

## SUAUGUSIŲ IR PAGYVENUSIŲ LIETUVOS GYVENTOJŲ ŽINIOS APIE MITYBĄ

Gabija Bulotaitė<sup>1,2</sup>, Roma Bartkevičiūtė<sup>1,2</sup>, Rimantas Stukas<sup>2</sup>, Dovilė Krikštaponytė<sup>2</sup>,  
Vytenis Drungilas<sup>1,2</sup>, Albertas Barzda<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>*Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras,*

<sup>2</sup>*Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų institutas*

**Raktažodžiai:** suaugusieji, pagyvenę, žinios, mityba, maisto produktai.

### Santrauka

Tikslas. Ištirti ir įvertinti suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinias apie mitybą.

Tyrimo medžiaga ir metodai. Tyrimas vyko 2019 m. rugsėjo–gruodžio mėnesiais. Anketinės apklausos būdu buvo ištirtos ir įvertintos 2910 suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinios apie mitybą. Apklausa anoniminė, analizuojami tik apibendrinti duomenys. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojantis SPSS Statistics 18.0 statistinių duomenų analizės paketu. Nustatyta, kad tik 10 proc. apklaustųjų žino, kad rekomenduojama vaisių ir daržovių vartoti 5 ir daugiau porcijų per dieną; tik trečdalis žino, kad mažiausiai rekomenduojama vartoti sočiųjų riebalų ir kad transriebalų (riebalų rūgščių transizomerų) būna iš dalies hidrintuose augaliniuose riebaluose. Tik kas antras gyventojas žino, kad šviežiai spaustų sulčių maistingumas neatitinka tokio pat kiekio šviežių vaisių maistingumo ir kad didžiausias kalcio kiekis yra piene. 80,1 proc. gyventojų žino, kad sveikatai palankesnė yra viso grūdo duona, o apie 60 proc. teisingai atsakė, kad rekomenduojama vartoti liesesnius pieno produktus. Tik 42,4 proc. gyventojų teisingai atsakė, kad „Rakto skylutės“ simbolis žymi sveikatai palankesnius maisto produktus.

Išvada. Ne visų suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinios apie mitybą yra pakankamos; geresnėmis žiniomis apie mitybą pasižymi moterys, jaunesnio amžiaus bei aukštąjį išsilavinimą įgiję respondentai.

### Įvadas

Nors mokslinių įrodymų apie mitybos svarbą sveikatai gausu, tačiau mitybos būklės tyrimai rodo, kad tiek Lietuvos, tiek užsienio šalių gyventojų mitybos įpročiai vis dar

nėra palankūs sveikatai [1,2]. Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų strategijoje pabrėžiama, kad būtina didinti Lietuvos gyventojų informuotumą ir užtikrinti prieigą prie informacijos apie sveiką mitybą šaltinių [3]. Nustatyta, kad didesnis gyventojų informuotumas ir geresnės žinios apie mitybą susijusios su sveikatai palankesniais mitybos įpročiais [4, 5], tačiau daugelio tyrimų duomenimis, vis dėlto gyventojų žinios apie sveiką mitybą dar nėra pakankamos [6,7]. Lietuvoje 2017 m. atlikto tyrimo duomenimis, gyventojams dar trūksta žinių apie rekomenduojamą vaisių ir daržovių valgymo dažnį, tik mažiau nei pusė gyventojų žinojo, kad reikėtų vengti sočiųjų riebalų rūgščių ir tik ketvirtadalis gyventojų žinojo, ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis kai kurių maisto produktų etiketėse ir pan. [8]. Vis dėlto tyrimų, vertinančių gyventojų žinias apie mitybą, Lietuvoje atlikta nedaug, o reguliarus jų atlikimas padeda išsiaiškinti, kokių mitybos sričių žinių nepakanka gyventojams bei vertinti žinių apie mitybą pokyčius.

**Tyrimo tikslas** – ištirti ir įvertinti suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinias apie mitybą.

### Tyrimo medžiaga ir metodai

2019 m. rugsėjo–gruodžio mėn. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (SMLPC) kartu su savivaldybių visuomenės sveikatos biurais (SVSB) atliko suaugusių (19–64 m.) ir pagyvenusių (65–75 m.) Lietuvos gyventojų mitybos bei fizinio aktyvumo tyrimą, kurio viena iš dalių buvo gyventojų žinių apie mitybą tyrimas. Tyrimui atlikti buvo sudaryta atsitiktinė būtinoji gyventojų imtis, reprezentuojanti suaugusius ir pagyvenusius Lietuvos gyventojus kiekvienoje apskrityje pagal lytį, amžių ir gyvenamąją vietą. Apklausą pagal SMLPC parengtą tyrimo metodiką vykdė SVSB specialistai. Apklausa vyko respondentų namuose, tik gavus jų sutikimą (žodžiu). Apklausa anoniminė, duomenys buvo perkelti į kompiuterinę programą, prieš tai suteikus kiekvienai anketai (kiekvienam respondentui) kodą (numerį). Statistinė

duomenų analizė atlikta naudojantis SPSS Statistics 18.0 statistinės duomenų analizės paketu. Kategorinių duomenų analizei naudotas  $\chi^2$  (chi kvadrato) testas, pasirenkant statistinio reikšmingumo lygmenį  $\alpha = 0,05$ . Rezultatų skirtumas buvo laikomas statistiškai reikšmingu, kai  $p \leq 0,05$ .

### Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Lietuvos gyventojų žinių apie mitybą tyrime iš viso dalyvavo 2910 respondentų, iš kurių 46,3 proc. vyrų ir 53,7 proc. moterų; 78,6 proc. respondentų gyveno mieste, 21,4 proc. – kaime. Respondentai pagal amžių pasiskirstė taip: 19–34 m. 31,8 proc., 35–49 m. 29,8 proc., 50–64 m. 26,5 proc., 65–75 m. 11,6 procento. Aukštąjį išsilavinimą buvo įgiję 44 proc. tyrimo dalyvių, specialųjį vidurinį arba aukštesnįjį – 32 proc., pagrindinį, vidurinį – 21,3 proc., pradinį – 1,5 proc. respondentų.

Nustatyta, kad beveik kas antras (54,7 proc.) respondentas klaidingai manė, jog daržovių ir vaisių rekomenduojama valgyti tik 2–3 porcijas per dieną ir tik kas dešimtas žinojo, kad 5 ir daugiau porcijų (kartų) per dieną; teisingai į šį klausimą atsakė daugiau moterų bei jaunesnio (19–34 m.) amžiaus respondentų (1 lentelė). Statistiškai reikšmingai daugiau pradinį (30,2 proc.) negu aukštąjį (5,0 proc.) išsilavinimą turintys nežinojo, kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisių ir daržovių ( $\chi^2 = 98,28$ , lls = 20,  $p < 0,0001$ ).

Teisingą atsakymo variantą, kad mažiausiai rekomenduojama vartoti sočiųjų riebalų, pasirinko

tik maždaug trečdalis (37,5 proc.) respondentų, tarp kurių statistiškai daugiau buvo įgijusių aukštąjį, negu pradinį išsilavinimą ( $\chi^2 = 53,81$ , lls = 16,  $p < 0,0001$ ). Pusė (50,4 proc.) pagyvenusio amžiaus (65–75 m.) respondentų nežinojo atsakymo į šį klausimą (1 lentelė).

Nustatyta, kad maždaug 60 proc. respondentų žino, kad rekomenduojama vartoti liesesnius pieno produktus, o daugiau nei ketvirtadalis (27,9 proc.) klaidingai manė, kad riebesnius. Taip manančių buvo statistiškai reikšmingai daugiau moterų negu vyrų (1 lentelė). Nustatyta, kad esant žemesniam respondentų išsilavinimui, daugiau jų

**1 lentelė.** Respondentų atsakymai į klausimus apie mitybą, priklausomai nuo lyties ir amžiaus

Galimi atsakymų variantai	Respondentų pasiskirstymas pagal						Iš viso
	lytį		amžių (metai)				
	vyras	moteris	19–34	35–49	50–64	65–75	
<b>1. Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisių ir daržovių?</b>							
	$\chi^2 = 36,43$ , lls = 5, $p < 0,0001$		$\chi^2 = 63,05$ , lls = 20, $p < 0,0001$				
1 porciją (kartą) per dieną	16,3	12,0	12,9	14,9	12,6	18,1	14,0
2–3 porcijas (kartus) per dieną	53,9	55,3	58,0	53,7	53,5	51,0	54,7
4 porcijas (kartus) per dieną	10,5	13,7	9,2	13,5	14,2	11,9	12,2
5 ir daugiau porcijų (kartų) per dieną	8,9	12,0	14,1	9,3	9,1	7,4	<b>10,5</b>
Nežinau	10,2	6,6	5,6	8,1	10,4	11,6	8,3
<b>2. Kokių riebalų rekomenduojama vartoti mažiausiai?</b>							
	$\chi^2 = 4,76$ , lls = 4, $p > 0,05$		$\chi^2 = 38,86$ , lls = 16, $p < 0,01$				
Mononesočiųjų riebalų	6,5	8,5	9,8	7,0	7,1	3,3	7,5
Polinesočiųjų riebalų	12,8	12,4	13,9	12,8	11,6	11,3	12,6
<b>Sočiųjų riebalų</b>	37,4	37,6	39,8	36,8	37,5	33,2	<b>37,5</b>
Nežinau	42,1	40,1	35,7	41,7	42,3	50,4	41,0
<b>3. Kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti?</b>							
	$\chi^2 = 27,49$ , lls = 3, $p < 0,0001$		$\chi^2 = 11,62$ , lls = 12, $p > 0,05$				
Riebesnius	24,4	30,9	26,6	26,6	30,0	30,0	27,9
<b>Liesesnius</b>	62,7	60,7	62,8	62,2	60,6	58,5	<b>61,6</b>
Nežinau	12,5	7,8	10,4	10,3	8,8	11,0	10,0
<b>4. Kaip manote, kuris iš šių teiginių apie sočiuosius riebalus yra teisingas?</b>							
	$\chi^2 = 8,05$ , lls = 4, $p > 0,05$		$\chi^2 = 11,28$ , lls = 16, $p > 0,05$				
Mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje	10,8	12,5	12,1	12,3	10,3	13,1	11,8
Mažina infarkto ir insulto riziką	9,8	9,5	8,1	10,5	9,7	11,6	9,7
<b>Didina vėžio riziką</b>	38,6	41,2	41,0	38,6	41,7	36,2	<b>40,0</b>
Nežinau	39,8	35,3	37,4	37,4	36,9	38,0	37,4
<b>5. Ar 200 ml šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas atitinka 200 g šviežių vaisių maistingumą?</b>							
	$\chi^2 = 8,80$ , lls = 3, $p < 0,05$		$\chi^2 = 28,40$ , lls = 12, $p < 0,01$				

teigė nežinantys, kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti ( $\chi^2 = 44,89$ , IIs = 12,  $p < 0,0001$ ).

Tik mažiau nei pusė (40,0 proc.) respondentų atsakė, kad sotieji riebalai didina vėžio riziką ir beveik toks pat skaičius respondentų (37,4 proc.) nežinojo, koks yra sočiųjų riebalų poveikis žmogaus sveikatai (1 lentelė). Didėjant respondentų išsilavinimui, daugiau jų teisingai atsakė, kad sotieji riebalai didina vėžio riziką ( $\chi^2 = 40,12$ , IIs = 16,  $p < 0,001$ ), nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų nei tarp vyrų ir moterų, nei tarp skirtingo amžiaus respondentų atsakymų į šį klausimą.

Respondentų buvo klausama, ar 200 ml šviežiai spaustų, nesaldintų vaisių sulčių maistingumas atitinka 200 g šviežių vaisių maistingumą. Tik šiek tiek daugiau nei pusė (55,4 proc.) apklaustųjų teisingai atsakė, kad šių produktų maistingumas nėra vienodas. Didėjant respondentų amžiui, mažėja teisingai atsakusių į šį klausimą (1 lentelė), tačiau statistiškai reikšmingai daugiau aukštąjį (64,0 proc.) nei pradinį (30,2 proc.) išsilavinimą įgijusių respondentų pasirinko teisingą atsakymą ( $\chi^2 = 97,40$ , IIs = 12,  $p < 0,0001$ ).

Didžioji dalis (80,1 proc.) respondentų žino, kad viso grūdo duona yra palankesnė sveikatai iš nurodytų kitų duonos rūšių (1 lentelė). Nustatyta, kad teisingą atsakymą – viso grūdo duoną rinkosi daugiau moterų negu vyrų, daugiau jaunesnių ir vidurinio amžiaus respondentų, lyginant su pagyvenusiais, bei daugiau aukštąjį (90 proc.) išsilavinimą turinčiųjų, lyginant su pradinį (46,5 proc.) išsilavinimą turinčiaisiais ( $\chi^2 = 142,52$ , IIs = 16,  $p < 0,0001$ ).

Maždaug kas antras (50,9 proc.) respondentas teisingai atsakė, kad didžiausias kalcio kiekis yra piene (1 lentelė). Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų nei tarp vyrų ir moterų, nei tarp skirtingo amžiaus respondentų atsakymų į šį klausimą, tačiau daugiau pradinį išsilavinimą įgijusių respondentų, lyginant su nurodžiusiais kitą išsilavinimą, atsakė, kad nežino, kuriame iš nurodytų produktų yra didžiausias kalcio kiekis ( $\chi^2 = 41,38$ , IIs = 20,  $p < 0,01$ ).

Respondentų buvo klausama, kuris iš nurodytų produktų, jų nuomone, yra sveikatai palankiausias (1 pav.). Didžioji (60,5 proc.) respondentų dalis teisingai atsakė, kad

sveikatai palankiausias yra košės.

Nustatyta, kad tik trečdalis (32,0 proc.) respondentų nurodė teisingą teiginį, kad transriebalų (riebalų rūgščių transizomerų) būna iš dalies hidrintuose augaliniuose riebaluose (2 pav.). Teisingai atsakė į klausimą apie transriebalus šiek tiek daugiau moterų negu vyrų ( $\chi^2 = 30,36$ , IIs = 6,  $p < 0,0001$ ) ir statistiškai reikšmingai daugiau aukštąjį (36,7 proc.) nei pradinį (14,0 proc.) išsilavinimą įgijusių respondentų ( $\chi^2 = 113,90$ , IIs = 24,  $p < 0,0001$ ).

Įvertinus žinias apie „Rakto skylutės“ simbolį kai kurių maisto produktų etiketėse, pastebėta, kad tik mažiau nei pusė (42,4 proc.) respondentų žino, kad „Rakto skylutės“ simboliu žymimi sveikatai palankesni maisto produktai (3 pav.). Nustatyta, kad teisingai atsakė į šį klausimą statistiškai reikšmingai daugiau moterų, negu vyrų, jaunesnio, negu vyresnio amžiaus, aukštąjį, negu žemesnį išsilavinimą įgijusių respondentų.

Respondentams buvo pateikta klausimų, į kuriuos atsakydami jie turėjo pažymėti, ar nurodytuose produktuose didelis, ar mažas tam tikrų maistinių medžiagų (cukrų, druskos, skaidulinių medžiagų ir sočiųjų riebalų) kiekis. Didžioji dalis respondentų teisingai atsakė, kad leduose ir gaiviuosiuose gėrimuose yra didelis cukrų kiekis, o jogurtuose be priedų – mažas, tačiau tik apie 60,0 proc. respondentų žino, kad vaisiuose ir pusryčių dribsniuose yra didelis cukrų kiekis. Didžioji dalis respondentų žino, kuriuose produktuose yra didelis, o kuriuose mažas druskos kiekis, nors beveik kas dešimtas teigė nežinantis, ar maisto pramonės perdirbtuose mėsos produktuose

Taip	21,1	22,2	19,0	22,4	23,6	23,1	21,7
Ne	53,7	56,9	60,4	55,0	53,5	46,9	<b>55,4</b>
Nežinau	24,3	19,8	19,8	21,4	21,6	29,42	21,9
<b>6. Kuri iš šių duonos rūšių palankesnė sveikatai?</b>							
	$\chi^2 = 47,03$ , IIs = 4, $p < 0,0001$		$\chi^2 = 36,89$ , IIs = 16, $p < 0,01$				
Balta	2,4	1,1	2,3	1,6	1,6	0,6	1,7
Juoda	19,3	11,5	14,3	13,8	13,2	24,9	15,1
<b>Viso grūdo</b>	74,8	84,8	80,3	82,0	81,7	71,2	<b>80,1</b>
Nežinau	2,9	2,1	2,5	2,0	3,1	2,4	2,5
<b>7. Kuriame iš šių produktų yra didžiausias kalcio kiekis?</b>							
	$\chi^2 = 11,15$ , IIs = 5, $p > 0,05$		$\chi^2 = 24,52$ , IIs = 20, $p > 0,05$				
Kopūstai	4,8	6,7	5,8	6,7	5,2	5,3	5,8
Jautiena	6,7	5,9	6,8	5,2	7,5	4,7	6,3
<b>Pienas</b>	49,6	51,9	53,0	47,7	51,3	52,5	<b>50,9</b>
Liesa varškė	29,7	28,5	26,3	32,0	28,7	28,5	29,0
Nežinau	7,6	5,6	6,7	6,7	5,7	7,7	6,5

yra didelis ar mažas druskos kiekis. Didžioji dalis (78,2 proc.) respondentų teisingai nurodė, kad didelis skaidulinių medžiagų kiekis yra avižų kruopose ir 67,7 proc. – kad daržovėse; tik kiek daugiau kaip pusė respondentų teisingai atsakė, kad pupelėse yra didelis skaidulinių medžiagų kiekis, o mėsoje, žuvyje ir bulvėse – mažas. Tik apie 40 proc. respondentų žinojo, kad mažas sočiųjų riebalų kiekis yra žuvyje ir tik šiek tiek daugiau nei trečdalis (36,4 proc.) – alyvuogių aliejuje.

### Rezultatų aptarimas

Mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad geresnių mitybos žinių turintys žmonės dažniau linkę laikytis sveikatai palankios mitybos rekomendacijų ar keisti savo mitybos įpročius, pavyzdžiui, gaminant maistą vartoti mažiau druskos, rinktis sveikesnes produktų alternatyvas [9].

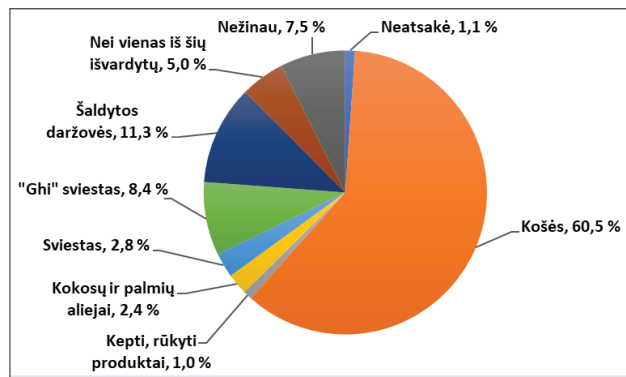
Mūsų tyrimo metu nustatyta, kad suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinios apie mitybą nėra pakankamos. Respondentams itin trūksta žinių apie rekomenduojamą vaisių ir daržovių valgymo dažnumą – tik 10 proc. apklaustųjų žinojo teisingą atsakymą. Panašūs rezultatai gauti ir 2017 m. atlikto Lietuvos gyventojų tyrimo metu – tik 11 proc. respondentų žinojo, kad daržoves ir vaisius rekomenduojama vartoti 5 kartus per dieną [8]. Kitose šalyse atlikti žinių apie mitybą tyrimai taip pat parodė, kad gyventojų žinios apie rekomenduojamą vartoti vaisių ir daržovių kiekį nėra pakankamos [10].

Tyrimas atskleidė, kad tik maždaug trečdalis respondentų žinios apie riebalus yra teisingos. Tik 37,5 proc. respondentų žinojo, kad mažiausiai rekomenduojama vartoti sočiųjų riebalų ir tik 32,0 proc. pasirinko teisingą teiginį apie transriebalus (riebalų rūgščių transizomerus). Kad šie riebalai didina vėžio riziką, žinojo mažiau nei pusė (40,0 proc.) respondentų. Panašūs rezultatai gauti ir 2017 m. atlikto Lietuvos gyventojų tyrimo metu [8].

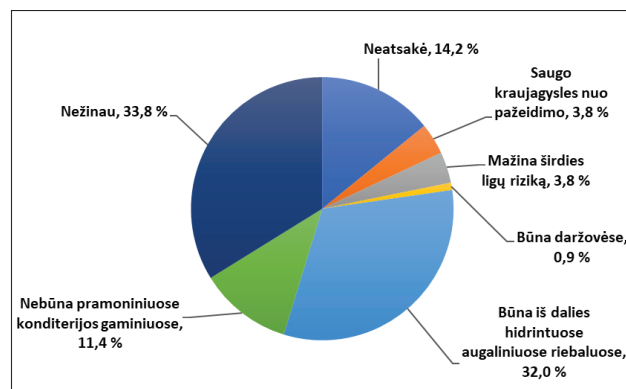
Pienas vertinamas dėl savo sudėtyje esančių medžiagų – ypač baltymų bei didelio kalcio kiekio, tačiau stebime, kad tik kas antras gyventojas žino, kad pienas yra pagrindinis kalcio šaltinis, o kad rekomenduojama vartoti liesesnius pieno produktus, žinojo apie 60 proc. apklaustųjų. 2017 m. Lietuvoje atlikto mitybos žinių tyrimo metu gauti panašūs rezultatai.

Tik šiek tiek daugiau nei pusė apklaustųjų žinojo, kad šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas neatitinka tokio paties kiekio šviežių vaisių maistingumo ir tinkamai pasirinko sveikatai palankiausią produktą. Mūsų tyrimą palyginus su 2017 m. atlikto tyrimo rezultatais, sumažėjo respondentų, kurie kaip sveikatai palankiausią produktą nurodė košes (nuo 75,0 proc. iki 60,5 proc.), tačiau padaugėjo

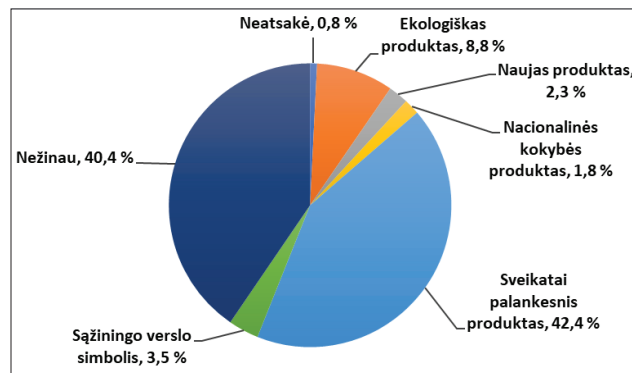
gyventojų, teisingai atsakusių, kad šviežiai spaustų sulčių maistingumas neatitinka tokio pat kiekio šviežių vaisių maistingumo (nuo 35,0 iki 55,4 proc.).



1 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, kuris iš šių produktų sveikatai palankiausias?“



2 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, kuris teiginys apie transriebalus (riebalų rūgščių transizomerus) yra teisingas?“



3 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis kai kurių maisto produktų etiketėse?“

Duona yra labai svarbi Lietuvos gyventojų mitybos raciono dalis. Mūsų tyrimo metu nustatyta, kad didžioji dalis apklaustųjų žino, jog sveikatai palankiausia yra viso grūdo duona. Lyginant su 2017 m. atliktu tyrimu, šis skaičius išaugo nuo 67 iki 80 procentų. Kitose valstybėse atlikti tyrimai taip pat parodė, kad gyventojai kaip sveikatai palankesnę dažniausiai nurodo viso grūdo ar skaidulinėmis medžiagomis papildytą duoną [11, 12].

Kai kurių autorių [13,14] duomenimis, maisto produktų ženklavimas specialiais ženklais ar simboliais padeda vartotojams pasirinkti sveikatai palankesnius produktus ir yra veiksminga priemonė, gerinant gyventojų mitybos įpročius. Lietuvoje sveikatai palankesni maisto produktai ženklavimu „Rakto skylutės“ simboliu ir šiuo metu tokių produktų Lietuvos rinkoje yra jau daugiau nei 600 [15]. Vis dėlto, mūsų tyrimas atskleidė, kad „Rakto skylutės“ simbolio reikšmę kai kurių maisto produktų etiketėse žino mažiau nei pusė apklaustųjų. Palyginus pastebėta, kad nuo 2017 m. šio simbolio reikšmę žinančių padaugėjo nuo 26 iki 42 procentų [8]. „Rakto skylutės“ simbolis produktų ženklavimui naudojamas ir Švedijoje, Norvegijoje bei Danijoje ir tyrimų metu nustatyta, kad šiose valstybėse „Rakto skylutės“ simbolio reikšmę žino daugiau nei 80 proc. vartotojų [16].

Vertindami mūsų tyrimo rezultatus, stebime, kad didžioji dalis gyventojų teisingai nurodo, kuriuose maisto produktuose yra didelis, o kuriuose mažas druskos kiekis. Vis dėlto, gyventojų žinios apie skaidulinių medžiagų bei sočiųjų riebalų kiekį maisto produktuose yra nepakankamos – tik šiek tiek daugiau nei pusė gyventojų žino, kad pupelėse yra didelis skaidulinių medžiagų kiekis ir tik trečdalis nurodo, kad alyvuogių aliejuje yra mažai sočiųjų riebalų.

Vertindami respondentų žinias apie mitybą priklausomai nuo sociodemografinių veiksnių, nustatėme, kad moterų žinios apie mitybą yra geresnės – jos dažniau nei vyrai rinkosi teisingus atsakymo variantus. Geresnėmis mitybos žiniomis pasižymi jaunesnio amžiaus bei aukštąjį išsilavinimą įgiję respondentai. Pradinį išsilavinimą įgiję respondentai dažniau teigė, kad nežino atsakymų į pateiktus klausimus, o pagyvenusieji dažniau rinkosi neteisingus atsakymo variantus.

### Išvados

1. Ne visų suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinios apie mitybą yra pakankamos.
2. Geresnėmis mitybos žiniomis pasižymi moterys, jaunesnio amžiaus bei aukštąjį išsilavinimą įgiję respondentai.

PADĖKA. Dėkojame savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistams už geranoriškumą ir aktyvų dalyvavimą, atliekant Lietuvos suaugusių ir pagyvenusių gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių bei žinių apie mitybą ir fizinį aktyvumą tyrimą.

### Literatūra

1. Bartkevičiūtė R., Bulotaitė G., Stukas R., Butvila M., Drungilas V., Barzda A. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai ir jų pokyčių tendencijos. *Visuomenės sveikata* 2020;3(90):32-40.
2. Rodríguez E, Aparicio A, Aranceta-Bartrina J, Gil A, González-Gross M, Serra-Majem L. ir kt. Low adherence to dietary guidelines in Spain, especially in the overweight/obese population: The ANIBES Study. *J Am Coll Nutr* 2017;36(4):240-7. <https://doi.org/10.1080/07315724.2016.1248246>
3. Lietuvos Respublikos Seimo 2014 m. birželio 26 d. nutarimas Nr. XII-964 "Dėl Lietuvos sveikatos 2014-2025 metų strategijos patvirtinimo." TAR 2014-07-01, Nr. 2014-09403.
4. Spronk I, Kullen C, Burdon C, O'Connor H. Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *British Journal of Nutrition* 2014;111(10): 1713-1726. <https://doi.org/10.1017/S0007114514000087>
5. Escalon H, Beck F, Bossard C. Connection between the knowledge of the recommendations of the National Nutrition and Health Program and patterns of eating behaviour and physical activity. *Rev Epidemiol Sante Publique* 2013;61(1):37-47. <https://doi.org/10.1016/j.respe.2012.05.007>
6. Harbury CM, Callister R, Collins CE. Nutrition "fat facts" are not common knowledge. *Health Promot J Austr* 2018;29(1):93-99. <https://doi.org/10.1002/hpja.6>
7. Lessa K, Cortes C, Frigola A, Esteve MJ. Food healthy knowledge, attitudes and practices: survey of the general public and food handlers. *International Journal of Gastronomy and Food Science* 2017;7:1-4. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2016.11.004>
8. Sveikos mitybos mokymo rekomendacijos, skirtos savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistams. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2018. [http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/Sv\\_mitybos\\_mokymo\\_REK\\_OM\\_LENT\\_20.pdf](http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/Sv_mitybos_mokymo_REK_OM_LENT_20.pdf)
9. Valmórbida JL, Goulart MR, Busnello FM, Pellanda LC. Nutritional knowledge and body mass index: a cross-sectional study. *Rev Assoc Med Bras* (1992). 2017;63(9):736-740. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.63.09.736>
10. Erinosh TO, Moser RP, Oh AY, Nebeling LC, Yaroch AL. Awareness of the fruits and Veggies-More Matters campaign, knowledge of the fruit and vegetable recommendation, and fruit and vegetable intake of adults in the 2007 food attitudes and behaviors (FAB) survey. *Appetite* 2012;59(1):155-60. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.04.010>
11. Dobrovolskij V, Stukas R. Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 2013 metais. Mokomoji knyga. Vilnius, 2014. <https://doi.org/10.5200/sm-hs.2013.089>
12. Sajdakowska M, Gębski J, Żakowska-Biemans S, Jeżewska-Zychowicz M. Willingness to eat bread with health benefits: habits, taste and health in bread choice. *Public Health* 2019;167:78-87.

- <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.10.018>
13. Eglite A, Kunkulberga D. Bread choice and consumption trends. *FoodBalt-2017*, 2017.  
<https://doi.org/10.22616/foodbalt.2017.005>
14. Hersey CJ, Wohlgenant KC, Arsenault JE, Kosa KM, Muth MK. Effects of front-of-package and shelf nutrition labeling systems on consumers. *Nutrition Reviews* 2013;71(1):1-14.  
<https://doi.org/10.1111/nure.12000>
15. Mørk T, Grunert KG, Fenger M, et al. An analysis of the effects of a campaign supporting use of a health symbol on food sales and shopping behaviour of consumers. *BMC Public Health* 2017;17:239.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-017-4149-3>
16. „Rakto skylute“ paženklinti maisto produktai rinkoje. LR sveikatos apsaugos ministerija. <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/rakto-skyalute/rinkoje>
17. Nordic Keyhole. Experience and challenges: Sweden, Norway, Denmark, Iceland. FAO/WHO Information meeting on front of pack nutrition labelling, 2013.  
[http://www.who.int/nutrition/events/2013\\_FAO\\_WHO\\_workshop\\_frontofpack\\_nutritionlabelling\\_presentation\\_Sjolin.pdf](http://www.who.int/nutrition/events/2013_FAO_WHO_workshop_frontofpack_nutritionlabelling_presentation_Sjolin.pdf)

#### **KNOWLEDGE OF NUTRITION OF ADULTS AND ELDERLY OF LITHUANIA**

**G. Bulotaitė, R. Bartkevičiūtė, R. Stukas, D. Krikštaponytė, V. Drungilas, A. Barzda**

Keywords: adults, elderly, knowledge, nutrition, food products.

#### **Summary**

**Aim.** To assess and evaluate knowledge of nutrition of adults and elderly of Lithuania.

**Methods.** The survey was carried out in September-December of 2019. A total of 2910 adults and elderly were surveyed. Questionnaires were anonymous, respondents did not have to provide any information that would allow to identify them. Statistical analysis was performed using the statistical analysis tool SPSS (version 18.0).

**Results.** Survey results showed that only 10 % of adults and elderly know that it is recommended to consume 5 or more portions of fruits and vegetables per day; only one third of them know that saturated fats consumption should be limited and that trans fatty acids are usually present in partially hydrogenated oils. It was discovered that only half of respondents know that nutritional value of freshly squeezed juice is not equal to nutritional value of the same amount of fresh fruits and that the main food rich in calcium is milk. 80,1 % of adults and elderly know that whole grain bread is the most beneficial to health; about 60 % correctly answered that it is recommended to consume reduced-fat milk and that porridges are most beneficial to health. 42,4 % know that "Keyhole" symbol represents healthy products.

**Conclusions.** Not all adults and elderly of Lithuania have enough knowledge of nutrition. Women, younger respondents, and respondents with higher education have better knowledge of nutrition.

Correspondence to: [gabija.bulotaite@smlpc.lt](mailto:gabija.bulotaite@smlpc.lt)

Gauta 2021-03-09