

STUDENTŲ ŽINIOS APIE MAISTINES SKAIDULINES MEDŽIAGAS IR JŲ TURINČIŲ AR JOMIS PAPILDYTŲ MAISTO PRODUKTŲ VARTOJIMO ĮPROČIAI

Izabelė Staškūnaitė, Rimantas Stukas

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedra

Santrauka

Tyrimo tikslas – įvertinti Vilniaus universiteto (VU) Medicinos fakulteto studentų žinias apie maistines skaidulines medžiagas ir jų turinčių ar jomis papildytų maisto produktų vartojimo įpročius.

Medžiaga ir metodai. Anoniminės anketinės apklausos būdu apklausti 159 VU Medicinos fakulteto visuomenės sveikatos, medicinos, kineziterapijos studijų programų 1–3 kurso studentai. Anketinė apklausa buvo vykdoma 2020 m. vasario mėnesį. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant programinį statistinių duomenų R paketą („R 3.5.3“).

Rezultatai. Didžioji dalis VU Medicinos fakulteto studentų žino apie maistinių skaidulinių medžiagų kilmę (57,9 proc.), rekomenduojamą šių medžiagų suvartojimo normą per parą (59,1 proc.) ir gerai žino, kokiuose produktuose gausu skaidulinių medžiagų (73 proc.). Net 88,1 proc. studentų žino, kad maistinės skaidulines medžiagas yra naudingos žarnyno mikrobiotai, o 73 proc. respondentų teigė, kad šios medžiagos gali užkirsti kelią žarnyno vėžiui. Kelis kartus per dieną grūdinės kilmės produktus vartoja tik 9,4 proc. VU Medicinos fakulteto studentų, šviežias daržoves – 21,3 proc., šviežius vaisius – 22 proc., ankštinius produktus – 8,8 proc. studentų. Studentai rečiau nei kartą per savaitę ar visai nevalgo duonos su kviečių sėlenomis (79,9 proc.) ar rupiai maltomis sėklomis (68,6 proc.) bei viso grūdo makaronų (69,2 proc.).

Išvados. Nors VU Medicinos fakulteto studentai turi ganėtinai daug žinių apie maistines skaidulines medžiagas, tačiau šių medžiagų turinčių ir jomis papildytų maisto produktų vartoja nepakankamai, todėl jų mityba nėra visavertė.

Reikšminiai žodžiai: mityba, studentai, maistinės skaidulines medžiagos, vartojimas.

ĮVADAS

Didžiausią įtaką gyventojų sveikatai daro gyvenama ir jų pačių elgsena, lemianti net 50 proc. sveikatos. Svarbiausia gyvenamos ir elgsenos sudedamoji dalis yra mityba ir jos įpročiai, lemiantys 25–30 proc. gyventojų sveikatos [1]. Mitybos rekomendacijų svarbu laikytis jauname amžiuje, ypač studijų metais, kai jauni asmenys patiria padidėjusią įtampą, stresą ir kitus emocinius išbandymus, kurie neretai prisideda prie sveikatai nepalankių mitybos įpročių, turinčių įtakos jų sveikatai ateityje, formavimo [2, 3].

Rekomendacijas atitinkanti mityba susijusi su mažesne lėtinių neinfekcinių ligų rizika, kuri šiuo metu visame pasaulyje yra labai padidėjusi: dėl širdies ir kraujagyslių sistemos ligų 2016 m. mirė 17,9 mln. žmonių, tai sudaro 31 proc. visų mirčių pasaulyje [4]. 1975–2016 m. nutukimo paplitimas visame pasaulyje patrigubėjo, o cukriniu diabetu sergančių žmonių skaičius 1980–2014 m. išaugo keturis kartus [5].

Būtent reguliarius rekomendacijas atitinkantis maistinių skaidulinių medžiagų, kurių gausu daržovėse, vaisiuose bei grūdinės kilmės produktuose, vartojimas padeda išvengti susirgimų lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis [6]. Deja, tiek Lietuvoje [7], tiek kitose Europos valstybėse [2] maistinių skaidulinių medžiagų vartojama per mažai.

Tyrimo tikslas – įvertinti VU Medicinos fakulteto studentų žinias apie maistines skaidulines medžiagas ir jų turinčių ar jomis papildytų maisto produktų vartojimo įpročius.

TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

Darbo tikslui pasiekti pasirinktas paplitimo tyrimas. Atlikta anoniminė anketinė apklausa, kurioje dalyvavo 159 VU Medicinos fakulteto visuomenės sveikatos, medicinos, kineziterapijos studijų programų 1–3 kursų studentai. Anketinė apklausa vykdyta 2020 m. vasario mėnesį. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant programinį statistinių duomenų R paketą („R 3.5.3“). Skirtumui tarp grupių nustatyti taikytas *chi* kvadrato (χ^2) kriterijus, o esant mažiau nei 5 tikėtiniams dažnumams – Fišerio tikslusis testas. Statistinio reikšmingumo lygmuo pasirinktas, kai $\alpha = 0,05$. Skirtumas laikytas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$.

Adresas susirašinėti: Izabelė Staškūnaitė
Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto
Sveikatos mokslų institutas
M. K. Čiurlionio g. 21/27, 03101 Vilnius
El. p. izabele.staskunaite@mf.stud.vu.lt

REZULTATAI

Žinios apie maistines skaidulines medžiagas

Daugiau kaip pusė (59,1 proc.) VU Medicinos fakulteto studentų žino, kad per parą su maistu suaugęs žmogus turėtų gauti 25–35 g skaidulinių medžiagų. Nustatyta, kad visuomenės sveikatos studijų programos studentų, žinančių rekomenduojamą skaidulinių medžiagų paros suvartojimo normą, yra daugiau (70,2 proc.) nei medicinos studijų programos studentų (49 proc.) ($\chi^2 = 6,36$; $df = 2$; $p = 0,042$).

57,9 proc. respondentų teigė, kad skaidulinės medžiagos yra tik augalinės kilmės. Daugiau vyrų (79,3 proc.) nei moterų (53,1 proc.) žino apie skaidulinių medžiagų kilmę ($\chi^2 = 6,77$; $df = 2$; $p = 0,034$) (1 lentelė).

Didžioji dalis VU Medicinos fakulteto studentų (70,4 proc.) žino, kad viso grūdo maisto produktuose yra daugiau skaidulinių medžiagų nei išvalyto grūdo. Priklausomai nuo studijų programos, daugiau medicinos (84,3 proc.) nei visuomenės sveikatos (64,9 proc.) ir kineziterapijos (62,7 proc.) studijų programų studentų teigė, kad viso grūdo maisto produktai labiau papildyti skaidulinėmis medžiagomis ($\chi^2 = 7,35$; $df = 2$; $p = 0,025$).

Su teiginiu, kad maistinės skaidulinės medžiagos yra naudingos žarnyno mikrobiotai, sutiko net 88,1 proc. studentų. Su šiuo teiginiu sutiko daugiau medicinos (96,1 proc.) nei kineziterapijos (80,4 proc.) studijų programų studentų ($\chi^2 = 6,04$; $df = 1$; $p = 0,014$).

Trys ketvirtadaliai (73 proc.) respondentų teigė, kad skaidulinių medžiagų vartojimas mažina žarnyno vėžio atsiradimo riziką. Daugiau vyrų (34,5 proc.) nei moterų (13,8 proc.) nebuvo apsisprendę, ar maistinių skaidulų vartojimas gali užkirsti kelią žarnyno vėžiui ($\chi^2 = 7,66$; $df = 2$; $p = 0,022$).

Maistinių skaidulinių medžiagų turinčių maisto produktų vartojimas

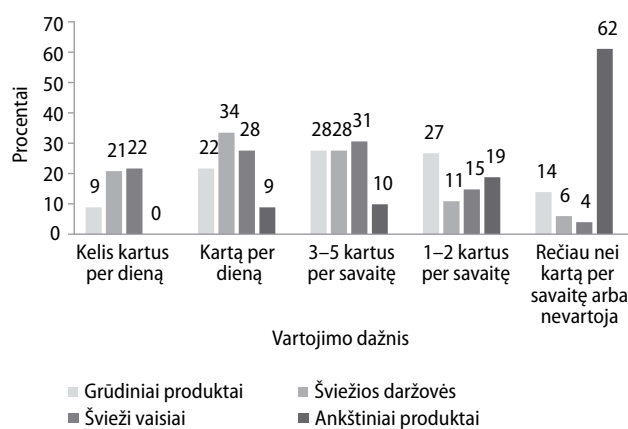
Grūdinius produktus kelis kartus per dieną vartoja tik 9,4 proc. VU Medicinos fakulteto studentų. Didžioji dalis respondentų (28,3 proc.) šiuos produktus valgo

3–5 kartus per savaitę (1 pav.). 3–5 kartus per savaitę grūdinius produktus vartoja beveik pusė medicinos studijų programos (45,1 proc.) ir penktadalis visuomenės sveikatos studijų programos (19,3 proc.) studentų ($\chi^2 = 10,58$; $df = 4$; $p = 0,032$).

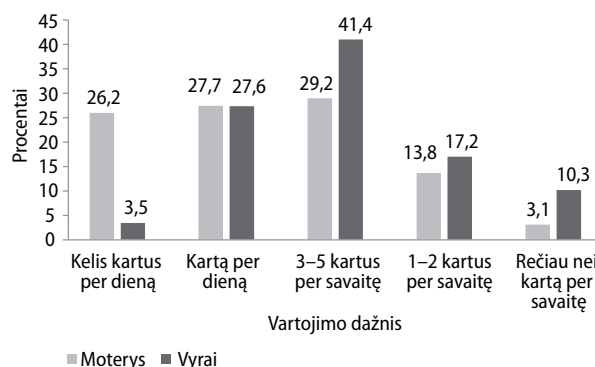
Tik 21,3 proc. tyrimo dalyvių šviežias daržoves vartoja kelis kartus per dieną. Didžioji dalis respondentų (28,3 proc.) jas valgo 3–5 kartus per savaitę (1 pav.). Šių produktų kartą per dieną vartoja gerokai daugiau medicinos studijų programos studentų (47,1 proc.), lyginant su visuomenės sveikatos studijų programą (22,8 proc.) studijuojančiais respondентаis ($\chi^2 = 8,57$; $df = 3$; $p = 0,036$).

Nedidelė dalis studentų (22 proc.) šviežius vaisius valgo kelis kartus per dieną (1 pav.). Priklausomai nuo lyties, moterų, vartojančių šviežius vaisius kelis kartus per dieną, yra daugiau (26,2 proc.) nei vyrų (3,4 proc.) ($\chi^2 = 9,7$; $df = 4$; $p = 0,046$) (2 pav.).

Didžioji dalis studentų (61,6 proc.) ankštinius produktus vartoja rečiau nei kartą per savaitę arba visai jų nevalgo. Tik nedidelė dalis respondentų (8,8 proc.) ankštinius produktus vartoja kiekvieną dieną (1 pav.). Nustatytas ankštinių produktų vartojimo dažnumas nuo lyties ir studijų programos nepriklauso.



1 pav. VU Medicinos fakulteto studentų maistinių skaidulinių medžiagų turinčių maisto produktų vartojimas



2 pav. VU Medicinos fakulteto studentų šviežių vaisių vartojimas priklausomai nuo lyties

1 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal jų atsakymus į klausimą „Ar maistinės skaidulinės medžiagos gali būti tik augalinės kilmės?“ priklausomai nuo lyties

Atsakymai į klausimą	Lytis				Visi respondentai (n = 159)	
	Moterys (n = 130)		Vyrai (n = 29)		n	proc.
	n	proc.	n	proc.		
Taip	69	53,1	23	79,3	92	57,9
Ne	45	34,6	4	13,8	49	30,8
Nežinau	16	12,3	2	6,9	18	11,3

$\chi^2 = 6,77$; $df = 2$; $p = 0,034$

Maistinėmis skaidulinėmis medžiagomis papildytų maisto produktų vartojimas

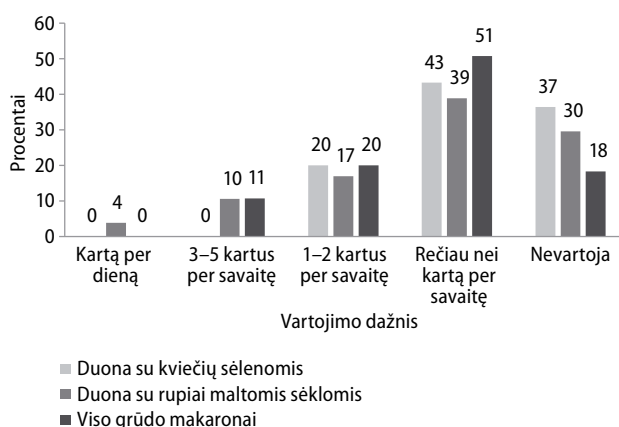
Didžioji dalis VU Medicinos fakulteto studentų (79,9 proc.) duoną su kviečių sėlenomis vartoja rečiau nei kartą per savaitę arba visai jos nevalo (2 pav.). Beveik dvigubai daugiau vyrų (58,6 proc.) nei moterų (31,5 proc.) duonos su kviečių sėlenomis visai nevalgo ($\chi^2 = 7,52$; $df = 2$; $p = 0,023$). Nustatyta, kad duonos su kviečių sėlenomis visiškai nevalgo daugiau medicinos studijų programos studentų (51 proc.) nei kineziterapijos studijų programos studentų (21,5 proc.) ($\chi^2 = 9,98$; $df = 2$; $p = 0,007$).

Tik labai nedidelė dalis respondentų (3,8 proc.) kiekvieną dieną vartoja duoną su rupiai maltomis sėklomis. Didžioji dalis tyrimo dalyvių (39 proc.) tokią duoną vartoja rečiau nei kartą per savaitę (2 pav.). Rečiau nei kartą per savaitę duoną su rupiai maltomis sėklomis valgo didžioji dalis moterų (44,7 proc.) ir mažesnė dalis vyrų (13,8 proc.) ($\chi^2 = 14,91$; $df = 4$; $p = 0,003$) (2 lentelė).

2 lentelė. Duonos su rupiai maltomis sėklomis vartojimas priklausomai nuo lyties

Vartojimo dažnis	Lytis				Visi respondentai (n = 159)	
	Moterys (n = 130)		Vyrai (n = 29)		n	proc.
	n	proc.	n	proc.		
Kartą per dieną	5	3,8	1	3,4	6	3,8
3–5 kartus per savaitę	16	12,3	1	3,4	17	10,6
1–2 kartus per savaitę	19	14,6	8	27,6	27	17,0
Rečiau nei kartą per savaitę	58	44,7	4	13,8	62	39,0
Nevalgo	32	24,6	15	51,8	47	29,6

$\chi^2 = 14,91$; $df = 4$; $p = 0,003$



3 pav. VU Medicinos fakulteto studentų maistinėmis skaidulinėmis medžiagomis papildytų maisto produktų vartojimas

Pusė VU Medicinos fakulteto studentų (50,9 proc.) viso grūdo makaronus vartoja rečiau nei kartą per savaitę (2 pav.). Kad viso grūdo makaronų visiškai nevalgo, nurodė mažiau medicinos studijų programos studentų (2 proc.), lyginant su visuomenės sveikatą (26,3 proc.) ($\chi^2 = 12,78$; $df = 3$; $p = 0,005$) ir kineziterapiją (23,5 proc.) studijuojančiais apklausos dalyviais ($\chi^2 = 11,53$; $df = 3$; $p = 0,009$).

REZULTATŲ APITARIMAS

Tyrimo rezultatai rodo, kad daugiau kaip pusė (59,1 proc.) VU Medicinos fakulteto studentų teigė, jog per parą vidutiniškai suaugęs žmogus turėtų suvartoti 25–35 g skaidulinių medžiagų, taip pat didelė dalis studentų (57,9 proc.) žino apie skaidulinių medžiagų kilmę. 2014 m. Rumunijoje atliktame tyrime nustatyta, kad tik 26,8 proc. respondentų žino skaidulinių medžiagų rekomenduojamą paros suvartojimo normą ir vos 24 proc. respondentų nurodė, jog maistinių skaidulų aptinkama tik augaliniame maiste [8].

Net 70,4 proc. VU Medicinos fakulteto studentų žino, jog viso grūdo maisto produktuose yra daugiau skaidulinių medžiagų nei išvalyto grūdo. Panašūs duomenys gauti 2017 m. vertinant Serbijos studentų žinias: 88 proc. jų teigė, jog viso grūdo duonoje yra daugiau skaidulinių medžiagų nei valyto grūdo [9].

Didžioji dalis VU Medicinos fakulteto studentų (88,1 proc.) žino, kad skaidulinės medžiagos yra naudingos žarnyno mikrobiotai, o 73 proc. respondentų nurodė, jog šios medžiagos gali užkirsti kelią žarnyno vėžiui. Panašūs rezultatai gauti Rumunijoje atliktame tyrime: apie 80 proc. respondentų žinojo, kad skaidulinės medžiagos mažina storosios žarnos vėžio atsiradimo riziką [8].

Remiantis anksčiau Lietuvoje [2, 3, 10–12] ir užsienyje [13] atliktų tyrimų rezultatais galima sakyti, kad studentai per mažai vartoja grūdinių produktų. Tai patvirtina ir VU Medicinos fakultete atlikto tyrimo rezultatai: tik 9,4 proc. studentų grūdinius produktus valgo kelis kartus per dieną.

Daugelio tyrimų, atliktų ne tik Lietuvoje [2, 3, 5, 7, 10–12, 14], bet ir užsienyje [16–18], rezultatai rodo, jog studentai nesilaiko mitybos rekomendacijų ir šviežias daržoves vartoja per retai. Nepakankamas šviežių daržovių suvartojimas nustatytas ir tarp VU Medicinos fakulteto studentų: tik 21,3 proc. šių studentų šviežias daržoves valgo kelis kartus per dieną.

Vaisius, kaip ir daržoves, rekomenduojama valgyti kasdien [19], tačiau nustatyta, kad VU Medicinos fakulteto studentai vaisių vartoja per mažai: tik 22 proc. respondentų jų vartoja kelis kartus per dieną. Gauti rezultatai sutampa su anksčiau Lietuvoje [2, 3, 11, 14]

bei kitose šalyse [17, 18, 20] atliktų tyrimų rezultatais. Vaisius kelis kartus per dieną valgo daugiau VU Medicinos fakultete studijuojančių moterų (26,2 proc.) nei vyrų (3,5 proc.) ($p = 0,046$), analogiškai, pagal kitų autorių atliktų tyrimų gautus rezultatus, moterys vaisių vartoja daugiau nei vyrai [3, 11, 14].

Skaidulinių medžiagų gausu ankštiniuose produktuose, kuriuos vartoti rekomenduojama kasdien (ar rečiau), bet saikingai [21]. Didžioji dalis VU Medicinos fakulteto studentų (61,6 proc.) ankštinius produktus valgo rečiau nei kartą per savaitę arba visai jų nevartoja. Tik 8,8 proc. respondentų ankštinius produktus vartoja kartą per dieną. Skirtingas ankštinių produktų vartojimas buvo aprašytas Australijoje atliktame tyrime: didžioji dalis respondentų (47 proc.) ankštinius produktus valgo 2–4 kartus per savaitę, 23 proc. tyrimo dalyvių – daugiau nei 5 kartus per savaitę [22].

IŠVADOS

1. VU Medicinos fakulteto studentai turi pakankamai žinių apie maistines skaidulines medžiagas: didžioji jų dalis žino, kokia yra rekomenduojama skaidulinių medžiagų suvartojimo norma per parą, kokia jų kilmė, kokiuose produktuose gausu skaidulinių medžiagų ir koks jų poveikis žmogaus

organizmui. Daugiau visuomenės sveikatos nei medicinos studijų programos studentų žino rekomenduojamą skaidulinių medžiagų paros suvartojimo normą, tačiau medicinos studijų programos studentai geriau nei kineziterapijos studijų programos studentai žino, kad maistinės skaidulinės medžiagos yra naudingos žarnyno mikrobiotai.

2. VU Medicinos fakulteto studentai per mažai valgo maistinių skaidulinių medžiagų turinčių produktų: pakankamai dažnai šviežių daržovių vartoja tik 21,3 proc., šviežių vaisių – 22 proc., grūdinių produktų (išskyrus duoną) – 9,4 proc., ankštinių produktų – 8,8 proc. studentų. Moterys dažniau nei vyrai valgo šviežius vaisius. Medicinos studijų programos studentai dažniau nei visuomenės sveikatos studijų programos studentai vartoja grūdinius produktus ir šviežias daržoves.
3. VU Medicinos fakulteto studentai itin mažai vartoja maistinėmis skaidulinėmis medžiagomis papildytų maisto produktų: didžioji jų dalis duoną su kviečių sėlenomis ar rupiai maltomis sėklomis bei viso grūdo makaronus valgo rečiau nei kartą per savaitę ar jų visai nevartoja.

Straipsnis gautas 2020-06-19, priimtas 2020-09-07

Literatūra

1. Shi L, Singh D. Delivering Health Care in America. 4th ed. Sudbury, Massachusetts: Jones & Bartlett; 2009.
2. Česnavičienė J, Proškuviene R, Motiejūnaitė R. Lietuvos edukologijos universiteto studentų fizinio aktyvumo ir mitybos įpročių sąsajos. Sporto mokslas. 2015;3(81):37-45.
3. Dobrovolskij V, Stukas R. Studentų mitybos ypatumai. Visuomenės sveikata. 2012;priedas Nr. 1:14-20.
4. World Health Organization. Cardiovascular diseases. Geneva, 2017. Prieiga per internetą: <[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))>.
5. World Health Organization. Noncommunicable diseases country profiles. Geneva, 2018. Prieiga per internetą: <<http://www.who.int/nmh/publications/ncd-profiles-2018/en/>>.
6. Anderson JW, Baird P, Davis RH, Ferreri S, Knudson M, Koraym A, et al. Health benefits of dietary fiber. Nutrition Reviews. 2009;67(4):188-205.
7. Senikienė Ž, Lukoševičius A, Jurkštienė V, Šimonienė-Kazlauskienė G, Gintilienė M. Studentų mitybos įpročių analizė. Sveikatos mokslai. 2017;26(6):65-71.
8. Victoria S, Monica T, Florina R. Assessing the Knowledge, Attitudes and Eating Habits of Dietary Fibers in Tîrgu-Mureş Population. Acta Marisiensis – Seria Medica. 2015;61(2):128-31.
9. Seres Z, Soronja S, Grujicic M, Kis F, Djordjevic M, Simurina O, et al. Dietary fibers and bread: Attitudes, beliefs and knowledge among young population. Food and Feed Research. 2017;44(2):143-9.
10. Stukas R, Dobrovolskij V, Adomaitis S. Visuomenės sveikatos studentų gyvenimo ir fizinis aktyvumas. Sporto mokslas. 2012;4(70):50-5.
11. Proškuviene R, Česnavičienė J. Pedagogines studijas pasirinkusių jaunuolių mitybos ypatumai. Visuomenės sveikata. 2015;1(68):68-77.
12. Dobrovolskij V. Lietuvos aukštųjų universitetinių mokyklų studentų mitybos ir gyvenimo ypatumai, juos lemiantys veiksniai. Daktaro disertacija. Biomedicinos mokslai, visuomenės sveikata (09 B). 2016.
13. Yahia N, Wang D, Rapley M, Dey R. Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. Perspectives in Public Health. 2016;136(4):231-44.
14. Samsonienė L, Zimnicka V. Studentų mitybos įpročiai. Sveikatos mokslai. 2013;23(1):109-13.
15. Strukčinskienė B, Griškoniš S, Strukčinskaitė V. Vakarų Lietuvos jaunimo gyvenimo ypatumai. Sveikatos mokslai. 2013;23(1):21-5.
16. Poscia A, Teleman AA, Azzolini E, Waure C de, Maged D, Virdis A, et al. Eating episode frequency and fruit and vegetable consumption among Italian university students. Annali Dell'Istituto Superiore Sanità. 2017;53(3):199-204.
17. Hilger J, Loerbroks A, Diehl K. Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. Appetite. 2017;109:100-7.
18. El Ansari W, Stock C, Mikolajczyk RT. Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries – A cross-sectional study. Nutrition Journal. 2012;11(1):28.
19. Dobrovolskij V, Stukas R. Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 2013 metais. Sveikatos mokslai. 2013;23(4):34-41.
20. Downes L. Physical Activity and Dietary Habits of College Students. The Journal for Nurse Practitioners. 2015;11(2):192-8.
21. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Maisto pasirinkimo piramidė. Vilnius, 2019 [žiūrėta 2020 m. vasario 21 d.]. Prieiga per internetą: <<http://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveikos-mitybos-rekomendacijos/maisto-pasirinkimo-piramide-plakatas>>.
22. Figueira N, Curtain F, Beck E, Grafenauer S. Consumer Understanding and Culinary Use of Legume in Australia. Nutrients. 2019;11(7).

Students' knowledge of dietary fiber and consumption habits of dietary fiber-containing or enriched food products

Izabelė Staškūnaitė, Rimantas Stukas

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

Summary

The aim. To evaluate the knowledge of dietary fiber and consumption habits of dietary fiber-containing or enriched food products amongst students of Vilnius University Faculty of Medicine

Methods. 159 students of Faculty of Medicine of Vilnius University were interviewed using an anonymous questionnaire. 1-3 years students of Public health, Medicine, Physiotherapy were interviewed in February 2020. Statistical analysis of the collected data was performed using “Microsoft Office Excel 2016” and statistical analysis package “R 3.5.1”.

Results. The majority of Vilnius University Faculty of Medicine students know that dietary fiber can only be of plant origin (57.9 %) and more than half of the respondents (59.1 %) know the recommended daily intake of fiber. Students are well aware of which products are rich in dietary fiber (73 %). Even 88.1 % of students know that dietary fiber is beneficial for intestinal microbiota and 73 % know that these substances can prevent bowel cancer. Only 9.4 % of students consume cereal products, 21.3 % eat fresh vegetables, and 22 % consume fresh fruits several times a day. Only 8.8 % of students consume

legumes every day. The majority of students (88.1 %) consume wheat bran less than once a week or do not consume it at all. 79.9 % of respondents consume bread enriched with wheat bran, bread enriched with wholemeal seeds (68.6 %) and whole grain pasta (69.2 %) less than once a week or not consume it at all.

Conclusions. Even though the students of Vilnius University Faculty of Medicine have enough knowledge about dietary fiber, they do not consume enough dietary fiber-containing or enriched food products, therefore their nutrition is not complete.

Keywords: nutrition, students, dietary fiber, consumption.

Correspondence to Izabelė Staškūnaitė
Department of Public Health of Institute of Health Sciences
of Faculty of Medicine of the Vilnius University
M. K. Čiurlionio str. 21, LT-03101 Vilnius, Lithuania
E-mail: izabele.staskunaite@mf.stud.vu.lt

Received 19 June 2020,
accepted 7 September 2020