

O avtorju



Dr. Iztok Ostan (1952) je bil zaposlen na Fakulteti za pomorstvo in promet Univerze v Ljubljani, kjer se je ukvarjal zlasti s človeškimi viri v prometu. Je diplomirani ekonomist z doktoratom iz sociologije. Problematiko prehrane in zdravega načina življenja je začel proučevati zato, ker je bil sam zelo bolan. Zaradi kroničnega obolenja jeter in trebušne slinavke, ki sta se razvili po prestani virusni zlatenici, mu je zdravnik pri njegovih 31 letih svetoval, naj se invalidsko upokoji. Moral je pač sam kaj storiti zase. Ker je znanstvenik, se je tudi tega lotil študijsko – v strokovni literaturi je iskal informacije o preverjeno neškodljivih in učinkovitih sredstvih in jih sam preizkušal. Potreboval je 23 let, da je ozdravel, kar je tudi opisal v posebnem prispevku (<https://iztokostan.com/moja-pot/>). Drugi razlog za njegov študij zdravega načina življenja in prehrane je bilo njegovo poučevanje človeških virov na Fakulteti za pomorstvo in promet. Potrebno je bilo razviti učinkovite in enostavne metode krepitev življenjske moči, saj gredo mnogi študenti po diplomi na ladjo, kjer so neugodni življenjski pogoji. Rezultat tega študija so

mnogi znanstveni članki s področja prehrane in zdravega načina življenja. Dr. Ostan je glavni avtor nove teorije o apetitu za sebični gen, ki je bila objavljena v uglednih znanstvenih revijah s področja prehrane *Trends in Food Science and Technology* (2009) in *Appetite* (2010). Je glavni avtor knjige *Ko zdravila odpovedo* (2001). Napisal je tudi knjige *Beljakovine za življenje in smrt* (2012), *Prijateljem najboljše! Sistem prehranske prve pomoči za starejše in ošibe* (2013) in *Žive vode* (2013) ter več kot sto poljudnih člankov o prehrani in zdravem načinu življenja.

Glavne publikacije s področja prehrane in zdravja

Znanstveni članki

OSTAN, Iztok, POLJŠAK, Borut, SIMČIČ, Marjan, TIJSKENS, Leopold M. M. Nutrition for the selfish gene. *Trends in food science & technology*, ISSN 0924-2244. [Print ed.], 2009, vol. 20, str. 355-

365. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tifs.2009.04.002>, doi: [10.1016/j.tifs.2009.04.002](https://doi.org/10.1016/j.tifs.2009.04.002). [COBISS.SI-ID [1943139](#)]

OSTAN, Iztok, POLJŠAK, Borut, SIMČIČ, Marjan, TIJSKENS, Leopold M. M. Appetite for the selfish gene. *Appetite*, ISSN 0195-6663, 2010, vol. 54, no. 3, str. 442-449, doi: [10.1016/j.appet.2010.03.015](https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.03.015). [COBISS.SI-ID [2082147](#)]

TIJSKENS, Leopold M. M., OSTAN, Iztok, POLJŠAK, Borut, SIMČIČ, Marjan. Consumers and food choice: quality, nutrition and genes. V: *Proceedings of the International Symposium Postharvest Pacifica 2009 – Pathways to Quality. 5th International Symposium on Managing Quality in Chains in collaboration with the Australasian Postharvest Horticultural Conference: Napier, New Zealand, November 15-19, 2009*, (Acta horticulturae, ISSN 0567-7572, 880). Leuven: International Society for Horticultural Science, 2010, str. 29-37. [COBISS.SI-ID [3863160](#)]

POLJŠAK, Borut, MILISAV, Irina, LAMPE, Tomaž, OSTAN, Iztok. Reproductive benefit of oxidative damage: an oxidative stress “malevolence”? *Oxidative medicine and cellular longevity*, ISSN 1942-0994. [Spletna izd.], 2011, vol. 2011, doi: [10.1155/2011/760978](https://doi.org/10.1155/2011/760978). [COBISS.SI-ID [4235115](#)]

OSTAN, Iztok, POLJŠAK, Borut, PODOVŠOVNIK, Eva. Occupational stress perception and healthy life style in railroad workers. *Promet*, ISSN 0353-5320, 2011, vol. 23, no. 3, str. 195-203. [COBISS.SI-ID [2185827](#)]

OSTAN, Iztok, POLJŠAK, Borut, PODOVŠOVNIK, Eva. Motivations for healthy lifestyle in railroad employees. *Promet*, ISSN 0353-5320, 2012, vol. 24, no. 1, str. 45-52. [COBISS.SI-ID [2269027](#)]

Knjige

OSTAN, Iztok, AMBROZIUS, Božena, OSTAN, Alberta. *Osnove upravljanja s človeškimi viri. 1, Ko zdravila odpovedo: [knjiga o krepitvi življenjske moči]*. Ljubljana: Aura, 2001. 271 str., ilustr., tabele. ISBN 961-6087-24-X. [COBISS.SI-ID [110980608](#)]

OSTAN, Iztok. *Beljakovine za življenje in smrt: [prezrte raziskave in dogme o optimizaciji uživanja beljakovin]*. 1. izd. Ljubljana: Ara, 2012. 160 str., ilustr. ISBN 978-961-6861-10-6. [COBISS.SI-ID [260485632](#)]

OSTAN, Iztok. *Prijateljem najboljše! : sistem prehranske prve pomoči za starejše in ošibele*. 1. natis. Koper: Institut.O, 2013. 48 str., ilustr. ISBN 978-961-93505-0-8. [COBISS.SI-ID [267118336](#)]

OSTAN, Iztok. *Žive vode*. 1. izd. Ljubljana: Ara, 2013. 203 str., ilustr. ISBN 978-961-6861-25-0. [COBISS.SI-ID [270507776](#)]