

ZDROWY STYL ŻYCIA

Jak zmieniły się zwyczaje żywieniowe

– Mimo pewnych pozytywnych zmian jest jeszcze wiele do zrobienia. Tymczasem 80 proc. dorosłych Polaków jest przekonanych, że odżywia się zdrowo lub bardzo zdrowo, tylko 17 proc. deklaruje, że ich dieta jest niezdrowa – mówi prof. dr hab. n. med.

Wojciech Drygas, kierownik Katedry Medycyny Społecznej i Zapobiegawczej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, kierownik Zakładu Epidemiologii, Prewencji Chorób Układu Krążenia i Promocji Zdrowia w Narodowym Instytucie Kardiologii w Warszawie.

Sposób odżywiania należy do najważniejszych zachowań zdrowotnych. Jest jednym z modyfikowalnych czynników ryzyka wielu chorób. Składniki pożywienia wpływają między innymi na stężenie cholesterolu we krwi, ciśnienie tętnicze, masę ciała, stężenie glukozy. Złe nawyki żywieniowe są dziesięciokrotnie ważniejsze od innych czynników ryzyka rozwoju różnych rodzajów nowotworów u człowieka.

– Obiektywna ocena zwyczajów żywieniowych Polaków nie jest łatwa. Po pierwsze, istnieją trudności metodologiczne. Po drugie, nie ma systematycznego, regularnego monitorowania indywidualnego sposobu żywienia. Po trzecie, dostępna jest niewielka liczba reprezentatywnych, wysokiej jakości badań populacyjnych i publikacji – zauważa prof. Wojciech Drygas.

Badanie populacji warszawskiej

Przez 28 lat naukowcy z Zakładu Epidemiologii, Prewencji Chorób Układu Krążenia i Promocji Zdrowia Instytutu Kardiologii w Warszawie (obecnie Naro-

dowego Instytutu Kardiologii – NIKard) prowadzili obserwację sposobu odżywiania mieszkańców Warszawy. Oceniali związek między trendami żywieniowymi a ryzykiem SCORE w dorosłej populacji Warszawy. Okres obserwacji objął lata 1984–2012 i był niezwykle długi jak na tego typu publikację. Łącznie przebadano ponad 6 tys. kobiet i mężczyzn w wieku 35–64 lata. Metodą badawczą był wywiad dotyczący spożycia żywności w ciągu 24 godz. poprzedzających badanie. Jakże były wnioski?

– Przede wszystkim w omawianym okresie zaobserwowano znaczące zmniejszenie wartości energetycznej diety zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Druga bardzo korzystna zmiana to wyraźne zmniejszenie spożycia tłuszczu ogółem i tłuszczów zwierzęcych. Zaobserwowano również istotne zmniejszenie zawartości cholesterolu w diecie. Niestety jednocześnie w XXI wieku nastąpił wzrost spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych (SFA) i zmniejszenie udziału wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (PFA) w diecie

dorosłej populacji Warszawy – komentuje prof. Wojciech Drygas.

Równoległe do korzystnych zmian w sposobie żywienia zmniejszało się globalne ryzyko zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych obliczane na podstawie karty SCORE.

Badanie WOBASZ II

– Składową wielośrodkowego, ogólnopolskiego badania WOBASZ II była ocena sposobu odżywiania Polaków. Przebadano ponad 5,6 tys. osób. Wykorzystano indeks jakości diety uwzględniający zawartość siedmiu składników żywieniowych stworzony przez ekspertów WHO. Zgodnie z nim za korzystne zachowanie żywieniowe przyznawany jest 1 pkt, za niekorzystne 0 pkt. Osoba odżywiająca się optymalnie może zebrać maksymalnie 7 pkt. Od 0 do 3 pkt otrzymało ponad 50 proc. badanych, 5–7 pkt zaledwie 16 proc. Był to zatem mało optymistyczny obraz sposobu żywienia dorosłych mieszkańców Polski – ocenia prof. Wojciech Drygas.

Seniorzy mają nadwagę, piją mało wody

Spośród najnowszych prac ekspert zwraca uwagę na badanie wykonane na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym przez dr hab. Dorotę Szostak-Węgierek, dr hab. Iwonę Traczyk i współpracowników „Nieprawidłowości w sposobie żywienia seniorów w populacji polskiej – wyniki badania w ramach Narodowego Programu Zdrowia 2016–2020”. Jego metodologia została przedstawiona w prestiżowym czasopiśmie „Nutrients”, wyniki zostaną opublikowane wkrótce. Jest to badanie przekrojowe prowadzone na losowej, reprezentatywnej próbie polskiej populacji w wieku 65 lat i więcej. Miało ono charakter kwestionariuszowy, uwzględniało ocenę sposobu żywienia (dwukrotny 24-godzinny wywiad żywieniowy oraz kwestionariusz częstotliwości spożycia). Zastosowano w nim również pomiary antropometryczne oraz ocenę wystąpienia ryzyka sarkopenii przy wykorzystaniu kwestionariusza SARC-F.

– Dzięki uprzejmości dr hab. Doroty Szostak-Węgierek prezentuję część wyników



Polaków w XXI wieku

Iwona Kazimierska

jeszcze przed oficjalną publikacją. W badanej grupie seniorów aż 70 proc. kobiet miało nadwagę, a 30 proc. otyłość. Podobnie jest w przypadku mężczyzn. Najczęstsze błędy żywieniowe to zbyt niskie spożycie wapnia – ponad 90 proc. badanych, zbyt niskie spożycie błonnika – 70–80 proc., zbyt wysokie było spożycie energii z nienasyconych kwasów tłuszczowych – powyżej 10 proc. Od ponad 60 proc. do bez mała 90 proc. seniorów, w zależności od przedziału wiekowego i płci, pije za mało wody – przedstawia niepublikowane jeszcze wyniki prof. Wojciech Drygas.

Co trafia na talerz statystycznego Polaka

Wartościowym źródłem informacji o sposobie żywienia i stanie odżywienia Polaków są dane zebrane przez ekspertów z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH-PIB. Oparli oni swoją analizę między innymi na danych GUS z badań budżetów gospodarstw domowych w latach 2010–2018, a także na badaniu realizowanym w ramach projektu EU-Menu (lata 2016–2020).

Okazuje się, że w latach 2010–2018 ilość spożywanych produktów zbożowych (między innymi pieczywo, mąka, makarony) zmniejszyła się o ponad 30 proc. W 2018 r. zjedliśmy o 6 proc. mniej warzyw i ich przetworów w porównaniu z 2010 r., ale za to taki sam odsetek więcej owoców i ich przetworów. Biorąc pod uwagę zalecenia ekspertów WHO dotyczące spożycia warzyw i owoców – co naj-

mniej 400 g dziennie – trochę nam brakowało do tej ilości. Łączna ich konsumpcja w latach 2017–2018 wynosiła bowiem 313–315 g. Analiza przeciętnego miesięcznego spożycia mięsa, podrobów oraz ich przetworów pokazała, że pomiędzy rokiem 2010 a 2018 nastąpił spadek spożycia produktów z tej grupy o ponad 6 proc. Mimo że

”

prof. Wojciech Drygas:

Niestety w XXI wieku nastąpił wzrost spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych i zmniejszenie udziału wielonienasyconych kwasów tłuszczowych w diecie dorosłej populacji Warszawy

w przypadku przetworów mięsnych zaobserwowano zmniejszenie spożycia o prawie 5 proc., to w odniesieniu do wędlin z mięsa czerwonego zaobserwowano wzrost o ponad 120 proc. Statystyczny Polak zjadał w sumie 120–129 g mięsa wieprzowego, wołowego i cielęcego oraz przetworów mięsnych dziennie, podczas gdy międzynarodowi eksperci zalecają, aby spożycie wymienionych grup produktów nie przekraczało 71 g.

Optymizmem nie napawają też dane dotyczące spożycia ryb i ich przetworów. W omawianym okresie ilość zjadanych przez nas produktów z tej grupy spadła aż o 40 proc.

W czasie objętym badaniem konsumpcja wyrobów cukierniczych wzrosła o 20 proc. Oprócz tego istotnie zwiększyło się spożycie wysoko przetworzonych wyrobów piekarniczych.

Eksperti NIZP PZH-PIB oszacowali, że ilość energii z pokarmów zjedzonych przez mieszkańców gospodarstw domowych badanych w 2018 r. wynosiła przeciętnie 1718 kcal na osobę dziennie (analiza nie objęła posiłków i przekąsek jedzonych poza domem, nie uwzględniła też energii pochodzącej z napojów alkoholowych).

„Analizując udział energii z poszczególnych makroskładników w 2018 r., odnotowano bardzo wysoki odsetek energii z tłuszczu – 38,4 proc., przekraczający zalecane 20–35 proc. Stosunkowo niski był udział energii z węglowodanów – 47,8 proc. Mieścił się on wprawdzie w zalecanym przedziale 45–65 proc., ale był bliski dolnej granicy” – czytamy w raporcie NIZP PZH-PIB.

„W dietach Polaków odnotowano zbyt dużą zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych, które dostarczały 14 proc. energii. Zaleca się, aby kwasy te wносиły do diety maksymalnie 5–6 proc. energii, przy czym jednak ich spożycie powinno być tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową” – zauważają eksperci NIZP PZH-PIB.



Fot. BARTOSZ BOBKOWSKI / Agencja Wyborcza.pl

”

prof. Wojciech Drygas:

W badanej grupie seniorów aż 70 proc. kobiet miało nadwagę, a 30 proc. otyłość. Podobnie jest w przypadku mężczyzn



Źródła: Wykład prof. Wojciecha Drygasa, konferencja Kardiologia Prewencyjna 2021. Raport „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania 2020” pod redakcją Bogdana Wojtyniaka i Pawła Goryńskiego.

Fot. Adobe Stock