

Mityba ir fizinis aktyvumas yra vieni pagrindinių rodiklių, susijusių su žmogaus sveikata bei savijauta, todėl visuomenės sveikatos specialistams ypatingai svarbu nuolat stebėti ir atitinkamai reaguoti į šių rodiklių pokyčius. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) Europos regiono biuras, Europos maisto saugos tarnyba bei Europos Komisija nuolat skatina šalyse vykdyti gyventojų faktinės mitybos tyrimus siekiant išsiaiškinti suvartojamų maisto produktų bei su maisto produktais gaunamų maistinių medžiagų kiekius bei vertinti gyventojų mitybos ir mitybos įpročių, kūno masės indekso, fizinio aktyvumo būklės bei požiūrio į sveikatą ir mitybą bei lėtinių neinfekcinių ligų, susijusių su mityba, paplitimo tendencijas ir pokyčius. Šiuo raginimu siekiama gerinti visuomenės sveikatą bei spręsti aktualius gyventojų mitybos ir sveikatos klausimus, atsižvelgiant į tai, jog sveika mityba, fizinis aktyvumas bei sveikatai palankesnių maisto produktų vartojimas gali sumažinti lėtinių neinfekcinių ligų paplitimą.

Nuo 2019 metų lapkričio 11 d. iki gruodžio mėnesio pabaigos Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vykdė gyventojų mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių bei žinių apie mitybą ir fizinį aktyvumą apklausą. Ši apklausa buvo atliekama visose 10 šalies apskrityse, kiekvienoje savivaldybėje. Tyrimo koordinatorius ir duomenų tvarkytojas – Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras.

Tyrimo tikslas – anketiniu apklausos būdu ištirti ir įvertinti suaugusiųjų (19 - 64 m. amžius) ir pagyvenusių (65 - 75 m.) Lietuvos gyventojų mitybos įpročius ir faktinę mitybą. Taip pat buvo vertinama fizinio aktyvumo būklė išmatuojant apklausos dalyvių ūgį ir svorį bei apskaičiuojant kūno masės indeksą (KMI). Šis tyrimas Lietuvoje vykdomas maždaug kas 5 – 6 metus. Surinkti duomenys leidžia ne tik įvertinti su tuo susijusius pokyčius, bet ir padeda rengti efektyvesnes sveikos mitybos bei fizinio aktyvumo skatinimo rekomendacijas, spręsti su tuo susijusias problemas.

Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai apklausė 37 Vilkaiviškio rajono savivaldybės (toliau – Vilkaiviškio r. sav.) gyventojus nuo 19 iki 75 m. amžiaus faktinės mitybos ir mitybos bei fizinio aktyvumo įpročių klausimais. Vilkaiviškio r. sav. buvo apklausti: 19– 34 m. amžiaus grupėje – 5 vyrai ir 6 moterys, 35–49 m. amžiaus grupėje – 5 vyrai ir 6 moterys, 50–64 m. amžiaus grupėje – 6 vyrai ir 5 moterys, 65–75 m. amžiaus grupėje – 2 vyrai ir 2 moterys. Iš viso buvo apklausta 26 asmenys gyvenantys mieste (70 proc.) ir 11 asmenų gyvenančių kaime (30 proc.).

Vienas iš tyrimo anketoje pateiktų svarbių klausimų – „**Pagrindiniai kriterijai, pagal kuriuos Jūs renkatės maisto produktus?**“. Daugiausiai apklaustųjų renkasi maistą pagal jo naudą sveikatai/ligų profilaktikai bei skonines savybes. Nei vienas respondentas nesirenka maisto produktų pagal specialiosios dietos būtinumą, vienas respondentas renkasi pagal kainą. Trys asmenys, dalyvavę tyrime, iš vis į šį klausimą neatsakė.

Atliekant tyrimą, respondentų buvo teiraujama „**Kaip dažnai vartojat daržoves ir vaisius (šviežias, virtas, troškintas, keptas, raugintas ir pan.), išskyrus bulves?**“. Dauguma apklaustųjų teigė, kad vartoja kasdien (49 proc.). 35 proc. respondentų, dalyvavusių tyrime teigia, kad vaisių ir daržovių suvartoja 3–5 kartus per savaitę, 16 proc. apklaustųjų teigia, kad vaisius ir daržoves vartoja 1–2 kartus per savaitę.

Tyrime dalyvavusių žmonių buvo teirautasi „**Kaip dažnai vartojat grūdinius produktus (duoną, grūdų košes ir kt.)?**“. Daugiau nei pusė, t. y. 56,8 proc., apklaustųjų teigia, kad grūdinius produktus vartoja kiekvieną dieną.

Pieno produktus kiekvieną dieną vartoja 35,2 proc. apklaustųjų. Mėsą ir mėsos produktus kiekvieną dieną vartoja 40,6 proc. respondentų. Žuvį ir žuvies produktus kiekvieną dieną vartoja 2,7 proc. apklaustųjų, tačiau net 48,7 proc. žuvį ir žuvies produktus vartoja 1–2 kartus per mėnesį ir rečiau.

67,6 proc. apklaustųjų teigia, kad vartoja joduotą druską, o maistui gaminti iš riebalų dažniausiai renkasi augalinį aliejų (64,9 proc.). Nei vienas iš apklaustųjų maistui gaminti nevartoja gyvūninių taukų, net 13,5 proc. apklaustųjų renkasi lydytą ghi sviestą.

Respondentų buvo teiraujama, kaip jie mano, ar jų mityba tinkama. Net 54,1 proc. apklaustųjų teigia, kad jų mityba yra netinkama, 21,6 proc. apklaustųjų mano, kad jų mityba yra tinkama, o 24,3 proc. teigia, kad nežino.

Tyrimo metu, buvo vertinamos dalyvavusiųjų žinios apie maisto produktus bei tinkamą jų pasirinkimą. Buvo teiraujamosi „**Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisius ir daržoves?**“. Dauguma atsakiusių mano, kad rekomenduojama yra 2–3 porcijos (kartais) per dieną (46 proc. respondentų), 5 ir daugiau porcijų (kartų) per dieną atsakymą žymėjo tik 5,4 proc. respondentų.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja vaisių ir daržovių vartoti ne mažiau kaip penkis kartus per dieną ir vienam asmeniui per dieną jų suvartoti bent 400 gramų. Lyginant su vaisiais, daržovių rekomenduojama per dieną suvartoti daugiau, t. y. 3–5 porcijas, o vaisių - 2–4 porcijas.

Remiantis Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro išleistu leidiniu „Daržovių vartojimo skatinimo rekomendacijos“ teigiama, kad daugelio Europos šalių gyventojų, tiek vaikų, tiek suaugusiųjų daržovių ir vaisių suvartojimas nesiekia šių rekomendacijų, be to, vaisių bei daržovių suvartojimas ne tik nedidėja, bet daugelyje šalių net ir mažėja.

Tyrimo dalyvavusių žmonių buvo klausiama „**Kokių riebalų rekomenduojama vartoti mažiausiai?**“. Dauguma apklaustųjų teigė, kad mažiausiai reiktų vartoti sočiųjų riebalų. Šį atsakymą žymėjo 43,2 proc. apklaustųjų. Ne maža dalis apklaustųjų nežinojo kokių riebalų reiktų vartoti mažiausiai, net 37,9 proc. rinkosi atsakymą „Nežinau“. Remiantis Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro pateiktomis rekomendacijomis, rekomenduojama: riboti daug riebalų turinčius maisto produktus. Valgant riebią maistą, didėja pavojus persivalgyti, nes riebalų energinė vertė yra didelė, o sotumo jausmas, suvalgius riebaus maisto, atsiranda vėliau nei suvalgius angliavandenių turinčio maisto. Rinktis reiktų vietoje maisto produktų, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų, maisto produktus, kuriuose yra daugiau nesočiųjų riebalų. Gyvūninius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, reiktų keisti augaliniais aliejais.

Respondentų buvo teiraujamosi „**Ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis?**“. Dauguma apklaustųjų rinkosi atsakymą – sveikatai palankesnis produktas (kuriuose mažiau cukraus, druskos ir riebalų, daugiau maistinių skaidulų). Šį atsakymą pasirinko 59,5 proc. respondentų.

Simbolio „Rakto skylutė“ ženklavimo tikslas – gerinti gyventojų mitybą ir padėti vartotojams lengviau išsirinkti maisto produktus tarp kitų tos pačios grupės maisto produktų. Simbolis „Rakto skylutė“ yra Europos Sąjungoje registruotas prekių ženklas, kurį Švedijos Nacionalinė maisto agentūra (ženklo savininkė) leido naudoti Lietuvoje. Šis simbolis yra plačiausiai paplitęs Europoje tarp panašios paskirties ženklų. Juo žymimi maisto produktai Švedijoje, Danijoje, Norvegijoje, Islandijoje, Makedonijoje ir Lietuvoje.

Palyginti su tos pačios rūšies maisto produktais, produktai su šiuo simboliu atitinka vieną arba daugiau iš šių reikalavimų: mažiau sočiųjų riebalų, mažiau cukraus, mažiau druskos, daugiau maistinių skaidulų. Į "Rakto skylutės" simboliu ženklinamus produktus negalima įdėti jokių pakaitalų, kurie didintų produkto kaloringumą, keltų jo glikeminį indeksą ar kitaip mažintų produkto palankumą sveikatai (pvz., mažinant produkte sočiųjų riebalų kiekį, negalima jų keisti krakmolu ar sintetiniais maisto priedais, bet galima praturtinti produktą ankštiniais, lęšiais, topinambais, įvairiomis daržovėmis ir pan.). Tai padės lengviau pasirinkti sveikatai palankesnius maisto produktus.

Apklausoje respondentų buvo teiraujamosi apie fizinį aktyvumą. Vienas iš klausimų buvo – „**Ar jūsų darbas (profesinė veikla) yra susijęs su didelio intensyvumo fizine veikla, kurios metu žymiai padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), ir taip dirbate mažiausiai 10 minučių be pertraukų (pavyzdžiui žemės kasimas, darbai statybose ar miško darbai, sunkių svorių kilnojimas ar nešimas ir pan.)?**“. Į šį klausimą dauguma respondentų atsakė „Ne“ (83,8 proc.). Tik 13,5 proc. respondentų teigia, kad jų darbas yra susijęs su fizine veikla, vienas apklaustasis iš vis į klausimą neatsakė.

Respondentų buvo teiraujamosi apie vykimą į darbą – „**Ar vykdam iš vienos vietos į kitą einate pėsčias arba važiuojate dviračiu mažiausiai 10 minučių nesustodamas?**“. Dauguma apklaustųjų teigė, kad neina pėsti ir dviračiu nevairuoja į darbą (62,2 proc.). Ne maža dalis Vilkaviškio r. sav. tyrime dalyvavusių žmonių, teigia, kad į darbą jie eina pėsčiomis arba važiuoja dviračiu – 35,1 proc., 2,7 proc. respondentų neatsakė į šį klausimą.

Tyrimė dalyvavusių žmonių buvo teiraujama apie jų laisvalaikį – „*Ar Jūs laisvalaikiu užsiimate didelio intensyvumo fizine veikla: sportu, įvairiais fiziniais pratimais ar kitomis laisvalaikio veiklomis, kurių metu labai padažnėja kvėpavimas ir pulsas (širdies susitraukimų dažnis), be pertraukų mažiausiai 10 minučių (pavyzdžiui, greitas bėgimas, futbolas ar krepšinis, aerobika, greitas plaukimas ir pan.)?*“.

Dauguma apklaustųjų teigė t. y. 75, 7 proc., kad jie neužsiima didelio intensyvumo fizine veikla, 19 proc. respondentų teigia, kad jie laisvalaikiu užsiima didelio intensyvumo fizine veikla, 5,4 proc. respondentų iš vis neatsakė į šį klausimą.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad mažas fizinis aktyvumas, netinkama, nepalanki sveikatai mityba, neigiamai įtakoja gyventojų lėtinių neinfekcinių ligų, tokių kaip kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai, cukrinis diabetas ir kitų vystymąsi bei didina gyventojų mirtingumą. Dėl netinkamų maitinimosi įpročių, per didelio gaunamo energijos kiekio, sumažėjusio fizinio aktyvumo ir kitų veiksnių įtakos Europoje, deja, sparčiai daugėja antsvorį turinčių ir nutukusių tiek vaikų, tiek suaugusiųjų.

Sveikatai palanki mityba gali tapti svarbia priemone užtikrinant, kad mažėtų antsvorį turinčių ir nutukusių asmenų skaičius bei rizika atsirasti ir vystytis lėtinėms neinfekcinėms ligoms.

Maitinimosi įpročiai, produktų naudojamų maisto gamavimo procese pasirinkimas yra labai svarbūs ir lemia mūsų sveikatos būklę. Tinkama sveika mityba, fizinis aktyvumas padeda išvengti daugelio lėtinių neinfekcinių ligų bei saugo ir stiprina gyventojų sveikatą. 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.

Siekiant, kad gyventojai sveikiau maitintųsi ir gerėtų jų sveikatos būklė, būtina ir toliau šviesti gyventojus pateikiant mokslo įrodymais pagrįstą informaciją apie atskirų maisto produktų grupių ar maisto produktų naudą sveikatai bei tam tikrų maisto produktų perteklinio vartojimo galimą žalą. Skatinti gyventojus labiau įsitraukti į įvairias fizinio aktyvumo veiklas.

Visuomenės sveikatos specialistė
Eglė Kazakevičienė