



Lietuvos gyventojų faktinės mitybos tendencijos

Dr. Albertas Barzda

Dr. Roma Bartkevičiūtė

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras
Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas

2017-10-10

albertas.barzda@smlpc.lt; roma.bartkeviciute@smlpc.lt;

www.smlpc.lt;

**II-oji Nacionalinė visuomenės sveikatos konferencija,
Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Visuomenės sveikatos fakultetas**

Šiandien niekas neabejoja, kad mityba – sveikatos pagrindas

- Mityba turi ne tik saugoti sveikatą, bet ją įtvirtinti ir stiprinti, turi būti ne tik sveika, bet ir sveikatinanti, t.y. suteikianti sveikatos
- Sveikata priklauso nuo:



A. Barzda, R. Bartkevičiūtė

LT gyventojų faktinės mitybos tendencijos

2

MITYBOS IR SVEIKATOS PROBLEMOS

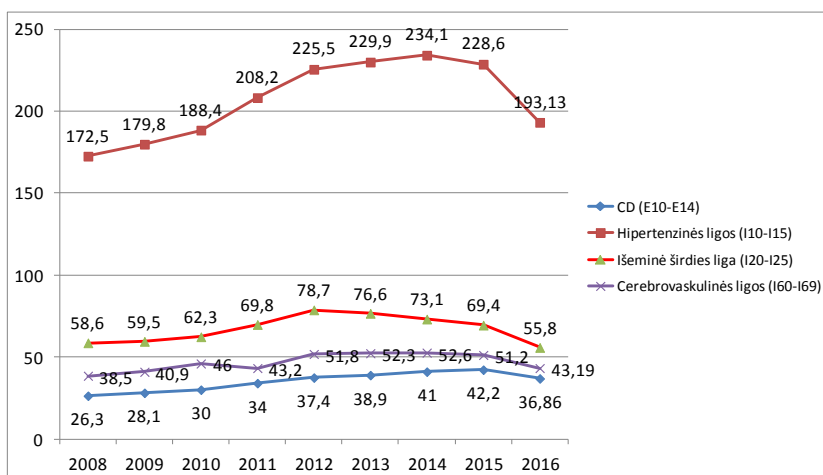
- Nesveika mityba daro įtaką
 - lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui
 - Širdies kraujagyslių ligomis
 - Vėžiu
 - Cukriniu diabetu
 - Dantų ėduonimi
 - Osteoporoze ir kt.
 - Pagrindiniai veiksniai
 - Aukštas kraujospūdis
 - Didelis cholesterolio kiekis
 - Rūkymas
 - Nesveika mityba
 - Fizinis pasyvumas
- Mityba, atitinkanti rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas, kaip ir tinkamų bei palankių sveikatai maisto produktų vartojimas,
 - gali padėti išvengti su mityba susijusių lėtinių neinfekcinių ligų.

A. Barzda, R. Bartkevičiūtė

LT gyventojų faktinės mitybos tendencijos

3

Kai kurių ligų paplitimas tarp Lietuvos gyventojų, 1000 gyventojų



Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, Privalomojo sveikatos draudimo informacinės sistemos SVEIDRA duomenys

A. Barzda, R. Bartkevičiūtė

LT gyventojų faktinės mitybos tendencijos

4

Suaugusių Lietuvos gyventojų FAKTIŠKOS MITYBOS ir mitybos įpročių TYRIMAI

• **1997 m.** - 18-64 m.
• (n=2182)

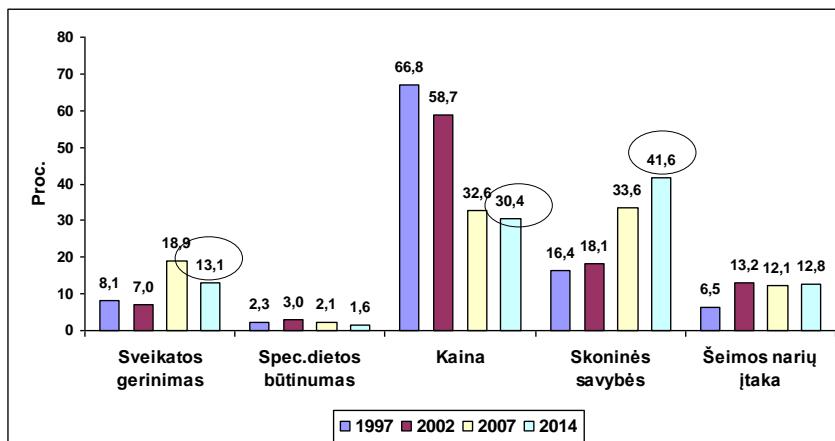
• **2002 m.** - 18-64 m.
• (n=1931)

• **2007 m.** - 19-64 m.
• (n=1936)

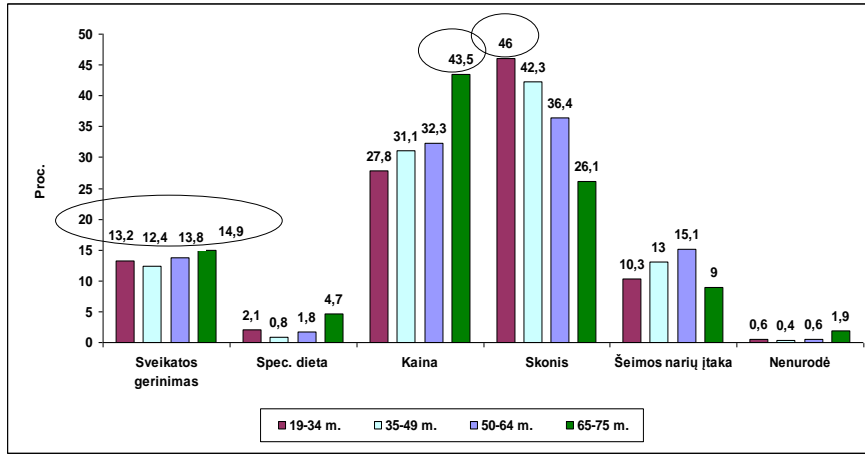
• **2014 m.** - **19-75 m.**
• (n=2213)

- Respublikinio mitybos centro,
- Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro atliekami
 - gyventojų **faktiškos mitybos tyrimai**

Suaugusiųjų (19-64 m.) pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus 1997 – 2014 m.



Respondentų (19-75 m.) pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo amžiaus (2014)

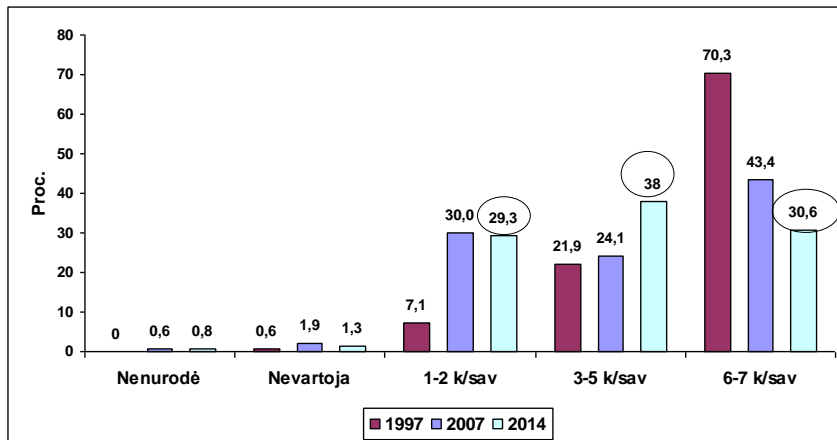


p<0,001
A. Barzda, R. Bartkevičiūtė

LT gyventojų faktinės mitybos tendencijos

7

Suaugusiųjų (19-64 m.) pasiskirstymas (proc.) pagal šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą 1997 - 2014 m.

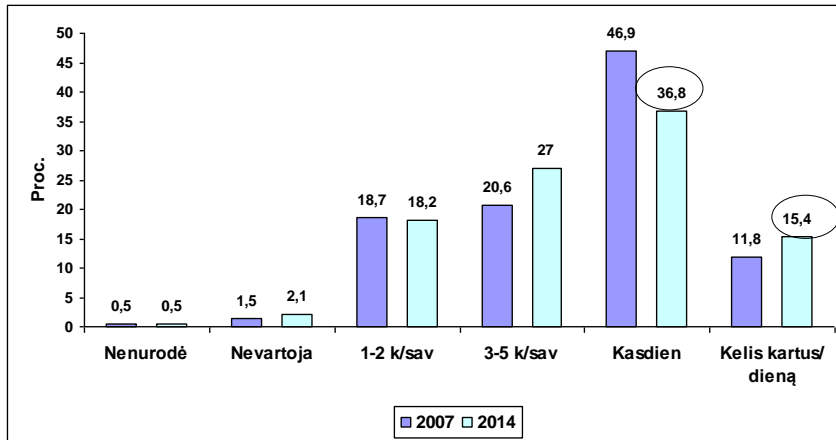


A. Barzda, R. Bartkevičiūtė

LT gyventojų faktinės mitybos tendencijos

8

Suaugusiųjų (19-64 m.) pasiskirstymas (proc.) pagal grūdinių produktų vartojimo dažnumą 2007 ir 2014 m.

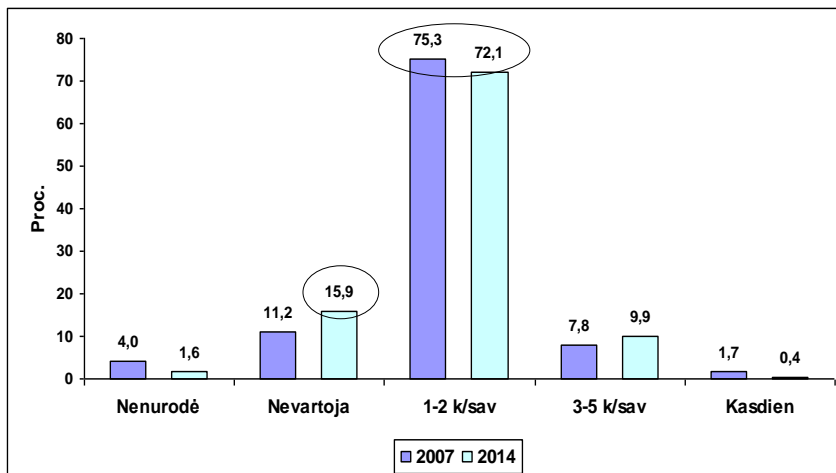


A. Barzda, R. Bartkevičiūtė

LT gyventojų faktinės mitybos tendencijos

9

Suaugusiųjų (19-64 m.) pasiskirstymas (proc.) pagal žuvies ir jos produktų vartojimo dažnumą 2007 ir 2014 m.

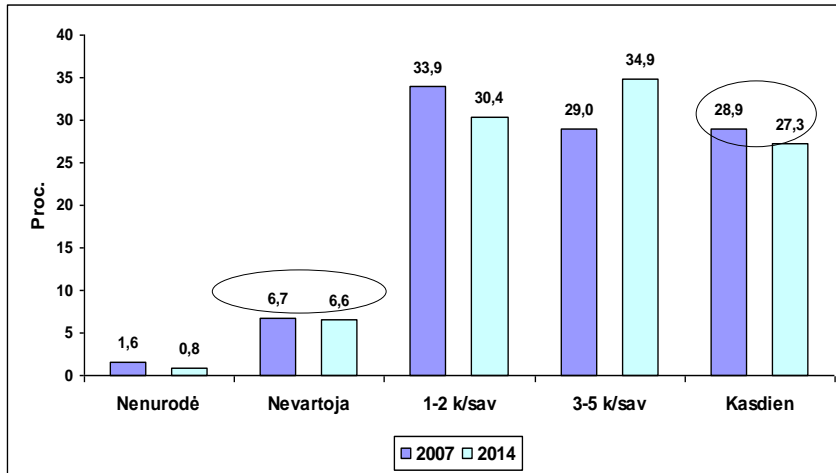


A. Barzda, R. Bartkevičiūtė

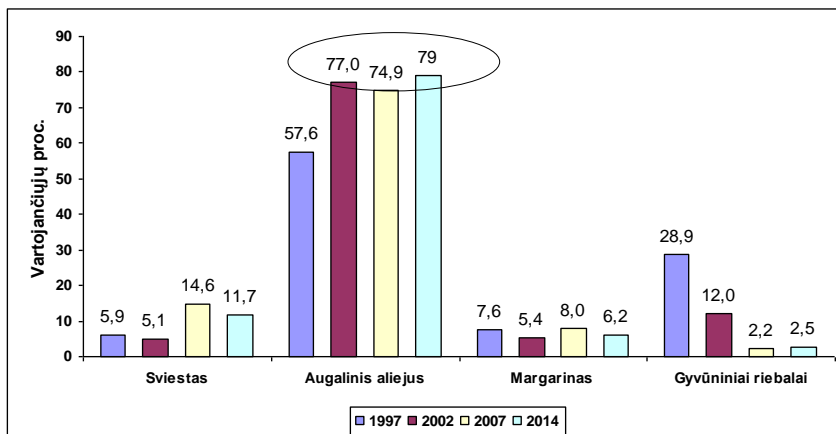
LT gyventojų faktinės mitybos tendencijos

10

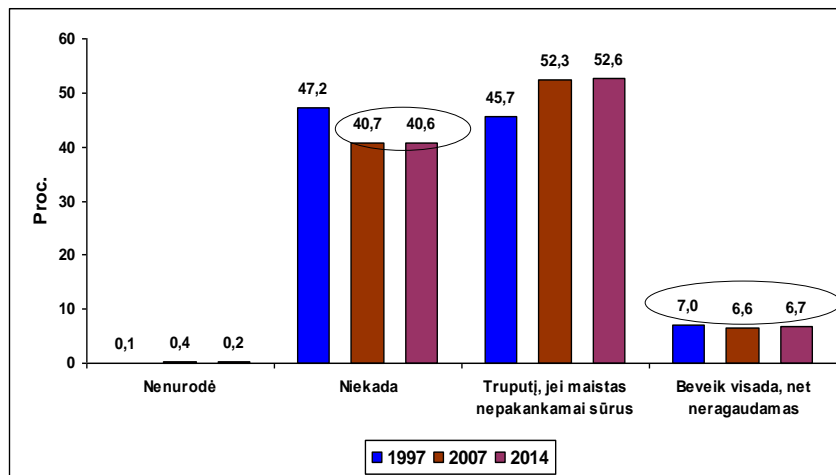
Suaugusiųjų (19-64 m.) pasiskirstymas (proc.) pagal pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumą 2007 ir 2014 m.



Suaugusiųjų (19-64 m.) pasiskirstymas (proc.) pagal vartojamas maistui gaminti riebalų rūšis 1997 – 2014 m.



Suaugusiųjų (19-64 m.) pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į kl. „Ar sūdote valgydami jau pagamintus patiekalus?“ 1997 – 2014 m.

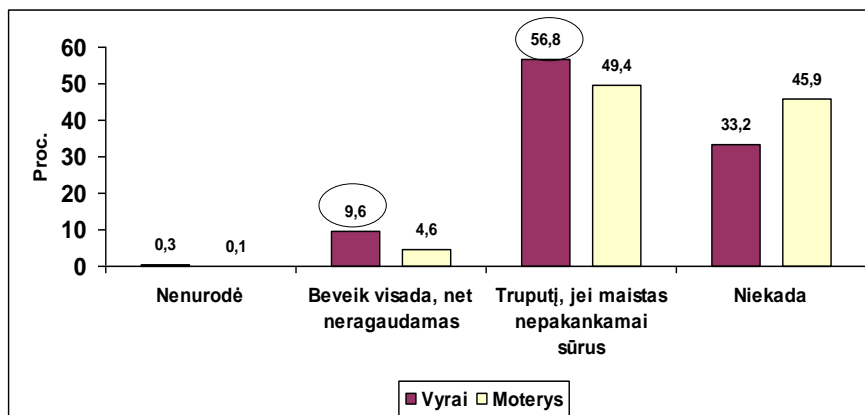


A. Barzda, R. Bartkevičiūtė

LT gyventojų faktinės mitybos tendencijos

13

Suaugusiųjų (19-64 m.) pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į kl. „Ar sūdote valgydami jau pagamintus patiekalus?“ priklausomai nuo lyties (2014)



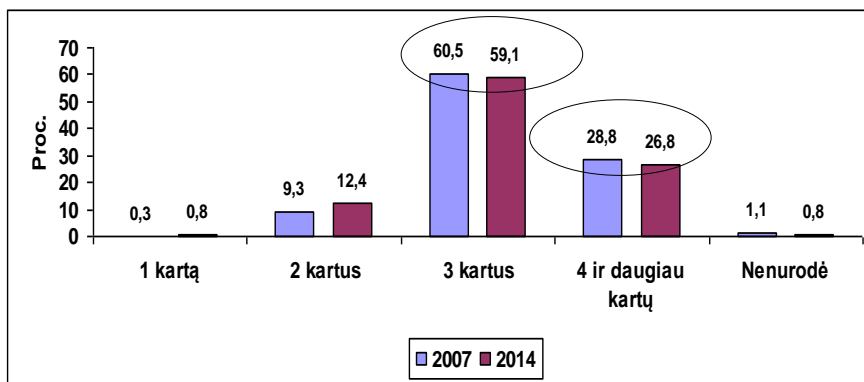
p<0,001

A. Barzda, R. Bartkevičiūtė

LT gyventojų faktinės mitybos tendencijos

14

Suaugusiųjų (19-64 m.) pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų valgo per dieną?“ 2007 ir 2014 m.



Suaugusiųjų (19-64 m.) VIDUTINIAI MAISTO PRODUKTŲ SUVARTOJIMO KIEKIŲ (g/gyv./parą) POKYČIAI 1997 - 2014

	1997 m. (n=2182)	2002 m. (n=1931)	2007 m. (n=1936)	2014 m. (n=2213)
1. Grūdai ir grūdų produktai	145,5	267,2	218,7	216,31
2. Cukrus ir cukraus produktai	42,3	27,9	22,02	20,64
3. Riebalai (augaliniai ir gyvūniniai)	29,8	23,4	14,95	8,33
4. Daržovės, riešutai, ankštiniai	188,7	140,9	284,48	228,36
iš jų: 4a) daržovių sriubos	-	-	143,11	113,22
iš jų: 4b) daržovės, riešutai, ankštiniai	-	-	141,71	115,57
5. Bulvės ir kt. krakmolingi šakniavaisiai	238,8	242,9	119,36	98,91
6. Vaisiai	173,0	178,71	86,06	148,03
Vaisiai (6) ir daržovės (4b)	361,7	319,6	228,0	263,6
7a) vaisių ir daržovių sultys	-	-	64,40	36,73

**Suaugusiųjų (19-64 m.) VIDUTINIAI MAISTO PRODUKTŲ
SUVARTOJIMO KIEKIŲ (g/gyv./parą) POKYČIAI 1997 - 2014**

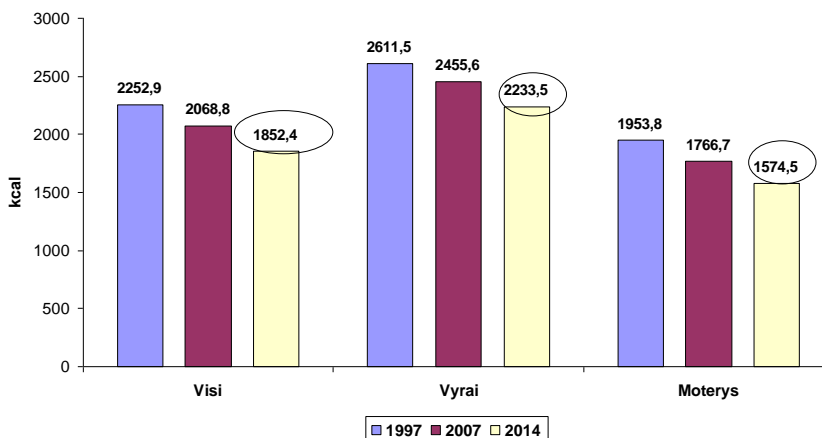
	1997 m. (n=2182)	2002 m. (n=1931)	2007 m. (n=1936)	2014 m. (n=2213)
8. Kava arbata, kakava (skysčiai)	-	-	424,99	404,29
10. Mėsa ir mėsos produktai, subproduktai	154,1	149,2	179,76	169,30
11. Žuvis ir jūros gėrybės	18,1	23,0	30,37	21,09
12. Kiaušiniai	-	-	19,96	16,93
13. Pienas ir pieno produktai	318,3	175,4	181,86	140,34

p<0,001
A. Barzda, R. Bartkevičiūtė

LT gyventojų faktinės mitybos
tendencijos

17

**Suaugusiųjų (19-64 m.) vidutinio paros maisto davinio energinės
vertės (kcal) pokyčiai, 1997 - 2014 m.**



p<0,001
A. Barzda, R. Bartkevičiūtė

LT gyventojų faktinės mitybos
tendencijos

18

Suaugusiųjų (19-64 m.) vidutiniai maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekiai 1997 – 2014 m.

	1997 m. (n=2182)	2007 m. (n=1936)	2014 m. (n=2213)	Rekomenduojama
Energija (kJ)	9238,5	8659,4	7755,5	-
Energija (kcal)	2253,3	2068,2	1852,0	-
Baltymų tiekiamos energijos dalis (proc.)	13,7	16,6	13,9	10-20 proc.
Angliavandenių tiekiamos energijos dalis (proc.), iš viso	41,0	41,1	43,0	45-60 proc.)
iš jų: cukrai (proc.)	-	12,6	12,1	iki 10 proc.
Skaidulinės medžiagos (g)	16,2	17,9	15,8	30,0 g
Riebalų tiekiamos energijos dalis (proc.), iš viso	44,0	43,2	42,8	25-35 proc.
iš jų: sočiosios RR	-	13,1	13,3	iki 10 proc.
mononesočiosios RR	-	16,3	16,3	10-14 proc.
polinesočiosios RR	-	8,8	9,4	6-10 proc.
Cholesterolis (mg)	340,0	388,6	334,2	300,0 mg
Alkoholio tiekiamos energijos dalis (proc.)	1,2	0,7	0,3	-

A. Barzda, R. Bartkevičiūtė

LT gyventojų faktinės mitybos tendencijos

19

Suaugusiųjų (19-64 m.) vidutiniai vitaminų paros suvartojimo kiekiai 1997 – 2014 m.

vitaminai	1997 m. (n=2182)	2007 m. (n=1936)	2014 m. (n=2213)	RPN (R 1169/2011)
A (RE mg)	0,4	1,1	0,6	0,8
β-karotenas (mg)	2,6	3,2	2,8	5,0
D (μg)	-	4,9	3,2	5,0
E (mg)	-	14,3	12,5	12,0
Tiaminas (vit. B1) (mg)	1,3	1,3	1,1	1,1
Riboflaviną (vit. B2) (mg)	1,5	1,5	1,2	1,4
Niacinas (mg NE)	22,5	15,7	12,9	16,0
Vitaminas B6 (mg)	-	1,6	1,5	1,4
Vitaminas B12 (μg)	-	1,4	1,2	2,5
Vitaminas C (mg)	124,2	67,6	67,1	80,0

A. Barzda, R. Bartkevičiūtė

LT gyventojų faktinės mitybos tendencijos

20

Suaugusiųjų (19-64 m.) vidutiniai mineralinių medžiagų paros suvartojimo kiekiai 1997 – 2014 m.

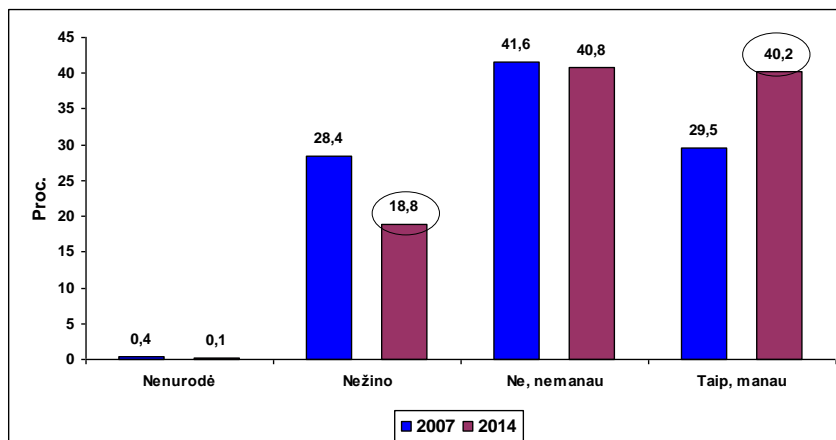
Mineralinės medžiagos	1997 m. (n=2182)	2007 m. (n=1936)	2014 m. (n=2213)	RPN (R 1169/2011)
Natris (g)	4,3	3,5	2,9	1,5
Kalis (g)	4,6	2,9	2,6	2,0
Kalcis (mg)	821,2	735,6	541,9	800
Fosforas (mg)	1334,1	1196,7	993,3	700
Magnis (mg)	429,8	302,5	270,6	375
Geležis (mg)	21,3	11,8	10,4	14,0
Cinkas (mg)	-	11,1	8,2	10,0
Jodas (µg)	-	56,5	30,4	150,0
Varis (mg)	-	1,6	1,5	1,0
Manganas (mg)	-	4,3	3,7	2

A. Barzda, R. Bartkevičiūtė

LT gyventojų faktinės mitybos tendencijos

21

Suaugusiųjų (19-64 m.) pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į kl. „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“ 2007 ir 2014 m.



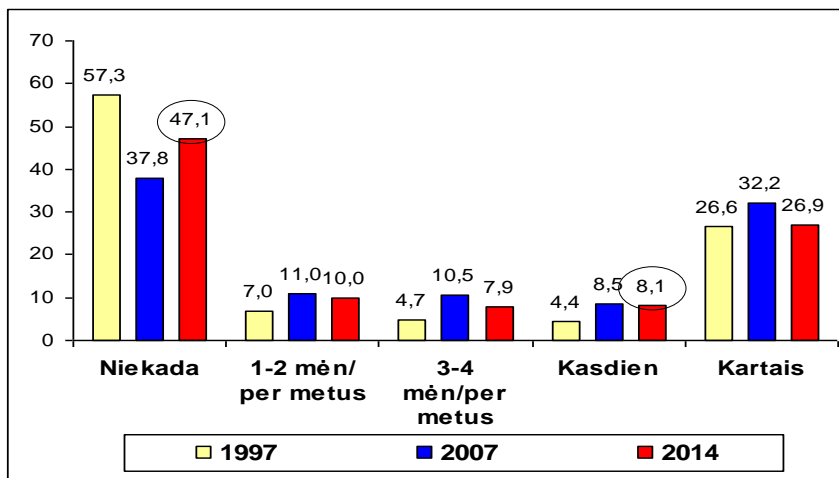
p<0,001

A. Barzda, R. Bartkevičiūtė

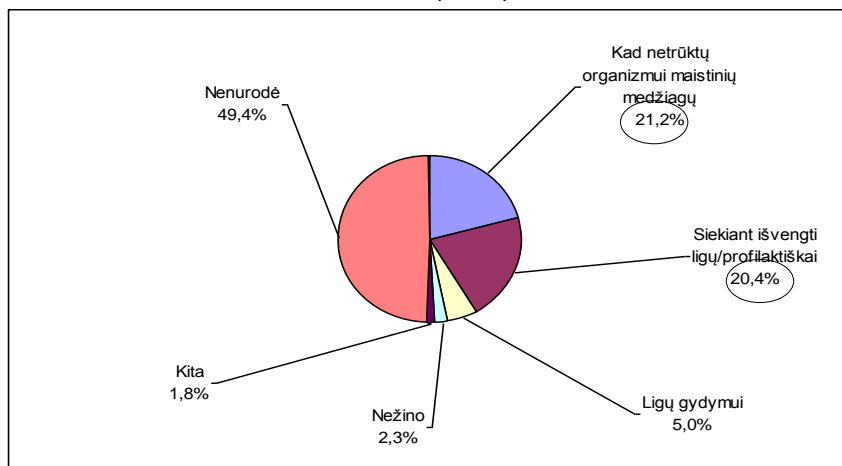
LT gyventojų faktinės mitybos tendencijos

22

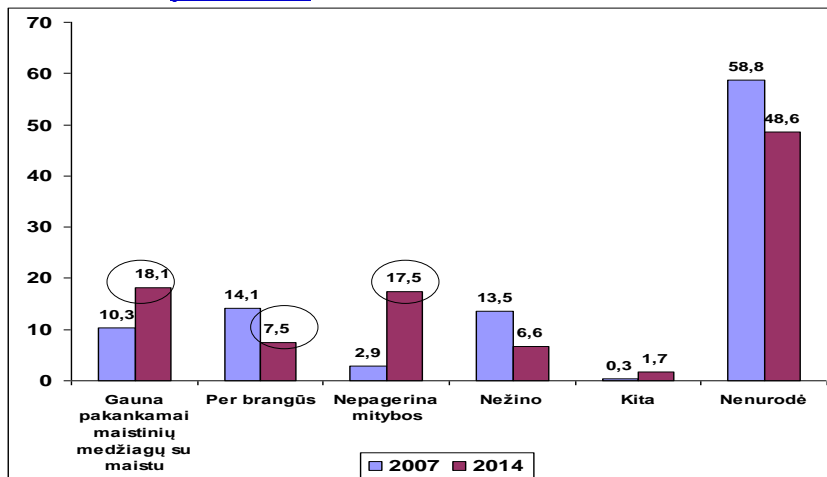
Suaugusiųjų (19-64 m.) maisto papildų vartojimo tendencijos 1997 - 2014 m.



Suaugusiųjų (19-64 m.) pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimus „Jei vartojate/vartojote maisto papildus, tai kokių tikslu?“ (2014)



Suaugusiųjų (19-64 m.) pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į kl. „Jei nevartojate niekada maisto papildų, tai dėl kokios priežasties?“ 2007 ir 2014 m.



Išvados ir pasiūlymai

•Didžiosios dalies 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, D, B2, B12, niacino, pantoteno r.) ir mineralinių medžiagų (kalcio, magnio, geležies, cinko, jodo)

•Savo mitybą kaip tinkamą vertina tik 40,2 proc. respondentų

•Būtina

–toliau didinti gyventojų mitybos raštingumą,

–ugdyti sveikos mitybos įpročius

–sudaryti galimybę vartotojams pasirinkti ir pirkti sveikatai palankesnius maisto produktus ir gėrimus

–Faktiškos mitybos tyrimai, 2007, 2014 m.

Literatūra

- Sveikatos apsaugos ministro 2016 m. birželio 23 d. įsakymas Nr. V- 836 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymo Nr. 510 pakeitimo“ (nauja 2016 redakcija) (TAR., 2016-07-05, Nr. 2016-18796)
- Barzda A., Bartkevičiūtė R., Baltušytė I., Stukas R., Bartkevičiūtė S. Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimas. Visuomenės sveikata 2016;1(72): 85-94.
- Bartkevičiūtė R., Barzda A. Mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos skatinimas. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2014.
- Astrauskiene A., Abaravičius A., Bartkevičiūtė R., Barzda A., Bulotaitė L., Klumbienė J., Petkevičienė J., Stukas R. Sveikos gyvensenos rekomendacijos. Vilniaus universitetas, 2011.
- 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.

A. Barzda, R. Bartkevičiūtė

LT gyventojų faktinės mitybos
tendencijos

27

AČIŲ UŽ DĖMESĮ!



A. Barzda, R. Bartkevičiūtė

LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA
LITHUANIAN MINISTRY OF HEALTH

28