

LIETUVOS GYVENTOJŲ MAISTO PAPILDŲ VARTOJIMAS IR JŲ POŽIŪRIS Į MAISTO PAPILDUS

Rimantas Stukas, Valerij Dobrovolskij

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedra

Santrauka

Tyrimo tikslas – ištirti Lietuvos gyventojų maisto papildų vartojimo ypatumus ir jų nuomonę apie maisto papildų vartojimą.

Medžiaga ir metodai. Tyrimo imtį sudarė 1 012 Lietuvos gyventojų. Taikytas tiesioginio interviu metodas. Anketinė apklausa vykdyta 2017 m. birželio mėnesį. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant SPSS 21.0 statistinę programą. Skirtumas tarp grupių vertintas taikant tradicinį statistikos metodą – χ^2 testą. Skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$.

Rezultatai ir išvados. Daugiau nei pusė apklausos dalyvių vartoja maisto papildus. Analizuojant maisto papildų vartojimo dažnumą nustatyta, jog nuolat jų vartoja tik 8,9 proc. respondentų. Nuolat maisto papildus vartoja daugiau moterų nei vyrų. Maisto papildus gyventojai dažniausiai vartoja imunitetui stiprinti, ligų profilaktikos tikslais, jausdami energijos trūkumą ir regėjimui stiprinti. Populiariausi informacijos šaltiniai apie maisto papildus yra televizijos laidos apie sveikatą, gydytojo ir vaistininko konsultacijos, draugų ir pažįstamų rekomendacijos.

Reikšminiai žodžiai: maisto papildai, vartojimo ypatumai, Lietuvos gyventojai.

ĮVADAS

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, 2015 m. 89 proc. mirčių Europoje priežastis buvo lėtinės neinfekcinės ligos [1]. Šios ligos tiesiogiai susijusios su gyvensenos įpročiais – mityba, fiziniu aktyvumu, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu [2]. Dėl netinkamų gyvensenos įpročių ateityje gali padaugėti tokių lėtinių ligų, kaip kraujagyslių sistemos ligos, padidėjęs kraujospūdis, antrojo tipo diabetas, insultas, kai kurių tipų vėžys, griaučių raumenų sistemos ligos ir net įvairūs psichikos sveikatos sutrikimai [3].

Sveika gyvensena – individo ar socialinės grupės gyvenimo būdas, fizinį pajėgumą, sveikatą palaikančių, tausojančių ir stiprinančių kasdienių įpročių visuma: kasdienis fizinis aktyvumas, miego, mitybos, darbo ir poilsio režimo laikymasis, svaigiųjų gėrimų, narkotikų ir rūkalų nevartojimas [4].

PSO duomenimis, žmonių sveikata daug priklauso nuo gyvensenos ir mitybos, tačiau pastaraisiais dešimtmečiais Europos šalyse atliktų gyventojų

mitybos tyrimų duomenys rodo blogėjančią gyventojų mitybos būklę [5, 6]. Lietuvos gyventojų mityba taip pat nėra tinkama [7–11].

Maisto papildai – vaisto formą turintys maisto produktai, kuriuose maistinės ar kitos biologiškai aktyvios medžiagos yra koncentruotos ir dozuotos. Jie reikalingi paros maisto racionui papildyti maistinėmis medžiagomis, jeigu jų su maistu gaunama nepakankamai arba vartotojai mano, kad jiems būtinas toks mitybos papildymas. Jų galima vartoti siekiant pagerinti mitybos būklę [12, 13].

Tyrimo tikslas – ištirti Lietuvos gyventojų maisto papildų vartojimo ypatumus ir jų nuomonę apie maisto papildų vartojimą.

MEDŽIAGA IR METODAI

Apklausoje dalyvavo 1 012 nuo 18 iki 75 metų amžiaus Lietuvos gyventojų. Taikytas tiesioginio interviu metodas. Tyrimo anketa buvo sudaryta atsižvelgiant į analizuotą literatūrą ir kituose tyrimuose naudotus klausimynus. Tyrime taikytas 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. Tyrimo rezultatai reprezentuoja šalies gyventojų nuo

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

18 iki 75 m. nuomones ir vertinimus. Tyrimas vykdytas 2017 m. birželio mėnesį. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant SPSS 21.0 statistinę programą. Skirtumas tarp grupių vertintas taikant tradicinį statistikos metodą – χ^2 testą. Skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$.

REZULTATAI

Tyrimo rezultatai parodė, kad daugiau nei pusė apklaustos dalyvių (59,4 proc.) vartoja maisto papildus. Maisto papildus vartoja 67,7 proc. moterų ir 50,2 proc. vyrų, skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 31,897$, $df = 1$, $p = 0,000$). Analizuojant maisto papildų vartojimo dažnumą nustatyta, jog nuolat jų vartoja tik 8,9 proc. respondentų. Nagrinėjant maisto papildų vartojimo dažnumą pagal lytį nustatyta, kad nuolat maisto papildus vartoja daugiau moterų nei vyrų, skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 12,038$, $df = 1$, $p = 0,001$) (1 lentelė).

Analizuojant maisto papildų vartojimą pagal amžių nustatyta, kad maisto papildus vartoja daugiau 50 m. ir vyresnių (65,6 proc.) bei 35–49 m. (59,8 proc.) gyventojų nei 18–34 m. (50,9 proc.) asmenų. Maisto papildus nuolat vartoja daugiau 50 m. ir vyresnių gyventojų (12,1 proc.) nei 18–34 m. respondentų (4,9 proc.) ($\chi^2 = 11,453$, $df = 1$, $p = 0,001$), skirtumas statistiškai reikšmingas (1 pav.).

Nagrinėjant maisto papildų vartojimą pagal respondentų išsilavinimą nustatyta, kad maisto papildus vartoja daugiau respondentų (64,9 proc.), įgijusių aukštąjį arba nebaigtą aukštąjį išsilavinimą, lyginant su nebaigtą vidurinį išsilavinimą turinčiais apklaustos dalyviais (48,8 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 6,714$, $df = 1$, $p = 0,01$).

1 lentelė. Maisto papildų vartojimo dažnumas priklausomai nuo lyties

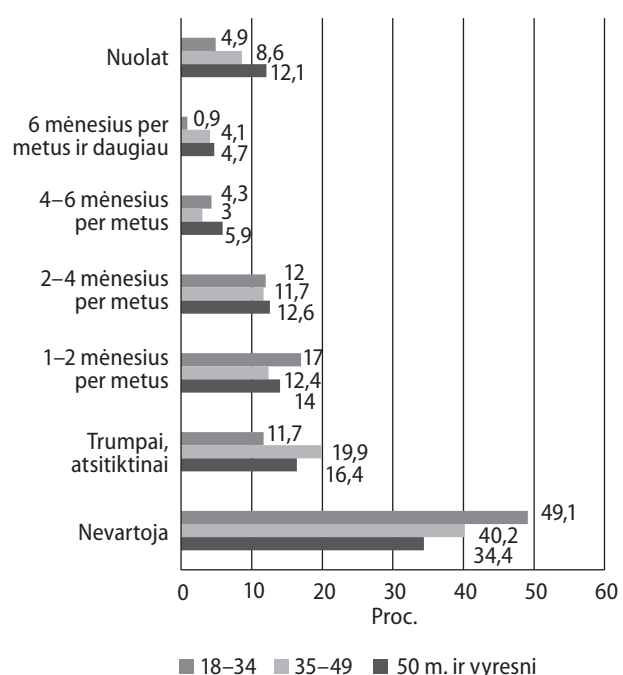
Maisto papildų vartojimo dažnumas	Lytis		Iš viso	χ^2	p
	Vyras Proc. (n)	Moteris Proc. (n)			
Nuolat	5,6 (27)	11,8 (63)	8,9 (90)	12,038	0,001
6 mėnesius per metus ir daugiau	2,3 (11)	4,3 (23)	3,4 (34)	3,208	0,073
4–6 mėnesius per metus	4,2 (20)	5,1 (27)	4,6 (47)	0,556	0,456
2–4 mėnesius per metus	11,0 (53)	13,2 (70)	12,2 (123)	1,058	0,304
1–2 mėnesius per metus	12,7 (61)	16,2 (86)	14,5 (147)	2,429	0,119
Trumpai, atsitiktinai	14,4 (69)	17,1 (91)	15,8 (160)	1,413	0,235
Nevartoja	49,8 (239)	32,3 (172)	40,6 (411)	31,897	0,000

Tyrimo rezultatai parodė, kad maisto papildus vartoja daugiau gyventojų, kurių pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, daugiau nei 500 Eur (72,7 proc.), lyginant su gyventojais, kurių pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, yra 201–300 Eur (55,3 proc.) ($\chi^2 = 13,764$, $df = 1$, $p = 0,000$) ir iki 200 Eur (54,5 proc.) ($\chi^2 = 8,504$, $df = 1$, $p = 0,004$), skirtumas statistiškai reikšmingas.

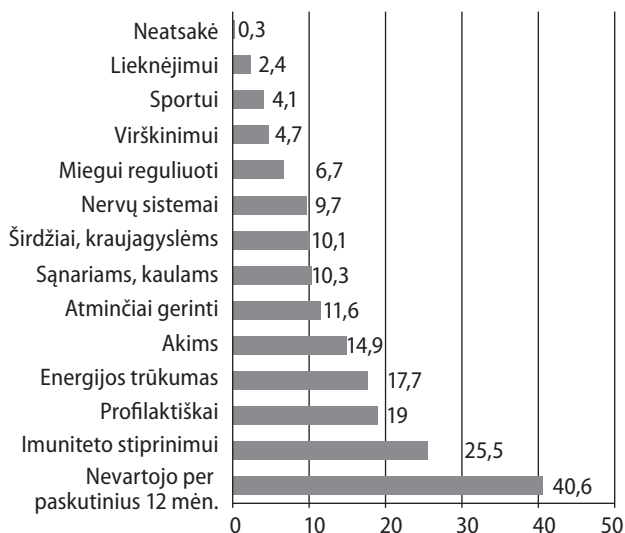
Analizuojant atsakymus į klausimą „Ar per pastutinius 12 mėnesių Jūs vartojote kokius nors maisto papildus? Jei taip, tai kam jie buvo skirti?“ nustatyta, kad daugiausia respondentų maisto papildus vartojo imunitetui stiprinti (25,5 proc.), ligų profilaktikos tikslais (19 proc.), jausdami energijos trūkumą (17,7 proc.) ir regėjimui stiprinti (14,9 proc.) (2 pav.).

Daugiau nei trečdalis respondentų atsakydami į klausimą „Kokius maisto papildus vartojote?“ nurodė, kad vartojo vitaminus (34,6 proc.), ketvirtadalis respondentų – žuvų taukus. Daugiau moterų nei vyrų nurodė, kad vartojo vitaminus, žuvų taukus, augalinės kilmės ir kitus maisto papildus (2 lentelė).

Analizuojant atsakymus į klausimą „Ar Jūs ketinate (jei dabar vartoja – ir toliau ketinate) vartoti maisto papildus?“ nustatyta, kad daugiau nei pusė visų respondentų planuoja vartoti maisto papildus,



1 pav. Maisto papildų vartojimo dažnumas priklausomai nuo amžiaus (proc.)



2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą „Ar per paskutinius 12 mėnesių Jūs vartojote kokius nors maisto papildus? Jei taip, tai kam jie buvo skirti?“

2 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą „Kokius maisto papildus vartojote?“ priklausomai nuo lyties

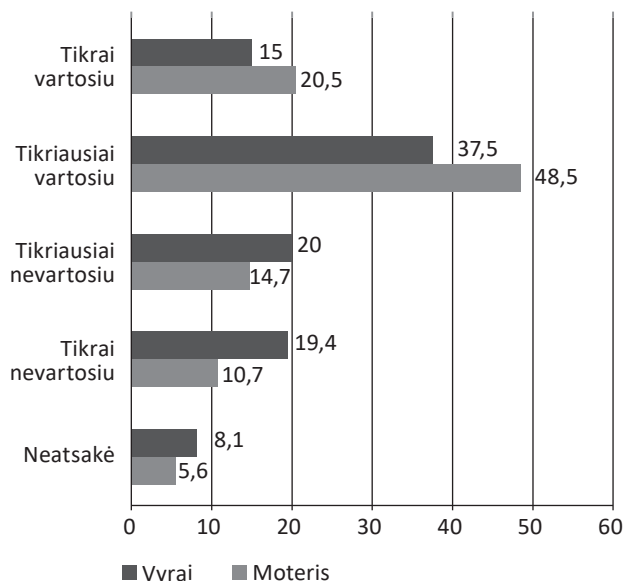
Kokius maisto papildus vartojote?	Lytis		Iš viso	χ^2	p
	Vyras Proc. (n)	Moteris Proc. (n)			
Vitaminus	29,6 (142)	39,1 (208)	34,6 (350)	10,097	0,001
Žuvų taukus	22,1 (106)	27,6 (147)	25,0 (253)	4,143	0,042
Kompleksinius	20,4 (98)	22,7 (121)	21,6 (219)	0,806	0,369
Augalinės kilmės	5,2 (25)	8,5 (45)	6,9 (70)	4,140	0,042
Mineralus	14,4 (69)	17,1 (91)	15,8 (160)	1,413	0,235
Kitas medžiagas	1,5 (7)	4,3 (23)	3,0 (30)	–	0,009*

*Fišerio tikslusis testas.

43,3 proc. tyrimo dalyvių nurodė, jog tikriausiai vartos, ir 17,9 proc. – tikrai vartos. Daugiau moterų (20,5 proc.) nei vyrų (15 proc.) nurodė, kad tikrai ketina vartoti maisto papildus ($\chi^2 = 5,176$, $df = 1$, $p = 0,023$), taip pat daugiau moterų (48,5 proc.) nei vyrų (37,5 proc.) teigė, jog tikriausiai vartos maisto papildus ($\chi^2 = 12,429$, $df = 1$, $p = 0,000$), skirtumas statistiškai reikšmingas (3 pav.).

Vertinant respondentų atsakymus į klausimą „Ar Jūs sutinkate, ar nesutinkate su teiginiu – vaistai ir maisto papildai yra tas pats?“ nustatyta, kad didžioji dalis respondentų (83,6 proc.) nesutinka su šiuo teiginiu, 51,8 proc. apklausos dalyvių visiškai nesutinka ir 31,8 proc. tirtų asmenų greičiau nesutinka.

Su nuomone, jog maisto papildai papildo mitybą bei stiprina organizmo fizines savybes, sutinka didžioji dalis respondentų (77,7 proc.) (3 lentelė).



3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal atsakymus į klausimą „Ar Jūs ketinate (jei dabar vartojate – ir toliau ketinate) vartoti maisto papildus?“ priklausomai nuo lyties

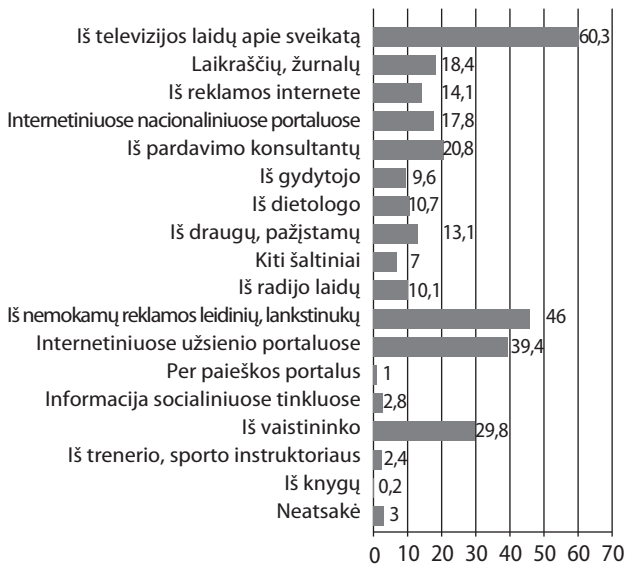
3 lentelė. Vyrų ir moterų nuomonė apie maisto papildų poveikį mitybai ir sveikatai

Ar Jūs sutinkate, ar nesutinkate su teiginiu – maisto papildai papildo mitybą bei sustiprina organizmo fizines savybes	Lytis		Iš viso Proc. (n)
	Vyras Proc. (n)	Moteris Proc. (n)	
Visiškai sutinku	29,0 (139)	33,5 (178)	31,3 (317)
Greičiau sutinku	44,8 (215)	47,9 (255)	46,4 (470)
Greičiau nesutinku	13,5 (65)	12,0 (64)	12,7 (129)
Visiškai nesutinku	6,0 (29)	2,8 (15)	4,3 (44)
Nežino, neatsakė	6,7 (32)	3,8 (20)	5,1 (52)

Vertinant respondentų atsakymus į klausimą „Ar Jūs sutinkate, ar nesutinkate su teiginiu – maisto papildai greičiau yra kenksmingi nei naudingi organizmui?“ nustatyta, kad 73,1 proc. gyventojų nesutinka su šiuo teiginiu (37,7 proc. – greičiau nesutinka ir 35,4 proc. – visiškai nesutinka).

Tyrimo rezultatai parodė, kad beveik penktadalis respondentų (19,6 proc.) mano, jog maisto papildai organizmui nedaro jokio poveikio – nei naudingo, nei žalingo.

Įvertinus respondentų atsakymus į klausimą „Iš kur Jūs sužinote apie maisto papildus?“ nustatyta, kad populiariausi informacijos šaltiniai apie maisto papildus yra televizijos laidos apie sveikatą (60,3 proc.), gydytojo konsultacijos (46 proc.), vaistininko konsultacijos (39,4 proc.) bei draugai, pažįstami (29,8 proc.) (4 pav.).



4 pav. Informacijos šaltiniai apie maisto papildus

REZULTATŲ APTARIMAS

Šiuo tyrimu siekta įvertinti Lietuvos gyventojų maisto papildų vartojimo ypatumus. Atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad maisto papildus nuolat vartoja tik 8,9 proc. respondentų. 2013 m. atlikus Lietuvos gyventojų mitybos įpročių tyrimą nustatyta, kad 6 proc. gyventojų vartoja maisto papildus nuolat [10]. Mūsų tyrimo rezultatai parodė, kad 40,6 proc. respondentų nevirtoja maisto papildų. 2013 m. atlikus gyventojų maisto papildų vartojimo analizę buvo nustatyta, kad daugiau nei trečdalis (35,7 proc.) respondentų niekada nevirtoja maisto papildų [10]. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad nuolat maisto papildus vartoja daugiau moterų nei vyrų. 2013 m. atlikto tyrimo rezultatai taip pat rodo, kad moterys maisto papildų vartoja dažniau nei vyrai: tarp nevirtojančiųjų maisto papildų daugiau vyrų (44,6 proc.) negu moterų (27,7 proc.),

o tarp 1–2 mėnesius per metus vartojančių maisto papildus gyventojų daugiau moterų (16,4 proc.) negu vyrų (7,9 proc.) [10].

Lietuvoje nėra atlikta daug tyrimų, kurie atskleistų Lietuvos gyventojų maisto papildų vartojimo ypatumus. Dažniausiai tirtos atskiros gyventojų grupės – studentai ir moksleiviai, kadangi studijų laikotarpiu organizmo fiziologiniai poreikiai yra dideli, o dėl intensyvių ir ilgai trunkančių studijų, spartaus gyvenimo ritmo, nuolatinės laiko stokos studentų mityba nevisavertė, organizmui ima stigti gyvybiškai svarbių maistinių medžiagų. Tuo papildomu maistinių medžiagų šaltiniu gali būti maisto papildai [12, 13].

IŠVADOS

1. Daugiau nei pusė apklausos dalyvių (59,4 proc.) vartoja maisto papildus. Nuolat maisto papildus vartoja daugiau moterų nei vyrų ir daugiau vyresnio nei jaunesnio amžiaus gyventojų. 61,9 proc. respondentų planuoja vartoti maisto papildus ir ateityje.
2. Analizuojant maisto papildų vartojimo dažnumą nustatyta, jog nuolat juos vartoja tik 8,9 proc. respondentų.
3. Maisto papildus gyventojai dažniausiai vartoja imunitetui stiprinti, ligų profilaktikos tikslais, jausdami energijos trūkumą ir regėjimui stiprinti. Dažniausiai vartojami vitaminai ir žuvų taukai.
4. Beveik du trečdaliai gyventojų nesutinka su nuomone, kad vaistai ir maisto papildai yra tas pats, bet sutinka su teiginiu, jog maisto papildai papildo mitybą ir stiprina organizmo fizines savybes.
5. Populiariausi informacijos šaltiniai apie maisto papildus yra televizijos laidos apie sveikatą, gydytojo konsultacijos, vaistininko konsultacijos bei draugų ir pažįstamų rekomendacijos.

Straipsnis gautas 2018-03-15, priimtas 2018-04-25

Literatūra

1. Better food and nutrition in Europe: a progress report monitoring policy implementation in the WHO European Region. World Health Organisation, 2018.
2. Prevention and control of noncommunicable diseases in the European Region: a progress report. World Health Organisation, 2014.
3. Europos bendrijų komisija. Baltoji knyga dėl Europos strategijos su mityba, antsvoriu ir nutukimu susijusioms problemoms spręsti. Briuselis, KOM (2007) 279.
4. Gudžinskienė V. Mokymas sveikai gyventi: teoriniai ir praktiniai aspektai. Mokymo metodinė priemonė. Vilnius, 2007.
5. Second WHO European action plan for food and nutrition policy: tackling noncommunicable and acute diseases. Fact Sheet 05/07 Belgrade, Copenhagen, 17 September 2007.
6. Elmadfa I (ed). European Nutrition and Health Report 2009. Forum Nutr. Basel, Kargei, 2009; 62.
7. Barzda A, Bartkevičiūtė R, Stukas R, Šatkutė R, Abaravičius JA. Lietuvos suaugusiųjų mitybos tendencijos per pastarąjį dešimtmetį. Sveikatos mokslai. 2010;1:2831-2835.
8. Barzda A, Bartkevičiūtė R, Abaravičius JA, Stukas R, Šatkutė R. Suaugusių Lietuvos žmonių faktinės mitybos tyrimas ir vertinimas. Medicinos teorija ir praktika. 2009;15(1):53-58.
9. Barzda A, Bartkevičiūtė R, Šatkutė R, Stukas R, Abaravičius JA, Berniukevičiūtė L. Suaugusių Lietuvos gyventojų maisto produktų vartojimo ypatumai. Sveikatos mokslai. 2009;3:2388-2394.
10. Dobrovolskij V, Stukas R. Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 2013 metais. Sveikatos mokslai. 2013;23:34-41.
11. Grabauskas V, Klumbienė J, Petkevičienė J, Šakytė E, Kriaučionienė V, Veryga A. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas, 2012. Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Medicinos akademija, Kaunas, 2013.
12. Stukas R, Bartkevičiūtė R, Barzda A, Šurkienė G, Karpenko E. Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų gyvenimo, maisto papildų vartojimas ir požiūris į maisto papildus. Medicinos teorija ir praktika. 2006;12(3):249-259.
13. Stukas R, Voicechovskaja I. Maisto papildų vartojimas tarp studentų medikų ir jų požiūris į maisto papildus. Visuomenės sveikata. 2010;1(48):67-74.

Food supplements usage and opinion about food supplements among Lithuanian residents

Valerij Dobrovolskij, Rimantas Stukas

Department of Public Health of Institute of Health Sciences of Faculty of Medicine of the Vilnius University

Summary

The aim of the study was to investigate the peculiarities of the use of food supplements among the Lithuanian residents and the opinion about the use of food supplements.

Material and methods. The target group was Lithuanian residents. Applied to the direct interview method. Study was performed in 2017 (n=1012). 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. More than half of the respondents use food supplements. It was found that only 8.9 % of respondent use food supplements continually. Continually food supplements are used more by women than by men. The most frequent reasons of use of supplements: to strength immunity, to prevent illnesses, feeling energy shortages and to improve vision. TV

shows about health, doctor's counselings, advice from a pharmacist and recommendations from friends and acquaintances are the most popular sources of information about food supplements.

Keywords: food supplements, peculiarities of consumption, Lithuanian residents.

Correspondence to Valerij Dobrovolskij

Department of Public Health of Institute of Health Sciences of Faculty of Medicine of the Vilnius University
M. K. Čiurlionio str. 21, LT-03101 Vilnius, Lithuania
E-mail: valerij.dobrovolskij@mf.vu.lt

Received 15 March 2018,
accepted 25 April 2018