

SUAUGUSIŲ LIETUVOS GYVENTOJŲ POŽIŪRIS Į PRIDĖTINIO CUKRAUS IR SALDIKLIŲ VARTOJIMĄ

Rimantas Stukas, Rokas Arlauskas, Ieva Lingytė, Valerij Dobrovolskij, Donatas Austys

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų institutas

Raktažodžiai: pridėtinis cukrus, saldikliai, Lietuvos gyventojai, suaugusieji.

Santrauka

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja mažinti suvartojamo pridėtinio cukraus kiekį. Kitų šalių patirtis rodo, kad pridėtinio cukraus vartojimo mažinimas gali būti susijęs su alternatyviais saldaus skonio išgavimo būdais, naudojant saldiklius. Kaip atskleidė atlikti moksliniai tyrimai, saldiklių vartojimas gali būti nepriimtinas vartotojams dėl susiformavusių nuostatų. Lietuvoje saldiklių vartojimo ypatumai dar mažai tyrinėti. Trūksta duomenų apie Lietuvos gyventojų požiūrį į pridėtinio cukraus bei saldiklių vartojimą, todėl šio tyrimo tikslas – įvertinti Lietuvos gyventojų požiūrį į cukraus ir saldiklių vartojimą.

Tyrimo metu buvo sudaryta Lietuvos populiaciją reprezentuojanti imtis. Iš viso tyrime dalyvavo 1008 respondentai nuo 18 iki 75 metų. Duomenys buvo renkami vykdant anketinę apklausą. Pagal gyventojų socialines ir demografines charakteristikas (lytį, amžių, gyvenamosios vietos tipą, užimtumą, gaunamas pajamas, šeiminę padėtį ir išsimokslinimą) analizuotas respondentų pasiskirstymas atsakant į klausimą, kaip jie elgtųsi pridėtinio cukraus vartojimo atžvilgiu, sužinoję, jog yra saldiklis, sveikatai palankesnis, negu cukrus.

Kas penktas tyrimo dalyvis (20,7%) nurodė, kad nevirta cukraus, tad nevirtotų ir saldiklių. Jeigu žinotų, kad yra už cukrų sveikatai palankesnis saldiklis, kas antras pridėtinį cukrų vartojantis apklaustasis (40,0% visų tyrime dalyvavusių respondentų) nurodė, kad saldiklį išbandytų, ir, jei patiktų, savo mityboje juo pakeistų cukrų. Didelė dalis respondentų (apie 35,0% visų tyrimo dalyvių) toliau vartotų cukrų, nekreipdami dėmesio į jo poveikį sveikatai. Sveikatai palankesni saldiklį vietoj pridėtinio cukraus dažniau rinkęsi jaunesni, mieste gyvenantys bei įgiję aukštes-

nį išsimokslinimą respondentai (atitinkamai 45,7% prieš 34,4%, 43,3% prieš 31,2%, 47,6% prieš 37,3% visų tyrime dalyvavusių respondentų, $p < 0,05$).

Tyrimo rezultatai parodė, kad tik kas antras pridėtinį cukrų vartojantis suaugęs Lietuvos gyventojas, žinodamas, kad yra už cukrų sveikatai palankesnis saldiklis, priimtų racionalų sprendimą ir juo pabandytų pakeisti cukrų. Toks racionalus požiūris labiau paplitęs tarp jaunesnių, mieste gyvenančių bei įgijusių aukštesnį išsimokslinimą respondentų. Kas penktas apklaustasis nurodė, kad pridėtinio cukraus nevirta, tad nevirtotų ir pridėtinio saldiklių.

Išvadas

Maisto produktuose dažnai naudojamas pridėtinis cukrus. Taip vadinamas cukrus, papildomai dedamas į maisto produktus ar gėrimus, siekiant išgauti saldesnį skonį. Per didelis cukraus suvartojimas gali daryti neigiamą poveikį sveikatai, jis siejamas su didesne dantų ėduonies, širdies ir kraujagyslių ligų, II tipo cukrinio diabeto, antsvorio, nutukimo bei metabolinio sindromo rizika [1]. Siekdamą išvengti šių sveikatos sutrikimų, Pasaulio sveikatos organizacija siūlo sumažinti pridėtinio cukraus kiekį iki 10 proc. paros maisto raciono energinės vertės [2]. Pasaulyje stebimas naujų cukraus pakaitalų, kuriuos leidžiama įtraukti į gaminamą maisto produktų sudėtį, pasiūlos didėjimas [3]. Tikėtina, jog didžiąją dalį pridėtinio cukraus gali pakeisti saldikliai, kuriuos, kaip atskleidė kitose pasaulio valstybėse vykdyti moksliniai tyrimai, dažniau renkasi nutukę ir sergantys II tipo cukriniu diabetu asmenys [4,5].

Lenkijoje atlikto tyrimo rezultatai parodė, jog dauguma respondentų dėl su sveikata susijusių priežasčių siekė sumažinti cukraus kiekį maisto racione. Tyrime dalyvavusios moterys, lyginant su tyrime dalyvavusiais vyrais, dažniau cukrų keitė saldikliais (dažniausiai stevija ir ksilitoliu). Kadangi stevija – labiausiai paplitęs saldiklis Lenkijoje, tyrimo dalyviai buvo suskirstyti į tris grupes pagal nuomonę: teigiamą (39,0%), neigiamą (24,2%) ir įvairią (13,4%). Įvairios

nuomonės respondentų grupėje dauguma neturėjo žinių apie steviją, teigė, kad dažniau rinktusi maisto produktus be pridėtinių saldiklių, žinojo, kad steviją gali maistui suteikti kartu poskonį. Neigiamos nuomonės respondentų grupei atrodė, kad stevijos vartojimas gali sukelti alergiją ar viduriavimą [6]. Kito Lenkijoje atlikto tyrimo metu nustatyta, kad 53 proc. respondentų buvo įsitikinę, jog saldiklių vartojimas turi neigiamą poveikį sveikatai ir tik 55 proc. apklaustųjų manė, kad maisto produktuose leistini naudoti saldikliai yra saugūs. Lenkijos gyventojai kritiškai vertino saldiklių vartojimą ir buvo pasiruošę keisti mitybos įpročius, ypač jei tai turėtų teigiamą poveikį jų sveikatai. Dauguma apklaustųjų neturėjo pakankamai žinių apie įvairias saldiklių rūšis, tačiau norėjo daugiau apie jas sužinoti [3].

Airijoje atlikto tyrimo metu buvo įvertinti veiksniai, galintys lemti didesnę ar mažesnę pridėtinių saldiklių vartojimą. Dauguma tyrimo dalyvių (73,5%) turėjo bazinį supratimą apie saldikius, trečdalis (34,3%) apklaustųjų buvo įsitikinę, kad saldikliai neturėtų būti vartojami, penktadalis (20,9%) manė priešingai. Tyrimo autoriai padarė išvadą, kad detalesnių žinių apie saldikius trūkumas gali lemti saldiklių priimtinumą vartotojams [5]. Lietuvoje saldiklių vartojimo ypatumai dar mažai tyrinėti. Trūksta duomenų apie Lietuvos gyventojų požiūrį į pridėtinio cukraus bei saldiklių vartojimą.

Tyrimo tikslas – įvertinti Lietuvos gyventojų požiūrį į cukraus ir saldiklių vartojimą.

Darbo medžiaga ir metodika

Tyrimo duomenys rinkti 2019 metų kovo mėnesį. Tiriamųjų imtį sudarė Lietuvos gyventojai nuo 18 iki 75 metų. Reprezentatyvios imties sudarymui naudotas daugiapakopės stratifikuotos tikimybinės atrankos metodas. Kiekvienas šalies namų ūkis turėjo vienodas galimybes patekti į tyrimo imtį. Duomenys buvo renkami vykdant anketinę apklausą. Apklausa vykdyta dviem būdais: 60 proc. tiriamųjų pagal parengtus klausimus buvo apklausti profesionalių apklausių kompiuterizuoto asmeninio interviu būdu, likę 40 proc. tyrimo dalyvių jiems patogiu metu savarankiškai atsakė į gautas elektronines anketas. Buvo užtikrintos reikiamos priemonės, kad klausimyno nebūtų galima užpildyti kelis kartus.

Tyrimo instrumentas. Nors tyrimo klausimyną sudarė platus klausimų apie pridėtinio cukraus bei saldiklių vartojimą spektras, šiame straipsnyje pagal socialinius ir demografinius rodiklius analizuojamas respondentų pasiskirstymas, atsakant į klausimą „Jei žinotumėte, kad egzistuoja už cukrų sveikatai palankesnis saldiklis, kurį iš žemiau nurodytų variantų pasirinktumėte?“ Respondentai galėjo pasirinkti tokius atsakymo variantus: „Toliau vartočiau cukrų, kadangi man patinka cukraus skonis“, „Cukrų toliau naudočiau gaminant maistą, tačiau išbandyčiau šį saldiklį saldinant gėrimus“,

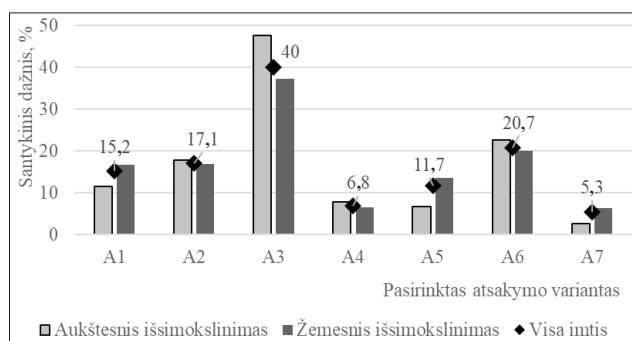
„Išbandyčiau šį saldiklį, ir, jei jis man patiktų, savo mityboje pakeisčiau juo cukrų“, „Nekreipčiau į tai dėmesio, kadangi neturiu jokių sveikatos problemų“, „Esu patenkintas (-a) vartodamas(-a) cukrų ir nematau priežasčių, kodėl turėčiau išbandyti ką nors naujo“, „Nevartuju cukraus, tad nevartočiau ir šio saldiklio“, „Kita“.

Analizuoti kintamieji. Dėl aiškesnio rezultatų interpretavimo, socialinės ir demografinės respondentų charakteristikos buvo analizuotos kaip dvinariai kintamieji. Respondentų pasiskirstymas pagal amžių neatitiko normalumo dėsnio, tad imtis buvo padalinta į dvi grupes pagal amžiaus medianą: iki 45 metų bei 46 metų ir vyresnius. Pagal išsimokslinimą apklaustieji suskirstyti į įgijusius aukštąjį (aukštasis, nebaigtas aukštasis) ir žemesnį (vidurinį, specialųjį vidurinį ir nebaigtą vidurinį). Pagal vienam namų ūkio nariui per mėnesį tenkančias pajamas, respondentai suskirstyti į dvi grupes: gaunantys iki 500 eurų ir gaunantys daugiau. Pagal užimtumą apklaustieji buvo suskirstyti į nedirbančius (moksleiviai, studentai, pensininkai, namų šeimininkės, bedarbiai) ir į dirbančius (aukščiausio, vidutinio lygio vadovai, specialistai, tarnautojai, darbininkai, techniniai darbuotojai, smulkūs verslininkai, ūkininkai). Pagal šeiminių padėtį analizuotos gyvenančių po vieną (nevedusių, netekėjusių) bei turinčių partnerį (vedusių, ištekėjusių ar gyvenančių neregistruotoje santuokoje) respondentų grupės. Pagal gyvenamąją vietą respondentai suskirstyti į miestų (didžiųjų, kitų miestų, rajonų) ir kaimo gyventojus.

Statistinė rezultatų analizė. Shapiro-Wilk testu buvo patikrintas skirstinių normalumas. Pagal normalųjį dėsnį pasiskirsčiusių skirstinių dispersijų homogeniškumo patikrinimui naudotas Bartlett testas. Pagal normalųjį dėsnį pasiskirsčiusių skirstinių, kurių dispersijos buvo lygios, vidurkių palyginimui naudotas Student t-testas. Pagal normalųjį dėsnį pasiskirsčiusių skirstinių, kurių dispersijos statistiškai reikšmingai skirtųsi, nebuvo. Skirstinių, kurie nebuvo pasiskirstę pagal normalųjį dėsnį, vidurkių palyginimui buvo naudojamas Wilcoxon (arba Mann-Whitney U) testas. Nominaliųjų kintamųjų palyginimui skirtingose grupėse buvo naudojamas χ^2 kriterijus. Statistiniams skaičiavimams pasirinktas reikšmingumo lygmuo $\alpha=0,05$ ir statistiškai reikšmingai besiskiriančiomis grupėmis buvo laikytos tos, kur $p \leq 0,05$. Skaitiniams kintamiesiems buvo apskaičiuoti vidurkiai, pateikiami tokia forma: vidurkis \pm standartinis nuokrypis.

Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Vyrai ir moterys bei iki 45 metų ir vyresni respondentai sudarė apylyges imties dalis (atitinkamai 45,9% prieš 54,1% ir 49,0% prieš 51,0%). Didesnę imties dalį sudarė miesto gyventojai, dirbantys, gaunantys didesnes pajamas, turintys partnerį ir žemesnio išsimokslinimo asmenys (atitinkamai



1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal išsimokslinimą, atsakant į klausimą „Jei žinotumėte, kad yra už cukrų sveikatai palankesnis saldiklis, kurį variantą pasirinktumėte?“ A1 – toliau vartotų cukrų dėl patinkančio jo skonio, A2 – cukrų toliau naudotų gaminant maistą, tačiau išbandytų šį saldiklį saldindami gėrimus, A3 – išbandytų šį saldiklį, ir, jei jis patiktų, savo mityboje pakeistų juo cukrų, A4 – nekreiptų į tai dėmesio, kadangi neturi jokių sveikatos problemų, A5 – yra patenkintas(-a) vartodamas(-a) cukrų ir nemato priežasčių, kodėl turėtų išbandyti ką nors naujo, A6 – nevertuoja cukraus, tad nevertotų ir šio saldiklio, A7 – kita.

72,3% prieš 27,7%, 73,9% prieš 26,1%, 74,9% prieš 25,1%, 74,0% prieš 26,0%, 73,2% prieš 26,8%).

Kas antras cukrų vartojantis tyrimo dalyvis (50,4% cukrų vartojančių respondentų grupėje, 40,0% visų tyrime dalyvavusių respondentų) nurodė, kad išbandytų šį saldiklį, ir, jei jis patiktų, savo mityboje pakeistų juo cukrų. Penktadalis respondentų (20,7%) nurodė, kad nevertuoja cukraus, tad nevertotų ir šio saldiklio. Didelė dalis respondentų (apie 35,0%) toliau vartotų cukrų, nekreipdami dėmesio į jo poveikį sveikatai. Cukrų toliau naudotų gaminant maistą, tačiau išbandytų šį saldiklį saldindami gėrimus 17,2 proc. apklaustųjų. Nekreipdami dėmesio į poveikį sveikatai, vien dėl patinkančio cukraus skonio, toliau jį vartotų 15,3 proc. respondentų. Dešimtadalis (11,6%) apklaustųjų buvo patenkinti, vartodami cukrų ir nematė priežasčių, kodėl turėtų išbandyti ką nors naujo. Dėl dar nepasireiškusios sveikatos problemų, 6,7 proc. respondentų nurodė, kad nekreiptų į naują saldiklį dėmesio. Nedidelė dalis respondentų (5,4%) buvo kitokios nuomonės (1 pav.).

Palyginus respondentų pasiskirstymą pagal socialinius ir demografinius rodi-

klius nustatyta, kad dažniausiai požiūris skyrėsi priklausomai nuo išsimokslinimo (1 pav.). Požiūris dažnai buvo susijęs ir su respondentų lytimi, amžiumi ir gyvenamosios vietos tipu (1 lentelė). Vyresnio amžiaus apklaustieji dažniau teigė, jog nevertuoja pridėtinio cukraus ir nevertotų už jį sveikatai palankesnio saldiklio (23,9% prieš 17,4%, $p < 0,05$). Cukrų sveikatai palankesniu saldikliu bandytų pakeisti dažniau jaunesni respondentai, miesto gyventojai bei aukštesnį išsimokslinimą įgiję asmenys (atitinkamai 45,7% prieš 34,4%, 43,3% prieš 31,2%, 47,6% prieš 37,3%, $p < 0,05$). Dažniau vyrai, kaimo gyventojai bei žemesniojo išsimokslinimo respondentai cukrų dėl patinkančio jo skonio vartotų toliau (atitinkamai 18,1% prieš 12,8%, 20,8% prieš 13,2%, 16,6% prieš 11,5, $p < 0,05$). Vyrai ir vieni gyvenantys asmenys dažniau nurodė, kad nesant sveikatos problemų, į už cukrų sveikatai palankesnę saldiklį nekreiptų dėmesio (atitinkamai 8,6% prieš 5,1%, 11,9% prieš 5,6%). Vyrai dažniau nei moterys, vyresni tyrimo dalyviai dažniau nei jaunesni, kaimo gyventojai dažniau nei miesto, nedirbantys respondentai dažniau nei dirbantys, žemesniojo išsimokslinimo asmenys dažniau

1 lentelė. Respondentų pasiskirstymo palyginimas tarp socialinių ir demografinių grupių, atsakant į klausimą „Jei žinotumėte, kad yra už cukrų sveikatai palankesnis saldiklis, kurį iš nurodytų variantų pasirinktumėte?“

Kintamieji	Kintamųjų p reikšmės pagal socialinius ir demografinius rodiklius						
	lytis	amžius	gyvenamosios vietos tipas	užimtumas	pajamos	šeiminė padėtis	išsimokslinimas
Toliau vartotų cukrų dėl patinkančio jo skonio	0,020	0,934	0,003	0,651	0,811	0,138	0,048
Toliau naudotų cukrų gaminant maistą, tačiau išbandytų šį saldiklį saldindami gėrimus	0,562	0,383	0,199	0,420	0,939	0,510	0,717
Išbandytų šį saldiklį, ir, jei jis patiktų, savo mityboje pakeistų juo cukrų	0,786	<0,001	<0,001	0,120	0,545	0,224	0,003
Nekreiptų į tai dėmesio, kadangi neturi sveikatos problemų	0,027	0,240	0,241	0,172	0,266	0,002	0,430
Yra patenkintas(-a) vartodamas(-a) cukrų ir nemato priežasčių, kodėl turėtų bandyti ką nors naujo	0,001	0,005	0,003	0,020	0,475	0,380	0,003
Nevertuoja cukraus, tad nevertotų ir šio saldiklio	0,086	0,011	0,748	0,577	0,424	0,053	0,354
Kita	0,737	0,682	0,122	0,099	0,558	0,369	0,022

nei aukštesniojo teigė, kad toliau vartotų cukrų ir nemato priežasčių, kodėl turėtų bandyti ką nors naujo (atitinkamai 15,3% prieš 8,4%, 14,4% prieš 8,7%, 16,5% prieš 9,7%, 15,6% prieš 10,3%, 13,5% prieš 6,7%, $p < 0,05$). Atsakymo variantą „Kita“ dažniau rinkosi žemesnįjį išsimokslinimą įgiję asmenys (6,3% prieš 2,6%, $p < 0,05$).

Rezultatų aptarimas

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad tik apie 40,0 proc. respondentų, sužinoję, kad yra už cukrų sveikatai palankesnis saldiklis, jį išbandytų, ir, jei patiktų, savo mityboje juo pakeistų cukrų. Toks racionalus požiūris buvo labiau paplitęs tarp jaunesnių, mieste gyvenančių bei įgijusių aukštesnįjį išsimokslinimą respondentų. Šie socialiniai ir demografiniai veiksniai bei lytis buvo dažniausiai susiję su nuostatų dėl cukraus ir saldiklių vartojimo netolygumais. Respondentų požiūrio skirtumai pagal užimtumą, gaunamas pajamas bei šeiminių padėčių stebėti rečiau.

Šis tyrimas atskleidė, kad trečdalis respondentų (apie 35,0%) toliau vartotų cukrų, nekreipdami dėmesio į jo poveikį sveikatai. Kitokia situacija stebėta Lenkijoje atlikto tyrimo metu, kai buvo nustatyta, jog dauguma respondentų (98,1%) siekė riboti pridėtinio cukraus kiekį savo maisto racione. Dažniausiai cukraus kiekio ribojimo priežastis – poveikis sveikatai, dažniausias ribojimo būdas – cukraus pakeitimas saldikliais (dažniausiai stevija ir ksilitoliu). Kaip ir mūsų atlikto tyrimo rezultatai, Lenkijoje atliktas tyrimas atskleidė, kad saldiklių vartojimas labiau paplitęs tarp jaunesnių, įgijusių aukštesnįjį išsimokslinimą bei gyvenančių mieste respondentų [6].

Jungtinėse Amerikos Valstijose 2014 metais atliktas tyrimas atskleidė skirtingą žmonių požiūrį į įvairius maisto priedus. Dėl menko mitybos raštingumo žmonės dažnai vartoja tokį maistą, kurio pagal savo nuostatas turėtų nevartoti. Minėto tyrimo metu parduotuvėje buvo apklausta 120 nepilnamečių vaikų auginančių tėvų. Daugiau nei pusė apklaustųjų teigė, kad pirkdami maistą ir gėrimus savo vaikams jie teikia pirmenybę maisto produktams be pridėtinio cukraus. Taip pat dauguma (72%) tėvų manė, kad saldikliai yra nesaugūs jų vaikų sveikatai, tačiau apytiksliai tokia pat dalis tėvų (77%) neatpažino saldiklių jų turinčiuose maisto produktuose. Nustatyta, kad saldiklių vengiantys ir nevengiantys tėvai produktus, kurių sudėtyje yra saldiklių, rinkosi panašiu dažnumu [7].

Prancūzijoje 2016 metais atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad maisto produktų be pridėtinio cukraus ar saldiklių gamyba gali būti blogesnė strategija, siekiant sumažinti pridėtinio cukraus vartojimą. Tyrimas atskleidė, kad gyventojai, perkantys maisto produktus be pridėtinio cukraus, dažnai

juos patys pasisaldina su didesniu cukraus kiekiu, nei esantis saldintuose produktuose. Tyrimo dalyviams buvo leidžiama cukrumi, medumi ar uogiene pagal skonį pasaldinti natūralų jogurtą be priedų. Tyrimo dalyvavę respondentai į vieną 125 g jogurto porciją pridėjo vidutiniškai 13,6 g cukraus, kai iš anksto pasaldintuose jogurtuose vidutinis cukraus kiekis yra mažesnis (10,2 g porcijai) [8].

Išvados

Tik kas antras pridėtinį cukrų vartojantis suaugęs Lietuvos gyventojas, žinodamas, kad yra už cukrų sveikatai palankesnis saldiklis, priimtų racionalų sprendimą ir juo pabandytų pakeisti cukrų. Toks racionalus požiūris labiau paplitęs tarp jaunesnių, mieste gyvenančių bei įgijusių aukštesnįjį išsimokslinimą respondentų. Kas penktas apklaustasis nurodė, kad pridėtinio cukraus nevartoja, tad nevartotų ir pridėtinį saldiklių.

Literatūra

1. Paglia L. The sweet danger of added sugars. *Eur J Paediatr Dent* 2019;20(2):89-89.
2. World Health Organization. WHO calls on countries to reduce sugars intake among adults and children. 2015.
3. Rusek A, Biazik E, Lesiów T. Consumer knowledge and opinion on selected sweeteners used in food. Part 2. *Engineering Sciences & Technologies/Nauki Inżynierskie i Technologic* 2017;1(24):62-73.
<https://doi.org/10.15611/nit.2017.1.04>
4. Sylvetsky AC, Rother KI. Trends in the consumption of low-calorie sweeteners. *Physiol Behav* 2016;164:446-450.
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2016.03.030>
5. Logue C, O'Mahony M, Phair E, Dougherty H, McDaid C, Gallagher AM. Knowledge and perceptions of low-calorie sweeteners in an adult population. *Proceed Nutr Soc* 2017;76(OCE3):E64.
<https://doi.org/10.1017/S0029665117001379>
6. Pielak M, Czarniecka-Skubina E, Trafiałek J, Gluchowski A. Contemporary trends and habits in the consumption of sugar and sweeteners - a questionnaire survey among poles. *Int J Environ Res Public Health* 2019;16(7):1164.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16071164>
7. Sylvetsky AC, Greenberg M, Zhao X, Rother KI. What parents think about giving nonnutritive sweeteners to their children: a pilot study. *Int J Pediatr* 2014;2014:819872.
<https://doi.org/10.1155/2014/819872>
8. Saint-Eve A, Leclercq H, Berthelo S, Saulnier B, Oettgen W, Delarue J. How much sugar do consumers add to plain yogurts? Insights from a study examining French consumer behavior and self-reported habits. *Appetite* 2016;99:277-284.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.032>

ASSESSMENT OF ADULT LITHUANIAN RESIDENTS' ATTITUDE ON ADDED SUGARS AND SWEETENERS**R. Stukas, R. Arlauskas, I. Lingytė,
V. Dobrovolskij, D. Austys**

Keywords: added sugars, sweeteners, attitude, residents of Lithuania, adults.

Summary

Background. The World Health Organization recommends to reduce an intake of added sugars. This reduction may lead to an increase in alternative sweetening methods by using sweeteners. As research has shown, the use of sweeteners might be unacceptable to consumers due to their attitudes and beliefs. In Lithuania, peculiarities of consumption of sugars and sweeteners are still little studied. There is a lack of research on the attitudes of the Lithuanian population towards the use of added sugars and sweeteners, therefore the objective of this study was to evaluate the attitude of Lithuanian adults towards the consumption of added sugars and sweeteners.

Methods. A representative sample of the Lithuanian population of adults was formed. A total of 1008 residents aged 18 to 75 years participated. Data was collected using a questionnaire. With respect to social and demographic characteristics (sex, age, type of residence, employment, income, marital status, and education), distribution of respondents by answering to one question was analysed. Respondents were asked to indicate their likely behaviour

in terms of added sugars if they knew that there a healthier than sugar sweetener exists.

Results. Every fifth participant (20.7%) indicated no added sugar consumption and therefore no likely use of the healthier sweetener. Every second respondent among added sugar consumers (40.0% of whole sample) indicated that if they knew that there a healthier sweetener than sugar exists, they would try it and, if they liked it, they would use it instead of sugar. A large proportion of respondents (about 35.0% of whole sample) would ignore the fact that healthier than sugar sweetener exists and continue to consume sugar regardless of its effects on health. Younger, urban and higher educated respondents were more likely to opt for a healthier sweetener instead of added sugar (respectively, 45.7% vs. 34.4%, 43.3% vs. 31.2%, 47.6% vs. 37.3% of whole sample, $p < 0.05$).

Conclusion. Only half of Lithuanian adult consumers of added sugars would make a rational decision and try to replace added sugars with healthier sweetener if they knew about the existence of it. Such a rational attitude was more prevalent among younger, urban and higher educated respondents. Every fifth respondent indicated no consumption of added sugars and no likely consumption of any added sweeteners.

Correspondence to: Rimantas.Stukas@mf.vu.lt

Gauta 2019-12-15
