

SUAUGUSIŲ LIETUVOS GYVENTOJŲ MITYBOS ĮPROČIAI IR JŲ POKYČIŲ TENDENCIJOS

Roma Bartkevičiūtė^{1,2}, Gabija Bulotaitė^{1,2}, Rimantas Stukas², Mykolas Butvila³, Vytenis Drungilas¹, Albertas Barzda^{1,2}

¹Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, ²Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas,

³Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikos

Santrauka

Tikslas – įvertinti suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročius ir jų pokyčių tendencijas.

Tyrimo medžiaga ir metodai. Tyrimas atliktas 2019 m. anketiniu apklausos būdu. Tam buvo sudaryta atsitiktinė būtina tyrimui atlikti gyventojų imtis, reprezentuojanti suaugusius Lietuvos gyventojus pagal lytį, amžių ir proporcingai gyventojų skaičiui kiekvienoje apskrityje. Iš viso ištirti ir įvertinti 2 573 suaugusių gyventojų mitybos įpročiai ir šio tyrimo duomenys palyginti su ankstesnių tyrimų duomenimis. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojantis programiniu statistiniu duomenų paketu SPSS, 20.0 for Windows versija. Rezultatų skirtumų statistinis reikšmingumas nustatytas pagal χ^2 (chi kvadrato) kriterijų. Rezultatų skirtumas laikomas reikšmingu, kai $p \leq 0,05$.

Tyrimo rezultatai. Nustatyta, kad 27,4 proc. suaugusių gyventojų maisto produktus renkasi atsižvelgdami į naudą sveikatai, o daržovių ir vaisių kasdien vartoja tik 57,1 proc. tyrimo dalyvių, iš kurių tik 6,9 proc. jų vartoja 5 kartus per dieną. 49,5 proc. respondentų atsakė, kad grūdinių produktų vartoja kasdien ir kelis kartus per dieną, o 46,2 proc. suaugusių gyventojų žuvis ir jos produktų valgo tik 1–2 kartus per mėnesį. Daugiau kaip trečdalis (35,7 proc.) respondentų nurodė, kad kiekvieną dieną vartoja mėsos ir jos produktų, 26,4 proc. – pieno ir jo produktų. Niekada jau pagaminto maisto nesūdo 39,1 proc. respondentų, o 6,2 proc. suaugusių gyventojų jau pagamintus patiekalus sūdo beveik visada, net neragaudami. 8 ir daugiau stiklinių vandens per dieną išgeria tik kas septintas gyventojas, o beveik pusė jų per dieną išgeria tik nuo 3 iki 5 stiklinių (0,6–1 litro) vandens.

Išvados. Nors vis daugiau suaugusių šalies gyventojų maisto produktus renkasi atsižvelgdami į jų naudą sveikatai, didėja daržovių ir vaisių vartojimo dažnumas, šiek tiek padaugėjo asmenų, savo mitybą vertinančių kaip tinkamą, vis dėlto kai kurie žmonių mitybos įpročiai išlieka nepalankūs sveikatai. Per maža gyventojų dalis kasdien vartoja daržovių, vaisių, grūdinių ir pieno produktų, sumažėjo žuvis ir jos produktų vartojimo dažnumas, vis dar daugiau nei pusė suaugusių asmenų sūdo jau pagamintą maistą, taip pat geriama nepakankamai vandens. Išlieka tendencija, kad gyventojai maistui gaminti dažniausiai renkasi augalinį aliejų. Sumažėjo maisto papildų niekada nevartojančių ir padidėjo kasdien juos vartojančių asmenų skaičius.

Reikšminiai žodžiai: suaugusieji, mitybos įpročiai, maisto produktų vartojimo dažnumas.

ĮVADAS

Pastaraisiais metais Lietuvoje tikėtina gyventojų gyvenimo trukmė pailgėjo, tačiau ji vis dar yra viena trumpiausių Europos Sąjungoje (ES), o prevencijos ir sveikatos priežiūros priemonėmis išvengiamas mirtingumas taip pat gerokai didesnis už ES vidurkį. Su gyvensenos būdu susiję rizikos veiksniai yra daugiau nei pusės visų mirčių Lietuvoje priežastis. 2017 m. net trečdalis mirčių siejama su rizika, susijusia su mityba (įskaitant mažą daržovių ir vaisių bei didelį cukraus ir druskos vartojimą) [1].

Nors šiuo metu gausu mokslinių įrodymų, jog netinkami gyventojų mitybos įpročiai yra hipertenzijos, nutukimo, širdies ir kraujagyslių sistemos bei daugelio kitų lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnys, daugelio Europos valstybių gyventojų mityba nėra palanki sveikatai – vartojama per daug maisto produktų, turinčių daug sočiųjų riebalų, cukraus ir druskos, be to, per mažai valgoma daržovių, vaisių, viso grūdų produktų [2–5]. Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų strategijoje išskiriamas svarbus uždavinys – skatinti sveikos mitybos įpročius [5]. Siekiant, kad gyventojų mitybos įpročiai gerėtų, bei norint įvertinti, ar sveikos mitybos skatinimo intervencijos yra sėkmingos, labai svarbu reguliariai vykdyti gyventojų mitybos įpročių tyrimus bei stebėti ir vertinti būklės pokyčius. Europos maisto ir mitybos veiksmų

Adresas susirašinėti: Roma Bartkevičiūtė
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras
Kalvarijų g. 153, 08352 Vilnius
El. p. roma.bartkeviuciute@smlpc.lt

plane 2015–2020 m. (PSO Europos regiono biuras) taip pat pabrėžiama, kad būtina vykdyti ir tobulinti mitybos būklės bei jos pokyčių stebėsenos ir vertinimo sistemą. Be to, siekiant taikyti efektyvias sveikos mitybos skatinimo intervencijas svarbu turėti išsamią informaciją ir apie atskirų visuomenės grupių mitybos būklę (pvz., mitybos skirtumai tarp lyčių, įvairaus socioekonominio statuso asmenų ir pan.) bei jos pokyčius [6].

Tyrimo tikslas – įvertinti suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročius ir jų pokyčių tendencijas.

TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

Remiantis Lietuvos Respublikos statistikos departamento pateiktais paskutinio šalies gyventojų visuotinio surašymo duomenimis apie bendrą gyventojų skaičių ir jų procentinę pasiskirstymą pagal demografinius požymius, sudaryta atsitiktinė būtina tyrimui atlikti asmenų imtis, reprezentuojanti suaugusius ir pagyvenusius Lietuvos gyventojus pagal lytį, amžių ir proporcingai gyventojų skaičiui kiekvienoje apskrityje. Suaugusių gyventojų mitybos įpročių tyrimas yra sudėtinė suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių bei žinių apie mitybą ir fizinį aktyvumą tyrimo, atlikto 2019 m. rugsėjo–gruodžio mėnesiais, dalis. Tyrimą atliko Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (SMLPC) ir savivaldybių visuomenės sveikatos biurai (SVSB). Mitybos įpročiams tirti panaudota apklausos anketa (Kappa koeficientas 0,8623), taikyta atliekant analogiškus tyrimus 1997 m., 2002 m., 2007 m. ir 2014 m. Anketą sudarė klausimai apie respondentų sociodemografinius (lytį, amžių, gyvenamąją vietą, išsilavinimą, užimtumą) duomenis ir mitybos įpročius (maisto pasirinkimo kriterijai, kai kurių maisto produktų vartojimo dažnumas, jau paruoštų patiekalų sūdymas, maistui gaminti naudojami riebalai, subjektyvus savo mitybos vertinimas ir kt.).

Tikslinė populiacija – suaugę (19–64 m.) abiejų lyčių Lietuvos gyventojai. Iš viso įvertinti 2 573 suaugusių gyventojų mitybos įpročiai priklausomai nuo lyties, amžiaus, išsilavinimo, gyvenamosios vietos ir užimtumo. 2019 m. atlikto tyrimo duomenys palyginti su ankstesnių metų tyrimų duomenimis [7–10].

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojantis programiniu statistiniu duomenų paketu SPSS, 20.0 for Windows versija. Rezultatų skirtumų statistinis reikšmingumas nustatytas pagal χ^2 (*chi* kvadrato) kriterijų. Rezultatų skirtumas laikomas reikšmingu, kai $p \leq 0,05$.

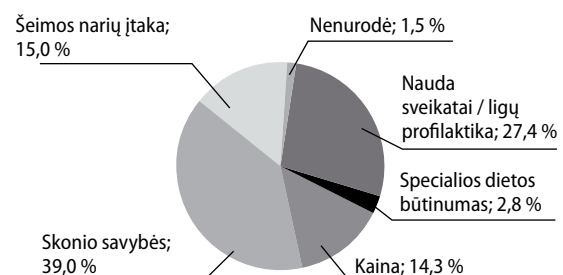
REZULTATAI

Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročių tyrime dalyvavo 2 573 respondentai, iš jų 1 384 moterys (53,8 proc.) ir 1 189 vyrai (46,2 proc.). Didžioji (78,6 proc.) dalis tyrimo dalyvių gyveno mieste, mažiau kaime – 21,4 proc. Pagal amžių respondentai pasiskirstė šitaip: 19–34 m. buvo 35,9 proc., 35–49 m. – 33,7 proc. ir 50–64 m. – 39,9 proc. tyrimo dalyvių. Beveik pusė (46 proc.) respondentų turėjo aukštąjį išsilavinimą, beveik trečdalis (31,3 proc.) – specialųjį aukštesnįjį, 21,6 proc. – pagrindinį, vidurinį arba pradinį. Pagal užimtumą daugiausia buvo darbininkų (44,4 proc.) ir tarnautojų (29 proc.).

2019 m. atlikto tyrimo duomenimis, suaugusių Lietuvos gyventojų pagrindiniai maisto produktų pasirinkimo kriterijai yra maisto skonio savybės (39 proc.) ir nauda sveikatai arba ligų profilaktika (27,4 proc.). Tik kas septintas respondentas pasakė, kad renkasi maisto produktus pagal kainą (14,3 proc.) arba šeimos narių įtaką (15 proc.) (1 pav.).

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ($\chi^2 = 72,08$, $lfs = 5$, $p < 0,0001$) daugiau moterų (34,2 proc.) nei vyrų (19,5 proc.) maisto produktus renkasi atsižvelgdamos į naudą sveikatai, o daugiau vyrų nei moterų produktus renkasi pagal skonio savybes (atitinkamai 44,1 proc. ir 34,6 proc.) bei kainą (atitinkamai 16,2 proc. ir 12,6 proc.). Didėjant respondentų amžiui atitinkamai daugėja asmenų, maisto produktus besirenkančių pagal naudą sveikatai ir kainą, ir mažėja respondentų, kurie produktus renkasi pagal skonio savybes ($\chi^2 = 33,66$, $lfs = 15$, $p < 0,01$). Į naudą sveikatai taip pat labiau atsižvelgia aukštąjį išsilavinimą įgiję respondentai, tarnautojai ir verslininkai ($\chi^2 = 107,31$, $lfs = 20$, $p < 0,0001$).

Palyginę 2019 m. atlikto tyrimo duomenis, susijusius su pagrindiniais maisto pasirinkimo kriterijais, su ankstesnių tyrimų duomenimis matome, kad jau kelerius metus suaugusių Lietuvos gyventojų pagrindiniu maisto produktų pasirinkimo kriterijumi išlieka



1 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus 2019 m.

skonio savybės. Vis dėlto daugiau asmenų renkasi maisto produktus atsižvelgdami į jų naudą sveikatai, ir nuo 2014 m. tokių gyventojų padaugėjo beveik dvigubai. Taip pat šiek tiek daugėja ir respondentų, kurie maisto produktus renkasi atsižvelgdami į šeimos narių įtaką, ir gerokai sumažėjo tyrimo dalyvių, kuriems renkantis maistą pagrindiniu kriterijumi yra kaina: per pastarąjį dešimtmetį pagal kainą besirenkančių maisto produktus asmenų sumažėjo daugiau kaip du kartus (2 pav.).

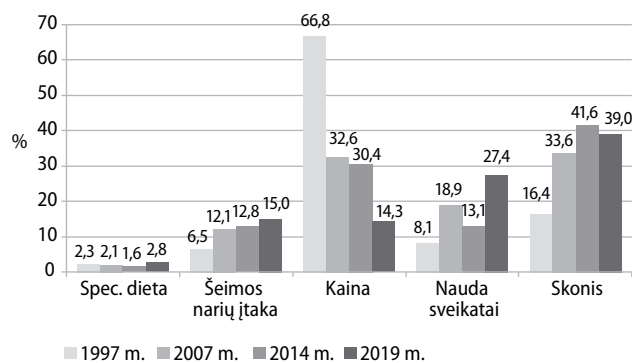
Įvertinus suaugusių Lietuvos gyventojų daržovių ir vaisių vartojimo ypatumus galima sakyti, kad jų vis dar vartojama nepakankamai. Nustatyta, kad daržovių ir vaisių (šviežių, virtų, troškintų, keptų, raugintų ir pan.), išskyrus bulves, kasdien valgo tik kiek daugiau nei pusė (57,1 proc.) tyrimo dalyvių, kas ketvirtas respondentas atsakė, jog daržovių ir vaisių vartoja 3–5 kartus per savaitę, o kas šeštas – tik 1–2 kartus per savaitę (3 pav.).

Statistiškai reikšmingai daugiau moterų (63,8 proc.) nei vyrų (49,4 proc.) nurodė, kad daržovių ir vaisių valgo kasdien, retai (1–2 kartus per savaitę) arba šių produktų visai nevartoja daugiau vyrų nei moterų ($\chi^2 = 70,21$, $lfs = 4$, $p < 0,0001$). Nustatyta, kad, didėjant respondentų amžiui, daugėja daržovių ir vaisių kasdien vartojančių asmenų: kasdien jų valgo 51,6 proc. 19–34 m. amžiaus ir 61,9 proc. 50–64 m. amžiaus respondentų ($\chi^2 = 35,34$, $lfs = 12$, $p < 0,0001$). Taip pat kasdien daržovių ir vaisių vartoja statistiškai reikšmingai ($p < 0,0001$) daugiau aukštesnį negu žemesnį išsilavinimą įgijusių respondentų bei daugiau tarnautojų, verslininkų ir namų šeimininkų negu kitą užsiėmimą turinčių respondentų.

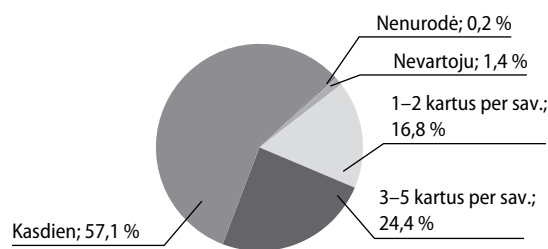
Didžioji (77,5 proc.) dalis iš daugiau nei pusės respondentų, atsakiusių, kad daržovių ir vaisių (šviežių, virtų, troškintų, keptų, raugintų ir pan.), išskyrus bulves, vartoja kasdien, nurodė, jog šių produktų valgo 1 arba 2 kartus per dieną, ir tik 6,9 proc. tyrimo dalyvių atsakė, kad daržovių ir vaisių vartoja 5 kartus per dieną (4 pav.).

Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal respondentų atsakymus į klausimą, kiek kartų per dieną jie vartoja daržovių ir vaisių, priklausomai nuo amžiaus, išsilavinimo ir gyvenamosios vietos. 5 kartus per dieną daržovių ir vaisių valgo šiek tiek daugiau vyrų nei moterų (atitinkamai 8,2 proc. ir 5,8 proc.) ($\chi^2 = 14,68$, $lfs = 4$, $p < 0,01$) ir daugiau pensininkų bei namų šeimininkų ($\chi^2 = 58,66$, $lfs = 28$, $p < 0,001$) negu kitą užsiėmimą turinčių asmenų.

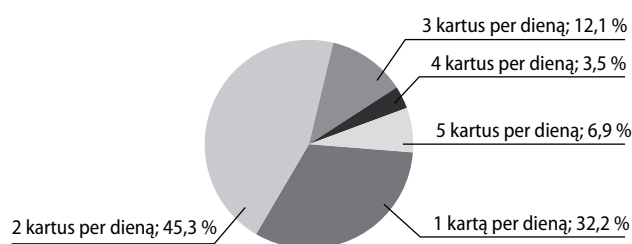
Įvertinę daržovių ir vaisių vartojimo tendencijas per pastaruosius dešimt–penkiolika metų matome, kad daržovių ir vaisių vartojama dažniau: 2019 m. kasdien šių produktų vartojo 57,1 proc. gyventojų (iš jų 22,5 proc. – 3 ir daugiau kartų per dieną), 2007 m. beveik kasdien (6–7 kartus per savaitę) tik šviežių daržovių valgė 43,4 proc., o 2014 m. – tik 30,6 proc. respondentų (iš jų tik 3,1 proc. šviežių daržovių vartojo kelis kartus per dieną) ir dar 7,2 proc. respondentų kasdien vartojo virtų ar troškintų daržovių, išskyrus bulves. 2019 m. nustatytas didesnis kasdien daržovių ir vaisių vartojančių respondentų skaičius iš dalies gali būti susijęs su tuo, kad skyrėsi ankstesnių ir šių tyrimų anketose pateikti klausimai: šio tyrimo metu buvo klausiama ne tik apie šviežių daržovių, bet



2 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus 1997–2019 m.



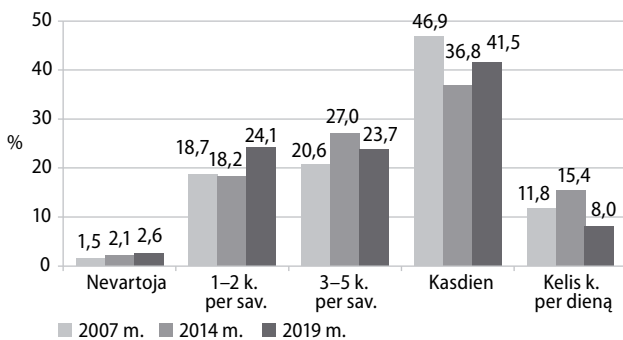
3 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal daržovių ir vaisių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą 2019 m.



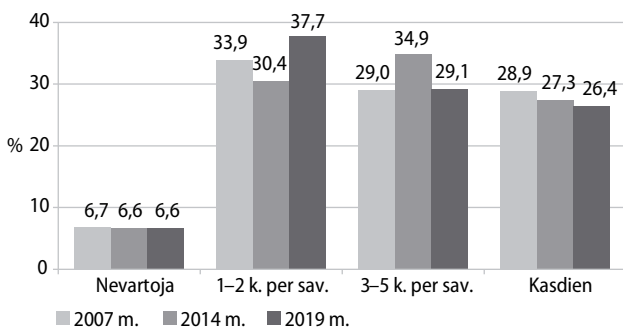
4 pav. Respondentų, kasdien vartojančių daržovių ir vaisių (išskyrus bulves), pasiskirstymas (proc.) pagal jų vartojimo dažnumą per dieną 2019 m.

ir apie visų daržovių bei vaisių (šviežių, virtų, troškintų, keptų, raugintų ir pan.), išskyrus bulves, vartojimo dažnumą.

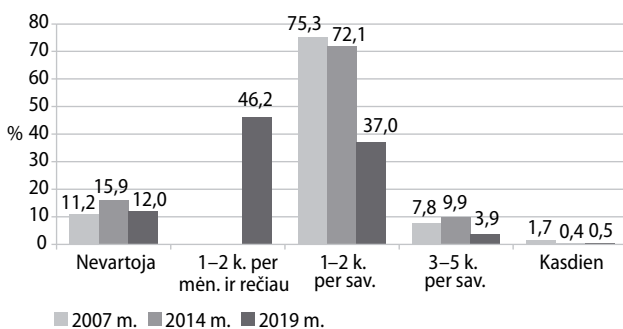
Nustatyta, kad grūdinių produktų (duonos, grūdų košių ir kt.) kasdien ir kelis kartus per dieną valgo beveik kas antras (49,5 proc.) respondentas, iš jų tik 8 proc. – kelis kartus per dieną, taip pat beveik pusė tyrimo dalyvių (47,8 proc.) šių produktų vartoja daug rečiau: 3–5 kartus ir 1–2 kartus per savaitę. Nustatyta, kad, didėjant respondentų amžiui, daugėja kiekvieną dieną grūdinių produktų vartojančių



5 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal grūdinių produktų vartojimo dažnumą 2007–2019 m.



6 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal pieno ir jo produktų vartojimo dažnumą 2007–2019 m.



* 2019 m. buvo dar vienas galimas atsakymo variantas – 1–2 k. per mėn. ir rečiau.

7 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal žuvies ir jos produktų vartojimo dažnumą 2007–2019* m.

ir mažėja jų 3–5 kartus per savaitę vartojančių arba visai jų nevartojančių asmenų ($\chi^2 = 63,03$, $lfs = 15$, $p < 0,0001$). Nors 2019 m., palyginti su 2014 m., padaugėjo grūdinių produktų kasdien vartojančių ir sumažėjo jų vartojančių kelis kartus per dieną suaugusių gyventojų, tačiau iš esmės per kelerius metus išlieka panaši grūdinių produktų vartojimo tendencija (5 pav.).

Maždaug ketvirtadalis (26,4 proc.) respondentų atsakė, kad pieno ir jo produktų vartoja kasdien, beveik trečdalis – 3–5 kartus ir daugiau kaip trečdalis (37,7 proc.) – 1–2 kartus per savaitę. Nors per 2007–2019 m. laikotarpį išliko beveik ta pati pieno ir jo produktų vartojimo dažnumo tendencija, vis dėlto nustatyta, kad šiek tiek sumažėjo kasdien ir 3–5 kartus per savaitę šių produktų vartojančių suaugusių gyventojų 2019 m. (55,5 proc.), palyginti su 2014 m. (62,2 proc.), ir taip pat nežymiai padidėjo retai – 1–2 kartus per savaitę jų vartojančių asmenų (atitinkamai 37,7 proc. ir 30,4 proc.) (6 pav.).

Nustatyta, kad daugiausia – beveik kas antras (46,2 proc.) – respondentų atsakė, kad žuvies ir jos produktų valgo tik 1–2 kartus per mėnesį ir rečiau, ir daugiau kaip kas trečias (37 proc.) – 1–2 kartus per savaitę. Dar 12 proc. respondentų nurodė, kad žuvies ir jos produktų iš viso nevartoja. Įvertinus žuvies ir jos produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo respondentų amžiaus nustatyta, kad jaunesnio (19–34 m.) ir vidutinio (35–49 m.) amžiaus tyrimo dalyviai šių produktų dažniausiai vartoja 1–2 kartus per mėnesį ir rečiau, o vyresnio (50–64 m.) amžiaus asmenys – 1–2 kartus per savaitę. Žuvies ir jos produktų iš viso nevartoja taip pat daugiau jaunesnio negu vidutinio bei vyresnio amžiaus respondentų ($\chi^2 = 81,21$, $lfs = 15$, $p < 0,0001$).

Per 2007–2019 m. laikotarpį itin sumažėjo žuvies ir jos produktų vartojimo dažnumas: žuvies ir jos produktų 1–2 kartus per savaitę 2007 m. ir 2014 m. vartojo atitinkamai 75,3 proc. ir 72,1 proc. respondentų, o 2019 m. tokių respondentų sumažėjo beveik perpus – iki 37 proc. Beveik pusė (46,2 proc.) tyrimo dalyvių nurodė, kad žuvies ir jos produktų valgo tik 1–2 kartus per mėnesį (7 pav.). Skirtingai nuo 2007 m. ir 2014 m., 2019 m. anketoje buvo dar vienas galimas atsakymo į šį klausimą variantas – 1–2 kartus per mėnesį ir rečiau, tačiau tikėtina, kad tai neturėjo įtakos sumažėjusiam žuvies ir jos produktų vartojimo dažnumui.

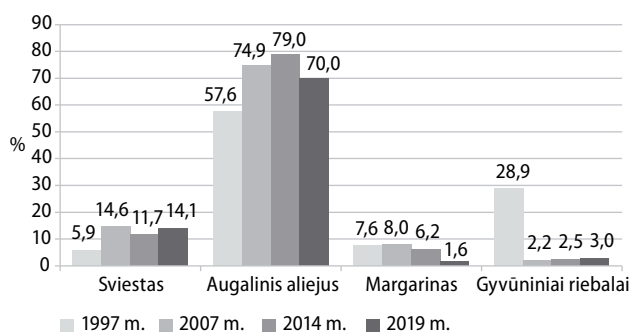
Kaip ir ankstesnių tyrimų, taip ir 2019 m. tyrimo duomenys rodo, kad didžioji dalis suaugusių Lietuvos gyventojų maistui gaminti (kepti, virti, troškinti)

dažniausiai renkasi augalinį aliejų (8 pav.). 2019 m. sviestą maistui gaminti rinkosi 14,1 proc., lydytą ghi sviestą – 6,5 proc. tyrimo dalyvių. Dar mažesnė respondentų dalis maistui gaminti rinkosi kokosų aliejų (3,1 proc.) ir gyvūninius taukus (3 proc.). Tik 1,6 proc. apklaustų asmenų nurodė, jog maistui gaminti dažniausiai renkasi margarinas. Itin ženklų skirtumų pagal respondentų pasiskirstymą (proc.), kokias riebalų rūšis jie renkasi maistui gaminti (kepti, virti, troškinti), 1997–2019 m. laikotarpiu nepastebėta, išskyrus 1997 m., kai beveik trečdalis tirtų asmenų valgiui ruošti rinkosi gyvūninius riebalus (taukus) ir mažiau negu vėlesniais metais – augalinį aliejų ir sviestą (8 pav.).

2019 m. daugiau nei pusė respondentų (54,2 proc.) atsakė, kad jau pagamintą maistą truputį sūdo, jei jis nepakankamai sūrus, niekada jo nesūdo 39,1 proc. apklaustų asmenų, o 6,2 proc. tyrimo dalyvių jau paruoštus patiekalus sūdo beveik visada net neragaudami. Deja, tokia jau pagamintų patiekalų sūdymo tendencija išlieka per visą 1997–2019 m. laikotarpį (9 pav.). Nustatyta, kad vyrai statistiškai reikšmingai dažniau negu moterys sūdo maistą ir paragavę, ir jo neragaudami; o kuo aukštesnį išsilavinimą yra įgiję respondentai, tuo daugiau jų renkasi niekada nesūdyti jau pagamintų patiekalų ir tuo mažiau jų patiekalus sūdo truputį, jei maistas nepakankamai sūrus ($\chi^2 = 36,44$, IIs = 12, $p < 0,001$). Nustatyta, jog daugiau nei pusė respondentų (57,2 proc.) atsakė, kad vartoja joduotą druską.

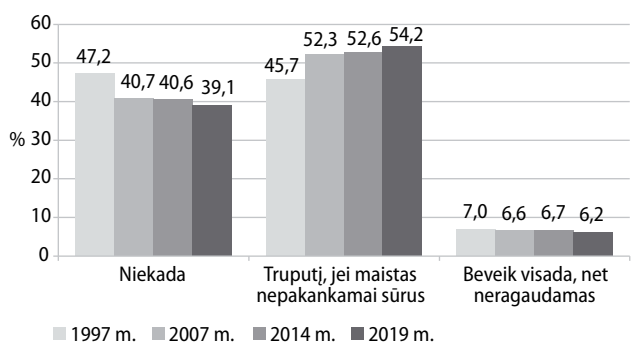
2019 m. respondentų taip pat buvo klausama, kaip dažnai jie valgo mėsos ir jos produktų. Apie trečdalis (35,7 proc.) tyrimo dalyvių nurodė, kad mėsos ir jos produktų vartoja kiekvieną dieną, o daugiausia (44,2 proc.) respondentų teigė, jog mėsos ir jos produktų vartoja 3–5 kartus per savaitę. Mėsos ir jos produktų nevalgo tik 2,4 proc. respondentų. Įvertinus mėsos ir jos produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta, tik pastebėta, kad mėsos ir jos produktų kiekvieną dieną valgo daugiau vyrų (43,9 proc.) nei moterų (28,7 proc.) ir daugiau kaimo (41,3 proc.) nei miesto (34,2 proc.) gyventojų ($\chi^2 = 10,71$, IIs = 4, $p < 0,05$).

Siekiant išsiaiškinti respondentų vandens vartojimo įpročius jų buvo klausama, kiek vidutiniškai stiklinių (apie 200 ml) vandens jie išgeria per dieną. Nustatyta, kad 8 ir daugiau stiklinių vandens per dieną išgeria tik apie 14 proc. respondentų, o beveik pusė tyrimo dalyvių (49,4 proc.) per dieną išgeria



* 2019 m. 3,1 proc. respondentų nurodė, kad maistui gaminti naudoja kokosų aliejų, 6,5 proc. – lydytą ghi sviestą.

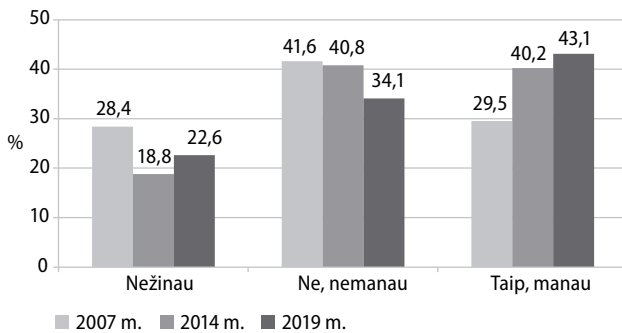
8 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maistui gaminti (kepti, virti, troškinti) naudojamas riebalų rūšis 1997–2019* m.



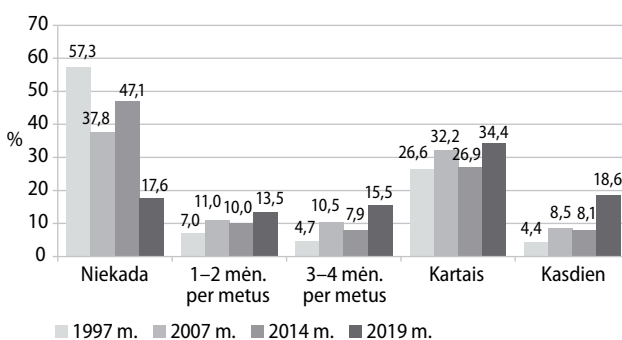
9 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus?“ 1997–2019 m.

nuo 3 iki 5 stiklinių (0,6–1 litro) vandens. Daugiau jaunesnio (19–34 m.) amžiaus respondentų per dieną išgeria 7, 8 ir daugiau stiklinių vandens, palyginti su vyresniais tirtais asmenimis; vyresnio amžiaus (50–64 m.) respondentai dažniausiai išgeria tik 4 vandens stiklines per dieną ($\chi^2 = 58,28$, IIs = 27, $p < 0,001$), tačiau visų amžiaus grupių apklausos dalyviai geria nepakankamai vandens, pvz., 8 ir daugiau stiklinių per dieną išgeria 18,9 proc. 19–34 m.; 11,8 proc. – 35–49 m. ir 10,3 proc. – 50–64 m. amžiaus respondentų.

Įvertinus tyrimo dalyvių atsakymus į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba yra tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“ išsiaiškinta, kad 2019 m. tik mažiau nei pusė (43,1 proc.) respondentų manė, jog jų mityba yra tinkama. Trečdalis apklaustų asmenų (34,1 proc.) atsakė, jog nemano, kad jų mityba yra tinkama, ir net daugiau kaip kas ketvirtas (22,6 proc.) tyrimo dalyvis nežinojo, kaip vertinti savo mitybą. Palyginus 2007 m., 2014 m. ir 2019 m. tyrimų duomenis matyti, kad per



10 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama ir su ja gaunate pakankamai maistingų medžiagų?“ 2007–2019 m.



11 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto papildų vartojimo dažnumą 1997–2019 m.

pastarąjį dešimtmetį padaugėjo gyventojų, savo mitybą vertinančių kaip tinkamą (nuo 30 proc. 2007 m. iki 43,1 proc. 2019 m.), ir sumažėjo asmenų, manančių, jog jų mityba netinkama (atitinkamai nuo 42 proc. iki 34,1 proc.) (10 pav.).

Siekiant įvertinti suaugusių gyventojų mitybos įpročius, taip pat buvo klausiama, ar jie vartoja maisto papildus (vitaminus, mineralines medžiagas, aminorūgščių ar kt. preparatus). Beveik kas penktas (18,6 proc.) respondentas nurodė, kad maisto papildus vartoja beveik kasdien, ir beveik tiek pat tyrimo dalyvių (17,6 proc.) atsakė, jog maisto papildų nevartoja niekada. Didesnė (63,8 proc.) gyventojų dalis maisto papildus vartoja retai: kartais, 1–2 mėn. arba 3–4 mėn. per metus. Maisto papildus kasdien vartoja statistiškai reikšmingai daugiau moterų negu vyrų, jaunesnių negu vyresnių, aukštesnių negu žemesni išsilavinimą įgijusių bei mieste negu kaime gyvenančių asmenų. Per pastaruosius du dešimtmečius smarkiai sumažėjo gyventojų, niekada nevartojančių maisto papildų (nuo 57,3 proc. 1997 m. iki 17,6 proc. 2019 m.), ir kelis kartus padaugėjo juos vartojančių kasdien (atitinkamai nuo 4,4 proc. iki 18,6 proc.) (11 pav.).

REZULTATŲ APTARIMAS

Žinoma, kad sveika ir subalansuota mityba gali saugoti nuo įvairių lėtinių neinfekcinių susirgimų, pvz., cukrinio diabeto, širdies ir kraujagyslių sistemos ligų bei kitų [3, 4, 11]. Ir nors tinkama mityba yra tik vienas iš daugelio sveikos gyvensenos komponentų, vis dėlto jos reikšmė sveikatai yra labai svarbi. Nepaisant to, tiek kitų šalių, tiek Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai vis dar nėra palankūs sveikatai. Šio ir ankstesnių tyrimų [7–10] duomenys rodo, kad jau kelerius metus suaugusių Lietuvos gyventojų pagrindiniu maisto pasirinkimo kriterijumi išlieka skonio savybės. Ir nors per penkerius metus beveik dvigubai padaugėjo gyventojų, kurie produktus renkasi atsižvelgdami į jų naudą sveikatai, tokių asmenų vis dar yra per mažai – tik mažiau kaip trečdalis. Tiek Lietuvoje atlikti gyventojų mitybos įpročių tyrimai, tiek kitų šalių tyrėjų duomenys patvirtina, jog daugiau moterų nei vyrų, jaunesnių nei vyresnių ir aukštesni nei žemesni išsilavinimą turinčių asmenų maisto produktus renkasi atsižvelgdami į jų naudą sveikatai [7–10, 12].

Sveikos mitybos rekomendacijose nurodoma, kad daržovių ir vaisių reikia vartoti kasdien ir bent 5 kartus per dieną, tačiau kasdien daržovių ir vaisių valgo tik šiek tiek daugiau nei pusė suaugusių Lietuvos gyventojų, iš jų tik kas penktas – 3 ir daugiau kartų per dieną (5 kartus – tik 6,9 proc., arba kas penkioliktas). Ir nors, palyginti su ankstesnių tyrimų duomenimis [7–10], kasdien daržovių ir vaisių vartojančių asmenų daugėja, jų kiekvieną dieną vartoja dar nepakankama gyventojų dalis. Išlieka nepakitusi tendencija, kad daržovių ir vaisių dažniausiai vartoja moterys bei vyresni žmonės. Kitose šalyse atlikti gyventojų mitybos įpročių tyrimai taip pat parodė, kad daržovių ir vaisių vartojama nepakankamai [13, 14]. Stebima, kad jau keleri metai išlieka panaši grūdinių produktų vartojimo tendencija. Nors rekomenduojama grūdinių produktų vartoti kelis kartus per dieną, tačiau tiek kartų per dieną jų valgo tik mažiau kaip kas dešimtas, o kasdien ir kelis kartus per dieną – tik maždaug kas antras respondentas. Nors per 2007–2019 m. laikotarpį išliko beveik ta pati pieno ir jo produktų vartojimo dažnumo tendencija, tačiau, palyginti su kitose šalyse atliktų tyrimų duomenimis, Lietuvos gyventojai pieno ir jo produktų vartoja rečiau. Kiekvieną dieną pieno ir jo produktų vartoja tik kas ketvirtas suaugęs žmogus, o, pavyzdžiui, daugiau nei 60 proc. Ispanijos gyventojų kasdien suvartoja dvi ar daugiau porcijų pieno ar jo produktų [14].

Rekomenduojama žuvies ir jos produktų valgyti bent du ar tris kartus per savaitę, tačiau, deja, suaugę Lietuvos gyventojai gana retai vartoja šių produktų ir jų vartojimo dažnumas mažėja. Per pastaruosius penkerius metus beveik perpus (nuo 72,1 proc. iki 37 proc.) sumažėjo gyventojų, žuvies ir jos produktų vartojančių 1–2 kartus per savaitę, o didžiausia respondentų dalis šių produktų vartoja tik kelis kartus per mėnesį arba nevirtuoja iš viso. Mėsos ir jos produktų gyventojai valgo gerokai dažniau negu pieno produktų ar žuvies ir jos produktų – daugiau kaip trečdalis respondentų nurodė, kad mėsos ir mėsos produktų vartoja kiekvieną dieną ir tik šiek tiek mažiau kaip pusė – 3–5 kartus per savaitę.

Išlieka tendencija, kad gyventojai maistui gaminti (kepti, virti, troškinti) jau kelerius metus dažniausiai renkasi augalinį aliejų, nors per pastaruosius metus beveik dešimtadaliu sumažėjo šitaip besirenkančiųjų; taip pat sumažėjo gyventojų, kurie maistui gaminti renkasi margarimą, ir nežymiai padaugėjo asmenų, valgiui ruošti pasirenkančių sviestą. Iš dalies tokius pokyčius galbūt galima paaiškinti tuo, kad dalis gyventojų, tiesa, nors ir nedidelė, pastaruoju metu renkasi ir kitas riebalų rūšis maistui gaminti, pavyzdžiui, kokosų aliejų ar lydytą ghi sviestą. Nors rekomenduojama riboti druskos vartojimą ir dažniau valgyti nesūrų maistą, tačiau, kaip rodo atliktų tyrimų rezultatai, Lietuvos gyventojų druskos vartojimo įpročiai nėra palankūs sveikatai. Lyginant su ankstesniais tyrimais, tendencija išlieka nepakitusi – tik mažiau kaip pusė gyventojų niekada nesūdo jau pagamintų patiekalų, o daugiau nei pusė respondentų truputį sūdo jau paruoštus patiekalus, jei maistas nepakankamai sūrus. Panašūs rezultatai gauti tiriant Kroatijos ir Juodkalnijos gyventojų mitybą – daugiau nei pusė respondentų nurodė, jog sūdo jau pagamintą maistą. Ir mūsų, ir kitų tyrimų metu nustatyta, jog jau paruoštą maistą sūdo daugiau vyrų nei moterų [15–17].

Suaugusiesiems rekomenduojama per dieną išgerti apie 2 litrus vandens, tačiau, kaip nustatyta tyrime, 8 ir daugiau stiklinių vandens per dieną išgeria tik kas septintas gyventojas, o beveik pusė jų per dieną išgeria tik nuo 3 iki 5 stiklinių (0,6–1 litro) vandens. Deja, visų amžiaus grupių asmenys geria nepakankamai vandens – 8 ir daugiau stiklinių per dieną išgeria tik kas penktas jaunesnis (19–34 m.) ir kas dešimtas vyresnis (35–49 m. ir 50–64 m.) respondentas.

Taigi suaugusių gyventojų mitybos įpročiai išlieka nepalankūs sveikatai. Šitaip yra galimai todėl, kad dar per maža dalis gyventojų – tik mažiau kaip pusė – savo mitybą vertina kaip tinkamą ir net daugiau kaip kas ketvirtas respondentas nežino, kaip ją vertinti. Vis dėlto reikia pasakyti, jog per pastarąjį dešimtmetį padaugėjo tirtų asmenų, savo mitybą vertinančių kaip tinkamą. Lyginant su kitų autorių duomenimis, stebima, kad mažiau Lietuvos negu Lenkijos gyventojų savo mitybą vertina kaip tinkamą [18].

Kaip žinoma, maisto papildai skirti mitybai papildyti įvairiomis maistinėmis medžiagomis. Tad jei ganėtinai nedidelė suaugusiųjų dalis savo mitybą vertina kaip tinkamą, turbūt neturėtų stebinti tai, kad smarkiai sumažėjo maisto papildų niekada nevirtojančių ir kelis kartus padidėjo kasdien jų vartojančių asmenų skaičius. Tiek mūsų, tiek kitų Lietuvoje bei užsienyje atliktų tyrimų rezultatai rodo, jog maisto papildus moterys vartoja dažniau negu vyrai [19, 20].

APIBENDRINIMAS

Įvertinę suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročius ir jų pokyčius per pastaruosius kelis dešimtmečius matome, jog vis daugiau suaugusių asmenų maisto produktus renkasi atsižvelgdami į jų naudą sveikatai, didėja daržovių ir vaisių vartojimo dažnumas, šiek tiek padaugėjo gyventojų, savo mitybą vertinančių kaip tinkamą. O kai kurie suaugusiųjų mitybos įpročiai beveik nepakito ir išliko nepalankūs sveikatai – per maža gyventojų dalis kasdien vartoja daržovių, vaisių, grūdinių ir pieno produktų, sumažėjo žuvies ir jos produktų vartojimo dažnumas, vis dar daugiau nei pusė asmenų sūdo jau pagamintą maistą, geriamą nepakankamai vandens. Išlieka tendencija, kad gyventojai maistui gaminti dažniausiai renkasi augalinį aliejų. Sumažėjo maisto papildų niekada nevirtojančių ir padidėjo kasdien jų vartojančių asmenų skaičius.

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.

Straipsnis gautas 2020-05-19, priimtas 2020-06-30

Literatūra

1. 2019 m. sveikatos būklės šalyse apžvalga, Lietuva. OECD / European Observatory on Health Systems and Policies (2019), Lithuania: Country Health Profile 2019, State of Health in the EU, OECD Publishing, Paris / European Observatory on Health Systems and Policies, Brussels.
2. Nutrition. WHO Regional Office for Europe. World Health Organization. Prieiga per internetą: <<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/nutrition>>.
3. Mazidi M, Nematy M, Heidari-Bakavoli AR, Namadchian Z, Ghayour-Mobarhan M, Ferns GA. The relationship between dietary intake and other cardiovascular risk factors with blood pressure in individuals without a history of a cardiovascular event: Evidence based study with 5670 subjects. *Diabetes Metab Syndr*. 2017;11(1):65-71.
4. Rashidi AA, Heidari Bakavoli AR, Avan A, Aghasizade M, Ghazizadeh H, Tayefi M, et al. Dietary Intake and Its Relationship to Different Body Mass Index Categories: A Population-Based Study. *J Res Health Sci*. 2018;18(4):e00426.
5. Lietuvos Respublikos Seimo 2014 m. birželio 26 d. nutarimas Nr. XII-964 „Dėl Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų strategijos patvirtinimo“. TAR. 2014;09403.
6. European food and nutrition action plan 2015–2020. World Health Organization, Regional Office for Europe, 2015.
7. Barzda A. Suaugusių Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos ir mitybos įpročių tyrimas ir vertinimas. Disertacija. Vilnius, 2011.
8. Barzda A, Bartkevičiūtė R, Stukas R, Šatkutė R, Abaravičius A. Lietuvos suaugusių gyventojų mitybos tendencijos per pastarąjį dešimtmetį. *Sveikatos mokslai*. 2010;67(1):2831-2835.
9. Barzda A, Bartkevičiūtė R, Baltušytė I, Stukas R, Bartkevičiūtė S. Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimas. *Visuomenės sveikata*. 2016;1(72):85-94.
10. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos tyrimai. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Prieiga per internetą: <http://smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/mitybos_duomenu_baze/suaugusiu_lietuvos_gyventuju_mitybos_tyrimai_.html>.
11. Health at a Glance: Europe 2016: State of Health in the EU Cycle. Prieiga per internetą: <https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-europe-2016_9789264265592-en;jsessionid=xN42EyGd3N3gErEWTBv2Xzy4.ip-10-240-5-26>.
12. Alles B, Peneau S, Kesse-Guyot E, Baudry J, Hercberg S, Mejean C. Food choice motives including sustainability during purchasing are associated with a healthy dietary pattern in French adults. *Nutrition Journal*. 2017;16(1):58.
13. Ljubičić M, Matek Sarić M, Colić Barić I, Rumbak I, Komes D, Šatalić Z. Consumer knowledge and attitudes toward healthy eating in Croatia: a cross-sectional study in. *Arh Hig Rada Toksikol*. 2017;68(2):153-8.
14. Keller K, Rodríguez López S, Carmentate Moreno MM, Acevedo Cantero P. Associations between food consumption habits with meal intake behaviour in Spanish adults. *Appetite*. 2014;83:63-8.
15. Stukas R, Dobrovolskij V. Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 2013 metais. 2014.
16. Uhernik A, Erceg M, Milanović S. Association of BMI and nutritional habits with hypertension in the adult population of Croatia. *Public Health Nutrition*. 2009;12(1):97-104.
17. D'Elia L, Brajovic E, Klisic A, Breda J, Jewell J, Cadjenovic V, Cappuccio FP. Sodium and Potassium Intake, Knowledge Attitudes and Behaviour Towards Salt Consumption Amongst Adults in Podgorica, Montenegro. *Nutrients*. 2019;11(1):160-172.
18. Waśkiewicz A, Wojciech D, Zujko ME, Szcześniewska D, Szostak-Węgierek D, Kwaśniewska M, et al. Are dietary habits of the Polish population consistent with the recommendations for prevention of cardiovascular disease? *Kardiologia Polska*. 2016;74(9):969-77.
19. Stukas R, Dobrovolskij V. Lietuvos gyventojų maisto papildų vartojimas ir jų požiūris į maisto papildus. *Visuomenės sveikata*. 2018;2(81):64-8.
20. Bertin M, Touvier M, Dubuisson C, Dufour A, Havard S, Lafay L, Volatier JL, Lioret S. Dietary patterns of French adults: associations with demographic, socio-economic and behavioural factors. *J Human Nutr Dietetics*. 2015;29(2):241-254.

Dietary habits of Lithuanian adult population and dietary habits trends

Roma Bartkevičiūtė^{1,2}, Gabija Bulotaitė^{1,2}, Rimantas Stukas², Mykolas Butvila³, Vytenis Drungilas¹, Albertas Barzda^{1,2}
¹Health Education and Disease Prevention Center, ²Faculty of Medicine of Vilnius University, ³Vilnius University Hospital Santaros Clinics

Summary

Object. To evaluate dietary habits of Lithuanian adult population and its changes.

Methods. A representative sample of the Lithuanian population of adults was formed with respect to sex, age and number of residents in each county. Survey was carried out in 2019 and data was collected using a questionnaire. A total of 2573 adult respondents were surveyed about their dietary habits and results were compared to previous studies. Statistical analysis was performed using the statistical analysis tool SPSS, 20.0 for Windows version. The reliability of data difference was determined by chi-square (χ^2) test and was considered statistically significant if $p \leq 0.05$.

Results. It was determined that 27.4 % of adults choose food products with respect to health improvement / disease prevention, only 57.1 % consume vegetables and fruits daily and only 6.9 % of them consume these products 5 times a day. 49.5 % of respondents answered that they consume cereal products every day and multiple times a day and 46.2 % consume fish and fish products only 1–2 times a month. More than a third of respondents (35.7 %) answered that they consume meat and meat products daily and 26.4 % consume milk and dairy products daily. 39.1 % of respondents never add salt to already prepared food and 6.2 % of respondents almost always add salt to already prepared food without tasting it first. One out of seven respondents drinks 8 and

more glasses of water every day and almost half of them usually drink 3–5 glasses (0.6–1 l) of water a day.

Conclusions. Even though more adults started to choose food products with respect to health improvement/disease prevention, more of them consume vegetables and fruits daily and consider their nutrition to be appropriate, but some of the dietary habits of adults remain unhealthy. Still not enough of Lithuanian adults consume vegetables, fruits, cereal products and dairy products daily. Lithuanian adults too rarely consume fish and fish products, more than half of them add salt to already prepared food and they do not drink enough water. To Lithuanian adults vegetable oils remain the main choice for cooking food. More adults started to take food supplements daily and the number of adults who do not take food supplements at all has decreased.

Keywords: adults, dietary habits, frequency of food consumption.

Correspondence to Roma Bartkevičiūtė
Health Education and Disease Prevention Center
Kalvarijų str. 153, LT-08352 Vilnius, Lithuania
E-mail: roma.bartkeviciute@smlpc.lt

Received 19 May 2020,
accepted 30 June 2020