

VISUOMENĖS SVEIKATA

Lietuvos gyventojų sveikatos skirtumai: išsimokslinimas ir mitybos įpročiai

Vilius Grabauskas, Janina Petkevičienė¹, Vilma Kriaučionienė¹, Jūratė Klumbienė¹

Kauno medicinos universiteto Profilaktinės medicinos katedra, ¹Biomedicininų tyrimų institutas

Raktažodžiai: mitybos įpročiai, išsimokslinimas, vyrai, moterys.

Santrauka. Tyrimo tikslas. Įvertinti mitybos įpročių ir išsimokslinimo ryšį tarp suaugusių Lietuvos gyventojų. Dalyvaujant tarptautiniame FINBALT HEALTH MONITOR projekte nuo 1994 m., Lietuvoje kas antri metai atliekama trijų tūkstančių 20–64 metų žmonių, atsitiktinai atrinktų iš Lietuvos gyventojų registro sąrašų, apklausa paštu. Klausimyną sudarė klausimai apie tirtųjų amžių, išsimokslinimą, gyvenamąją vietą, mitybos ir kitus gyvensenos įpročius. Straipsnyje pateikiami duomenys apie mitybos įpročių priklausomumą nuo išsimokslinimo. Aukštojo išsimokslinimo žmonių mityba buvo sveikesnė palyginti su žmonėmis, turėjusius tik nebaigtą vidurinį išsimokslinimą. Žmonės, turintys aukštąjį išsimokslinimą, dažniau valgė šviežias daržoves ir vaisius, maistui gaminti vartojo aliejų, valgė žuvį, rečiau gėrė natūralų kaimišką pieną; moterys rečiau valgė mėsą palyginti su moterimis, turinčiomis nebaigtą vidurinį išsimokslinimą. Tačiau aukštojo išsimokslinimo žmonės dažniau sumuštiniais vartojo sviestą; vyrai dažniau valgė fermentinį sūrį, moterys mažiau valgė juodos duonos palyginti su žmonėmis, turinčiais nebaigtą vidurinį išsimokslinimą. 1994–2002 m. mitybos pokyčių įvyko visose išsimokslinimo grupėse, tačiau mitybos skirtumai tarp išsimokslinimo grupių išliko. Siekiant sumažinti Lietuvos gyventojų sveikatos skirtumus, greta kitų priemonių, būtina gerinti gyventojų mitybą, ypatingą dėmesį skiriant žemesnio išsimokslinimo žmonėms.

Įvadas

Gyventojų sveikatos skirtumai būdingi daugumai Europos valstybių (1), todėl sveikatos skirtumų mažinimas yra vienas svarbiausių Europos sveikatos politikos tikslų (2). Norint rasti efektyvius sprendimus, būtina žinoti sveikatos skirtumų priežastis. Nustatyta, kad sveikatos skirtumai priklauso nuo ekonominių, kultūrinių, psichologinių ir socialinių, aplinkos bei gyvensenos veiksnių. Didelė reikšmė skiriama mitybai (3, 4). Mokslinių tyrimų duomenimis, geresnę socialinę padėtį užimantys gyventojai maitinasi sveikiau negu tie, kurių socialinė padėtis blogesnė (4–6). Jie valgo daugiau daržovių ir vaisių, mažiau vartoja gyvulinių riebalų. Turtingesnės socialinės grupės žmonės dažniau renkasi naujus maisto produktus, o blogiau aprūpinti gyventojai laikosi tradicinių mitybos įpročių (7–9).

Socialinę ir ekonominę padėtį geriausiai apibūdina išsimokslinimas, profesija ir pajamos (10). Išsimokslinimą galima įvertinti objektyviai, jis mažiausiai kinta, yra susijęs su darbine veikla ir pajamomis, todėl

dažnai naudojamas epidemiologiniams tyrimams, norint įvertinti socialinius sveikatos skirtumus. Lietuvoje atlikta mirtingumo priklausomumo nuo išsimokslinimo analizė parodė, kad, didėjant išsimokslinimui, mirtingumas mažėja (11,12). Standartizuotas pradinio išsimokslinimo žmonių bendrasis mirtingumas buvo 1,5 karto didesnis už aukštojo išsimokslinimo žmonių. Pradinio išsimokslinimo vyrų vidutinė būsimąjo gyvenimo trukmė buvo 11,7 metų trumpesnė, moterų – 4,3 metų trumpesnė už aukštojo išsimokslinimo vyrų ir moterų (13). Širdies ir kraujagyslių sistemos ligos nulėmė 26,8 proc. vidutinės būsimąjo gyvenimo trukmės skirtumo tarp vyrų ir 44,9 proc. – tarp moterų.

Mityba yra susijusi su sergamumu širdies ir kraujagyslių bei kitomis lėtinėmis ligomis (14, 15). Daržovių ir vaisių, augalinių aliejų, žuvies vartojimas šių ligų riziką mažina, o riebių gyvulinių produktų vartojimas – didina. Todėl, kuriant lėtinių ligų profilaktikos programas, svarbu žinoti, kokios yra skirtingo išsilavinimo žmonių mitybos ypatybės.

Šio darbo tikslas – įvertinti suaugusių Lietuvos gyventojų tam tikrų maisto produktų vartojimo skirtumus atsižvelgiant į išsimokslinimą.

Tirtųjų kontingentas ir tyrimo metodai

Nuo 1994 m. Lietuva dalyvauja tarptautiniame sveikatą veikiančios gyvensenos tyrime (*FINBALT HEALTH MONITOR*), kuris atliekamas kas antri metai. Kiekvienam tyrimui iš Lietuvos gyventojų registro sąrašų buvo sudaroma trijų tūkstančių 20–64 metų žmonių atsitiktinė imtis. Balandžio mėnesį atrinktiems žmonėms paštu buvo išsiųstas klausimynas ir prašyta atsiųsti atsakymus per dvi savaites. Žmonėms, iš kurių negauta atsakymo, gegužės mėnesį buvo išsiųstas antras laiškas. 1994 m. klausimyną užpildė 1864 žmonės; 1996 m. – 2021; 1998 m. – 1874; 2000 m. – 2195; 2002 m. – 1883. Atmetus sąrašų klaidas, kiekvienais metais į anketas atsakė atitinkamai, 64,3, 68,9, 63,8, 74,4 ir 63,4 proc. žmonių. Atsakiusieji pagal lyties, amžiaus, tautinę struktūrą, miesto ir kaimo gyventojų santykį nesiskyrė nuo visos Lietuvos suaugusiųjų žmonių populiacijos.

Tyrimui naudotas standartinis klausimynas, kurį sudarė klausimai apie tirtųjų amžių, išsimokslinimą, gyvenamąją vietą, mitybos ir kitus gyvensenos įpročius. Kadangi 1994 ir 1996 m. anketoje buvo mažiau klausimų apie mitybą palyginti su vėlesniais tyrimais, todėl buvo galima įvertinti tik maistui gaminti ir sumuštiniams vartojamų riebalų bei daržovių vartojimo pokyčius. Siekiant nustatyti mitybos ir išsimokslinimo

ryšį, 1998, 2000 ir 2002 m. tyrimų duomenys buvo analizuoti kartu. Tiriamųjų buvo klausiama apie tam tikrų maisto produktų vartojimo per praėjusią savaitę dažnį. Galimi atsakymai: „Nė karto“, „1–2 dienas“, „3–5 dienas“, „6–7 dienas“. Klausimas apie išsimokslinimą turėjo penkis atsakymų variantus, iš kurių reikėjo pasirinkti vieną: „pradinis“, „nebaigtas vidurinis“, „vidurinis“, „specialus vidurinis“ ir „aukštasis“.

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant programų paketą „SPSS 10.0 for Windows“. Kokybinių požymių statistinis ryšys vertintas taikant chi kvadrato (χ^2) kriterijų. Duomenys statistiškai reikšmingi, jei paklaidos tikimybė $p < 0,05$. Mitybos įpročių priklausomumas nuo išsimokslinimo, atsižvelgiant į amžių ir gyvenamąją vietą, vertintas taikant logistinę regresiją. Pagal išsimokslinimą tirtieji buvo suskirstyti į nebaigto vidurinio (pradinis ir nebaigtas vidurinis), vidurinio (vidurinis ir specialusis vidurinis) ir aukštojo išsimokslinimo grupes; pagal amžių – į 20–34 metų; 35–49 metų; 50–64 metų grupes; pagal gyvenamąją vietą – į miesto, rajono centrų ir kaimo gyventojus. Tiriamųjų skirstymas, atsižvelgiant į analizuojamus požymius, pateikiamas pirmoje lentelėje. Skaičiavimai atlikti atskirai vyrams ir moterims. Į logistinės regresijos modelį paeiliui įtrauktas išsimokslinimas, amžius ir gyvenamoji vieta. Nebaigto vidurinio išsimokslinimo žmonės sudarė lyginamąją grupę. Skaičiuoti šansų santykiai ir jų 95 proc. pasikliautinis intervalas. Šansų santykis laikytas statistiškai reikšmingu, jeigu vienetas neįėjo į 95 proc. pasikliautinąjį intervalą.

1 lentelė. Tirtųjų kontingento skirstymas pagal analizuojamus požymius

Požymiai		Vyrų (n=2649)		Moterys (3295)	
		abs.	proc.	abs.	proc.
Tyrimo metai	1998	791	30,7	1019	31,6
	2000	968	37,5	1173	36,3
	2002	820	31,8	1035	32,1
Amžiaus grupės	<35	892	34,6	1068	33,1
	35–49	978	37,9	1275	39,5
	≥50	709	27,5	884	27,4
Išsimokslinimas	Nebaigtas vidurinis	450	17,4	389	12,1
	Vidurinis	1639	63,9	2093	64,9
	Aukštasis	490	19,0	745	23,0
Gyvenamoji vieta	Miestas	1347	52,2	1856	57,5
	Rajono centras	784	30,4	932	28,9
	Kaimas	448	17,4	439	13,6

2 lentelė. Tirtųjų, kurie laikosi tam tikrų mitybos įpročių, dalis (proc.)

Mitybos įpročiai	Vyrai (proc.)	Moterys (proc.)	p
Maistui gaminti vartoja aliejų	76,5	89,2	<0,001
Valgo šviežias daržoves bent 6 kartus per savaitę	15,8	22,1	<0,001
Valgo šviežius vaisius bent 6 kartus per savaitę	9,8	17,0	<0,001
Valgo juodos duonos bent 5 riekes per dieną	20,7	7,1	<0,001
Valgo košes bent 3 kartus per savaitę	9,8	15,7	<0,001
Valgo mėsą arba mėsos produktus bent 6 kartus per savaitę	25,3	15,3	<0,001
Valgo žuvį bent 1 kartą per savaitę	78,6	77,1	>0,05
Sumuštiniams vartoja sviestą	41,5	42,7	>0,05
Geria natūralų kaimišką pieną	50,2	47,0	<0,05
Valgo fermentinį sūrį bent 6 kartus per savaitę	4,6	4,4	>0,05
Per dieną išgeria bent 3 puodelius kavos	22,6	28,4	<0,001

Rezultatai

Moteryų mityba buvo sveikesnė negu vyrų (2 lentelė). Maistui gaminti jos dažniau vartojo aliejų, valgė šviežias daržoves bei vaisius, įvairias košes. Daugiau vyrų negu moterų atsakė, kad beveik kasdien valgo mėsą ir mėsos produktus, geria natūralų kaimišką pieną, suvalgo bent penkias riekes juodos duonos. Žuvies ir fermentinio sūrio vartojimo įpročiai nesišyrė. Vyrų ir moterų, dažniausiai vartojančių sviestą, dalis taip pat buvo panaši.

Didėjant išsimokslinimui, didėjo vyrų ir moterų, kurie maistui gaminti dažniausiai vartojo augalinius

aliejus, dalis (3, 4 lentelės). Šansai, kad aukštojo išsimokslinimo moterys vartos augalinius aliejus, buvo 93 proc. didesni, o vyrų – 57 proc. didesni negu nebaigto vidurinio išsimokslinimo žmonių. Aukštojo išsimokslinimo vyrų ir moterų, beveik kasdien valgančių šviežias daržoves, dalis buvo pati didžiausia. Vidurinio ir nebaigto vidurinio išsimokslinimo žmonių šviežių daržovių vartojimo įpročiai buvo panašūs. Šansai, kad aukštojo išsimokslinimo vyrai beveik kasdien valgys šviežius vaisius, buvo 2,35 karto, o moterų – 2,85 karto didesni negu nebaigto vidurinio išsimokslinimo gyventojų. Vyrų, kasdien suvalgančių

3 lentelė. Vyrų mitybos įpročių šansų santykiai atsižvelgiant į išsimokslinimą

Mitybos įpročiai	Išsimokslinimas			
	vidurinis		aukštasis	
	ŠS	95 proc. PI	ŠS	95 proc. PI
Maistui gaminti vartoja aliejų	1,31*	1,02–1,68	1,57*	1,16–2,16
Valgo šviežias daržoves bent 6 kartus per savaitę	1,25	0,88–1,78	1,95*	1,31–2,91
Valgo šviežius vaisius bent 6 kartus per savaitę	1,13	0,72–1,80	2,35*	1,44–3,85
Valgo juodos duonos bent 5 riekes per dieną	1,02	0,76–1,37	0,92	0,64–1,31
Valgo košes bent 3 kartus per savaitę	1,36	0,89–2,08	1,31	0,79–2,17
Valgo mėsą arba mėsos produktus bent 6 kartus per savaitę	1,35*	1,03–1,76	1,19	0,86–1,65
Valgo žuvį bent 1 kartą per savaitę	1,32*	1,01–1,73	2,0*	1,39–2,86
Sumuštiniams vartoja sviestą	1,35*	1,07–1,71	1,94*	1,47–2,57
Geria natūralų kaimišką pieną	0,69*	0,55–0,88	0,42*	0,31–0,56
Valgo fermentinį sūrį bent 6 kartus per savaitę	1,69	0,81–3,53	2,51*	1,14–5,46
Per dieną išgeria bent 3 puodelius kavos	1,34	0,99–1,82	1,80*	1,26–2,55

ŠS – šansų santykiai; PI – pasikliautinasis intervalas; *p<0,05.

Šansų santykiai standartizuoti pagal amžių ir gyvenamąją vietą; lyginamoji grupė – nebaigtas vidurinis išsimokslinimas.

4 lentelė. Moterų mitybos įpročių šansų santykiai atsižvelgiant į išsimokslinimą

Mitybos įpročiai	Išsimokslinimas			
	vidurinis		aukštasis	
	ŠS	95 proc. PI	ŠS	95 proc. PI
Maistui gaminti vartoja aliejų	1,56*	1,14–2,13	1,93*	1,28–2,89
Valgo šviežias daržoves bent 6 kartus per savaitę	1,08	0,79–1,48	1,44*	1,02–2,03
Valgo šviežius vaisius bent 6 kartus per savaitę	1,31	0,88–1,94	2,85*	1,89–4,31
Valgo juodos duonos bent 5 riekes per dieną	0,78	0,52–1,18	0,55*	0,33–0,93
Valgo košes bent 3 kartus per savaitę	0,86	0,62–1,19	1,09	0,76–1,56
Valgo mėsą arba mėsos produktus bent 6 kartus per savaitę	0,78	0,58–1,06	0,69*	0,48–0,98
Valgo žuvį bent 1 kartą per savaitę	1,17	0,88–1,55	1,68*	1,20–2,33
Sumuštiniams vartoja sviestą	1,23	0,97–1,57	2,17*	1,66–2,85
Geria natūralų kaimišką pieną	0,72*	0,56–0,93	0,49*	0,37–0,66
Valgo fermentinį sūrį bent 6 kartus per savaitę	1,05	0,56–1,98	1,04	0,52–2,09
Per dieną išgeria bent 3 puodelius kavos	1,57*	1,15–2,13	1,39	0,99–1,96

ŠS – šansų santykiai; PI – pasikliautinis intervalas; * $p < 0,05$.

Šansų santykiai standartizuoti pagal amžių ir gyvenamąją vietą; lyginamoji grupė – nebaigtas vidurinis išsimokslinimas.

penkias riekes juodos duonos, dalis nuo išsimokslinimo nepriklausė, o aukštojo išsimokslinimo moterys juodos duonos valgė mažiau negu nebaigto vidurinio išsimokslinimo.

Vyrų, beveik kasdien valgančių mėsą ar mėsos produktus, daugiausia buvo vidurinio išsimokslinimo grupėje (3 lentelė). Didėjant moterų išsimokslinimui, dažnai valgančių mėsą dalis mažėjo (4 lentelė). Šansai, kad aukštojo išsimokslinimo moterys beveik kasdien valgys mėsą, buvo 41 proc. mažesni negu nebaigto vidurinio išsimokslinimo. Tuo tarpu žuvies vartojimo dažnis didėjo didėjant išsimokslinimui. Vidurinio išsimokslinimo vyrai bei aukštojo išsimokslinimo vyrai ir moterys bent kartą per savaitę valgė žuvį dažniau negu nebaigto vidurinio išsimokslinimo gyventojai.

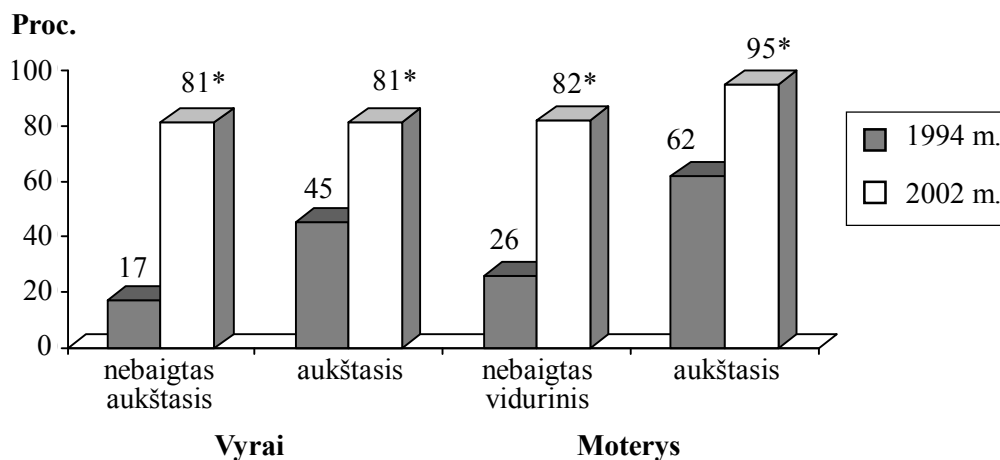
Aukštesnio išsimokslinimo gyventojai dažniau rinkosi sviestą sumuštiniams palyginti su nebaigto vidurinio išsimokslinimo (3, 4 lentelės). Šansai, kad aukštojo išsimokslinimo vyrai sumuštiniams vartos sviestą, buvo 1,94 karto, o moterų – 2,17 karto didesni negu nebaigto vidurinio išsimokslinimo. Natūralų kaimišką pieną dažniausiai gėrė gyventojai, turintys nebaigtą vidurinį išsimokslinimą. Aukštojo išsimokslinimo vyrai dažniau valgė fermentinį sūrį. Šansai, kad jie beveik kasdien valgys fermentinį sūrį, buvo 2,51 karto didesni negu nebaigto vidurinio išsimokslinimo vyrų. Daugiausia kavos gėrė aukštojo išsimokslinimo vyrai ir vidurinio išsimokslinimo moterys. Košių valgymo įpročiai nuo išsimokslinimo nepriklausė.

1994–2002 m. Lietuvos gyventojų mityba kito ir tapo sveikesnė. Maistui gaminti daug dažniau pradėtas vartoti augalinis aliejus. Vyrų, vartojančių augalinį aliejų, dalis padidėjo nuo 31,1 proc. 1994 m. iki 83,2 proc. 2002 m.; moterų atitinkamai – nuo 47,7 iki 92,6 proc. ($p < 0,001$). Tarp aukštojo išsimokslinimo vyrų aliejaus vartojimo dažnis padidėjo 1,8 karto, o tarp nebaigto vidurinio išsimokslinimo – 4,8 karto; tarp moterų atitinkamai – 1,5 ir 3,2 karto (1 pav.).

Taukų ir sviesto vartojimas maistui gaminti sumažėjo nuo 46,2 iki 11,2 proc. tarp vyrų ir nuo 30,8 iki 4,8 proc. tarp moterų ($p < 0,001$). Tarp nebaigto vidurinio išsimokslinimo žmonių šie pokyčiai buvo didesni negu tarp aukštojo išsimokslinimo (2 pav.).

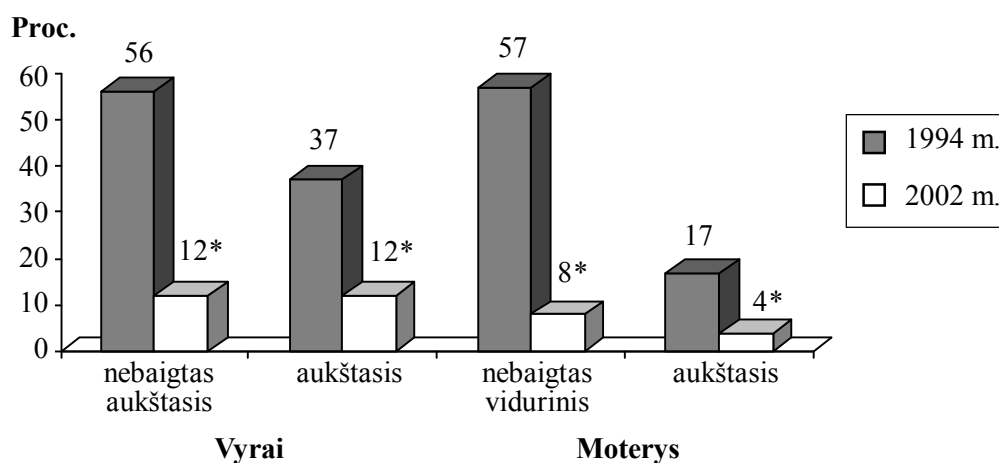
Nebaigto vidurinio išsimokslinimo moterų, vartojančių gyvulinius riebalus, sumažėjo net septynis kartus. 1994 m. panaši visų išsimokslinimo grupių gyventojų dalis sumuštiniams vartojo sviestą. Sviesto vartojimas daugiausia sumažėjo tarp nebaigto vidurinio išsimokslinimo žmonių, todėl 2002 m. sviestą dažniau vartojo aukštojo išsimokslinimo žmonės (3 pav.).

Lietuvos gyventojai dažniau pradėjo valgyti šviežias daržoves. 1996 m. bent tris dienas per savaitę šviežių daržovių valgė 18,1 proc. vyrų ir 24,8 proc. moterų; 2002 m. – 45,7 proc. vyrų ir 55,8 proc. moterų ($p < 0,001$). Šviežių daržovių vartojimas padidėjo visoje išsimokslinimo grupėse (4 pav.). Tačiau ir 2002 m. aukštojo išsimokslinimo žmonės jas valgė dažniau negu nebaigto vidurinio išsimokslinimo.



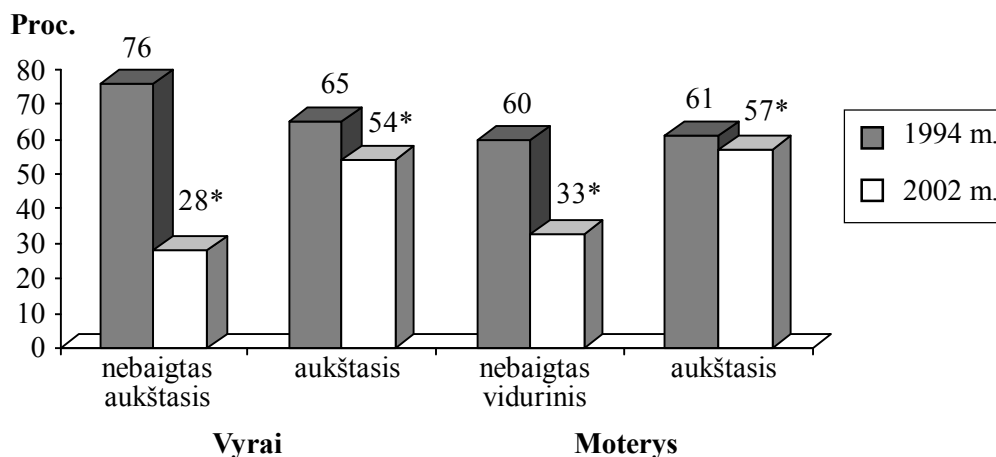
* $p < 0,05$ palyginus su 1994 m.

1 pav. Asmenų, maisto gaminiui dažniausiai vartojusių augalinį aliejų, dalis 1994 ir 2002 m. atsižvelgiant į išsimokslinimą



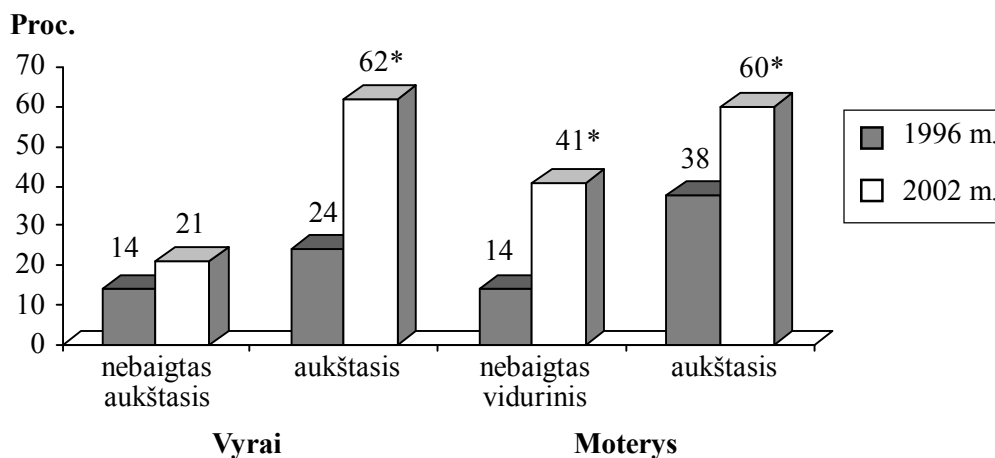
* $p < 0,05$ palyginus su 1994 m.

2 pav. Asmenų, maisto gaminiui dažniausiai vartojusių sviestą arba taukus, dalis 1994 ir 2002 m. atsižvelgiant į išsimokslinimą



* $p < 0,05$ palyginus su 1994 m.

3 pav. Asmenų, sumuštiniams dažniausiai vartojusių sviestą, dalis 1994 ir 2002 m. atsižvelgiant į išsimokslinimą



* $p < 0,05$ palyginus su 1996 m.

4 pav. Asmenų, vartojusių šviežias daržoves bent tris dienas per savaitę, dalis 1996 ir 2002 m. atsižvelgiant į išsimokslinimą

Rezultatų aptarimas

Tyrimo duomenimis, Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai buvo susiję su išsimokslinimu. Aukštesnio išsimokslinimo žmonių mityba labiau atitiko Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijas palyginti su žemesnio išsimokslinimo. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja vartoti mažiau riebių pieno ir mėsos produktų, nes juose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, kurios didina cholesterolio koncentraciją kraujyje ir išeminės širdies ligos riziką; gyvulinius riebalus rekomenduoja keisti augaliniais (14). Norint išvengti lėtinių ligų, patariama valgyti kuo daugiau (bent po 400 g per dieną) daržovių ir vaisių, turinčių daug antioksidantų, vitaminų, mineralinių ir kitų sveikatai naudingų medžiagų; dažniau vartoti rupaus malimo grūdinių produktų (juodos duonos, kruopų košių).

Lietuvos gyventojai, turintys aukštąjį išsimokslinimą, dažniau valgė šviežias daržoves ir vaisius palyginti su nebaigto vidurinio išsimokslinimo. Apibendrinus tyrimų, atliktų penkiolikoje Europos valstybių, duomenis, nustatyta, kad daržovių ir vaisių vartojimas buvo susijęs su išsimokslinimu: daugumoje valstybių, didėjant išsimokslinimui, dažnėjo ir daržovių bei vaisių vartojimas (5, 16). Teigiamas didesnis ryšys tarp išsimokslinimo ir daržovių bei vaisių vartojimo buvo Šiaurės Europos šalyse palyginti su Pietų Europa, kur vargingesnių visuomenės sluoksnių žmonės patys augina daržoves bei vaisius ir vartoja juos maistui (5). Tačiau pastarųjų metų mitybos tyrimų, atliktų Ispanijoje, duomenimis, ir šioje šalyje aukštesnio išsimokslinimo žmonės vartojo daugiau daržovių ir vaisių palyginti su žemesnio išsimokslinimo (17).

Didėjant Lietuvos gyventojų išsimokslinimui, dau-

gėjo žmonių, maistui gaminti vartojančių aliejų, valgančių žuvį, ir mažėjo žmonių, geriančių natūralų kaimišką pieną. Tačiau aukštojo išsimokslinimo gyventojai dažniau vartojo sviestą; vyrai dažniau valgė riebių fermentinį sūrį palyginti su nebaigto vidurinio išsimokslinimo. Kiti tyrėjai taip pat nurodo, kad aukštesnio ir žemesnio išsimokslinimo žmonės gauna riebalus iš skirtingų maisto produktų. Suomijos gyventojai, turintys aukštesnį išsimokslinimą, rečiau vartojo sviestą ir riebių pieną, tačiau dažniau negu žemesnio išsimokslinimo valgė fermentinį sūrį (9). Todėl riebalų dalis visų išsimokslinimo grupių gyventojų maisto davinyje buvo panaši. Norvegijos gyventojų, kurie mokėsi trylika metų ir ilgiau, maisto davinyje riebalų buvo mažiau negu tų, kurie mokėsi trumpiau (18). Olandijos gyventojai, užimantys aukštesnę socialinę ir ekonominę padėtį, vartojo mažiau mėsos ir pieno bei riebalų, tačiau daugiau vartojo fermentinio sūrio negu žemesnės ekonominės padėties gyventojai (19). Panašūs duomenys gauti lyginant sviesto ir sūrio vartojimą dešimtyje Europos valstybių (20). Daugumoje šalių aukštesnio išsimokslinimo gyventojai vartojo daugiau sūrio negu žemesnio išsimokslinimo. Šiaurės Europos valstybėse aukštesnį išsimokslinimą turintys gyventojai vartojo mažiau sviesto, o Didžiojoje Britanijoje, Belgijoje ir Lenkijoje, atvirkščiai – daugiau negu turintys žemesnį išsimokslinimą. Visose šalyse žemesnio išsimokslinimo žmonės vartojo daugiau gyvulinių riebalų. Metaanalizės metodu įvertinus mitybos tyrimų, atliktų devyniose Europos valstybėse, duomenis, nerasta ryšio tarp riebalų ir sočiųjų riebiųjų rūgščių kiekio maisto davinyje ir gyventojų išsimokslinimo (6).

Lyginant skirtingo išsimokslinimo gyventojų mitybos atitikimą nacionalinėms ir tarptautinėms sveikos

mitybos rekomendacijoms, nustatyta, kad aukštesnio išsimokslinimo žmonių mitybos įpročiai labiausiai atitinka rekomenduojamus (18, 19, 21).

Didžiausių mitybos skirtumų tarp išsimokslinimo grupių Lietuvoje nustatyta 1994 m. Per aštuonerius metus visos gyventojų grupės pakeitė savo mitybą. Mažėjo gyvulinių riebalų (taukų ir sviesto) vartojimas, didėjo augalinių aliejų ir daržovių vartojimas. Taigi Lietuvos gyventojų mityba tapo sveikesnė, tačiau mitybos skirtumai tarp išsimokslinimo grupių išliko. Suomijos gyventojų mitybos tyrimais nustatyta, kad per 25 metus sumažėjo riebaus pieno ir sviesto vartojimas, o padidėjo daržovių vartojimas. Didesni pokyčiai įvyko tarp žemesnio išsimokslinimo žmonių, todėl mitybos įpročių skirtumai tarp išsimokslinimo grupių sumažėjo, tačiau neišnyko (8). Pastebėta, kad aukštesnio išsimokslinimo žmonės ėmė daugiau vartoti riebių sūrių ir mažiau tradicinių rekomenduotinių maisto produktų: bulvių, duonos. Taigi ne visi jų mitybos pokyčiai buvo palankūs sveikatai. Per 10 metų visų išsimokslinimo grupių Prancūzijos gyventojai pradėjo mažiau vartoti riebių gyvulinių produktų ir daugiau paukštienos, lieso pieno produktų, žuvies, todėl jų maisto davinyje padidėjo polinesočiųjų ir sumažėjo sočiųjų riebalų rūgščių (22). Daržovių ir vaisių vartojimas beveik nepakito, tačiau aukštojo išsimokslinimo žmonės jų valgė daugiau negu žemesnio išsimokslinimo. Olandijos gyventojų maisto davinyje per 10 metų sumažėjo riebalų kiekis, tačiau kartu sumažėjo ir daržovių bei vaisių vartojimas (19). Pokyčių įvyko tarp visų socialinių ir ekonominių grupių, todėl socialiniai mitybos skirtumai išliko.

Gyventojų mitybos pokyčių tyrimais nustatyta, kad aukštesnio išsimokslinimo žmonės dažniau renkasi naujus maisto produktus, o žemesnio išsimokslinimo ilgiau laikosi tradicinių mitybos įpročių ir jų mitybos pokyčiai vėluoja 5–10 metų (7, 8). Aukštesnio išsimokslinimo gyventojai daugiau žino apie sveiką mitybą ir geriau sugeba tas žinias pritaikyti pasirinkdami sveikesnius maisto produktus (23–25). Jie skiria sveikai mitybai daugiau dėmesio negu žemesnio išsimokslinimo žmonės (18). Daugiau aukštojo negu žemesnio išsimokslinimo žmonių nurodo, kad jie renkasi maistą, atsižvelgdami į sveikatą, o ne į jo kainą (23, 24). Aukštesnio išsimokslinimo motinos dažniau riboja nesveikus maisto produktus savo vaikams, taip formuodamos sveikus mitybos įpročius nuo vaikystės (23). Maisto produktų pasirinkimas priklauso ir nuo finansinių žmonių galimybių. Lietuvoje atliktų tyrimų duomenimis, gyventojai maisto produktus dažniausiai renkasi pagal jų kainą (26). Pinigų stygius, kuris dažnesnis tarp žemesnio išsimokslinimo žmonių, gali riboti sveikų maisto produktų vartojimą (4).

Pasaulinės sveikatos organizacijos Europos regioninio biuro pasiūlytas Maisto ir mitybos politikos veiksmų planas 2000–2005 metams (27). Veiksmų plano tikslas – parengti ir įgyvendinti tokią maisto ir mitybos politiką, kuri stiprintų visuomenės sveikatą. Nurodoma, kad ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas žemesnės socialinės padėties žmonėms. Vykdamas Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimą, buvo parengta Valstybinė maisto ir mitybos strategija ir jos įgyvendinimo priemonių 2003–2010 metų planas, kuris buvo patvirtintas 2003 spalio 23 d. (LRV nutarimas Nr. 1325) (28). Ši strategija numato gerinti visų Lietuvos gyventojų grupių mitybą siekiant išvengti ligų, susijusių su mityba, tarp jų ir lėtinių neužkrečiamų ligų, parengti mitybos rekomendacijas ir sveikos mitybos ugdymo priemones visoms gyventojų grupėms ir gerinti visų gyventojų grupių, pirmiausia socialiai remtinių, aprūpinimą sveikais maisto produktais. Šios strategijos įgyvendinimui labai svarbus tarpžinybinis bendradarbiavimas. Švietimo sistemos aktyvus dalyvavimas skatinant ir sudarant sąlygas žmonėms siekti mokslo, būtinas keliant gyventojų žinių lygį, skatinant domėjimąsi gyvensenos ir mitybos poveikiu sveikatai. Rengiant sveikos mitybos ugdymo priemones būtina atsižvelgti į gyventojų išsimokslinimą.

Išvados

1. Lietuvos moterims būdingi sveikesni mitybos įpročiai negu vyrams. Maistui gaminti jos dažniau vartojo aliejų, valgė šviežias daržoves bei vaisius ir kruopų košes, rečiau valgė mėsą ir mėsos produktus, gėrė natūralų kaimišką pieną palyginti su vyrais.

2. Mitybos įpročiai buvo susiję su išsimokslinimu. Dauguma aukštojo išsimokslinimo žmonių mitybos įpročių buvo sveikesni negu nebaigto vidurinio išsimokslinimo. Gyventojai, turintys aukštąjį išsimokslinimą, dažniau valgė šviežias daržoves ir vaisius, maistui gaminti vartojo aliejų, valgė žuvį, rečiau gėrė natūralų kaimišką pieną; moterys rečiau valgė mėsą palyginti su nebaigto vidurinio išsimokslinimo.

3. Aukštesnis išsimokslinimas ne visada lėmė sveikesnius mitybos įpročius, nes aukštojo išsimokslinimo žmonės dažniau vartojo sviestą, vyrai dažniau valgė fermentinį sūrį, moterys mažiau valgė juodos duonos palyginti su nebaigto vidurinio išsimokslinimo žmonėmis.

4. 1994–2002 m. sveikatai palankesne linkme kito visų Lietuvos gyventojų išsimokslinimo grupių mitybos įpročiai, tačiau mitybos skirtumai išliko.

5. Siekiant sumažinti Lietuvos gyventojų sveikatos skirtumus, greta kitų sveikatos stiprinimo priemonių, būtina gerinti jų mitybą, ypatingą dėmesį skiriant žemesnio išsimokslinimo žmonėms.

Health inequalities in Lithuania: education and nutrition habits*

Vilius Grabauskas, Janina Petkevičienė¹, Vilma Kriaučionienė¹, Jūratė Klumbienė¹

Department of Preventive Medicine, ¹Institute for Biomedical Research, Kaunas University of Medicine, Lithuania

Key words: nutrition habits, education, men, women.

Summary. The aim of the study was to evaluate the associations between food behavior and educational level among Lithuanian adult population. Five health behavior surveys were carried out within the international Finbalt Health Monitor project in 1994–2002. For every survey the national random sample of 3000 inhabitants aged 20–64 was taken from the National Population Register. The study material was collected through mailed questionnaires covering sociodemographic characteristics and some nutrition habits. The respondents were categorized according to the level of education into three groups: persons having incomplete secondary, secondary and university education. Multiple regression analysis was used for evaluation of associations between level of education and nutrition habits. The persons with university education have a healthier diet than those with incomplete secondary education. The consumption of fish, vegetables and fruit, use of vegetable oil for cooking, was substantially higher in those with university education as compared to persons with incomplete secondary education. The proportion of persons drinking whole milk was the highest among the low educated men and women. The high-educated women consumed meat less often than those with incomplete secondary education did. However, persons with university education preferred butter on bread. The high-educated men consumed cheese daily more often than those with low education. The positive trends in nutrition habits of Lithuanians were observed between 1994 and 2002. However, educational differences in nutrition habits still remain significant. In conclusion, alongside with other health interventions, the programs aimed at reducing inequalities in health should consider the educational differences in nutrition habits of Lithuanians paying more attention to less educated persons.

Correspondence to J. Petkevičienė, Institute for Biomedical Research, Kaunas University of Medicine, Eivenių 4, 50009 Kaunas, Lithuania. E-mail: profined@kmu.lt

Literatūra

- Mackenbach JP, Kunst AE, Cavelaars AE, Groenhouf F, Geurts JJ, the EU Working Group on Socioeconomic Inequalities in Health. Socioeconomic inequalities in morbidity and mortality in Western Europe. *Lancet* 1997;349:1655-9.
- WHO Regional Office for Europe. Health 21 – the health for all policy for the WHO European Region. European Health for All Series, No. 6. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 1999.
- Davey Smith G, Brunner E. Socio-economic differentials in health: the role of nutrition. *Proc Nutr Soc* 1997;56:75-90.
- James WPT, Nelson M, Ralph A, Leather S. Socio-economic determinants of health. The contribution of nutrition to inequalities in health. *BMJ* 1997;314:1545-9.
- Roos G, Johansson L, Kasmel A, Klumbienė J, Prattala R. Disparities in vegetable and fruit consumption: European cases from the north to the south. *Public Health Nutr* 2001;4(1):35-43.
- Lopez-Azpiazu I, Sanchez-Villegas A, Johansson L, Petkevičienė J, Prattala R, Martinez-Gonzalez MA. Disparities in food habits in Europe: Systematic review of educational and occupational differences in the intake of fat. *J Hum Nutr Dietet* 2003;16:1-16.
- Grignon C, Grignon C. Long-term trends in food consumption: a French portrait. *Food Foodways* 1999;8:151-74.
- Prätälä R, Berg MA, Puska P. Diminishing or increasing contrasts? Social class variation in Finnish food consumption patterns, 1997–1990. *Eur J Clin Nutr* 1992;46:279-87.
- Ross E, Prattala R, Lahelma E, Kleemola P, Pietinen P. Modern and healthy? Socioeconomic differences in the quality of diet. *Eur J Clin Nutr* 1996;50:753-60.
- Kunst AE, Mackenbach JP. Measuring socio-economic inequalities in health. Copenhagen: WHO; 1993.
- Kalėdienė R. Lietuvos gyventojų bendras mirtingumas ir išsimokslinimo lygis. (Mortality and education among Lithuanian population.) *Socialiniai mokslai. Sociologija* 1996;3(7): 85-7.
- Grabauskas V, Kalėdiene R. Tackling social inequality through the development of health policy in Lithuania. *Scand J Public Health* 2002;30 Suppl 59:12-9.
- Kalėdiene R, Petrauskienė J. Inequalities in life expectancy in Lithuania by level of education. *Scand J Public Health* 2000;28:4-9.
- Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a WHO Expert Committee. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003.
- Robertson A, Tirado C, Lobstein T, Jermini M, Knai C, Jensen JH, Ferro- Luzzi A, James WPT, editors. Food and health in Europe: a new basis for action. WHO Regional Publications, European Series, No.96. Copenhagen: World Health Organization; 2004.
- De Irala-Estevéz J, Groth M, Johansson L, Oltersdorf U, Prattala R, Martinez-Gonzalez MA. A systematic review of so-

* The full-length article in English can be found at <http://medicina.kmu.lt>

- cio-economic differences in food habits in Europe: consumption of fruit and vegetables. *Eur J Clin Nutr* 2000;54:706-14.
17. Agudo A, Pera G. Vegetable and fruit consumption associated with anthropometric, dietary and lifestyle factors in Spain. EPIC Group of Spain. *European Prospective Investigation into Cancer. Public Health Nutr* 1999;2:263-71.
 18. Johansson L, Thelle DS, Solvoll K, Bjorneboe GE, Drevon CA. Healthy dietary habits in relation to social determinants and lifestyle factors. *Br J Nutr* 1999;81:211-20.
 19. Hulshof KFAM, Brussaard JH, Kruizinga AG, Telman J, Löwik MRH. Socio-economic status, dietary intake and 10 y trends: the Dutch National Food Consumption Survey. *Eur J Clin Nutr* 2003;57:128-37.
 20. Prätälä RS, Groth MV, Oltesdorf US, Roos GM, Sekula W, Tuomainen HM. Use of butter and cheese in 10 European countries. A case of contrasting educational differences. *Eur J Public Health* 2003;13:124-32.
 21. Roos E, Lahelma E, Virtanen M, Prattala R, Pietinen P. Gender, socioeconomic status and family status as determinants of food behaviour. *Soc Sci Med* 1998;46:1519-29.
 22. Perrin AE, Simon C, Hedelin G, Arveiler D, Schaffer P, Schienger JL. Ten-year trends of dietary intake in a middle-aged French population: relationship with educational level. *Eur J Nutr* 2002;56(5):393-401.
 23. Hupkens CLH, Knibbe RA, Drop MJ. Social class differences in food consumption: the explanatory value of permissiveness and health and cost considerations. *Eur J Public Health* 2000;10:108-13.
 24. Kearney M, Kearney JM, Dunne A, Gibney MJ. Sociodemographic determinants of perceived influences on food choice in a nationally representative sample of Irish adults. *Public Health Nutr* 2000;3(2):219-26.
 25. Margetts BM, Martinez JA, Saba A, Holm I, Kearney M. Definitions of 'healthy eating', a pan EU survey of consumer attitudes to food, nutrition and health. *Eur J Clin Nutr* 1997;51S:23-9.
 26. Kadziauskienė K, Bartkevičiūtė R, Olechnovich M, Viscekienė V, Abaravičius A, Stukas R. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos ir faktiškos mitybos tyrimas 1997–1998. (Health behaviour and nutrition survey among Lithuanian adult population.) Vilnius; 1999.
 27. The First Action Plan for Food and Nutrition Policy. WHO European Region 2000–2005. World Health Organization; 2001.
 28. Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimas „Dėl Valstybinės maisto ir mitybos strategijos ir jos įgyvendinimo priemonių 2003–2010 metų plano patvirtinimo“. (Order of the Government of the Republic of Lithuania "Lithuanian food and nutrition strategy and action plan for 2003–2010.") Valstybės žinios 2003;101:32-44.

Straipsnis gautas 2004 05 04, priimtas 2004 09 03
Received 4 May 2004, accepted 3 September 2004