



VAISIŲ IR DARŽOVIŲ SUVARTOJIMO TARP SUAUGUSIŲJŲ IR VAIKŲ DIDINIMUI TAIKOMŲ INTERVENCIJŲ VEIKSMINGUMAS

Vertinimo vadovas Gediminas Guntarskis.

Atsakingas vykdytojas Jolita Masevič.

Vertinimo laikotarpis 2021 m. birželio–gruodžio mėn.

Pagrindimas. Nepakankamas vaisių ir daržovių suvartojimas yra susijęs su prasta sveikata ir padidėjusiu sergamumu lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis. Jų įtraukimas į kasdienį mitybos racioną gali sumažinti širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimų, antro tipo diabeto bei vėžinių susirgimų riziką.

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, 2017 m. dėl nepakankamo vaisių ir daržovių suvartojimo sukeltų sveikatos sutrikimų visame pasaulyje mirė net 3,9 mln. žmonių. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja vartoti vaisius ir daržoves ne mažiau kaip penkis kartus per dieną ir vienam asmeniui per dieną jų suvartoti ne mažiau nei 400 gramų. Deja, daugelio Europos šalių gyventojų daržovių ir vaisių suvartojimas nesiekia šių rekomendacijų, o daugelyje šalių dar ir mažėja. Lietuvoje, 2017 m. duomenimis, vienas gyventojas vidutiniškai suvartojo tik apie 260 gramų vaisių ir daržovių per dieną.

Lietuvoje vaisių ir daržovių suvartojimui bei vartojimo dažniui tarp suaugusiųjų išliekant pakankamai žemame lygyje, būtina ieškoti veiksmingų intervencijų, kurios skatintų suaugusiuosius didinti suvartojamų vaisių ir daržovių kiekį. Taip pat svarbu atnaujinti rekomendacijas dėl jų vartojimo tarp vaikų skatinimo.

Vertinimo tikslas – atlikti mokslinių publikacijų apžvalgą apie vaisių ir daržovių suvartojimą tarp suaugusiųjų bei vaikų didinančių intervencijų veiksmingumą.

Vertinimo klausimai

1. Kokios intervencijos yra veiksmingos didinant vaisių ir daržovių suvartojimą tarp suaugusiųjų?
2. Kokios intervencijos yra veiksmingos didinant vaisių ir daržovių suvartojimą tarp vaikų?

Vertinimo metodai. Atlikta sisteminė mokslinių publikacijų paieška duomenų bazėse „PubMed“, „Cochrane“, „ResearchGate“, „MDPI“. Į šią apžvalgą įtrauktos 2010–2021 m. anglų kalba publikuotos sisteminės apžvalgos, kuriose analizuojamas intervencijų, didinančių vaisių ir daržovių suvartojimą tarp suaugusiųjų bei vaikų veiksmingumas. Minėtų apžvalgų duomenys analizuoti taikant aprašomąją analizę.

Rezultatai. Iš viso rasti 2443 straipsniai. Atmetus besidubliuojančius ir įtraukimo kriterijų neatitinkančius straipsnius, į apžvalgą įtraukta 17 sisteminių apžvalgų. Nustatyta, kad:

1. Intervencijų veiksmingumas atskiruose tyrimuose ir tarp skirtingų tikslinių grupių reikšmingai skyrėsi. Didžioji dalis tyrimų vertino intervencijų veiksmingumą tarp vaikų ir suaugusiųjų arba tik tarp vaikų, o tik 2 sisteminės apžvalgos vertino vien suaugusiesiems skirtas intervencijas;
2. Intervencijos, kurios buvo atliekamos naudojant elektronines priemones (internetą, mobiliuosius telefonus ir kt.), didžiąja dalimi parodė veiksmingumą didinant įvairius su vaisių ir daržovių vartojimu susijusius rodiklius – suvartojamą kiekį, vartojimo dažnį ir tikimybę išlaikyti rekomenduojamą suvartoti vaisių ir daržovių kiekį ilgesnį laiką – tiek vaikams, tiek suaugusiesiems;
3. Ikimokyklinio amžiaus vaikams dažniausiai taikoma intervencija buvo pakartotinio maisto ragavimas, siekiant pripratinti vaiką prie skirtingų vaisių ir daržovių bei suformuoti įpročius juos noriai vartoti. Ši intervencija įvertinta kaip veiksminga priemonė didinant vaikų iki 5 metų amžiaus vaisių ir daržovių suvartojimą;

4. Nemokamas vaisių ir daržovių tiekimas ugdymo įstaigose mokyklinio amžiaus vaikams buvo viena veiksmingiausių intervencijų didinant suvartojamą daržovių ir ypač vaisių kiekį. Sėkmingam šios intervencijos įgyvendinimui yra svarbus vaisių ir daržovių šviežumas, patogus prieinamumas ir patraukli jų išvaizda.

Daugiau informacijos gali suteikti Higienos instituto Visuomenės sveikatos technologijų centro Technologijų vertinimo skyriaus specialistas, laikinai vykdantis skyriaus vadovo funkcijas, Vincentas Liuima tel. (8 5) 261 6681, el. paštu vincentas.liuima@hi.lt.