

LIETUVOS GYVENTOJŲ MITYBOS ĮPROČIAI 2013 METAIS

Valerij Dobrovolskij, Rimantas Stukas

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas

Raktažodžiai: mitybos įpročiai, Lietuvos gyventojai.

Santrauka

Vienas pagrindinių sveikatą lemiančių gyvensenos veiksnių bei ligų riziką mažinančių elementų yra sveika mityba. Mokslininkų duomenimis, mitybos įpročiai net 25-30 proc. turi įtakos sveikatai.

Tyrimo tikslas – iširti Lietuvos gyventojų mitybos įpročius 2013 metais.

Tyrimo imtį sudarė 1001 Lietuvos gyventojas. Anketinė apklausa buvo vykdoma 2013 metų kovo mėnesį. Statistinė duomenų analizė buvo atlikta SPSS for Windows programos 17 versijos paketo pagalba. Tyrimo rezultatai parodė, kad tik penktadalis Lietuvos suaugusių gyventojų rinkdamiesi maistą galvoja apie jo naudą sveikatai – 21,3 proc. Labiausiai maisto produktų pasirinkimą lemia maisto produkto kaina – 36,8 proc., kiek mažiau – produkto skonis, ir tai sudaro 27,9 proc. Rekomenduojama šviežių daržovių valgyti kiekvieną dieną, tačiau šios rekomendacijos laikosi tik 40,4 proc. Grūdinius produktus kiekvieną dieną vartoja tik 14,0 proc. suaugusių gyventojų. Tik 16,6 proc. suaugusių Lietuvos gyventojų nevartoja pieno ir jo produktų. Kiekvieną dieną šiuos produktus vartoja 36,9 proc. gyventojų. Didžioji dalis, 82,2 proc. suaugusių Lietuvos gyventojų maistui gaminti dažniausiai vartoja augalinį aliejų. 43,2 proc. Lietuvos gyventojų valgo ne visada tuo pačiu laiku. 59 proc. suaugusių gyventojų valgo 3 kartus per dieną. Didžioji dalis 92,9 proc. respondentų užkandžiauja.

Tyrimas atskleidė, kad gyventojų mityba nėra sveikatinanti – per mažai vartojama šviežių daržovių ir vaisių, žuvies ir jos produktų. Didžioji dalis Lietuvos gyventojų renkasi maisto produktus pagal kainą. Mažiau nei pusė gyventojų laikosi mitybos režimo.

Įvadas

Per pastaruosius tris dešimtmečius padaugėjo antsvorio

ir nutukimo problemų turinčių Europos Sąjungos gyventojų. Tai rodo blogėjančią gyventojų netinkamos mitybos ir nepakankamo fizinio aktyvumo tendenciją. Dėl netinkamų gyvensenos įpročių ateityje gali padaugėti lėtinių ligų, tokių kaip kraujagyslių sistemos, padidėjęs kraujospūdis, antrojo tipo diabetas, insultas, kai kurių tipų vėžys, skeleto raumenų sistemos ir net įvairūs psichikos sveikatos sutrikimai [1].

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, žmogaus sveikata 40-60 proc. priklauso nuo gyvensenos, 30 - 40 proc. – nuo aplinkos, 10 - 15 proc. – nuo paveldėjimo ir tik 8 -10 proc. – nuo sveikatos apsaugos [2]. Vienas pagrindinių sveikatą lemiančių gyvensenos veiksnių bei ligų riziką mažinančių elementų yra sveika mityba [3]. Mokslininkų duomenimis, mitybos įpročiai net 25-30 proc. turi įtakos sveikatai [4].

PSO 2012 metais „Pasaulio sveikatos ataskaitoje“, kurioje nurodė, kokie sveikatos veiksniai turi įtakos žmonių ligų, negalavimų ir mirčių atsiradimui, prognozuoja, jog 2020 metais mirtingumas nuo lėtinių neužkrečiamų ligų gali padaugėti net iki 73 proc. Statistika šokiruoja, daugiau nei vienas milijardas pasaulio gyventojų turi antsvorio, o tuo tarpu apie 300 milijonų suaugusiųjų yra nutukę. Iš jų apie pusė milijono žmonių iš Šiaurės Amerikos ir Vakarų Europos miršta nuo nutukimo sąlygotų ligų kiekvienais metais – nuo širdies ir kraujagyslių ligų, diabeto, kaulų ir raumenų sutrikimų (ypač opi problema – osteoartritas), kai kurių vėžių, pavyzdžiui, endometriumo, krūties, storosios žarnos [5].

Pasaulyje itin didėja nutukimo problema, ypač ekonomiškai išsivysčiusiose šalyse [6]. 2010 m. statistikos duomenimis, didžiausias skaičius nutukusių ir anstvorį turinčių asmenų gyvena Jungtinėse Amerikos Valstijose [7]. Pagrindinė mirties priežastis Europos Sąjungoje yra širdies ir kraujagyslių ligos. Vienas iš pagrindinių šių problemų sprendimo būdų – subalansuota mityba bei pakankamas fizinis aktyvumas. PSO (2012) pateikė sveikos mitybos ir gyvensenos rekomendacijas, kurių svarbiausios ir su sveikata nepalankaus maisto vartojimu susijusios yra šios: mažinti riebalų vartojimą, esant galimybei gyvulinius riebalus,

kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais; vartoti produktus, kuriuose daug omega – 3 riebalų rūgščių, rinktis maisto produktus, kuriuose yra kuo mažiau cukraus; mažiau vartoti saldžių gėrimų, saldumynų; valgyti nesūrų maistą ir patartina vartoti joduotą druską [8].

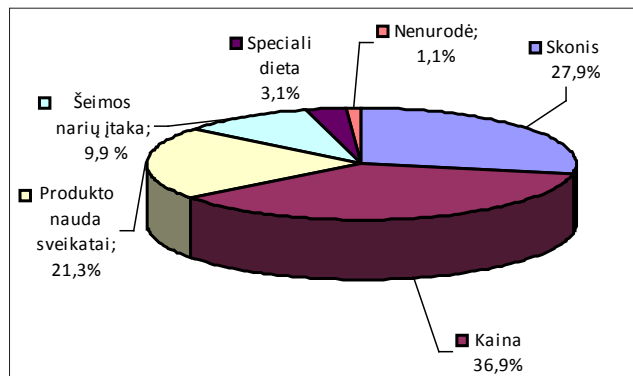
Darbo tikslas – ištirti Lietuvos gyventojų mitybos įpročius 2013 metais.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Tyrimo metodas - standartizuotas tiesioginis interviu (apklausa), naudojant standartizuotą klausimyną. Tikslinė grupė - šalies gyventojai nuo 18 iki 75 metų amžiaus. Tyrimo metu buvo apklaustas 1001 respondentas. Tyrimas atliktas 2013 metų kovo mėnesį. Tyrime naudotas daugapakopės stratifikuotos tikimybinės atrankos metodas. Šis atrankos metodas užtikrina duomenų reprezentatyvumą, t. y. kiekvienas šalies namų ūkis turi vienodas galimybes būti apklaustas ir atrankinė visuma pagal tikslinius kriterijus atitinka generalinę visumą (iš viso 65 atrankiniai taškai). Tyrimo rezultatai reprezentuoja šalies gyventojų nuo 18 iki 75 metų nuomones ir vertinimus. Duomenų analizė atlikta naudojant SPSS for Windows programos 17 versijos paketą. Kokybiniai dydžiai lyginti taikant χ^2 kriterijų.

Rezultatai

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad mityba turi reikšmingą įtaką sveikatai, lėtinių neinfekcinių ligų plitimui. Labai svarbu, kad žmonės, rinkdamiesi maistą, atkreiptų dėmesį ne tik į asortimento įvairovę, bet ir į patį maisto produktą ir į jo naudą sveikatai. Vertinant suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročius, nustatyta, kad gyventojų pagrindiniai maisto produktų pasirinkimo kriterijai yra: produkto kaina – 36,8 proc. ir maisto produkto skonis - 27,9 proc. Tik penktadalis (21,3 proc.) Lietuvos suaugusių gyventojų



1 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus

rinkdamiesi maistą galvoja apie jo naudą sveikatai (1 pav.). Tokią situaciją tenka vertinti kaip labai nepalankią, nes didžioji dalis gyventojų deramai neįvertina mitybos, kaip sveikatai įtaką darančio veiksnio, svarbos.

Vyrų ir moterų maisto pasirinkimo kriterijai pasiskirsto nevienodai. Nustatyta, kad 2013 m. statistiškai reikšmingai daugiau moterų (26,8 proc.) negu vyrų (15,1 proc.) renkami maisto produktus atsižvelgdami į jų naudą sveikatai ($p < 0,001$). Tuo tarpu statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau vyrų (33,5 proc.) nei moterų (22,8 proc.) renkami maisto produktus pagal skonį.

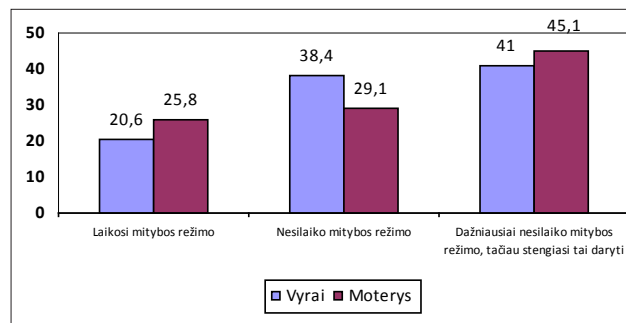
Rekomenduojama laikytis mitybos režimo, t. y. valgyti tuo pačiu laiku. Taip geriau virškinamas maistas, geriau įsisavinamos maistinės ir biologiškai aktyvios medžiagos. Buvo nustatyta, kad didžioji dalis Lietuvos gyventojų – 43,2 proc. valgo ne visada tuo pačiu laiku, bet pagal galimybes stengiasi tai daryti. 33,5 proc. ne visada valgo tuo pačiu laiku ir tik 23,4 proc. visada valgo tuo pačiu laiku.

Vyrai statistiškai reikšmingai dažniau negu moterys nesilaiko mitybos režimo ir nevalgo tuo pačiu metu – taip maitinasi 38,4 proc. vyrų ir 29,1 proc. moterų ($p < 0,001$) (2 pav.).

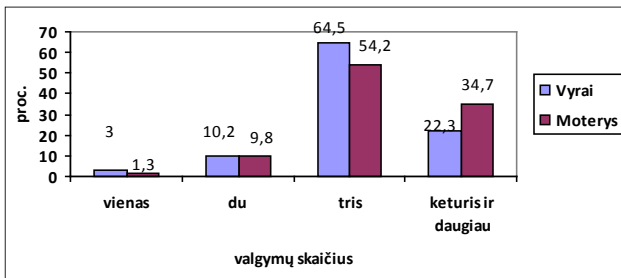
Atlikus respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų valgote per dieną“ analizę, nustatyta, kad didžioji dalis (59 proc.) suaugusių gyventojų valgo 3 kartus per dieną, keturis ir daugiau kartų per dieną valgo beveik kas trečias respondentas (28,9 proc.).

Vertinant valgymo dažnį per dieną pagal lytį ir amžių, galima teigti, kad jis yra skirtingas. Nustatyta, kad 3 kartus per dieną valgo statistiškai reikšmingai daugiausia vyrai (64,5 proc.), negu moterys (54,2 proc.) ($p < 0,001$), tuo tarpu 4 ir daugiau kartų per dieną valgo daugiausia moterys (34,7 proc.), negu vyrai (22,3 proc.) (3 pav.).

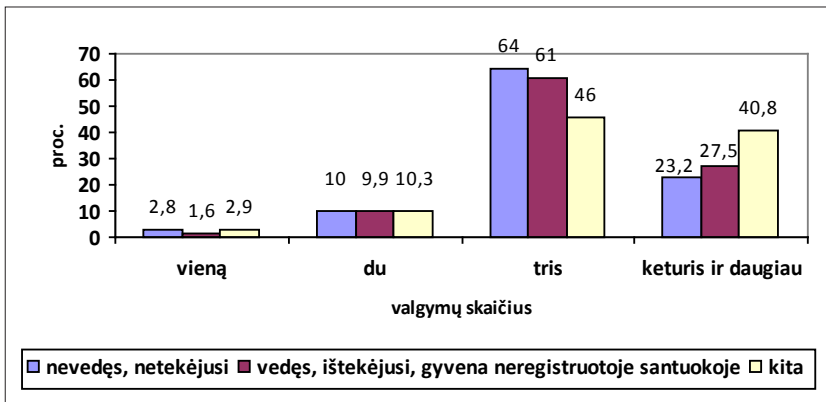
Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai tris kartus per dieną valgo daugiau 18-25 m. amžiaus gyventojų (64,5 proc.), negu 56 m. amžiaus, ir vyresni (51,8 proc.) ($p < 0,001$), 4 ir daugiau kartų per dieną valgo daugiau vyresnio nei 56 m.



2 pav. Respondentų mitybos režimo laikymosi pasiskirstymas (proc.) pagal lytį



3 pav. Respondentų valgymų skaičiaus pasiskirstymas (proc.) pagal lytį



4 pav. Respondentų valgymų skaičiaus pasiskirstymas (proc.) pagal šeimines padėtį

amžiaus gyventojų (39,3 proc.), negu jaunesni ($p < 0,001$).

Analizuojant valgymų skaičių pagal išsilavinimą, buvo nustatyta, kad 3 kartus per dieną valgo daugiausia aukštąjį arba nebaigtą aukštąjį išsilavinimą turintys gyventojai (66,2 proc.), negu gyventojai, kurių išsilavinimas nebaigtas vidurinis (55,4 proc.), tuo tarpu 4 ir daugiau kartų per dieną valgo daugiausia gyventojų, kurių išsilavinimas nebaigtas vidurinis (34,7 proc.), negu aukštąjį arba nebaigtą aukštąjį išsilavinimą turintys gyventojai (23,4 proc.) (skirtumas yra statistiškai reikšmingas, $p < 0,001$).

Vertinant valgymo dažnį per dieną pagal šeimines padėtį nustatyta, kad 3 kartus per dieną valgo daugiausia netekėjusios arba nevedę (64 proc.) ir vedę, ištekėjusios arba gyvenantys registruotoje santuokoje (61 proc.), negu gyventojai, kurių šeimines padėtis kita (46 proc.), ir atitinkamai 4 ir daugiau kartų per dieną valgo daugiausia asmenys, kurių šeimines padėtis kita (40,8 proc.), negu netekėjusios arba nevedę (23,2 proc.) ir vedę, ištekėjusios arba gyvenantys registruotoje santuokoje (27,5 proc.) (skirtumas statistiškai reikšmingas, $p < 0,001$) (4 pav.). Valgymo dažnis per dieną nesiskiria tarp netekėjusių arba nevedusių ir vedusių, ištekėjusių arba gyvenančių registruotoje santuokoje.

Vertinant valgymo dažnį per dieną pagal gyvenamąją vietą statistiškai reikšmingo skirtumo nėra: 59 proc. di-

džių miestų, 60,1 proc. rajono centrų (rajoninių miestų) ir 58,2 proc. kaimo vietovių gyventojai valgo 3 kartus per dieną.

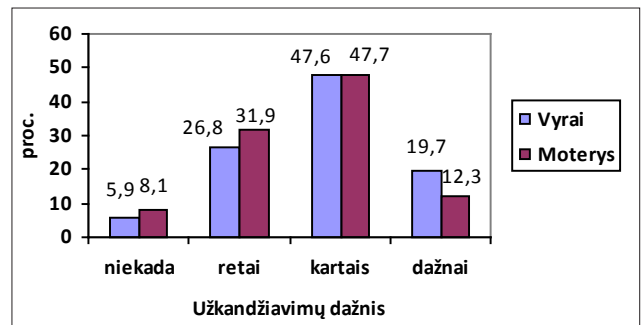
Analizuojant atsakymus į klausimą „Ar valgote tarp pagrindinių valgymų/ ar užkandžiate?“, nustatyta, kad 92,9 proc. Lietuvos gyventojų užkandžiauja. Didžioji dalis gyventojų (47,7 proc.) užkandžiauja kartais, tuo tarpu dažnai užkandžiauja tik 15,8 proc. apklaustųjų.

Nustatyta, kad dažnai valgančių tarp pagrindinių valgymų statistiškai reikšmingai daugiau vyrų (19,7 proc.) negu moterų (12,3 proc.) ($p < 0,001$) (5 pav.). Didžioji dalis dažnai užkandžiuojančių yra jauni (18-25 m. amžiaus) asmenys (24,1 proc.). Nustatyta, kad daugiausia tarp neužkandžiuojančių yra asmenys su nebaigtu viduriniu išsilavinimu (14,9 proc.).

Rekomenduojama šviežių daržovių valgyti kiekvieną dieną, tačiau šios rekomendacijos laikosi tik 40,4 proc. suaugusių Lietuvos gyventojų - kartą per dieną šviežių daržovių (išskyrus bulves) valgo apie trečdalis suaugusiųjų - 32,2 proc., kelis kartus per dieną – 8,2 proc. Apie ketvirtadalis gyventojų šviežių daržovių valgo 3-5 kartus per savaitę, tai sudaro 26,7 proc., o 1-2 kartus per savaitę maždaug penktadalis - 21,9 proc. Rečiau nei kartą per savaitę valgo arba iš viso nevalgo šviežių daržovių 11,0 proc. suaugusiųjų.

Nuo lyties šviežių daržovių vartojimo dažnumas nepriklauso. Kiekvieną dieną šviežių daržovių valgo 42,5 proc. moterų, iš jų 34,0 proc. kartą dieną ir 38 proc. vyrų, iš jų 30,1 proc. kartą per dieną. 11,7 proc. vyrų ir 10,4 proc. moterų šviežių daržovių nevartoja arba vartoja rečiau nei kartą per savaitę (1 lentelė).

Pagal šviežių daržovių vartojimą gyventojai skirtingose išsilavinimo grupėse pasiskirstė nevienodai. Nustatyta, kad



5 pav. Respondentų užkandžiamų dažnio pasiskirstymas (proc.) pagal šeimines padėtį

šviežias daržoves valgo kiekvieną dieną statistiškai reikšmingai daugiau aukštąjį išsilavinimą turinčių suaugusių gyventojų (44,6 proc.) nei nebaigtą vidurinį išsilavinimą turintys respondentai (31,7 proc.) ($p < 0,001$). Rečiau nei kartą per savaitę arba iš viso nevalo šviežių daržovių tik 6,9 proc. aukštojo išsilavinimo, 11,2 proc. aukštesniojo, vidurinio ir spec. vidurinio išsilavinimo ir net 19,8 proc. nebaigto vidurinio išsilavinimo respondentų (skirtumas statistiškai reikšmingas, $p < 0,001$) (6 pav.)

Įvertinus šviežių daržovių vartojimo dažnumą tarp nevedusių/netekėjusių ir gyvenančių šeimose nustatyta, kad abiejose grupėse didžiausia dalis respondentų šviežias daržoves valgo kiekvieną dieną, atitinkamai 29,6 proc. ir 34,1 proc., kelis kartus per dieną atitinkamai 8,4 proc. ir 8 proc., o rečiau nei kartą per savaitę arba nevalgo atitinkamai

10,8 proc. ir 10,5 proc. Šviežių daržovių vartojimo dažnumui šeiminei padėtis įtakos neturi.

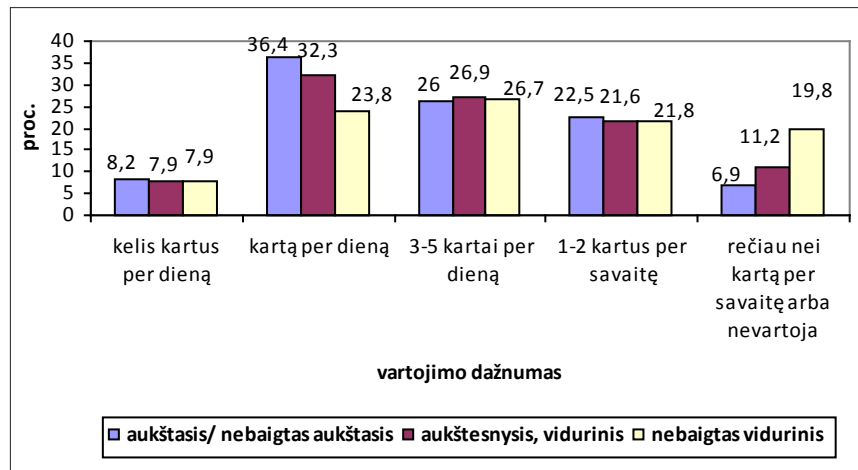
Įvertinus šviežių daržovių vartojimą pagal gyvenamąją vietą nustatyta, kad tiek didžiuosiuose miestuose, tiek rajono centre ar rajoniniame mieste, tiek kaimo vietovėje gyvenančiųjų grupėse didžiausia dalis gyventojų jas vartoja kartą per dieną, atitinkamai 30,4 proc., 36,0 proc. ir 31,1 proc. Tuo tarpu rečiau nei kartą per savaitę arba iš viso nevalojančiųjų šviežių daržovių didžiausias procentas yra kaimo vietovės gyventojų grupėje – 16,1 proc., mažesnis didžiuosiuose miestuose – 10,1 proc. bei rajono centruose ir rajoniniuose miestuose – 6,8 proc. (skirtumas statistiškai reikšmingas, $p < 0,001$).

Nors daugiausia vartoti rekomenduojama šviežių daržovių, tačiau raugintų ir virtų daržovių vartojimas ne tik pajvairina maisto racioną, bet ir papildoma mineralinėmis medžiagomis, skaidulinėmis medžiagomis ir kai kuriais vitaminais. Raugintų ar virtų daržovių didžioji dalis suaugusių Lietuvos gyventojų vartoja 1-2 kartus per savaitę, tai sudaro 37,2 proc., 3-5 kartus per savaitę vartoja 28,0 proc., kartą per dieną – 12,3 proc., o rečiau nei kartą per savaitę ar visai nevalgo 20,6 proc.

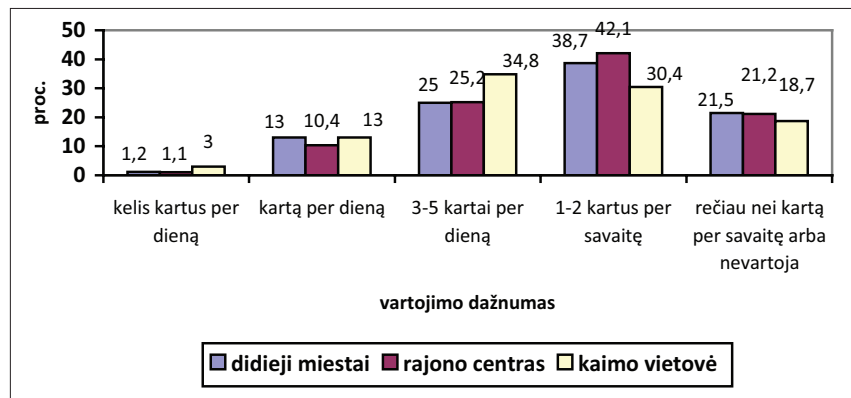
Vyrų ir moterų raugintų ar virtų daržovių vartojimo dažnumas nesiskiria – 35,5 proc. vyrų ir 38,7 proc. moterų raugintas ar virtas daržoves vartoja 1-2 kartus per savaitę (1 lentelė).

Nuo išsismokslinimo raugintų ar virtų daržovių vartojimo dažnumas nepriklauso, didžioji dalis raugintas ar virtas daržoves vartoja 1-2 kartus per savaitę – turinčių aukštąjį išsilavinimą 38,5 proc., aukštesnįjį, vidurinį ir spec. vidurinį išsilavinimą 37,5 proc., nebaigtą vidurinį išsilavinimą – 32,7 proc.

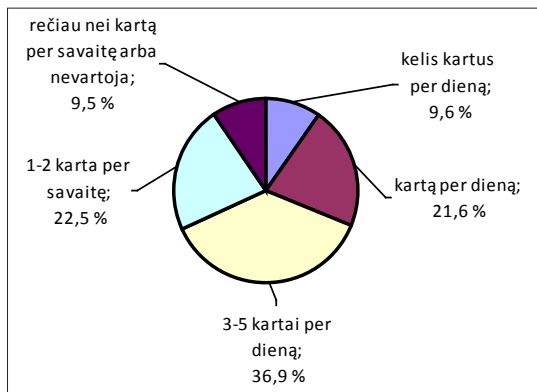
Nenustatyta raugintų ar virtų daržovių vartojimo statistiškai reikšmingų skirtumų tarp nevedusių/netekėjusių ir gyvenančių šeimose respondentų. Abiejose grupėse didžiausia dalis respondentų raugintas ar virtas daržoves valgo 1-2 kartus per savaitę, atitinkamai 40,0 proc. ir 34,3 proc., 3-5 kartus per savaitę atitinkamai 29,6 proc. ir 30,1 proc., o rečiau nei kartą



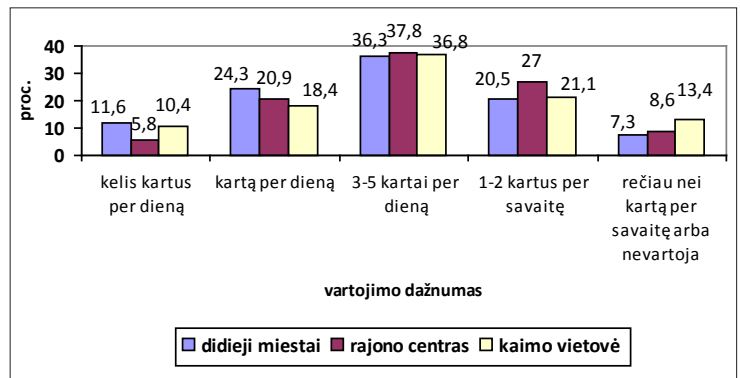
6 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą



7 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal raugintų ir/ar virtų daržovių vartojimo dažnumą



8 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal vaisių vartojimo dažnumą



9 pav. Respondentų vaisių vartojimo pasiskirstymas (proc.) pagal gyvenamąją vietą

per savaitę arba nevirtuoja atitinkamai 17,6 proc. ir 20,2 proc.

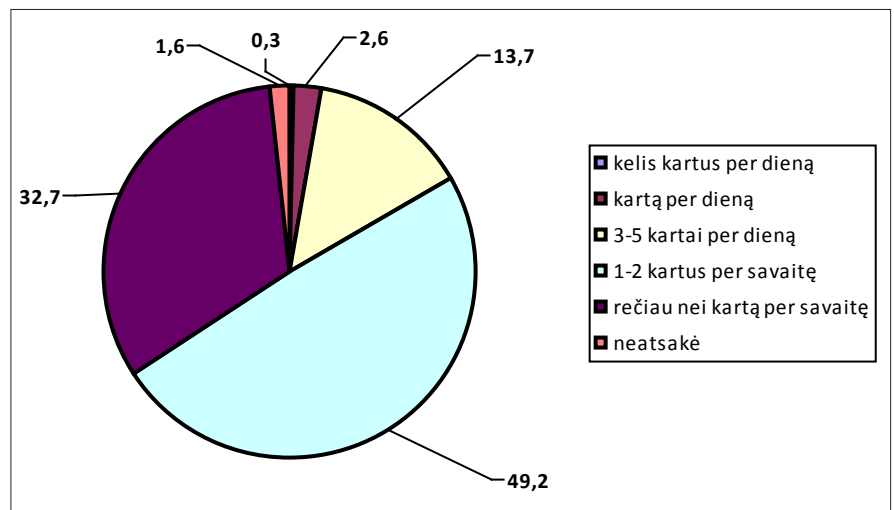
Įvertinus raugintų ar virtų daržovių vartojimą pagal gyvenamąją vietą nustatyta, kad didžiuosiuose miestuose ir rajono centruose bei rajoniniuose miestuose didžiausia dalis gyventojų jas vartoja 1-2 kartus per savaitę, atitinkamai 38,7 proc ir 42,1 proc. Kaimo vietovėse didžiausia dalis gyventojų raugintas ar virtas daržoves valgo 3-5 kartus per savaitę, ir tai sudaro 34,8 proc (7 pav.).

Vaisiai, kaip ir daržovės, yra reikšmingas vitaminų, mineralinių medžiagų ir skaidulinių medžiagų šaltinis, todėl jų rekomenduojama valgyti kiekvieną dieną.

Nustatyta, kad didžioji dalis - 36,9 proc. gyventojų vaisius valgo 3-5 kartus per savaitę, 22,5 proc. 1-2 kartus per savaitę, o kiekvieną dieną valgo 31,2 proc. gyventojų, iš jų 21,6 proc. kartą per dieną ir 9,6 proc. kelis kartus per dieną. Rečiau nei kartą per savaitę valgo ar iš viso nevirtuoja vaisių 9,5 proc. suaugusiųjų (8 pav.).

Nustatyta, kad didžioji dalis vyrų ir moterų vaisių valgo 3-5 kartus per dieną, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta. Kiekvieną dieną vaisius valgo 28,3 % vyrų, o rečiau nei kartą per savaitę valgo ar iš viso nevirtuoja vaisių 9,6 % vyrų. Vaisius kiekvieną dieną vartoja 33,7 % moterų, o iš viso nevirtuoja 9,4 % moterų (1 lentelė).

Analizuojant vaisių vartojimo įpročius pagal šeiminių padėčių nustatyta, kad statistiškai reikšmingai vaisius kelis kartus per dieną daugiau vartoja nevedę/netekėjusios (14



10 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal neriebios žuvies vartojimo dažnumą

proc.) nei gyvenantys šeimose (7,7 proc.) ($p < 0,001$). Tačiau abiejose grupėse didžiausia dalis respondentų vaisius valgo 3-5 kartus per savaitę, atitinkamai 36,4 proc. ir 38,2 proc.

Nenustatyta statistiškai reikšmingo vaisių vartojimo skirtumų priklausymas nuo gyvenamosios vietos. Tiek didžiuosiuose miestuose, tiek rajono centre ar rajoniniame mieste, tiek kaimo vietovėje gyvenančiųjų grupėse didžiausia dalis gyventojų vaisius valgo 3-5 kartus per savaitę, atitinkamai 36,3 proc., 37,8 proc. ir 36,8 proc (9 pav.).

Grūdinių produktų (grūdų košių, grūdų dribsnių ir pan., išskyrus duoną) rekomenduojama vartoti kiekvieną dieną, tai puikus stambiamolekulinių angliavandenių, skaidulinių medžiagų, mineralinių medžiagų ir kai kurių vitaminų, ypač B grupės, šaltinis, tačiau kiekvieną dieną šiuos

1 lentelė. Maisto produktų vartojimo dažnumas tarp Lietuvos gyventojų

Maisto produktai	Vartojimo dažnumas																	
	Kelis kartus per dieną			Kartą per dieną			3-5 kartus per savaitę			1-2 kartus per savaitę			Rečiau nei kartą per savaitę arba nevartoja			Neatsakė		
	vyrų	moterų	iš viso	vyrų	moterų	iš viso	vyrų	moterų	iš viso	vyrų	moterų	iš viso	vyrų	moterų	iš viso	vyrų	moterų	iš viso
Šviežios daržovės (išskyrus bulves)	7,9	8,5	8,2	30,1	34,0	32,2	28,7	24,9	26,7	21,7	22,1	21,9	11,7	10,4	11,0	-	0,2	0,1
Raugintos ar virtos daržovės (išskyrus bulves)	1,7	1,7	1,7	13,0	11,7	12,3	29,9	26,2	28,0	35,5	38,7	37,2	20,0	21,1	20,6	-	0,6	0,3
Vaisiai	8,1	10,9	9,6	20,2	22,8	21,6	38,6	35,3	36,9	23,6	21,5	22,5	9,6	9,4	9,5	-	-	-
Grūdiniai produktai (išskyrus duoną)	3,2	3,0	3,1	10,0	11,7	10,9	14,9	18,5	16,8	32,1	29,6	30,8	39,1	35,5	37,2	0,8	1,7	1,3
Duona	38,0	33,0	35,4	35,5	38,5	37,1	10,2	14,1	12,2	8,9	6,4	7,6	7,4	7,4	7,4	-	0,8	0,4
Neriebi žuvis ir jos produktai	0,2	0,4	0,3	2,8	2,5	2,6	13,6	13,8	13,7	52,7	46,0	49,2	29,3	35,7	32,7	1,5	1,7	1,6
Riebi žuvis (pvz., lašiša)	0,2	0,0	0,1	2,3	1,7	2,0	7,9	7,0	7,4	23,1	22,8	23,0	63,5	64,5	64,0	3,0	4,0	3,5
Pienas ir jo produktai	4,0	9,1	6,7	29,3	30,9	30,2	26,8	26,2	26,5	19,7	18,1	18,9	19,5	14,0	16,6	0,6	1,7	1,2

produktus vartoja tik 14,0 proc. suaugusių gyventojų, iš jų 10,9 proc. kartą per dieną. Didžioji dalis suaugusiųjų šiuos produktus vartoja rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevartoja, ir tai sudaro 37,2 proc. gyventojų. 1-2 kartus per savaitę vartoja 30,8 proc. gyventojų, 3-5 kartus per savaitę 16,8 proc.

Tokios pačios grūdinių produktų vartojimo tendencijos stebimos vertinant vyrų ir moterų vartojimo dažnumą. Nenustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp vyrų ir moterų vaisių vartojimo dažnumo (1 lentelė).

Duona - tai produktas, kurio rekomenduojama vartoti kiekvieną dieną. Duona – pagrindinis B grupės vitaminų šaltinis. Tyrimas parodė, kad 72,5 proc. suaugusių gyventojų duoną valgo kiekvieną dieną, iš jų 35,4 proc. net kelis kartus per dieną. Taigi, didžioji gyventojų dalis laikosi rekomendacijos duoną valgyti kiekvieną dieną. 12,2 proc. gyventojų duoną valgo 3-5 kartus per savaitę, o rečiau nei kartą per savaitę arba visai duonos nevartoja tik 7,4 proc. gyventojų.

Nenustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp vyrų ir moterų duonos vartojimo. 73,5 proc. vyrų duoną valgo kiekvieną dieną, iš jų 38,0 proc. kelis kartus per dieną. 71,5 proc. moterų duoną valgo kiekvieną dieną, iš jų 33,0 proc. kelis kartus per dieną (1 lentelė).

Didžiuosiuose miestuose ir rajonų centruose bei rajoniniuose miestuose gyvenančiųjų grupėse didžioji dalis gyventojų duoną valgo kartą per dieną, atitinkamai 38,0 proc ir 41,0 proc., tuo tarpu kaimo vietovėje gyvenančiųjų grupėje didžiausias procentas (42,8 proc.) tenka kelis kartus per dieną valgantiems duonos.

Neriebi žuvis – vertingas baltymų ir mineralinių medžiagų šaltinis. Reikėtų žuvies valgyti 3 kartus per savaitę, tačiau Lietuvos gyventojai žuvies vartoja per mažai.

Tyrimas parodė, kad maždaug trečdalis suaugusių gyventojų neriebios žuvies ir jos produktų vartoja rečiau nei kartą per savaitę arba iš viso nevartoja, tai sudaro 32,7 proc. Didžioji dalis gyventojų neriebios žuvies ir jos produktų vartoja 1-2 kartus per savaitę, tai sudaro 49,2 proc.,

o 3-5 kartus per savaitę vartoja 13,7 proc. gyventojų.

Didžioji dalis vyrų ir didžioji dalis moterų neriebią žuvį ir jos produktus vartoja 1-2 kartus per savaitę – vyrai sudaro 52,7 proc. moterys 46,0 proc. Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ($p < 0,001$) daugiau moterų (35,7 proc.) nei vyrų (29,3 proc.) neriebią žuvį ir jos produktus vartoja rečiau nei kartą per savaitę arba iš viso nevartoja (1 lentelė).

Riebi jūros žuvis – puikus omega polinesočiujų riebalų rūgščių šaltinis, riebaluose tirpių vitaminų A, D, E šaltinis. Įvertinus riebios jūros žuvies vartojimą tarp Lietuvos gyventojų nustatyta, kad didžioji dalis suaugusių gyventojų, t.y. 64,0 proc. ją vartoja rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevartoja. 1-2 kartus per savaitę vartoja mažiau nei ketvirtadalis suaugusiųjų - 23,0 proc. gyventojų, o 3-5 kartus per savaitę tik 7,4 proc.

Vyrų ir moterų riebios jūrų žuvies vartojimo dažnumas nesiskiria. Rečiau nei kartą per savaitę arba visai nevartoja didžioji dalis vyrų – 63,5 proc. ir didžioji dalis moterų – 64,5 proc. (1 lentelė).

Tyrimo rezultatai parodė, kad tik 16,6 proc. suaugusių Lietuvos gyventojų nevartoja pieno ir jo produktų. Kiekvieną dieną šiuos produktus vartoja 36,9 proc. gyventojų, iš jų 30,2 proc. kartą per dieną, 6,7 proc. kelis kartus per dieną.

Pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumas nuo lyties nepriklauso. Didžioji dalis vyrų ir didžioji dalis moterų pieną ir pieno produktus vartoja kartą per dieną – vyrų 29,3 proc., moterų 30,9 proc. (1 lentelė).

Nustatyta, kad didžioji dalis suaugusių Lietuvos gyventojų geria vidutinio riebumo (3,2 % - 2,5 %) pieną – 36,8 proc. gyventojų. 16,2 proc. geria natūralų kaimišką karvės pieną, 15,6 proc. natūralų parduotuvėje pirktą pieną ir tik 6,9 proc. liesą (1,0 proc. riebumo ir liesesnį) pieną. Iš viso pieno negeria 24,2 proc. gyventojų.

Įvertinus pagal lytį nustatyta, kad ir vyrų, ir moterų didžioji dalis geria vidutinio riebumo pieną, atitinkamai 34,2 proc. ir 39,1 proc.

Įvertinus druskos vartojimą nustatyta, kad didžioji dalis suaugusių Lietuvos gyventojų vartoja joduotą druską ir tai sudaro 52,9 proc. Paprastą druską vartoja 26,9 proc., o 18,3 proc. gyventojų nežino, kokią druską vartoja.

Pagal sveikos mitybos rekomendacijas pagamintų patiekalų sūdyti nereikia. Druskos turi pakakti tiek, kiek buvo įdėta gaminant patiekalą. Kaip parodė tyrimo rezultatai, 58,0 proc. gyventojų patiekalus sūdo, jei maistas nepakanamai sūrus, o 34,7 proc. niekada nesūdo.

Pagal sveikos mitybos rekomendacijas rekomenduojama mažinti riebalų vartojimą, o gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais ir minkštais margarinais, turinčiais nesočiųjų riebalų rūgščių.

Tyrimas parodė, kad didžioji dalis, t.y. 82,2 proc. suaugusių Lietuvos gyventojų maistui gaminti dažniausiai vartoja augalinį aliejų, 2,8 proc. margariną, 2,3 proc. gyvulinius taukus. Augalinį aliejų vartoja 79,6 proc. vyrų ir 84,5 proc. moterų, margariną – 4,0 proc. vyrų ir 1,7 proc. moterų, tuo tarpu gyvulinius taukus vartoja tik 2,5 proc. vyrų ir 2,1 proc. moterų.

Dažniausiai suaugę Lietuvos gyventojai ant duonos tepa sviestą – 40,7 proc. Margariną tepa 23,6 proc. gyventojų, tepų riebalų mišinį 20,8 proc. Jokių riebalų netepa 13,1 proc. gyventojų. Didžiausia dalis - 42,0 proc. vyrų ir 39,4 proc. moterų ant duonos tepa sviestą.

Atlikus gyventojų maisto papildų vartojimo analizę, nustatyta, kad daugiau nei trečdalis (35,7 proc.) respondentų niekada nevartoja maisto papildų, o vartoja juos nuolat 6 proc., likusieji vartoja po kelis mėnesius per metus.

Pastebėta, kad moterys maisto papildų vartoja dažniau nei vyrai: tarp nevartojančiųjų maisto papildų daugiau vyrų (44,6 proc.) negu moterų (27,7 proc.), tuo tarpu tarp 1-2 mėnesius per metus vartojančių maisto papildus gyventojų daugiau moterų (16,4 proc.) negu vyrų (7,9 proc.) (skirtumas statistiškai reikšmingas, $p < 0,001$).

Tarp nevartojančiųjų maisto papildų daugiausia 18-25 m. amžiaus gyventojų (46,8 proc.). Atitinkami jų (9,2 proc.) yra mažiausiai tarp 1-2 mėnesius per metus vartojančių maisto papildus gyventojų.

Maisto papildų vartojimo dažnumas tarp asmenų su skirtinga šeimine padėtimi yra vienodas, gyvenamoji vieta įtakos neturi.

Išvados

1. Pagrindinis Lietuvos gyventojų maisto produktų pasirinkimo kriterijus – kaina (36,9 proc.).

2. Dauguma gyventojų (72 proc.) bent kartą per dieną valgo duonos, 40 proc. – šviežių daržovių, 37 proc. – geria pieną ar vartoja pieno produktus ir 31 proc. bent kartą per dieną valgo vaisius.

3. Dauguma respondentų vartoja joduotą druską (53 proc.). Paprastą druską vartoja 27 proc. gyventojų.

4. Populiariausias riebalas maistui gaminti (kepti, virti, troškinti) – augalinis aliejus (82 proc.). Ant duonos dažniausiai tepamas sviestas (41 proc.).

5. 23 proc. Lietuvos gyventojų dažniausiai valgo tuo pačiu laiku. Dauguma (59 proc.) šalies gyventojų valgo tris kartus per dieną. 16 proc. gyventojų dažnai užkandžiauja tarp pagrindinių valgymų.

6. Maisto papildus vartoja 64 proc. Lietuvos gyventojų.

Literatūra

1. Europos bendrijų komisija. Baltoji knyga dėl Europos strategijos su mityba, antsvoriu ir nutukimu susijusiomis problemomis spręsti. Briuselis, KOM (20017) 279.
2. Januškevičienė G., Sekmokiėnė D., Lukoševičius L. Sveika gyvensena ir funkcionalusis maistas. Visuomenės sveikata, 2009; 4(47):51.
3. Škėmienė L., Ustinavičienė R., Piešinė L., Radišauskas R. Studentų medikų mitybos ypatybės. Medicina (Kaunas), 2007; 43(2): 145-152.
4. Stukas R., Voicehovskaja I. Maisto papildų vartojimas tarp studentų medikų ir jų požiūris į maisto papildus. Visuomenės sveikata, 2010; 1(48):67-74.
5. WHO. Obesity and Overweight, 2013. prieiga per internetą: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> [žiūrėta 2013 06 10].
6. Douglas R (2010). World Obesity Stats – 2010 and Beyond. Hive health Media. Prieiga per internetą: <http://www.hivehealthmedia.com/world-obesity-stats-2010/> [žiūrėta 2013 06 10].
7. European Commission (2013). Public Health. Causes of Death. Prieiga per internetą: http://ec.europa.eu/health/major_chronic_diseases/mortality/causes_death/index_en.htm [žiūrėta 2013 06 10].
8. WHO. Global recommendations on physical activity for health. Geneva, 2010. Prieiga per internetą: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/ [žiūrėta 2013 06 10].

LITHUANIAN POPULATION'S EATING HABITS IN 2013

V. Dobrovolskij, R. Stukas

Key words: nutrition habits, Lithuanian population.

Summary

The aim - to explore the eating habits in 2013 of the Lithuanian population.

The sample under the survey included 1001 of the Lithuania's population. The interviewing under a questionnaire was carried out in March 2013 using the questionnaire developed for this purpose. Statistical analysis was performed using SPSS for Windows 17 program package of support.

The results showed that only one-fifth of the Lithuanian adult population thinks about food choices for health benefits - 21.3%. Food choice is affected by the food price - 36.8%, to a lesser extent - the taste, which represents 27.9%. It is recommended to eat fresh vegetables every day, but this recommendation is shared by only 40.4%. The milk and milk products are used each day by 36.9% of the population, and 16.6% of adult Lithuanian population do not use these products. The majority - 82.2% of adult Lithuanian population most frequently used cooking vegetable oil. 43.2% of the Lithuanian population do not always eat at the same time. 59 % of the adult population eats three times a day. The majority - 92.9 % of the respondents had a snack between main meals.

Survey results proved that nutrition of the population was not health-promoting: too little fresh vegetables and fruits, fish and fish produce were consumed. The majority of Lithuanian population are choosing by price. Adherence to nutrition regimens was specific to slightly more less a half of respondents.

Correspondence to: valerij.dobrovolskij@mf.vu.lt

Gauta 2013-07-04