

Bogdan Szponar, Renata Krzyszycha

OCENA SPOSOBU ODŻYWIANIA STUDENTÓW UNIwersYTETU MEDYCZNEGO W LUBLINIE W ROKU AKADEMICKIM 2007–2008

Zakład Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Lublinie
p. o. kierownika: dr inż. R. Krzyszycha

Dokonano oceny preferencji żywieniowych i zachowań konsumenckich studentów Wydziału Pielęgniarstwa i Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Lublinie w roku akademickim 2007/2008 w zależności od płci. Badaniem objęto 127 kobiet i 66 mężczyzn. Analizę sposobu żywienia przeprowadzono z zastosowaniem metody jakościowej.

Hasła kluczowe: sposób żywienia, studenci, ocena jakościowa, BMI.

Key words: nutrition mode, students, quantitative assessment, BMI.

Racjonalne żywienie jest podstawowym warunkiem prawidłowego rozwoju, sprawności umysłowej i fizycznej każdego człowieka (1). Młodzież studencka jest specyficznym środowiskiem, w którym występuje szereg negatywnych czynników między innymi nieregularny tryb życia, a tym samym sposób odżywiania, co może przyczynić się w latach następnych do rozwoju chorób cywilizacyjnych (2). Badania prowadzane na grupie młodzieży akademickiej mają za zadanie weryfikację, a w przyszłości eliminację nieprawidłowych nawyków żywieniowych (3, 4).

Znacząca rola stylu życia, a zwłaszcza sposobu odżywiania motywuje do podejmowania badań nad zachowaniami żywieniowymi młodzieży akademickiej, co może być pomocne w podjęciu odpowiednich działań profilaktycznych, zmierzających do wskazania prawidłowych zasad racjonalnego żywienia w tej grupie społecznej.

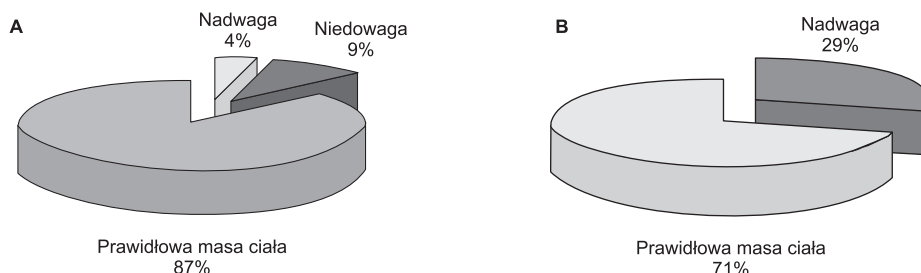
MATERIAŁY I METODY

Anonimowe i dobrowolne badania z zastosowaniem opracowanej w tym celu ankiety przeprowadzono w okresie listopad–grudzień 2007 r. w grupie 193 studentów (127 kobiet i 66 mężczyzn) Uniwersytetu Medycznego w Lublinie reprezentujących różne kierunki studiów. Pytania ankietowe dotyczyły między innymi regularności spożywania posiłków i preferencji żywieniowych. Ponadto w pracy poddano ocenie wskaźnik wagowo-wzrostowy (BMI) badanej populacji.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Analizując podane przez respondentów parametry wzrostu i masy ciała stwierdzono, że choć większość studentów (81,5%) odznaczała się prawidłową masą ciała

ła, to jednak zaobserwowano istotnie statystycznie różnice ($p < 0,05$) między masą ciała kobiet i mężczyzn (ryc. 1).



Ryc. 1. Rozkład wskaźnika BMI w grupie: A – kobiet, B – mężczyzn.

Fig 1. Distribution of the BMI index in group: A – women, B – men.

W tab. I przedstawiono odpowiedzi dotyczące sposobu żywienia studentów.

Choć w badanej grupie studentów niemal wszyscy ocenili stan swojego zdrowia jako dobry warto zwrócić jednak uwagę na fakt, iż większość chorób na jakie uskarżali się ankietowani (choroba wrzodowa żołądka, zespół jelita drażliwego, nadciśnienie tętnicze) u swojego podnoża ma nieprawidłowe żywienie.

Tab e l a I. Analiza sposobu odżywiania studentów

Tab l e I. Analysis of nutrition type of the students

Analizowany czynnik	Kobiety (n = 127)	Mężczyźni (n = 66)	Istotność różnic statystycznych
Ocena własnego sposobu odżywiania			
• bardzo dobry	8,1%	3%	$p > 0,05$
• dobry	47,2%	50,7%	
• przeciętny	39%	41,7%	
• zły	5,7%	4,6%	
Stosowane ograniczenia dietetyczne			
• nie	93,5%	88,1%	$p > 0,05$
• tak	6,5%	11,9%	
Stan zdrowia			
• zdrowy	97%	96%	$p > 0,05$
• cierpi na choroby	3%	4%	
Liczba spożywanych posiłków			
• 1–2	8,9%	12%	$p < 0,05$
• 3–5	88,6%	76,1%	
• powyżej 5	2,5%	11,9%	
Częstość spożywania I śniadania			
• codziennie	60,1%	49,2%	$p > 0,05$
• kilka razy w tygodniu	33,3%	37,3%	
• nigdy	6,6%	13,5%	
Pora spożywania ostatniego posiłku			
• przed 20 ⁰⁰	34,9%	16,4%	$p < 0,05$
• między 20 ⁰⁰ a 22 ⁰⁰	55,2%	55,3%	
• po 22 ⁰⁰	9,9%	28,3%	

Tabela I. Analiza sposobu odżywiania studentów

Table I. Analysis of nutrition type of the students

Analizowany czynnik	Kobiety (n = 127)	Mężczyźni (n = 66)	Istotność różnic statystycznych
Częstość spożycia warzyw • 2–3 razy dziennie • 1 raz dziennie • rzadziej niż raz dziennie	25,2% 39,8% 35%	13,5% 41,5% 45%	p>0,05
Częstość spożycia owoców • codziennie • 5–6 razy w tygodniu • 3–4 razy w tygodniu • 1–2 razy w tygodniu	28,4% 13% 34,2% 24,4%	16,4% 7,5% 34,3% 41,8%	p<0,05
Preferowane gatunki mięsa • drób • cielęcina/wołowina//wieprzowina	80% 20%	58% 42%	p<0,05
Częstość spożycia ryb • kilka razy w tygodniu • raz w tygodniu • nie jadam	5,5% 72,6% 21,9%	7,5% 79,1% 13,4%	p>0,05
Rodzaj preferowanego pieczywa • ciemne • jasne	55,2% 44,8%	34,3% 65,7%	p<0,05
Częstość spożycia mleka i jego przetworów • kilka razy dziennie • raz dziennie • kilka razy w tygodniu • wcale	21,9% 36,6% 39,8% 1,7%	23,8% 37,1% 35,8% 3,3%	p>0,05
Częstość spożycia słodczy • kilka razy dziennie • raz dziennie • kilka razy w tygodniu • rzadziej	19,5% 17,2% 54,4% 8,9%	21,1% 23,8% 43,2% 11,9%	p>0,05
Częstość spożycia produktów typu fast-food • kilka razy w tygodniu • przynajmniej raz w tygodniu • kilka razy w miesiącu • rzadziej	2,5% 4,9% 37,4% 55,2%	9% 19,4% 40,3% 31,3%	p<0,05
Częstość spożycia produktów typu instant • codziennie • kilka razy w tygodniu • kilka razy w miesiącu	7,3% 30,9% 61,8%	11,9% 38,8% 49,3%	p<0,05
Preferowany rodzaj posiłków • gotowane • smażone	65,8% 34,2%	44,7% 55,3%	p<0,05
Ilość spożytej soli • 1 płaska łyżeczka • 1 czubata łyżeczka • więcej • mniej	80,4% 10,5% 1% 8,1%	77,6% 10,4% 8,9% 3,1%	p>0,05

Pomimo tego iż, dla 84,2% studentów najbardziej optymalnym okazuje się 3–5 posiłkowy model żywienia to dla 10% ankietowanych preferowane 1–2 posiłki w ciągu dnia z pewnością nie pokryją dziennego zapotrzebowania na składniki odżywcze, co może skutkować w późniejszym okresie powstawaniem schorzeń wynikających z niedoboru składników mineralnych i witamin (5). Istotnie częściej nieprawidłowości w tym względzie wykazują mężczyźni. Oni również statystycznie częściej niż kobiety spożywają kolacje w późnych godzinach nocnych, co może mieć związek z większym odsetkiem osób otyłych wśród mężczyzn.

Chociaż codzienne spożycie owoców deklarował co trzeci student to zdecydowanie częściej po produkty te sięgają studentki ($p < 0,05$). Przyjmuje się, że konsumpcja warzyw i owoców powinna wynosić minimum 400 g dziennie. Jednak ze względu na wysoką zawartość naturalnych przeciwutleniaczy i błonnika pożądaną jest spożycie ok. 1 kg warzyw (łącznie z ziemniakami) i owoców dziennie. Ze wzrostem spożycia tych produktów wiążą się nadzieje na zmniejszenie ryzyka rozwoju miażdżycy i nowotworów złośliwych (5).

Wprawdzie w jadłospisie większości studentów (72,6%) wśród preferowanych gatunków mięs dominuje drób, to jednak duży odsetek mężczyzn ($p < 0,05$) nadal wybiera mięso czerwone, odznaczające się wysoką zawartością miazdźcorodnych kwasów tłuszczowych (1). Za najbardziej preferowaną technikę przygotowania posiłków mężczyźni uznają smażenie, co jak wiadomo pociąga za sobą większe spożycie soli. Statystycznie istotne różnice w preferowanych gatunkach mięsa, technikach przygotowania posiłku i spożycia soli zarysowują się na korzyść studentek. Zamiłowanie mężczyzn do smaku słonego objawia się również w większej częstotliwości, w porównaniu do kobiet ($p < 0,05$), konsumpcji żywności typu fast food.

Kobiety natomiast znacznie częściej ($p < 0,05$) niż mężczyźni wybierają pieczywo ciemne. Jednak interpretując odpowiedzi na to pytanie, z uwagi na częste stosowanie barwienia pieczywa pszennego przez producentów, musimy mówić o jego przybliżonym spożyciu mając na myśli pieczywo mieszane lub razowe.

Dużą popularnością wśród studentów i studentek cieszą się produkty typu instant. Niemal 9% studentów z żywności tego typu korzysta codziennie, a 33,5% kilka razy w tygodniu, przy czym częściej po produkty tego typu sięgają studenci niż studentki. Zachowania tego typu wynikać mogą ze studenckiego stylu życia.

Przedstawione wyniki badań wskazują na występowanie szeregu nieprawidłowości w odżywianiu się analizowanej grupy studentów, przy czym były one w części zróżnicowane w zależności od płci. Zaobserwowano odmienny sposób żywienia i zachowań żywieniowych między studium kobietami i mężczyznami. Mężczyźni częściej (statystycznie istotnie) niż kobiety spożywali takie produkty, jak: mięso czerwone, pieczywo białe, żywność fast food, instant oraz potrawy smażone. Kobiety natomiast częściej niż mężczyźni spożywały owoce, jadały większą liczbę posiłków, zaś kolację spożywały we wcześniejszych godzinach wieczornych. Liczba oraz pora spożywania posiłków związana jest najprawdopodobniej ze specyfiką życia studenckiego, która nie sprzyja regularnej konsumpcji. Świadczyć może o tym również duża częstotliwość spożycia słodczy wśród studentów. Potwierdzeniem tej tezy mogą być wyniki badań *Olędzkiej* i współpr. (6). Badania własne dowiodły także, że nieregularności oraz zbyt mały udział w diecie takich produktów jak mleko i jego przetwory, ryby, owoce i warzywa to najczęstsze błędy żywieniowe młodzie-

ży akademickiej. Podobne wnioski uzyskali inni autorzy w latach poprzednich (2, 7, 8, 9). Wprawdzie na wyniki niskiego spożycia warzyw i owoców niewątpliwie wpływ miał ich wysoka cena oraz pora roku, to jednak niskie spożycie ryb przy stosunkowo stabilnej ich cenie w ciągu całego roku należałoby tłumaczyć względami religijnymi.

Badania własne jak i innych autorów (7) dowodzą wprawdzie na różnicowanie zachowań żywieniowych studentów w zależności od płci, jednak w obu przypadkach nie można uznać ich za prawidłowe. Porównanie zwyczajów żywieniowych i częstotliwości spożycia produktów przez studentów i studentki wypadło na korzyść kobiet. Wskazane błędy żywieniowe przekładają się na wskaźniki stanu odżywienia badanej grupy studentów.

WNIOSKI

1. Niezależnie od płci studenci odżywiają się nieprawidłowo i nieregularnie.
2. Najczęstszym błędem żywieniowym jest nieregularność spożycia pierwszego śniadania, niedostateczny udział w codziennym żywieniu mleka i jego przetworów, ryb, oraz owoców i warzyw.
3. Istotnym błędem żywieniowym popełnianym głównie przez mężczyzn jest nadmierne spożywanie potraw smażonych oraz w dalszym ciągu preferowanie mięsa czerwonego.
4. Zwiększona konsumpcja żywności szybkiej w przygotowaniu typu instant, zwłaszcza u mężczyzn konkuruje ze spożyciem produktów pełnowartościowych, co zwiększa ryzyko otyłości, a zarazem może doprowadzić do licznych schorzeń wynikających z niedoborów żywieniowych.
5. Uzyskane wyniki badań wskazują na konieczność dalszego monitorowania sposobu odżywiania się studentów. Wiedza ta jest jednym z kluczowych uwarunkowań mogących przyczynić się do zachowania właściwego stanu zdrowia.

B. Szponar, R. Krzyszycha

ASSESSMENT OF FOOD INTAKE BY LUBLIN UNIVERSITY OF MEDICINE STUDENTS
IN 2007/2008

Summary

Dietary habits and preferences of the students of Medical University of Lublin, Faculty of Nursing and Health Science in 2007/2008 have been analysed with reference to gender. The study subjects comprised 127 female and 66 male students. The research showed differences in nutrition habits of men and women. The dietary habits and frequency of meals were healthier in the female students compared to their male colleagues.

PIŚMIENNICTWO

1. Gawęcki J., Hryniewiecki L.: Żywność człowieka tom 1. Wyd. Nauk. PWN, Warszawa 2006; 417-466. – 2. Wądołowska L., Cichoń R.: Wpływ czynników środowiskowych na sposób żywienia młodzieży akademickiej. Żyw. Człow. Metab., 1996; 23: 10-20. – 3. Bielak J., Krzyszycha R., Szponar B.: Evaluation

of dietary habits and other forms of behaviour of students from Lublin. Wyd. Annales UMCS Sectio D, 2006; vol. LXI, Nr 2, 155: 874-879. – 4. *Biernat J.*: Żywnienie, żywność a zdrowie, Wyd. Astrum, Wrocław 2001; 18-48. – 5. *Ciborowska H., Rudnicka A.*: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2004; 129-180. – 6. *Olędzka R., Moczydłowska I., Rogalska-Niedźwiedź M., Stawarska A.*: Ocena jakościowa sposobu żywienia studentów Wydziału Chemicznego Politechniki Warszawskiej w roku akademickim 1999/2000. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2002; 4; 309-314. – 7. *Bielińska Z., Kowalski J., Szczygieł A.*: Ocena stanu odżywienia i sposobu żywienia dzieci w drugiej szkole podstawowej na wsi. Cz. II Ocena sposobu żywienia. *Roczn. PZH*, 1961; 12: 381-386. – 8. *Szewczyński J., Ostrowska A.*: Sposób odżywiania się studentów Warszawskiej Akademii Medycznej po urynkowieniu cen żywności. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 1996; 29; 91-95. – 9. *Fiedurek J.*: Rola żywności i żywienia w profilaktyce i terapii chorób człowieka. Wyd. UMCS, Lublin 2007; 109-114

Adres: 20-093 Lublin, ul. Chodźki 6.