

MAISTO PAPILDŲ VARTOJIMO YPATUMAI 2019 M. LIETUVOJE

Rimantas Stukas, Rokas Arlauskas, Mindaugas Butikis, Valerij Dobrovolskij

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedra

Santrauka

Tyrimo tikslas – ištirti Lietuvos gyventojų maisto papildų vartojimo ypatumus 2019 metais.

Medžiaga ir metodai. Tyrimo imtį sudarė 1 007 Lietuvos gyventojai. Anketinė apklausa buvo vykdoma 2019 m. kovo 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 apklaustų asmenų vartoja maisto papildus. Analizuojant maisto papildų vartojimo dažnumą nustatyta, jog nuolat vartoja tik 9,7 proc. respondentų. Nuolat maisto papildus vartoja daugiau moterų nei vyrų. Maisto papildus gyventojai dažniausiai vartoja organizmui ir imunitetui stiprinti, ligų profilaktikos tikslais. Populiariausi informacijos apie maisto papildus šaltiniai yra televizijos laidos apie sveikatą, gydytojo ir vaistininko konsultacijos bei reklama internete.

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

ĮVADAS

2015 m. 89 proc. mirčių Europoje priežastis buvo lėtinės neinfekcinės ligos [1]. Šios ligos tiesiogiai susijusios su gyvenimo įpročiais [2]. Dėl netinkamų gyvenimo 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 gyvenimo būdas – 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, sveikųjų gėrimų, narkotikų ir rūkalų nevartojimas [4].

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, žmonių sveikata daug priklauso nuo gyvenimo 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.

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto mokslininkai periodiškai analizuoja ir vertina, kaip Lietuvos gyventojai vartoja maisto papildus [12–14].

Tyrimo tikslas – ištirti Lietuvos gyventojų maisto papildų vartojimo ypatumus 2019 metais.

MEDŽIAGA IR METODIKA

Tyrimas vykdytas 2019 m. kovo mėn. Atlikta anketinė apklausa, kurioje dalyvavo Lietuvos 1 007 gyventojai nuo 18 iki 75 metų amžiaus. Tyrimo rezultatai reprezentuoja šalies gyventojų nuo 18 iki 75 m. nuomones ir vertinimus. 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 JŲ APTARIMAS

Tyrimo dalyvavo 47 proc. vyrų ir 53 proc. moterų. Tyrimo rezultatai parodė, kad daugiau nei pusė

Adresas susirašinėti: Rimantas Stukas
Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedra
M. K. Čiurlionio g. 21/27, 03101 Vilnius
El. p. rimantas.stukas@mf.vu.lt

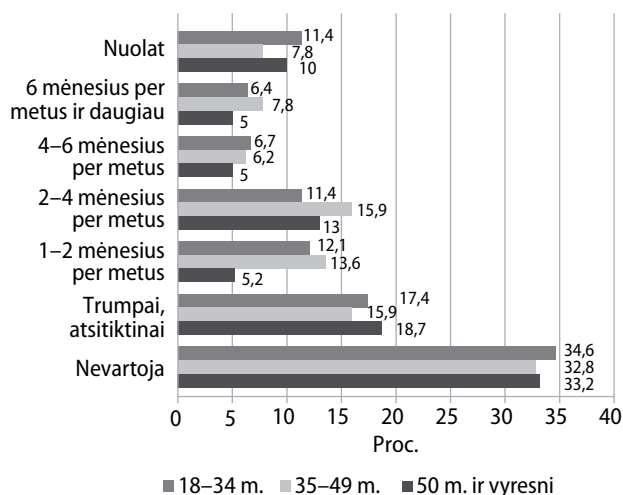
respondentų (66,5 proc.) vartoja maisto papildus, 9,7 proc. apklaustų asmenų maisto papildus vartoja nuolat. 2017 m. maisto papildus vartojo 59,4 proc. respondentų [14].

Nustatyta, kad maisto papildus vartoja 75,1 proc. moterų ir 56,9 proc. vyrų, skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 37,374$; $df = 1$; $p \leq 0,001$). Analizuojant maisto papildų vartojimo dažnumą pagal lytį nustatyta, kad 1–2 mėnesius per metus maisto papildus vartoja daugiau moterų nei vyrų, skirtumas statistiškai reikšmingas (1 lentelė).

Analizuojant maisto papildų vartojimą pagal amžių nustatyta, kad 65,4 proc. 18–34 m., 67,2 proc. 35–49 m. ir 66,8 proc. 50 m. ir vyresnių gyventojų vartoja maisto papildus, skirtumas nėra statistiškai reikšmingas. Maisto papildus nuolat vartoja 11,4 proc. 18–34 m., 10 proc. 50 m. ir vyresnių bei 7,8 proc. 35–49 m. gyventojų, skirtumas nėra statistiškai reikšmingas (1 pav.).

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	8,8 (42)	10,5 (56)	9,7 (98)	0,848	0,357
6 mėnesius per metus ir daugiau	4,8 (23)	7,5 (40)	6,3 (63)	3,122	0,077
4–6 mėnesius per metus	5,3 (25)	6,4 (34)	5,9 (59)	0,603	0,438
2–4 mėnesius per metus	12,2 (58)	14,5 (77)	13,4 (135)	1,160	0,282
1–2 mėnesius per metus	10,5 (50)	16,8 (89)	13,8 (139)	8,258	0,004
Trumpai, atsitiktinai	15,3 (73)	19,4 (103)	17,5 (176)	2,870	0,090
Nevartoja	43,5 (205)	24,9 (132)	33,5 (337)	37,374	$\leq 0,001$

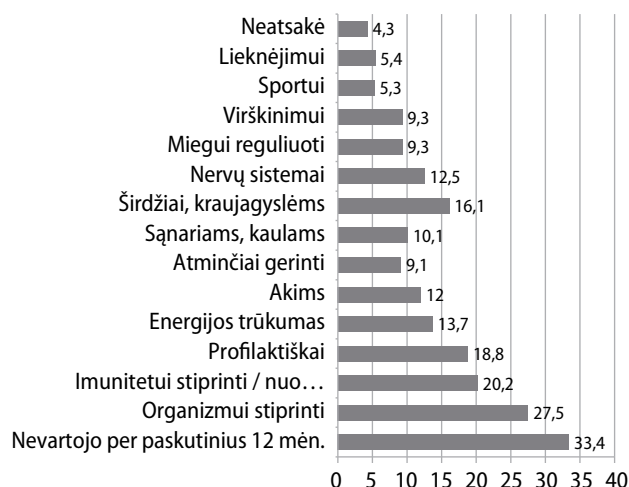


1 pav. Maisto papildų vartojimo dažnumas priklausomai nuo amžiaus (proc.)

Analizuojant maisto papildų vartojimą pagal respondentų išsilavinimą nustatyta, kad maisto papildus dažniau vartoja universitetinį aukštąjį arba nebaigtą aukštąjį išsilavinimą įgiję apklausti asmenys (80,4 proc.) nei nebaigto vidurinio išsilavinimo respondentai (34 proc.), skirtumas statistiškai reikšmingas ($\chi^2 = 45,674$; $df = 1$; $p \leq 0,001$).

Tyrimo rezultatai parodė, kad maisto papildus vartoja daugiau gyventojų, kurių pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, yra daugiau nei 1 001 Eur (79,7 proc.), lyginant su gyventojais, kurių pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, – iki 400 Eur (59,8 proc.) ($\chi^2 = 13,615$; $df = 1$; $p \leq 0,001$), ir gyventojais, kurių pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, – nuo 401 iki 500 Eur (62,3 proc.) ($\chi^2 = 10,077$; $df = 1$; $p = 0,002$), taip pat gyventojais, kurių pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, – nuo 501 iki 700 Eur (68 proc.) ($\chi^2 = 5,662$; $df = 1$; $p = 0,017$), bei gyventojais, kurių pajamos, tenkančios vienam namų ūkio nariui per mėnesį, – nuo 701 iki 1 000 Eur (67,6 proc.) ($\chi^2 = 5,443$; $df = 1$; $p = 0,020$). Skirtumas statistiškai reikšmingas.

Analizuojant atsakymus į klausimą „Ar per paskutinius 12 mėnesių Jūs vartojote kokius nors maisto papildus? Jei taip, tai kam jie buvo skirti?“ nustatyta, kad daugiausia respondentų maisto papildus vartojo organizmui stiprinti (27,5 proc.), imunitetui stiprinti (20,2 proc.), ligų profilaktikos tikslais (18,8 proc.), širdžiai, kraujagyslėms (16,1 proc.), jausdami energijos trūkumą (13,7 proc.) ir nervų sistemos veiklai gerinti (12,5 proc.) (2 pav.).



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

2017 m. daugiausia respondentų maisto papildus vartojo imunitetui stiprinti (25,5 proc.), ligų profilaktikos tikslais (19 proc.), jausdami energijos trūkumą (17,7 proc.) ir regėjimui gerinti (14,9 proc.) [14].

Nustatyta, kad 33,4 proc. respondentų nevartojo maisto papildų per paskutinius 12 mėnesių. 2017 m. papildų per paskutinius 12 mėnesių nevartojo 40,6 proc. Lietuvos gyventojų [14].

Daugiau nei trečdalis respondentų, atsakydami į klausimą „Kokius maisto papildus vartojote?“, nurodė, kad vartojo vitaminus (37,4 proc.) ir žuvų taukus (31 proc.), kas ketvirtas respondentas (24,9 proc.) teigė, jog vartojo kompleksinius maisto papildus. Daugiau moterų nei vyrų nurodė, kad vartojo vitaminus, žuvų taukus ir kompleksinius maisto papildus (2 lentelė).

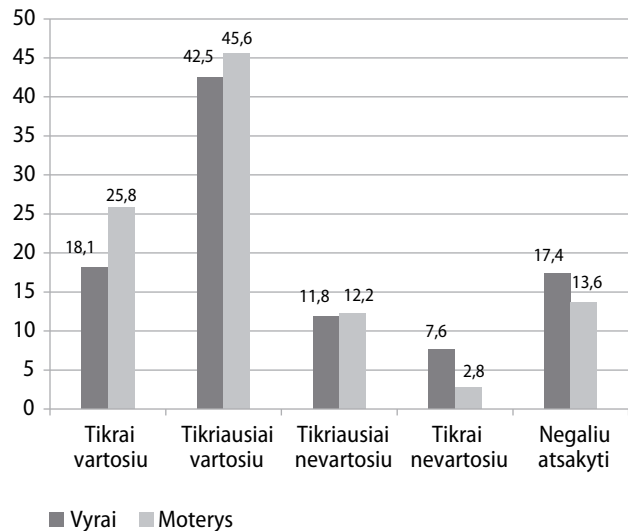
2017 m. daugiau nei trečdalis respondentų, atsakydami į klausimą „Kokius maisto papildus vartojote?“, nurodė, kad vartojo vitaminus (34,6 proc.), ketvirtadalis respondentų vartojo žuvų taukus (25 proc.) [14].

Analizuojant atsakymus į klausimą „Ar Jūs ketinate (jei dabar vartojate – ir toliau ketinate) vartoti maisto papildus?“ nustatyta, kad 67,5 proc. respondentų planuoja vartoti maisto papildus. 45,4 proc. apklaustų asmenų nurodė, kad tikriausiai vartos, 22,1 proc. – tikrai vartos. Daugiau moterų (25,8 proc.) nei vyrų (18,1 proc.) nurodė, kad tikrai ketina vartoti maisto papildus ($\chi^2 = 8,706$; $df = 1$; $p = 0,003$), daugiau vyrų (7,6 proc.) nei moterų (2,8 proc.) atsakė, jog tikrai nevartos maisto papildų ($\chi^2 = 11,720$; $df = 1$; $p = 0,001$), 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 (85,8 proc.) nesutinka su šiuo teiginiu. 63,9 proc. apklausos dalyvių visiškai nesutinka ir 21,9 proc. – greičiau nesutinka.

2 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) 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	30,9 (147)	43,3 (230)	37,4 (377)	16,547	≤0,001
Žuvų taukus	26,5 (126)	35 (186)	31 (312)	8,596	0,003
Kompleksinius	20,8 (99)	28,6 (152)	24,9(251)	8,217	0,004
Augalinės kilmės	6,9 (33)	7,9 (42)	7,4 (75)	0,347	0,556
Mineralus	14,7 (70)	14,7 (78)	14,7 (148)	0,000	0,994
Kitas medžiagas	4,4 (21)	5,7 (30)	5,6 (51)	0,800	0,371



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

Su nuomone, jog maisto papildai papildo mitybą bei sustiprina organizmo fizines savybes, sutinka didžioji dalis respondentų (76,4 proc.) (3 lentelė).

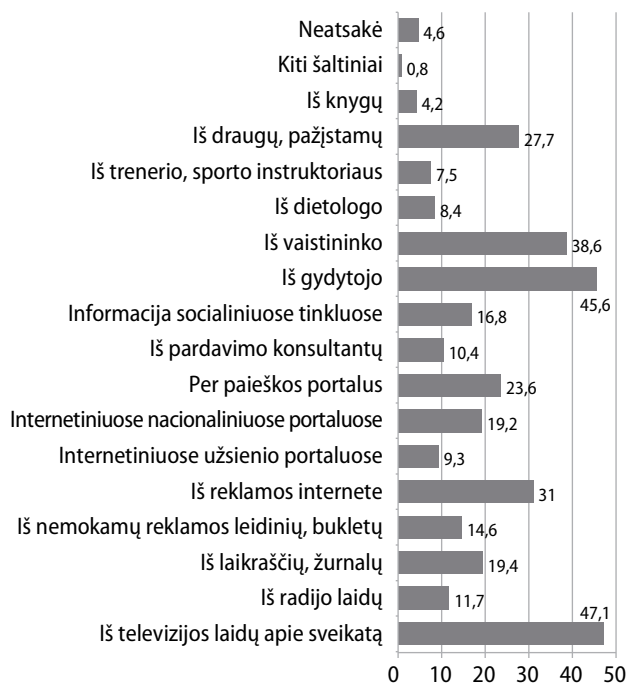
Vertinant respondentų atsakymus į klausimą „Ar Jūs sutinkate, ar nesutinkate su teiginiu – maisto papildai greičiau yra kenksmingi, nei naudingi organizmui“ nustatyta, kad 83,7 proc. gyventojų nesutinka su šiuo teiginiu (43,6 proc. – greičiau nesutinka ir 40,1 proc. – visiškai nesutinka).

Tyrimo rezultatai parodė, kad beveik penktadalis respondentų (18,6 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 apie maisto papildus šaltiniai yra televizijos laidos apie sveikatą (47,1 proc.), gydytojo konsultacijos (45,6 proc.), vaistininko konsultacijos (38,6 proc.) bei reklama internete (31 proc.) (4 pav.).

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	24,6 (117)	35,4 (188)	30,3 (305)
Greičiau sutinku	47,3 (225)	45,0 (239)	46,1 (464)
Greičiau nesutinku	15,5 (74)	13,0 (69)	14,2 (143)
Visiškai nesutinku	6,1 (29)	4,1 (22)	5,1 (51)
Nežino, neatsakė	6,5 (31)	2,4 (13)	4,4 (44)



4 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Iš kur Jūs sužinote apie maisto papildus?“

IŠVADOS

1. Daugiau nei pusė apklaustų asmenų (66,5 proc.) vartoja maisto papildus. Nuolat vartoja tik 9,7 proc. respondentų. Nuolat maisto papildus vartoja daugiau moterų nei vyrų. 67,5 proc. asmenų planuoja vartoti maisto papildus ir ateityje.
2. Maisto papildus gyventojai dažniausiai vartoja organizmui ir imunitetui stiprinti, ligų profilaktikos tikslais, širdžiai, kraujagyslėms, jausdami energijos trūkumą ir nervų sistemos veiklai gerinti. Dažniausiai vartojami vitaminai, žuvų taukai ir kompleksiniai maisto papildai.
3. 85,8 proc. gyventojų nesutinka, kad vaistai ir maisto papildai yra tas pats, 76,4 proc. apklaustų asmenų sutinka su teiginiu, kad „maisto papildai papildo mitybą bei sustiprina organizmo fizines savybes“.
4. Populiariausi informacijos apie maisto papildus šaltiniai yra televizijos laidos apie sveikatą, gydytojo ir vaistininko konsultacijos bei reklama internete.

Straipsnis gautas 2019-09-09, priimtas 2019-10-07

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: VPU leidykla, 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 suaugusių 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, Lietuva, 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, Voicehovskaja I. Maisto papildų vartojimas tarp studentų medikų ir jų požiūris į maisto papildus. Visuomenės sveikata. 2010;1(48):67-74.
14. Stukas R, Dobrovolskij V. Maisto papildų vartojimas tarp Lietuvos gyventojų ir jų požiūris į maisto papildus. Visuomenės sveikata. 2018;2(81):64-68.

Food supplements usage among Lithuanian residents in 2019

Rimantas Stukas, Rokas Arlauskas, Mindaugas Butikis, Valerij Dobrovolskij

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

Summary

The aim of the study was to investigate the peculiarities of the use of food supplements among the Lithuanian residents in 2019.

Material and methods. The target group was Lithuanian residents. Study was performed in 2019 (n=1007). 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 9.7 % 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: for strengthening the body, to strength immunity, to prevent illnesses. TV shows about health, doctor's

counseling, advice from a pharmacist and online advertising are the most popular sources of information about food supplements.

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

Correspondence to Rimantas Stukas

Department of Public Health of the Institute of Health Sciences of the Faculty of Medicine of Vilnius University
M. K. Čiurlionio str. 21/27, LT-03101 Vilnius, Lithuania
E-mail: rimantas.stukas@mf.vu.lt

*Received 9 September 2019,
accepted 7 October 2019*