

SUAUGUSIŲ DIRBANČIŲ VILNIAUS MIESTO GYVENTOJŲ MITYBOS SAVIVERTĖ IR MITYBOS ĮPROČIAI

Algirdas Baubinas¹, Andrius Kavaliūnas¹, Rimantas Stukas¹, Kęstutis Žagminas¹,

Genovaitė Šurkienė¹, Viktorija Montvilienė²

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas¹,

Vilniaus visuomenės sveikatos centras²

Santrauka

Tyrimo tikslas – įvertinti suaugusių dirbančių Vilniaus miesto gyventojų mitybos savivertę ir mitybos įpročius.

Metodai. Vilniaus miesto gyventojų mitybos įpročių tyrimas atliktas 2007 m. sausio–vasario mėnesiais. Duomenys rinkti tiesioginės apklausos būdu. Iš viso buvo apklausta 860 įvairių įstaigų darbuotojų, sutikusių dalyvauti tyrime. Pagrindiniai klausimai, į kuriuos turėjo atsakyti tiriamieji asmenys, buvo šie: kaip vertinate savo mitybą? Kokių maisto produktų ir kaip dažnai per savaitę vartojate? Pagal atsakymus į pirmąjį klausimą tinkamomis analizei buvo pripažintos 828 (196 vyrų ir 632 moterų) anketos, antrąjį – 801 (190 vyrų ir 611 moterų) anketa. Atsakymai į pateiktus klausimus vertinti pagal lytį.

Rezultatai. 10,2 proc. vyrų ir 3,4 proc. moterų ($p < 0,05$) nurodė, kad jų mityba yra labai gera, atitinkamai 46,9 proc. vyrų ir 38,1 proc. moterų ($p < 0,05$) – gera ir 37,8 proc. vyrų ir 49,7 proc. moterų ($p < 0,05$) – patenkinama. 5,1 proc. vyrų ir 8,9 proc. moterų nurodė, kad jų mityba yra bloga arba labai bloga. Kasdien duonos ir bulvių valgo daugiau vyrų nei moterų, gerokai daugiau moterų negu vyrų kasdien vartoja pieno ir pieno produktų, vaisių ir daržovių. Liesos mėsos, paukštienos, žuvies, aliejaus, kiaušinių ir konditerijos gaminių dažniausiai vilniečiai vartoja nuo vieno iki keturių kartų per savaitę. 79,6 proc. vilniečių visiškai nevartoja taukų, 39 proc. – riebios mėsos, 17,6 proc. – bulvių, sąlygiškai daug vilniečių visiškai nevartoja tokių maisto produktų: žuvies (10,7 proc.), liesos mėsos (6,2 proc.), aliejaus (8,3 proc.), kiaušinių (5,6 proc.).

Išvados. Dauguma suaugusių Vilniaus miesto gyventojų savo mitybą vertina palankiai: 94,9 proc. vyrų ir 91,1 proc. moterų nurodė, kad jų mityba yra labai gera, gera arba patenkinama, likusioji dalis – bloga arba labai bloga. Daugiau vyrų nei moterų dažniau vartoja duonos, bulvių ir riebios mėsos, o moterys – pieno, pieno produktų, vaisių ir daržovių.

Raktažodžiai: Vilniaus miesto gyventojai, mityba, mitybos vertinimas, mitybos įpročiai, maisto produktai.

IVADAS

Europos strategijoje „Sveikata visiems XXI amžiuje“, taip pat Lietuvos Respublikos sveikatos programoje [1, 2] išskirtinis dėmesys skiriamas gyventojų mitybai, kadangi nesveika mityba yra vienas svarbiausių sveikatos rizikos veiksnių. Neabejojama, kad netinkama mityba, riebus, daug sočiųjų riebalų rūgščių (RR) ir cholesterolio turintis maistas, mažas fizinis aktyvumas, nutukimas, rūkymas, nuolatinė nervinė įtampa, dislipidemija yra svarbūs kraujotakos sistemos ir onkologinių ligų, sudarančių didžiausią Lietuvos gyventojų mirtingumo dalį, rizikos veiksniai

[3–7]. Todėl įvairiai, subalansuotai ir nuosaikiai mitybai skiriama daug dėmesio. Tik taip maitindamasis žmogus gali savo organizmą aprūpinti visomis maisto medžiagomis, reikiamu jų kiekiu ir tinkamu santykiu.

Daugelio mokslininkų darbai skirti maisto raciono energinei vertei nustatyti, išaiškinti, su kokiais maisto produktais žmogaus organizmas gauna didžiausią energijos, maistinių ir mineralinių medžiagų bei vitaminų kiekį. Nustatyta, kad Lietuvos gyventojai maitinasi nesveikai – per daug vartoja riebalų, ypač gyvūninės kilmės, ir angliavandenių, ypač monosacharidų. Įrodyta, kad padidėjęs cukraus ir riebalų vartojimas skatina nutukimą. Kartu su nutukimu dažnėja širdies ir kraujagyslių sistemos ligos, II tipo cukrinis diabetas, arterinė hipertenzija, tam tikrų rūšių vėžys ir kitos su nutukimu susijusios ligos [8–11].

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, nutukusių žmonių daugėja. Kas antras ekonomiškai

Adresas susirašinėti: Algirdas Baubinas,
Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto
Visuomenės sveikatos institutas,
M. K. Čiurlionio g. 21, 03101 Vilnius.
El. p. Algirdas.Baubinas@mf.vu.lt

stiprios šalies gyventojas turi antsvorio, beveik kas trečias žmogus yra nutukęs [12].

Pažymėtina, kad per pastaruosius dešimtmečius smarkiai padidėjo maisto suvartojimas ir stiprios, ir silpnos ekonomikos šalyse, jis auga ir ateityje. Ekonomiškai stipriose šalyse žmogaus paros maisto davinio energinė vertė 1964–1966 m. buvo 2 947 kcal, o silpnos ekonomikos šalyse – 2 054 kcal, 1997–1999 m. padidėjo atitinkamai iki 3 380 ir 2 681 kcal. Prognozuojama, kad 2015 m. šis rodiklis sieks atitinkamai 3 440 ir 2 850 kcal [13]. Šie duomenys rodo, kad nuolat didėja suvartojamo maisto kiekis, ypač riebaus ir turinčio daug angliavandenių. Tai leidžia daryti prielaidą, kad gyventojų mitybos įpročiai yra ženklus sveikatos rizikos veiksnys.

Išsamūs MONICA programos tyrimai parodė, kad nutukimo paplitimas įvairiose Europos valstybėse susijęs su gyventojų mitybos įpročiais: nutukusių vyrų Rusijoje buvo 8 proc., Suomijoje – 24 proc. Mažiausiai nutukusių moterų Šveicarijoje (10 proc.), daugiausiai (36 proc.) – Lenkijoje. Lietuvoje nutukusių vyrų ir moterų buvo atitinkamai 20 ir 32 proc. [14]. Tačiau 2002 m., palyginti su 1994 m., nutukusių Lietuvos gyventojų buvo 16 proc., o turinčių antsvorio – 49,1 proc. [15]. 2002 m. Lietuvos suaugusių gyventojų mitybos ir kūno masės tyrimo duomenis palyginus su 1997 m. tyrimų duomenimis, vyrų kūno masės pokyčiai buvo nepalankūs sveikatai: padaugėjo per mažos kūno masės ir nutukusių asmenų. Vertinant moterų kūno masės pokyčius nustatyta, kad 2002 m., palyginti su 1997 m. tyrimų duomenimis, antsvorio turinčių ir nutukusių moterų skaičius patikimai nepakito [16].

Igyvendinant Valstybinės maisto ir mitybos strategijos priemonių plano nuostatas, susijusias su žmonių mityba ir sveikata [20], svarbu tirti ir vertinti gyventojų mitybą, skiriant dėmesio mitybos įpročių tyrimui. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročių tyrimų apibendrintų rezultatų mokslinėje literatūroje publikuota [17–22], tačiau išsamių sostinės suaugusių gyventojų mitybos tyrimų, akcentuojant mitybos savivertę ir mitybos įpročius, trūksta.

Tyrimo tikslas – įvertinti suaugusių dirbančių Vilniaus miesto gyventojų mitybos savivertę ir mitybos įpročius.

TYRIMO ORGANIZAVIMAS IR METODIKA

Vilniaus miesto gyventojų mitybos įpročių tyrimas atliktas 2007 m. sausio–vasario mėnesiais. Vilniaus visuomenės sveikatos centro specialistai, iš

anksto suderinę su atitinkamų įstaigų, kurios sutiko dalyvauti tyrime, administracija kiekvieną antradienį organizuodavo akciją „Sužinok, ar esi sveikas“. Įstaigos pasirinktos ne atsitiktinės atrankos principu, o tik sutikusios dalyvauti tyrime. Todėl dėl patogumo buvo sudaryta proginė imtis. Tyrime dalyvavo gamyklų, teisėtvarkos, sveikatos priežiūros, švietimo ir kt. institucijų darbuotojai. Tai leido sudaryti tiriamųjų asmenų grupes pagal ekonominės veiklos sritis. Apie akcijos laiką ir vietą įstaigų vadovai ir darbuotojai buvo informuojami iš anksto. Apklausoje dalyvavo tik tuo metu darbe buvę ir sutikę tyrime dalyvauti asmenys. Prieš užpildant anketą tyrimo dalyviams buvo išsamiai paaiškintas tyrimo tikslas ir uždaviniai, nurodyta anketų užpildymo instrukcija, koku būdu užtikrinamas duomenų anonimiškumas ir konfidencialumas, pabrėžta, jog anketa yra anoniminė, o tiriamasis asmuo bet kuriuo metu gali atsisakyti dalyvauti tyrime. Minėta informacija ir anketos užpildymo instrukcija buvo surašytos tituliniam anketos lape. Anketoje buvo pateikta įvairių klausimų: apie negalavimus, rūkymą, alkoholio vartojimą, fizinį aktyvumą ir kt. Tarp jų buvo ir klausimų apie mitybą: kaip vertinate savo mitybą? Kokių maisto produktų vartojate (jų sąrašas buvo parengtas iš anksto). Kaip dažnai per savaitę vartojate išvardintų maisto produktų? Pastariesiems klausimams šiame straipsnyje skyrėme išskirtinį dėmesį.

Pirmiausia buvo atliktas bandomasis 54 respondentų tyrimas, kurio metu išsiaiškintos mažiau suprantamos klausimų formuluotės, jos koreguotos, taip pat nustatytas atsakymų sutapimo laipsnis. Pakoreguoti 4 klausimai ir anketa pakartotinai pateikta tiems patiems respondentams. Dichotominiams dydžiams apskaičiuotas Cohen's Kappa koeficientas (0,59–0,68), kuris rodo pakankamą atsakymų sutapimo laipsnį.

Anoniminės anketinės apklausos būdu apklausta 860 respondentų, užpildytos gražintos 829 (96,4 proc.) anketos. Tinkamomis analizei apie savo mitybos vertinimą pripažintos 828 anketos (99,9 proc. gražintų arba 96,3 proc. visų išdalytų anketų), iš jų 196 vyrų ir 632 moterų anketos. Mitybos įpročiams vertinti tinkamomis analizei pripažintos 801 (96,6 proc. gražintų arba 93,1 proc. visų išdalytų anketų), iš jų 190 vyrų ir 611 moterų apklausos anketos.

Respondentų amžius svyravo nuo 18 iki 64 metų. Amžiaus vidurkis 39,39 metų. Vyrų amžiaus vidurkis – 37,7 metų, SN = 13,3, Me = 38,0. Moterų amžiaus vidurkis buvo 39,9 metų, SN = 13,1, Me = 41,0. Šiame straipsnyje pateikiami mitybos

1 lentelė. Vilniečių mitybos savivertė pagal lytį

Vertinimas	Vyrai, n = 196			Moterys, n = 632			p
	abs. sk.	proc.	95 proc. PI	abs. sk.	proc.	95 proc. PI	
Labai gera	20	10,2	6,3–15,3	21	3,4	2,1–5,1	< 0,001
Gera	92	46,9	39,8–54,2	241	38,1	33,9–41,6	0,025
Patenkinama	74	37,8	30,9–44,9	314	49,7	45,6–53,5	0,005
Bloga	6	3,1	1,1–6,5	46	7,3	4,9–9,0	0,089
Labai bloga	4	2,0	0,6–5,1	10	1,6	0,8–3,0	0,863

$$\chi^2 = 25,282; df = 4; p < 0,001$$

savivertės ir mitybos įpročių tyrimų duomenys atsižvelgiant į respondentų lytį.

Statistinis duomenų apdorojimas atliktas pasitelkus SPSS programos 13 versiją. Kategorinių duomenų analizei naudotas Fišerio tikslusis ir χ^2 metodai. Hipotezei tikrinti pasirinktas reikšmingumo lygmuo $\alpha = 0,05$. Skirtumas tarp lyginamųjų grupių buvo laikomas statistiškai reikšmingu, kai $p \leq 0,05$.

REZULTATAI

Išanalizavus tyrimų duomenis išryškėjo, kad vyrai ir moterys savo mitybą vertino skirtingai (1 lentelė). Kad mityba yra „labai gera“, pažymėjo daugiau vyrų negu moterų (atitinkamai 10,2 ir 3,4 proc., $p < 0,001$), „gera“ – apie 47 proc. vyrų ir 38 proc. moterų ($p = 0,025$). Patenkinamą mitybą konstatavo daugiau (apie 50 proc.) moterų negu vyrų (38 proc.) ($p = 0,005$). Statistiškai reikšmingo skirtumo tarp lyčių, vertinančių savo mitybą kaip „blogą“ arba „labai blogą“, nenustatyta ($p > 0,05$).

Išanalizavus, kokių maisto produktų ir kaip dažnai vartoja vilniečiai, nustatyta, kad jų mityba pasižymi vartojamų maisto produktų įvairove, tačiau ne visų produktų vartojama vienodai dažnai (2 lentelė), nustatytas skirtingas maisto produktų vartojimo dažnis tarp vyrų ir moterų.

Duonos moterys valgė dažniau negu vyrai, išskyrus tai, kad 5–6 kartus per savaitę abiejų lyčių atstovai šio produkto vartojo vienodai dažnai ($p > 0,05$). Tačiau kasdien duonos valgančių vyrų buvo daugiau ($p < 0,05$) negu moterų.

Kasdien vartojančių pieno ir pieno produktų moterų buvo daugiau negu vyrų – atitinkamai 26,6 ir 17,2 proc. ($p < 0,01$). Tačiau gerokai mažiau moterų nei vyrų ($p < 0,05$) vartojo minėtų produktų rečiau negu vieną kartą per savaitę.

51,4 proc. moterų ir 31,7 proc. vyrų ($p < 0,001$) vaisių valgė kasdien, tačiau statistiškai reikšmingai

daugiau ($p < 0,001$) pastarųjų vaisių vartojo 1–2 kartus per savaitę.

Daržovės buvo populiarsnės tarp moterų. Jų kasdien ir 5–6 kartus per savaitę vartojo daugiau moterų negu vyrų ($p < 0,01$), daugiau vyrų negu moterų daržovių vartojo 1–2 ir 3–4 kartus per savaitę ($p < 0,001$). Nustatėme, kad visais atvejais daugiau vyrų negu moterų vartojo bulvių ($p < 0,01$).

Vyrai ir moterys vienodai dažnai valgė žuvies – apie 47 proc. vilniečių žuvies vartojo 1–2 kartus per savaitę.

Daugiausiai vilniečių liesos mėsos ir paukštienos valgė 1–4 kartus per savaitę. Moterų, vartojančių liesą mėsą 3–4 kartus per savaitę, buvo statistiškai reikšmingai mažiau ($p < 0,05$) negu vyrų, tačiau jų daugiau nei vyrų ($p < 0,05$) minėto produkto vartojo 1–2 kartus per savaitę. Moterys dažniau negu vyrai valgė paukštienos. Jeigu kasdien paukštienos vartojančių vyrų ir moterų buvo beveik vienodai, tai jos valgančių 5–6, 3–4 ir 1–2 kartus per savaitę moterų buvo statistiškai reikšmingai daugiau negu vyrų ($p < 0,05$).

Riebios mėsos vartojimo dažnis tarp vyrų ir moterų smarkiai skyrėsi: visais atvejais riebios mėsos valgančių vyrų buvo statistiškai reikšmingai daugiau ($p < 0,05$) negu moterų.

30,7 proc. moterų ir 19,0 proc. vyrų ($p < 0,01$) aliejaus vartojo kiekvieną dieną, daugiau vyrų negu moterų ($p < 0,001$) šio produkto valgė 1–2 kartus per savaitę.

Taukų vartoti nepopuliaru: net 71,2 proc. vyrų ir 44,2 proc. moterų ($p < 0,001$) jų vartoja rečiau negu 1 kartą per savaitę, tačiau apie trečdalis moterų jų vartoja 1–2 kartus per savaitę.

Kiaušinių vilniečiai vyrai ir moterys valgė vienodai dažnai. Apie 39 proc. respondentų kiaušinių vartoja 1–2 kartus per savaitę. Daugiau moterų negu vyrų ($p < 0,05$) jų vartoja rečiau negu vieną kartą per savaitę.

2 lentelė. Maisto produktų vartojimo per savaitę dažnis (proc.) pagal lytį

Lytis	Kasdien	5–6 kartai	3–4 kartai	1–2 kartai	Rečiau nei 1 k./sav.
Duona					
Vyrai, n = 182	86,8*	6,0	2,2	3,3	1,7
Moterys, n = 585	61,1	7,5	14,7*	10,4*	6,2*
$\chi^2 = 46,240; df = 4; p < 0,001$					
Pienas ir pieno produktai					
Vyrai, n = 180	17,2	15,0	22,2	27,2	18,3*
Moterys, n = 568	26,6*	20,6	19,2	22,0	11,6
$\chi^2 = 15,252; df = 4; p = 0,018$					
Vaisiai					
Vyrai, n = 183	31,7	18,0	19,7	25,7*	4,9
Moterys, n = 611	51,4*	14,9	20,3	10,3	3,1
$\chi^2 = 59,979; df = 4; p < 0,001$					
Daržovės, išskyrus bulves					
Vyrai, n = 182	33,0	14,8	33,0*	15,4*	3,8
Moterys, n = 606	52,5*	22,3*	17,2	5,6	2,4
$\chi^2 = 58,642; df = 4; p < 0,001$					
Bulvės					
Vyrai, n = 179	5,6*	8,4*	20,1*	37,4*	28,5
Moterys, n = 474	1,3	2,1	5,5	24,9	66,2*
$\chi^2 = 130,110; df = 4; p < 0,001$					
Žuvis					
Vyrai, n = 171	1,2	3,5	12,9	44,4	38,0
Moterys, n = 535	2,1	1,5	9,0	48,8	38,7
$\chi^2 = 6,639; df = 4; p = 0,386$					
Liesa mėsa					
Vyrai, n = 182	8,8	15,9	37,9*	29,1	8,3
Moterys, n = 559	10,7	10,9	29,5	38,5*	10,4
$\chi^2 = 14,641; df = 4; p = 0,023$					
Paukštiena					
Vyrai, n = 181	5,0	13,8*	26,5	39,2	15,5
Moterys, n = 572	6,8	5,9	32,5*	41,8*	12,9
$\chi^2 = 14,836; df = 4; p = 0,022$					
Riebi mėsa					
Vyrai, n = 142	6,3*	9,2*	14,1	45,1*	25,4
Moterys, n = 336	2,4	4,2	12,8	25,0	55,6*
$\chi^2 = 70,295; df = 4; p < 0,001$					
Aliejus					
Vyrai, n = 174	19,0	17,8	25,3	25,9*	12,0
Moterys, n = 551	30,7*	20,5	27,2	11,4	10,2
$\chi^2 = 26,981; df = 4; p < 0,001$					
Taukai					
Vyrai, n = 73	6,8	0	12,3	9,7	71,2*
Moterys, n = 86	14,0	8,1	5,8	27,9*	44,2
$\chi^2 = 83,742; df = 4; p < 0,001$					
Kiaušiniai					
Vyrai, n = 183	6,6	3,8	21,3	40,4	27,9
Moterys, n = 552	4,0	4,9	17,6	38,4	35,1*
$\chi^2 = 12,420; df = 4; p = 0,05$					
Konditerijos gaminiai					
Vyrai, n = 156	15,4	12,2	30,1*	23,7	18,6
Moterys, n = 568	15,7	12,9	19,2	28,7	23,6
$\chi^2 = 31,278; df = 4; p < 0,001$					

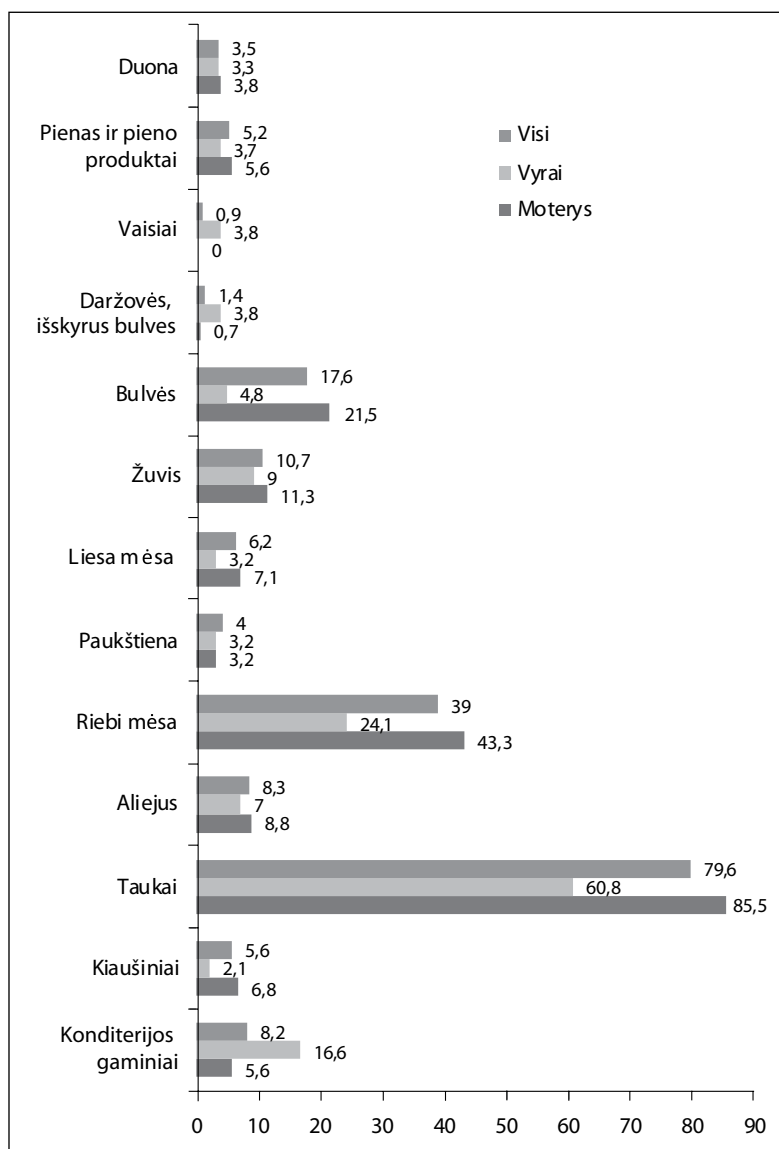
* $p < 0,05$

Mus taip pat domino, kiek vilniečių apskritai nevartojo minėtų maisto produktų. Apklausos duomenys parodė (1 pav.), kad daugiausiai (79,6 proc.) respondentų visiškai nevartojo taukų, 39 proc. – riebios mėsos ir 17,6 proc. – bulvių. Minėtų produktų nevartoja ženkliai daugiau moterų negu vyrų. Nustatėme, kad 3,5 proc. vilniečių visai nevalgė duonos, 5,2 proc. – pieno ir pieno produktų, 1–1,4 proc. – vaisių ir daržovių, 4–6 proc. – liesos mėsos ir paukštienos, 5–8 proc. – kiaušinių ir konditerijos gaminių, 8–11 proc. – aliejaus ir žuvies.

REZULTATŲ APTARIMAS

Apibendrinę tyrimų duomenis galime teigti, jog suaugusių vilniečių mitybos įpročiai palaipsniui keičiasi (3 lentelė). 90 proc. apklaustų suaugusių dirbančių Vilniaus miesto gyventojų vartoja daugelio pateiktame sąraše nurodytų produktų, tačiau vartojimo dažnumas skyrėsi. Dažniausiai kasdien buvo valgoma duonos, vaisių ir daržovių. Vyrų ir moterų mitybos įpročiai skiriasi. Mokslinių tyrimų duomenimis, moterys maitinasi sveikiau negu vyrai [18, 19].

Kasdien duonos valgė statistiškai reikšmingai daugiau vyrų negu moterų



1 pav. Vilniečiai (proc.), kurie išvardintų maisto produktų apskritai nevartoja

3 lentelė. Maisto produktų vartojančių gyventojų skaičius (proc.) ir vartojimo dažnis pagal lytį

Maisto produktas	Vartojančių skaičius, proc.	Didžiausias vartojimo dažnis per savaitę ir vartojimo proc.	Reikšmingai dažniau vartoja vyrai arba moterys
Duona	97,5	Kiekvieną dieną 67,5	Vyrų
Pienas ir pieno produktai	94,8	1–2 kartus 23,3	Vyrų ir moterų
Vaisiai	99,1	Kiekvieną dieną 46,9	Moterys
Daržovės	98,6	Kiekvieną dieną 62,3	Moterys
Bulvės	81,8	Rečiau nei 1 kartą 55,9	Moterys
Žuvis	89,3	1–2 kartus 47,7	Vyrų ir moterų
Liesa mėsa	93,8	1–2 kartus 36,2	Moterys
Paukštiena	96,0	1–2 kartus 41,2	Moterys
Riebi mėsa	61,0	Rečiau nei 1 kartą 46,6	Moterys
Aliejus	91,7	Kiekvieną dieną 27,9	Moterys
Taukai	20,4	Rečiau nei 1 kartą 56,6	Vyrų
Kiaušiniai	94,4	1–2 kartus 38,9	Vyrų ir moterų
Konditerijos gaminiai	91,8	3–4 kartus 27,6	Vyrų ir moterų

(atitinkamai 86,8 ir 61,2 proc.). Vaisių (atitinkamai 31,1 ir 51,4 proc.) ir daržovių (33,0 ir 52,5 proc.) kasdien vartojo ženkliai daugiau moterų negu vyrų. Galime teigti, kad vilniečiai mėgsta pieną ir jo produktus, kadangi per savaitę ir vyrai, ir moterys šių produktų vartojo vienodai dažnai. Žuvies ir kiaušinių dažniausiai buvo vartojama 1–2 kartus per savaitę, o liesos mėsos, paukštienos ir konditerijos gaminių – nuo vieno iki keturių kartų per savaitę. Bulvėmis ir riebia mėsa daugiausiai mėgavosi vyrai, kurių atitinkamai 37,4 ir 45,1 proc. jų vartojo 1–2 kartus per savaitę, atitinkamai 66,2 ir 55,6 proc. moterų šių produktų vartojo rečiau nei vieną kartą per savaitę. Beje, 71,2 proc. vyrų ir 44,2 proc. moterų taukų taip pat valgė rečiau kaip vieną kartą per savaitę. Pabrėžtina, kad 39 proc. vilniečių nurodė visiškai nevalgantys riebios mėsos ir net 79,6 proc. – taukų. Todėl galima daryti prielaidą, kad vilniečių mityba palaipsniui gerėja.

Nustatyta, kad suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 2002 m., palyginti su 1994 m., sveikesni, labiau atitinkantys PSO rekomendacijas [20]. Tai patvirtina ir 2001–2002 m. atlikti plataus pobūdžio Lietuvos gyventojų mitybos tyrimų rezultatai, rodantys, jog mūsų krašto gyventojų mityba dar nėra palanki sveikatai, tačiau stebimos nežymios mitybos gerėjimo tendencijos [21, 22]. Kaip ir anksčiau [23], šiuo metu vilniečiai vyrai itin dažnai valgo duonos, taip pat statistiškai reikšmingai dažniau negu moterys vartoja bulvių. Riebios mėsos ir taukų vartojimo dažnio sumažėjimas leidžia daryti prielaidą apie gyvūninės kilmės riebalų vartojimo mažėjimą, tačiau jų vartojimo problema išlieka [17]. Gausus sočiųjų riebalų vartojimas didina vėžio atsiradimo riziką, o gausus vaisių ir daržovių vartojimas – mažina [24, 25].

Vertinant gyventojų mitybos įpročių tyrimo rezultatus reikia atkreipti dėmesį, kad negalime objektyviai įvertinti organizmo aprūpinimo energiją tiekiančiomis maistinėmis ir biologiškai aktyviosiomis medžiagomis, tačiau gauti rezultatai leidžia įvertinti vartojamų maisto produktų asortimentą ir tai, kaip jis atitinka sveikos mitybos rekomendacijas [26].

Mūsų tyrimų rezultatus reikėtų kritiškai vertinti. Kadangi šiame tyrime netaikyta atsitiktinė tiriamųjų asmenų atranka, todėl ne kiekvienam vilniečiui buvo sudaryta galimybė būti apklaustam. Todėl tiriamoji imtis reprezentuoja ne visą suaugusių dirbančių vilniečių populiaciją. To mes ir nesiekėme. Gauti rezultatai sudaro mokslinį pagrindą rengiamoms visuomenės sveikatos ugdymo ir stiprinimo, sveikos mitybos mokymo programoms. Savivaldybių visuomenės sveikatos biurai, remdamiesi moksliniais savo teritorijos gyventojų mitybos įpročių tyrimo rezultatais, gali tiksliai numatyti sveikatos stiprinimo priemones.

IŠVADOS

1. Dauguma suaugusių dirbančių Vilniaus miesto gyventojų savo mitybą vertina palankiai: 10,2 proc. vyrų ir 3,4 proc. moterų ($p < 0,05$) nurodė, kad jų mityba yra labai gera, atitinkamai 46,9 proc. vyrų ir 38,1 proc. moterų ($p < 0,05$) – gera ir atitinkamai 37,8 proc. vyrų ir 49,7 proc. moterų ($p < 0,05$) – patenkinama. 5,1 proc. vyrų ir 8,9 proc. moterų nurodė, kad jų mityba yra bloga arba labai bloga.
2. Vilniečių mityba pasižymi vartojamų maisto produktų įvairove: daugiau vyrų nei moterų duonos ir bulvių valgo kasdien, gerokai daugiau moterų negu vyrų kasdien vartoja pieno ir pieno produktų, vaisių ir daržovių. Liesos mėsos, paukštienos, žuvies, aliejaus, kiaušinių ir konditerijos gaminių dažniausiai vilniečiai vartoja nuo vieno iki keturių kartų per savaitę. Suaugusių Vilniaus miesto gyventojų mitybos įpročiai keičiasi: 79,6 proc. vilniečių visiškai nevalgo taukų ir 39 proc. – riebios mėsos.
3. Suaugusių Vilniaus miesto gyventojų vartojamų maisto produktų asortimentas neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų – žuvies visiškai nevalgo 10,7 proc., liesos mėsos – 6,2 proc., aliejaus – 8,3 proc., kiaušinių – 5,6 proc. gyventojų.

Straipsnis gautas 2009-04-14, priimtas 2009-05-15

Literatūra

1. Health 21: the all policy framework for the WHO European Region. European Health for All Series; No 7, 2005;224.
2. Lietuvos sveikatos programa. Patvirtinta Lietuvos Respublikos Seimo 1998 m. liepos 2 d. nutarimu Nr. VIII-833. Valstybės žinios, 1998;64:38-39.
3. Kristenson M, Zieden B, Kucinskiene Z, Elinder L, Bergdahl B, Elwing B et al. Antioxidant state and mortality from coronary heart disease in Lithuanian and Swedish men: concomitant cross sectional study of men aged 50. *BMJ*. 1997 March; 314:629-33.
4. World Health Organization. Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation: WHO Technical Report Series 916. Geneva; 2003.
5. Tribble DL, Krauss RM. Atherosclerotic Cardiovascular Disease. In: Bowman BA, Russel RM, editors. Present Knowledge in Nutrition. 8th ed. Washington: ILSI Press; 2001;543-551.
6. Kim YI. Nutrition and Cancer. In: Bowman BA, Russel RM, editors. Present Knowledge in Nutrition. 8th ed. Washington: ILSI Press; 2001;573-589.
7. Galuska DA, Khan LK. Obesity: A Public Health Perspective. In: Bowman BA, Russel RM, editors. Present Knowledge in Nutrition. 8th ed. Washington: ILSI Press; 2001;531-542.
8. Brimas G. Chirurginis nutukimo gydymas. Mokslinė monografija. ISBN 9955-497-84-X. Vilnius: Ciklonas, 2005;352.
9. Brimas G, Gavelienė E, Lipnickas V, Valiukėnas V, Brimienė V, Strupas K. Nutukimo gydymas. *Medicinos teorija ir praktika*. 2007;2(13):120-131.

10. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a WHO Expert Committee. WHO Technical Report Series. No 916. Geneva: World Health Organization, 2003.
11. Robertson A, Ferro-Luzzi, James WPT, editors. Food and health in Europe: a new basis for action. WHO Regional Publications. European Series, no 96. Copenhagen: World Health Organization, 2004.
12. Branca F, Nikogosian H, Lobstein T et al. The challenge of obesity in the WHO European Region and strategies for response. Summary. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2007.
13. MacKay J, Mensah G. The Atlas of Heart Disease and Stroke. WHO, 2004;1-2;24-25;28-41;48-49.
14. University of Oxford. European cardiovascular disease statistics. 2005;47-57;58-74;76-89.
15. Grabauskas V, Petkevičienė J, Klumbienė J, Vaisvalavičius V. Antsvorio ir nutukimo dažnio priklausomybė nuo socialinių bei gyvenamosios veiksmų (Lietuvos suaugusių žmonių gyvenamosios tyrimas). Medicina. 2003;39:1223-1230.
16. Barzda A, Brimas G, Bartkevičiūtė R, Abaravičius A, Olechnovič M. Suaugusiųjų Lietuvos gyventojų kūno masė: vertinimas ir pokyčių tendencijos. Medicinos teorija ir praktika. 2004;3(39):309-313.
17. Kriaucionienė V, Petkevičienė J, Klumbienė J. Dietary patterns and their association with sociodemographic factors in Lithuanian adult population. Medicina. 2008;44(10):799-804.
18. Petkevičienė J, Kriaucionienė V, Klumbienė J. Lietuvos vyrų ir moterų mitybos įpročių skirtumai. Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas. 2004;8(3):165-168.
19. Grabauskas V, Petkevičienė J, Kriaucionienė V, Klumbienė J. Lietuvos gyventojų sveikatos skirtumai: išimokslinimas ir mitybos įpročiai. Medicina. 2004;40(9):875-883.
20. Petkevičienė J, Klumbienė J, Kriaucionienė V. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 1994–2002 metais. Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas. 2003;7(9):558-561.
21. Barzda A, Stukas R, Bartkevičiūtė R, Abaravičius A. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos tendencijos. Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas. 2005;74-85.
22. Stukas R. Lietuvos gyventojų mitybos tyrimas ir vertinimas per pastaruosius penkiolika metų. Habilitacijos procedūrai teikiamų mokslo darbų apžvalga. Vilnius, 2008;48.
23. Abaravičius JA. Suaugusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir gyvenamosios veiksmų tyrimas ir įvertinimas. Habilitacijos procedūrai teikiamų mokslo darbų apžvalga. Vilnius, 2008;52.
24. Munsted K, Grant F. Cancer of the endometrium: current aspects of diagnostics and treatment. World journal of surgical oncology. 2004;2:24.
25. Wang-Hong Xu, Qi Dai. Nutrition factors in relation to endometrial cancer: A report from a population-based case-control study in Shanghai, China. International journal of cancer. 2007;120(8):1776-1781.
26. Petkevičienė J, Barzda A, Bartkevičiūtė R, Abaravičius A. Sveikos mitybos rekomendacijos. Metodinė priemonė. 2005;16.

Nutrition self-evaluation and nutritional habits in Vilnius city working adults population

Algirdas Baubinas¹, Andrius Kavaliūnas¹, Rimantas Stukas¹, Kęstutis Žagminas¹, Genovaitė Šurkienė¹, Viktorija Montvilienė²
Public Health Institute of Faculty of Medicine of Vilnius University¹, Vilnius Public Health Center²

Summary

The aim of research was to evaluate nutrition and nutritional habits of Vilnius city working adults.

Methods. Research on nutritional habits of Vilnius city dwellers was performed in January-February in the year 2007. Anonymous survey was carried out for data gathering. 860 adults, working in various workplaces and with agreement to participate in the study, were interrogated. The main questions to answer by participants were these: how do You value Your nutrition? Which food and how often during a week You consume? 828 questionnaires (196 from men and 632 from women) considered to be suitable to answer the first question and 801 (190 for men and 611 for women) – for the second. Answers to given questions were assessed by gender.

Results. 10,2 percent of men and 3,4 percent of women ($p < 0,05$) noticed, that their nutrition is very good; 46,9 percent of men and 38,1 percent of women ($p < 0,05$) – good, respectively; 37,8 percent of men and 49,7 percent of women ($p < 0,05$) – satisfactory, respectively. 5,1 percent of men and 8,9 percent of women indicated, that their nutrition is bad or very bad. Bread and potatoes as daily food were consumed more by men than women, although significantly more women than men consumed milk and dairy products, vegetables and fruits. Non-fat meat,

poultry, fish, oil, eggs and pastry-making were consumed once to four times per week. 79,6 percent of Vilnius city dwellers absolutely do not use tallow, 39 percent – fat meat and 17,6 percent – potatoes, but conditionally many of Vilnius city dwellers do not use such valuable food as fish (10,7 percent), non-fat meat (6,2 percent), oil (8,3 percent), eggs (5,6 percent).

Conclusions. Majority of Vilnius city dwellers rank their nutrition as favourable: 94,9 percent of men and 91,1 percent of women noticed, that their nutrition is very good, good or satisfactory. More men than women frequently use bread, potatoes and fat meat and women more often – milk, dairy products fruits and vegetables.

Keywords: Vilnius city dwellers, nutrition, evaluation of nutrition, nutritional habits, food.

*Correspondence to Algirdas Baubinas,
 Public Health Institute, Faculty of Medicine,
 Vilnius University,
 M. K. Čiurlionio 21, LT-03101 Vilnius, Lithuania.
 E-mail: Algirdas.Baubinas@mf.vu.lt*

Received 14 April 2009, accepted 15 May 2009