

# LIETUVOS GYVENTOJŲ MITYBOS ĮPROČIŲ IR CHOLESTEROLIO KONCENTRACIJOS KRAUJYJE SĄSAJOS

Valerij Dobrovolskij, Rimantas Stukas

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas

## Santrauka

**Tyrimo tikslas** – ištirti Lietuvos gyventojų mitybos įpročius, supratimą ir nuomonę apie maitinimosi bei cholesterolio koncentracijos kraujyje įtaką sveikatai.

**Medžiaga ir metodai.** Tyrimo imtį sudarė 1 011 Lietuvos gyventojų. Atlikta apklausa raštu. Anketinė apklausa buvo vykdoma 2014 m. sausio mėnesį. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant SPSS 21.0 statistinę programą. Skirtumas tarp grupių vertintas taikant tradicinį statistikos metodą –  $\chi^2$  testą. Skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai  $p < 0,05$ .

**Rezultatai ir išvados.** Nustatyta, kad tik ketvirtadalis tyrimo dalyvių tikrina cholesterolio koncentraciją kraujyje kartą per metus, 43,2 proc. respondentų – rečiau nei kartą per 5 metus arba visai netikrina. Dažniausiai Lietuvos gyventojų vartojami cholesterolio koncentraciją kraujyje didinantys maisto produktai yra kiaušiniai, kiaulienos faršas, grietinė bei sviestas. Kaina (36,2 proc.) yra pats svarbiausias kriterijus renkantis maisto produktus, antras pagal svarbą kriterijus yra skonis (31,2 proc.). Aštuoni iš dešimties respondentų (81,6 proc.) mano, jog padidėjusi cholesterolio koncentracija turi įtakos jų sveikatai, 62,1 proc. apklaustų asmenų supranta, kad padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje didina širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Populiariausi informacijos apie cholesterolio poveikį sveikatai šaltiniai yra televizijos laidos (36,2 proc.) ir gydytojo konsultacijos (29,7 proc.). Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai palankūs širdies ir kraujagyslių ligoms plisti, didelė gyventojų dalis per retai tikrina cholesterolio koncentraciją kraujyje.

**Reikšminiai žodžiai:** mitybos įpročiai, cholesterolis, Lietuvos gyventojai.

## ĮVADAS

Širdies ir kraujagyslių sistemos ligos yra viena iš pagrindinių mirties priežasčių visoje Europoje [1, 2]. 2000 m. Europoje nuo šių ligų mirė daugiau kaip 4,35 mln. žmonių, Europos Sąjungoje – apie 1,9 mln. Tai apima 43 proc. vyrų ir 55 proc. moterų mirties atvejų įvairiose amžiaus grupėse. Su amžiumi susijęs mirtingumas nuo širdies ir kraujagyslių sistemos ligų didėja daugelyje Europos Sąjungos šalių [3]. Sergamumas ūmiu miokardo infarktu Lietuvoje yra vienas didžiausių Europoje ir kiekvienais metais vis auga, 2011 m. jis siekė 251 atvejį skaičiuojant 1 000 gyventojų [4].

Didelis sergamumas ir mirtingumas nuo šių ligų skatina plačiai analizuoti ligų rizikos veiksnius. Dalis žmonių turi ne vieną, o kompleksą rizikos veiksnių, susijusių su širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimu

ir progresavimu. Metabolinis sindromas, kuris yra metabolizmo sutrikimų spektrą sujungiantis rizikos veiksnys, gerokai didina širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimo ir ankstyvos mirties riziką [5]. Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai, kurie pastaruoju laikotarpiu vertinami kaip metabolinio sindromo komponentai, yra nutukimas, aterogeninė dislipidemija, t. y. padidėjusi trigliceridų ir maža didelio tankio lipoproteinų cholesterolio koncentracija, padidėjęs arterinis kraujospūdis, rezistentiškumas insulinui ir gliukozės netoleravimas [6, 7].

Ankstesni Lietuvos gyventojų mitybos įpročių tyrimai parodė, kad Lietuvos gyventojų mityba neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų ir yra palanki širdies ir kraujagyslių ligoms plisti [8]. Gausių epidemiologinių ir klinikinių tyrimų duomenimis, kiekvienas metabolinio sindromo komponentas yra savarankiškas širdies ir kraujagyslių sistemos ligų rizikos veiksnys [6, 9]. Greta kitų veiksnių, mitybai čia tenka ypač svarbus vaidmuo [10, 11].

Pagrindinių širdies ir kraujagyslių sistemos ligų rizikos veiksnių paplitimas įvairiose Europos šalyse mažai skiriasi [12]. Kyla klausimas, kodėl Lietuva yra viena iš pirmaujančių pagal sergamumą šiomis

**Adresas susirašinėti:** Valerij Dobrovolskij  
Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto  
Visuomenės sveikatos institutas  
M. K. Čiurlionio g. 21/27, 03101 Vilnius  
El. p. valerij.dobrovolskij@mf.vu.lt

ligomis šalių Europoje, nors tradicinių rizikos veiksnių paplitimas mažai skiriasi. Tikėtina, kad Lietuvos gyventojai per mažai dėmesio skiria savo sveikatai ir mitybai, neįvertina šių ligų prevencinių priemonių reikšmės, žemas gyventojų sveikatos raštingumas.

Šio tyrimo tikslas – ištirti Lietuvos gyventojų mitybos įpročius, supratimą ir nuomonę apie maitinimosi bei cholesterolio koncentracijos kraujyje įtaką sveikatai.

## TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

Apklausoje dalyvavo 1 011 Lietuvos gyventojų, kuriems buvo nuo 18 iki 75 metų. Atlikta apklausa raštu. Tyrime naudotas daugiapakopės stratifikuotos tikimybinės atrankos metodas. Šis atrankos metodas užtikrina duomenų reprezentatyvumą, t. y. kiekvienas šalies namų ūkis turi vienodas galimybes būti apklaustas ir atrankinė visuma pagal tikslinius kriterijus atitinka generalinę visumą (iš viso 65 atrankiniai taškai). Tyrimo rezultatai reprezentuoja šalies gyventojų nuo 18 iki 75 metų nuomones ir vertinimus. Tyrimas vykdytas 2014 m. sausio mėnesį. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant SPSS 21.0 statistinę programą. Skirtumas tarp grupių vertintas taikant tradicinį statistikos metodą –  $\chi^2$  testą. Skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai  $p < 0,05$ .

## REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

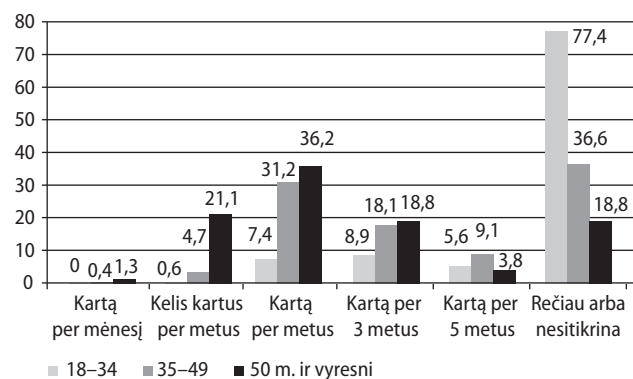
Tyrimo rezultatai parodė, kad didžioji dalis apklaustų asmenų (43,2 proc.) cholesterolio kiekį kraujyje tikrina rečiau nei kartą per 5 metus arba iš viso netikrina. Tik 25,3 proc. respondentų kartą per metus atlieka cholesterolio kiekio kraujyje tyrimus. Cholesterolio kiekį kraujyje kartą per metus ir kartą per 3 metus dažniau nurodė tikrinančios moterys nei vyrai, rečiau nei kartą per 5 metus arba visai nesitikrina dažniau vyrai nei moterys, skirtumas statistiškai reikšmingas (1 lentelė).

**1 lentelė.** Cholesterolio kiekio kraujyje tikrinimo dažnumas priklausomai nuo lyties

Cholesterolio kiekio kraujyje tikrinimo dažnumas	Lytis		Iš viso	$\chi^2$	p
	Vyras Proc. (n)	Moteris Proc. (n)			
Kartą per mėnesį	0,2 (1)	0,9 (5)	0,6 (6)	–	0,227*
Kelis kartus per metus	8,2 (38)	11,2 (61)	9,8 (99)	2,494	0,114
Kartą per metus	22,0 (102)	28,2 (154)	25,3 (256)	<b>5,055</b>	<b>0,025</b>
Kartą per 3 metus	8,6 (40)	21,0 (115)	15,3 (155)	<b>29,752</b>	<b>0,000</b>
Kartą per 5 metus	6,5 (30)	5,1 (28)	5,7 (58)	0,842	0,359
Rečiau / nesitikrinu	54,5 (253)	33,6 (184)	43,2 (437)	<b>44,632</b>	<b>0,000</b>

\*Fišerio tikslusis testas

Analizuojant cholesterolio kiekio kraujyje tikrinimo dažnumą pagal amžių nustatyta, kad cholesterolio kiekį kraujyje kelis kartus per metus dažniau tikrina 50 m. ir vyresni gyventojai (21,1 proc.) nei 18–34 m. (0,6 proc.) ( $\chi^2 = 74,315$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,000$ ) ir 35–49 m. (4,7 proc.) apklausos dalyviai ( $\chi^2 = 35,559$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,000$ ), skirtumas statistiškai reikšmingas. Cholesterolio kiekį kraujyje kartą per metus taip pat dažniau tikrina 50 m. ir vyresni gyventojai (36,2 proc.) nei 18–34 m. (7,4 proc.) ( $\chi^2 = 85,261$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,000$ ) asmenys, skirtumas statistiškai reikšmingas. Kad cholesterolio kiekį tikrina rečiau nei kartą per 5 metus arba netikrina, nurodė daugiau 18–34 m. (77,4 proc.) respondentų, lyginant su 35–49 m. (36,6 proc.) ( $\chi^2 = 104,733$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,000$ ) ir 50 m. ir vyresniais apklausos dalyviais (18,8 proc.) ( $\chi^2 = 252,546$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,000$ ), skirtumas statistiškai reikšmingas (1 pav.).



**1 pav.** Cholesterolio kiekio kraujyje tikrinimo dažnumas priklausomai nuo amžiaus (proc.)

Ketvirtadalis apklaustų asmenų laikosi rekomendacijos kartą per metus pasitikrinti cholesterolio kiekį kraujyje. 27,7 proc. respondentų nurodė, kad per pastaruosius 1–2 metus jiems buvo nustatyta padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje. Vyrai (31,8 proc.) dažniau nei moterys (25,1 proc.) teigė, jog jiems buvo nustatytas padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje per pastaruosius 1–2 metus, skirtumas nėra statistiškai reikšmingas. Tik 39,5 proc. apklaustų asmenų (44,1 proc. moterų ir 31,8 proc. vyrų, skirtumas statistiškai reikšmingas) nurodė, kad jiems nebuvo nustatyta padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje (2 lentelė).

Analizuojant atsakymus į klausimą „Ar anksčiau buvo nustatyta padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje?“ pagal respondentų amžių nustatyta, kad 50 m. ir vyresni (34,7 proc.) asmenys dažniau nei 35–49 m. respondentai teigė, jog jiems buvo nustatytas

**2 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas pagal tai, ar anksčiau buvo nustatyta padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje

Ar anksčiau buvo nustatyta padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje	Lytis		Iš viso	$\chi^2$	p
	Vyras Proc. (n)	Moteris Proc. (n)			
Anksčiau nei prieš 5 metus	3,8 (8)	5,2 (19)	4,7 (27)	0,620	0,431
Prieš 4–5 metus	9,5 (20)	8,0 (29)	8,4 (48)	0,379	0,538
Prieš 2–3 metus	14,7 (31)	10,2 (37)	11,8 (68)	2,586	0,108
Per pastaruosius 1–2 metus	31,8 (67)	25,1 (91)	27,7 (159)	2,989	0,084
Ne	31,8 (67)	44,4 (161)	39,5 (227)	<b>8,846</b>	<b>0,003</b>
Galbūt ir buvo, tačiau to neprisimena	8,5 (18)	7,2 (26)	7,8 (45)	0,353	0,552

padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje per pastaruosius 1–2 metus, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 6,745$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,009$ ).

Vertinant atsakymus į klausimą „Ar anksčiau buvo nustatyta padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje?“ pagal respondentų išsilavinimą nustatyta, kad vidurinį išsilavinimą įgiję asmenys (30,9 proc.) dažniau nei aukštuosius mokslus baigę apklausos dalyviai teigė, jog jiems buvo nustatytas padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje per pastaruosius 1–2 metus, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 7,625$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,006$ ).

Tyrimo rezultatai parodė, kad 6,3 proc. respondentų savo mitybą vertino kaip labai riebią, nes vartoja daug gyvulinių riebalų. 37,4 proc. apklaustų asmenų savo mitybą vertino kaip vidutiniškai riebią – jie maždaug kartą per dieną valgo gyvulinių riebalų. Taigi 43,7 proc. apklausos dalyvių mityba palanki cholesterolio koncentracijos kraujyje didėjimui.

**3 lentelė.** Subjektyvus vyrų ir moterų savo mitybos vertinimas

Subjektyvus savo mitybos vertinimas	Lytis		Iš viso Proc. (n)	$\chi^2$	p
	Vyras Proc. (n)	Moteris Proc. (n)			
Labai riebi, vartoja daug gyvulinių riebalų	9,7 (45)	3,5 (19)	6,3 (64)	<b>16,405</b>	<b>0,000</b>
Vidutiniškai riebi, maždaug kartą per dieną valgo gyvulinių riebalų, pvz., sviesto	42,0 (195)	33,5 (183)	37,4 (378)	<b>7,878</b>	<b>0,005</b>
Neriebi, gyvulinius riebalus vartoja ne kasdien	33,4 (155)	32,2 (176)	32,6 (330)	0,172	0,678
Liesa, gyvulinius riebalus vartoja labai retai	9,7 (45)	18,5 (101)	14,4 (146)	<b>15,613</b>	<b>0,000</b>
Visai nevirtuoja gyvulinių riebalų	5,2 (24)	12,4 (68)	9,2 (93)	<b>15,992</b>	<b>0,000</b>

32,6 proc. respondentų nurodė, kad jų mityba neriebi, gyvulinių riebalų vartoja ne kasdien, o 14,4 proc. apklaustų asmenų nurodė, jog savo mitybą vertina kaip liesą, nes gyvulinių riebalų vartoja labai retai. Visai gyvulinių riebalų nevirtuoja 9,2 proc. apklausos dalyvių. Remiantis subjektyviu respondentų mitybos vertinimu pagal lytį nustatyta, kad daugiau vyrų nei moterų nurodė, jog jų mityba labai ar vidutiniškai riebi, skirtumas statistiškai reikšmingas. Atitinkamai daugiau moterų nei vyrų teigė, kad jų mityba liesa arba jie visai nevirtuoja gyvulinių riebalų, skirtumas statistiškai reikšmingas (3 lentelė).

Analizuojant subjektyvų respondentų mitybos vertinimą pagal amžių nustatyta, kad savo mitybą kaip vidutiniškai riebią dažniau vertino 35–49 m. amžiaus asmenys (41,7 proc.), lyginant su 18–34 m.

**4 lentelė.** Kai kurių maisto produktų vartojimo dažnumas (proc.)

Vartojimo dažnumas	Maisto produktai															
	Vištų kepenys	Vištiena su oda	Kiaulių kepenys	Jaučių, veršių kepenys	Jaučio liežuvis	Ikrai, ungurys, krevetės	Sviestas	Kiaušinis	Grietinė (35 proc. riebumo)	Grietinė (30 proc. ir daugiau riebumo)	Jautienos kumpis	Kietas fermentinis sūris	Kiaulienos faršas	Lašiniai	Kiaulienos taukai	Kiaulienos taukai su spirgučiais
Rečiau nei kartą per savaitę / nevirtuoja	87,5	59,7	84,0	90,8	90,7	92,0	15,4	9,7	55,8	27,3	48,2	28,1	14,3	48,7	78,7	77,4
1–2 kartus per savaitę	11,0	35,2	15,4	8,1	8,2	7,1	35,9	52,1	33,9	41,0	40,0	49,2	56,9	42,0	17,7	18,9
3–5 kartus per savaitę	1,2	4,5	0,6	1,0	0,9	0,7	28,2	30,2	8,3	21,5	10,5	19,9	22,6	6,3	2,5	2,8
Kartą per dieną	0,3	0,5	–	0,1	0,1	0,1	18,1	7,2	1,8	8,1	1,2	2,7	6,0	2,7	1,1	0,8
Kelis kartus per dieną	–	–	–	–	–	0,1	2,4	0,8	0,2	2,1	0,2	0,2	0,2	0,3	–	0,1

amžiaus (32,9 proc.) gyventojais, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 4,967$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,026$ ). Nagrinėjant subjektyvų respondentų mitybos vertinimą pagal išsilavinimą statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta. Pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui, subjektyviam savo mitybos vertinimui reikšmingos įtakos taip pat neturėjo. Remiantis subjektyviu respondentų mitybos vertinimu pagal gyvenamąją vietą nustatyta, kad savo mitybą kaip vidutiniškai riebią dažniau įvertino kaimo gyventojai (40,7 proc.) nei didelių miestų respondentai (32,1 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 5,631$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,018$ ).

Įvertinus respondentų cholesterolio koncentracijos didėjimui įtaką turinčių maisto produktų vartojimo dažnumą paaiškėjo, kad dažniausiai vartojama kiaušinių, kiaulienos faršo, grietinės ir sviesto (4 lentelė).

Kiekvieną dieną kiaušinių valgo 8 proc. respondentų, 3–5 kartus per savaitę – 30,2 proc. apklausos dalyvių. Kiaulienos faršo kasdien valgo 6,2 proc., 3–5 kartus per savaitę – 22,6 proc. respondentų. Sviesto kiekvieną dieną vartoja 20,5 proc., 3–5 kartus per savaitę – 28,2 proc. apklaustų asmenų. 30 proc. ir riebesnės grietinės kasdien valgo 10,2 proc., 3–5 kartus per savaitę – 22 proc. respondentų. Kieto fermentinio sūrio kasdien vartoja 3 proc., 3–5 kartus per savaitę – 21,5 proc. apklausos dalyvių.

Vertinant respondentų nuomonę apie cholesterolio koncentracijos kraujyje įtaką sveikatai nustatyta, kad aštuoni iš dešimties respondentų (81,6 proc.) mano, jog padidėjusi cholesterolio koncentracija turi įtakos jų sveikatai. Su nuomone, jog padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje turi įtakos sveikatai, dažniau linkusios sutikti moterys (84,6 proc.) nei vyrai (78 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 7,342$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,007$ ).

Analizuojant respondentų nuomonę apie cholesterolio koncentracijos kraujyje įtaką sveikatai pagal respondentų amžių nustatyta, kad su nuomone, jog padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje turi įtakos sveikatai, sutinka daugiau 50 m. ir vyresnių gyventojų (90,2 proc.) nei 18–34 m. amžiaus apklausos dalyvių (68,8 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 52,842$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,000$ ). Taip pat su šia nuomone sutinka daugiau 35–49 m. amžiaus respondentų (84,8 proc.), lyginant su 18–34 m. amžiaus apklaustais asmenimis (68,8 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 21,148$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,007$ ).

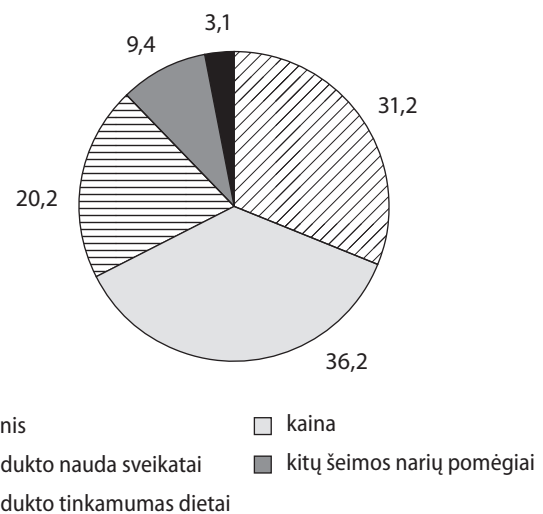
Vertinant apklausos dalyvių nuomonę apie cholesterolio koncentracijos kraujyje įtaką širdies ir

**5 lentelė.** Vyrų ir moterų nuomonė apie cholesterolio koncentracijos kraujyje įtaką širdies ir kraujagyslių ligų rizikai

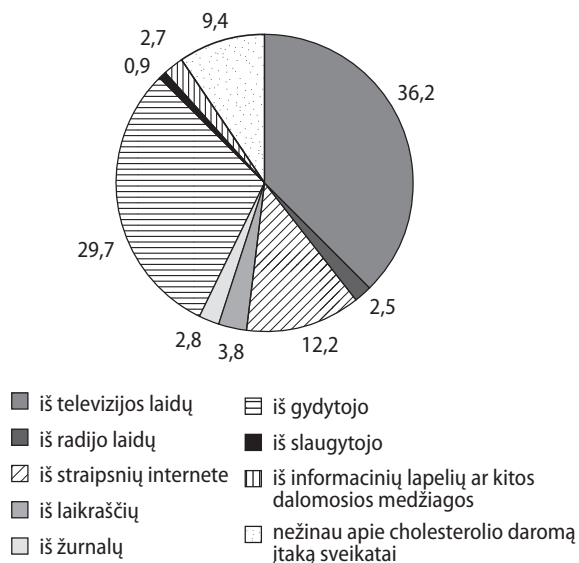
Ar padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje didina širdies ir kraujagyslių ligų riziką?	Lytis		Iš viso Proc. (n)	$\chi^2$	p
	Vyras Proc. (n)	Moteris Proc. (n)			
Labai didina	52,8 (245)	70,0 (383)	62,1 (628)	<b>16,881</b>	<b>0,000</b>
Šiek tiek didina	33,0 (153)	21,6 (118)	26,8 (271)	<b>16,635</b>	<b>0,000</b>
Nedidina	2,2 (10)	3,1 (17)	2,7 (27)	0,877	0,349
Nežino	12,1 (56)	5,3 (29)	8,4 (85)	<b>14,930</b>	<b>0,000</b>

kraujagyslių ligų atsiradimui nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau moterų teigė, jog padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje labai didina širdies ir kraujagyslių ligų riziką. Vyrai mano, jog padidėjęs cholesterolio kiekis šiek tiek didina tokių ligų riziką. Kad labai didina, nurodė 62,1 proc. respondentų, šiek tiek didina – 26,8 proc. respondentų (5 lentelė).

Nagrinėjant respondentų nuomonę apie cholesterolio koncentracijos kraujyje įtaką širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui pagal respondentų šeimines padėtis nustatyta, kad vedę vyrai, ištekėjusios moterys ar neregistruotoje santuokoje gyvenantys asmenys dažniau (62,7 proc.) nei nevedę vyrai ar neištekėjusios moterys (53,9 proc.) teigė, jog padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje labai didina širdies ir kraujagyslių ligų riziką, skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 5,874$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,015$ ).



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



**3 pav.** Informacijos apie cholesterolio poveikį sveikatai šaltiniai

Tyrimo rezultatai parodė, kad svarbiausias kriterijus renkantis maisto produktus yra produkto kaina – šitaip nurodė 36,2 proc. apklaustų asmenų (2 pav.).

Kainą dažniau įvardijo vyrai (38,6 proc.) nei moterys (24,9 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 22,015$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,000$ ). Skonį įvardijo daugiau 18–34 m. amžiaus respondentų (46,9 proc.) nei 35–49 m. amžiaus apklausos dalyvių (23,6 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 35,694$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,000$ ). Į produkto naudą sveikatai dėmesį kreipė tik 20,2 proc. apklaustų asmenų, dažniau moterys (24,3 proc.) nei vyrai (15,3 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ( $\chi^2 = 12,661$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,000$ ).

Populiariausi informacijos apie cholesterolio poveikį sveikatai šaltiniai yra televizijos laidos (36,2 proc.), gydytojo konsultacijos (29,7 proc.) ir straipsniai internete (12,2 proc.) (3 pav.).

Palyginus šio tyrimo ir Lietuvos gyventojų mitybos įpročių ankstesnių tyrimų duomenis galima konstatuoti, kad Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai išlieka nesveiki, neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų, palankūs širdies ir kraujagyslių ligoms plisti [8, 13, 14]. Didelė gyventojų dalis per retai tikrina cholesterolio koncentraciją kraujyje.

## IŠVADOS

1. Tik ketvirtadalis tyrimo dalyvių tikrina cholesterolio koncentraciją kraujyje kartą per metus, 15,3 proc. – kartą per 3 metus. 43,2 proc. respondentų cholesterolio kiekio kraujyje tyrimus atlieka rečiau nei kartą per 5 metus arba visai neatlieka.
2. Dažniausiai Lietuvos gyventojų vartojami cholesterolio koncentraciją kraujyje didinantys maisto produktai yra kiaušiniai, kaulienos faršas, grietinė ir sviestas.
3. Kaina (36,2 proc.) yra pats svarbiausias kriterijus renkantis maisto produktus. Antras pagal svarbą kriterijus yra skonis (31,2 proc.), trečias – produkto nauda sveikatai (20,2 proc.).
4. Aštuoni iš dešimties respondentų (81,6 proc.) mano, jog padidėjusi cholesterolio koncentracija turi įtakos jų sveikatai, 62,1 proc. apklausos dalyvių supranta, kad padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje didina širdies ir kraujagyslių ligų riziką.
5. Populiariausi informacijos apie cholesterolio poveikį sveikatai šaltiniai yra televizijos laidos (36,2 proc.), gydytojo konsultacijos (29,7 proc.) ir straipsniai internete (12,2 proc.).
6. Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai palankūs širdies ir kraujagyslių ligoms plisti, didelė gyventojų dalis per retai tikrina cholesterolio koncentraciją kraujyje.

*Straipsnis gautas 2014-03-28, priimtas 2014-07-02*

## Literatūra

1. Graham I, Atar D, Borch-Johnsen K et al. European Guidelines on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice: Fourth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (Constituted by representatives of nine societies and by invited experts). Eur J Cardiovasc Prev Rehabil. 2007;14(2):1-113. Executive summary: Eur J Cardiovasc Prev Rehabil. 2007;14(2):1-40; Eur Heart J. 2007;28:2375-414.
2. Allender S, Scharbotough P, Peto V, Rayner M, Leal J, Luengo-Fernandez R, Gray A. European cardiovascular disease statistics: 2008 edition. London: British Heart Foundation, 2008.
3. Lopez A, Mathers CD, Ezzati M, Jamison D, Murray C. Global and regional burden of disease and risk factors, 2001: Systematic analysis of population health data. Lancet. 2006;367:1747-57.
4. Kim AS, Johnston SC. Global variation in the relative burden of stroke and ischemic heart disease. Circulation. 2011;124:314-23.
5. Isomaa B, Almagren P, Tuomi T, Forsen B, Lahti K, Nissen M et al. Cardiovascular morbidity and mortality associated with the metabolic syndrome. Diabetes Care. 2001;24(4):683-9.
6. European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Third joint task force of European and other societies on cardiovascular disease prevention in clinical practice (constituted by representatives of eight societies and by invited experts). Eur J Cardiovasc Prev Rehabil. 2003;10(1):1-78.
7. Third Report of the national cholesterol education program (NCEP) expert panel on detection, evaluation and treatment of high blood cholesterol in adults (Adult Treatment Panel III) final report. Circulation. 2002;106(25):3167-213.
8. Dobrovolskij V, Stukas R. Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 2013 metais. Sveikatos mokslai. 2013;23(4):34-41.

9. Young KL, Allen JK, Kelly KM. HDL cholesterol: striving for healthier levels. *Clinical Reviews*. 2001;11(5):50-61.
10. Petrulionienė Ž. Koronarinė širdies liga. Rizikos veiksniai, klinikiniai simptomai ir gydymas. Vilnius: UAB „Vaistų žinios“, 2010.
11. Žaliūnas R ir kt. Širdies ligos. Kaunas: Kauno medicinos universitetas. 2009;19.
12. Kotseva K, Wood D, De Backer G, De Bacquer D, Pyorala K, Keil U and EUROASPIRE Study Group. EUROASPIRE III: A survey on the lifestyle, risk factors and use of cardioprotective drug therapies in coronary patients from 22 European countries. *Eur J Cardiovasc Prev Rehab*. 2009;16:121.
13. Barzda A, Bartkevičiūtė R, Šatkutė R, Stukas R, Abaravičius A, Berniukevičiūtė L. Suaugusių Lietuvos gyventojų maisto produktų vartojimo ypatumai. *Sveikatos mokslai*. 2009;3:2388-2394.
14. Barzda A, Bartkevičiūtė R, Stukas R, Šatkutė R, Abaravičius A. Lietuvos suaugusių gyventojų mitybos tendencijos per pastarąjį dešimtmetį. *Sveikatos mokslai*. 2010;1:2831-2835.

## Eating habits and blood cholesterol concentration among Lithuanian residents

Valerij Dobrovolskij, Rimantas Stukas

*Institute of Public Health, Faculty of Medicine, Vilnius University*

### Summary

**The aim** of study was to explore eating habits, awareness and understanding of nutrition and blood cholesterol concentration influence on health among Lithuanian population.

**Material and methods.** The target group was Lithuanian residents. The survey was applied. Study was performed in 2014 (n=1011). Statistical analysis was performed by using SPSS program. The statistical significance level was chosen  $\alpha=0.05$ , the results were regarded as statistically significant when  $p \leq 0.05$ .

**Results and conclusions.** The obtained results showed that only a quarter of respondents screened blood cholesterol concentration once a year, 43.2 percent of respondents screened blood cholesterol concentration less than once every 5 years or not screened. Mostly Lithuanian residents used cholesterol – increasing foods are eggs, pork meat, sour cream and butter. The price (36.2 percent) was the most important criteria when choosing a food, the second most important criterion was the taste (31.2 percent). Eight out of ten respondents (81.6 percent) believes that elevated cholesterol levels have an impact

on their health, 62.1 percent realize that high cholesterol levels increase cardiovascular disease risk. Telecast (36.2 percent) and physician advice (29.7 percent) was the most popular sources of information about the health effects of cholesterol. Eating habits of Lithuanian residents favorable cardiovascular diseases spread through. Large part of the population rarely screened blood cholesterol concentration.

**Keywords:** eating habits, cholesterol, Lithuanian residents.

**Correspondence to** Valerij Dobrovolskij  
Institute of Public Health, Faculty of Medicine,  
Vilnius University  
M. K. Čiurlionio str. 21/27, LT-03101 Vilnius, Lithuania  
E-mail: valerij.dobrovolskij@mf.vu.lt

*Received 28 March 2014,  
accepted 02 July 2014*