

SUAUGUSIŲJŲ MITYBA

SUAUGUSIŲ LIETUVOS GYVENTOJŲ FAKTIŠKOS MITYBOS BEI MITYBOS IR GYVENSENOS ĮPROČIŲ TYRIMAS (2007 m.)

Vykdydamas Valstybinės maisto ir mitybos strategijos ir jos įgyvendinimo priemonių 2003-2010 metų plano, patvirtinto Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2003 m. spalio 23 d. nutarimu Nr. 1325 (Žin., 2003, Nr. 101 – 4556), 16.1 priemonę, kurioje numatyta vykdyti Lietuvos žmonių faktiškos mitybos, gyvensenos, požiūrio į sveikatą ir mitybą, sveikatos tyrimus (stebėseną) ir sudaryti atitinkamus duomenų bankus, Respublikinis mitybos centras (nuo 2008 m. spalio 1 d. – Valstybinis aplinkos sveikatos centras) 2007 m. atliko Lietuvos suaugusiųjų gyventojų faktiškos mitybos bei mitybos ir gyvensenos įpročių tyrimą (toliau – mitybos tyrimas).

Tyrimui būtina 3000 Lietuvos 19-65 m. amžiaus gyventojų imtį, reprezentuojančią visas Lietuvos apskritis, proporcingai gyventojų skaičiui kiekvienoje apskrityje sudarė Gyventojų registro tarnyba prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos. Atsako dažnis – 64,5 proc. (ištirta 1936 respondentai: 1087 moterų ir 849 vyrų faktiška mityba ir mitybos bei gyvensenos įpročiai).

Suaugusių Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos tyrimai buvo atlikti pagal standartinę 24 valandų apklausos metodiką, užrašant duomenis apie kiekvieno respondento suvartotus per praėjusią parą maisto produktus. Suvartoti maisto produktai buvo suklasifikuoti į 15 maisto produktų grupių pagal Europos maisto saugos tarnybos rekomenduotą maisto produktų grupavimo sistemą.

Vidutinio maisto davinio maistinės ir energinės vertės duomenys buvo skaičiuoti specialia kompiuterine programa, naudojant maisto cheminės sudėties duomenų bazes, papildytas lietuviškų maisto produktų ir patiekalų chemine sudėtimi bei jų energine verte.

Gyventojų mitybos bei gyvensenos įpročių tyrimui buvo naudotas standartinis klausimynas. Tiriant gyventojų kūno masę, visi respondentai buvo matuojami ir sveriami. Buvo nustatomas kiekvieno respondento kūno masės indeksas (KMI). Jis buvo vertinamas pagal PSO ekspertų rekomendacijas, apibūdinančias nepakankamą, normalią kūno masę, antsvorį ir nutukimą.

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant statistinę programą SPSS 11.0. Kategorinių duomenų analizei naudotas χ^2 metodas. Duomenys apdoroti skaičiuojant absoliučiuosius dydžius, procentines išraiškas, 95 % pasikliautinius intervalus. Statistinio reikšmingumo kriterijus α buvo pasirinktas 0,05. Rezultatai buvo vertinami kaip statistikai reikšmingi, kai $p < 0,05$.

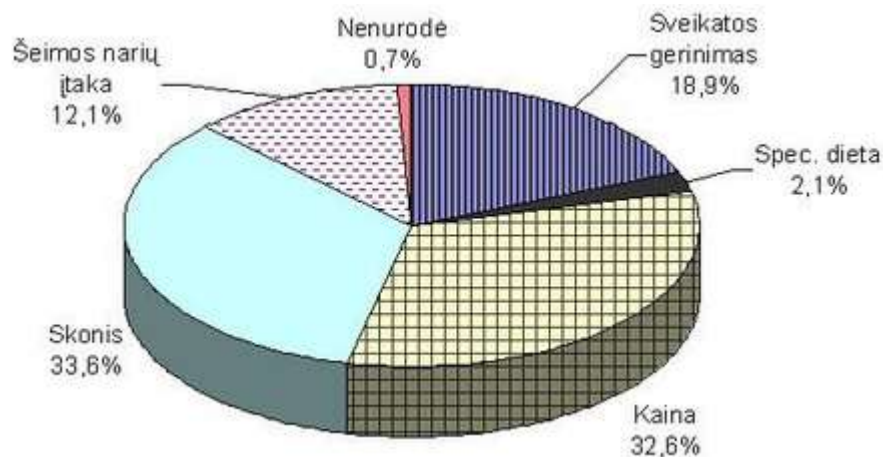
Respondentų charakteristika

2007 m. mitybos tyrime dalyvavo 80,4 proc. miesto gyventojų ir 19,6 proc. kaimo gyventojų bei 56,1 proc. moterų ir 43,9 proc. vyrų. Didžioji dalis (88,3 proc.) respondentų buvo lietuvių tautybės (rusų buvo 7,1 proc., lenkų – 2,2 proc.).

Respondentai pagal užimtumą pasiskirstė taip: darbininkai – 38,5 proc., tarnautojai – 32,2 proc., pensininkai ir namų šeimininkės – 11,5 proc., moksleiviai ir studentai – 9,2 proc., kiti – 8,7 proc. Su viduriniu išsilavinimu buvo 27,9 proc., su spec.viduriniu – 39,8 proc., su aukštuoju – 25,6 proc, su pradiniu – 2,8 proc. respondentų.

Rezultatai ir jų aptarimas

Atlikto mitybos tyrimo rezultatai parodė, kad Lietuvos gyventojų pagrindiniai maisto produktų pasirinkimo kriterijai yra skonis (33,6 proc.) ir kaina (32,6 proc.), o sveikatos gerinimo (ligų profilaktikos) tikslu renkasi maistą 18,9 proc. gyventojų (1 pav.).

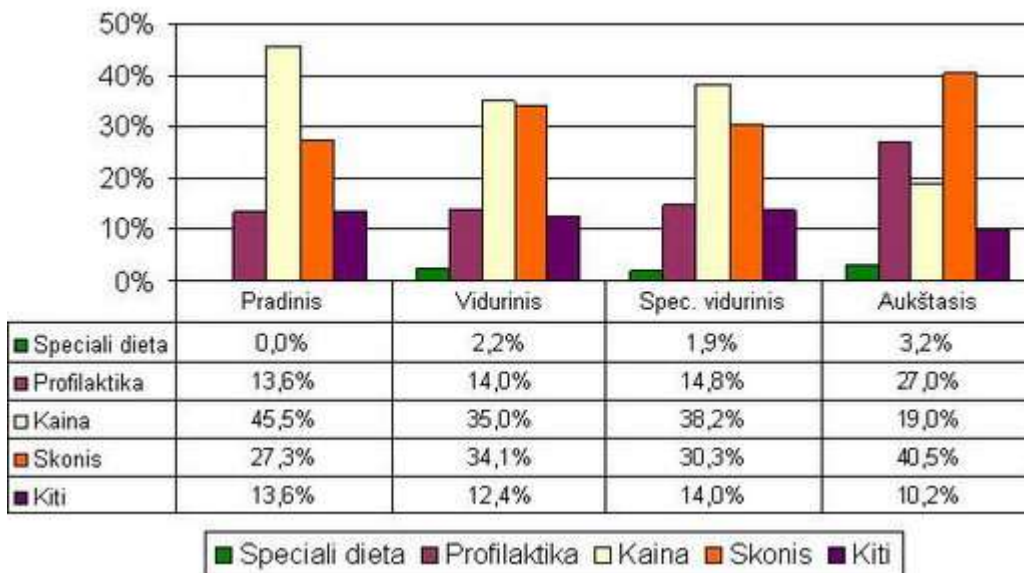


1 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus

Lyginant šiuos duomenis su 1997 m. analogiško faktiškos mitybos tyrimo duomenimis, beveik du kartus daugiau gyventojų maisto produktus jau renkasi sveikatos gerinimo tikslu (1997 m. – 8,1 proc.) ir pagal skonines savybes (1997 m. – 16,4 proc.), o kaina įtakoja pasirinkimą per pusę mažiau negu 1997 m., kai pagrindinis maisto produktų pasirinkimo kriterijus ji buvo 66,7 proc. gyventojų.

2007 m. tyrimo duomenimis, moterys dažniau negu vyrai rinkosi maistą sveikatos gerinimo tikslu; vyrai dažniau rinkosi maisto produktus pagal skonį ir šeimos narių įtaką.

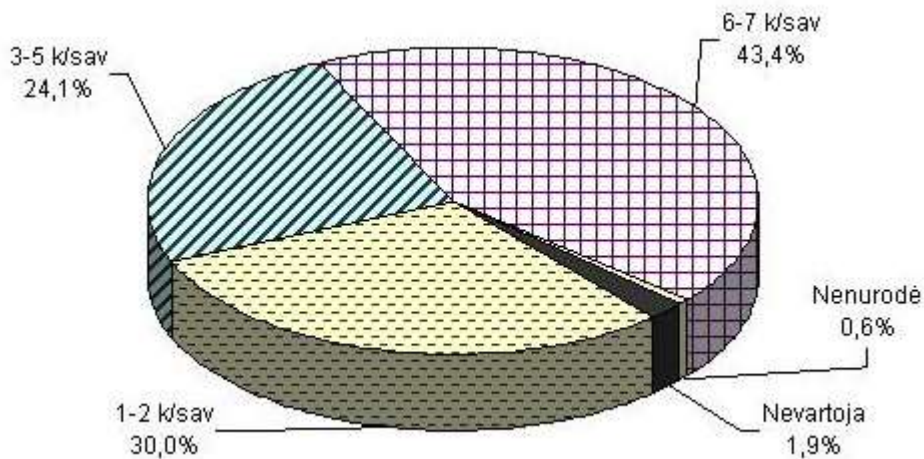
Lyginant respondentų pasiskirstymą pagal maisto pasirinkimo priklausomybę nuo išsilavinimo nustatyta, kad žemesnį išsilavinimą turintiems apklausos dalyviams pagrindinis maisto pasirinkimo kriterijus buvo kaina, antras pagal svarbumą – skonis, o aukštąjį išsilavinimą turintiems respondentams skonis buvo svarbiausias kriterijus ir antrasis – ligų profilaktika (2 pav.).



2 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo išsilavinimo

Statistiškai reikšmingo skirtumo tarp pasirinkimo kriterijų ir gyvenamosios vietos nenustatyta, tačiau miesto gyventojai dažniau kaip svarbiausią maisto pasirinkimo kriterijų nurodė skonį, o kaimo gyventojams svarbiausias kriterijus buvo kaina. Pagal visų respondentų atsakymų vidurkį 2007 m. skonis tapo pagrindiniu maisto pasirinkimo kriterijumi, nors į apklausos metu pateiktą teiginį „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“ daugiau negu 90 proc. atsakė, jog šis teiginys teisingas. Į šį klausimą daugiau moterų nei vyrų atsakė teigiamai.

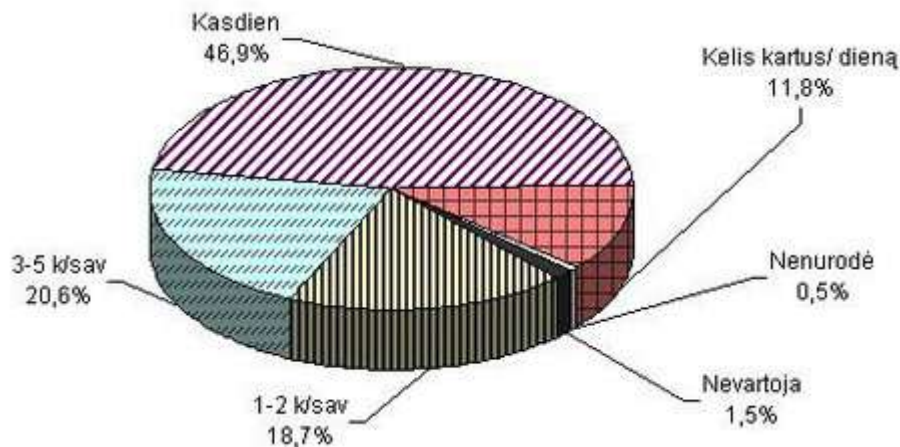
Vertinant maisto produktų vartojimo dažnumą, matome, kad Lietuvos gyventojai nepakankamai dažnai vartoja tiek daržovių, tiek grūdinių produktų (3 ir 4 pav.). Tik 43,4 proc. respondentų šviežias daržoves (išskyrus bulves) vartoja kasdien arba beveik kasdien (6-7 kartus per savaitę) ir 24,1 proc. – 3-5 kartus per savaitę, o net trečdalis respondentų jas vartoja tik 1-2 kartus per savaitę. Lyginant šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą 1997 m. ir 2007 m., pastaraisiais metais jų vartojimo kasdien (6-7 kartus per savaitę) dažnumas sumažėjo nuo 70,3 proc. iki 43,4 proc. atitinkamai. Virtas ar troškintas daržoves Lietuvos gyventojai vartoja dar rečiau: 6-7 kartus per savaitę vartoja 6,1 proc., o 47,8 proc. jas vartoja 1-2 kartus per savaitę. Iš dalies tai galima būtų paaiškinti tuo, kad tyrimas buvo vykdomas 2007 m. balandžio – birželio mėnesiais, bei vertintas tik daržovių, išskyrus bulves – įprasto lietuvių mitybai produkto, vartojimo dažnumas, tačiau bet kokių atveju daržovių vartojimas neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų. Lyginant su analogiško tyrimo, atlikto Belgijoje 2004 m., duomenimis, stebime, kad 19-59 m. amžiaus Belgijos gyventojų, vartojančių daržoves kasdien (vieną ir daugiau kartų per dieną), buvo 36 proc., vartojančių 5-6 kartus per savaitę buvo 31 proc. ir vartojančių daržoves mažiau negu vieną kartą per savaitę arba visai jų nevartojančių buvo 3 proc.



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

Nustatyta, kad išsilavinimas turėjo įtakos šviežių daržovių vartojimo dažnumui: 6-7 kartus per savaitę šviežias daržoves valgė daugiau nei trečdalis aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų, ir kas penktas vidurinio ir specialaus vidurinio išsilavinimo respondentas.

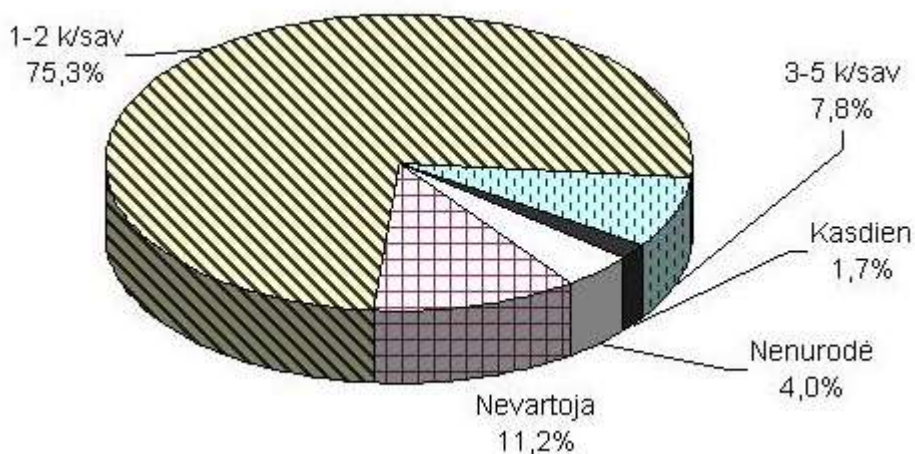
Nustatyta, kad tik 46,9 proc. respondentų kasdien ir 11,8 proc. kelis kartus per dieną vartoja grūdinius produktus; 39,3 proc. jų vartoja dar rečiau: 3-5 kartus arba tik 1-2 kartus per savaitę (4 pav.). Vyrai statistiškai reikšmingai dažniau negu moterys kaip ir kaimo gyventojai dažniau negu miesto vartoja grūdinius produktus (įskaitant duoną ir duonos gaminius) kasdien ir kelis kartus per dieną. Grūdiniai produktai ir vaisiai bei daržovės sudaro sveikos mitybos piramidės pagrindą, juose yra mažai riebalų ir daug vertingų maistinių medžiagų, todėl nepakankamai vartojant šių produktų, paros maisto racione gali trūkti vitaminų, mineralinių medžiagų, maistinių skaidulų.



4 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal grūdinių produktų (duoną, grūdų košes ir kt.) vartojimo dažnumą

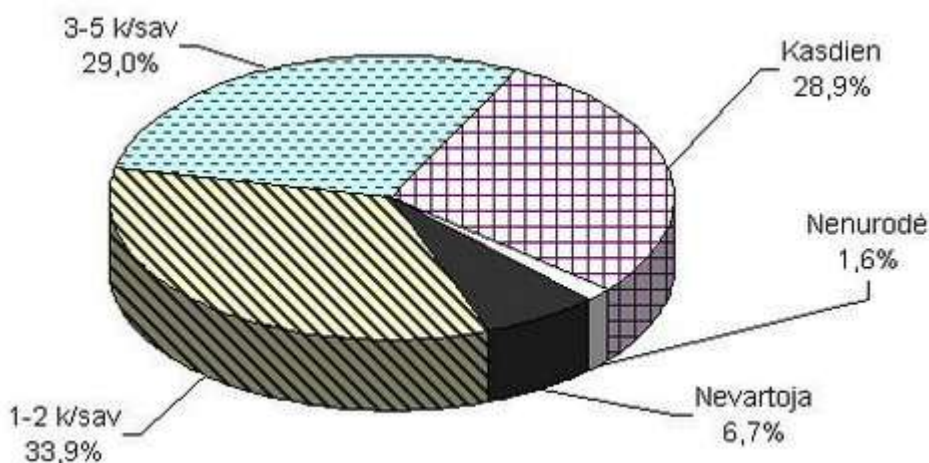
Didžioji dalis Lietuvos gyventojų (75,3 proc.) žuvį ir žuvies produktus vartoja 1-2 kartus per savaitę, 3-5 kartus per savaitę juos vartoja 7,8 proc. respondentų, 11,2 proc. iš viso nevartoja žuvies ir jos produktų (5 pav.). Lyginant žuvies ir žuvies produktų vartojimo dažnumą tarp vyrų ir moterų, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta. Žuvies vartojimo dažnis nepriklausė nuo gyvenamosios vietos: tiek miesto, tiek kaimo gyventojai dažniausiai žuvį valgė 1-2 kartus per savaitę. Per mažas žuvų

vartojimas lemia polinesočiųjų riebalų rūgščių, kurios gali mažinti kraujotakos sistemos ligų plitimą, stygių gyventojų maisto racione.



5 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal žuvies ir jos produktų vartojimo dažnumą

Pieną ir pieno produktus kasdien vartoja 28,9 proc. apklaustųjų, 6,7 proc. jų nevartoja iš viso (6 pav.). Moterys dažniau negu vyrai ir kaimo gyventojai negu miesto vartoja pieną ir jo produktus kasdien. Nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp 21-30 metų amžiaus ir 41-50 metų respondentų – kasdien pieno produktus vartoja daugiau nei kas trečias vyresnis gyventojas ir kas ketvirtas jaunesnis. Be to, jaunesni nei 20 metų amžiaus respondentai dažniau nurodė, kad visiškai nevartoja pieno ir jo produktų nei 31-40 m. ir 41-50 m. amžiaus respondentai.



6 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumą

Tyrimo metu aiškintasi, kokius riebalus gyventojai dažniausiai naudoja maistui gaminti – sviestą, margarimą, augalinį aliejų, gyvūninius taukus. Lyginant 1997 m. ir 2007 m. faktiškos mitybos ir gyvenamosios tyrimų duomenis pagal Lietuvos gyventojų riebalų rūšių vartojimą, stebima, kad augalinio aliejaus vartojimo dažnumas žymiai padidėjo: nuo 57,6 proc. iki 74,9 proc., sviesto vartojimo dažnumas taip pat padidėjo nuo 5,9 proc. iki 14,6 proc., o gyvūninių riebalų (taukų) vartojimo dažnumas sumažėjo nuo 28,9proc. iki 2,2 proc. atitinkamai; margarino vartojimo dažnumas per dešimtmetį beveik nepakito (7,6 proc. 1997 m. ir 8,0 proc. 2007 m.).

Lyginant riebalų vartojimą tarp skirtingo išsilavinimo ir amžiaus grupių respondentų, reikšmingo skirtė pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumą neaptikta – visų amžiaus grupių ir bet kurio išsilavinimo respondentai maistui gaminti visų pirma rinkosi aliejų, tačiau kaime gyvenantys respondentai daugiau nei mieste naudoja gyvulinės kilmės riebalų.

Nors pastaruoju metu itin skatinama vartoti kuo mažiau valgomosios (nors ir joduotos) druskos, kaip galinčios didinti hipertoninės ligos riziką, per dešimtmetį nedaug kito valgomosios druskos vartojimo dažnumas: 2007 m. niekada nesūdo valgydami jau pagamintų patiekalų 40,7 proc. respondentų (1997 m. – 47,2 proc.), truputį, jei maistas nepakankamai sūrus, sūdo 52,3 proc. (1997 m. – 45,7 proc.) ir beveik visada, net neragaudami, sūdo 6,6 proc. respondentų (1997 m. – 7,0 proc.). Vyrai statistiškai reikšmingai dažniau negu moterys sūdo maistą ir paragavę, ir jo neragaudami.

Tyrimo metu nustatyta, kad juoduotą druską vartoja 67,7 proc. Lietuvos gyventojų. Pastebėta, kad moterys statistiškai reikšmingai dažniau vartoja joduotą druską nei vyrai. 2007 m. lyginant su 1997 bei 2002 metais juoduotos druskos vartojimas išaugo. 1997 m. net 87 proc. respondentų nurodė nevirtojantys druskos su mineralais ir vos 4,7 proc. teigė, jog vartoja tokią druską, o 2002 m. vartojančių joduotą druską gyventojų skaičius išaugo iki 44,6 proc. (52,5 proc. moterų ir 36,7 proc. vyrų). Galima teigti, jog programų, skirtų jodo deficito mažinimui, priemonių įgyvendinimas buvo efektyvus.

Neabejojama, kad valgant tuo pačiu metu ir 3-4 kartus per dieną, galima sumažinti virškinimo sistemos sutrikimų riziką. Tyrimo metu nustatyta, kad didžioji dalis respondentų valgo 3 kartus per dieną – 60,5 proc., 4 ir daugiau kartų valgančių yra 28,8 proc., o 2 kartus ir rečiau valgančių yra 9,6 proc. Tarp valgymo dažnio ir lyties reikšmingo skirtumo nerasta: tiek vyrai, tiek moterys dažniausiai valgė 3 kartus per dieną. Nustatyta, kad specialų vidurinį išsilavinimą turintys respondentai dažniau nei turintys pradinį išsilavinimą atsakė, jog valgo 3 kartus per dieną, tuo tarpu pradinį išsilavinimą turintys respondentai statistiškai reikšmingai dažniau nurodė, jog valgo 2 kartus per dieną nei aukštesnį išsilavinimą turintys respondentai.

Į klausimą „Ar valgote visada tuo pačiu metu?“ didžioji dalis apklaustųjų (69,8 proc.) atsakė neigiamai. Pastebėta, kad moterys statistiškai reikšmingai dažniau valgė tuo pačiu metu nei vyrai. Visada tuo pačiu metu dažniau maitinasi aukštąjį išsilavinimą turintys asmenys nei vidurinio ar specialaus vidurinio išsilavinim asmenys. Analizuojant duomenis, nustatytas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp valgymo laiko pastovumo ir amžiaus grupių: kuo jaunesni respondentai, tuo dažniau jie atsakė, jog nesimaitina tuo pačiu metu.

Atlikto tyrimo duomenimis, Lietuvos gyventojai vidutiniškai per parą suvartoja 142 g daržovių (įskaitant riešutus ir ankštinius) ir 143 g daržovių sriubų; 120 g bulvių (įskaitant kitus krakmolingus šakniavaisius); 86 g vaisių; 64 g vaisių ir daržovių sulčių; 219 g grūdų ir grūdų produktų; 180 g mėsos ir mėsos produktų (įskaitant subproduktus); 182 g pieno ir pieno produktų (įskaitant sviestą); 30 g žuvies ir jos produktų; 20 g kiaušinių; 22 g cukraus ir cukraus produktų (įskaitant šokoladą) bei 15 g riebalų (neįskaitant sviesto).

Lentelė. Vidutiniai maisto produktų kiekiai respondentų maisto racionuose (gramais per dieną) (n=1936)

<i>Produktų grupės</i>	<i>Vidurkis (gramai per dieną)</i>
------------------------	------------------------------------

1. Grūdai ir grūdų produktai	218,77
2. Cukrus ir cukraus produktai, įskaitant šokoladą	22,04
3. Riebalai (augaliniai ir gyvūniniai)	14,95
4. Daržovės, riešutai, ankštiniai įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves	284,48
5. Bulvės ir kiti krakmolingi šakniavaisiai	119,36
6. Vaisiai	86,06
7. Vaisių ir daržovių sultys, gaivieji gėrimai ir vanduo buteliuose	143,31
8. Kava, arbata, kakava (skysčiai)	424,99
9. Alkoholiniai gėrimai	61,43
10. Mėsa ir mėsos produktai, subproduktai	179,76
11. Žuvis ir jūros gėrybės	30,37
12. Kiaušiniai	19,96
13. Pienas ir pieno produktai	181,86
14. Įvairūs produktai	2,75
15. Vanduo (vandentekio)	24,24

Lyginant maisto produktų suvartojimą pagal respondentų amžių, esminių statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta. Daugiausiai mėsos patiekalų suvartoja 35-49 m. amžiaus gyventojai; o vaisių ir daržovių sulčių – 19-34 m. amžiaus gyventojai. 50-65 m. amžiaus gyventojai nežymiai daugiau negu kitų amžiaus grupių vartoja bulvių, daržovių sriubų, cukraus ir jo produktų, riebalų, kiaušinių. Jaunesni gyventojai (19-34 m. amžiaus) lyginant su kitomis amžiaus grupėmis kiek daugiau suvartoja grūdinių produktų, įskaitant sausius pusryčius, pieno produktų, gaiviųjų gėrimų ir vandens buteliuose.

Stebima, kad vyrai statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja grūdų patiekalų; riebalų; bulvių; mėsos ir mėsos produktų; žuvies ir jos produktų; vaisių ir daržovių sulčių; tuo tarpu, moterys, lyginant su vyrais statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja tik vaisių. Kaimo gyventojai nežymiai daugiau vartoja mėsos patiekalų, grūdinių patiekalų, riebalų; mažiau cukraus ir jo produktų, tačiau statistiškai reikšmingų skirtumų tarp kaimo ir miesto gyventojų maisto produktų suvartojimo nenustatyta, išskyrus kiaušinius ir gaiviuosius gėrimus.

2007 m. atlikto tyrimo duomenimis, kaip ir 1997 m. analogiško tyrimo duomenimis, stebima tendencija, kad Lietuvos gyventojai nepakankamai vartoja šviežių daržovių bei vaisių ir tradiciškai per daug vartoja mėsos ir mėsos produktų.

Nustatyta, kad Lietuvos gyventojai daugiau, negu rekomenduojama vartoja riebalinės kilmės kalorijų (vyrai – 44,9 proc. maisto davinio energinės vertės, moterys – 41,9 proc.), sočiųjų riebalų rūgščių (vyrai – 13,5 proc., moterys – 12,9 proc.), tačiau nepakankamai – angliavandenių (vyrai – 38,9 proc., moterys – 42,9 proc.) ir kai kurių vitaminų ir mineralų. Baltymai sudaro 16,5 proc. vyrų ir 16,7 proc. moterų paros maisto raciono energinės vertės.

Vertinant vyrų kūno masės indeksą (KMI), paaiškėjo, kad 2007 m., palyginti su 2002 ir 1997 m. tyrimų duomenimis, kūno masės pakitimai buvo nepalankūs tirtų asmenų sveikatai: sumažėjo normalios kūno masės asmenų ir akivaizdžiai padaugėjo antsvorį turinčių asmenų, esant tik nežymiam nutukusių asmenų sumažėjimui. Įrodyta, kad antsvorį turintiems asmenims didėja rizika sirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis.

Vertinant moterų KMI pokyčius, nustatyta, kad 2007 m., palyginti su 2002 m. ir 1997 m., stebimos nežymios antsvorio ir nutukimo mažėjimo tendencijos, kasmet didėjant normalią kūno masę turinčių moterų skaičiui.

Analizuojant nutukimo paplitimą tarp įvairaus amžiaus grupių respondentų vyrų, paaiškėjo, kad 2007 m. daugiausia nutukusių buvo 50-64 m. amžiaus vyrų – 19,2 %, esant ryškiai didėjimo tendencijai per paskutinį dešimtmetį. Tuo tarpu nutukusių jaunų vyrų – 19-34 m. amžiaus grupėje 2007 m. sumažėjo daugiau negu du kartus, palyginus su 2002 m. Per pastarąjį dešimtmetį visose vyrų amžiaus grupėse, ypač virš 35 m. amžiaus, pastebimai sumažėjo normalaus svorio asmenų ir padidėjo turinčių antsvorį. Nustatyta, kad, didėjant amžiui, nutukusių vyrų daugėja.

Analizuojant nutukimo paplitimą tarp įvairaus amžiaus grupių respondenčių moterų, nustatyta, kad 2007 m. daugiausia nutukusių buvo 50-64 m. moterų – 26,8 %. Lyginant 2007 m. ir 2002 m. tyrimo duomenis paaiškėjo, kad šios amžiaus grupės nutukusių moterų padaugėjo 5,8 %. Tuo tarpu 19-34 m. amžiaus moterų grupėje nutukusių respondenčių smarkiai sumažėjo – nuo 6,5 % 2002 m. iki 2,1 % 2007 m. ir šiek tiek padaugėjo turinčių antsvorį. Normalų kūno svorį turinčių šios amžiaus grupės respondenčių moterų procentas per paskutinį dešimtmetį išliko praktiškai nepakitęs, tačiau didėjant amžiui, normalų kūno svorį turinčių moterų mažėja.

2007 m. tyrimų duomenimis stebima tendencija, kad kaime yra šiek tiek daugiau ir nutukusių vyrų negu mieste, ir nutukusių moterų, nors skirtumas nėra statiškai reikšmingas. Pažymėtina, kad palyginti su 2002 metais, nutukusiųjų procentas yra mažesnis. 2002 m. tyrimų duomenimis nutukusių vyrų kaime buvo 15,0 %, mieste – 13,9 %, o nutukusių moterų kaime buvo 28,2 %, mieste – 21,3 %. Taigi, kaimo gyventojai labiau rizikuoja sirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis.

Palyginus Lietuvos gyventojų 2007 m. antsvorio lygį su Europos Sąjungos šalių gyventojų antsvorio lygiu, matome, kad daugumoje šalių antsvorį turinčių vyrų procentas mažesnis už Lietuvos duomenis, moterų – beveik atitinka Europos Sąjungos šalių rodiklius. Tuo tarpu 2007 m. nutukusių respondentų vyrų ir moterų Lietuvoje buvo mažiau, negu daugelyje Europos Sąjungos šalių.

Apibendrinti vyrų ir moterų KMI rodikliai rodo, kad 2007 m. Lietuvoje vis dar buvo gana daug nutukusių žmonių – 11,3 % vyrų ir 15,2 % moterų, todėl lėtinių neinfekcinių ligų plitimo rizika ir toliau išlieka didelė.

Išvados

1. Pagrindiniai maisto produktų pasirinkimo kriterijai yra skonis ir kaina.
2. Mažiau nei pusė respondentų šviežias daržoves (išskyrus bulves) vartoja kasdien arba beveik kasdien ir tik daugiau nei pusė respondentų kasdien arba kelis kartus per dieną vartoja grūdinius produktus. Didžioji dalis Lietuvos gyventojų žuvį ir žuvies produktus vartoja 1-2 kartus per savaitę; pieną ir pieno produktus kasdien vartoja kas trečias respondentas.
3. Per pastarąjį dešimtmetį žymiai padidėjo augalinio aliejaus ir sviesto bei sumažėjo gyvūninių riebalų

(taukų) ir beveik nepakito margarino vartojimo dažnumas. Nedaug kito valgomosios druskos vartojimo dažnumas.

4. Vyrai daugiau suvartoja mėsos ir mėsos produktų, grūdų patiekalų, bulvių, riebalų (augalinių ir gyvūninių, išskyrus sviestą), žuvies ir jos produktų bei vaisių ir daržovių sulčių; moterys, lyginant su vyrais, daugiau suvartoja tik vaisių. Lyginant maisto produktų suvartojimą pagal respondentų amžių bei gyvenamąją vietą, esminių statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta.

5. Tirtų suaugusių Lietuvos gyventojų mityba nesubalansuota: per daug vartojama riebalų, ypač – sočiųjų riebalų rūgščių, taip pat – cholesterolio, cukrų. Moterys nepakankamai su maistu suvartoja vitaminų D, B1, PP, B12, vyrai – vitamino B12. Tiek moterys, tiek ir vyrai su maistu per daug vartoja natrio, tačiau nepakankamai kalcio ir jodo. Pažymėtina, kad moterys mažiau, negu rekomenduojama vartoja magnio, geležies bei cinko.

6. Lietuvoje per pastarąjį dešimtmetį stebima nežymi nutukimo mažėjimo tendencija, tačiau dar yra gana daug nutukusių žmonių – 11,3 % vyrų ir 15,2 % moterų. 2007 m. nutukusių respondentų vyrų ir moterų Lietuvoje buvo mažiau, negu daugelyje Europos Sąjungos šalių.

7. 2007 m., palyginti su 2002 ir 1997 m. tyrimų duomenimis, sumažėjo normalios kūno masės vyrų ir akivaizdžiai padaugėjo antsvorį turinčių vyrų, esant tik nežymiam nutukusių asmenų sumažėjimui; stebimos nežymios moterų antsvorio ir nutukimo mažėjimo tendencijos, kasmet didėjant normalią kūno masę turinčių moterų skaičiui. 2007 m. tyrimų duomenimis, kaime daugiau negu mieste nutukusių vyrų ir moterų, nors, palyginti su 2002 metais, nutukusiųjų procentas mažesnis.

Parengė:

Albertas Barzda, VASC direktoriaus pavaduotojas,

el.p. rmc@vilnius.omnitel.net, tel. 277 8919;

Roma Bartkevičiūtė, VASC Mitybos skyriaus vedėja,

el.p. roma@rmc.lt; tel. 2 761341.