



HIGIENOS INSTITUTAS

Biudžetinė įstaiga, Didžioji g. 22, LT-01128 Vilnius, tel. (8 5) 262 4583, faks. (8 5) 262 4663, el. p. institutas@hi.lt, www.hi.lt

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre, kodas 111958286

PRANEŠIMAS ŽINIASKLAIDAI

2018 m. sausio 3 d.

Netinkama mityba – vienas iš rizikos veiksnių mūsų sveikatai

Higienos institutas atkreipia dėmesį, kad per šventes ir po jų labai svarbu elgtis taip, kad nedarytume neigiamos įtakos mūsų sveikatai. Vienas iš rizikingų elgesio veiksnių – netinkama mityba.

Sveikatos parametrų ir vertinimo institutas (angl. *Institute for Health Metrics and Evaluation*) (toliau – IHME) nurodo keturiolika labiausiai sveikatą veikiančių maisto medžiagų bei produktų: per mažas daržovių, omega-3 riebalų rūgščių, maistinių skaidulų, kalcio, vaisių, ankštinių augalų, pilno grūdo produktų, riešutų ir sėklų, pieno vartojimas bei per didelis perdirbtos mėsos, saldintų gėrimų, transriebalų, natrio bei raudonos mėsos vartojimas.

IHME duomenimis, nesveika mityba gali tapti veiksniu, keliančiu riziką išsivystyti išeminėms širdies ligoms, insultui, trachėjos, bronchų, plaučių, skrandžio, gaubtinės ir tiesiosios žarnos, lūpos ir burnos ertmės, gerklų, ryklės ir nosiaryklės bei stemplės piktybiniais navikams, cukriniam diabetui, hipertenzinėms širdies ligoms, kardiomiopatijai ir miokardui, reumatinei širdies ligai, prieširdžių virpėjimui ir plazdėjimui, aortos aneurizmai, ne reumatinei vožtuvų širdies ligai, endokarditui ir lėtinei inkstų ligai.

Darytina išvada, kad žinant, kaip minėti veiksniai gali nulemti mūsų sveikatą, reiktų visiems tapti sąmoningesniems ir dar labiau rūpintis savo mityba.

Higienos instituto Sveikatos informacijos centro Biostatistinės analizės skyriaus specialistai išleido informacinį leidinį „Netinkamos mitybos padariniai Lietuvos gyventojų sveikatai“. Jame aptariamas Lietuvos gyventojų mirtingumas dėl ligų, susijusių su nepakankamu ar per dideliu tam tikrų maisto produktų vartojimu. Lietuvos mirtingumo rodikliai lyginami pagal amžiaus grupes (15–49 m., 50–69 m., 70+ m.) ir lytį. Leidinys paremtas IHME skaičiavimais.

Leidinį galite atsisiųsti apsilankę Higienos instituto svetainės www.hi.lt skyrelyje „Leidiniai“ -> „Informaciniai leidiniai“ -> „Visuomenės sveikatos būklė“ arba atsisiųsti [čia](#).

Papildomą informaciją teikia Higienos instituto Sveikatos informacijos centro Biostatistinės analizės skyriaus specialistė Indrė Petrauskaitė tel. (8 5) 277 3302 ar el. paštu indre.petrauskaite@hi.lt,

specialistas Robertas Skrobotovas tel. (8 5) 277 3302 ar el. paštu robertas.skrobotovas@hi.lt, skyriaus vadovė Aušra Želviene tel. (8 5) 206 0738 ar el. paštu ausra.zelviene@hi.lt.

Cituoiant ar kitaip naudojant šiame pranešime esančią informaciją, prašome nurodyti jos šaltinį.