJ V REPUBLIKI SLOVENIJI