

SUAUGUSIŲ IR PAGYVENUSIŲ LIETUVOS GYVENTOJŲ FAKTINĖS MITYBOS IR MITYBOS ĮPROČIŲ TYRIMAS

Albertas Barzda^{1,2}, Roma Bartkevičiūtė^{1,2}, Ignė Baltušytė¹, Rimantas Stukas², Sandra Bartkevičiūtė²

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

Santrauka

Tikslas – ištirti ir įvertinti suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinę mitybą ir mitybos įpročius.

Tyrimo medžiaga ir metodai. 2013–2014 m. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras kartu su savivaldybių visuomenės sveikatos biurais vykdė suaugusių (19–64 m.) ir pagyvenusių (65–75 m.) Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimą, kuriam būtina gyventojų imtį, reprezentuojančią suaugusius ir pagyvenusius Lietuvos gyventojus pagal lytį, amžių, proporcingai gyventojų skaičiui kiekvienoje apskrityje sudarė Gyventojų registro tarnyba prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos. Mitybos įpročių tyrimui naudota PSO verifikuota mitybos apklausos anketa. Faktinės mitybos tyrimas atliktas pagal standartinę 24 valandų apklausos metodiką. Ištirti ir įvertinti 2 710 respondentų mitybos įpročiai ir 2 513 respondentų faktinės mitybos duomenys. Statistinė duomenų analizė atlikta taikant SPSS programinio statistinio duomenų paketo 20.0 for Windows versiją. Rezultatų skirtumų statistinis reikšmingumas nustatytas pagal χ^2 (chi kvadrato) kriterijų. Rezultatų skirtumas laikomas reikšmingu, kai $p \leq 0,05$.

Tyrimo rezultatai. Lietuvos gyventojai per mažai vartoja daržovių ir vaisių: kasdien šviežių daržovių valgo tik trečdalis gyventojų, per dieną vidutiniškai suvartojama tik apie 260 g daržovių ir vaisių. Kasdien grūdinių produktų vartoja maždaug kas antras gyventojas (53,7 proc.), pieno ir jo produktų – kas trečias, didžioji dalis gyventojų žuvies ir žuvų produktų valgo 1–2 kartus per savaitę. Jau pagamintų patiekalų nesūdo tik 41,5 proc. respondentų, iš jų daugiausia yra pagyvenusiųjų amžiaus grupėje. Nustatyta, kad paros maisto racione per daug energinės vertės tiekia riebalai (41,7 proc.), sočiosios riebalų rūgštys (12,9 proc.), cukrūs (12,9 proc.); per dieną gaunama tik 15,7 g skaidulinių medžiagų, mažiau negu rekomenduojama – vitaminų A, C, B₂, B₁₂, niacino, pantoteno rūgšties bei magnio, geležies, cinko, seleno, jodo. Tik 40,2 proc. respondentų mano, kad jų mityba yra tinkama. Normalaus kūno svorio yra 43,6 proc. suaugusių ir 26,7 proc. pagyvenusių gyventojų; atsvario turi 35,7 proc. suaugusiųjų ir 40,7 proc. pagyvenusiųjų, nutukęs yra beveik kas penktas suaugęs ir beveik kas trečias pagyvenęs žmogus.

Išvados. Didžiosios dalies tiek suaugusių, tiek pagyvenusių Lietuvos gyventojų mityba nėra palanki sveikatai ir neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų.

Reikšminiai žodžiai: mitybos įpročiai, faktinė mityba, kūno masės indeksas.

ĮVADAS

Pagrindiniuose Lietuvos strateginiuose dokumentuose išskelti uždaviniai – formuoti sveiką gyvenimą bei ugdyti sveikos mitybos įpročius ir gerinti visų gyventojų grupių galimybes pasirinkti sveikatai palankų maistą [1, 2]. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) bei įvairių mokslinių šaltinių duomenimis, netinkama mityba neigiamai veikia gyventojų lėtinių neinfekcinių ligų, tokių kaip kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai, cukrinis diabetas ir kitų, vystymąsi bei didina gyventojų mirtingumą. Tinkama ir sveika mityba padeda išvengti daugelio lėtinių neinfekcinių

ligų bei saugo ir stiprina gyventojų sveikatą [3–7]. Mitybos specialistai akcentuoja, kad mityba turi ne tik saugoti sveikatą, bet ir ją įtvirtinti bei stiprinti. Deja, dar daugelis visuomenės narių mitybai skiria per mažai dėmesio.

PSO Europos regiono biuras, siekdamas gerinti visuomenės sveikatą ir sprenddamas aktualius gyventojų mitybos ir sveikatos klausimus bei atsižvelgdamas į tai, jog tinkamų maisto produktų gamyba ir vartojimas gali sumažinti lėtinių neinfekcinių ligų paplitimą [8–10], nuolat skatina vykdyti šalyse visuomenės narių mitybos tyrimus, kad būtų išsiaiškinti mitybos įpročiai bei suvartojamų maisto produktų ir su maistu gaunamos energijos bei maistinių medžiagų kiekiai, įvertintos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių, požiūrio į sveikatą ir mitybą bei lėtinių neinfekcinių ligų, susijusių su mityba, paplitimo tendencijos ir pokyčiai.

Adresas susirašinėti: Albertas Barzda
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras
Kalvarijų g. 153, 08221 Vilnius
El. p. albertas.barzda@smlpc.lt

Tyrimo tikslas – ištirti ir įvertinti suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinę mitybą ir mitybos įpročius.

TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

2013–2014 m. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (SMLPC) kartu su savivaldybių visuomenės sveikatos biurais (VSB) atliko suaugusių (19–64 m.) ir pagyvenusių (65–75 m.) Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimą, kuriam būtiną gyventojų imtį, reprezentuojančią suaugusius ir pagyvenusius Lietuvos gyventojus pagal lytį, amžių ir proporcingą gyventojų skaičiui kiekvienoje apskrityje, Valstybinės duomenų apsaugos inspekcijos 2013 m. atliktos išankstinės patikros pagrindu sudarė Gyventojų registro tarnyba prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos. Apklausa atliko savivaldybių VSB specialistai, kurie pasirašė tyrimo duomenų valdytojo / tvarkytojo pasižadėjimus saugoti asmens duomenų paslaptį pagal SMLPC pateiktą tyrimo vykdymo instrukciją. Tiriamųjų apklausa pagal respondentų sąrašuose esančius adresus vyko respondentų namuose, gavus jų sutikimą (žodžiu).

Tyrimas buvo atliekamas įgyvendinant Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2012 m. spalio 24 d. nutarimu Nr. 1305 patvirtintą (nauja plano redakcija: Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2013 m. birželio 5 d. nutarimas Nr. 495, Žin., 2013, 62-3079) Sveikatingumo metų visuomenės sveikatos stiprinimo priemonių planą [11].

Gyventojų mitybos įpročiams tirti naudotas standartinis klausimynas – mitybos apklausos anкета, kuri buvo PSO verifikuota (Kappa koeficientas 0,8623) ir naudota analogiškiems tyrimams atlikti 2002 m. ir 2007 m. Lietuvoje bei 1997 m. Lietuvoje, Latvijoje ir Estijoje. Mitybos apklausos anketą sudarė klausimai apie respondentų sociodemografinius (lytį, amžių, išsilavinimą, gyvenamąją vietą, užimtumą ir pan.) duomenis ir mitybos įpročius (maisto pasirinkimo kriterijai, produktų vartojimo dažnumas, maisto patiekalų sudymas, maitinimosi reguliarumas ir pan.). Respondentų antropometriniai rodikliai vertinti nustatant kūno masės indeksą (KMI). Visi respondentai buvo matuojami ir sveriami: tiriamieji be batų, apsirengę drabužius, skirtus būti kambario temperatūroje, buvo sveriami svarstyklėmis, jų ūgis matuojamas ūgio matuokliais. KMI vertintas pagal PSO rekomendacijas, apibūdinančias nepakankamą, normalią kūno masę, antsvorį ir nutukimą. Faktinės mitybos tyrimas atliktas pagal standartinę 24 valandų apklausos metodiką [12], naudojantis specialiu

Maisto produktų ir patiekalų porcijų nuotraukų atlasu, užrašant duomenis apie kiekvieno respondento per praėjusią parą suvartotus maisto produktus ir jų kiekius. Vidutinio maisto raciono maistinės ir energinės vertės duomenys skaičiuoti specialia kompiuterine programa, naudojantis maisto cheminės sudėties duomenų baze, papildyta lietuviškų maisto produktų ir patiekalų chemine sudėtimi bei jų energine verte.

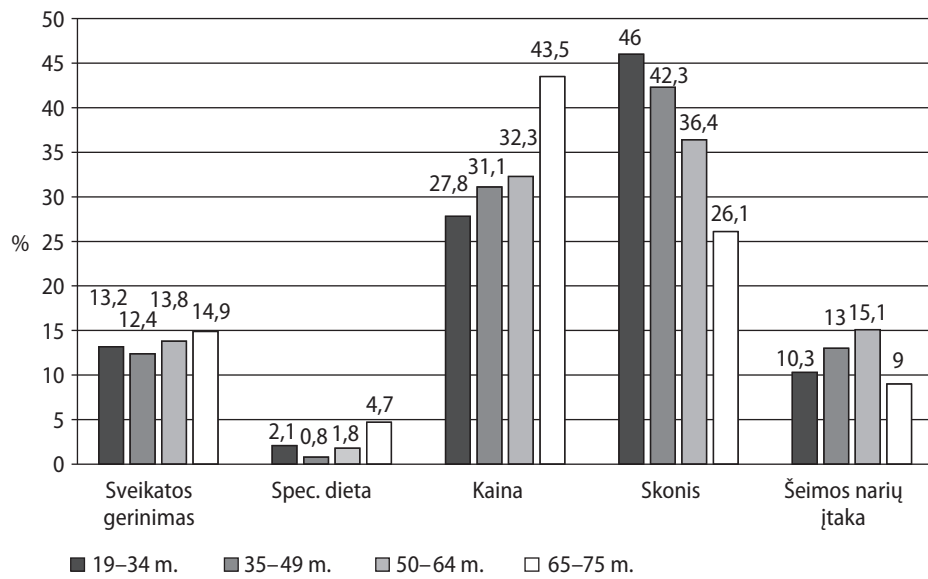
Tikslinė tyrimo populiacija – suaugę (19–64 m.) ir pagyvenę (65–75 m.) abiejų lyčių Lietuvos gyventojai. Ištirti ir įvertinti 2 710 respondentų mitybos įpročiai ir KMI (atsako dažnis – 65,4 proc.) bei 2 513 respondentų faktinės mitybos duomenys (atsako dažnis – 60,6 proc.).

Statistinė duomenų analizė atlikta taikant SPSS programinio statistinio duomenų paketo 20.0 for Windows versiją. Rezultatų skirtumų statistinis reikšmingumas nustatytas pagal χ^2 (*chi* kvadrato) kriterijų. Kintamieji, atitikę parametrinių metodų taikymo prielaidas, analizuoti remiantis dispersinės analizės (ANOVA) metodu. Rezultatų skirtumas laikomas reikšmingu, kai $p \leq 0,05$.

REZULTATAI

Tyrimo dalyvavo 41,6 proc. vyrų ir 58,4 proc. moterų. 71,3 proc. respondentų gyveno mieste, 24,6 proc. – kaime (gyvenamosios vietos nenurodė 4,1 proc. apklausos dalyvių). Respondentai pagal amžių pasiskirstė šitaip: 19–34 m. amžiaus buvo 30,5 proc., 35–49 m. – 27,2 proc., 50–64 m. – 30,5 proc. apklaustųjų, 11,9 proc. buvo pagyvenusiųjų (65–75 m. amžiaus) asmenų; pagal išsilavinimą: aukštąjį išsilavinimą buvo įgiję 28,1 proc. tyrimo dalyvių, vidurinį – 25,9 proc., spec. vidurinį – 37,3 proc., pradinį – 1,5 proc., pagrindinį – 6,5 proc. respondentų (į šį klausimą neatsakė 0,8 proc. tirtų asmenų).

Išanalizavus suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročius nustatyta, kad pagrindiniai maisto produktų pasirinkimo kriterijai yra skonis (39,7 proc.) ir kaina (31,9 proc.). Tik 13,4 proc. respondentų renkasi maistą sveikatos gerinimo (ligų profilaktikos) tikslu ir 12,4 proc. – pagal šeimos narių įtaką. Daugiau moterų negu vyrų renkasi maisto produktus sveikatos gerinimo (ligų profilaktikos) tikslu, o vyrai dažniau negu moterys atsižvelgia į šeimos narių įtaką ($\chi^2 = 35,210$, $lfs = 5$, $p < 0,0001$). Didėjant respondentų amžiui, atitinkamai daugėja maisto produktus pagal kainą ir mažėja pagal skonį ($\chi^2 = 147,783$, $lfs = 15$, $p < 0,0001$) besirenkančių asmenų (1 pav.).

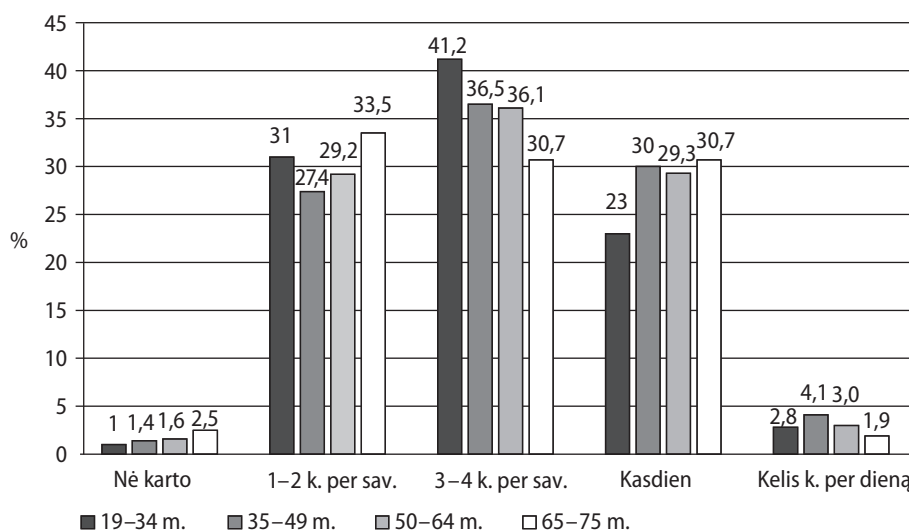


1 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo amžiaus

Tyrimo duomenys parodė, kad Lietuvos gyventojai per mažai valgo šviežių daržovių (išskyrus bulves): kasdien jų vartoja tik trečdalis (30,8 proc.) suaugusių asmenų, iš jų tik 3,1 proc. atsakė, kad šviežių daržovių valgo kelis kartus per dieną, 29,8 proc. – 1–2 kartus per savaitę, 37,1 proc. – 3–5 kartus per savaitę ir 1,4 proc. respondentų šviežių daržovių nevartojo nė karto per savaitę (2 pav.). Šviežių daržovių (išskyrus bulves) kasdien dažniau valgo moterys ir vyresni gyventojai ($\chi^2 = 53,307$, $lfs = 5$, $p < 0,0001$).

Virtų, troškintų ar keptų daržovių (išskyrus bulves) kasdien vartoja tik 7,2 proc. ir beveik tiek pat (7 proc.) respondentų jų nevartoja nė karto per savaitę,

3–5 kartus per savaitę jų valgo 32,2 proc., o 1–2 kartus per savaitę – daugiau kaip pusė (53,2 proc.) respondentų. Virtų, troškintų ar keptų daržovių taip pat kasdien vartoja daugiau moterų ($\chi^2 = 25,674$, $lfs = 4$, $p < 0,0001$) ir pagyvenusių asmenų ($\chi^2 = 47,390$, $lfs = 12$, $p < 0,0001$). Bulvių kasdien valgo 15,1 proc. respondentų, beveik kas antras (43,9 proc.) – 3–5 kartus per savaitę ir 36,4 proc. – 1–2 kartus per savaitę; 3,8 proc. respondentų bulvių vartoja rečiau nei kartą per savaitę. Nustatyta, kad beveik du trečdaliai (66,9 proc.) respondentų dažnai valgo savo ūkyje išaugintų ar iš ūkininkų pirktų daržovių (įskaitant ir bulves), kas ketvirtas (25,6 proc.) jų vartoja retai ir tik 7 proc. apklausos dalyvių atsakė, kad niekada



2 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus

nevartoja savo ūkyje išaugintų ar iš ūkininkų pirktų daržovių ir (ar) bulvių.

Kasdien ir kelis kartus per dieną grūdinių produktų vartoja maždaug kas antras gyventojas (53,7 proc.), iš jų 37,2 proc. šių produktų valgo kasdien, 16,5 proc. – kelis kartus per dieną, 43,8 proc. – dar rečiau: 3–5 kartus ir 1–2 kartus per savaitę. Kuo vyresni gyventojai, tuo dažniau jie vartoja grūdinių produktų ($\chi^2 = 58,082$, IIs = 18, $p < 0,0001$); daugiau vyrų negu moterų grūdinių produktų valgo kelis kartus per dieną ($\chi^2 = 24,798$, IIs = 6, $p < 0,0001$).

Nustatyta, kad didesnė dalis (72 proc.) suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų žuvies ir žuvų produktų vartoja 1–2 kartus per savaitę; kas dešimtas respondentas – 3–5 kartus per savaitę, o kas šeštas apklausos dalyvis atsakė, kad žuvies ir jos produktų iš viso nevartoja. Žuvies ir jos produktų nevartoja daugiau vyrų negu moterų ir daugiau jaunesniojo (19–34 m.) negu vyresniojo amžiaus respondentų ($\chi^2 = 52,315$, IIs = 12, $p < 0,0001$).

Pieno ir jo produktų kasdien vartoja beveik kas trečias (28 proc.) respondentas, 6,4 proc. jų atsakė, kad šių produktų iš viso nevartoja.

Tik mažesnė Lietuvos gyventojų dalis (41,5 proc.) pagamintų patiekalų prieš valgydami nesūdo, beveik visada net neragaudami juos sūdo 6,8 proc. respondentų. Pusė apklausos dalyvių (51,5 proc.) atsakė, kad patiekalus sūdo truputį, jei maistas nepakankamai sūrus. Vyrų dažniau negu moterų sūdo maistą ir paragavę, ir jo neragaudami ($\chi^2 = 70,825$, IIs = 4, $p < 0,0001$). Kuo vyresni asmenys, tuo daugiau jų maisto nesūdo ir jį sūdo rečiau, jei jis nepakankamai sūrus: daugiausiai niekada nesūdo ir mažiausiai sūdo, nors maistas ir nepakankamai sūrus, pagyvenę (vyresni negu 65 m. amžiaus) asmenys, lyginant su jaunesniojo amžiaus apklausos dalyviais.

Didžioji dauguma gyventojų (78,6 proc.) maistui gaminti vartoja aliejų, 11,8 proc. – sviestą, 6,1 proc. – margariną ir 2,9 proc. – gyvūninius riebalus. Nustatyta, kad įvairių riebalų rūšių vartojimas maistui gaminti priklauso nuo lyties: vyrai dažniau renkasi margariną ir gyvūninius taukus, o moterys – sviestą ir augalinį aliejų ($\chi^2 = 14,273$, IIs = 4, $p < 0,01$); vyresni respondentai šiek tiek dažniau negu jaunesni maistui gaminti renkasi gyvūninius taukus ir sviestą ($\chi^2 = 29,602$, IIs = 12, $p < 0,01$).

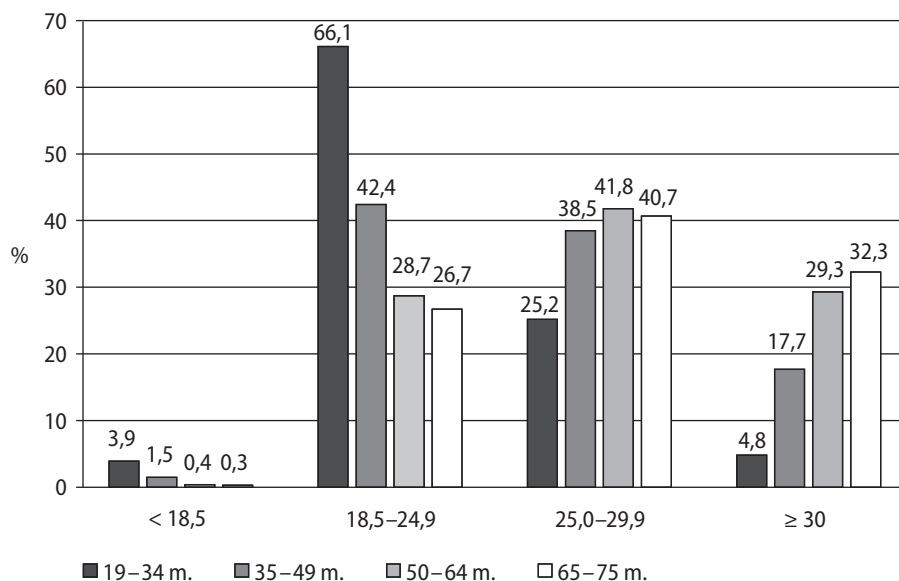
Tyrimo duomenimis, visada tuo pačiu laiku valgo tik trečdalis apklausos dalyvių. Kuo vyresni asmenys, tuo dažniau jie valgo tuo pačiu laiku ($\chi^2 = 65,919$, IIs = 12, $p < 0,0001$) ir šitaip valgo daugiau moterų negu vyrų ($\chi^2 = 18,442$, IIs = 4, $p < 0,01$). Daugiausia

respondentai valgo 3 kartus (59,2 proc.), keturis ir daugiau (27,4 proc.) kartų per dieną, 2 kartus per dieną valgo kas aštuntas–devintas (11,7 proc.), 1 kartą per dieną – tik pavieniai asmenys. Valgymo dažnumas taip pat priklauso nuo lyties: šiek tiek daugiau moterų negu vyrų valgo keturis ir daugiau kartų per dieną ($\chi^2 = 10,093$, IIs = 4, $p < 0,05$). Kuo vyresni respondentai, tuo daugiau jų valgo keturis ir daugiau kartų per dieną, o kuo jaunesni, tuo dažniau jie maitinasi retai, t. y. du kartus per dieną. Šitaip maitinasi 15,3 proc. 19–34 m. amžiaus ir 6,2 proc. pagyvenusių respondentų ($\chi^2 = 29,548$, IIs = 12, $p < 0,01$). Papildomai tarp pagrindinių valgymų valgo didžioji dalis (89,1 proc.) gyventojų ir tik kas dešimtas tyrimo dalyvis atsakė, kad niekada nevalgo tarp pagrindinių valgymų.

Išanalizavę respondentų atsakymus į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“ matome, kad tik 40,2 proc. apklausos dalyvių mano, jog jų mityba yra tinkama; beveik tiek pat (39,8 proc.) tirtų asmenų savo mitybą vertina kaip netinkamą ir kas penktas respondentas (19,8 proc.) nežino, kaip vertinti savo mitybą.

Apskaičiavus ir įvertinus respondentų KMI nustatyta, kad normalaus kūno svorio buvo tik mažiau kaip pusė (43,6 proc.) suaugusių ir mažiau kaip kas trečias (26,7 proc.) pagyvenęs gyventojas, antsvorio turi daugiau kaip trečdalis (35,7 proc.) suaugusių ir 40,7 proc. pagyvenusių asmenų, nutukęs yra beveik kas penktas suaugęs ir beveik kas trečias pagyvenęs gyventojas, o nepakankamo svorio – 1,7 proc. visų respondentų. Palyginus vyrų ir moterų KMI nustatyta, kad daugiau moterų negu vyrų buvo normalaus kūno svorio, tačiau daugiau vyrų negu moterų turi antsvorio, taip pat daugiau moterų negu vyrų yra arba nutukusios, arba nepakankamo kūno svorio ($\chi^2 = 68,513$, IIs = 5, $p < 0,0001$). Nustatyta, kad šiek tiek daugiau miesto negu kaimo gyventojų yra normalaus kūno svorio, o daugiau kaimo negu miesto gyventojų turi antsvorio ir yra nutukę, taip pat daugiau kaimo gyventojų yra nepakankamo kūno svorio. Šie skirtumai nėra statistiškai reikšmingi.

Palyginę KMI pagal amžiaus grupes matome, kad tik du trečdaliai jaunesnių (19–34 m.) gyventojų yra normalaus kūno svorio, ketvirtadalis apklausos dalyvių turi antsvorio. Antsvorio taip pat turi apie 40 proc. vyresnių kaip 35 m. amžiaus gyventojų, o beveik trečdalis vyresnių kaip 50 m. ir 32,3 proc. 65–75 m. amžiaus gyventojų yra nutukę. Didėjant tiek



3 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI priklausomai nuo amžiaus

vyrų, tiek moterų amžiui, mažėja normalaus kūno svorio ir daugėja antsvorio turinčių bei nutukusių ($\chi^2 = 399,661$, $lfs = 15$, $p < 0,0001$) asmenų (3 pav.).

Išanalizavę 19–75 m. amžiaus Lietuvos gyventojų faktinę mitybą nustatėme, kad gyventojai vidutiniškai per parą suvartoja 112,4 g daržovių (įskaitant riešutus ir ankštinius) ir 114,4 g daržovių sriubų, 99 g bulvių (įskaitant kitus krakmolingus šakniavaisius), 148,2 g vaisių, 35,2 g vaisių ir daržovių sulčių, 213,8 g grūdų ir jų produktų, 164,5 g mėsos ir jos produktų (įskaitant subproduktus), 141,8 g pieno ir jo produktų, 21,2 g žuvies ir jūros gėrybių, 16,9 g kiaušinių, 20,2 g cukraus ir jo produktų (įskaitant šokoladą) bei 8,4 g riebalų (augalinių ir gyvūninių) (1 lentelė). Palyginus paros maisto produktų suvartojimą pagal respondentų amžiaus grupes nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiausiai daržovių (įskaitant riešutus ir ankštinius) ($p < 0,01$) ir mėsos bei jos produktų ($p < 0,001$) suvartoja 35–49 m. amžiaus gyventojai, mažiausiai daržovių valgo jaunesni

(19–34 m.) asmenys, mėsos ir jos produktų – pagyvenusieji (65–75 m.), lyginant su kitomis amžiaus grupėmis. Grūdų ir jų produktų, vaisių ir daržovių sulčių bei gaiviųjų gėrimų statistiškai reikšmingai ($p < 0,01$) daugiau suvartoja jaunesni (19–34 m. amžiaus) asmenys, mažiausiai – pagyvenusieji. Taip pat nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ($p < 0,05$) daugiausiai žuvies ir jūros gėrybių suvartoja 50–64 m., mažiausiai – 19–34 m. amžiaus asmenys (1 lentelė).

Vyrai statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja grūdų ir jų produktų (išskyrus grūdinius patiekalus) ($p < 0,001$), riebalų (augalinių ir gyvūninių) ($p < 0,001$), daržovių ($p < 0,01$), bulvių ($p < 0,001$), mėsos ir jos produktų ($p < 0,001$), kiaušinių ($p < 0,001$). Moterys, lyginant su vyrais, statistiškai reikšmingai daugiau valgo grūdinių patiekalų ($p < 0,05$), vaisių ($p < 0,001$), pieno produktų ($p < 0,001$) bei suvartoja į butelius išpilstyto vandens ($p < 0,05$). Kaimo gyventojai statistiškai reikšmingai daugiau negu miesto gyventojai vartoja bulvių ($p < 0,05$), mėsos,

1 lentelė. Vidutiniai maisto produktų kiekiai (gramais per dieną) respondentų maisto racione pagal lytį, gyvenamąją vietą ir amžių

Produktų grupė	Produktų pogrupis	Lytis		Gyvenamoji vieta*		Amžiaus grupės				Visi (n = 2 513)
		Vyrai (n = 1 044)	Moterys (n = 1 469)	Miestas (n = 1 834)	Kaimas (n = 577)	19-34 (n = 772)	35-49 (n = 692)	50-64 (n = 749)	65-75 (n = 300)	
Vidurkis ir standartinė paklaida (SP)										
1. Grūdai ir jų produktai		228,9 ^a (186,4)	203,0 (180,5)	226,0 ^a (191,0)	186,2 (160,9)	227,3 ^b (195,5)	199,2 (164,8)	220,8 (197,4)	194,9 (149,1)	213,8 (183,3)
	1a) grūdiniai patiekalai	95,4 ^c (127,3)	110,7 (159,9)	118,7 ^a (164,2)	71,1 (76,1)	122,7 ^a (172,6)	89,7 (126,5)	105,6 (146,4)	87,9 (115,9)	104,4 (147,4)
	1b) grūdai ir jų produktai, išskyrus 1a	133,5 ^a (148,5)	92,3 (95,0)	107,3 (115,9)	115,1 (139,6)	104,6 (114,3)	109,5 (116,0)	115,2 (140,6)	106,9 (101,6)	109,4 (121,8)

Produktų grupė	Produktų pogrupis	Lytis		Gyvenamoji vieta*		Amžiaus grupės				Iš viso (n = 2 513)
		Vyrai (n = 1 044)	Moterys (n = 1 469)	Miestas (n = 1 834)	Kaimas (n = 577)	19–34 (n = 772)	35–49 (n = 692)	50–64 (n = 749)	65–75 (n = 300)	
Vidurkis ir standartinė paklaida (SP)										
2. Cukrus ir jo produktai, įskaitant šokoladą		19,5 (32,4)	20,8 (33,7)	20,1 (32,5)	20,7 (35,5)	22,0 (34,1)	20,6 (31,5)	19,3 (34,7)	17,3 (30,0)	20,2 (33,1)
3. Riebalai (augaliniai ir gyvūniniai)		11,5 ^a (19,6)	6,2 (12,0)	8,5 (16,4)	8,2 (14,6)	7,9 (16,1)	9,0 (17,3)	8,2 (14,5)	9,1 (14,8)	8,4 (15,8)
4. Daržovės, riešutai, ankštiniai, įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves		242,8 ^b (207,9)	215,4 (191,3)	226,9 (198,1)	231,8 (205,4)	204,2 ^a (195,7)	245,9 (195,3)	237,0 (201,5)	215,0 (202,3)	226,8 (198,8)
	4a) daržovių sriubos	126,0 ^b (165,1)	106,1 (142,3)	112,7 (149,6)	122,2 (160,5)	95,2 ^a (149,7)	122,0 (156,0)	123,7 (150,6)	122,9 (152,3)	114,4 (152,5)
	4b) daržovės, riešutai, ankštiniai, išskyrus 4a	116,7 (130,1)	109,3 (134,8)	114,2 (135,3)	109,6 (128,9)	109,1 ^b (122,4)	123,9 (128,5)	113,3 (142,9)	92,1 (140,4)	112,4 (132,9)
5. Bulvės ir kiti krakmolingi šakniavaisiai		132,0 ^a (161,4)	75,4 (123,5)	94,4 ^c (136,5)	111,4 (159,5)	100,5 (145,3)	97,5 (135,4)	103,5 (156,5)	86,7 (118,0)	98,9 (143,2)
6. Vaisiai		112,9 ^a (187,7)	173,1 (221,6)	151,1 (29,5)	140,8 (217,7)	132,4 (175,2)	151,3 (200,9)	161,1 (240,6)	148,3 (230,3)	148,1 (210,3)
7. Vaisių ir daržovių sultys, gaivieji gėrimai ir vanduo buteliuose		230,6 (474,6)	258,5 (564,7)	252,0 (541,2)	232,2 (493,4)	285,8 (546,7)	232,0 (460,7)	235,1 (592,5)	210,7 (455,2)	246,9 (529,2)
	7a) vaisių ir daržovių sultys	39,4 (125,6)	32,3 (93,6)	37,5 (109,8)	26,4 (101,0)	45,4 ^b (134,7)	35,8 (101,1)	28,7 (86,8)	23,9 (91,4)	35,2 (108,1)
	7b) gaivieji gėrimai (kuriuose vaisių (%) mažiau negu nektaruose)	30,7 ^a (136,1)	12,6 (78,4)	19,5 (101,2)	21,6 (123,8)	40,2 ^a (162,0)	14,6 (78,8)	9,0 (62,4)	8,9 (46,4)	20,1 (106,6)
	7c) vanduo buteliuose	160,5 ^c (444,3)	213,7 (552,4)	195,0 (526,4)	184,3 (468,2)	200,3 (511,1)	181,6 (444,9)	197,4 (585,8)	177,8 (449,8)	191,6 (510,9)
8. Kava, arbata, kakava (skysčiai)		394,2 (271,1)	411,6 (252,2)	410,9 ^c (263,0)	393,3 (252,8)	787,1 (279,3)	409,3 (245,0)	417,4 (250,1)	404,9 (267,9)	404,4 (260,3)
9. Alkoholiniai gėrimai		91,6 ^a (356,2)	8,1 (57,7)	37,3 ^c (236,9)	65,3 (255,0)	64,6 ^b (339,7)	40,7 (183,7)	36,6 (192,1)	7,2 (51,9)	42,8 (237,3)
	9a) alus ir jo pakaitalai	85,8 ^a (342,5)	4,5 (49,1)	33,1 ^c (225,3)	58,8 (249,1)	56,9 ^b (322,0)	37,3 (179,6)	33,3 (188,1)	4,8 (44,6)	38,3 (227,4)
	9b) vynas ir jo pakaitalai	1,4 (25,2)	2,8 (25,1)	1,8 (20,0)	4,0 (38,4)	3,2 (27,3)	1,2 (13,2)	2,9 (34,1)	0,5 (8,7)	2,2 (25,2)
	9c) kiti alkoholiniai gėrimai ir jų pakaitalai	4,5 ^b (45,0)	0,8 (15,4)	2,4 (34,0)	2,5 (24,8)	4,5 (50,1)	2,2 (20,5)	0,3 (7,5)	1,9 (25,5)	2,3 (31,3)
10. Mėsa ir jos produktai, subproduktai		219,9 ^a (181,4)	125,1 (120,5)	161,9 (151,6)	173,8 (173,1)	174,4 ^a (162,3)	179,5 (160,7)	154,6 (150,9)	128,9 (132,5)	164,5 (156,0)
	10 a) mėsa, mėsos produktai ir jų pakaitalai	102,3 ^a (127,0)	57,0 (84,9)	71,1 ^a (103,1)	93,1 (120,3)	73,4 (96,4)	81,0 (116,8)	78,2 (112,5)	64,3 (92,1)	75,8 (106,8)
	10b) subproduktai ir gaminiai iš jų	2,6 (22,1)	2,4 (16,7)	2,8 (21,2)	1,5 (11,7)	1,3 ^c (10,3)	3,0 (23,7)	2,1 (18,8)	5,2 (24,5)	2,5 (19,1)
	10c) mėsos patiekalai	115,0 ^a (147,9)	65,7 (100,4)	88,0 (124,6)	79,1 (126,1)	99,7 ^a (138,4)	95,5 (127,5)	74,3 (114,2)	59,4 (97,3)	86,2 (124,8)
11. Žuvis ir jūros gėrybės		21,9 (65,6)	20,7 (55,0)	21,2 (58,5)	22,0 (65,2)	17,6 ^c (57,2)	19,3 (53,0)	26,3 (66,6)	21,9 (60,9)	21,2 (59,6)
	11a) jūros gėrybės ir jų produktai	0,3 (5,3)	0,3 (4,2)	0,4 (4,9)	0,2 (4,1)	0,7 ^c (7,2)	0,1 (2,3)	0,01 (0,4)	0,6 (5,9)	0,3 (4,7)
	11b) žuvis ir žuvų produktai	13,0 (46,9)	13,3 (42,8)	13,8 (46,2)	11,4 (40,0)	9,7 ^c (38,9)	13,3 (42,9)	16,3 (50,8)	14,0 (44,7)	13,2 (44,5)
	11c) žuvų patiekalai	8,6 (45,6)	7,1 (34,0)	7,1 (35,8)	10,4 (50,2)	7,3 (40,8)	5,9 (33,2)	10,0 (43,0)	7,3 (37,7)	7,7 (39,2)
12. Kiaušiniai		24,2 ^a (55,4)	11,5 (33,7)	16,2 (42,4)	18,8 (50,9)	15,2 (41,6)	17,4 (44,0)	18,3 (48,8)	15,5 (41,4)	16,8 (44,5)
13. Pienas ir jo produktai		137,4 (203,4)	144,9 (158,9)	143,9 (170,2)	137,3 (209,0)	133,7 (158,0)	135,3 (176,8)	151,8 (207,0)	152,8 (154,5)	141,8 (178,7)
	13a) pienas ir jo gėrimai	39,0 ^b (143,6)	24,0 (71,4)	29,1 (87,7)	33,3 (157,8)	28,4 (83,6)	28,3 (82,1)	36,0 (153,3)	25,4 (69,9)	30,3 (107,7)
	13b) pieno produktai	86,2 ^a (143,0)	110,6 (143,8)	103,6 (144,7)	93,1 (144,2)	95,5 (135,9)	97,7 (153,2)	102,8 (144,5)	113,6 (140,1)	100,5 (143,9)
	13c) sūris	12,2 (43,2)	10,3 (23,9)	11,2 (35,7)	10,9 (25,8)	9,8 (25,7)	9,3 (25,6)	13,0 (45,5)	13,8 (29,8)	11,1 (33,3)
14. Įvairūs produktai		0,2 (1,7)	0,4 (6,7)	0,3 (4,0)	0,4 (8,3)	0,3 (4,0)	0,1 (1,2)	0,5 (8,3)	0,4 (3,8)	0,3 (5,3)
	14a) įvairūs produktai	0,2 (1,7)	0,4 (6,7)	0,3 (4,0)	0,4 (8,3)	0,3 (4,0)	0,1 (1,2)	0,5 (8,3)	0,4 (3,8)	0,3 (5,3)
	14b) riešutai	3,5 (18,5)	2,8 (18,1)	3,6 (20,0)	1,9 (13,0)	4,8 ^c (24,4)	2,4 (14,1)	2,1 (14,3)	2,8 (16,9)	3,1 (18,3)
4b ir 6. Šviežios daržovės ir vaisiai		229,6 ^a (240,9)	282,4 (289,0)	265,3 (275,5)	250,4 (266,4)	241,5 ^c (225,8)	275,2 (241,7)	274,4 (320,2)	240,4 (304,9)	260,5 (271,3)

* 102 respondentai nenurodė gyvenamosios vietos.

Lyginant pagal lytį, gyvenamąją vietą ir amžiaus grupes: **a** – $p < 0,001$; **b** – $p < 0,01$; **c** – $p < 0,05$.

jos produktų ir jų pakaitalų ($p < 0,001$), o miesto gyventojai statistiškai reikšmingai daugiau negu kaimo gyventojai suvalgo grūdų ir jų produktų, įskaitant grūdinius patiekalus ($p < 0,001$) (1 lentelė).

Vertinant suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų energijos ir kai kurių maistinių medžiagų suvartojimo kiekius nustatyta, kad visi gyventojai vidutiniškai per parą su maistu gauna 63,6 g baltymų, iš jų 43,1 g – gyvūninių baltymų, 86,2 g riebalų, 197,3 g angliavandenių, iš jų 55,6 g paprastųjų angliavandenių (cukrų), ir 15,7 g skaidulinių medžiagų, taip pat 351,8 mg cholesterolio (2 lentelė). 2 lentelėje taip pat pateikti energijos ir maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekiai pagal lytį, gyvenamąją vietą ir amžiaus grupes. Tyrimo duomenys rodo, kad Lietuvos gyventojų vidutinė paros maisto davinio energinė vertė sudaro 1 822 kcal: vyrų – 2 188 kcal, o moterų – atitinkamai 1 561 kcal. Matome, kad vyrų paros maisto davinio energinė vertė yra 627 kcal didesnė negu moterų, ir šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$). Nustatyta, kad riebalai tiekia 41,7 proc. gyventojų paros maisto raciono energinės vertės, iš jų sočiosios riebalų rūgštys – 12,9 proc., angliavandeniai – 44,4 proc., iš jų cukrūs – 12,9 proc., ir baltymai – 14,7 proc. Vyrams riebalai tiekia 43,9 proc., moterims – 40,1 proc. paros energijos, o angliavandeniai – atitinkamai 42,2 proc. ir 46 proc.; šie skirtumai yra statistiškai reikšmingi.

Lietuvos gyventojų vitaminų ir mineralinių medžiagų paros suvartojimo su maistu kiekiai buvo palyginti su rekomenduojamomis paros normomis (RPN) [13, 14]. Matome, kad gyventojai mažiau negu rekomenduojama su maistu gauna vitaminų A, C, B₂, B₁₂, niacino ir pantoteno rūgšties bei mineralinių medžiagų magnio, geležies, cinko, seleno, jodo (2 lentelė). Nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai lyginant vitaminų ir mineralinių medžiagų paros suvartojimą pagal lytį ir amžiaus grupes. Vyrai per parą su maistu gauna statistiškai reikšmingai daugiau negu moterų beveik visų vitaminų ir mineralinių medžiagų, išskyrus vitaminus C ir D bei chromą. Pagyvenę žmonės statistiškai reikšmingai mažiau negu kitų amžiaus grupių asmenys per parą su maistu gauna vitaminų C, E, B₁, B₆, niacino, mineralinių medžiagų natrio, magnio, fosforo, kalio, kalcio, mangano, geležies, vario ir cinko.

REZULTATŲ APTARIMAS

Šiuo metu yra pakankamai mokslinių įrodymų, kad netinkama mityba skatina nutukimą, lipidų apykaitos sutrikimus, didina lėtinių neinfekcinių ir kitų ligų

riziką ir vis dažniau pripažįstama įprastu šių ligų rizikos veiksmu [2–6]. Tačiau nepaisant tiek PSO ir tarptautinių organizacijų, tiek valstybinių ir visuomeninių organizacijų, tiek specialistų ir visos visuomenės pastangų, kad mityba taptų sveika bei sveikatinanti ir padėtų mažinti antsvorio ir nutukimo bei lėtinių neinfekcinių ligų paplitimą, pastaraisiais dešimtmečiais Europos šalyse atliktų gyventojų mitybos tyrimų duomenys rodo blogėjančią gyventojų mitybos būklę [10, 20–22]. Deja, ne išimtis ir Lietuvos gyventojų mityba, tai patvirtina ir 2013–2014 m. atlikti mitybos įpročių ir faktinės mitybos tyrimai. Atlikto tyrimo duomenys parodė, kad Lietuvos gyventojų pagrindiniai maisto produktų pasirinkimo kriterijai yra skonis (39,7 proc.) ir kaina (31,9 proc.) ir tik 13,4 proc. respondentų renkasi maistą sveikatos gerinimo (ligų profilaktikos) tikslu. Nors daržovių ir vaisių valgyti rekomenduojama 5 ir daugiau kartų per dieną ir jų per parą suvartoti ne mažiau kaip 400 g, Lietuvos gyventojai jų vartoja nepakankamai: šviežių daržovių (išskyrus bulves) kasdien valgo tik kas trečias (30,8 proc.) suaugęs ar pagyvenęs žmogus, iš jų tik 3,1 proc. vartoja kelis kartus per dieną, vidutiniškai per parą suvartojama tik 260 g daržovių ir vaisių. Labai panašius duomenys pateikia ir kiti Lietuvos mokslininkai, atlikę suaugusių gyventojų mitybos įpročių tyrimus 2013 m. [18] ir 2014 m. [19]. Šių tyrimų duomenimis, beveik kasdien (6–7 dienas per savaitę) šviežių daržovių valgo tik 22 proc. vyrų ir 33 proc. moterų. Mūsų tyrimo duomenimis, kasdien ir kelis kartus per dieną grūdinių produktų vartoja maždaug kas antras gyventojas, iš jų 37,2 proc. valgo kasdien ir 16,5 proc. – kelis kartus per dieną. Nepaisant įvairių nuomonių dėl pieno ir jo produktų vartojimo būtinumo, šių produktų kasdien vartoja kas trečias gyventojas ir vidutiniškai per dieną suvartojama apie 142 g pieno ir jo produktų. Nors žuvies ir jos produktų rekomenduojama valgyti 2–3 kartus per savaitę, Lietuvos gyventojai šių produktų vartoja mažiau: didžioji dalis gyventojų jų valgo 1–2 kartus per savaitę, o vidutiniškai per parą suvartojama tik apie 21 g žuvies ir jūros gėrybių. Lietuvos gyventojai tradiciškai daug valgo mėsos ir jos produktų: vidutiniškai per parą šių produktų suvartojama apie 164 g; pagyvenę asmenys mažiau negu jaunesni gyventojai valgo mėsos ir jos produktų (atitinkamai 128,9 g ir 173,8 g). Visose Europos šalyse didele problema išlieka gausus druskos vartojimas. Tik 41,5 proc. Lietuvos gyventojų nesūdo jau pagamintų patiekalų, tokių žmonių daugiausia yra pagyvenusiųjų amžiaus grupėje. Palyginę Lietuvos ir kitų Europos šalių gyventojų faktinės mitybos tyrimo duomenis matome panašias

2 lentelė. Respondentų vidutiniai energijos ir kai kurių maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekiai (vienam gyventojui per parą) pagal lytį, gyvenamąją vietą ir amžiaus grupes

Energija ir maistinės medžiagos	Lytis		Gyvenamoji vieta*		Amžiaus grupės				Visi
	Vyrai (n = 1 044)	Moterys (n = 1 469)	Miestas (n = 1 834)	Kaimas (n = 577)	19–34 (n = 772)	35–49 (n = 692)	50–64 (n = 749)	65–75 (n = 300)	Iš viso (n = 2 513)
Vidurkis									
ENERGIJA, kcal	2 188^a	1 561	1 812	1 870	1 936^a	1 855	1 763	1 600	1 822
ENERGIJA, kJ	9 164 ^a	6 538	7 589	7 832	8 108 ^a	7 766	7 383	6 698	7 629
BALTYMAI, iš viso (g)	74,7^a	55,8	64,3	62,6	65,0^b	66,3	62,5	57,2	63,6
iš jų:									
<i>Baltymų teikiama energinė vertė, %</i>	<i>14,4^c</i>	<i>14,9</i>	<i>14,9^b</i>	<i>14,1</i>	<i>14,3^c</i>	<i>14,9</i>	<i>14,9</i>	<i>15,1</i>	<i>14,7</i>
gyvūniniai baltymai (g)	50,7 ^a	37,7	43,5	42,7	43,1	45,1	43,1	38,3	43,1
augaliniai baltymai (g)	23,6 ^a	17,4	20,2	19,3	21,5	20,1	18,9	18,2	19,9
RIEBALAI, iš viso (g)	108,2^a	70,5	84,8^c	92,0	91,5^a	89,5	83,4	71,9	86,2
iš jų:									
<i>Riebalų teikiama energinė vertė, %</i>	<i>43,9^a</i>	<i>40,1</i>	<i>41,3^c</i>	<i>42,8</i>	<i>41,8^b</i>	<i>42,7</i>	<i>41,6</i>	<i>39,6</i>	<i>41,7</i>
sočiosios RR (g)	33,5 ^a	21,9	26,3 ^c	28,5	28,4 ^a	27,7	25,9	22,3	26,7
<i>Sočiųjų RR teikiama energinė vertė, %</i>	<i>13,6^a</i>	<i>12,4</i>	<i>12,8^c</i>	<i>13,3</i>	<i>13,0^b</i>	<i>13,2</i>	<i>12,9</i>	<i>12,3</i>	<i>12,9</i>
mononesočiosios RR (g)	41,1 ^a	26,8	32,2 ^c	34,9	34,8 ^a	34,0	31,7	27,3	32,7
<i>Mononesočiųjų RR teikiama energinė vertė, %</i>	<i>16,7^a</i>	<i>15,3</i>	<i>15,7^c</i>	<i>16,3</i>	<i>15,9^b</i>	<i>16,2</i>	<i>15,8</i>	<i>15,0</i>	<i>15,8</i>
polinesočiosios RR (g)	23,8 ^a	15,5	18,7 ^c	20,2	20,1 ^a	19,7	18,3	15,8	19,0
<i>Polinesočiųjų RR teikiama energinė vertė, %</i>	<i>9,7^a</i>	<i>8,8</i>	<i>9,1^c</i>	<i>9,4</i>	<i>9,2^b</i>	<i>9,4</i>	<i>9,1</i>	<i>8,7</i>	<i>9,2</i>
CHOLESTEROLIS (mg)	415,0	306,9	413,9	191,5	463,3	187,9	336,5	481,4	351,8
ANGLIAVANDENIAI, iš viso (g)	224,2^a	178,1	197,7	196,0	209,0^a	196,8	191,3	183,2	197,3
iš jų:									
<i>Angliavandenių teikiama energinė vertė, %</i>	<i>42,2^a</i>	<i>46,0</i>	<i>44,7</i>	<i>43,5</i>	<i>44,7^a</i>	<i>43,4</i>	<i>44,2</i>	<i>46,9</i>	<i>44,4</i>
cukrūs (g)	55,3	55,8	55,4	56,2	58,1	55,5	54,8	51,1	55,6
<i>Cukrų teikiama energinė vertė, %</i>	<i>10,5^a</i>	<i>14,7</i>	<i>13,0</i>	<i>12,8</i>	<i>12,8</i>	<i>12,7</i>	<i>13,2</i>	<i>13,2</i>	<i>12,9</i>
SKAIDULINĖS MEDŽIAGOS (g)	17,2^a	14,6	15,7	15,6	15,4	16,1	15,8	15,1	15,7
VITAMINAI									
A (retinolis) (µg RE)	680,3 ^c	484,8	585,1	566,6	518,7	473,7	706,3	550,8	566,0
D (kalciferolis) (µg)	3,7	3,1	3,9	2,1	3,2	1,5	4,9	4,6	3,4
E (tokoferolis) (mg TE)	13,9 ^a	11,1	12,3	12,1	13,0 ^a	13,0	11,5	10,5	12,2
B ₁ (tiaminas) (mg)	1,3 ^a	0,9	1,1	1,1	1,1 ^a	1,1	1,1	0,9	1,1
B ₂ (riboflavinas) (mg)	1,3 ^a	1,1	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,1	1,2
B ₆ (piridoksinas) (mg)	1,6 ^a	1,3	1,5	1,5	1,5 ^b	1,5	1,4	1,3	1,5
B ₁₂ (kobalaminas) (µg)	1,5 ^b	1,0	1,2	1,3	1,4	1,0	1,2	1,4	1,2
PP (niacinas) (mg NE)	15,6 ^a	10,6	12,7	12,7	13,2 ^a	13,5	12,2	10,8	11,1
Folio r. (µg)	643,1 ^b	366,3	479,4	525,1	350,4 ^c	459,1	668,8	400,9	481,3
C (askorbo rūgštis) (mg)	67,7	64,0	66,8	61,4	68,8 ^a	68,5	64,1	53,5	65,5
Pantoteno r. (B ₅) (mg)	3,3 ^a	2,7	3,0	2,9	3,0	3,1	2,9	2,7	2,9
MINERALINĖS MEDŽIAGOS									
Natris (g)	3 537,8 ^a	2 347,8	2 806,4 ^c	2 999,2	2 44,5 ^b	2 934,5	2 882,2	2 523,5	2 842,2
Magnis (mg)	302,0 ^a	241,3	268,8	260,9	279,4 ^a	271,0	261,1	236,4	266,5
Fosforas (mg)	1 122,5 ^a	879,8	990,8	957,7	1 011,5 ^b	1 002,1	966,6	886,6	980,6
Kalis (g)	2 886,8 ^a	2 321,6	2 554,7	2 571,7	2 654,4 ^a	2 624,8	2 518,7	2 240,6	2 556,4
Kalcis (mg)	575,9 ^a	505,5	540,4	524,6	575,0 ^a	530,8	518,0	481,8	534,7
Chromas (µg)	42,0	91,0	82,9	39,1	142,4	38,6	41,7	34,9	71,0
Manganas (mg)	3,9 ^c	3,4	3,7	3,5	4,2 ^a	3,6	3,3	2,8	3,6
Geležis (mg)	12,2 ^a	8,9	10,2	10,5	10,7 ^a	10,7	10,0	9,0	10,3
Varis (mg)	1,7 ^a	1,3	1,5	1,5	1,5 ^c	1,5	1,5	1,4	15,5
Cinkas (mg)	9,6 ^a	7,0	8,1	8,1	8,6 ^a	8,3	7,7	7,3	8,1
Selenas (µg)	38,7 ^c	21,7	30,5	26,4	28,4	20,9	33,3	36,2	28,7
Jodas (µg)	33,1 ^a	27,8	30,1	30,0	30,0	31,6	30,1	26,7	30,0

* 102 respondentai nenurodė gyvenamosios vietos.

Lyginant pagal lytį, gyvenamąją vietą ir amžiaus grupes: **a** – p < 0,001; **b** – p < 0,01; **c** – p < 0,05.

pagrindinių maisto produktų grupių vartojimo tendencijas [20–22]. Įvertinus Lietuvos gyventojų paros maisto raciono energinę vertę bei su maistu per parą gaunamų maistinių medžiagų kiekius galima sakyti, kad paros maisto racione per daug energinės vertės tiekia riebalai, sočiosios riebalų rūgštys, cukrūs; per dieną gaunama tik apie 16 g skaidulinių medžiagų (rekomenduojama 25–35 g), mažiau negu rekomenduojama – vitaminų A, C, B₂, B₁₂, niacino, pantoteno rūgšties bei magnio, geležies, cinko, seleno ir jodo.

Tyrimė buvo svarbu sužinoti, kaip patys Lietuvos gyventojai vertina savo mitybą. Paaiškėjo, kad tik 40,2 proc. respondentų mano, jog jų mityba yra tinkama. Panašus respondentų skaičius ją vertina kaip netinkamą, nes valgant negaunama pakankamai maistinių medžiagų. Atlikto tyrimo duomenys taip pat parodė, kad normalaus kūno svorio buvo tik mažiau kaip pusė suaugusių ir pagyvenusių gyventojų, antsvorio turėjo daugiau kaip trečdalis apklausos dalyvių, nutukęs yra beveik kas penktas (19 proc.) ir nepakankamo svorio – 1,7 proc. respondentų. Didėjant tiek vyrų, tiek moterų amžiui, mažėja normalaus kūno svorio ir daugėja turinčių antsvorio bei nutukusių asmenų, todėl dėsninga, kad daugiausia antsvorio turinčių ir nutukusių yra pagyvenusių asmenų.

APIBENDRINIMAS

Nustatyta, kad didžiosios dalies tiek suaugusių, tiek pagyvenusių Lietuvos gyventojų mityba nėra palanki sveikatai ir neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų. Nepakankamai vartojama daržovių ir vaisių, grūdinių produktų, žuvies ir jos produktų. Gyventojų paros maisto racione daugiau negu rekomenduojama energinės vertės tiekia riebalai, sočiosios riebalų rūgštys, cukrūs; mažiau negu rekomenduojama per dieną su maistu gaunama skaidulinių medžiagų, kai kurių vitaminų (A, C, B₂, B₁₂, niacino, pantoteno r.) ir mineralinių medžiagų (magnio, geležies, cinko, seleno, jodo). Savo mitybą kaip tinkamą vertina tik 40,2 proc. respondentų. Beveik kas antras (54,7 proc.) gyventojas turi antsvorio arba yra nutukęs. Todėl būtina toliau didinti gyventojų mitybos raštingumą, ugdyti sveikos mitybos įpročius bei sudaryti galimybę vartotojams pasirinkti ir pirkti sveikatai palankesnius maisto produktus ir gėrimus.

PADĖKA. Dėkojame savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistams už geranoriškumą ir aktyvų dalyvavimą, atliekant Lietuvos gyventojų mitybos įpročių ir faktinės mitybos tyrimą.

Straipsnis gautas 2016-02-10, priimtas 2016-03-14

Literatūra

- Lietuvos Respublikos Seimo 2014 m. birželio 26 d. nutarimas Nr. XII-964 „Dėl Lietuvos sveikatos programos 2014–2025 metams patvirtinimo“. Teisės aktų registras. 2014;2014-09403.
- Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2015 m. gruodžio 9 d. nutarimas Nr. 1291 „Dėl Nacionalinės visuomenės sveikatos priežiūros 2016–2023 metų plėtros programos patvirtinimo“. Teisės aktų registras. 2015;2015-19827.
- Vienna Declaration on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the Context of Health 2020. WHO. Viena, 4-5 July 2013.
- Wylie-Rosett J, Vinicor F. Diabetes Mellitus. In: Bowman BA, Russel RM, editors. Present Knowledge in Nutrition. 8th ed. Washington: ILSI Press. 2001;552-563.
- Dawson-Hughes B. Osteoporosis. In: Bowman BA, Russel RM, editors. Present Knowledge in Nutrition. 8th ed. Washington: ILSI Press. 2001;564-572.
- Cundiff DK, Lanou AJ, Nigg CR. Relation of Omega-3 Fatty Acid Intake to Other Dietary Factors Know to Reduce Coronary Heart Diseases Heart Risk. Am J Cardiol. 2007;99(9):1230-3.
- Uleckienė S, Didžiapetrienė J, Gričiūtė LL. Vėžio profilaktika. VU Onkologijos institutas, 2008.
- WHO Regional Committee for Europe. Health 2020: a European policy framework supporting action across government and society for health and well-being. Malta, 10-12 September, 2012. Prieiga per internetą: <http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/169803/RC62wd09-Eng.pdf?ua=1>.
- Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. World Health Organization, 2009.
- European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020. EUR/RC64/14. 24 June 2014;144026.
- Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2013 m. birželio 5 d. nutarimas Nr. 495 „Dėl Sveikatingumo metų visuomenės sveikatos stiprinimo priemonių plano patvirtinimo“. Valstybės žinios. 2013;62-3079.
- Callmer E, Hagman U, Haraldsdottir J, Loken EB, Seppanen R, Trygg K. Proposal for standardization of 24-hour recall and similar interview methods. Var Foda. 1986;38(4):259-68.
- Rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normos. Valstybės žinios. 1999;102-2936.
- Europos Parlamento ir Tarybos reglamentas (ES) Nr. 1169/2011 dėl informacijos apie maistą teikimo vartotojams. Oficialus leidinys OL 2011 L 304, p. 18.
- Astrauskienė A, Abaravičius A, Bartkevičiūtė R, Barzda A ir kt. Sveikos gyvensenos rekomendacijos. Metodinės rekomendacijos. Mokomoji knyga. Vilnius, 2011. Prieiga per internetą: <http://www.smlpc.lt/lt/metodine_medziaga/mityba.html>.
- Barzda A. Suaugusių Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos ir mitybos įpročių tyrimas ir vertinimas. Daktaro disertacija. Vilnius, 2011.
- Barzda A, Bartkevičiūtė R, Stukas R, Šatkutė R, Abaravičius A. Lietuvos suaugusių gyventojų mitybos tendencijos per pastarąjį dešimtmetį. Visuomenės sveikata. 2010;1:31-35.
- Dobrovolskij V, Stukas R. Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 2013 metais. Mokomoji knyga. Vilnius, 2014.
- Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J, Šakytė E, Kriaučiūnienė V, Veryga A. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos tyrimas, 2014. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas. Kaunas, 2015.
- Debacker N, Temme L, Cox B, Huybrechts I, Van Oyen H. The Belgian Food Consumption Survey 2004. Scientific Institute of Public Health, Brussels, Belgium, 2007.
- Elmadfa I, editor. European Nutrition and Health Report 2009. Vienna: Karger, 2009.
- Rossum C, Fransen H, Verkaik-Kloosterman J, Buurma-Rethans E, Ocké M. Dutch National Food Consumption Surveys 2007-2010. National Institute for Public Health and the Environment, Bilthoven, Netherlands, 2011.

Actual nutrition and nutrition habits of adults and elderly of Lithuania

Albertas Barzda^{1,2}, Roma Bartkevičiūtė^{1,2}, Ignė Baltušytė¹, Rimantas Stukas², Sandra Bartkevičiūtė²

¹Health Education and Disease Prevention Center, ²Faculty of Medicine of Vilnius University

Summary

Objective. To research and evaluate actual nutrition and nutrition habits of adults and elderly of Lithuania.

Methods. The survey of actual nutrition and nutrition habits of adults (19–64 years) and elderly (65–75 m.) of Lithuania was carried out by Health Education and Disease Prevention Center together with the municipal public health offices in 2013–2014 years. For this study the Population Register Authority under the Lithuanian Ministry of Interior composed the necessary sample of population, which represents adults and elderly population of Lithuania by sex, age and proportionately population size in each county. Survey questionnaire verified by WHO was used to conduct research of nutrition habits. The research of actual nutrition was carried out according to the standard 24-hour survey methodology. Data of 2710 respondents of nutrition habits and 2513 respondents of actual nutrition has been tested and evaluated. Statistical analysis was performed using the Statistical package for social sciences (SPSS) version 20.0 for Windows. The reliability of data difference was determined by chi-square (χ^2) test and were considered statistically significant if $p \leq 0,05$.

Results. It was determined that Lithuanians consume insufficient amounts of vegetables and fruits: only one-third of the population consume fresh vegetables daily and on average about 260 grams of vegetables and fruits are consumed per day.

Cereal products are consumed by 53,7 % of people daily, milk and dairy products are consumed by every third where fish and fish products are consumed by majority

1–2 times a week. Moreover, only 41,5 % of respondents don't add salt additionally, most of which are in elderly age group. It was also discovered that in daily diet too much energy value are supplied by fats (41,7 E %), saturated fatty acids (12,9 E %), sugar (12,9 E %); only 15,7 g of fiber are consumed per day and less than recommended of vitamins A, C, B2, B12, niacin, pantothenic acid and magnesium, iron, zinc, selenium, iodine. Only 40,2 % of respondents believe that their nutrition is adequate. 43,6 % of adults and 26,7 % of elderly people have normal body weight, whereas 35,7 % of adults and 40,7 % of elderly have overweight. Unfortunately, the obese has almost one in five adults and nearly one in three elderly residents.

Conclusions. The nutrition of majority population of Lithuania is not favorable for health and do not comply with healthy nutrition recommendations.

Keywords: nutrition habits, actual nutrition, body mass index.

Correspondence to Albertas Barzda
Health Education and Disease Prevention Center
Kalvarijų str. 153, LT-08221 Vilnius, Lithuania
E-mail: albertas.barzda@smlpc.lt

Received 10 February 2016,
accepted 14 March 2016