

VAIKŲ MITYBA VAIKŲ LIGONINĖS DUOMENIMIS

VAIDOTAS URBONAS¹, DAIVA ČIŽAUSKAITĖ¹, MONIKA JAŠINSKAITĖ²

¹Vaikų ligoninė, Vilniaus universiteto ligoninės Santariškių klinikų filialas, ¹Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas, Vaikų ligų klinika, ²Lietuvos sveikatos mokslų universitetas

Raktažodžiai: *vaikai, mityba.*

Santrauka

Mityba turi didelę įtaką sveikatai. Šiame darbe Vaikų ligoninėje apklausėme 199 vaikus tėvus. Jie atsakė į mūsų paruoštos anketos klausimus apie savo vaikų mitybą. Vaikai buvo atvykę iš įvairių Lietuvos regionų ir gydėsi dėl įvairių ūmių ligų.

Mūsų atlikto tyrimo metu nustatyta, kad Lietuvos vaikai per mažai valgo žuvies – tik 7% vaikų ją valgė 3 ir daugiau kartų per savaitę. Kitų grupių produktus (daržoves, vaisius, pieno produktus, mėsą, grūdines košes) vaikai valgė pakankamai gerai: keturis ir daugiau kartų per savaitę 97,5% vaikų valgė pieno produktus, 80,4% vaisius, 71,4% daržoves ir 57,1% mėsą.

Išvada: Lietuvos vaikai per mažai valgo žuvies, o kitų grupių maisto produktus valgė gerai.

IVADAS

Ligų priežastys yra labai įvairios: maistas, gyvenimo būdas, paveldėjimas, aplinkos teršalai, infekcijos ir kt. Šiuo metu nustatyta maisto įtaka daugeliui ligų atsirasti, todėl labai svarbu tinkamai maitintis, o ypač vaikystėje, nes maistas tik šiuo amžiaus tarpsniu gali sukelti kai kurių genų indukciją.

Visos maisto medžiagos (baltymai, angliavandeniai, riebalai, vitaminai, mineralai) reikalingos ir svarbios, tačiau jų poveikis sveikatai skirtingas. Paskutiniaisiais dešimtmečiais didžiausias dėmesys skiriamas riebalams. Riebalai gali sukelti nutukimą, aterosklerozę, koronarinę širdies ligą, širdies aritmiją, padidėjusį kraujospūdį, padidinti kraujo krešumą, riebalai skatina uždegiminių citokinų ir onkologinių ligų išsivystymą. Tačiau riebalai, o tiksliau iš jų sudarytos riebalų rūgštys, turi labai skirtingą poveikį sveikatai. Todėl ir išskirti terminai „gerieji“ riebalai (sudaryti iš polinesočių ir mononesočių riebalų rūgščių), pasižymintys teigiamu poveikiu sveikatai, ir „blogieji“ riebalai (sudaryti iš sočių ir transriebalų rūgščių), susiję su ankščiau aprašytais ligomis. „Gerieji“ riebalai mažina mažo tankio lipoproteinų cholesterolio, trigliceridų ir didina didelio tankio lipoproteinų cholesterolio kiekį kraujyje, mažina kraujo krešėji-

mą, aterosklerozės širdies aritmijų riziką (1), skatina vaiko psichomotorinį ir regėjimo vystymąsi (2). „Gerieji“ riebalai svarbūs ne tik gimusiems, bet ir vaisiui (3). „Gerųjų“ riebalų daugiausia randama augaliniame maiste ir jo produktuose, pvz., margarine bei žuvyje ir jos produktuose – žuvų taukuose. „Blogųjų“ riebalų šaltinis gyvulinės kilmės produktai (lašiniai, taukai, mėsa, pienas ir jo produktai).

Daugelio šalių mitybos rekomendacijose nurodoma, kiek ir kokių riebalų turi suvalgyti žmogus. Australijos, Naujosios Zelandijos, JAV, Danijos, Suomijos, Islandijos, Norvegijos, Švedijos, Nyderlandų, Austrijos, Vokietijos, Didžiosios Britanijos, Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijos (4): 1. Riebalai maisto racione turi sudaryti 30 - 35% per parą gaunamo energijos kiekio. 2. Polinesočios riebalų rūgštys: 5 - 10% per parą gaunamo energijos kiekio: linolio riebalų rūgštis 4 - 8% ar 14 g/p.; alfa-linole- no riebalų rūgštis: 1-2% ar 2 g/p.; ikozapentaeno ir doko- zaheksaeno riebalų rūgščių: 200 - 650 mg/p. Sočių riebalų rūgščių: mažiau 10% per parą gaunamo energijos kiekio. Mononesočių riebalų rūgščių apie 10% per parą gaunamo energijos kiekio. Transriebalų rūgščių: <1% per parą gauna- mo energijos kiekio.

Žmonės ne visada žino, kokį maistą ir kaip dažnai rei- kia valgyti. Kūdikystėje ir ankstyvoje vaikystėje formuo- jami mitybos įpročiai, kurie ateityje galėtų apsaugoti nuo daugelio lėtinių neinfekcinių ligų, pvz., nutukimo (9).

Medicinos specialistai turi informuoti visuomenę apie naujausius dietologijos laimėjimus ir bandyti keisti netin- kamus mitybos įpročius.

Darbo tikslas: nustatyti 3-18 m. amžiaus Lietuvos vai- kų mitybos racioną.

DARBO METODAI IR TIRIAMIEJI

Vaikų ligoninėje anketiniu būdu apklausti 199 tėvai apie ligoninėje besigydančio jų vaiko mitybą. Anketoje buvo išvardintos pagrindinės maisto grupės. Tėvų buvo klausiama, kaip dažnai savaitės laikotarpyje vaikai valgo vieną ar kitą maisto produktą. Informacija apie vaikų mi- tybą papildyta pačių vaikų duomenimis. Vaikų amžius nuo 3 iki 15 m. Jie buvo atvykę iš įvairių Lietuvos regionų ir gydėsi dėl įvairių ūminių nechirurginių ligų.

REZULTATAI

Vaikai dažniausiai valgė 3-4 kartus per dieną (atitinkamai 34,2% ir 37,7%), kiek rečiau 5 ar daugiau kartų (1 lentelė). Toks valgymo dažnumas atitinka oficialias rekomendacijas (11).

Analizuojant valgomų produktų dažnumą per savaitę nustatyta, kad žuvį vaikai valgė dažniausiai vieną kartą per savaitę (56,8%), o 15,6% išvis jos nevalgo (2 lentelė).

Mėsą vaikai valgė dažniau nei žuvį: keturis ir daugiau kartų per savaitę - 57,8%. Paukštinę dauguma valgė 3-4 kartus per savaitę. Pieno produktus valgė beveik visi vaikai 4 ir daugiau kartų per savaitę. Dauguma vaikų kiaušinius valgė 1-2 kartus per savaitę (atitinkamai 33,7% ir 27,1%). Pakankamai dažnai vaikai valgė vaisius ir daržoves: keturis ir daugiau kartų per savaitę atitinkamai 80,4% ir 71,4%. Grūdines košes vaikai valgė dažniausiai 3-4 kartus per savaitę.

APTARIMAS

Mityba turi didelę įtaką sveikatai. Gyventojai mokomi sveikai maitintis atsižvelgiant į mitybos rekomendacijas. Rekomenduojamų maisto medžiagų normų sudarymas yra sudėtingas procesas. Jis turi remtis patikimais mokslinių tyrimų duomenimis. Tačiau nėra šalies, kurioje būtų atliekami visi tyrimai. Sudarant mitybos rekomendacijas dažniausiai remiamasi gautais moksliniais duomenimis, kurie buvo atlikti įvairiose šalyse, todėl daugelyje šalių mitybos rekomendacijos yra panašios tiek vaikų, tiek suaugusių amžiuje (4).

Mūsų atlikto tyrimo metu nustatyta, kad Lietuvos vaikai valgo reguliariai - dažniausiai 3-5 kartus per dieną, tačiau per mažai valgo žuvies, tik 7% vaikų ją valgė 3 ir daugiau kartų per savaitę. Pakankamai valgant žuvies kraujo plazmoje padaugėja omega 3 polinesočių riebalų rūgščių, o tai susiję su teigiamu poveikiu sveikatai (5). JAV širdies aso-

ciacija rekomenduoja valgyti riebią žuvį keturis kartus per savaitę (6). Negaunant pakankamai žuvies, o drauge omega 3 riebalų rūgščių, jų stoką būtų galima kompensuoti kitais omega 3 turinčiais produktais, pvz., margarinu su omega 3 riebalų rūgštimi. Šiuolaikiniai minkšti margarinai beveik neturi transriebalų rūgščių, todėl juos rekomenduoja vartoti daugumoje pasaulio šalių kaip sviesto pakaitalą, beje, pastarajame yra ne tik sočių riebalų rūgščių, bet ir natūraliai atsiradusių transriebalų rūgščių. Pastarųjų daug susidaro termiškai apdorojant riebalus, todėl jų būna pyrage net iki 30%, kiek mažiau sūryje (6,95%), vafliuose, sausainiuose (4,35%), bulvių traškučiuose (2,15%) (7).

Kitų grupių produktus (daržoves, vaisius, pieno produktus, mėsą, grūdines košes) vaikai valgė pakankamai gerai. Vegetarizmas vaikų amžiuje nerekomenduojamas, todėl mėsą jie turėtų valgyti beveik kasdien. Mūsų tyrimo duomenimis, 57,1% vaikų mėsą valgė keturis ir daugiau kartų per savaitę. Vaikai beveik kasdien valgė pieno produktus, kurie yra geras baltymų ir kalcio šaltinis, tačiau jie turi nemažą kiekį sočių riebalų. Siekiant jų vartojimą apriboti JAV Pediatrių akademija nuo 1-2m. amžiaus rekomenduoja vartoti ne didesnę kaip 2,5% riebumo pieną (10). Tyrimais įrodyta, kad yra glaudus ryšys tarp su maistu gaunamos energijos ir nutukimo, todėl vartojant mažo kaloringumo produktus galima sumažinti šios ligos riziką (8). Lietuvoje, kur nutukusių vaikų yra kur kas mažiau nei JAV, pieno riebumą reikėtų riboti nuo 2-3 m. amžiaus, taip kaip buvo rekomenduojama ankstesniuose JAV Pediatrių akademijos nurodymuose.

Mūsų tyrimas apėmė tik nedidelę vaikų grupę, todėl būtina atlikti didesnės apimties tyrimus, kurie leistų padaryti statistiškai reikšmingesnes išvadas.

IŠVADOS

1. Lietuvos vaikai valgo reguliariai. 2. Lietuvos vaikai nepakankamai valgo žuvies ir jos produktų. 3. Daržoves, vaisius, pieno produktus, mėsą, grūdines košes vaikai valgė pakankamai dažnai.

Literatūra

1. Yamagishi K, Iso H, Date C, Fukui M, Wakai K, Kikuchi S, Inaba Y, Tanabe N, Tamakoshi A; Japan Collaborative Cohort Study for Evaluation of Cancer Risk Study Group. Fish, omega-3 polyunsaturated fatty acids, and mortality from cardiovascular diseases in a nation wide community-based cohort of Japanese men and women the JACC (Japan Collaborative Cohort Study for Evaluation of Cancer Risk) Study. *J Am Coll Cardiol.* 2008;52:988-96.
2. Hibbeln JR, Davis JM, Steer C, Emmett P, Rogers I, Williams C, Golding J. Maternal seafood consumption in pregnancy and neurodevelopmental outcomes in childhood (ALSPAC study): an observational cohort study. *Lancet* 2007; 369:578-85.
3. Larqué et al. *J Lipid Res* 2003; 44:49-55
4. FAO/WHO Technical Report No. 916. Diet, Nutrition and the

1 lentelė. Kiek kartų vaikai valgo per dieną.

| | 1 kartą | | 2 kartus | | 3 kartus | | 4 kartus | | ≥5 | |
|------------------------------|---------|---|----------|-----|----------|------|----------|------|----|------|
| | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % |
| kiek kartų per dieną valgotė | 2 | 1 | 7 | 3,5 | 68 | 34,2 | 75 | 37,7 | 47 | 23,6 |

2 lentelė. Valgomų produktų dažnumas per savaitę.

| Klausimas | 1 kartą/sav. | | 2 kartus/sav. | | 3 kartus/sav. | | ≥ 4 kartus/sav. | | nevalgo | |
|-------------------------------------|--------------|------|---------------|------|---------------|------|-----------------|------|---------|------|
| | N | % | N | % | N | % | N | % | N | % |
| kaip dažnai valgotė žuvį | 113 | 56,8 | 41 | 20,6 | 9 | 4,5 | 5 | 2,5 | 31 | 15,6 |
| kaip dažnai valgotė mėsą | 13 | 6,5 | 26 | 13,1 | 30 | 15,1 | 114 | 57,8 | 15 | 7,3 |
| kaip dažnai valgotė paukštinę | 35 | 17,6 | 62 | 31,2 | 58 | 29,1 | 31 | 15,6 | 13 | 6,5 |
| kaip dažnai valgotė pieno produktus | - | - | 2 | 1 | 3 | 1,5 | 194 | 97,5 | - | - |
| kaip dažnai valgotė kiaušinius | 67 | 33,7 | 54 | 27,1 | 31 | 15,6 | 16 | 8 | 31 | 15,6 |
| kaip dažnai valgotė vaisius | 4 | 2 | 8 | 4 | 26 | 13,1 | 160 | 80,4 | 1 | 0,5 |
| kaip dažnai valgotė daržoves | 9 | 4,5 | 15 | 7,5 | 31 | 15,6 | 142 | 71,4 | 2 | 1 |
| kaip dažnai valgotė grūdines košes | 25 | 12,6 | 31 | 15,6 | 35 | 17,6 | 74 | 37,2 | 34 | 17,1 |

Prevention of Chronic Diseases. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2003.

5. Saadatian-Elahi M, Slimani N, Chajès V, Jenab M, Goudable J, et al Plasma phospholipid fatty acid profiles and their association with food intakes: results from a cross-sectional study within the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *Am J Clin Nutr*. 2009; 89:331-46.

6. Anand RG et al. *J Cardiopulm Rehabil Prev*. 2008;28:92-8.

7. Fu H, Yang L, Yuan H, Rao P, Lo YM. Assessment of trans fatty acids content in popular Western-style products in China. *J Food Sci*. 2008;73:S383-91.

8. Erinosh TO, Hales DP, McWilliams CP, Emunah J, Ward DS. Nutrition policies at child-care centers and impact on role modeling of healthy eating behaviors of caregivers. *J Am Diet Assoc*. 2011;111:1391-7.

9. Erinosh T, Dixon LB, Young C, Brotman LM, Hayman LL. Nutrition practices and children's dietary intakes at 40 child-care centers in New York City *J Acad Nutr Diet*. 2012;112:671-84.

10. Expert Panel on Integrated Guidelines for Cardiovascular Health and Risk Reduction in Children and Adolescents: Summary Report. *Pediatrics* 2011;128:S213.

11. Koletzko B, Hermoso M. Reference Nutrient Intakes for Infants, Children and adolescents. In Koletzko B, Cooper P, Makrides M et al. *Pediatric Nutrition in Practice*. Karger 2008:285-292.

CHILDREN NUTRITION ACCORDING TO CHILDREN'S HOSPITAL DATA

Vaidotas Urbonas, Daiva Čižauskaitė, Monika Jašinskaitė

Summary

Key words: children, diet.

Nutrition has big influence on health. In this study we asked parents to answer questions about their children diet. We have got information on 199 children who were treated due to various acute diseases at Children Hospital. Children were from 3 to 15 years old, they came to the hospital from different Lithuanian regions.

Results. Lithuanian children eat too little fish, only 7% ate 3 and more times a week. Products of other groups (fruits, vegetables, dairy products, meat) children ate according to nutrition recommendations. According to our data four and more times a week 97.5% of children ate dairy products, 80.4% fruits, 71.4% vegetables, 57.1% meat.

Conclusion. Lithuanian children eat not enough fish but other products (milk products, fruits, vegetables, meat) they eat according recommendations.

Correspondence to: vaidotas.urbonas@vuvl.lt

2012-11-05