

VILNIAUS UNIVERSITETAS

———— ALBERTAS BARZDA ————

SUAUGUSIŲ  
LIETUVOS GYVENTOJŲ  
FAKTIŠKOS MITYBOS  
IR MITYBOS ĮPROČIŲ  
TYRIMAS IR VERTINIMAS

---

Daktaro disertacija

---

Biomedicinos mokslai, visuomenės sveikata (09B)

VILNIUS, 2011

Disertacija rengta 2003–2010 metais Respublikiniame mitybos centre ir Valstybiniame aplinkos sveikatos centre.

Disertacija ginama eksternu.

Mokslinis konsultantas:

prof. habil. dr. *Jurgis Algirdas Juozulynas*

(Vilniaus universitetas, biomedicinos mokslai, visuomenės sveikata – 09B)

# TURINYS

SUTRUMPINIMAI .....	5
<b>1. ĮVADAS .....</b>	<b>7</b>
1.1. Darbo tikslas .....	7
1.2. Darbo uždaviniai .....	7
1.3. Ginamieji teiginiai .....	8
1.4. Darbo aktualumas .....	8
1.5. Darbo mokslinis naujumas ir praktinė reikšmė.....	9
<b>2. LITERATŪROS APŽVALGA.....</b>	<b>11</b>
2.1. Suaugusių Lietuvos gyventojų faktiška mityba .....	11
2.2. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai.....	16
2.3. Suaugusių Lietuvos gyventojų įmitimo būklė.....	22
2.4. Kitų šalių gyventojų mitybos ir įmitimo ypatumai.....	24
<b>3. TYRIMO METODIKA .....</b>	<b>38</b>
3.1. Tyrimo imtis.....	38
3.2. Tyrimo instrumentas ir metodika .....	39
3.3. Statistinė duomenų analizė.....	41
<b>4. REZULTATAI .....</b>	<b>43</b>
4.1. Respondentų charakteristika.....	43
4.2. Suaugusių Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos būklė .....	44
4.2.1. Maisto produktų suvartojimas.....	44
4.2.2. Energijos ir maistinių medžiagų suvartojimas .....	58
4.3. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai .....	72
4.3.1. Maisto pasirinkimo kriterijai.....	72
4.3.2. Maisto produktų vartojimo dažnumas.....	74
4.3.3. Maisto papildų vartojimo dažnumas .....	87
4.4. Suaugusių Lietuvos gyventojų požiūris į tam tikrus mitybos aspektus.....	89

4.5. Suaugusių Lietuvos gyventojų kūno masės indeksas .....	100
4.6. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos ir kūno masės indekso pokyčių tendencijos .....	105
4.7. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos sąsajos su jų požiūriu į tam tikrus mitybos aspektus .....	116
<b>5. REZULTATŲ APTARIMAS.....</b>	<b>127</b>
<b>6. IŠVADOS.....</b>	<b>134</b>
<b>7. REKOMENDACIJOS .....</b>	<b>135</b>
<b>8. LITERATŪROS SĄRAŠAS.....</b>	<b>136</b>
<b>9. PUBLIKACIJŲ DISERTACIJOS TEMA SĄRAŠAS .....</b>	<b>148</b>
<b>10. PRIEDAI .....</b>	<b>150</b>

## SUTRUMPINIMAI

- ES – Europos Sąjunga.
- PSO – Pasaulio sveikatos organizacija.
- VU MF – Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas.
- RMC – Respublikinis mitybos centras.
- KMU – Kauno medicinos universitetas.
- RPN – rekomenduojama paros norma.
- KMI – kūno masės indeksas.
- RR – riebalų rūgštys.
- RE – retinolio ekvivalentas.
- TE – tokoferolio ekvivalentas.
- NE – niacino ekvivalentas.
- n – tiriamųjų skaičius.
- SN – standartinis nuokrypis.
- SP – standartinė paklaida.
- $\chi^2$  – chi-kvadrato kriterijus.
- F – Fišerio kriterijus.
- lls – laisvės laipsnių skaičius.
- $r_s$  – Spirmeno koreliacijos koeficientas.



## 1. ĮVADAS

Šiandien niekas neabejoja, kad mityba – sveikatos pagrindas ir vienas iš svarbiausių veiksnių, lemiančių žmonių sveikatą ir gyvenimo kokybę. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) bei įvairių mokslinių šaltinių duomenimis, netinkama mityba neigiamai įtakoja gyventojų lėtinių neinfekcinių ligų, tokių kaip kraujotakos sistemos ligos, piktybiniai navikai, cukrinis diabetas ir kitų vystymąsi bei didina gyventojų mirtingumą [1–7].

Tuo pačiu, tinkama ir sveika mityba padeda išvengti daugelio lėtinių neinfekcinių ligų bei saugo ir stiprina gyventojų sveikatą [8–12].

Mitybos specialistai akcentuoja, kad mityba turi ne tik saugoti sveikatą, bet ją įtvirtinti ir stiprinti. Deja, dar daugelis visuomenės narių mitybai skiria nepakankamai dėmesio.

PSO Europos regiono biuras, siekdamas gerinti visuomenės sveikatą ir sprendamas aktualius gyventojų mitybos ir sveikatos klausimus, bei atsižvelgdamas į tai, jog tinkamų maisto produktų gamyba ir vartojimas gali sumažinti lėtinių neinfekcinių ligų paplitimą [1, 13–15], nuolat skatina vykdyti šalyse gyventojų faktiškos mitybos tyrimus tikslu išsiaiškinti suvartojamų maisto produktų bei su maisto produktais gaunamų maistinių medžiagų kiekius bei vertinti gyventojų mitybos bei mitybos įpročių, požiūrio į sveikatą ir mitybą bei lėtinių neinfekcinių ligų, susijusių su mityba, paplitimo tendencijas ir pokyčius.

### 1.1. Darbo tikslas

Įvertinti suaugusių Lietuvos gyventojų faktišką mitybą bei mitybos įpročius.

### 1.2. Darbo uždaviniai

1. Įvertinti suaugusių Lietuvos gyventojų faktišką mitybą ir mitybos įpročius.
2. Išsiaiškinti suaugusių Lietuvos gyventojų požiūrį į tam tikrus mitybos aspektus.
3. Įvertinti suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos ir kūno masės indekso pokyčių tendencijas.
4. Nustatyti suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos sąsajas su jų požiūriu į tam tikrus mitybos aspektus.

### 1.3. Ginamieji teiginiai

1. Ne visų suaugusių Lietuvos gyventojų mityba atitinka rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas, o mitybos įpročiai – sveikos mitybos rekomendacijas.
2. Daugelio suaugusių Lietuvos gyventojų paros maisto daviniui būdingas riebalų perteklius, vaisių ir daržovių, skaidulinių medžiagų bei kai kurių mineralinių medžiagų ir vitaminų trūkumas.

### 1.4. Darbo aktualumas

Įrodyta, kad netinkama mityba, daug riebalų, ypač sočiųjų riebalų rūgščių (RR) ir cholesterolio turintis maistas, mažas fizinis aktyvumas, nutukimas, rūkymas, nuolatinė nervinė įtampa, dislipidemija yra svarbūs kraujotakos sistemos ir onkologinių ligų, sudarančių didžiausią Lietuvos gyventojų mirtingumo dalį, rizikos veiksniai [2, 15–19].

Nustatyta, kad suvartojamo maisto davinio sudėtis įtakoja cholesterolio koncentraciją kraujyje: sočiosios RR, esančios maisto davinyje, padidina tiek bendrojo, tiek mažo tankio lipoproteinų cholesterolio kiekį, tuo tarpu, omega-3 šeimos polinesočios riebalų rūgštys (toliau – polinesočios RR) cholesterolio kiekį kraujyje sumažina [4]. Taigi, gausus sočiųjų RR vartojimas gali būti vienas iš kraujotakos sistemos ligų rizikos veiksnių, o mityba, atitinkanti rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas, gali padėti išvengti dislipoproteinemijų bei lėtinių neinfekcinių ligų, susijusių su mityba [8, 9].

Moksliniais tyrimais nustatytas ryšys tarp kai kurių antioksidacinių vitaminų (pvz.,  $\beta$ -karotenu, vitaminų E, C) trūkumo maisto davinyje bei padidėjusios rizikos susirgti kraujotakos sistemos bei onkologinėmis ligomis [20–22].

Lietuvos gyventojų mirtingumo pagal pagrindines mirčių priežastis struktūra jau daugelį metų išlieka nepakitusi. Higienos instituto Sveikatos informacijos centro 2009 m. duomenimis [23] Lietuvoje kraujotakos sistemos ligos sudaro 46,3 proc. vyrų ir 65,2 proc. moterų mirties priežasčių, o piktybiniai navikai yra 21,0 proc. vyrų ir 17,5 proc. moterų mirties priežastimi. 2009 m. sergamumas cukriniu diabetu Lietuvoje buvo 26,6 atvejai 1000 – čiu gyventojų. PSO duomenimis, šie susirgimai Europoje lemia didžiausią dalį – 86 proc. mirčių [24].

Valstybinėje maisto ir mitybos strategijoje ir jos įgyvendinimo priemonių 2003–2010 metų plane, patvirtintame 2003 m. spalio 23 d. Lietuvos Respublikos



Vyriausybės nutarimu Nr. 1325 (Žin., 2003, Nr.101–4556), nurodyta, kad „Valstybės politika turi užtikrinti, kad visos Lietuvos gyventojų grupės turėtų galimybes vartoti maisto produktus, atitinkančius sveikos mitybos reikalavimus, fiziologinius organizmo poreikius ir palaikančius optimalią žmonių sveikatą“ bei kad „visų Lietuvos gyventojų grupių mityba atitiktų fiziologines mitybos normas, o mitybos įpročiai – sveikos mitybos rekomendacijas“ [30].

Lietuvoje jau eilę metų yra atliekami suaugusių gyventojų gyvenamosios ir mitybos įpročių tyrimai [25–29], kurie parodė, kad Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų, tačiau trūksta duomenų apie Lietuvos suaugusiųjų gyventojų atskirų maisto produktų suvartojimą bei su jais gaunamų maistinių medžiagų (baltymų, riebalų, tarp jų sočiųjų ir nesočiųjų RR; angliavandenių, tarp jų cukrų, skaidulinių medžiagų, taip pat vitaminų, mineralinių medžiagų ir kt.) kiekius per parą ir jų atitikimą fiziologinėms mitybos normoms bei apie tai, kokios yra suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos sąsajos su jų požiūriu į tam tikrus mitybos aspektus.

Mokslinis darbas „Suaugusių Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos ir mitybos įpročių tyrimas ir vertinimas“ atliktas įgyvendinant Valstybinės maisto ir mitybos strategijos ir jos įgyvendinimo priemonių 2003–2010 metų plano, patvirtinto 2003 m. spalio 23 d. Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimu Nr. 1325 (Žin., 2003, Nr.101–4556), 16.1 priemonę „Vykdėti Lietuvos žmonių faktiškos mitybos, gyvenamosios, požiūrio į sveikatą ir mitybą, sveikatos tyrimus (stebėseną), sudaryti atitinkamus duomenų bankus“ [30].

## **1.5. Darbo mokslinis naujumas ir praktinė reikšmė**

Lietuvoje pirmą kartą išanalizuoti ir kompleksiškai įvertinti duomenys apie suaugusių Lietuvos gyventojų faktišką mitybą, t. y. suvartojamų maisto produktų bei su jais gaunamų maistinių medžiagų (baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų ir kt.) kiekius per parą, ir mitybos įpročius, kartu įvertinant suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos, kūno masės indekso (KMI) pokyčius bei suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos sąsajas su jų požiūriu į tam tikrus mitybos aspektus.

Atlikto darbo rezultatai leidžia įvertinti tiek Lietuvos suaugusiųjų gyventojų suvartojamų maisto produktų bei su jais gaunamų maistinių medžiagų (baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų ir kt.) kiekius per parą, tiek mitybos įpročius bei gyventojų KMI, ir šiuos duomenis panaudoti verti-

nant gyventojų mitybos ir su mityba susijusių sveikatos problemų pokyčius bei mokant gyventojus sveikai maitintis, kaip numatyta Valstybinės maisto ir mitybos strategijos prioritetinėse kryptyse [30].

Darbo rezultatai naudingi rengiant valstybines strategijas ir programas bei priemones, kurios padėtų užtikrinti gyventojų gerą sveikatos būseną ir pašalintų ar bent nutolintų su netinkama mityba susijusių ligų pasireiškimą, o taip pat teikiant duomenis į PSO bei ES ir kitas tarptautines organizacijas, kad siekiant plėtoti mokslinį bendradarbiavimą su ES ir kitų šalių mokslo institucijomis maisto ir mitybos srityse būtų galima juos lyginti tarp šalių.

Darbo rezultatai taip pat reikalingi rengiant ir diegiant sveikos mitybos rekomendacijas bei rengiant ir tobulinant sveikos mitybos mokymo programas, skirtas tiek visuomenei, tiek specialistams, siekiant kad gyventojai sveikai maitintųsi ir padidėtų gyventojų, kurių mityba atitinka rekomenduojamas maisto medžiagų ir energijos paros normas, skaičius.

## 2. LITERATŪROS APŽVALGA

### 2.1. Suaugusių Lietuvos gyventojų faktiška mityba

Pirmieji Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos tyrimai buvo atlikti 1925–1932 m., tiriant (7 dienas maistą registruojant ir sveriant) tik kai kurių gyventojų grupių (ūkininkų, amatininkų ir prekybininkų bei protinį darbą dirbančių tarnautojų) mitybą Skuode, Šeduvos apylinkėje, Plinkšių dvare, Telšių kunigų seminarijoje bei Telšių, Tauragės ir Rokiškio mokyklose. Šio tyrimo metu buvo nustatyta, kad vidutiniškai per parą buvo gaunama nuo 115 g (dirbantys protinį darbą) iki 132 g (ūkininkai ir prekybininkai bei amatininkai) baltymų, nuo 73 g (ūkininkai) iki 126 g (dirbantys protinį darbą) riebalų ir nuo 397 g (prekybininkai ir amatininkai) iki 643 g (ūkininkai) angliavandenių, ir baltymai sudarė 14–15 proc., riebalai 16–34 proc. ir angliavandeniai – 52–70 proc. paros maisto davinio energinės vertės [31, 32].

Vėliau taip pat buvo tirta tik kai kurių gyventojų grupių (duonos pramonės darbininkų, Kauno, Vilniaus miestų gyventojų, 50-mečių vyrų, nėščiujų, studentų ir kt.) faktiška mityba.

1987–1990 m. Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto (VU MF) mokslininkai tyrė Vilniaus, Kauno, Druskininkų, Klaipėdos ir Panevėžio duonos gamyklų darbininkų mitybą ir nustatė, kad jų paros maisto davinys nesubalansuotas: per daug buvo vartojama gyvūninių riebalų, cukraus, per mažai – kompleksinių angliavandenių, nepakankamai šviežių daržovių ir vaisių [33]. Taip pat šio tyrimo metu nustatytas ryšys tarp duonos pramonės darbininkų mitybos įpročių ir nutukimo bei hipertenzijos rodiklių: nutukusios darbininkės daugiau vartojo saldaus maisto, o stiprią kavą bei arbatą gausiai gėrė moterys, turinčios padidėjusį kraujo spaudimą.

Vilniaus miesto vyrų mitybos ir gyvenamosios būklės buvo vertinta 1993–1994 m. (VU MF vykdyta tarptautinė Lietuvos ir Švedijos studija „LiVicordia“). Šio tyrimo duomenys parodė, kad nors tirtųjų asmenų paros davinio vidutinė energinė vertė sudarė apie 2355 kcal ir santykinai buvo nedidelė, tirtų Vilniaus miesto vyrų vidutiniam paros maisto daviniui buvo būdinga riebalų, sočiųjų RR bei paprastųjų angliavandenių kilmės kalorijų perteklius (maisto davinio energinės vertės dalis, kurią teikė minėtos maisto medžiagos, sudarė atitinkamai 43,8 proc., 15,5 proc. ir 15,0 proc.) bei nepakankamas sudėtinųjų angliavandenių kiekis (tik 24,4 proc. visų davinio kalorijų teikė polisacharidai). Tirtieji vyrai daugiau, negu rekomenduojama, su maistu per parą gavo cholesterolio (490 mg), tačiau ne-

pakankamai vartojo vitaminų A (400 µg), B<sub>1</sub> (1,49 mg), PP (14,4 mg), folatų (175 µg) bei magnio (263 mg) [34].

1993 m. buvo ištirta 128 Kauno miesto 25–64 metų amžiaus gyventojų (52 vyrų ir 76 moterų) faktiškos mitybos būklė. Tyrimo metu buvo išsiaiškinta, kad tirtieji asmenys nepakankamai valgė vaisių ir daržovių, neįskaitant bulvių (vyrų – apie 156 g, moterų – apie 160 g), jų vidutiniame paros maisto davinyje vitamino C kiekis buvo beveik trečdaliu mažesnis, negu rekomenduojama, ir vyrams sudarė apie 43,4 mg, moterims – 37 mg. Kauno miesto suaugę gyventojai per daug vartojo cukraus (vyrų – apie 60 g, moterų – apie 64 g), todėl didelę vidutinio paros maisto davinio dalį sudarė monosacharidų ir disacharidų tiekiamos kalorijos (vyrų – 15,0 proc. ir moterims – 17,4 proc.). Tiriamieji asmenys taip pat per daug valgė gyvūninės kilmės riebalų, riebios mėsos ir mėsos produktų, kiaušinių; jų vidutiniame maisto davinyje riebalų teikiama kalorijų dalis sudarė net 44,1 proc. vyrams ir 44,6 proc. moterims, o energija, gauta iš sočiųjų RR rekomendacijas viršijo daugiau negu du kartus, jie taip pat su maistu gavo viršijančius fiziologinius organizmo poreikius cholesterolio kiekius (vyrų ir moterų atitinkamai 600 mg ir 400 mg). Nustatyta, kad visi respondentai vartojo per mažai pieno ir pieno produktų (vyrų – apie 252 g ir moterų – apie 276 g) per parą ir jų maisto davinyje nepakako kalcio bei vitamino A, o respondentės moterų per mažai vartojo kai kurių B grupės vitaminų, vitamino PP, taip pat skaidulinių medžiagų [35].

VU MF mokslininkai 1993–1994 m. taip pat atliko koronarinės ligos rizikos veiksnių vertinimo studiją (studija „LiVicordia“), kurios metu buvo tirta 50-mečių Vilniaus ir Linčopingo (Švedija) miestų gyventojų vyrų faktiškos mitybos būklė. Nustatyta, kad Vilniaus vyrai daugiau, negu švedai vartojo riebaus pieno (atitinkamai 195 g ir 112 g), daugiau maistui ruošti vartojo taukų (atitinkamai 10,1 g ir 0,0 g), sviesto (15,5 g ir 5 g) ar augalinio aliejaus (14 g ir 8 g), daugiau valgė kiaulienos (atitinkamai 77 g ir 42 g), kiaušinių (33 g ir 19 g), mažiau vartojo žuvies (21 g ir 47 g), tačiau Vilniaus miesto 50-čiai vyrai daugiau vartojo daržovių (atitinkamai 135 g ir 93 g), ypač – šakniavaisių (43 g ir 24 g), o švedai daugiau valgė vaisių ir uogų (158 g ir 101 g). Nustatyta, kad lietuviai vyrai taip pat daugiau vartojo duonos (atitinkamai 188 g ir 140 g), cukraus (atitinkamai, 31 g ir 25 g), o švedai vyrai daugiau valgė pramoniniu būdu paruoštų saldžių konditerijos gaminių ir gėrė saldžių nealkoholinių gėrimų bei beveik 2 kartus daugiau negu lietuviai vyrai gėrė kavos. Tyrimo autoriai padarė išvadą, kad Vilniaus miesto vyrai lyginant su švedais vyrais vartojo riebesnius maisto produktus, daugiau gavo gyvūninės kilmės riebalų, ir tai galėjo turėti įtakos didesniai jų sergamumui kraujotakos sistemos ligomis

[36]. Remiantis studijos „LiVicordia“ (VU MF, 1993–1994 m.) tyrimo duomenimis Vilniaus miesto gyventojai 1993–1994 m. didžiausią riebalų dalį (59 proc.) suvartojo valgydami mėsą ir mėsos produktus, o respondentams iš Linčio pingo šis riebalų šaltinis buvo neesminis, nes jie su mėsa gavo tik apie 25 proc. riebalų, o daug riebalų suvartojo valgydami augalinį aliejų (31 proc.) ir įvairius konditerijos gaminius (17 proc.). Taip pat nustatyta, kad Vilniaus respondentų vidutiniame maisto davinyje baltymų ir angliavandenių kilmės kalorijos (palyginti su švedu) sudarė mažesnę dalį, tačiau riebalinės kilmės kalorijų lietuvių maisto davinyje buvo reikšmingai daugiau, ir tai galėjo būti vienas iš rizikos veiksnių susirgti kraujotakos sistemos ligomis [16, 37].

1995–1996 m., siekiant įvertinti nėščiųjų anemijos paplitimo priežastis, buvo ištirta 98 nėščiųjų (19–35 metų moterų), stebėtų Vilniaus universitetinėje Antakalnio ligoninėje, faktiškos mitybos būklė. Tyrimo metu išsiaiškinta, kad nėščiųjų maisto davinio energinės vertės pasiskirstymas per pusryčius, pietus, pavakarius ir vakarienę sudarė atitinkamai 26,3 proc., 35,8 proc., 13 proc. ir 24,1 proc., t.y. buvo optimalus. Taip pat buvo nustatyta, kad didelę paros energinės vertės dalį nėščiųjų paros maisto davinyje sudarė kalorijos, gautos iš riebalų (40,3 proc.), monosacharidų bei disacharidų (22,8 proc.); tirtosios nėščiosios per daug gavo su maistu cholesterolio (350 mg), natrio (3,48 g), tačiau nepakankamai – kalcio (660 mg) ir magnio (250 mg). Tyrimo autoriai pažymi, kad nėščiųjų anemijai vertinti ypač svarbios geležies moterų davinyje buvo mažiau (nustatyta 17,8 mg, rekomenduojama 25 mg), tačiau kraujodarai svarbaus vitamino B<sub>12</sub> suvartojami kiekiai beveik tris kartus viršijo rekomendacijas ir sudarė apie 10,8 μg per parą. Taigi, nėščiųjų, gydytų 1995–1996 m. Vilniaus universitetinėje Antakalnio ligoninėje, mityba iš esmės nesiskyrė nuo kitų suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos tendencijų: vidutinis maisto davinyje buvo nesubalansuotas, jam buvo būdingas riebalų ir cukraus perteklius bei angliavandenių ir kai kurių vitaminų trūkumas [38].

2004 m. buvo tirta ir vertinta tų pačių 82 Vilniaus miesto 60-mečių vyrų, kurie 1993–1995 m. dalyvavo „LiVicordia“ tyrime, faktiška mityba („LiVicordia“ III etapas). Nustatyta, kad 2004 m. Vilniaus miesto vyrų vidutinė paros maisto davinio energinė vertė buvo mažesnė ir riebalų buvo suvartojama reikšmingai mažiau negu 1994 m. (atitinkamai 101,5 g ir 119,1 g); 2004 m. tirtieji vyrai su maistu mažiau gavo kalcio, vitamino E, tačiau daugiau vitamino A negu 1994 m. [39].

Pirmąjį suaugusių Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos tyrimą, kuris buvo trijų Baltijos valstybių – Lietuvos, Latvijos ir Estijos gyventojų faktiškos mitybos tyrimo dalis, PSO Europos regiono biuro iniciatyva 1997 m. atliko Respublikinis

mitybos centras (RMC). 1997 m. atlikti Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos tyrimo duomenys parodė, kad gyventojai vidutiniškai per parą suvartojo apie 425 g daržovių ir 181 g vaisių; apie 149 g grūdinių produktų; 158 g mėsos ir mėsos produktų, 18 g žuvies ir jos produktų. Lietuvos gyventojai prieš dešimtmetį vartojo nepakankamai grūdinių kultūrų, dėl to, galima manyti, ir skaidulinių medžiagų gaudavo nepakankamai (vidutiniškai 14 – 19 g per parą); pieno ir pieno produktų (pagrindinio riebaluose tirpaus vitamino A šaltinio) buvo suvartojama pakankamai, ir retinolio ekvivalentas paros maisto davinyje buvo normalus ir sudarė 700 – 1000 µg [40–41]. Atliktų tyrimų duomenimis Lietuvos gyventojai vartojo daug mėsos ir jos produktų, ką rodė ir vidutinio paros maisto davinio maistinė vertė, t.y. geležies ir ypač riebalų bei natrio perteklius. Be to, buvo nustatyta, kad jaunesni (19–34 m.) respondentai suvartojo daugiausia daržovių; vyresni (50–64 m.) lyginant su jaunesniais (19–34 m.) mažiau vartojo mėsos ir jos produktų, tačiau jie daugiau vartojo grūdinių produktų bei pieno ir pieno produktų. Lyginant 1997 m. tyrimo duomenis tarp trijų Baltijos valstybių, stebime, kad Lietuvos bei Estijos vyrai suvalgydavo per parą vienodą kiekį – 199 g mėsos, Latvijos vyrai – šiek tiek mažiau – 187 g, moterų tarpe mažiausiai mėsos valgė latvės – 94 g per parą (estės – 123 g, lietuvės – 117 g) [41].

Įvairaus amžiaus respondentai 1997 m. riebalų ir aliejaus suvartojo pakankamai daug ir visų amžiaus grupių vyrų gaunamas cholesterolio kiekis per parą beveik trečdaliu viršijo cholesterolio paros normą; vyrai daugiausia cholesterolio gaudavo su mėsa ir jos produktais (vidutiniškai 41,8 proc.), su kiaušiniiais (vidutiniškai 30,8 proc.), pienu ir pieno produktais (vidutiniškai 28,9 proc.), tuo tarpu moterų bendras gaunamo cholesterolio kiekis neviršijo paros normos, o didžiausią cholesterolio kiekį jos gaudavo su pienu ir jo produktais (vidutiniškai 27,9 proc.) bei su mėsa ir jos produktais (vidutiniškai 24,9 proc.). Nustatyta, kad suaugusių Lietuvos vyrų vidutinė paros maisto davinio energinė vertė buvo lygi 2611,5 kcal, o moterų – 1953,8 kcal ir visų amžiaus grupių vyrai su maistu energijos gavo vidutiniškai 200 kcal per parą daugiau negu rekomenduojama, o didėjant respondentų amžiui buvo stebima statistiškai reikšminga su maistu gaunamos energijos mažėjimo tendencija vyrų tarpe ir nežymi, statistiškai nereikšminga gaunamos energijos didėjimo tendencija moterų tarpe [40].

1997 m. faktiškos mitybos tyrimų (RMC) duomenimis baltymų vyrai vidutiniškai vartojo 86,9 g per parą ir tai nežymiai viršijo fiziologinio poreikio normą, o moterys baltymų vidutiniškai suvartojo 67,9 g per parą; tiek vyrai, tiek moterys riebalų vartojo žymiai daugiau negu rekomenduoja fiziologinio poreikio normos:

vyrų riebalų suvartojo vidutiniškai 135,5 g per parą, moterys – vidutiniškai 95,5 g per parą; angliavandenių tiek vyrų, tiek moterų paros maisto davinyje trūko: vyrų paros maisto davinyje angliavandeniai sudarė vidutiniškai 249,0 g per parą, moterys vidutiniškai suvartojo 202,8 g per parą angliavandenių [40]. Taip pat nustatyta, kad 1997 m. riebalai tiekė 45,4 proc. Lietuvos vyrų ir 42,6 proc. moterų paros maisto davinio energinės vertės (Latvijoje – 42,7 proc. vyrų ir 41,1 proc. moterų ir Estijoje atitinkamai 36,5 proc. vyrų ir 36,3 proc. moterų paros maisto davinio energinės vertės); angliavandeniai tiekė 39,3 proc. vyrų ir 42,8 proc. moterų (latvių – 42,4 proc. vyrų ir 44,6 proc. moterų, estų – 42,7 proc. vyrų ir 47,3 proc. moterų) paros maisto davinio energinės vertės, o baltymai – 13,5 proc. vyrų ir 14 proc. moterų (Estijos gyventojų tarpe – 14,7 proc. vyrų ir 15 proc. moterų) paros maisto davinio energinės vertės; Latvijos vyrų ir moterų baltymų tiekiamos energinės vertės dalis buvo vienoda – 13,7 proc. [40, 41].

2001–2002 m. RMC atliktų Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos tyrimų duomenimis [42], Lietuvos suaugę gyventojai nepakankamai vartojo vaisių ir daržovių – 2001–2002 m. vidutiniškai per parą buvo suvartojama tik apie 315 g šių maisto produktų (neskaitant bulvių), tuo metu, kai rekomenduojama suvartoti per parą ne mažiau kaip 400 g vaisių ir daržovių. Šio tyrimo metu taip pat buvo nustatyta, kad Lietuvos gyventojai vidutiniškai per parą vartojo apie 115 g duonos ir batonų, apie 57 g kitų grūdinių produktų (daugiausia – kruopų), 23 g žuvų ir jų produktų, 125 g mėsos ir jos produktų, taip pat 21 g paukštienos ir jos produktų. Atliktų tyrimų duomenimis 2001–2002 m. miesto gyventojai, lyginant su respondentais, gyvenančiais kaime, mažiau vartojo duonos ir batonų, sviesto ir gyvūninių riebalų, daržovių, bulvių, vaisių, pieno produktų, gėrė mažiau pieno, tačiau daugiau valgė pusryčių dribsnių, grūdinių produktų, šokolado, augalinių aliejų, žuvų ir jų produktų, sūrio bei gėrė daugiau gėrimų (kavos, arbatos, kakavos), vaisių sulčių. Be to, buvo nustatyta, kad baltyminės kilmės kalorijos gyventojų paros maisto davinyje sudarė rekomenduojamus 10–15 proc. paros davinio energinės vertės, o kalorijos, gautos su paprastaisiais angliavandeniais, viršijo PSO rekomenduojamus 10 proc. paros maisto davinio energinės vertės, ir tai galėjo būti ir todėl, kad bendras kasdieninis cukraus suvartojimas, įskaitant cukrų, esantį miltinėje ir cukraus konditerijoje, šokolade, saldumynuose, saldžiuose gėrimuose ir kitur, buvo traktuojamas kaip perteklinis [42, 43].

Taigi, kaip parodė Lietuvoje atliktų atskirų gyventojų grupių (VU MF, 1987–1990 m., 1993–1994; 1995–1996; 2004 m.; RMC, 1997; 2001–2002 m.) faktiškos mitybos tyrimai, Lietuvos gyventojų vidutinis paros maisto davinys buvo

nesubalansuotas; gyventojai per mažai vartojo daržovių ir vaisių bei grūdinių produktų, per daug paros maisto davinio energijos tiekė riebalai ir per mažai angliavandeniai.

## **2.2. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai**

Lietuvos mokslininkų jau eilę metų atliekami suaugusių gyventojų gyvenimo ir mitybos įpročių tyrimai [25, 26, 28, 34] rodo, kad Lietuvos gyventojų gyvenimo kitimo tendencijos dažnai nėra teigiamos. Sveikatą veikiančių gyvenimo ypatumų tyrimas, apimantis visas gyventojų grupes, Baltijos valstybėse (Finbalt Health Monitor) buvo pradėtas 1994 m. Suomijos visuomenės sveikatos instituto iniciatyva ir vadovaujantis Suomijos patirtimi sukūrus bendrą klausimyną. 1994 m. Kauno medicinos universiteto (KMU) mokslininkai pirmą kartą apklausė 20–64 m. amžiaus Lietuvos gyventojus ir nustatė, kad daugumos Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai nėra sveiki: daugiau kaip kas trečias vyras ir kas ketvirta moteris nurodė, kad gamindami maistą jie dažniausiai vartojo kiaulienos taukus; aliejų maisto ruošimui dažniausiai naudojo tik beveik kas trečias vyras ir beveik kas antra moteris; margarina ir sviestą vartojo daug mažiau žmonių (17,5 proc. vyrų ir 9,8 proc. moterų). Buvo nustatyta, kad jaunesnio amžiaus (20–35 m.) žmonės dažniau rinkosi aliejų, vyresnio – taukus, o riebalų vartojimas skyrėsi tarp miesto ir kaimo gyventojų: mieste buvo populiariesnis aliejus, kurį vartojo 42,3 proc. vyrų ir 61,6 proc. moterų, kaime – tik 19,1 proc. vyrų ir 24,9 proc. moterų ir daugiau kaip pusė kaimo gyventojų ruošdami maistą, vartojo taukus. Buvo nustatyta, kad tik penktadalis visų vyrų ir ketvirtadalis moterų kasdien valgė daržoves ir daugiausia kasdien valgančių daržoves žmonių buvo mieste. 1994 m. didžioji dalis respondentų nurodė, kad valgo daržoves 3 – 5 dienas per savaitę (36,9 proc. vyrų ir 40,9 proc. moterų) [44]. Pagal šią programą gyventojų gyvenimo tyrimai Lietuvoje atliekami kas antri metai [45].

1993–1994 m. VU MF mokslininkų atliktų Vilniaus miesto vyrų mitybos ir gyvenimo būklės tyrimo duomenimis tirtų vyrų paros maisto davinio energinės vertės pasiskirstymas per pusryčius, pietus, pavakarius ir vakarienę sudarė atitinkamai 25 proc., 29,7 proc., 11,3 proc. ir 34 proc. ir per pietus buvo kiek per mažas, o vakarienės metu – per didelis. Daugiausia tirtų Vilniaus vyrų valgė 3 arba 4 kartus per parą [34].

1993 m. ištyrus 128 Kauno miesto 25–64 metų amžiaus gyventojų (52 vyrų ir 76 moterų) mitybos įpročius, buvo išsiaiškinta, kad pagrinde respondentai vy-



rai valgė 3 kartus per parą (48,1 proc. ir 55,6 proc. atitinkamai darbo ir poilsio dienomis), o moterys – dažniau, t. y. 4 kartus per parą (45,3 proc. ir 40 proc. atitinkamai darbo ir poilsio dienomis). Vertinant respondentų valgymo reguliarumą, buvo nustatyta, kad didžioji apklaustųjų asmenų dalis darbo dienomis valgė tiek pat kartų (70,4 proc. vyrų ir 58,7 proc. moterų) ir tuo pačiu metu (63,0 proc. vyrų ir 58,7 proc. moterų), o poilsio dienomis reguliariai valgančių asmenų buvo mažiau (tiek pat kartų valgė 66,7 proc. vyrų ir 53,3 proc. moterų; tuo pačiu metu valgė 46,3 proc. vyrų ir 46,7 proc. moterų). Paros maisto davinio energinės vertės pasiskirstymas, valgant 4 kartus per parą atitinkamai vyrams ir moterims buvo toks: pusryčiams teko 27,3 proc. ir 26,7 proc., pietums – 31,4 proc. ir 31,7 proc., pavakariams – 28,4 proc. ir 25,3 proc., vakarienei – 12,9 ir 16,3 proc. davinio energijos [35].

Respublikinio mitybos centro 1997 m. atliktų Lietuvos suaugusių gyventojų mitybos ir gyvenamosios bei mitybos įpročių tyrimo duomenimis [40], didžioji dalis Lietuvos gyventojų valgė 3–4 kartus per parą (87 proc. vyrų ir 84 proc. moterų) ir tik 23,2 proc. asmenų valgė tuo pačiu metu: reguliariai valgė tik 20,9 proc. vyrų ir 25,4 proc. moterų. Kadangi tyrimas buvo vykdomas trijose Baltijos valstybėse, todėl galima teigti, kad reguliaraus valgymo principo labiausiai laikėsi Latvijos gyventojai – 47,3 proc. vyrų ir 54,6 proc. moterų atsakė, kad valgė reguliariai, tuo tarpu, Estijos gyventojai šiuo požiūriu mažai kuo skyrėsi nuo lietuvių – reguliariai valgė tik 22,1 proc. vyrų ir 30,3 proc. moterų. 1997 m. tyrimų rezultatai parodė, kad vidutiniškai 70 proc. gyventojų šviežias daržoves (išskyrus bulves) vartojo praktiškai kasdien – 6–7 dienas per savaitę: taip maitinosi 66,2 proc. vyrų ir 74,1 proc. moterų. Tačiau, moterų mityboje šviežios daržovės sudarė didesnę dalį negu vyrų. Tuo tarpu virtas ar troškintas daržoves Lietuvos gyventojai vartojo rečiau – 6–7 dienas per savaitę jas vartojo tik 16,6 proc. tirtų Lietuvos gyventojų. 1997 m. aliejų mitybai jau vartojo 57,6 proc. Lietuvos gyventojų, iš jų moterys daugiau negu vyrai, kai 1994 m. aliejų maisto ruošimui dažniausiai naudojo tik beveik kas trečias vyras ir kas antra moteris [40, 44].

1997 m. (RMC) taip pat buvo nustatyta, kad net 7 proc. respondentų beveik visada, net neragaudami, sūdė jau pagamintus patiekalus; vyrai dažniau sūdė jau pagamintą maistą, jei jis nebuvo pakankamai sūrus (52,8 proc.), nei moterys (39,6 proc.), taip pat vyrų tarpe buvo daugiau tokių, kurie sūdė maistą net neragaudami – 10,1 proc. (moterų – 4,5 proc.). Šio tyrimo metu nustatyta, kad pagrindinis kriterijus, lemiantis Lietuvos gyventojų maisto produktų pasirinkimą, buvo produktų kaina (67,1 proc. respondentų vyrų ir 66,4 proc. respondenčių

moterų maisto produktus rinkosi pagal kainą). 19,5 proc. vyrų ir 13,3 proc. moterų maisto pasirinkimą lėmė maisto skoninės savybės; 6,7 proc. vyrų ir 6,2 proc. moterų – šeimoms narių įtaka; 1,6 proc. vyrų ir 3,0 proc. moterų – spec. dietos būtinumas ir tik 5,1 proc. vyrų ir 11,1 proc. moterų maisto produktus rinkosi sveikatos gerinimo tikslu. Taip pat respondentų buvo klausiama ar galimybė susirgti kraujotakos sistemos ligomis yra vienoda naudojant tiek gyvūninius, tiek augalinius riebalus, ir beveik pusė respondentų nežinojo, kokie veiksniai skatina kraujotakos sistemos ligų atsiradimą, apie 20 proc. apklaustų vyrų ir moterų atsakė, kad galimybė susirgti vienoda [40, 46].

Respublikinio mitybos centro 2001–2002 m. atlikto tyrimo duomenimis, galima buvo stebėti kai kuriuos Lietuvos gyventojų mitybos įpročių pokyčius, tačiau vis tiek nepakankamai gyventojų maitinasi taip, kaip rekomenduojama pagal sveikos mitybos taisykles. 2001–2002 m. atliktų tyrimų duomenis palyginus su 1994–1998 m., suaugusių gyventojų, valgančių tuo pačiu metu, skaičius šiek tiek išaugo – 31,9 proc. miesto ir 28,9 proc. kaimo gyventojų maitinasi tuo pačiu metu; tačiau tik 31,8 proc. miesto ir 43,7 proc. kaimo gyventojų valgė tuo pačiu metu. Pažymėtina, kad nemažai vyrų (16,7 proc.) dažnai užkandžiavo tarp pagrindinių valgymų; tai būdinga tiek miesto, tiek ir kaimo gyventojams. Kauno medicinos universiteto atliktų studentų mitybos tyrimų duomenimis, tris kartus per parą valgė 42,2 proc. merginų ir 44,8 proc. vaikinų; merginų, valgančių du kartus per parą, buvo kiek daugiau nei vaikinų. Atsitiktiniai užkandžiavimai tarp pagrindinių valgymų buvo būdingi 72 proc. merginų ir 70 proc. vaikinų [47].

Atliktų tyrimų duomenimis, aliejaus vartojimo dažnumas maistui gaminti nuo 57,6 proc. respondentų 1997 metais padidėjo iki 77,0 proc. 2001–2002 m., o gyvūninių riebalų (taukų) vartojimas maistui gaminti sumažėjo daugiau kaip du kartus. Aliejų dažniau rinkosi miestiečiai (81,5 proc.) nei kaimo gyventojai (70,0 proc.); be to, jį daugiau vartojo moterys (84,9 proc.), negu vyrai (70,4 proc.) [48].

Nemaža dalis suaugusių Lietuvos gyventojų 2001–2002 m. kaip ir 1997 m. maisto produktus rinkosi pagal kainą ir, nors 2001–2002 m. šis skaičius šiek tiek sumažėjo, tačiau kaina vis tiek išliko pagrindinis maisto pasirinkimo kriterijus 54,8 proc. gyventojų; 19,8 proc. respondentų rinkosi produktus pagal skonines savybes ir tik 7,1 proc. – ligų profilaktikos tikslu ir netgi ligų profilaktikos tikslu produktus besirenkančių asmenų skaičius 2001–2002 m. sumažėjo (1997 m. tokių buvo 8,3 proc., o 2001–2002 m. – 7,1 proc.). Didelės reikšmės renkant produktus turėjo išsilavinimas: buvo nustatyta, kad didesnė dalis respondentų,

turinčių pradinį, vidurinį ir specialųjį išsilavinimą, produktus rinkosi pagal kainą (60,7 proc.), o respondentai, turintys aukštąjį išsilavinimą, kaip pagrindinį produktų pasirinkimo kriterijų nurodydavo skonines savybes (35,4 proc.), kaina jiems liko antroje vietoje (31,6 proc.), o šeimos narių įtaka – trečiojoje (26,6 proc.) [48].

Jei 1997 m. didžioji gyventojų dalis (66,2 proc. vyrų ir 74,1 proc. moterų) šviežias daržoves (išskyrus bulves) vartojo beveik kasdien – 6–7 dienas per savaitę [40, 46], tai 2001–2002 m. 6–7 dienas per savaitę šviežias daržoves vartojo vos 20,1 proc. vyrų ir 30,5 proc. moterų; 40,5 proc. vyrų šviežias daržoves (išskyrus bulves) valgė 1–2 dienas per savaitę, o daugiau kaip trečdalis moterų (34,0 proc.) – 3–5 dienas per savaitę. Daugiau kasdien vartojančių šviežias daržoves (išskyrus bulves) buvo kaime, negu mieste (kaime kasdien jas valgė apie 28,5 proc. tirtų asmenų, mieste – tik 22,7 proc.), o virtas ar troškintas daržoves (išskyrus bulves) kasdien dažniau valgė moterys (21,2 proc.), negu vyrai (15,8 proc.), ir jų kasdien taip pat daugiau valgė kaimo (21,4 proc.), nei miesto gyventojai (16,5 proc.). Taip pat buvo nustatyta, kad pagamintą maistą dar truputį sūdė 45,7 proc. vyrų ir 44,3 proc. moterų, tuo tarpu neskanavę patiekalus sūdė net 9 proc. vyrų, kai 1997 m. net neragaudami, beveik visada, sūdė jau pagamintus patiekalus 7 proc. respondentų [40].

2001–2002 m. (RMC) palyginti nedidelė mūsų šalies gyventojų dalis mitybai pagerinti kasdien papildomai vartojo vitaminų preparatus: mažiau vyrų negu moterų kasdien vartojo vitaminus; bet vis daugiau Lietuvos gyventojų vartojo mineralais (tame tarpe ir jodu) papildytą valgomąją druską: druską su mineralais dažniau vartojo moterys (52,5 proc.) negu vyrai (36,7 proc.) [26, 49].

KMU mokslininkai 2002 m. atliko gyvenosenos tyrimą, kuris taip pat buvo atliekamas ir kitose šalyse, dalyvaujančiose Lėtinių neinfekcinių ligų integruotos profilaktikos (CINDI) programoje, koordinuojamoje PSO. Šio tyrimo tikslas buvo stebėti gyvenosenos ir sveikatos pokyčius, siekiant įvertinti sveikatos stiprinimo ir ligų profilaktikos priemonių įgyvendinimą. Kadangi analogiški tyrimai atliekami nuo 1994 m., todėl 2002 m. Lietuvos suaugusių žmonių gyvenosenos tyrimo rezultatus palyginus per praėjusiais aštuoneriais metais, buvo galima stebėti, kad maistui gaminti dažniau buvo pradedamas vartoti augalinis aliejus: vyrų, vartojančių augalinį aliejų, dalis didėjo nuo 31,1 proc. 1994 m. iki 83,2 proc. 2002 m., moterų – nuo 47,7 proc. iki 92,6 proc. atitinkamai; mažėjo sviesto vartojimas: 1994 m. 71,2 proc. vyrų ir 66,3 proc. moterų atsakė, kad dažniausiai ant duonos tepė sviestą. 2000 m. sviestą vartojančių žmonių dalis sumažėjo beveik dvigubai, t.y. iki 37,6 proc. tarp vyrų ir iki 38,2 proc. tarp moterų, nes

daugiau gyventojų pradėjo tepti ant duonos margariną. 2002 m. sviesto vartojimas vėl padidėjo: jį tepė ant duonos 46,7 proc. vyrų ir 48,9 proc. moterų. Kaip pastebėjo tyrimo autoriai, tam įtakos galėjo turėti padidėjusi įvairių tepių riebalų mišinių, kurių pagrindą sudaro pieno riebalai, pasiūla, o gyventojai tepių riebalų mišinį dažniausiai priskirdavo sviestui. Sviestą dažniau vartojo vyresnio amžiaus žmonės. Šio tyrimo metu taip pat buvo nustatyta, kad Lietuvos gyventojai dažniau pradėjo valgyti šviežias daržoves: 1996 m. bent 3 dienas per savaitę šviežių daržovių valgė 18,1 proc. vyrų ir 24,8 proc. moterų, o 2002 m. – 45,7 proc. vyrų ir 55,8 proc. moterų [50, 51].

KMU mokslininkų atliktų tyrimų duomenimis 2002 m. vyrai mėsa ir mėsos produktus vartojo dažniau nei moterys. Vyrų, per praėjusią savaitę beveik kasdien valgusių mėsą, buvo du kartus daugiau negu moterų – atitinkamai 16,1 proc. ir 8,4 proc., 2004 m. šie skaičiai išaugo: moterų, beveik kasdien vartojančių mėsą, skaičius padidėjo beveik dvigubai (15,2 proc.), vyrų – iki 21,6 proc. Tyrimai parodė, kad kaimo vietovėse mėsa buvo valgoma dažniau nei mieste: bent 3 dienas per praėjusią savaitę mėsą valgė 66 proc. kaime gyvenančių moterų ir 70 proc. vyrų, tuo tarpu mieste – 57 proc. vyrų ir 51 proc. moterų [52, 53]. Mėsos vartojimui reikšmės turėjo ir išsilavinimas: vyrų, beveik kasdien valgančių mėsą ir mėsos produktus, daugiausia buvo vidurinį išsilavinimą turinčiųjų grupėje; o didėjant moterų išsilavinimui, dažniau valgančiųjų mėsą dalis mažėjo. Buvo nustatyta, kad aukštąjį išsilavinimą turinčiųjų mityba buvo sveikesnė palyginti su žmonėmis, turėjusiais tik nebaigtą vidurinį išsilavinimą. Žmonės, turintys aukštąjį išsilavinimą, dažniau valgė šviežias daržoves ir vaisius bei žuvį, maistui gaminti vartojo aliejų; aukštąjį išsilavinimą turinčios moterys rečiau valgė mėsą palyginti su moterimis, turinčiomis nebaigtą vidurinį išsilavinimą. Tačiau turintys aukštąjį išsilavinimą žmonės dažniau sumuštiniais tepti vartojo sviestą; turintys aukštąjį išsilavinimą vyrai dažniau valgė fermentinį sūrį, o moterys mažiau valgė juodos duonos, palyginti su turinčiais nebaigtą vidurinį išsilavinimą. Buvo nustatyta, kad nors 1994–2002 m. mitybos įpročių pokyčiai įvyko respondentų visose išsilavinimo grupėse, tačiau mitybos įpročių skirtumai tarp skirtingo išsilavinimo grupių išliko, todėl autoriai pabrėžė, kad siekiant sumažinti Lietuvos gyventojų sveikatos skirtumus, greta kitų priemonių, būtina gerinti gyventojų mitybą, ypatingą dėmesį skiriant žemesnio išsilavinimo žmonėms, juolab, kad tokia tendencija stebima ir kitose Europos valstybėse [28].

2004 m. atliktų tyrimų (KMU) duomenimis vyrų, vartojančių aliejų, buvo jau 82,6 proc., moterų – 89,4 proc., ir padidėjo visų išsilavinimo grupių vartojančiųjų

aliejų skaičius, tačiau pokyčiai buvo didesni tarp žemesnio išsilavinimo respondentų. 2004 m. sviestą ir kitus gyvūninius riebalus vartojo 52 proc. vyrų ir 53,8 proc. moterų; sviesto vartojimas sumažėjo nebaigto vidurinio išsilavinimo grupėse, o tarp aukštąjį išsilavinimą turinčių gyventojų sviesto vartojimas beveik nekito; kaimo moterys rečiau, negu miesto vartojo sviestą. Buvo stebima, kad Lietuvos gyventojai dažniau pradėjo valgyti šviežias daržoves: kasdien valgė šviežių daržovių 14,9 proc. vyrų ir 18,7 proc. moterų (1996 m. atitinkamai 3,5 proc. ir 5,4 proc.), tačiau per šį dešimtį metų šviežių vaisių vartojimas beveik nepakito [50].

Remiantis įvairių autorių skirtingais metais atliktų tyrimų rezultatais, matyti, jog augalinio aliejaus vartojimas ypatingai pakito – 1996 m. jį vartojo 61 proc. Lietuvos gyventojų, 2002 m. – 77 proc., o 2004 m. – jau 86 proc., o gyvūninių riebalų vartotojų skaičius sumažėjo nuo 25 proc. 1996 m. iki 7 proc. 2004 m. Tyrimai rodo, kad vyrų mityba riebalų vartojimo atžvilgiu buvo mažiau sveikesnė, negu moterų, ir 2002 m. gyvūninius riebalus dažniau vartojo vyrai – 13,8 proc. (moterys – 9,5 proc.). Skyrėsi ir kaimo bei miesto gyventojų riebalų vartojimo įpročiai – buvo nustatyta, kad 21,4 proc. kaime gyvenančių ir 4,6 proc. mieste gyvenančių respondentų vartojo gyvūninius riebalus, tuo tarpu aliejų rinkosi 69 proc. kaimo ir 84,6 proc. miesto gyventojų [40, 45, 54].

Palyginus tarptautinio tyrimo (Cindi Health Monitor), atlikto 2006 m., rezultatus su ankstesnių analogiškų tyrimų duomenimis, stebime, kad maistui gaminti daug dažniau pradėtas vartoti augalinis aliejus, Lietuvos gyventojai dažniau pradėjo valgyti šviežias daržoves; 1996 m. bent 3 dienas per savaitę šviežių daržovių valgė 18 proc. vyrų ir 25 proc. moterų, o 2006 m. – 48 proc. vyrų ir 61 proc. moterų; miestų vyrai ir moterys dažniau vartojo šviežias daržoves nei kaimo gyventojai. Visų tirtų socialinių grupių gyventojai keitė mitybos įpročius, tačiau socialiniai mitybos skirtumai suaugusių Lietuvos gyventojų populiacijoje išliko. Daugumos aukštojo išsilavinimo žmonių mitybos įpročiai buvo sveikesni negu nebaigto vidurinio išsilavinimo; kaimo gyventojų mitybos įpročiai labiau skyrėsi nuo sveikos mitybos rekomendacijų nei miesto [55].

Taigi, Lietuvos gyventojų gyvenamosios ir mitybos įpročiai kito tiek sveikatai palankia, tiek ir nepalankia linkme. Kai kurie mitybos įpročiai tapo kiek sveikesni (didėjo augalinių aliejų, daržovių vartojimo dažnumas, mažėjo gyvūninių riebalų vartojimo dažnumas), ir nors gyvenamosios ir mitybos įpročių pokyčiai vyko visose gyventojų socialinėse grupėse, tačiau socialiniai gyvenamosios ir mitybos įpročių skirtumai išliko: aukštesnio išsilavinimo ir miesto gyventojų dauguma gyvenamosios ir mitybos įpročių buvo sveikesni negu žemesnio išsilavinimo ir kaimo gyventojų ir kt.

### 2.3. Suaugusių Lietuvos gyventojų įmitimo būklė

1997 m. atlikto trijų Baltijos valstybių, tarp jų ir Lietuvos suaugusių gyventojų mitybos ir mitybos įpročių tyrimo metu buvo nustatytas didelis Lietuvos gyventojų vidutinis kūno masės indeksas: Lietuvos vyrų KMI vidurkis buvo 25,8; moterų – 25,9. Lyginant gyventojų kūno masės indeksą tarp trijų Baltijos valstybių, buvo nustatyta, kad tik Estijos moterų KMI buvo normalus – 23,3; estų vyrų KMI buvo šiek tiek per didelis – 25,1; o Latvijos gyventojai pagal KMI beveik nesiskyrė nuo Lietuvos gyventojų (latvių vyrų KMI buvo 25,5, moterų – 25,8). 1997 m. Lietuvoje nutukusių vyrų buvo 11,4 proc., moterų – 18,3 proc., Latvijoje – atitinkamai 9,5 proc. ir 17,4 proc., o Estijoje – 9,9 proc. ir 6,0 proc., ir tai parodė, kad nutukimas Lietuvoje buvo didžiausias visame Baltijos regione [40, 56].

Atlikti tyrimai (RMC, 1997) parodė, kad 1997 m. 19–34 metų amžiaus grupėje daugiau nei pusė (59,8 proc.) tirtų vyrų turėjo normalų kūno svorį; antsvorį turėjo 33,9 proc. vyrų, nutukę buvo 5,4 proc. vyrų; 0,9 proc. vyrų turėjo nepakankamą svorį; vyresnio amžiaus grupėje tendencija buvo kitokia: tiek 35–49 m. amžiaus grupėje, tiek 50–64 metų amžiaus grupėje didžioji vyrų dalis turėjo antsvorį – atitinkamai 44,30 proc. ir 48,5 proc. ir nutukusių vyrų buvo 12,3 proc. 35–49 m. amžiaus grupėje bei 14,5 proc. 50–64 m. amžiaus grupėje. Tarp moterų daugiausia normalaus svorio buvo taip pat kaip ir vyrų tarpe 19–34 metų amžiaus grupėje – 70,9 proc., vyresniųjų (50–64 metų amžiaus) antsvorį turinčių moterų buvo 39,7 proc. ir nutukusių – 27,9 proc., ir 50–64 metų amžiaus grupėje nutukusių moterų statistiškai reikšmingai buvo daugiau, negu tarp tos pačios amžiaus grupės vyrų [40, 56, 57].

Lyginant 1997 m. tyrimų duomenis su 2001–2002 m. analogiško tyrimo duomenimis (RMC, 2001–2002) ir vertinant vyrų KMI, buvo nustatyta, kad kūno masės pakitimai buvo nepalankūs tirtų asmenų sveikatai: padidėjo nepakankamos kūno masės (nuo 0,4 iki 0,9 proc.) ir nutukusių asmenų (nuo 11,1 iki 14,5 proc.) skaičius, tuo metu, kai normalus kūno svoris pakito nedaug: nuo 45,5 iki 44,3 proc. Vertinant moterų KMI pokyčius, buvo nustatyta, kad 2001–2002 m., palyginus su 1997 m. tyrimų duomenimis, moterų, turinčių antsvorio, ir nutukusių skaičius statistikai reikšmingai nekito. Lyginant skirtingais metais atliktų tyrimų rezultatus buvo stebima, kad 1997 m. buvo 52 proc. vyrų ir 48 proc. moterų, turinčių per didelį kūno svorį, o 2001–2002 m. tokių buvo 54 proc. vyrų ir 47 proc. moterų. Aptariant tiek vyrų, tiek ir moterų apibendrintus KMI rodiklius, galima teigti, kad 2001–2002 m. Lietuvoje buvo gana daug nutukusių žmonių (15,1 proc.) [58]. Tą patvirtina ir Kauno medicinos univer-

siteto mokslininkų atlikti Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimo duomenys, kurie parodė, kad 2000 m. Lietuvoje buvo iš viso 14,9 proc. nutukusių žmonių [50].

Analizuojant įvairių amžiaus grupių respondentų nutukimo paplitimą, buvo stebima, kad daugiausia nutukusių Lietuvos gyventojų 2001–2002 m. buvo tarp 50–64 m. amžiaus asmenų (atitinkamai vyrų – 17,3 proc. ir moterų – 23,0 proc.). Buvo nustatyta, kad mažiau tukti linkę jaunesnio amžiaus vyrai; kaime daugiau, negu mieste buvo nutukusių tiek vyrų (kaime – 15,0 proc., mieste – 13,9 proc.), tiek moterų (kaime 28,2 proc., mieste – 21,3 proc.). Nustatyta, kad tarp aukštąjį išsilavinimą turinčių moterų antsvorio ir nutukimo paplitimas buvo mažesnis nei tarp žemesnio, tuo tarpu didėjant vyrų išsilavinimui, antsvorio paplitimas taip pat didėjo [58]. Tai, kad daugiau nutukusių žmonių gyveno kaime, patvirtino ir Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimo duomenys [59].

Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimo duomenimis (KMU, 1994–2002) antsvorio ir nutukimo paplitimas skirtingai kito tarp vyrų ir moterų: nutukusių vyrų dalis didėjo nuo 10,6 proc. 1994 m. iki 16,2 proc. 2002 m., o antsvorio paplitimas augo atitinkamai nuo 36,4 proc. iki 41,2 proc. Tarp moterų buvo stebima nutukimo ir antsvorio paplitimo mažėjimo tendencija: nuo 18,9 proc. ir 32,4 proc. 1994 m. iki 15,8 proc. ir 26,6 proc. 2002 m. Taip pat 2002 m. tyrimo duomenys parodė, jog nutukusių Lietuvos gyventojų buvo daugiau, tačiau vienodai vyrų ir moterų – 16 proc. Lyginant šiuos rezultatus su 1996 m. atlikto tokio paties tyrimo duomenimis, matyti, jog per šį laikotarpį nutukusių moterų skaičius beveik nekito (1996 m. – 15 proc.), tačiau vyrų skaičius augo – 1996 m. nutukusių vyrų buvo 10 proc. [45, 50].

Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimo duomenimis (KMU, 2004) nutukusių vyrų 2004 m. buvo 14,2 proc., moterų – šiek tiek daugiau – 15,8 proc. [52], o 2006 m. nutukusių vyrų buvo apie 21 proc.; moterų – 19 proc. Nutukimo paplitimas labiausiai padidėjo tarp aukštojo ir vidurinio išsilavinimo vyrų: nuo 9 proc. 1994 m. iki 19 proc. ir 21 proc. 2006 m. Tarp aukštojo išsilavinimo moterų stebėtos nutukimo paplitimo mažėjimo tendencijos: 2006 m. tarp nebaigto vidurinio išsilavinimo moterų buvo du kartus daugiau nutukusių nei tarp aukštojo išsilavinimo moterų, atitinkamai 26 proc. ir 12 proc. Nutukimo ir antsvorio paplitimas didėjo tarp vyrų ir beveik nesikeitė tarp moterų. Buvo nustatyti nutukimo paplitimo socialiniai skirtumai: labiau nutukę buvo aukštesnio išsilavinimo vyrai ir žemesnio išsilavinimo moterys bei kaimo moterys palyginti su mieste [55].

KMU atliktų tyrimų duomenimis, studentų tarpe normalų kūno masės indeksą turėjo 80,9 proc. merginų ir 83,5 proc. vaikinų, per mažą – 11,6 proc.

merginų, o per didelį – 12,2 proc. vaikinių. Tik 4 proc. studentų buvo nutukę ar turėjo antsvorio, ir iš jų nutukimas labiau buvo būdingas vaikinams [47].

Pagal Klaipėdos universiteto atliktus tyrimus, beveik pusei jūrininkų buvo nustatytas antsvoris, nutukimas buvo nustatytas 14,6 proc. jūrininkų, ir jūrininkų nutukimo ir antsvorio paplitimas didėjo, didėjant amžiui [60].

Apibendrinant įvairių autorių duomenis apie Lietuvos gyventojų kūno masės indekso tyrimus ir pokyčių tendencijų vertinimus, galima teigti, kad buvo nustatytas per didelis vidutinis Lietuvos gyventojų kūno masės indeksas; turinčių normalų kūno svorį tiek moterų, tiek vyrų daugiausia buvo jauname – 19–34 metų amžiuje, tačiau ir šioje amžiaus grupėje jau buvo nemaža dalis asmenų, turinčių antsvorio arba nutukusių; vyresniojo amžiaus grupėse jau kas antras trečias turėjo antsvorį arba buvo nutukę, todėl ir toliau išlieka aktualūs gyventojų antsvorio, nutukimo paplitimo tyrimai ir jų kitimo tendencijų vertinimai, siekiant, kaip ir numatyta Lietuvos Valstybinėje maisto ir mitybos strategijoje [30], gerinti gyventojų mitybą ir sveikatą bei mažinti lėtinių neinfekcinių ligų ir jų rizikos veiksnių paplitimą.

## **2.4. Kitų šalių gyventojų mitybos ir įmitimo ypatumai**

Siekiant integruoti ir visapusiškai nagrinėti galimą mitybos, maisto produktų pasirinkimo ir gyvenseną lemiančių veiksnių poveikį žmonių sveikatai bei numatyti efektyvesnius šių problemų sprendimų būdus, tiek Lietuvoje, tiek kitose Europos Sąjungos šalyse vadovaujamosi tarptautiniais įsipareigojimais ir tarptautinių dokumentų nuostatomis [61, 62], pagal kurias šalys skatinamos kuo efektyviau spręsti itin aktualius klausimus dėl maisto kokybės ir saugos, tinkamos mitybos bei pakankamo gyventojų aprūpinimo geros maistinės vertės bei palankiais sveikatai maisto produktais, todėl, atsižvelgiant į šalių socialinius, ekonominius bei kultūrinius veiksnius ir į tai, kad mitybos ir gyvensenos įpročiai gali būti nulemti vietos arba regiono tradicijų, o rengiant gaires dėl suvartotinių maisto produktų ir jų kiekių skatinama vadovautis nusistovėjusiais mitybos įpročiais [63, 64], šalyse atliekami mitybos, maisto suvartojimo bei mitybos įpročių ir kiti tyrimai.

Įvairiose šalyse atliktų tyrimų duomenimis [65–77], pastaraisiais metais Europoje įvairiai pakito tam tikrų maisto produktų suvartojimas ir jis, be abejo, yra skirtingas skirtingose valstybėse. Kai kuriose ES šalyse per keletą pastarųjų dešimtmečių stebimos kai kurių maisto produktų (vaisių, daržovių, pieno ir pieno produktų, mėsos, kiaušinių, žuvies ir jūros gėrybių, aliejaus, cukraus ir cukraus



produktų) suvartojimo didėjimo tendencijos, skaičiuojant maisto produktų suvartojimą kg vienam gyventojui per metus, tačiau tuo pačiu kitose šalyse stebimos šių produktų suvartojimo mažėjimo tendencijos [78, 79].

Nustatyta, kad per pastarąjį dešimtmetį daugiausia vaisių buvo suvartojama Olandijoje (vidutiniškai 182 kg/gyventojui/metus), Graikijoje ir Danijoje (apie 147 kg/gyventojui/metus), o mažiausias jų suvartojimas stebimas Lenkijoje (48 kg/gyventojui/metus), Latvijoje (54 kg/gyventojui/metus) ir Rumunijoje (65 kg/gyventojui/metus). Lyginant atskirų maisto produktų suvartojimą tarp atskirų ES regionų – Šiaurės (Švedija, Norvegija, Suomija, Estija, Latvija, Lietuva, Danija), Vidurio ir Rytų (Austrija, Čekija, Lenkija, Rumunija, Slovėnija, Vengrija, Vokietija), Vakarų (Airija, Belgija, Liuksemburgas, Jungtinė Karalystė, Olandija, Prancūzija) bei Pietų (Graikija, Ispanija, Italija, Kipras, Portugalija,) (toliau – Šiaurės, Vidurio ir Rytų, Vakarų bei Pietų regionai), didesnis vaisių suvartojimas yra Pietų ir Vakarų regiono šalyse negu Šiaurės ir Vidurio bei Rytų regionuose.

Daržovių suvartojimas atskirose ES šalyse taip yra skirtingas ir pvz., 2003 m. Graikijoje suvartojimas (276 kg/gyventojui/metus) buvo beveik keturis kartus didesnis nei Suomijoje (71 kg/gyventojui/metus) [65, 76, 78, 80, 81, 82, 83]. Vaisių ir daržovių suvartojimas Vakarų regione šiek tiek mažėjo (vaisių vidutinis paros suvartojimas apie 113 g/gyv./parą), o Pietų (daržovių – 249 g, vaisių 203 g/gyv./parą) bei Vidurio ir Rytų (daržovių – 248 g, vaisių – 209 g/gyv./parą) regionuose labai sumažėjo, tuo tarpu Šiaurės (daržovių – 140 g, vaisių 129 g/gyv./parą) regione net šiek tiek padidėjo. Pastarąjį dešimtmetį vidutinis vaisių ir daržovių suvartojimas per parą atitiko PSO rekomendacijas (ne mažiau kaip 400 g per parą) tik keturiose ES šalyse (Lenkija, Vokietija, Italija ir Austrija) [78, 79]. Kai kuriose kitose ne ES šalyse, pvz., Korėjoje, kurioje suvartojama tradiciškai daug daržovių ir vaisių, ir per pastaruosius eilę metų jų vartojimas dar padidėjo [84].

Bulvių suvartojimas 2003 m. mažiausias buvo Kipre (38 kg/gyventojui/metus) ir Italijoje (41 kg/gyventojui/metus), o didžiausias – Lenkijoje (130 kg/gyventojui/metus) ir Latvijoje (140 kg/gyventojui/metus) [75, 79, 80, 85]. Lyginant tarp atskirų ES regionų, daugiausiai bulvių vartojama Vidurio, Rytų ir Vakarų regiono, o mažiausiai – Pietų regiono šalyse, tačiau visumoje stebimos bulvių suvartojimo mažėjimo tendencijos. Bulvių suvartojimas sumažėjo Vakarų (iki 97 g/gyv./parą) bei Vidurio ir Rytų (iki 165 g/gyv./parą) regionuose, beveik nepakito Pietų (48 g/gyv./parą) ir Šiaurės (126 g/gyv./parą) regionuose. Ankštinių didžiausias suvartojimas stebimas Ispanijoje (beveik 6 kg/gyventojui/metus) [78,79].

Grūdų ir jų produktų, kaip ir bulvių suvartojimas ES šalyse mažėja ir mažiausiai jų suvartojama Ispanijoje (99 kg/gyventojui/metus) ir Olandijoje (103 kg/gyventojui/metus), o daugiausiai – Rumunijoje (205 kg/gyventojui/metus), Italijoje (163 kg/gyventojui/metus). Grūdų produktų suvartojimas padidėjo Šiaurės regione, tuo tarpu kituose ES regionuose šiek tiek sumažėjo ir sudarė Vidurio ir Rytų regione vidutiniškai 292 g/gyv./parą, o Šiaurės regione jis buvo gerokai mažesnis už visų regionų vidurkį ir sudarė apie 223 g/gyv./parą [78,79].

Pieno ir pieno produktų suvartojimas padidėjo visuose ES regionuose, išskyrus Šiaurės (416 g/gyv./parą), kuriame liko nepakitęs ir išlieka didelis palyginti su kitais regionais; mažiausia pieno ir jo produktų suvartojama Pietų regione (212 g/gyv./parą), o lyginant tarp šalių – Šiaurės šalyse Švedijoje ir Suomijos suvartojama daugiausiai (378 kg/gyventojui/metus ir 356 kg/gyventojui/metus atitinkamai), mažiausiai – Vengrijoje (169 kg/gyventojui/metus) [78, 82].

Mėsos, ypač kiaulienos, paukštienos, taip pat kiaušinių, žuvies ir jūros gėrybių suvartojimas per pastaruosius 40 metų padidėjo. Stebimas didesnis mėsos suvartojimas Vidurio ir Rytų (194 g/gyventojui/per parą) bei Vakarų (174 g/gyv./parą) regionuose, o mažesnis – Pietų (137 g/gyv./parą) ir Šiaurės (134 g/gyv./parą) regionuose. Kiaušinių suvartojimas buvo didžiausias Vidurio ir Rytų regionuose (25 g/gyv./parą), mažesnis Pietų, Vakarų ir Šiaurės regionuose (apie 18 g/gyv./parą) [78,79].

Lyginant mėsos ir jos produktų suvartojimą tarp šalių, stebima, kad raudonos mėsos daugiausiai suvartojama Austrijoje (94 kg/gyventojui/metus), o mažiausiai Latvijoje (35 kg/gyventojui/metus) [78, 82]; kiaušinių daugiausiai vartojama Danijoje ir Vengrijoje (17 kg/gyventojui/metus), o mažiausiai – Suomijoje (8 kg/gyventojui/metus), Airijoje ir Slovėnijoje (apie 7 kg/gyventojui/metus).

Daugiausiai žuvies ir jūros gėrybių suvartoja Portugalijos (60 kg/gyventojui/metus), o mažiausiai Rumunijos (3 kg/gyventojui/metus) gyventojai. Pietų regiono šalyse vienas gyventojas suvartoja vidutiniškai apie 43 g žuvies per parą, o Vidurio ir Rytų regione – apie 18 g per parą žuvies [78, 82].

Nustatyta, kad visumoje augalinių aliejų suvartojimas didėja: aliejaus suvartojimas visuose ES regionuose padidėjo, ypač Pietų regione, ir Pietų, Vidurio ir Rytų regionuose jis buvo apie 35–39 g/gyv./parą, mažiausiai aliejaus vartojama Vakarų regione – apie 28 g/gyv./parą. Gyvūninių riebalų vartojimas kinta nežymiai, išskyrus Šiaurės (Danija, Estija, Latvija, Lietuva, Norvegija, Suomija, Švedija) regioną, kuriame jis labai sumažėjo. Mažiausias gyvūninių riebalų suvartojimas yra Kipre ir Lenkijoje, daugiausia jų suvartojama Vengrijoje (28 kg/gyventojui/metus) [78, 79].

Kai kurių autorių duomenimis [84, 86], pvz., Kanadoje, JAV, Japonijoje, Australijoje, Korėjoje riebalų suvartojama žymiai mažiau, tačiau taip pat kaip ir ES šalyse didėja gyvūninės kilmės produktų, kaip mėsos, pieno, kiaušinių suvartojimas, nors Korėjoje nepakankamai vartojama pieno ir kiaušinių.

Cukraus ir cukraus produktų suvartojimas ES šalyse išaugo. Šiaurės, Vidurio ir Rytų regiono valstybėse buvo suvartojama 46 g per parą, o Pietų regiono, ypač Italijoje, mažiau negu pusę šio kiekio – apie 20 g per parą. Nustatyta, kad didžiausias cukraus ir cukraus produktų suvartojimas yra Estijoje ir Danijoje (apie 60 kg/gyventojui/metus), o mažiausiai šių produktų vartojama Rumunijoje (27 kg/gyventojui/metus) ir Slovėnijoje (15 kg/gyventojui/metus) [78,79].

Daugiausiai vaisių ir daržovių sulčių suvartojama Vidurio ir Rytų regiono šalyse (667 g/gyv./parą), o mažiausiai Šiaurės regiono šalyse (331 g/gyv./parą). Kavos, arbatos ir kakavos suvartojama taip pat daugiausiai Šiaurės (625 g g/gyv./parą) ir Centrinės ir Rytų (633 g/gyv./parą) regiono, mažiausiai – Pietų regiono šalyse – tik 124 g per parą. Nedidelis vandentiekio vandens suvartojimas stebimas Vakarų (231 g/gyv./parą) ir Pietų regionų (206 g/gyv./parą), o didžiausias Šiaurės regiono (630 g/gyv./parą) šalyse, mažiausias jis yra Vidurio ir Rytų regione (136 g/gyv./parą) [78, 79], tuo metu, pvz., Kanadoje suvartojama gėrimų, įskaitant gaiviuosius vaisių gėrimus, apie 370 ml per parą, o saldžiųjų gėrimų – 925 ml per parą [86].

Atskirų autorių duomenimis 2003 m., skaičiuojant g vienam gyventojui per parą, daugiausiai duonos buvo suvartojama Lenkijoje (255 g/gyv./parą), o duonos gaminių Portugalijoje (56 g/gyv./parą), o mažiausiai duonos – Austrijoje (91 g/gyv./parą) ir duonos gaminių – Vengrijoje ir Ispanijoje (13 g/gyv./parą); žuvies produktų daugiausiai buvo suvartojama Norvegijoje (50 g/gyv./parą), o mažiausiai – Vengrijoje (4 g/gyv./parą); mėsos ir jos produktų daugiausiai suvartoma buvo Vengrijoje (188 g/gyv./parą), mažiausiai – Norvegijoje (126 g/gyv./parą); vaisių daugiausiai – Graikijoje (630 g/gyv./parą), mažiausiai – Airijoje (101 g/gyv./parą); daržovių – daugiausiai Lenkijoje (202 g/gyv./parą), mažiausiai – Liuksemburge (104 g/gyv./parą); cukraus – daugiausiai Belgijoje (40 g/gyv./parą), mažiausiai – Portugalijoje (5 g/gyv./parą); pieno – daugiausiai Airijoje (400 g/gyv./parą), mažiausiai Belgijoje (112 g/gyv./parą); bulvių – daugiausiai Lenkijoje (301 g/gyv./parą), mažiausiai – Italijoje (76 g/gyv./parą) [67, 69, 70, 87, 88].

Daugumos ES šalių gyventojai per daug suvartoja valgomosios druskos, ir suvartojamas druskos kiekis per parą visose šalyse ir beveik visose gyventojų am-

žiaus grupėse didėja [78]. Suomijoje tradiciškai vartojama labai daug druskos, nors nuo 1970-ųjų nuosekliai yra vykdoma druskos suvartojimo mažinimo programa: Suomijos Nacionalinės Sveikatos Tarybos tikslas – sumažinti druskos vartojimą vyrams iki 7 g per parą, o moterims – iki 6 g per parą. 1979 m. Suomijoje druskos suvartojimas siekė 13 g per parą vyrų tarpe ir 10,5 g per parą moterų tarpe, tuo tarpu 2002 m. druskos suvartojimas vyrų tarpe sumažėjo iki 9,5 g, o moterų tarpe – iki 7 g per parą [89].

Airijoje 2007 m. atliktų tyrimų duomenimis [66, 90] vidutinis druskos suvartojimas viršija rekomenduojamą paros kiekį suaugusiems – 6 g, ir išlieka didelis, ir praktiškai nepakito tiek tarp vyrų, tiek tarp moterų nuo pat 1998 m. iki 2007 m. (vyrų suvartoja 8,7 g, moterys – 8,0 g per parą); 2007 m. 71 proc. visų respondentų (74 proc. vyrų ir 69 proc. moterų) viršijo rekomenduojamą paros kiekį 6 g. Be to, buvo nustatyta, kad beveik trečdalis druskos Airijoje buvo gaunama iš grūdinių, duonos ir bulvių produktų. Belgijoje 2005 m. atliktais gyventojų faktiškos mitybos tyrimais nustatyta, kad Belgijoje druska buvo gaunama su sūriais, mėsos produktais, padažais, sriubomis ir su grūdinais produktais; Belgijos vyrai suvartoja daugiau druskos negu moterys [91].

Apibendrinant maisto produktų suvartojimą ES šalyse, galima teigti, kad skirtingose ES valstybėse maisto produktų suvartojimas yra skirtingas, ir per keletą pastarųjų dešimtmečių stebimos kai kurių maisto produktų suvartojimo didėjimo ir mažėjimo tendencijos. Stebimos mėsos, ypač kiaulienos, paukštienos, kiaušinių, žuvies ir jūros gėrybių suvartojimo didėjimo tendencijos; visuose ES regionuose didėjo cukraus ir cukraus produktų bei pieno ir pieno produktų suvartojimas; visumoje didėja augalinių aliejų suvartojimas; gyvūninių riebalų vartojimas kinta nežymiai, išskyrus Šiaurės regioną, kuriame jis labai sumažėjo; tačiau per mažai vartojama grūdinių produktų; stebimos bulvių vartojimo mažėjimo tendencijos, o daržovių suvartojimas nors ir skiriasi kelis kartus atskirose ES šalyse, tačiau vaisių ir daržovių taip pat suvartojama per mažai, ir vidutinis jų paros suvartojimas atitinka rekomendacijas tik keliose ES šalyse (Lenkija, Vokietija, Italija ir Austrija) [78,79].

Vertinant gaunamus per parą su maistu energijos ir maistinių medžiagų kiekius, stebime, kad Europos Bendrijos šalyse energijos suvartojimas per parą siekia nuo 2028,6 kcal (8,5 MJ) iki 3317,4 kcal (13,9 MJ) vyrų tarpe ir nuo 1503,6 kcal (6,3 MJ) iki 2720,8 kcal (11,4 MJ) moterų tarpe, ir daugumoje ES šalių šis energijos, gaunamos su maistu per parą, kiekis viršija rekomenduojamus kiekius. Energijos, gaunamos iš gyvūninės ir augalinės kilmės maisto produktų, kiekis per paskutinius dešimtmečius beveik nepakito [67, 68, 78, 87, 92].

Nustatyta, kad baltymų tiekiamos energijos dalis (proc.) nuo paros maisto davinio energinės vertės svyruoja atskirose ES šalyse nuo 13,5 proc. iki 18,5 proc. vyrų tarpe ir nuo 13,1 proc. iki 19,1 proc. moterų tarpe, ir atskirais atvejais tik nežymiai viršija rekomenduojamas paros normas. Angliavandenių tiekiamos energijos dalis svyruoja atskirose šalyse narėse nuo 36,8 proc. iki 51,0 proc. vyrų tarpe ir nuo 37,7 proc. iki 51,8 proc. moterų tarpe, ir daugelyje šalių, išskyrus Norvegijos vyrus bei moteris ir Čekijos, Suomijos, Lenkijos, Portugalijos moteris, neatitinka PSO rekomenduojamų normų – 50–75 proc. nuo paros maisto davinio energinės vertės. Riebalų tiekiamos energijos dalis svyruoja atskirose šalyse narėse nuo 28,4 proc. iki 45,0 proc. vyrų tarpe ir nuo 29,9 proc. iki 47,2 proc. moterų tarpe, ir daugumoje šalių neatitinka PSO rekomenduojamų normų. Rekomenduojamų normų nuo paros maisto davinio energinės vertės taip pat dažnai ES šalyse neatitinka ir atskirų riebalų rūgščių tiekiamos energijos dalis: dažniausiai sočiųjų RR tiekiamos energijos dalis viršijo rekomendacijas (rekomenduojama iki 10 proc.), o polinesočiųjų RR tiekiamos energijos dalis buvo mažesnė negu rekomenduojama (rekomenduojama 6–11 proc.) [78,79, 93–98].

Nustatyta, kad Kanadoje riebalų vartojimas per pastarąjį dešimtmetį padidėjo, tačiau iš riebalų buvo gaunama 29 proc. kalorijų, iš angliavandenių – 50 proc. kalorijų ir 21 proc. iš baltymų; sočiosios RR vidutiniškai sudarė 10 proc. paros maisto davinio energinės vertės tiek kanadiečių vyrų, tiek moterų tarpe, polinesočiosios RR taip pat sudarė apie 10 proc. (nepriklausomai nuo gyventojų lyties ir amžiaus) energijos nuo paros davinio energinės vertės [86], tuo tarpu Korėjoje energijos, gaunamos iš angliavandenių, baltymų ir riebalų, dalys visiškai atitiko PSO rekomendacijas, ir sudarė atitinkamai 66 proc., 15 proc. ir 19 proc. [84].

Įvairiose ES šalyse cholesterolio su maistu gaunama nuo 211 mg iki 800 mg per parą vyrų ir nuo 176 mg iki 680 mg per parą moterų tarpe, ir cholesterolio suvartojimas buvo didesnis tarp vyrų, negu moterų. Nustatyta, kad Suomijos, Graikijos, Olandijos vyrų ir Jungtinės Karalystės 35–54 m. amžiaus vyrų gaunamas cholesterolio kiekis atitiko rekomendacijas, o Vengrijos, Italijos, Lenkijos, Portugalijos ir Rumunijos moterų cholesterolio suvartojimas viršijo rekomenduojamus kiekius (300 mg) [78, 99, 100].

Atskirų autorių duomenimis [67, 72, 73, 78] skaidulinių medžiagų suvartojimas daugumoje ES šalių yra mažesnis negu rekomenduojama (rekomenduojama 20–30 g per parą). Nustatyta, kad tik vokiečių, norvegų ir lenkų vyrų skaidulinių medžiagų suvartojimas per parą atitiko rekomendacijas [78, 96, 101, 102]. Kanadoje atliktų tyrimų duomenimis, apie 98 proc. suaugusių gyventojų su maistu taip pat nepakankamai gauna skaidulinių medžiagų [86].

Tyrimais nustatyta, kad Europos Bendrijos šalyse vyrai vitamino A su maistu gauna nuo 0,5 iki 2,2 mg per parą, moterys – nuo 0,5 iki 2,0 mg per parą, o provitamino A –  $\beta$ -karoteno vyrai su maistu gauna nuo 1,4 iki 5,3 mg ir moterys – nuo 1,4 iki 5,6 mg per parą. Tik Graikijos, Vengrijos, Ispanijos ir Jungtinės Karalystės 25–54 metų amžiaus vyrai ir moterys bei Suomijos, Airijos ir Latvijos moterys suvartoja vitamino A mažiau negu rekomenduojama [78, 94, 98, 103]. Vitamino D suvartojimas svyravo įvairiose ES šalyse nuo 1,6 iki 10,9  $\mu\text{g}$ /parą vyrų tarpe ir nuo 1,2 iki 10,1  $\mu\text{g}$ /parą moterų tarpe, ir daugelyje šalių buvo mažesnis nei rekomenduojama norma – 5  $\mu\text{g}$ /parą. Tik suomių, norvegų ir lenkų vyrai bei Suomijos ir Norvegijos moterys suvartoja vitamino D tiek, kiek rekomenduojama [78]. Norvegijoje atlikto tyrimo metu nustatyta, kad Norvegijos vyrai ir moterys vidutiniškai karoteno su maistu gavo tik 76 proc. rekomenduojamo paros kiekio [88], tačiau visų gyventojų vidutinis vitamino D gaunamas kiekis per parą yra pakankamas [104]. Kanadoje atliktų tyrimų duomenimis, suaugusieji gyventojai su maistu gauna maždaug 2,0  $\mu\text{g}$  vitamino D, ir daugiausiai jo gaunama su pieno produktais ir margarinu [86]. Tik Austrijos, Vokietijos, Vengrijos, Lenkijos ir Olandijos vyrų bei Austrijos, Vokietijos ir Vengrijos moterų suvartojamas per parą vitamino E kiekis atitiko rekomenduojamą kiekį [67, 98, 101]; įvairiose ES šalyse vitamino E suvartojimas svyruoja nuo 3,3 iki 17,4 mg/parą. Norvegijos vyrai ir moterys su maistu gauna tik 53 proc. rekomenduojamo paros kiekio vitamino E [88].

ES šalyse B grupės vitaminų – B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> ir B<sub>6</sub> su maistu gaunama pakankamai, išskyrus Vengrijos moteris, kurios gauna su maistu kiek mažiau už rekomenduojamas normas vitamino B<sub>1</sub> [98]. Įvairiose šalyse vitamino B<sub>1</sub> suvartojimas svyruoja nuo 1,1 iki 2,3 mg/parą, vitamino B<sub>2</sub> – nuo 1,2 iki 2,8 mg/parą, o vitamino B<sub>6</sub> – nuo 1,3 iki 3,5 mg/parą [78].

Europos Bendrijos šalyse folio rūgšties beveik visose šalyse suvartojama mažiau negu rekomenduojama (rekomenduojama 400  $\mu\text{g}$  per parą), ir tik Estijos ir Portugalijos moterų su maistu gaunamas per parą folio rūgšties kiekis viršijo 300  $\mu\text{g}$ , o folio rūgšties suvartojimas įvairiose šalyse svyravo nuo 203 iki 494  $\mu\text{g}$ /parą vyrų tarpe ir nuo 131 iki 392  $\mu\text{g}$ /parą moterų tarpe [78]. Šveicarijoje atlikti tyrimai taip pat parodė, kad Šveicarijos gyventojai nepakankamai su maistu gaunama folio rūgšties [105], Airijoje folio rūgšties vyrai gaunama vidutiniškai 354,0  $\mu\text{g}$ /parą ir moterys – 353,6  $\mu\text{g}$ /parą, ir 18 proc. moterų per parą su maistu folio rūgšties gauna mažiau negu 230  $\mu\text{g}$  [66].

Nors tarp ES atskirų regionų didelių skirtumų dėl vitamino C suvartojimo nepastebėta, Centrinėje Europoje rekomenduojamą 100 mg/parą vitamino C kiekį

su maistu gauna tik austrų, čekų, danų, vokiečių, graikų, airių, italų, norvegų ir portugalų vyrai ir moterys bei Suomijos ir Ispanijos moterys [67, 78, 93, 101, 103, 106–109], o mažesnę už rekomenduojamą Šiaurės šalių paros vitamino C dozę (75 mg/parą) gauna Latvijos ir Jungtinės Karalystės (55–64 metų amžiaus) moterys [78]. Danijoje atliktų tyrimų duomenimis, per parą su maistu vidutiniškai gaunama 52 mg vitamino C, ir daugiausiai jo gaunama su apelsinų sultimis, citrusiniais vaisiais, bulvėmis, džemais su cukrumi, žiediniais bei baltagūžiais kopūstais ir brokoliais [88]. Kanadoje atliktais tyrimais nustatyta, kad daugiau kaip pusė suaugusių gyventojų (57 proc.) gauna nepakankamai vitamino C, o jo vartojimas mažėjo didėjant gyventojų amžiui [86].

Įvairių mineralinių medžiagų suvartojimas tarp šalių taip pat buvo skirtingas. ES šalyse natrio suvartojimas su maistu svyruoja nuo 3,6 iki 7,3 g/parą vyrų tarpe ir nuo 1,7 iki 5,6 g/parą moterų tarpe. Pagal PSO rekomendacijas turėtų būti gaunama per parą ne daugiau 2 g natrio, ir šį kiekį su maistu gauna tik Graikijos moterys. Kalio, fosforo, magnio ir mangano suvartojimas lyginant su rekomendacijomis buvo panašus visose ES valstybėse, ir tik Lenkijos moterys gauna su maistu kiek daugiau mangano negu rekomenduojama [78, 102]. Europos bendrijos šalyse kalcio suvartojimas su maistu svyruoja nuo 687 iki 1171 mg/parą vyrų ir nuo 508 iki 1047 mg/parą moterų tarpe. Danijos, Suomijos, Vokietijos, Norvegijos, Švedijos ir Nyderlandų vyrai ir Suomijos ir Vokietijos moterys gauna su maistu Vidurio Europos rekomenduojamą 1000 mg kalcio normą, o Šiaurės šalių rekomenduojamas 800 mg/parą kalcio kiekis pasiektas Austrijos, Čekijos, Estijos, Vengrijos ir Lenkijos vyrų bei didžiosios daugumos ES šalių moterų [78].

Airijoje vidutinis kalcio suvartojimas per parą 2007 m. sudarė 1041,2 mg/parą vyrams ir 903,6 mg/parą moterims [66]. Magnio suvartojimas trečdalis ES šalių vyrų ir pusės moterų neatitiko rekomendacijų, ir tik Čekijos, Portugalijos ir Rumunijos moterys suvartojo rekomenduojamą 15 mg/parą geležies kiekį; Europos Bendrijos šalyse geležies su maistu buvo suvartojama nuo 10,6 iki 26,9 mg/parą vyrų ir nuo 8,2 iki 22,2 mg/parą moterų tarpe [78]. Nustatyta, kad Airijoje gyventojai geležies suvartoja apie 13 mg/parą, nors 42 proc. Airijos moterų suvartoja mažiau kaip 10,8 mg/parą geležies, kas rodo geležies trūkumo pavojų tarp Airijos moterų [66].

Atskirų autorių duomenimis, cinko suvartojimas per parą buvo mažesnis už rekomenduojamą tik Jungtinėje Karalystėje, o vario suvartojimas per parą buvo didesnis už rekomenduojamą tik Austrijoje, Suomijoje, Italijoje, Lenkijoje tarp vyrų ir Austrijos ir Jungtinės Karalystės moterų; tik Suomijos moterys suvartojo

seleno daugiau už rekomenduojamą kiekį [67, 78, 109]. Europos bendrijos šalyse jodo suvartojimas su maistu svyruoja nuo 67 iki 264 µg/parą vyrų ir nuo 48 iki 200 µg/parą moterų tarpe, ir tik Vokietijos vyrų ir moterų ir Portugalijos moterų jodo paros suvartojimas neatitiko rekomendacijų [66–68, 78, 79, 87].

Apibendrinant energijos ir maistinių medžiagų paros suvartojimą, stebime, kad daugumoje šalių energijos, gaunamas su maistu per parą, kiekis viršija rekomenduojamus kiekius, taip pat daugiau negu rekomenduojama (ne >30–35 proc.) energijos tiekia riebalai ir mažiau negu rekomenduojama (55–75 proc.) tiekia angliavandeniai: vidutinė angliavandenių tiekiamos energijos dalis ES šalyse neviršija 51,8 proc., o riebalų tiekiamos energijos dalis svyruoja atskirose šalyse narėse nuo 28,4 proc. net iki 47,2 proc., sočiųjų RR tiekiamos energijos dalis taip pat viršija rekomendacijas (<10 proc.), o polinesočiųjų RR tiekiamos energijos dalis nesiekia rekomenduojamų (6–11 proc.); daugumos ES šalių gyventojai su maistu gauna nepakankamai skaidulinių medžiagų, kai kurių vitaminų (vitaminų E, D, folatų) bei mineralinių medžiagų (kalcio, magnio, geležies, seleno) ir kt.

Teisingi gyventojų mitybos įpročiai, kaip ir teisinga bei tinkama mityba, yra vieni svarbiausių veiksnių, įtakojančių sveikatą. Ypač svarbu, kad vaisių ir daržovių, kurie yra natūralių antioksidantų bei fitocheminių medžiagų šaltiniai, ypač saugantys organizmą nuo kraujotakos sistemos bei onkologinių ligų, būtų vartojama kiekvieną dieną ir kelis kartus per dieną [7, 15, 110].

1997 m. Baltijos šalyse atlikto mitybos tyrimo duomenimis, šviežias daržoves 6–7 kartus per savaitę vartojo tik 43 proc. Latvijos ir vos 34 proc. Estijos gyventojų [46]. Didžiojoje Britanijoje atlikto tyrimo duomenimis tik nedidelė dalis gyventojų vartoja šviežių vaisių ir daržovių tiek, kiek rekomenduojama – 5 ir daugiau kartų per parą [111]. Airijoje 2008 m. atliktų tyrimų duomenimis, nors dauguma gyventojų (60 proc.) valgė namuose ir tik ketvirtadalis valgė viešojo maitinimo įstaigose, daržovių ir vaisių vartojimo dažnumas neatitiko rekomendacijų [66, 108].

Kanadoje atliktų tyrimų duomenimis, beveik 10 proc. gyventojų nurodė, kad jie nevalgo pusryčių, didžioji dauguma gyventojų valgo mažiau penkių porcijų daržovių ir vaisių per dieną [86, 112].

Suomijoje 2002 m. atliktų tyrimų duomenimis [109] daugumos gyventojų mitybos įpročiai nėra tinkami: gyventojai maitinasi nereguliariai, dažnai užkandžiauja, didėja augalinio aliejaus vartojimas; apie 60 proc. gyventojų nuolat vartoja aliejų maistui gaminti, nors moterys dažniau negu vyrai valgo daržoves, tačiau tik 30 proc. vyrų valgo šviežias daržoves kasdien.



Belgijoje 2004 m. atlikto mitybos tyrimo duomenimis nustatyta, kad tik 38 proc. Belgijos gyventojų valgo šviežias daržoves kasdien, dar 30 proc. valgo šviežias daržoves 5–6 kartus per savaitę, ir šviežias daržoves dažniau vartojo moterys ir vyresnio amžiaus gyventojai. Daugiau negu 82 proc. Belgijos gyventojų kasdien vartojo duoną ir grūdinius produktus ir daugiau negu pusė gyventojų kasdien vartojo bulves, daugiau grūdinių vartojo Belgijos vyrai ir jaunesni gyventojai, 35 proc. respondentų vartojo žuvies produktus nors kartą per savaitę, 56 proc. apklaustųjų valgė kasdien mėsą ir jos produktus, 57 proc. Belgijos gyventojų kasdien vartojo sviestą arba margariną [113].

Atskirose šalyse atliktų tyrimų duomenimis nustatyta, kad daugumos ES šalių gyventojų mitybos įpročiai nėra sveiki ir neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų [74, 78, 111, 114–120].

Per pastaruosius tris praėjusio amžiaus dešimtmečius labai ženkliai padidėjo nutukusių žmonių skaičius, ir tokia padėtis jau vertinama kaip pasaulinio masto epidemija, vadinama globaliu nutukimu [61]. Pasaulyje 300 milijonų žmonių yra nutukę, 750 milijonų turi antsvorio, o tai viršija skaičių žmonių, stokojančių maisto ir turinčių mažesnę nei normalią kūno masę, ir antsvoris, nutukimas bei susijusios ligos jau nebėra tik pasiturinčios visuomenės sindromas, tai jau vieniškai dominuoja tiek besivystančiose, tiek išsivysčiusiose šalyse. Be to, tai labiausiai paveikia žemesniąsias socialines ir ekonomines grupes bei lemia padidėjusią socialinę ir ekonominę nelygybę [121].

Europos kovos su nutukimu chartijoje [61] pažymima, kad antsvoris ir nutukimas sudaro vieną iš rimčiausių 21 amžiaus iššūkių visuomenės sveikatai PSO Europos regione, kuriame nutukimo paplitimas per pastaruosius dešimtmečius taip pat išaugo tris kartus. ES šalyse kas antras gyventojas turi antsvorį, o kas trečias yra nutukęs [122], nes smarkiai kintanti socialinė ir ekonominė aplinka galėjo sukelti gyventojų energijos disbalansą, smarkiai sumažėjus fiziniam aktyvumui, padidėjus didelio kaloringumo maisto ir gėrimų prieinamumui bei pasikeitus maitinimosi įpročiams ir gyvenimo būdai, o vien genetinis polinkis, kurį, be abejo, turi tam tikra gyventojų dalis, tur būt be tokių socialinių veiksnių pasikeitimo epidemijos nesukeltų.

Problema didina ir tai, kad kartu su nutukimu daugėja kraujotakos sistemos ligų, II tipo cukrinio diabeto, arterinės hipertenzijos atveju, tam tikrų rūšių vėžio ir kitų su nutukimu susijusių ligų [5, 123–126]. Akcentuojama, kad antsvorio ir nutukimo poveikis sveikatai bei negaliai Europos regione vis didėja, o antsvoris ir nutukimas jau yra daugiau kaip trijų ketvirtadalių 2 tipo diabeto atveju priežasti-

mi, lemia didelę dalį kraujotakos sistemos bei kitų ligų ir sudaro iki 8 proc. visų ligų naštos bei kasmet sąlygoja daugiau kaip 1 milijoną mirties atvejų [1, 62].

Atskirose šalyse atliktais tyrimais nustatyta, kad tiek Europos šalyse, tiek kitose pasaulio šalyse antsvorio ir nutukimo paplitimas yra skirtingas, tačiau visose šalyse antsvorio ir nutukimo problema pripažįstama kaip ypatingai rimta visuomenės sveikatos problema. Kai kurių autorių duomenimis per pastaruosius metus įvairiose šalyse antsvorio paplitimo lygis svyruoja nuo 21 proc. iki 78 proc. bei nutukimo – nuo 5 proc. iki 36 proc. [127].

Nustatyta, kad Europos sąjungos valstybėse 21–37 proc. moterų turi antsvorį ir 7–36 proc. yra nutukusios, o vyrai atitinkamai 35–54 proc. turi antsvorį ir 6–29 proc. yra nutukę. Didžiausias antsvorio ir nutukimo paplitimas nustatytas Graikijos moterų (73 proc.) ir Kipro vyrų (83 proc.) tarpe [78, 128]. Didelių skirtumų tarp ES regionų nebuvo pastebėta nė vienoje amžiaus grupėje, o buvo stebima, kad vyresniųjų KMI buvo didesnis negu ES šalių jaunesniųjų gyventojų. Nutukimo dažnis didelis ir Baltijos šalyse, pvz., Latvijos moterų vidutinis KMI yra 25,8, o vyrų – 25,5 [78, 79].

Nutukimas tampa vis didesne problema Suomijoje, kurioje per pastaruosius kelis dešimtmečius didėja tiek vyrų, tiek moterų KMI ir nutukimo paplitimas: 2002 m. vidutinis vyrų KMI buvo 27,0 ir moterims – 25,9; iš viso 66 proc. vyrų ir 49 proc. moterų turėjo KMI ne mažesnę kaip 25, o nutukimo paplitimas (KMI>30) buvo maždaug 20 proc. [109]. Vokietijoje antsvorio ir nutukimo didėjimas taip pat kelia nerimą: 2006 m. apie 51 proc. vyrų ir 36 proc. moterų turėjo antsvorio, o nutukimo paplitimas buvo apie 17 proc. vyrų ir 19 proc. moterų tarpe [78, 129, 127].

Nustatyta, kad Airijoje daugiau nei trečdalis respondentų turi antsvorį (KMI 25,0–29,9) ir 14 proc. yra nutukę (KMI>30,0). Buvo nustatyta, kad per 10 pastarųjų metų asmenų, turinčių antsvorį padidėjo nuo 39 proc. iki 43 proc. vyrų ir nuo 25 proc. iki 29 proc. moterų tarpe, kaip ir nutukusių – nuo 12 proc. iki 15 proc. vyrų bei nuo 10 proc. iki 12 proc. moterų tarpe. Panašūs rodikliai yra Anglijoje (2006) ir Škotijoje (2003) [66], o JAV šie rodikliai buvo didesni (2004) ir JAV teigiama, kad 99 proc. visų nutukimo atvejų priklauso nuo persivalgymo, o tik 1 proc. atvejų yra siejama su ligomis [130].

Prancūzijoje atliktais tyrimais nustatyta, kad didėja moterų ir vyrų KMI ir jis didėja didėjant amžiui bei daugiau vartojant maisto produktų. Taip pat nustatyta, kad Prancūzijoje antsvorį turintys ir nutukę suvartoja daugiau riebalų [131–133]. Šiuos teiginius patvirtina ir JAV atlikti tyrimai, kurie parodė, kad antsvorio

ir nutukimo paplitimui turi reikšmės netgi tokie faktoriai, kaip didelis pieno produktų vartojimas bei mažmeninės prekybos įmonių atstumas nuo gyvenamosios zonos [134–136]. Tuo tarpu, pvz., Indijoje buvo nustatyta, kad 33 proc. miesto ir 48,6 proc. kaimo moterų turi per mažą KMI [137].

Taigi, antsvorio ir nutukimo paplitimo didėjimas turi didelės neigiamos įtakos gyvenimo trukmei bei kokybei, įskaitant psichinę gerovę. Manoma, kad, jeigu didėjimo tendencijos išliks, gyvenimo trukmės deficitas dėl antsvorio nutukimo iki 2050 metų gali išaugti nuo 2 iki 6 metų. Be to, antsvoris ir nutukimas stipriai veikia ekonominę ir socialinę plėtrą. Vien tik suaugusiųjų nutukimas lemia iki 8 proc. nacionalinių sveikatos rūpybos išlaidų. Netiesioginės išlaidos dėl prarastų pajamų yra ne mažiau kaip dvigubai didesnės. Kai kurie medicininiai šio reiškinių padariniai žinomi jau dabar, o kai kurie paaiškės vėliau, tačiau ir visuomenei, ir valstybei jie yra žalingi [1, 62].

Visuotinai pripažinta, kad netinkama mityba, per gausus maisto produktų, turinčių daug riebalų, cukraus, druskos, per mažas daržovių ir vaisių bei žuvis, grūdinių produktų vartojimas yra vieni svarbiausių rizikos veiksnių lėtiniam neinfekciniams susirgimams (kraujotakos sistemos ligoms, cukriniam diabetui, nutukimui, osteoporozei, piktybiniais navikams ir kt.) atsirasti [4–6, 19, 126, 138].

Tyrimais nustatyta, kad sveika mityba mažina riziką susirgti širdies ligomis, diabetu ir nutukimu, piktybiniais navikais ir pagerina bendrą gyvenimo kokybę. Pvz., JAV nustatyta, kad trečdalis mirčių nuo vėžio priskiriamas mitybai, įskaitant ir nutukimą [10, 139, 140], o vien laikymasis Viduržemio Jūros dietos gali sumažinti bendrą mirtingumą [70]. Graikijoje ir kitose šalyse atliktų tyrimų duomenimis, didelis bei kasdienis alyvuogių aliejaus ir daržovių vartojimas turi teigiamą poveikį kraujospūdžiui ir susijęs su mažesne rizika susirgti širdies arterijų ligomis [141–143].

Įrodyta, kad dideli vaisių ir daržovių kiekiai yra susiję su daugelio vėžių rizikos sumažinimu [139, 140, 144, 145].

Labai svarbu valgyti tuo pačiu metu ir 3–4 kartus per parą, siekiant išvengti virškinimo sistemos sutrikimų. Nustatyta, jog žmonės, valgantys vieną ar du kartus per parą, dažniau serga skrandžio ligomis nei valgantys tris ar keturis kartus. Nustatyta, kad vartojant per daug „blogųjų“ riebalų, tokių kaip sočiųjų riebalų rūgštys ir trans riebalų rūgštys, tikimybė susirgti kraujotakos sistemos ligomis padidėja 25 proc., o vieną arba du kartus per savaitę valgant žuvis ši tikimybė sumažėja 25 proc. [63].

Kai kurie autoriai teigia, kad gyventojų suvartojamo maisto davinio sudėtis įtakoja cholesterolio koncentraciją kraujyje, ypač RR sudėtis ir jų suvartojami kiekiai; nustatyta, kad sočiosios RR, esančios maisto davinyje, padidina tiek bendrojo, tiek mažo tankio lipoproteinų cholesterolio kiekį, tuo tarpu, omega-3 šeimos polinesočios RR cholesterolio kiekį kraujo serume sumažina [4, 8, 146, 147]. Taip pat nustatyta, kad trans riebalų rūgštys (sukietinti aliejai) gali didinti riziką susirgti širdies ligomis [148–150].

Pastarųjų metų tyrimų duomenys parodė, kad mitybos pobūdis turi tiesioginę įtaką aterosklerozinės plokštelės stabilumui ir trombozės formavimuisi bei išeminės širdies ligos profilaktikai [151]. Kiti tyrimų duomenimis nustatyta, kad aterosklerozė vystosi, kai kraujyje yra didelis cholesterolio kiekis, kuris susijęs su netinkama mityba [152].

Nustatyta, kad osteoporozės riziką mažina pakankamas pieno produktų vartojimas bei kalcio ir vitamino D kiekis maiste bei normalaus kalcio kiekio palaikymas kraujyje, ypač moterims po 50 metų [153–156].

Tyrimai taip pat parodė, kad kai kurie mikronutrientai (pvz., vitaminai–antioksidantai, kaip vitaminas E, C, beta-karotenas ir pan.) gali taip pat mažinti riziką susirgti kraujotakos sistemos ligomis [157–164].

Yra atlikta daug mokslinių tyrimų, pagrindžiančių visavertės mitybos (negausus riebalų kiekis, daug daržovių ir vaisių, nedaug mėsos ir kt.) svarbą onkologinių ligų profilaktikai. Remiantis daugelio epidemiologinių tyrimų duomenimis, manoma, kad padidinus daržovių ir vaisių vartojimą 75 proc., palyginti su tuo, kiek jų dauguma žmonių šiuo metu vartoja, galima būtų išvengti 10–50 proc. virškinamojo trakto vėžio, o valgant tik vieną kartą nedidelę porciją mėsos per savaitę – 3–5 proc. sumažinti storžarnės vėžio atvejų bei prostatos vėžio atsiradimą [6, 139, 140, 144, 145]. Nustatyta, kad onkologinių ligų vystimuisi gali turėti reikšmės gausus riebaus gyvūninės kilmės maisto, ypač gausus raudonos mėsos, bei nepakankamas šviežių daržovių ir vaisių vartojimas, kuris didina riziką susirgti priešinės liaukos vėžiu. Taip pat nustatyta, kad didelės vitamino C dozės gali slopinti navikinių ląstelių augimą, o daug kalorijų turinčio maisto vartojimas padidina riziką įvairių vėžio formų atsiradimui [6, 165–169].

Kai kurie tyrimai parodė, kad beveik keturis kartus gali padidėti prostatos vėžio rizika vyrams, kurie vartoja daugiau nei 2624 kcal per parą, lyginant su vyrais, kurie suvartoja mažiau kaip 1064 kcal parą [169], ir ypač pavojinga valgyti maistą, kurio energinė vertė yra didesnė negu 3475 kcal per parą [170].

Nors kol kas mažai ištirtas žuvies produktų poveikis onkologinių ligų vystimuisi, tačiau rekomenduojama šiais produktais pakeisti dažnai vartojamą mėsą, nes yra mokslinių atliktų tyrimų, kurie parodė, kad žuvies vartojimas daugiau 2 kartų per savaitę gali sumažinti prostatos vėžio riziką [6, 171].

Taigi, būtina tirti ir periodiškai vertinti gyventojų mitybą bei jų įmitimą, laiku atpažinti ir prognozuoti mitybos, mitybos įpročių ir kūno masės pokyčius, ir tai galima užtikrinti, atliekant faktiškos mitybos, mitybos įpročių ir įmitimo bei jų pokyčių mokslinius tyrimus, leidžiančius daryti mokslu pagrįstas išvadas ir prognozes. Vykdyti mitybos ir jos įtakos sveikatai mokslinius tyrimus ypatingai svarbu ir todėl, kad daugelio šalių mokslininkų atliktų tyrimų duomenimis įrodyta, kad būtent mityba didžiąja dalimi įtakoja mūsų sveikatą [1, 4–7, 12, 15, 17, 18, 21, 138, 141, 145–147, 150].

### 3. TYRIMO METODIKA

#### 3.1. Tyrimo imtis

Tikslinė populiacija – suaugę (19–65 m.) abiejų lyčių Lietuvos gyventojai.

Valstybinė duomenų apsaugos inspekcija, atlikusi išankstinę patikrą, 2007 m. vasario 5 d. sprendimu Nr. 2R–305 (2.6) „Dėl leidimo išdavimo“ (1 priedas) suteikė leidimą atlikti asmens duomenų tvarkymo veiksmus mokslinio tyrimo tikslais be duomenų subjekto sutikimo (sudaryti moksliniams tyrimams vykdyti būtina gyventojų registro populiacija), kurio pagrindu Gyventojų registro tarnyba prie Vidaus reikalų ministerijos sudarė atsitiktinę 3000 Lietuvos 19–65 m. amžiaus gyventojų imtį, reprezentuojančią suaugusius Lietuvos gyventojus pagal lytį, amžių ir proporcingai gyventojų skaičiui kiekvienoje apskrityje.

Tyrimo metu buvo apklausiami tik imties sąrašė nurodyti asmenys, jokių keitimų (pvz., tarp šeimos narių ar pan.) nebuvo padaryta. Tyrimas atliktas 2007 m. balandžio–birželio mėnesiais. Tyrimą padėjo atlikti visuomenės sveikatos centrų specialistai. Prieš tyrimą šiems specialistams 2007 m. kovo mėn. buvo surengtas seminaras Vilniuje, kurio metu buvo pristatytas tyrimo tikslas, uždaviniai, tyrimo vykdymo eiga, tyrimo vykdymo instrukcijos bei visi tyrėjai pasirašė Mitybos mokslinių tyrimų duomenų valdytojo/tvarkytojo pasižadėjimus saugoti asmens duomenų paslaptį. Tiriamųjų apklausa vyko jų namuose, tik tuomet, jeigu atrinktas tiriamasis asmuo sutiko dalyvauti tyrime. Duomenų konfidencialumas buvo užtikrintas. Atlikus tyrimą, moksliniams tikslams buvo panaudojami vien tik anoniminiai atsakymų į anketos klausimus duomenys, kiekvienai anketai suteikiant kodą, o individualūs duomenys nebuvo naudojami, nes respondentų asmens duomenys (vardas, pavardė, gyvenamosios vietos adresas) buvo sunaikinti, apie tai informuojant raštu Gyventojų registro tarnybą.

Buvo ištirta ir įvertinta 1936 respondentų faktiška mityba, mitybos įpročiai, KMI bei jų požiūris į tam tikrus mitybos aspektus (atsako dažnis – 64,5) proc.). 582 į atsitiktinę imtį patekę asmenys buvo pakeitę gyvenamąją vietą, nebuvo rasti namuose, atsisakė įsileisti apklausėjus arba atsisakė dalyvauti tyrime, o 482 respondentai neteisingai užpildė anketas arba nepilnai atsakė į klausimus apie jų faktišką mitybą.

Buvo atlikta mokslinės literatūros paieška ir išstudijuoti Lietuvoje leidžiami moksliniai biomedicinos mokslo srities žurnalai: „Acta Medica Lituanika“, „Sveikatos mokslai“, „Visuomenės sveikata“, „Medicina“, „Medicinos teorija ir

praktika“; „Mokslo darbai“ (Vilniaus universiteto), „Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas“, „Maisto chemija ir technologija“, „Laboratorinė medicina“ ir kt. Užsienio autorių literatūros paieška atlikta naudojant pagrindinius raktinius žodžius bei jų kombinacijas: „Nutrition“, „Eating Habits“, „Nutrition Habits“, „Nutritional and lifestyle“, „Food products“, „Food consumption“, „Energy value“, „Energy intake“, „Nutrient intake“, „Protein, fat, carbohydrates, vitamins, minerals consumption“, „Obesity“, „Overweight“, „Body mass“, „BMI“ ir pan. duomenų bazėse: MEDLINE, Health Source: Nursing/Academic Edition, MD Consult, Wiley Inter Science Pubmed Medline, DOAJ (Directory of Open Access Journals), Mediceal Metrix ir kt. neribojant paieškos metų. Buvo iš viso peržiūrėta virš 700 mokslinių straipsnių, iš kurių buvo atrinkta kaip tinkamų disertacijos tema apie 160.

Asmeninis indėlis. Organizavau 2007 m. mokslinio tyrimo visus paruošiamuosius-organizacinius darbus, atlikau ir derinau imties paskaičiavimus ir gyventojų sąrašų sudarymą su Valstybine duomenų apsaugos tarnyba bei Valstybine gyventojų registro tarnyba; koordinavau tyrimo eigą ir duomenų rinkimą, jų suvedimą į spec. programos duomenų bazę; atlikau mokslinės literatūros paiešką ir parengiau literatūros apžvalgą; atlikau tyrimo duomenų analizę, darbo rezultatų vertinimą ir aptarimą, parengiau darbo išvadas ir rekomendacijas.

### **3.2. Tyrimo instrumentas ir metodika**

2007 m. suaugusiųjų Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos bei mitybos įpročių tyrimui buvo panaudota gyventojų faktiškos mitybos apklausos anketa (2 priedas), kuri buvo PSO verifikuota (Kappa koeficientas 0,8623) ir naudota tyrimams tiek 1997 m. Lietuvoje, Latvijoje ir Estijoje, tiek 2002 m. Lietuvoje atliktiems tyrimams [57].

Minėtoje anketoje pateikti klausimai apie respondentų sociodemografinius (lytį, amžių, išsilavinimą, gyvenamąją vietą, užimtumą ir pan.) duomenis; mitybos įpročius (maisto pasirinkimo kriterijai, daržovių, grūdinių produktų ir kt. vartojimo dažnumas, maisto patiekalų sudymas, maitinimosi reguliarumas, maisto papildų vartojimo dažnumas ir pan.) bei respondentų požiūrį į kai kuriuos mitybos aspektus (teiginių apie daržovių ir vaisių vartojimą 5 kartus per parą; produktų, turinčių daugiau sočiųjų riebalų rūgščių, pasirinkimą; skaidulinių medžiagų naudą sveikatai ir pan. vertinimas). Respondentų mitybos įpročiai buvo vertinti pagal Sveikos mitybos rekomendacijų (2005), kurioms pritarė ir kuriomis rekomendavo vadovautis Sveikatos apsaugos ministerija, nuostatas [172].

Suaugusių Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos tyrimai buvo atliekami pagal standartinę 24 valandų apklausos metodiką [173], pagal kurią buvo užrašomi duomenys apie kiekvieno respondento suvartotus per praėjusią parą maisto produktus ir patiekalus. Tiriamajam buvo pateikiamas specialiai šiam tikslui parengtas Maisto produktų ir patiekalų porcijų nuotraukų atlasas [174], kuriame pateiktos skirtingos maisto produktų ir patiekalų porcijos, įvertintos gramais, kad galima būtų fiksuoti visus suvalgytus maisto produktus ir patiekalus bei jų kiekius per praėjusią parą. Vertinant maisto produktų suvartojimą 2007 m., maisto produktai buvo suklasifikuoti į 15 maisto produktų grupių (su pogrupiais) pagal Europos maisto saugos tarnybos rekomenduotą maisto produktų grupavimo sistemą (3 priedas) [175].

Vidutinio paros maisto davinio maistinės ir energinės vertės duomenys buvo skaičiuoti Slovakijos mitybos instituto ir Jungtinių Tautų Maisto ir žemės ūkio organizacijos specialistų sukurta kompiuterine programa *ALIMENTA* (4.2 versija), naudojant šios programos maisto cheminės sudėties duomenų bazes, papildytas lietuviškų maisto produktų ir patiekalų chemine sudėtimi bei jų energine verte [176, 177]. Maistinių medžiagų (baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų ir kt.) ir energijos suvartojimas per parą buvo vertintas pagal Rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas, patvirtintas Sveikatos apsaugos ministro 1999-11-25 d. įsakymu Nr. 510 (Žin., 1999, Nr. 102–2936) [178], ir PSO rekomendacijas [179] (1 lentelė).

**1 lentelė.** Rekomenduojama riebalų, angliavandenių ir baltymų tiekiamos paros maisto davinio energinės vertės dalis proc.

Pavadinimas	Energinės vertės dalis, proc.
Riebalai (iš viso), iš jų:	iki 30 proc. (28–30 proc.)
sočiųjų riebalų rūgščių,	iki 10 proc.
polinesočiųjų riebalų rūgščių, iš jų:	6–10 proc.
Omega-3 RR,	1–2 proc.
Omega-6 RR,	5–8 proc.
mononesočiųjų riebalų rūgščių	likęs energijos kiekis (10–14 proc.)
Angliavandeniai (iš viso), iš jų:	55–62 proc.
mono ir disacharidai (cukrai)	iki 10 proc.
Baltymai (iš viso)	10–15 proc.

Respondentų antropometriniai rodikliai buvo vertinami, nustatant kūno masės indeksą (KMI). Visi respondentai buvo matuojami ir sveriami: tiriamieji be



batų, apsirengus drabužiais, skirtais būti kambario temperatūroje, buvo sveriami elektroninėmis svarstyklėmis, jų ūgis matuojamas milimetrų tikslumu sugraduotais ūgio matuokliais. Buvo nustatomas kiekvieno respondento KMI, kuris apskaičiuojamas kūno masę kilogramais (kg) padalinus iš ūgio metrais kvadratu ( $m^2$ ). Jis buvo vertinamas pagal PSO rekomendacijas, apibūdinančias nepakankamą (kai  $KMI < 18,5$ ), normalų kūno svorį (kai  $KMI$  lygus  $18,5-24,9$ ), antsvorį (kai  $KMI$  lygus  $25-29,9$ ) ir nutukimą (kai  $KMI \geq 30$ ) [179].

Taip pat buvo vertinamos suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos ir kūno masės indekso pokyčių tendencijos 1997–2007 m. bei suaugusių gyventojų mitybos sąsajos su jų požiūriu į tam tikrus mitybos aspektus (mitybos įtaką sveikatai; daržovių ir vaisių vartojimą; produktų, turinčių daugiau sočiųjų riebalų rūgščių, vartojimą; gausų druskos vartojimą; joduotos druskos vartojimą; skaidulinių medžiagų naudą sveikatai) bei su subjektyviu mitybos vertinimu.

Vertinant maisto produktų suvartojimo pokyčių tendencijas 2007 m., lyginant su 1997 m., tam, kad galima būtų palyginti skirtingais metais atliktų mitybos tyrimų duomenis, 1997 m. atlikto tyrimo duomenys apie faktiškai suvartotus maisto produktus buvo pergrupuoti, klasifikuojant juos į 15 maisto produktų grupių (su pogrupiais) pagal Europos maisto saugos tarnybos rekomenduotą maisto produktų grupavimo sistemą (3 priedas) [175], tokiu pat principu kaip ir 2007 m. atlikto tyrimo duomenys.

### 3.3. Statistinė duomenų analizė

Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant statistinę programą SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) programinę įrangą (11.0 versija) ir Epi Info (Version 5.1) kompiuterinę programą.

Tolydiems kintamiesiems naudoti standartiniai aprašomosios statistikos rodikliai: aritmetinis vidurkis, standartinis nuokrypis bei standartinė paklaida.

Dviejų nepriklausomų respondentų grupių vidurkių palyginimui buvo taikytas Stjudento ( $t$ ) testas. Kintamųjų, atitikusių parametrinių metodų taikymo prielaidas, analizei buvo naudojamas dispersinės analizės (ANOVA) metodas. Kintamųjų, kurie neatitiko parametrinių metodų taikymo prielaidų, grupės buvo lygintos Kruskal–Wallis testu ir Mann–Whitney U testu.

Kategorinių duomenų analizei naudotas  $\chi^2$  (chi kvadrato) kriterijus ir Fišerio tikslusis metodas.

Hipotezei patikrinti buvo panaudotas reikšmingumo lygmuo  $\alpha=0,05$ . Rezultatų skirtumas laikytas reikšmingu, kai gauta p reikšmė buvo mažiau arba lygi 0,05.

Ranginių kintamųjų sąsajoms nustatyti buvo naudotas Spirmeno (Spearman) koreliacijos koeficientas ( $r_s$ ). Vertinant suaugusiųjų mitybos ir mitybos įpročių sąsajas su jų požiūriu į tam tikrus mitybos aspektus, buvo naudojama koreliacinė analizė.

## 4. REZULTATAI

### 4.1. Respondentų charakteristika

Iš viso buvo ištirta 849 (43,9 proc.) suaugusių moterų ir 1087 (56,1 proc.) vyrų. Respondentų amžiaus vidurkis – 40,9 metai. Respondentų vyrų ir moterų sociodemografinė charakteristika pateikta 2 lentelėje.

**2 lentelė.** Respondentų vyrų ir moterų sociodemografinė charakteristika

Požymis	Vyrų		Moterų		Iš viso	
	n	proc.	n	proc.	n	proc.
Iš viso	849	43,9	1087	56,1	1936	100
GYVENAMOJI VIETA						
Miestas	670	78,9	887	81,6	1557	80,4
Kaimas	179	21,1	200	18,4	379	19,6
AMŽIUS, METAI						
19–34	324	38,2	330	30,4	654	33,8
35–49	306	36,0	425	39,1	731	37,8
50–65	219	25,8	332	30,5	551	28,5
IŠSILAVINIMAS						
Pradinis	22	2,6	32	2,9	54	2,8
Vidurinis	240	28,3	300	27,6	540	27,9
Spec. vidurinis	345	40,6	425	39,1	770	39,8
Aukštasis	205	24,1	290	26,7	495	25,6
Nenurodė	37	4,4	40	3,7	77	4,0
UŽIMTUMAS						
Darbininkas (-ė)	428	50,4	317	29,2	745	38,5
Tarnautojas (-ė)	221	26,0	402	37,0	623	32,2
Pensininkas (-ė)	31	3,7	69	6,3	100	5,2
Namų šeimininkė	16	1,9	105	9,7	121	6,3
Moksleivis (-ė)	14	1,6	26	2,4	40	2,1
Studentas (-ė)	53	6,2	85	7,8	138	7,1
Bedarbis (-ė)	52	6,1	59	5,4	111	5,7
Nenurodė	34	4,0	24	2,2	58	3,0
APSKRITYS						
Alytaus	54	6,4	76	7,0	130	6,7
Kauno	110	13,0	146	13,4	256	13,2
Klaipėdos	114	13,4	119	10,9	233	12,0
Marijampolės	60	7,1	90	8,3	150	7,7
Panevėžio	72	8,5	117	10,8	189	9,8
Šiaulių	103	12,1	128	11,8	231	11,9
Tauragės	60	7,1	67	6,2	127	6,6
Telšių	80	9,4	92	8,5	172	8,9
Utenos	76	9,0	98	9,0	174	9,0
Vilniaus	120	14,1	154	14,2	274	14,2

## 4.2. Suaugusių Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos būklė

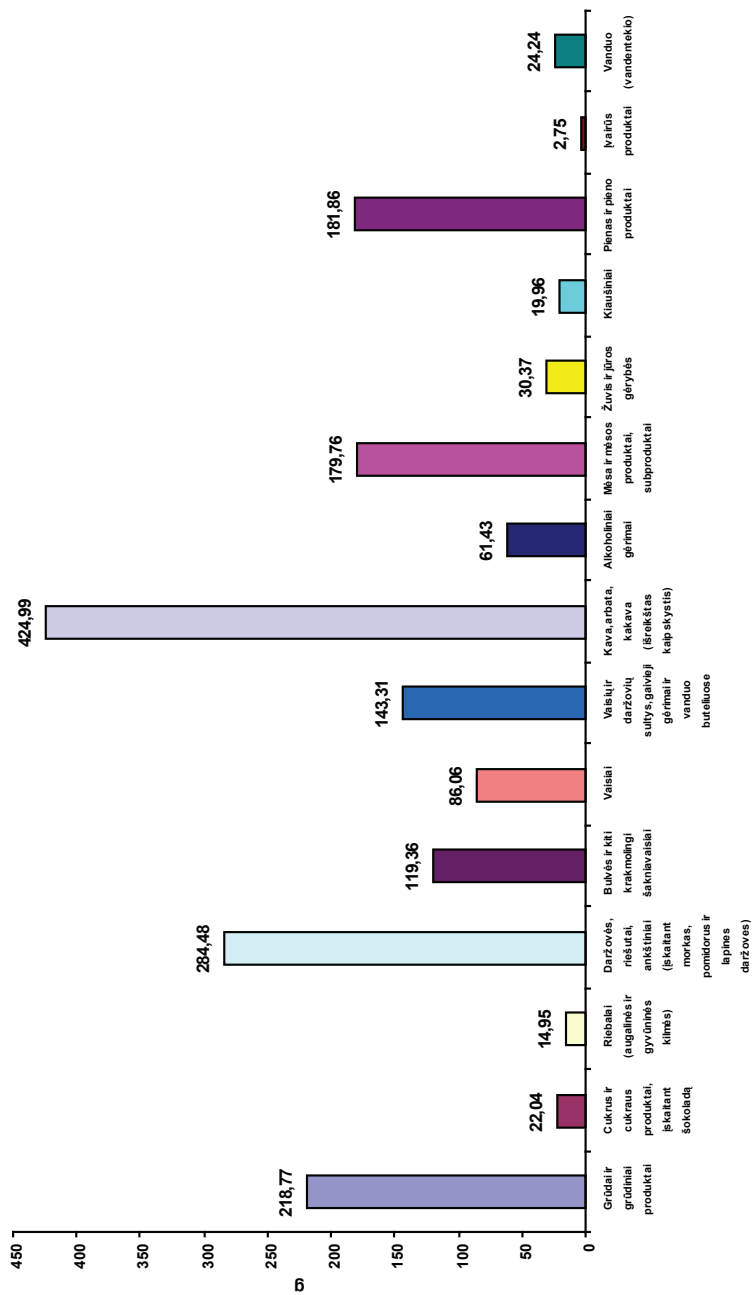
### 4.2.1. Maisto produktų suvartojimas

2007 m. atliktų suaugusių Lietuvos gyventojų faktiškos mitybos tyrimų duomenys rodo, kad gyventojai vidutiniškai per parą suvartoja 284,48 g daržovių, riešutų, ankštinių (įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves), iš kurių 141,71 g daržovių (įskaitant riešutus ir ankštinius) ir 143,11 g daržovių sriubų; 119,36 g bulvių (įskaitant kitus krakmolingus šakniavaisius); 86,06 g vaisių; 143,31 g sulčių ir gaiviųjų gėrimų, iš kurių 64,40 g sudarė vaisių ir daržovių sultys; 218,77 g grūdų ir grūdų produktų; 179,76 g mėsos ir mėsos produktų (įskaitant subproduktus); 181,86 g pieno ir pieno produktų (įskaitant sviestą); 30,37 g žuvies ir jos produktų; 19,96 g kiaušinių; 22,05 g cukraus ir cukraus produktų (įskaitant šokoladą) bei 14,95 g riebalų (neįskaitant sviesto) (1 pav.).

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau mėsos ir mėsos produktų ( $F = 231,17$ ,  $p < 0,001$ ) bei mėsos patiekalų ( $F = 159,13$ ,  $p < 0,01$ ) suvartoja vidutinio (35–49 m.) amžiaus, o vaisių ir daržovių sulčių ( $F = 133,18$ ,  $p < 0,001$ ) – jaunesnio (19–34 m.) amžiaus gyventojai. Vyresni (50–65 m. amžiaus) gyventojai nežymiai daugiau negu kitų amžiaus grupių suvartoja bulvių, daržovių sriubų, cukraus ir jo produktų, riebalų, kiaušinių, o jaunesni gyventojai (19–34 m. amžiaus) lyginant su kitomis amžiaus grupėmis kiek daugiau suvartoja grūdinių produktų, įskaitant sausus pusryčius, pieno produktų, gaiviųjų gėrimų ir vandens buteliuose, tačiau tai nėra statistiškai reikšminga (3 lentelė).

Stebima, kad vyrai statistiškai reikšmingai daugiau, nei moterys, suvartoja grūdų ir grūdų produktų ( $F = 276,91$ ,  $p < 0,01$ ), riebalų (augalinių ir gyvūninių, išskyrus sviestą) ( $F = 88,78$ ,  $p < 0,0001$ ), daržovių, riešutų, ankštinių, įskaitant morkas, pomidorų ir lapinių daržovių ( $F = 180,29$ ,  $p < 0,05$ ), bulvių ( $F = 98,87$ ,  $p < 0,0001$ ), mėsos ir mėsos produktų ( $F = 198,48$ ,  $p < 0,0001$ ), žuvies ir jos produktų ( $F = 56,49$ ,  $p < 0,0001$ ); vaisių ir daržovių sulčių ( $F = 87,25$ ,  $p < 0,001$ ); tuo tarpu, moterys, lyginant su vyrais statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja tik vaisių ( $F = 192,91$ ,  $p < 0,0001$ ) (4 lentelė).

Nustatyta, kad kaimo gyventojai nežymiai daugiau suvartoja mėsos patiekalų, grūdinių patiekalų, riebalų; mažiau cukraus ir jo produktų, tačiau statistiškai reikšmingų skirtumų tarp kaimo ir miesto gyventojų maisto produktų suvartojimo nenustatyta, išskyrus gaiviuosius gėrimus, kurių daugiau suvartojama kaime ( $F = 37,48$ ,  $p < 0,05$ ) (4 lentelė).



**1 pav.** Vidutiniai maisto produktų kiekiai (gramais per parą) respondentų paros maisto daviniuose

**3 lentelė.** Maisto produktų kiekiai (gramais per parą) respondentų paros maisto daviniuose pagal amžiaus grupes

Produktų grupė	Produktų pogrupis	Iš viso (n=1936)	Amžiaus grupės		
			19–34 m. (n=654)	35–49 m. (n=731)	50–65m. (n=551)
			Vidurkis (SP)		
1. Grūdai ir grūdų produktai		218,77 (3,83)	223,04 (6,92)	214,51 (6,11)	219,35 (6,90)
	1a) grūdiniai patiekalai	212,64 (3,81)	216,15 (6,86)	208,20 (6,13)	214,37 (6,86)
	1b) grūdai ir grūdų produktai, išskyrus 1a	6,34 (0,64)	7,61 (1,35)	6,09 (0,95)	5,17 (0,95)
2. Cukrus ir cukraus produktai, įskaitant šokoladą		22,04 (0,61)	22,15 (1,13)	21,62 (0,95)	22,48 (1,12)
3. Riebalai (augaliniai ir gyvūniniai)		14,95 (0,60)	14,73 (1,02)	13,91 (0,84)	16,58 (1,34)
4. Daržovės, riešutai, ankštiniai įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves		284,48 (5,04)	279,37 (8,94)	282,31 (7,69)	293,42 (9,85)
	4a) Daržovių sriubos	143,11 (4,09)	141,12 (7,26)	136,47 (6,19)	154,28 (8,06)
	4b) Daržovės, riešutai, ankštiniai išskyrus 4a	141,71 (3,04)	138,25 (5,22)	146,74 (4,87)	139,14 (5,84)
5. Bulvės ir kiti krakmolingi šakniavaisiai		119,36 (3,39)	119,63 (6,10)	113,08 (5,39)	127,37 (6,19)
6. Vaisiai		86,06 (3,26)	86,26 (5,59)	87,42 (5,25)	84,01 (6,24)
7. Vaisių ir daržovių sultys, gaivieji gėrimai ir vanduo buteliuose		143,31 (5,68)	171,93 <sup>a</sup> (10,71)	136,70 (9,81)	118,11 (8,02)
	7a) vaisių ir daržovių sultys	64,40 (3,25)	77,46 <sup>a</sup> (5,74)	60,70 (5,55)	53,79 (5,41)
	7b) gaivieji gėrimai (kuriuose vaisių % mažiau negu nektaruose)	34,84 (2,64)	39,33 (4,91)	34,87 (4,3)	29,47 (4,45)
	7c) vanduo buteliuose	44,08 (3,80)	55,14 (8,57)	41,14 (5,49)	34,85 (4,67)
8. Kava, arbata, kakava (skysčiai)		424,99 (5,74)	414,84 (10,32)	435,29 (9,42)	423,38 (10,0)
9. Alkoholiniai gėrimai		61,43 (4,43)	62,37 (7,63)	59,44 (7,10)	62,94 (8,44)
	9a) Alus ir jo pakaitalai	55,27 (4,26)	54,68 (7,18)	53,04 (6,88)	58,95 (8,25)
	9b) Vynai ir jo pakaitalai	3,46 (0,72)	4,82 (1,66)	3,42 (0,97)	1,91 (0,91)
	9c) Kiti alkoholiniai gėrimai ir jų pakaitalai	2,69 (0,60)	2,87 (1,21)	2,98 (1,05)	2,09 (0,70)
10. Mėsa ir mėsos produktai, subproduktai		179,76 (3,41)	177,26 (5,81)	192,01 <sup>a</sup> (5,87)	166,49 (5,92)
	10 a) Mėsa, mėsos produktai ir jų pakaitalai	51,04 (1,93)	48,98 (3,27)	51,12 (3,19)	53,39 (3,63)
	10b) Subproduktai ir gaminiai iš jų	0,73 (0,20)	0,41 (0,19)	1,20 (0,48)	0,48 (0,21)
	10c) Mėsos patiekalai	128,21 (3,03)	127,87 (5,29)	140,27 <sup>b</sup> (5,11)	112,62 (5,22)
11. Žuvis ir jūros gėrybės		30,37 (1,79)	28,28 (3,47)	29,21 (2,74)	34,39 (3,06)
	11a) Jūros gėrybės ir jų produktai	0,80 (0,55)	1,67 (1,53)	0,55 (0,48)	0,05 (0,05)
	11b) Žuvis ir žuvų produktai	2,75 (0,51)	2,40 (0,62)	2,39 (0,74)	3,64 (1,28)
	11c) Žuvų patiekalai	27,00 (1,65)	24,21 (3,06)	26,74 (2,67)	30,66 (2,83)
12. Kiaušiniai		19,96 (0,95)	18,61 (1,57)	20,57 (1,56)	20,75 (1,87)
13. Pienas ir pieno produktai		181,86 (4,60)	196,21 (9,01)	171,43 (6,86)	178,66 (7,96)
	13a) Pienas ir pieno gėrimai	65,68 (3,03)	69,47 (6,09)	58,89 (4,23)	70,19 (5,45)
	13b) Pieno produktai	104,93 (3,45)	115,42 (6,34)	100,84 (5,52)	97,91 (6,04)
	13c) Sūris	11,25 (0,57)	11,32 (0,98)	11,71 (0,57)	10,56 (1,00)
14. Įvairūs produktai		2,75 (0,44)	2,68 (0,73)	2,31 (0,65)	3,40 (0,94)
	14a) Įvairūs produktai	2,75 (0,44)	2,68 (0,73)	2,31 (0,65)	3,40 (0,94)
	14b) Spec. paskirties maisto produktai	0,00	0,00	0,00	0,00
15. Vanduo (vandentiekio)		24,24 (3,17)	15,59 (2,79)	29,01 (5,03)	28,20 (8,29)

Lyginant pagal amžių: a)  $p < 0,001$ ; b)  $p < 0,01$

**4 lentelė.** Maisto produktų kiekiai (gramais per parą) respondentų paros maisto daviniuose pagal lytį ir gyvenamąją vietą

Produktų grupė	Produktų po grupis	Iš viso (n=1936)	Lytis		Gyvenamoji vieta	
			Vyrai (n=849)	Moterys (n=1087)	Miestas (n=1557)	Kaimas (n=379)
Vidurkis (SP)						
1. Grūdai ir grūdų produktai		218,77 (3,83)	232,19 <sup>a</sup> (5,90)	208,29 (5,00)	216,84 (4,23)	226,72 (8,91)
	1a) grūdiniai patiekalai	212,64 (3,81)	227,04 <sup>b</sup> (5,91)	201,40 (4,95)	210,45 (4,21)	221,64 (8,93)
	1b) grūdai ir grūdų produktai, išskyrus 1a	6,34 (0,64)	6,06 (0,93)	6,56 (0,88)	6,47 (0,72)	5,80 (1,35)
2. Cukrus ir cukraus produktai, įskaitant šokoladą		22,04 (0,61)	21,65 90,91	22,35 (0,83)	22,54 (0,70)	20,03 (1,23)
3. Riebalai (augaliniai ir gyvūniniai)		14,95 (0,60)	18,49 <sup>c</sup> (1,09)	12,18 (0,65)	14,66 (0,67)	16,12 (1,40)
4. Daržovės, riešutai, ankštiniai įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves		284,48 (5,04)	298,93 <sup>d</sup> (8,09)	273,19 (6,36)	285,16 (5,63)	281,69 (11,30)
	4a) Daržovių sriubos	143,11 (4,09)	149,03 (6,61)	138,49 (5,14)	143,86 (4,56)	140,03 (9,24)
	4b) Daržovės, riešutai, ankštiniai išskyrus 4a	141,71 (3,04)	149,90 (4,87)	135,31 (3,85)	141,72 (3,47)	141,66 (6,24)
5. Bulvės ir kiti krakmolingi šakniavaisiai		119,36 (3,39)	132,13 <sup>c</sup> (5,60)	109,38 (4,14)	119,52 (3,81)	118,67 (7,39)
6. Vaisiai		86,06 (3,26)	69,10 (4,69)	99,30 <sup>c</sup> (4,47)	88,00 (3,64)	78,07 (7,34)
7. Vaisių ir daržovių sultys; gaivieji gėrimai ir vanduo buteliuose		143,31 (5,68)	160,31 <sup>b</sup> (8,53)	130,04 (7,59)	140,42 (5,97)	155,17 (1,51)
	7a) vaisių ir daržovių sultys	64,40 (3,250)	64,42 (4,28)	64,38 (4,73)	63,76 (3,41)	67,02 (8,94)
	7b) gaivieji gėrimai (kuriuose vaisių % mažiau negu nektaruose)	34,84 (2,64)	42,30 (4,70)	29,02 (2,94)	32,36 (2,48)	45,04 <sup>e</sup> (8,84)
	7c) vanduo buteliuose	44,08 (3,80)	53,59 (6,45)	36,64 (4,52)	44,31 (4,41)	43,11 (7,09)
8. Kava, arbata, kakava (skysčiai)		424,99 (5,74)	418,25 (8,39)	430,26 (7,84)	425,00 (6,45)	424,94 (12,50)
9. Alkoholiniai gėrimai		61,43 (4,43)	91,04 <sup>c</sup> (8,25)	38,30 (4,42)	63,09 (4,96)	54,59 (9,76)
	9a) Alus ir jo pakaitalai	55,27 (4,26)	84,20 <sup>c</sup> (7,94)	32,68 (4,24)	56,69 (4,77)	49,45 (9,42)
	9b) Vynai ir jo pakaitalai	3,46 (0,72)	3,12 (1,26)	3,73 (0,81)	3,89 (0,87)	1,72 (0,88)
	9c) Kiti alkoholiniai gėrimai ir jų pakaitalai	2,69 (0,60)	3,71 (1,12)	1,90 (0,62)	2,51 (0,67)	3,43 (1,35)

4 lentelės tęsinys

Produktų grupė	Produktų pogrupis	Iš viso (n=1936)	Lytis		Miestas (n=1557)	Kaimas (n=379)
			Vyrai (n=849)	Moterys (n=1087)		
		Vidurkis (SP)				
10. Mėsa ir mėsos produktai, subproduktai		179,76 (3,41)	206,57 <sup>c</sup> (5,73)	158,83 (4,00)	178,91 (3,79)	183,26 (7,82)
	10 a) Mėsa, mėsos produktai ir jų pakaitalai	51,04 (1,93)	64,15 <sup>c</sup> (3,47)	40,80 (2,08)	51,15 (2,12)	50,61 (4,65)
	10b) Subproduktai ir gaminiai iš jų	0,73 (0,20)	1,03 (0,42)	0,49 (0,15)	0,87 (0,25)	0,13 (0,05)
	10c) Mėsos patiekalai	128,21 (3,03)	141,39 <sup>c</sup> (4,87)	117,92 (3,80)	127,16 (3,36)	132,52 (6,98)
11. Žuvis ir jūros gėrybės		30,37 (1,79)	38,36 <sup>c</sup> (3,19)	24,12 (1,97)	30,86 (2,08)	28,34 (3,28)
	11a) Jūros gėrybės ir jų produktai	0,80 (0,55)	1,31 (1,18)	0,40 (0,33)	0,94 (0,68)	0,21 (0,14)
	11b) Žuvis ir žuvų produktai	2,75 (0,51)	4,25 <sup>b</sup> (0,88)	1,57 (0,58)	2,42 (0,53)	4,10 (1,39)
	11c) Žuvų patiekalai	27,00 (1,65)	32,80 <sup>b</sup> (2,88)	22,47 (1,89)	27,73 (1,72)	24,02 (3,01)
12. Kiaušiniai		19,96 (0,95)	22,40 (1,54)	18,06 (1,19)	19,79 (1,06)	20,64 (2,20)
13. Pienas ir pieno produktai		181,86 (4,60)	180,82 (7,20)	182,67 (5,96)	181,77 (5,18)	182,25 (9,93)
	13a) Pienas ir pieno gėrimai	65,68 (3,03)	64,63 (4,35)	66,50 (4,20)	65,97 (3,43)	64,46 (6,48)
	13b) Pieno produktai	104,93 (3,45)	104,62 (5,48)	105,17 (4,41)	104,78 (3,84)	105,54 (7,84)
	13c) Sūris	11,25 (0,57)	11,58 (0,87)	11,00 (0,76)	11,01 (0,64)	12,25 (1,28)
14. Įvairūs produktai		2,75 (0,44)	3,66 (0,79)	2,04 (0,48)	2,78 (0,49)	2,60 (1,00)
	14a) Įvairūs produktai	2,75 (0,44)	3,66 (0,76)	2,04 (0,48)	2,78 (0,49)	2,60 (1,00)
	14b) Spec. paskirties maisto produktai	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15. Vanduo (vandentiekio)		24,24 (3,17)	22,23 (3,53)	25,79 (4,92)	24,72 (3,79)	22,24 (4,54)

Lyginant pagal lytį: a) p<0,01; b) p<0,001; c) p<0,0001; d) p<0,05

Lyginant pagal gyvenamą vietą: e) p<0,05



Lyginant maisto produktų suvartojimą tarp vyrų ir moterų priklausomai nuo jų gyvenamosios vietos, stebime, kad vyrai, gyvenantys mieste daugiau, nei gyvenantys kaime, suvartoja žuvies ir žuvų produktų ( $F = 16,23, p < 0,05$ ). Tuo tarpu, kaime gyvenančios moterys statistiškai reikšmingai daugiau, negu gyvenančios mieste suvartoja tik kiaušinių ( $F = 34,57, p < 0,05$ ), o miesto moterys daugiau, negu kaimo gyventojos, suvartoja pieno ir pieno produktų ( $F = 135,69, p < 0,05$ ). Lyginant kitų maisto produktų suvartojimą tarp vyrų ir moterų priklausomai nuo jų gyvenamosios vietos statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (4 priedo 1 lentelė).

Vertinant maisto produktų suvartojimą pagal respondentų išsilavinimą statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta, išskyrus žuvų patiekalų suvartojimą: daugiausiai žuvies patiekalų suvartoja respondentai, turintys pradinį išsilavinimą ( $F = 161.10, p < 0,05$ ) (5 lentelė). Jie taip pat daugiau negu kitų grupių respondentai suvartoja grūdinių produktų, riebalų, kiaušinių ir vaisių, bet mažiau – daržovių, pieno ir mėsos produktų, tačiau šie skirtumai nėra statistiškai reikšmingi.

Lyginant vyrų maisto produktų suvartojimą priklausomai nuo jų išsilavinimo, stebime, kad vyrai su specialiuoju viduriniu išsilavinimu statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja mėsos ir mėsos produktų ( $F = 434,89, p < 0,05$ ). Vyrai su pradiniu išsilavinimu daugiau negu kiti suvartoja grūdinių produktų, riebalų, kiaušinių ir vaisių, bet mažiau – daržovių ir pieno produktų, o vyrai su aukštuoju išsilavinimu daugiausiai suvartoja cukraus ir žuvies produktų, o mažiausiai – riebalų, tačiau šie skirtumai nėra statistiškai reikšmingai (4 priedo 2 lentelė).

Lyginant moterų maisto produktų suvartojimą priklausomai nuo jų išsilavinimo, stebime, kad moterys su specialiuoju viduriniu išsilavinimu statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja grūdinių patiekalų ( $F = 522,82, p < 0,05$ ), taip pat daugiau geria kavos, kakavos ir arbatos ( $F = 459,62, p < 0,05$ ). Moterys su pradiniu išsilavinimu, kaip ir vyrai su pradiniu išsilavinimu, daugiausiai suvartoja vaisių ir kiaušinių, bet mažiau – daržovių ir pieno produktų, be to, moterys su pradiniu išsilavinimu daugiausiai, lyginant su kitų išsilavinimo grupių respondentėmis, suvartoja žuvies ir mažiausiai vaisių ir daržovių sulčių bei mėsos produktų. Moterys su aukštuoju išsilavinimu daugiausiai suvartoja riebalų ( $F = 186,48, p < 0,05$ ), pieno produktų, daržovių ir vaisių sulčių, o mažiausiai – sūrio, bulvių ir kiaušinių, tačiau šie skirtumai nėra statistiškai reikšmingai (4 priedo 3 lentelė).

Lyginant maisto produktų suvartojimą tarp skirtingų užimtumo grupių, nustatyta, kad studentai statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja vaisių ir daržovių sulčių (įskaitant gaiviuosius gėrimus ir vandenį buteliuose) ( $F = 431,82, p < 0,05$ ),

**5 lentelė.** Maisto produktų kiekiai (gramais per parą) respondentų paros maisto daviniuose pagal išsilavinimą

Produktų grupė	Produktų pogrupis	Iš viso (n=1936)	Pradinis (n=54)	Vidurinis (n=540)	Specialusis vidurinis (n=770)	Aukštasis (n=495)
1. Grūdai ir grūdų produktai		218,77 (3,83)	249,81 (22,42)	203,30 (6,97)	225,58 (6,09)	221,53 (7,81)
	1a) grūdiniai patiekalai	212,64 (3,81)	239,81 (22,65)	196,68 (6,86)	219,58 (6,09)	215,51 (7,81)
	1b) grūdai ir grūdų produktai, išskyrus 1a	6,34 (0,64)	10,00 (4,19)	7,49 (1,25)	5,78 (1,00)	6,52 (1,28)
2. Cukrus ir cukraus produktai, įskaitant šokoladą		22,04 (0,61)	19,85 (3,02)	20,88 (1,07)	22,48 (0,96)	22,01 (1,27)
3. Riebalai (augaliniai ir gyvūniniai)		14,94 (0,60)	17,06 (4,11)	14,29 (1,08)	15,03 (0,92)	14,75 (1,32)
4. Daržovės, riešutai, ankštiniai įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves		284,63 (5,04)	243,52 (29,03)	285,59 (9,95)	285,36 (7,99)	286,74 (9,48)
	4a) Daržovių sriubos	143,11 (4,09)	99,07 (20,11)	142,98 (7,96)	147,63 (6,44)	144,78 (8,14)
	4b) Daržovės, riešutai, ankštiniai išskyrus 4a	141,71 (3,04)	144,44 (19,82)	142,61 (5,85)	138,59 (4,75)	141,97 (5,93)
5. Bulvės ir kiti krakmolingi šakniavaisiai		119,36 (3,39)	115,65 (20,46)	117,97 (6,39)	123,32 (5,51)	118,26 (6,58)
6. Vaisiai		86,06 (3,26)	121,11 (25,32)	89,82 (6,43)	82,44 (4,99)	85,28 (6,38)
7. Vaisių ir daržovių sultys, gajieji gėrimai ir vanduo buteliuose		143,31 (5,68)	117,04 (20,36)	118,00 (7,99)	147,65 (8,83)	160,95(13,97)
	7a) vaisių ir daržovių sultys	64,40 (3,25)	54,44 (16,49)	57,98 (5,64)	60,21 (4,38)	80,83 (8,40)
	7b) gajieji gėrimai (< vaisių % mažiau negu nektaruose)	34,84 (2,64)	49,63 (13,54)	24,11 (3,56)	40,91 (5,03)	33,21 (4,36)
	7c) vanduo buteliuose	44,08 (3,80)	12,96 (9,91)	35,91 (5,33)	46,53 (6,46)	46,91 (8,37)
8. Kava, arbata, kakava (skysčiai)		424,99 (5,74)	468,87 (33,97)	410,61 (9,87)	441,53 (9,32)	410,74(11,81)
9. Alkoholiniai gėrimai		61,43 (4,43)	39,91 (19,22)	62,74 (8,51)	62,74 (7,21)	61,17(8,71)
	9a) Alus ir jo pakaitalai	55,27 (4,26)	27,78 (15,73)	56,87 (8,27)	54,17 (6,82)	57,54 (8,54)
	9b) Vynai ir jo pakaitalai	3,46 (0,72)	7,41 (5,19)	3,61 (1,30)	5,13 (1,45)	0,81 (0,57)
	9c) Kiti alkoholiniai gėrimai ir jų pakaitalai	2,69 (0,60)	4,63 (4,63)	2,26 (0,81)	3,04 (0,96)	2,83 (1,51)

5 lentelės tęsinys

Produktų grupė	Produktų pogrupis	Iš viso (n=1936)	Pradinis (n=54)	Vidurinis (n=540)	Specialusis vidurinis (n=770)	Aukštasis (n=495)
10. Mėsa ir mėsos produktai, subproduktai		179,76 (3,41)	150,41 (17,08)	169,48 (5,99)	189,49 (5,73)	177,59 (6,62)
	10a) Mėsa, mėsos produktai ir jų pakaitalai	51,04 (1,93)	54,57 (11,15)	50,43 (3,39)	52,02 (3,17)	51,17 (3,97)
	10b) Subproduktai ir gaminiai iš jų	0,73 (0,20)	1,85 (1,46)	0,81 (0,58)	0,86 (0,26)	0,42 (0,22)
11. Žuvis ir jūros gėrybės	10c) Mėsos patiekalai	128,28 (3,03)	93,98 (14,28)	118,24 (5,40)	137,16 (5,08)	126,00(5,79)
		30,37 (1,79)	37,76 (9,36)	30,35 (2,86)	27,10 (2,58)	34,89 (4,61)
	11a) Jūros gėrybės ir jų produktai	0,80 (0,55)	0,28 (0,28)	0,11 (0,01)	0,55 (0,46)	2,02 (2,02)
12. Kiaušiniai	11b) Žuvis ir žuvų produktai	2,75 (0,51)	3,43 (3,16)	3,06 (0,94)	3,00 (0,93)	2,06 (0,75)
	11c) Žuvų patiekalai	27,00 (1,65)	34,06 <sup>a</sup> (9,07)	27,17 (2,73)	24,01 (2,42)	30,81 (4,10)
		19,96 (0,95)	25,96 (6,52)	19,54 (1,79)	20,37 (1,53)	20,12 (1,88)
13. Pienas ir pieno produktai		181,86 (4,60)	145,54 (19,17)	184,63 (8,25)	179,73 (7,60)	180,75 (8,98)
	13a) Pienas ir pieno gėrimai	65,68 (3,03)	46,48 (11,74)	66,20 (5,02)	62,79 (5,16)	70,95 (6,11)
	13b) Pieno produktai	104,93 (3,45)	88,59 (15,54)	107,27 (6,57)	105,32 (5,69)	99,47(6,30)
14. Įvairūs produktai	13c) Sūris	11,25 (0,57)	10,46 (3,21)	11,15 (1,07)	11,63 (0,90)	10,33 (1,10)
		2,75 (0,44)	0,19 (0,19)	3,28 (0,92)	1,63 (0,44)	3,66 (1,11)
	14a) Įvairūs produktai	2,75 (0,44)	0,19 (0,19)	3,28 (0,92)	1,63 (0,44)	3,66 (1,11)
15. Vanduo (vandentiekio)	14b) Spec. paskirties maisto produktai	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)
		24,24 (3,17)	7,22 (5,26)	30,24 (9,08)	20,95 (3,41)	26,08(5,15)

Lyginant pagal išsilavinimą: a) p&lt;0,05

moksleiviai – gaiviųjų gėrimų ( $F = 192,17$ ,  $p < 0,01$ ), o darbininkai – mėsos ir mėsos produktų ( $F = 706,91$ ,  $p < 0,05$ ). Stebime, kad nežymiai daugiau darbininkai suvartoja grūdinių produktų, daržovių, bulvių bei žuvies; pensininkai – cukraus ir kiaušinių; moksleiviai ir studentai – pieno ir pieno produktų, tačiau šie skirtumai nėra statistiškai reikšmingi (6 lentelė).

Vertinant suaugusių Lietuvos gyventojų maisto produktų kiekius paros maisto daviniuose pagal apskritis, nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai tarp įvairių apskričių gyventojų suvartojamų maisto produktų kiekių (7 lentelė). Utenos apskrityje palyginus su kitomis apskritimis suaugę gyventojai statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja grūdų ir grūdų produktų ( $F = 1812,43$ ,  $p < 0,05$ ), tarp jų ir grūdinių patiekalų ( $F = 1817,96$ ,  $p < 0,01$ ), riebalų (augalinių ir gyvūninių) ( $F = 602,06$ ,  $p < 0,01$ ), daržovių sriubų ( $F = 486,04$ ,  $p < 0,05$ ), mėsos ir mėsos produktų ( $F = 1174,82$ ,  $p < 0,01$ ), tarp jų mėsos patiekalų ( $F = 873,73$ ,  $p < 0,01$ ). Šiaulių apskrities gyventojai statistiškai reikšmingai daugiau, nei kitų apskričių gyventojai, suvartoja tik grūdų ir grūdų produktų (išskyrus grūdinius patiekalus) ( $F = 243,13$ ,  $p < 0,0001$ ). Panevėžio apskrities – tik daržovių, riešutų (išskyrus daržovių sriubas) ( $F = 977,06$ ,  $p < 0,0001$ ) ir bulvių ( $F = 854,46$ ,  $p < 0,001$ ). Daugiausiai daržovių suvartoja Telšių apskrities gyventojai ( $F = 1403,47$ ,  $p < 0,01$ ) bei pieno ir pieno produktų – Klaipėdos ir Vilniaus apskričių ( $F = 1464,20$ ,  $p < 0,01$ ), o Tauragės apskrityje daugiausiai suvartojama sūrio ( $F = 365,38$ ,  $p < 0,05$ ) ir išgeriama gaiviųjų gėrimų ( $F = 268,29$ ,  $p < 0,05$ ), kavos, kakavos ir arbatos ( $F = 1276,53$ ,  $p < 0,0001$ ) (7 lentelė).

Apibendrinant suaugusių Lietuvos gyventojų maisto produktų suvartojimą, stebime, kad gyventojai per mažai suvartoja per parą daržovių, vaisių, grūdinių produktų, žuvies ir jos produktų, o per daug suvartoja riebalų turinčių produktų ir saldumynų. Nustatyta, kad vyrai daugiau negu moterys suvartoja per parą mėsos ir mėsos produktų, grūdų patiekalų, bulvių, riebalų (augalinių ir gyvūninių, išskyrus sviestą), žuvies ir jos produktų bei vaisių ir daržovių sulčių; tuo tarpu, moterys, lyginant su vyrais, daugiau suvartoja tik vaisių. Statistikai reikšmingai daugiau mėsos ir mėsos produktų bei mėsos patiekalų suvartoja per parą vidutinio (35–49 m.) amžiaus, o vaisių ir daržovių sulčių – jaunesnio (19–34 m.) amžiaus gyventojai. Vyresni (50–65 m. amžiaus) kiek daugiau negu kitų amžiaus grupių gyventojai suvartoja bulvių, daržovių sriubų, cukraus ir jo produktų, riebalų, kiaušinių, o jaunesni gyventojai (19–34 m. amžiaus) daugiau suvartoja grūdinių produktų, įskaitant sausus pusryčius, pieno produktų, gaiviųjų gėrimų ir vandens buteliuose. Kaimo gyventojai daugiau negu miesto gyven-

**6 lentelė.** Maisto produktų kiekiai (gramais per parą) respondentų paros maisto daviniuose priklausomai nuo užimtumo

Produktų grupė	Produktų pogrupis	Iš viso (n=1936)	Darbininkas (n=745)	Tarnautojas (n=623)	Pensininkas (n=100)	Namų šeimininkė (n=121)	Moksleivis (n=40)	Studentas (n=138)	Bedarbis (n=111)
1. Grūdai ir grūdų produktai		218,77 (3,83)	226,66 (6,05)	212,18 (6,05)	221,80 (17,72)	202,75 (13,86)	191,07 (19,65)	217,24 (7,07)	217,99 (16,88)
	1a) grūdiniai patiekalai	212,64 (3,81)	221,94 (6,01)	206,07 (6,68)	213,20 (17,18)	195,15 (13,90)	186,95 (20,11)	207,17 (15,48)	213,71 (16,79)
2. Cukrus ir cukraus produktai, įskaitant šokoladą		6,34 (0,64)	4,98 (0,81)	7,50 (1,30)	8,60 (4,11)	7,60 (2,41)	4,12 (2,01)	10,07 (3,30)	4,28 (1,79)
	1b) grūdai ir grūdų produktai, išskyrus 1a	22,04 (0,61)	21,19 (0,93)	22,25 (1,11)	26,63 (2,92)	20,46 (2,01)	27,38 (4,87)	20,46 (2,50)	25,76 (3,08)
3. Riebalai (augaliniai ir gyvūniniai)		14,95 (0,60)	16,36 (1,04)	14,39 (1,01)	15,32 (3,11)	13,73 (2,02)	14,63 (4,34)	10,45 (1,46)	15,05 (2,51)
4. Daržovės, riešutai, ankštiniai įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves		284,48 (5,04)	293,49 (8,39)	284,82 (8,81)	272,85 (20,49)	282,52 (19,29)	239,13 (35,37)	276,78 (18,14)	255,02 (20,30)
	4a) Daržovių sriubos	143,11 (4,09)	149,26 (6,88)	136,15 (7,05)	158,10 (17,33)	150,12 (16,78)	136,25 (26,91)	129,67 (14,60)	125,68 (16,24)
5. Bulvės ir kiti krakmolingi šakniavaisiai		141,71 (3,04)	144,23(4,86)	148,67 (5,28)	114,75 (13,13)	132,40 (12,41)	202,88 (17,30)	147,10 (12,16)	129,34 (12,72)
	4b) Daržovės, riešutai, ankštiniai išskyrus 4a	119,36 (3,39)	125,34 (5,78)	118,56 (5,75)	109,35 (12,68)	103,32 (11,78)	92,00 (23,64)	119,86 (12,67)	122,59 (14,99)
6. Vaisiai		86,06 (3,26)	76,21 (4,89)	88,11 (5,62)	94,99 (15,23)	112,71 (15,22)	104,78 (20,15)	91,67 (12,10)	82,45 (16,30)
	7. Vaisių ir daržovių sultys, gaivieji gėrimai ir vanduo buteliuose	143,31 (5,68)	138,87 (9,66)	138,62 (8,32)	120,00 (15,07)	134,79 (22,15)	185,25 (31,58)	213,70 <sup>a</sup> (33,60)	119,73 (21,02)
8. Kava, arbata, kakava (skysčiai)		64,40 (3,25)	64,34 (5,65)	60,24 (4,68)	58,40 (11,83)	65,12 (10,52)	65,75 (14,79)	95,51 (18,35)	43,06 (9,94)
	7a) vaisių ir daržovių sultys	34,84 (2,64)	30,34 (3,64)	33,58 (4,54)	31,60 (9,19)	20,99 (6,52)	80,50 <sup>b</sup> (25,89)	60,80 (16,87)	49,10 (14,28)
9. Alkoholiniai gėrimai		44,08 (3,80)	44,20 (6,84)	44,80 (6,09)	30,00 (8,79)	48,68 (20,00)	39,00 (17,70)	57,39 (14,91)	27,57 (9,19)
	7b) gaivieji gėrimai (< vaisių % mažiau negu nektaruose)	424,99 (7,84)	418,71 (8,56)	438,14 (10,28)	434,92 (26,03)	452,26 (25,04)	397,50 (34,26)	363,04 (22,83)	447,39 (26,37)
9a) Alus ir jo pakaitalai		61,43 (4,43)	75,14 (8,06)	54,72 (7,08)	45,00 (17,55)	22,73 (10,92)	33,25 (26,12)	58,33 (16,17)	75,68 (20,58)
	7c) vanduo buteliuose	55,27 (4,26)	68,56 (7,72)	47,38 (6,79)	45,00 (17,55)	20,66 (10,82)	33,25 (26,12)	53,26 (15,82)	67,12 (19,69)
9b) Vynai ir jo pakaitalai		3,46 (0,72)	4,16 (1,38)	3,77 (1,11)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	1,45 (1,45)	4,05 (2,87)
	9c) Kiti alkoholiniai gėrimai ir jų pakaitalai	2,69 (0,60)	2,62 (0,93)	3,07 (1,15)	0,00 (0,00)	2,07 (1,70)	0,00 (0,00)	3,62 (3,62)	4,50 (2,36)

6 lentelės tęsinys

Produktų grupė	Produktų pogrupis	Iš viso (n=1936)	Darbininkas (n=745)	Tarnautojas (n=623)	Pensininkas (n=100)	Namų šeimininkė (n=121)	Mokslėvis (n=40)	Studentas (n=138)	Bedarbis (n=111)
		Vidurkis (SP)							
10. Mėsa ir mėsos produktai, subproduktai		179,76 (3,41)	190,59 <sup>a</sup> (5,51)	180,86 (6,18)	142,21 (12,20)	171,79 (13,96)	124,13 (17,07)	178,68 (12,99)	164,64 (13,36)
	10a) Mėsa, mėsos produktai ir jų pakaitalai	51,04 (1,93)	56,44 (3,16)	50,56 (3,51)	44,41 (7,23)	44,88 (6,06)	24,00 (6,73)	43,54 (7,84)	37,8 (7,15)
	10b) Subproduktai ir gaminiai iš jų	0,73 (0,20)	1,02 (0,45)	0,61 (0,26)	0,00 (0,00)	0,62 (0,46)	1,25 (1,25)	0,00 (0,00)	0,68 (0,68)
	10c) Mėsos patiekalai	128,21 (3,03)	133,13 (4,89)	129,69 (5,37)	97,80 (11,28)	126,28 (13,46)	98,88 (17,00)	135,14 (10,93)	126,13 (12,66)
11. Žuvis ir jūros gėrybės		30,37 (1,79)	33,06 (2,89)	31,13 (3,42)	28,34 (5,74)	20,12 (4,71)	25,50 (9,49)	25,58 (8,38)	31,29 (6,63)
	11a) Jūros gėrybės ir jų produktai	0,80 (0,55)	0,15 (0,01)	1,62 (1,62)	0,00 (0,00)	0,01 (0,01)	0,50 (0,50)	0,11 (0,11)	0,00 (0,00)
	11b) Žuvis ir žuvų produktai	2,75 (0,51)	3,05 (0,84)	2,53 (0,97)	1,40 (1,07)	0,00 (0,00)	3,75 (2,77)	1,49 (1,15)	6,31 (3,03)
	11c) Žuvų patiekalai	27,00 (1,65)	29,86 (2,78)	26,98 (7,90)	26,94 (5,71)	20,03 (4,71)	21,25 (9,32)	23,99 (8,33)	24,98 (6,13)
12. Kiaušiniai		19,96 (1,95)	20,44 (1,60)	19,91 (1,69)	29,98 (4,91)	19,88 (3,22)	18,75 (7,09)	15,01 (2,82)	13,85 (3,52)
13. Pienas ir pieno produktai		181,86 (4,60)	177,70 (7,11)	188,29 (8,62)	184,12 (17,30)	168,56 (16,18)	197,25 (30,47)	197,36 (21,44)	165,95 (16,71)
	13a) Pienas ir pieno gėrimai	65,68 (3,03)	63,80 (4,28)	64,90 (6,24)	75,10 (12,00)	53,50 (10,62)	83,50 (20,00)	73,68 (12,09)	68,65 (12,70)
	13b) Pieno produktai	104,93 (3,45)	102,09 (5,71)	112,40 (6,19)	96,51 (13,74)	104,76 (12,65)	106,08 (22,12)	110,45 (14,24)	88,39 (12,08)
	13c) Sūris	11,25 (0,57)	11,82 (0,95)	11,00 (0,99)	12,41 (2,68)	10,30 (1,77)	7,68 (2,68)	13,22 (2,63)	8,92 (1,89)
14. Įvairūs produktai		2,75 (0,44)	2,58 (0,63)	3,23 (0,89)	4,92 (2,98)	2,85 (1,86)	0,13 (0,13)	1,15 (0,96)	2,04 (1,25)
	14a) Įvairūs produktai	2,75 (0,44)	2,58 (0,63)	3,23 (0,89)	4,92 (2,98)	2,85 (1,86)	0,13 (0,13)	1,15 (0,96)	2,04 (1,25)
	14b) Spec. paskirties maisto produktai	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)
15. Vanduo (vandentiekio)		24,24 (3,17)	22,02 (3,65)	25,84 (5,09)	52,80 (40,36)	21,32 (7,38)	7,00 (5,34)	25,87 (10,85)	11,89 (4,93)

Lyginant pagal užimtumą: a) p&lt;0,05); b) p&lt;0, 01

**7 lentelė.** Maisto produktų kiekiai (gramais per parą) respondentų paros maisto daviniuose pagal apskritis

Produktų grupė	Produktų pogrupis	Alytaus (n=130)	Kauno (n=256)	Klaipėdos (n=233)	Marijampolės (n=150)	Panevėžio (n=189)	Šiaulių (n=231)	Tauragės (n=127)	Telšių (n=172)	Utenos (n=174)	Vilniaus (n=274)
		Vidurkis (SP)									
1. Grūdai ir grūdų produktai		208,58 (15,56)	209,36 (10,16)	201,76 (12,33)	192,39 (12,09)	209,68 (11,83)	232,93 (10,67)	239,83 (15,57)	228,12 (12,36)	252,89 <sup>a</sup> (12,25)	218,35 (10,40)
	1a) grūdiniai patiekalai	205,54 (15,45)	202,23 (10,07)	197,53 (12,27)	184,29 (12,03)	203,23 (11,80)	218,16 (10,54)	234,06 (15,56)	222,68 (12,31)	256,02 <sup>b</sup> (12,19)	212,19 (10,43)
2. Cukrus ir cukraus produktai, įskaitant šokoladą		3,04 (1,40)	5,72 (2,04)	4,23 (1,38)	8,10 (3,01)	6,46 (2,27)	14,76 <sup>c</sup> (2,74)	5,77 (2,04)	5,44 (1,93)	1,32 (0,83)	6,16 (1,25)
	1b) grūdai ir grūdų produktai, išskyrus 1a	18,52 (1,84)	22,13 (1,80)	18,04 (1,85)	19,37 (1,90)	20,82 (1,90)	24,68 (1,88)	23,90 (2,29)	22,61 (1,90)	26,16 (2,27)	23,31 (1,63)
3. Riebalai (augaliniai ir gyvūniniai)*		11,24 (2,08)	14,37 (1,85)	16,17 (2,13)	12,30 (1,97)	10,38 (1,08)	21,18 (2,17)	15,39 (2,03)	12,35 (1,33)	16,33 <sup>b</sup> (1,68)	16,10 (1,75)
4. Daržovės, riešutai, ankštiniai įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves		286,52 (19,61)	305,84 (14,97)	237,34 (13,93)	265,97 (16,40)	308,44 (17,01)	263,98 (15,09)	270,72 (18,52)	313,66 <sup>b</sup> (17,65)	300,34 (15,09)	292,52 (10,76)
	4a) Daržovių sriubos	132,19 (14,22)	149,180 (11,45)	109,70 (12,08)	152,63 (13,65)	141,06 (13,62)	144,20 (12,88)	131,89 (14,04)	165,35 (14,50)	174,74 <sup>a</sup> (12,87)	136,88 (10,59)
4b) Daržovės, riešutai, ankštiniai išskyrus 4a		154,32 (13,39)	158,61 (8,91)	127,64 (8,17)	113,33 (9,78)	167,38 <sup>c</sup> (10,50)	119,78 (7,09)	138,83 (12,95)	148,31 (11,01)	125,60 (8,64)	155,64 (8,24)
	5. Bulvės ir kiti krakmolingi šakniavaisiai	132,85 (13,22)	134,16 (9,25)	111,82 (9,79)	131,37 (11,34)	155,13 <sup>c</sup> (13,58)	113,05 (9,89)	102,56 (12,29)	118,92 (12,21)	111,29 (10,03)	92,77 (7,60)
6. Vaisiai		88,55 (12,97)	83,61 (8,66)	82,81 (8,98)	90,25 (12,08)	83,63 (10,37)	83,51 (10,72)	82,54 (10,16)	78,13 (11,20)	77,61 (9,01)	103,43 (9,47)
	7. Vaisių ir daržovių sultys; gairieji gėrimai ir vanduo buteliuose	121,54 (14,48)	150,62 (19,74)	141,50 (14,34)	118,60 (14,53)	109,05 (19,85)	135,63 (14,49)	162,99 (20,93)	145,70 (16,63)	185,75 (25,81)	154,42 (14,06)
7a) vaisių ir daržovių sultys		61,00 (10,06)	76,68 (13,21)	79,79 (7,82)	61,80 (12,24)	64,44 (13,05)	53,42 (6,85)	49,45 (10,25)	62,50 (8,72)	58,33 (9,18)	64,05 (7,93)
	7b) gairieji gėrimai (< vaisių % mažiau negu nektaruose)	25,92 (7,43)	36,52 (8,54)	46,27 (12,00)	19,00 (2,29)	22,80 (5,36)	21,00 (5,07)	54,80 <sup>a</sup> (10,94)	30,35 (7,13)	54,08 (9,94)	37,77 (6,39)
7c) vanduo buteliuose		34,62 (10,41)	37,42 (7,43)	15,45 (4,84)	37,80 (7,83)	21,80 (6,95)	61,21 (12,95)	58,74 (16,30)	52,85 (14,09)	73,33 <sup>a</sup> (22,77)	52,59 (11,13)

7 lentelės tęsinys

Produktų grupė	Produktų pogrupis	Vidurkis (SP)											Utenos (n=174)	Vilniaus (n=274)			
		Alytaus (n=130)	Kauno (n=256)	Klaipėdos (n=233)	Marijampolės (n=150)	Panevėžio (n=189)	Šiaulių (n=231)	Tauragės (n=127)	Teišių (n=172)	Telšiai (n=172)	Tauragės (n=127)	Šiaulių (n=231)			Panevėžio (n=189)	Marijampolės (n=150)	Klaipėdos (n=233)
8. Kava, arbata, kakava (skysčiai)		400,57 (17,92)	422,29 (15,36)	300,64 (13,28)	409,03 (19,74)	402,25 (17,36)	441,21 (16,28)	499,30 <sup>c</sup> (25,22)	441,72 (20,70)	467,99 (18,73)	483,36 (17,16)						
	9. Alkoholiniai gėrimai	68,46 (16,88)	74,14 (13,11)	62,15 (13,47)	95,27 (21,40)	8,11 (5,98)	40,39 (10,01)	46,85 (14,67)	74,01 (17,16)	36,21 (10,97)	49,56 (7,93)						
	9a) Alus ir jo pakaitalai	61,54 (16,39)	69,65 (13,05)	57,42 (13,13)	90,00 (21,19)	76,08 (140,59)	33,98 (9,69)	40,16 (16,24)	33,33 (10,82)	65,00 (16,24)	33,33 (10,82)	40,84 (8,66)					
9b) Vynai ir jo pakaitalai		2,31 (1,32)	3,52 (1,50)	2,79 (1,78)	5,00 (2,49)	2,12 (1,49)	4,76 (2,62)	3,15 (2,22)	2,91 (2,09)	2,87 (2,07)	4,38 (2,97)						
	9c) Kiti alkoholiniai gėrimai ir jų pakaitalai	4,62 (3,92)	0,98 (0,58)	1,93 (1,37)	0,27 (0,27)	4,23 (2,79)	1,65 (1,21)	3,54 (2,25)	6,10 (3,38)	0,00 (0,00)	4,34 (1,62)						
	10. Mėsa ir mėsos produktai, subproduktai*	168,72 (18,71)	172,30 (8,62)	162,51 (10,27)	192,50 (12,32)	175,14 (10,23)	186,81 (10,15)	177,06 (14,50)	172,20 (11,03)	226,75 <sup>b</sup> (11,94)	173,08 (9,19)						
10a) Mėsa, mėsos produktai ir jų pakaitalai		51,79 (7,01)	43,24 (4,80)	49,83 (6,29)	60,07 (7,75)	38,87 (4,55)	61,14 (6,04)	49,26 (7,58)	49,09 (5,88)	58,19 (6,14)	51,46 (5,61)						
	10b) Subproduktai ir gaminiai iš jų	0,00 (0,00)	0,29 (0,22)	0,21 (0,21)	0,60 (0,35)	0,77 (0,47)	1,45 (0,72)	0,63 (0,44)	0,84 (0,52)	0,00 (0,00)	1,79 (1,15)						
	10c) Mėsos patiekalai	116,92 (10,94)	130,43 (7,70)	112,47 (8,42)	131,83 (10,49)	135,50 (10,03)	124,22 (8,74)	127,17 (13,01)	122,27 (9,74)	168,56 <sup>b</sup> (12,02)	119,84 (7,61)						
11. Žuvis ir jūros gėrybės		30,12 (8,98)	26,48 (3,60)	27,47 (5,75)	35,30 (6,32)	31,11 (6,60)	24,52 (4,26)	34,69 (6,79)	43,25 (7,76)	26,75 (5,11)	30,50 (3,40)						
	11a) Jūros gėrybės ir jų produktai	0,07 (0,07)	1,60 (1,38)	4,29 (4,29)	0,00 (0,00)	0,16 (0,11)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,09 (0,09)	0,00 (0,00)	0,29 (0,17)						
	11b) Žuvis ir žuvų produktai	1,19 (0,88)	0,98 (0,58)	3,00 (1,39)	1,80 (1,22)	0,56 (0,39)	4,16 (2,48)	2,24 (1,19)	4,62 (2,09)	5,40 (2,45)	3,14 (1,24)						
11c) Žuvų patiekalai	28,85 (8,97)	25,27 (3,58)	20,17 (3,75)	33,50 (6,26)	30,40 (6,61)	20,36 (3,56)	32,44 (6,73)	38,54 (7,59)	21,35 (4,39)	27,07 (3,88)							



7 lentelės tęsinys

Produktų grupė	Produktų pogrupis	Vidurkis (SP)									
		Alytaus (n=130)	Kauno (n=256)	Klaipėdos (n=233)	Marijampolės (n=150)	Panevėžio (n=189)	Šiaulių (n=231)	Tauragės (n=127)	Telšių (n=172)	Utenos (n=174)	Vilniaus (n=274)
12. Kiaušiniai		16,10 (3,09)	19,44 (2,60)	25,86 (3,27)	19,73 (3,57)	15,05 (2,55)	20,56 (2,80)	17,84 (3,35)	22,54 (3,49)	19,63 (3,11)	19,84 (2,44)
13. Pienas ir pieno produktai		128,72 (12,42)	187,07 (14,76)	209,44 <sup>b</sup> (14,67)	177,17 (15,41)	158,80 (12,31)	163,23 (11,91)	183,40 (19,85)	174,49 (13,76)	195,32 (15,78)	208,30 (12,77)
	13a) Pienas ir pieno gėrimai	42,38 (7,94)	65,39 (11,56)	91,39 <sup>a</sup> (8,90)	65,73 (10,97)	55,53 (7,98)	60,60 (7,63)	63,07 (10,20)	51,92 (8,32)	60,63 (10,46)	79,43 (8,18)
	13b) Pieno produktai	74,98 (9,84)	112,15 (9,93)	111,44 (10,72)	103,13 (11,76)	91,83 (9,90)	89,48 (8,62)	106,20 (15,25)	109,49 (11,99)	122,36 (12,26)	115,39 (9,70)
	13c) Sūris	11,35 (2,44)	9,53 (1,33)	6,61 (1,55)	8,30 (1,57)	11,44 (1,85)	13,15 (1,98)	14,13 <sup>a</sup> (2,38)	13,09 (1,95)	12,33 (1,77)	13,47 (1,54)
14. Įvairūs produktai		5,24 (2,06)	1,89 (0,89)	0,49 (0,24)	3,41 (1,80)	3,90 (1,57)	3,02 (1,02)	4,83 (2,68)	2,97 (1,37)	0,15 (0,12)	3,43 (1,66)
	14a) Įvairūs produktai	5,24 (2,06)	1,89 (0,89)	0,49 (0,24)	3,41 (1,80)	3,90 (1,57)	3,02 (1,02)	4,83 (2,68)	2,97 (1,37)	0,15 (0,12)	3,43 (0,66)
	14b) Spec. paskirties maisto produktai	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)
15. Vanduo (vandentiekio)		16,77 (5,56)	19,30 (6,19)	17,27 (17,27)	24,27 (10,15)	13,76 (3,78)	34,77 (7,47)	40,55 (10,90)	22,56 (7,28)	23,62 (9,10)	24,16 (9,42)

Lyginant pagal apskritis: a) p&lt;0,05); b)p&lt;0,01); c) p&lt;0,0001

tojai suvartoja mėsos patiekalų, grūdinių patiekalų, riebalų ir mažiau cukraus ir jo produktų, tačiau statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja tik gaiviųjų gėrimų. Nustatyta, kad turintys pradinį išsilavinimą gyventojai statistiškai reikšmingai daugiau negu kitų išsilavinimo grupių gyventojai suvartoja per parą žuvies patiekalų, o studentai, lyginant su kitomis grupėmis pagal užimtumą, daugiau suvartoja vaisių ir daržovių sulčių (įskaitant gaiviuosius gėrimus ir vandenį buteliuose), moksleiviai – gaiviųjų gėrimų, darbininkai – mėsos ir mėsos produktų. Utenos apskrities gyventojai, lyginant su kitų apskričių gyventojais, statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja per parą grūdų ir grūdų produktų, tarp jų ir grūdinių patiekalų, riebalų (augalinių ir gyvūninių), daržovių sriubų, mėsos ir mėsos produktų, tarp jų mėsos patiekalų; daugiausiai daržovių per parą suvartojama Telšių apskrityje, pieno ir pieno produktų – Klaipėdos bei Vilniaus apskrityse; Tauragės apskrityje daugiausiai suvartojama sūrio ir išgeriama gaiviųjų gėrimų, kavos, kakavos ir arbatos.

#### **4.2.2. Energijos ir maistinių medžiagų suvartojimas**

Vertinant suaugusių Lietuvos gyventojų energijos ir kai kurių maistinių medžiagų suvartojimo kiekius, nustatyta, kad gyventojai vidutiniškai per parą su maistu gauna 81,91 g baltymų, iš jų 40,61 g gyvūninių baltymų; 100,06 g riebalų; 210,13 g angliavandenių, iš jų 60,33 g paprastųjų angliavandenių – cukrų, ir 17,94 g skaidulinių medžiagų, taip pat 388,35 mg cholesterolio (8 lentelė).

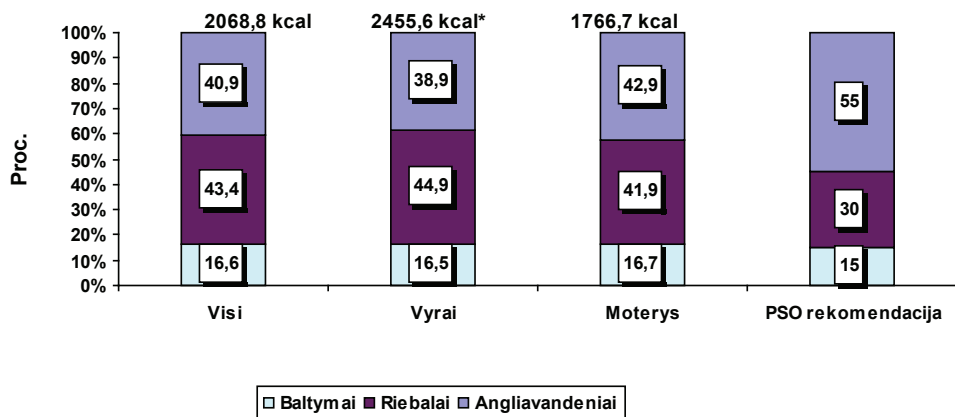
Nustatyta, kad kaimo gyventojai statistiškai reikšmingai daugiau negu miesto gyventojai su maistu gauna sočiųjų RR ( $F= 5,60$ ,  $p<0,05$ ), natrio ( $F= 4,00$ ,  $p<0,05$ ) ir kalcio ( $F= 4,40$ ,  $p<0,05$ ). Analizuojant kitų maistinių medžiagų paros suvartojimą pagal gyvenamąją vietą, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (8 lentelė).

Tyrimo duomenys rodo, kad suaugusių Lietuvos gyventojų vidutinė paros maisto davinio energinė vertė sudaro 2068,2 kcal; vyrų ji yra 2455,6 kcal, o moterų – atitinkamai 1766,7 kcal. Matome, kad vyrų paros maisto davinio energinė vertė yra 688,9 kcal didesnė, negu moterų ir šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ( $F = 297,20$ ,  $p<0,0001$ ) (2 pav.). Nustatyta, kad vyrams riebalai tiekia 44,9 proc. ir moterims 41,9 proc. energijos, o angliavandeniai – atitinkamai 38,9 proc. ir 42,9 proc. Taigi, suaugusių Lietuvos gyventojų didžiausia maisto energijos dalis gaunama iš riebalų tiekiamos energijos (43,4 proc.), o ne iš angliavandenių (40,9 proc.), kaip rekomenduojama pagal PSO rekomendacijas bei sveikos mitybos taisykles ir principus [172, 179].

**8 lentelė.** Respondentų energijos ir kai kurių maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekiai pagal gyvenamąją vietą

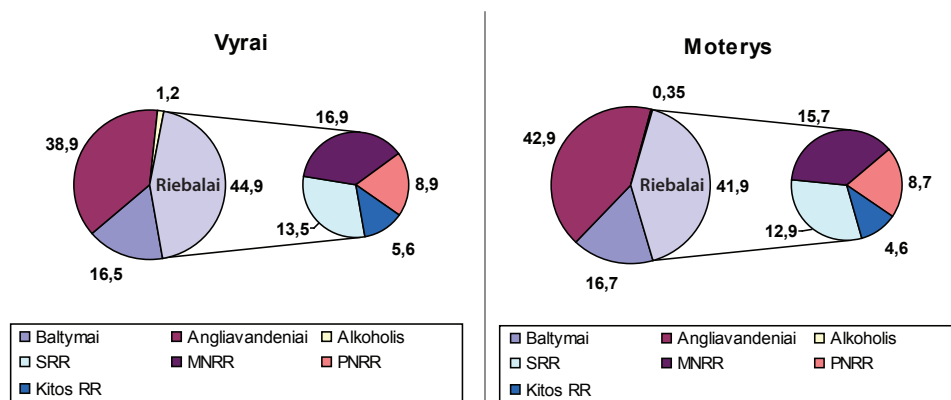
Maistinės medžiagos	Iš viso (n=1936)		Miestas (n=1557)		Kaimas (n=379)	
	Vidurkis	(SN)	Vidurkis	(SN)	Vidurkis	(SN)
Energija (kcal)	2068,80	(936,97)	2056,82	(908,93)	2118,05	(1044,14)
Baltymai, iš viso (g)	81,91	(40,61)	81,48	(39,33)	83,67	(45,51)
iš jų: gyvūniniai baltymai (g)	59,56	(34,95)	59,15	(33,62)	61,27	(39,97)
augaliniai baltymai (g)	22,31	(12,59)	22,29	(12,63)	22,39	(12,44)
Riebalai, iš viso (g)	100,06	(56,42)	99,25	(54,13)	103,41	(64,93)
iš jų: sočiosios RR (g)	30,99	(24,38)	30,35	(23,33)	33,65 <sup>a</sup>	(28,19)
mononesočiosios RR (g)	38,24	(28,50)	37,88	(27,26)	39,70	(33,12)
polinesočiosios RR (g)	20,26	(16,49)	20,21	(15,88)	20,47	(18,79)
Cholesterolis (mg)	388,35	(235,46)	380,62	(268,31)	396,09	(303,12)
Angliavandeniai, iš viso (g)	210,13	(99,18)	209,35	(98,49)	213,30	(102,05)
iš jų: cukrai (g)	60,33	(37,21)	59,81	(35,35)	62,48	(44,01)
Skaidulinės medžiagos (g)	17,94	(11,39)	17,81	(11,27)	18,48	(11,86)
VITAMINAI:						
A (retinolis) (mg RE)	1,13	(2,98)	1,17	(3,26)	0,95	(1,35)
β-karotenas (mg)	3,23	(7,63)	3,32	(8,26)	2,84	(4,15)
D (kalciferolis) (μg)	4,92	(8,36)	4,87	(8,39)	5,14	(8,21)
E (tokoferolis) (mg TE)	14,30	(9,76)	14,31	(9,56)	14,27	(10,56)
B <sub>1</sub> (tiaminas) (mg)	1,27	(0,80)	1,27	(0,80)	1,28	(0,80)
B <sub>2</sub> (riboflavinas) (mg)	1,45	(0,89)	1,45	(0,92)	1,47	(0,71)
B <sub>6</sub> (piridoksinas) (mg)	1,61	(0,83)	1,60	(0,81)	1,64	(0,90)
B <sub>12</sub> (kobalaminas) (μg)	1,37	(4,96)	1,38	(4,76)	1,33	(5,71)
PP (niacinas) (mg NE)	15,68	(10,01)	15,61	(9,72)	15,99	(11,15)
Folatai (μg)	284,31	(297,61)	283,09	(292,83)	289,33	(316,86)
C (askorbo rūgštis) (mg)	67,58	(58,30)	68,18	(59,46)	65,14	(53,30)
MINERALINĖS MEDŽIAGOS:						
Natris (g)	3,50	(2,03)	3,47	(1,91)	3,69 <sup>a</sup>	(2,43)
Magnis (mg)	302,52	(140,40)	300,13	(136,41)	312,31	(155,51)
Fosforas (mg)	1196,86	(557,03)	1188,18	(547,96)	1232,53	(592,24)
Kalis (g)	2,87	(1,28)	2,85	(1,26)	2,94	(1,38)
Kalcis (mg)	612,21	(328,96)	604,48	(316,96)	643,95 <sup>a</sup>	(373,03)
Manganas (mg)	4,28	(5,07)	4,30	(5,29)	4,210	(4,04)
Geležis (mg)	11,84	(6,53)	11,78	(6,40)	12,10	(7,08)
Cinkas (mg)	11,15	(5,92)	11,08	(5,83)	11,43	(6,26)
Jodas (μg)	56,46	(57,92)	56,22	(57,69)	57,43	(58,92)

Lyginant pagal gyvenamąją vietą: a) p<0,05



\* lyginant pagal lytį:  $p < 0,0001$ .

**2 pav.** Energiųjų maistingųjų medžiagų tiekiamą energinės vertės dalis (proc.) respondentų vidutiniame paros maisto davinyje priklausomai nuo lyties



Lyginant pagal lytį:  $p < 0,0001$

**3 pav.** Energiųjų maistingųjų medžiagų tiekiamą energinės vertės dalis (proc.) vyrų ir moterų vidutiniame paros maisto davinyje

Vertinant atskirų RR tiekiamos energijos dalį priklausomai nuo lyties (3 pav.), stebime, kad sočiųjų RR tiekiamos energijos dalis tiek vyrų, tiek moterų vidutiniame paros maisto davinyje yra didesnė negu rekomenduojama (rekomenduojama iki 10 proc.), ir sudaro atitinkamai 13,5 proc. ir 12,9 proc. paros maisto davinio energinės vertės, o polinesočiųjų RR tiekiamos energijos dalis tiek vyrų, tiek moterų vidutiniame paros maisto davinyje atitinka rekomendacijas (rekomenduojama 6-10 proc.) bei sudaro atitinkamai 8,9 proc. ir 8,7 proc. Nustatyta, kad sočiųjų, mononesočiųjų ir polinesočiųjų RR tiekiamos energijos dalys vyrų

paros maisto daviniuose yra statistiškai reikšmingai didesnės negu moterų ( $F = 297,20$ ,  $p < 0,0001$ ). Mononesočiosios RR sudaro 16,9 proc. vyrų ir 15,7 proc. moterų paros maisto davinio energinės vertės.

Pažymėtina, kad nors angliavandeniai tiekia per mažą vidutinio paros maisto davinio energinės vertės dalį, tačiau paprastųjų angliavandenių, t.y. cukrų – monosacharidų ir disacharidų tiekiamos paros maisto davinio energinės vertės dalis (12,4 proc.) yra didesnė negu rekomenduojama (rekomenduojama iki 10 proc.). Šių maistinių medžiagų tiekiamą vidutinio paros maisto davinio energinės vertės dalis vyrams sudaro 10,8 proc. paros davinio energinės vertės, moterims – 14,0 proc. (9 lentelė).

Riebalų suvartojimas yra susijęs su cholesterolio suvartojimu. Nustatyta, kad gyventojai su maistu per parą gauna vidutiniškai 388,35 mg cholesterolio (9 lentelė), tuo tarpu kai rekomenduojama per parą su maistu jo gauti ne daugiau kaip 300 mg. Statistiškai reikšmingai daugiau cholesterolio gauna vyrai (477,90 mg.), negu moterys (318,80 mg.) ( $F = 217,27$ ,  $p < 0,0001$ ).

**9 lentelė.** Respondentų energijos ir kai kurių maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekiai pagal lytį

Maistinės medžiagos	Iš viso (n=1936)		Vyrai (n=849)		Moterys (n=1087)	
	Vidurkis	(SN)	Vidurkis	(SN)	Vidurkis	(SN)
Baltymai, iš viso (g)	81,91	(40,61)	96,80 <sup>a</sup>	(43,66)	70,27	(33,78)
iš jų:						
gyvūniniai baltymai (g)	40,61	(34,95)	70,33 <sup>a</sup>	(37,71)	51,15	(30,08)
augaliniai baltymai (g)	22,31	(12,59)	26,44 <sup>a</sup>	(13,74)	19,08	(10,54)
Riebalai, iš viso (g)	100,06	(56,42)	123,60 <sup>a</sup>	(63,71)	82,14	(42,06)
iš jų:						
sočiosios RR (g)	30,99	(24,38)	37,52 <sup>a</sup>	(27,57)	25,90	(20,15)
mononesočiosios RR (g)	38,24	(28,50)	47,15 <sup>a</sup>	(34,13)	31,27	(20,66)
polinesočiosios RR (g)	20,26	(16,49)	24,26 <sup>a</sup>	(19,12)	17,14	(13,29)
Cholesterolis (mg)	388,35	(235,46)	477,90 <sup>a</sup>	(264,70)	318,80	(209,10)
Angliavandeniai, iš viso (g)	210,13	(99,18)	237,94	(107,06)	188,40	(86,60)
iš jų: cukrai (g)	60,33	(37,21)	62,14	(39,80)	58,92	(35,00)
Cukrų tiekiamos energijos dalis (proc.)	12,4	(6,1)	10,8	(5,6)	14,0	(6,6)
VITAMINAI:						
A (retinolis) (mg RE)	1,13	(2,98)	1,27	(2,89)	1,02	(3,05)
β-karotenai (mg)	3,23	(7,63)	3,45	(7,01)	3,05	(8,08)
D (kalciferolis) (μg)	4,92	(8,36)	6,26 <sup>a</sup>	(9,69)	3,87	(6,97)
E (tokoferolis) (mg TE)	14,30	(9,76)	16,82 <sup>a</sup>	(11,08)	12,33	(8,06)
B <sub>1</sub> (tiaminas) (mg)	1,27	(0,80)	1,57 <sup>a</sup>	(0,90)	1,04	(0,63)
B <sub>2</sub> (riboflavinas) (mg)	1,45	(0,89)	1,66 <sup>a</sup>	(0,90)	1,29	(0,84)
B <sub>6</sub> (piridoksinas) (mg)	1,61	(0,83)	1,85 <sup>a</sup>	(0,88)	1,42	(0,73)
B <sub>12</sub> (kobalaminas) (μg)	1,37	(4,96)	1,85 <sup>a</sup>	(6,78)	0,99	(2,74)
PP (niacinas) (mg NE)	15,68	(10,01)	19,15 <sup>a</sup>	(11,12)	12,97	(8,08)
Folatai (μg)	284,31	(297,61)	343,51 <sup>a</sup>	(357,56)	238,07	(230,44)
C (askorbo rūgštis) (mg)	67,58	(58,30)	69,43	(52,74)	66,14	(62,28)

9 lentelės tęsinys

Maistinės medžiagos	Iš viso (n=1936)		Vyrų (n=849)		Moterys (n=1087)	
	Vidurkis	(SN)	Vidurkis	(SN)	Vidurkis	(SN)
MINERALINĖS MEDŽIAGOS:						
Natris (g)	3,50	(2,03)	4,35 <sup>a</sup>	(2,30)	2,84	(1,48)
Magnis (mg)	302,52	(140,40)	352,71 <sup>a</sup>	(155,17)	263,31	(113,19)
Fosforas (mg)	1196,86	(557,03)	1402,62 <sup>a</sup>	(602,91)	1036,16	(458,32)
Kalis (g)	2,87	(1,28)	3,28 <sup>a</sup>	(1,44)	2,55	(1,05)
Kalcis (mg)	612,21	(328,96)	676,93 <sup>a</sup>	(371,53)	561,66	(281,42)
Manganas (mg)	4,28	(5,07)	4,92 <sup>a</sup>	(4,34)	3,78	(5,52)
Geležis (mg)	11,84	(6,53)	14,33 <sup>a</sup>	(7,02)	9,89	(5,38)
Cinkas (mg)	11,15	(5,92)	13,43 <sup>a</sup>	(6,43)	9,36	(4,78)
Jodas (µg)	56,46	(57,92)	67,30	(66,84)	47,99	(48,21)

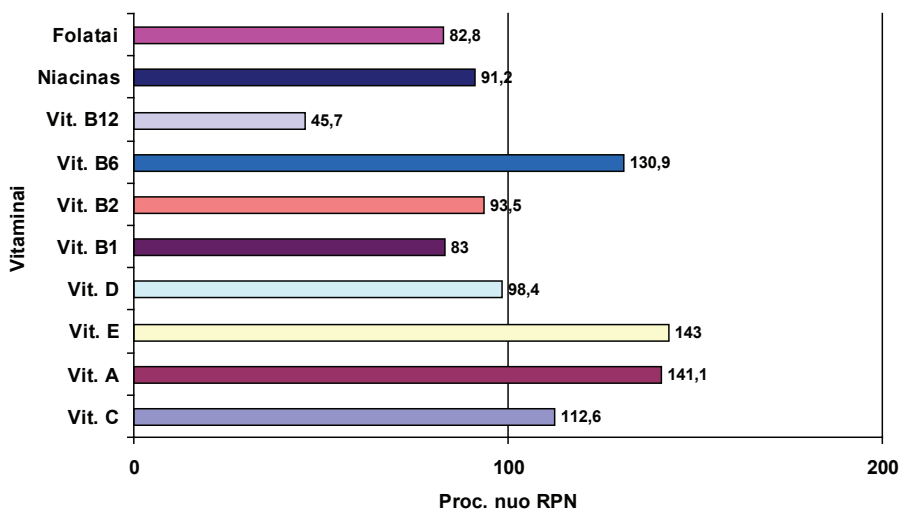
Lyginant pagal lytį: a)  $p < 0,0001$

Rekomenduoja su maistu per parą gauti 20–30 g skaidulinių medžiagų, o nustatyta, kad suaugę Lietuvos gyventojai vidutiniškai per parą su maistu gauna tik 17,94 g skaidulinių medžiagų (4 priedo 1 pav.). Taip pat nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau skaidulinių medžiagų gauna vyrai (20,90 g), lyginant su moterimis (15,59 g) ( $F = 111,37$ ,  $p < 0,0001$ ) (4 priedo 1 pav.).

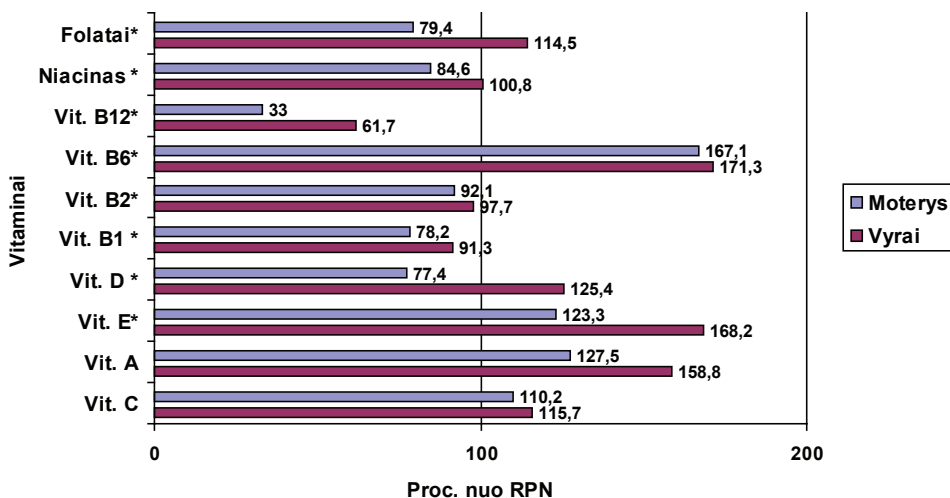
Suaugusiųjų gyventojų vitaminų suvartojimo kiekių per parą atitikimo rekomenduojamoms paros normoms (RPN) [178] duomenys pateikti 4 pav. Matome, kad suaugę Lietuvos gyventojai mažiau negu rekomenduojama su maistu gauna vitaminų B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, niacino ir folatų, tačiau vitaminų C, A, E, ir B<sub>6</sub> kiekiai paros maisto davinyje viršija RPN.

Nustatyta, kad tiek vyrai, tiek moterys mažiau negu rekomenduojama gauti su maistu per parą gauna vitaminų B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, o daugiau negu rekomenduojama – vitaminų C, A, E, B<sub>6</sub> ir tik moterys mažiau negu rekomenduojama gauna vitamino D, niacino ir folatų, tuo tarpu, kai tik vyrai daugiau negu rekomenduojama gauna vitamino D ir folatų (5 pav.). Be to, moterys statistiškai reikšmingai mažiau negu vyrai su maistu per parą gauna vitaminų E ( $F = 106,18$ ,  $p < 0,0001$ ), D ( $F = 39,81$ ,  $p < 0,0001$ ), B<sub>1</sub> ( $F = 231,53$ ,  $p < 0,0001$ ), B<sub>2</sub> ( $F = 87,09$ ,  $p < 0,0001$ ), B<sub>6</sub> ( $F = 134,66$ ,  $p < 0,0001$ ), B<sub>12</sub> ( $F = 14,48$ ,  $p < 0,0001$ ), niacino ( $F = 199,95$ ,  $p < 0,0001$ ) ir folatų ( $F = 61,72$ ,  $p < 0,0001$ ).

Analizuojant mineralinių medžiagų suvartojimą su maistu per parą, nustatyta, kad jų kiekiai suaugusių gyventojų paros maisto daviniuose dažnai neatitinka RPN: suaugę Lietuvos gyventojai mažiau negu rekomenduojama per parą gauna jodo, cinko, kalcio, tačiau kalio, natrio, fosforo, geležies kiekiai paros maisto davinyje viršija RPN (6 pav.).



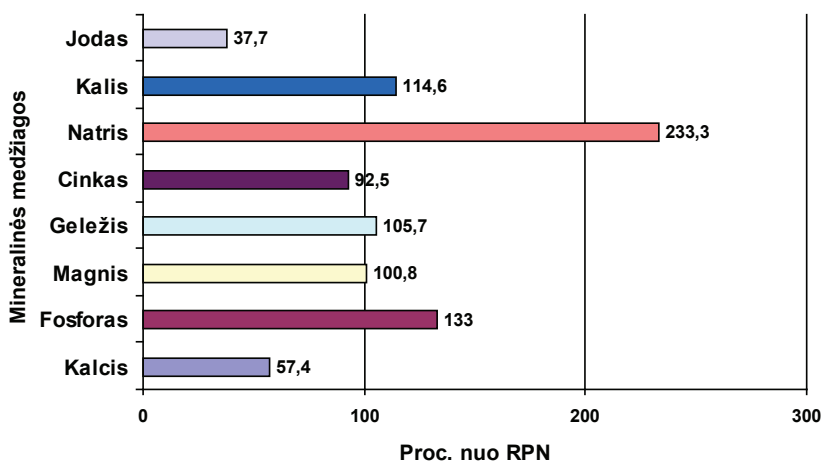
4 pav. Kai kurių vitaminų kiekiai (proc. nuo RPN) suaugusių gyventojų paros maisto davinyje



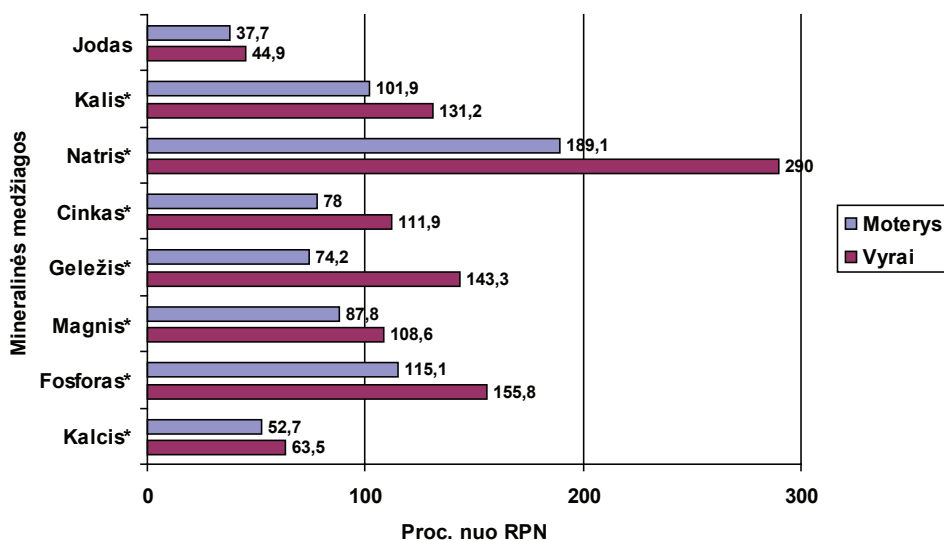
\* lyginant pagal lytį:  $p < 0,0001$

5 pav. Kai kurių vitaminų kiekiai (proc. nuo RPN) suaugusių gyventojų paros maisto davinyje priklausomai nuo lyties

Vertinant vyrų ir moterų mineralinių medžiagų suvartojimo su maistu per parą atitikimą RPN, stebime, kad moterys mažiau negu rekomenduojama per parą gauna jodo, cinko, geležies, magnio ir kalcio, o daugiau – natrio ir fosforo; tuo tarpu, vyrai mažiau gauna tik jodo ir kalcio, o per daug – kalio, natrio, cinko, geležies ir fosforo (7 pav.). Taip pat nustatyta, kad moterys statistiškai



**6 pav.** Kai kurių mineralinių medžiagų kiekiai (proc. nuo RPN) suaugusių gyventojų paros maisto davinyje



\* lyginant pagal lytį:  $p < 0,0001$

**7 pav.** Kai kurių mineralinių medžiagų kiekiai (proc. nuo RPN) suaugusių gyventojų paros maisto davinyje priklausomai nuo lyties

reikšmingai mažiau negu vyrai su maistu per parą gauna daugelių mineralinių medžiagų: kalio ( $F = 166,25$ ,  $p < 0,0001$ ); natrio ( $F = 307,58$ ,  $p < 0,0001$ ); cinko ( $F = 254,68$ ,  $p < 0,0001$ ); geležies ( $F = 248,09$ ,  $p < 0,0001$ ); magnio ( $F = 214,60$ ,  $p < 0,0001$ ); fosforo ( $F = 230,82$ ,  $p < 0,0001$ ) ir kalcio ( $F = 60,33$ ,  $p < 0,0001$ ).



Lyginant kai kurių maistinių medžiagų suvartojimą per parą priklausomai nuo respondentų amžiaus, nustatyta, kad jaunesni (19–34 m. amžiaus) gyventojai, lyginant su kitų amžiaus grupių gyventojais, statistiškai reikšmingai daugiau per parą su maistu gauna energijos ( $F = 5,48$ ,  $p < 0,001$ ) (4 priedo 2 pav.), augalinių baltymų ( $F = 3,93$ ,  $p < 0,05$ ), sočiųjų RR ( $F = 4,85$ ,  $p < 0,01$ ), mononesočiųjų RR ( $F = 6,37$ ,  $p < 0,01$ ), polinesočiųjų RR ( $F = 11,18$ ,  $p < 0,0001$ ), angliavandenių ( $F = 7,22$ ,  $p < 0,001$ ), vitamino E ( $F = 4,27$ ,  $p < 0,05$ ) ir vitamino C ( $F = 5,42$ ,  $p < 0,01$ ), taip pat kalio ( $F = 4,82$ ,  $p < 0,01$ ) ir kalcio ( $F = 7,19$ ,  $p < 0,001$ ) (10 lentelė).

**10 lentelė.** Vidutiniai respondentų kai kurių maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekiai pagal amžių

Maistinės medžiagos	19–34 m. (n=654)		35–49 m. (n=731)		50–65 m. (n=551)	
	Vidurkis	(SN)	Vidurkis	(SN)	Vidurkis	(SN)
Baltymai, iš viso (g)	84,25	(43,55)	81,10	(40,56)	80,20	(36,82)
iš jų: gyvūniniai baltymai (g)	60,78	(38,24)	59,29	(34,33)	58,48	(31,54)
augaliniai baltymai (g)	23,43 <sup>d</sup>	(12,80)	21,77	(12,79)	21,69	(11,98)
Riebalai, iš viso (g)	103,49	(58,04)	99,77	(58,72)	96,39	(50,93)
iš jų: sočiosios riebalų RR (g)	32,94 <sup>c</sup>	(25,42)	31,08	(25,35)	28,56	(21,46)
mononesočiosios RR (g)	40,43 <sup>c</sup>	(27,99)	38,92	(31,26)	34,72	(24,72)
polinesočiosios RR (g)	22,39 <sup>a</sup>	(17,86)	17,91	(14,47)	17,91	(14,47)
Cholesterolis (mg)	388,92	(235,46)	398,75	(273,12)	377,38	(268,20)
Angliavandeniai, iš viso (g)	222,07 <sup>d</sup>	(99,74)	204,44	(102,42)	203,49	(92,84)
iš jų: cukrai (g)	62,90	(34,50)	60,04	(42,52)	57,68	(32,29)
Skaidulinės medžiagos (g)	17,98	(11,21)	17,50	(10,93)	18,49	(12,16)
VITAMINAI:						
A (retinolis) (mg RE)	1,09	(2,57)	1,11	(2,40)	1,20	(3,99)
β-karotenas (mg)	3,26	(7,00)	3,10	(5,96)	3,35	(9,98)
D (kalciferolis) (μg)	4,86	(7,03)	4,73	(6,99)	5,24	(11,04)
E (tokoferolis) (mg TE)	15,06 <sup>d</sup>	(10,62)	14,29	(9,96)	13,41	(8,23)
B <sub>1</sub> (tiaminas) (mg)	1,33	(0,88)	1,25	(0,81)	1,23	(0,68)
B <sub>2</sub> (riboflavinas) (mg)	1,48	(0,86)	1,42	(0,80)	1,47	(1,02)
B <sub>6</sub> (piridoksinas) (mg)	1,66	(0,86)	1,61	(0,85)	1,55	(0,76)
B <sub>12</sub> (kobalaminas) (μg)	1,13	(3,01)	1,52	(5,93)	1,46	(5,37)
PP (niacinas) (mg NE)	16,28	(10,77)	15,73	(10,06)	14,91	(8,92)
Folatai (μg)	268,04	(240,66)	285,50	(300,50)	302,03	(349,81)
C (askorbo rūgštis) (mg)	72,24 <sup>c</sup>	(55,70)	68,20	(64,53)	61,24	(51,76)
MINERALINĖS MEDŽIAGOS:						
Natris (g)	3,49	(1,98)	3,45	(2,14)	3,58	(1,93)
Magnis (mg)	309,75	(140,11)	298,51	(148,43)	299,24	(129,25)
Fosforas (mg)	1228,29	(571,38)	1172,91	(567,83)	1191,34	(523,52)
Kalis (g)	2,99 <sup>d</sup>	(1,32)	2,83	(1,33)	2,77	(1,15)
Kalcis (mg)	651,65 <sup>d</sup>	(335,19)	594,53	(344,16)	588,85	(295,46)
Manganas (mg)	4,08	(3,78)	4,53	(6,54)	4,19	(4,05)
Geležis (mg)	12,08	(6,59)	11,78	(6,84)	11,64	(6,03)
Cinkas (mg)	11,31	(6,06)	11,01	(5,96)	11,13	(5,69)
Jodas (μg)	53,62	(56,33)	57,53	(60,08)	58,40	(56,83)

Lyginant pagal amžių: a)  $p < 0,0001$ ; b)  $p < 0,001$ ; c)  $p < 0,01$ ; d)  $p < 0,05$

Vertinant suaugusių gyventojų maistinių medžiagų paros suvartojimą pagal išsilavinimą, statistiškai reikšmingų skirtumų tarp atskirų išsilavinimo grupių nustatyta. Tačiau stebima, kad gyvūninių baltymų, vitamino B<sub>1</sub>, niacino, mangano, geležies ir seleno daugiau suvartoja specialų vidurinį išsilavinimą bei vitamino A ir β-karoteno – aukštąjį išsilavinimą turintys gyventojai (11 lentelė).

Nustatyta, kad darbininkai, lyginant su kitų grupių pagal užsiėmimą respondentais, statistiškai reikšmingai daugiau per parą gauna energijos (F = 5,84, p<0,0001) ir su maistu suvartoja daugiau baltymų (F = 4,65, p<0,0001), riebalų (F = 7,25, p<0,0001), iš jų sočiųjų, polinesočiųjų ir mononesočiųjų RR, taip pat cholesterolio (F = 4,59, p<0,0001), skaidulinių medžiagų (F = 4,44, p<0,0001) bei vitaminų E (F = 5,07, p<0,0001), B<sub>1</sub> (F = 5,23, p<0,0001), B<sub>2</sub> (F = 2,82, p<0,01), niacino (F = 5,02, p<0,0001) ir mineralinių medžiagų: kalio (F = 3,74, p<0,001), natrio (F = 6,11, p<0,0001), magnio (F = 3,96, p<0,0001), fosforo (F = 4,73, p<0,0001), geležies (F = 5,08, p<0,0001), cinko (F = 4,25, p<0,0001). Tuo tarpu, lyginant su kitų grupių pagal užsiėmimą respondentais, moksleiviai statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja per parą cukrų (F = 4,44, p<0,05) ir gyvūninių baltymų (F = 4,21, p<0,0001), studentai – angliavandenių (F = 3,55, p<0,0001) ir vitamino B<sub>6</sub> (F = 10,32, p<0,0001), o bedarbiai statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja augalinių baltymų (F = 5,85, p<0,0001), folatų (F = 2,90, p<0,01) ir mangano (F = 2,51, p<0,05) (12 lentelė).

Vertinant suaugusių Lietuvos gyventojų energijos ir maistinių medžiagų paros suvartojimą pagal apskritis, nustatyti statistiškai reikšmingi skirtumai tarp kai kurių apskričių. Lyginant su kitų apskričių gyventojais, Utenos apskrities gyventojai statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja per parą baltymų (F = 6,81, p<0,0001) ir angliavandenių (F = 6,02, p<0,0001) (4 priedo 3 pav.), taip pat gyvūninių baltymų (F = 6,36, p<0,0001), cukrų (F = 3,59, p<0,0001) bei vitaminų B<sub>2</sub> (F = 3,26, p<0,001) ir B<sub>6</sub> (F = 10,32, p<0,0001), mineralinių medžiagų: geležies (F = 5,13, p<0,0001), kalcio (F = 4,35, p<0,0001) ir mangano (F = 3,53, p<0,0001) (13 lentelė).

Alytaus apskrityje, lyginant su kitomis apskritimis, daugiausiai su maistu per parą gaunama riebalų (F = 3,21, p<0,0001) (4 priedo 3 pav.), energijos (F = 4,54, p<0,0001) (4 priedo 4 pav.) ir skaidulinių medžiagų (F = 5,33, p<0,0001) (4 priedo 5 pav.), taip pat augalinių baltymų (F = 5,54, p<0,0001), sočiųjų RR (F = 3,43, p<0,0001), cholesterolio (F = 2,46, p<0,01), vitaminų: E (F = 1,93, p<0,05), B<sub>1</sub> (F = 5,07, p<0,0001), folatų (F = 3,56, p<0,0001) bei niacino (F = 6,18, p<0,0001) ir mineralinių medžiagų: natrio (F = 8,13, p<0,0001), magnio

**11 lentelė.** Respondentų energijos ir kai kurių maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekiai pagal išsilavinimą

Maistinės medžiagos	Pradinis (n=54)		Vidurinis (n=540)		Spec. vidurinis (n=770)		Aukštasis (n=495)	
	Vidurkis	(SN)	Vidurkis	(SN)	Vidurkis	(SN)	Vidurkis	(SN)
Energija (kcal)	2156,31	(1037,40)	2090,83	(892,65)	2064,72	(988,94)	2020,42	(887,94)
Baltymai, iš viso (g)	83,60	(37,70)	80,35	(35,38)	82,91	(44,44)	81,05	(41,63)
iš jų: gyvūniniai baltymai (g)	59,84	(32,30)	57,92	(30,29)	60,89	(38,80)	58,84	(34,39)
augaliniai baltymai (g)	23,68	(13,33)	22,40	(11,98)	21,98	(12,27)	22,17	(13,49)
Riebalai, iš viso (g)	104,75	(60,64)	101,10	(53,34)	100,73	(60,58)	96,75	(52,10)
iš jų: sočiosios RR (g)	36,12	(34,88)	32,39	(27,18)	30,40	(23,26)	29,55	(21,06)
mononesočiosios RR (g)	46,86	(42,97)	39,55	(29,30)	37,33	(27,75)	37,22	(27,30)
polinesočiosios RR (g)	24,83	(23,72)	20,30	(16,30)	20,01	(16,53)	19,72	(15,42)
Cholesterolis (mg)	424,14	(298,16)	379,78	(268,66)	392,60	(289,75)	356,88	(259,11)
Angliavandeniai, iš viso (g)	221,76	(109,39)	213,69	(97,89)	206,27	(98,07)	207,86	(101,72)
iš jų: cukrai (g)	62,77	(38,12)	62,14	(39,36)	58,80	(37,13)	59,22	(33,87)
Skaidulinės medžiagos (g)	19,45	(12,10)	17,91	(10,18)	17,63	(11,14)	18,03	(12,96)
VITAMINAI:								
A (retinolis) (mg RE)	1,06	(0,97)	1,06	(2,16)	1,08	(2,37)	1,29	(4,51)
β-karotenas (mg)	3,13	(4,00)	3,04	(5,39)	3,03	(6,11)	3,79	(11,61)
D (kalciferolis) (μg)	6,09	(10,76)	4,90	(7,30)	5,27	(10,26)	4,32	(5,89)
E (tokoferolis) (mg TE)	15,19	(8,24)	14,63	(9,82)	14,12	(9,90)	14,02	(9,39)
B <sub>1</sub> (tiaminas) (mg)	1,15	(0,61)	1,26	(0,74)	1,28	(0,85)	1,25	(1,47)
B <sub>2</sub> (riboflavinas) (mg)	1,53	(0,63)	1,43	(0,69)	1,45	(0,85)	1,47	(1,16)
B <sub>6</sub> (piridoksinas) (mg)	1,62	(0,69)	1,62	(0,78)	1,60	(0,88)	1,59	(0,80)
B <sub>12</sub> (kobalaminas) (μg)	3,05	(13,83)	1,56	(6,04)	1,24	(3,78)	1,24	(3,56)
PP (niacinas) (mg NE)	15,52	(9,24)	15,20	(9,06)	16,09	(10,98)	15,51	(9,73)
Folatai (μg)	362,88	(508,87)	273,63	(202,36)	278,80	(302,17)	294,19	(344,33)
C (askorbo rūgštis) (mg)	73,99	(58,98)	68,62	(62,55)	63,92	(48,97)	70,45	(67,02)
MINERALINĖS MEDŽIAGOS:								
Natris (g)	3,07	(2,18)	3,46	(1,91)	3,56	(2,19)	3,42	(1,87)
Magnis (mg)	308,35	(117,94)	302,68	(127,30)	302,46	(149,97)	298,48	(140,15)
Fosforas (mg)	1260,81	(527,95)	1191,55	(492,59)	1204,29	(595,00)	1176,53	(573,79)
Kalis (g)	2,98	(1,33)	2,89	(1,17)	2,84	(1,36)	2,84	(1,29)
Kalcis (mg)	655,60	(337,41)	615,49	(304,55)	616,12	(360,52)	597,26	(304,17)
Manganas (mg)	4,17	(3,23)	4,09	(4,05)	4,41	(5,42)	4,27	(5,82)
Geležis (mg)	11,33	(4,91)	11,60	(5,72)	11,94	(6,96)	11,80	(6,83)
Cinkas (mg)	11,32	(5,24)	11,04	(5,27)	11,28	(6,31)	10,91	(6,02)
Jodas (μg)	61,72	(50,40)	55,88	(57,90)	58,47	(62,00)	54,34	(52,95)

( $F = 8,83$ ,  $p < 0,0001$ ), fosforo ( $F = 6,36$ ,  $p < 0,0001$ ), kalio ( $F = 6,36$ ,  $p < 0,0001$ ), cinko ( $F = 6,40$ ,  $p < 0,0001$ ) ir jodo ( $F = 2,51$ ,  $p < 0,01$ ) (13 lentelė). Tuo tarpu, Šiaulių apskrities gyventojai statistiškai reikšmingai daugiau suvartoja per parą tik vitamino B<sub>12</sub> ( $F = 3,39$ ,  $p < 0,0001$ ), o Klaipėdos apskrities – tik vitamino C ( $F = 3,96$ ,  $p < 0,0001$ ) (13 lentelė).

**12 lentelė.** Respondentų energijos ir kai kurių maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekiai pagal užimtumą

Maistinės medžiagos	Darbininkai (n=745)	Tarnautojai (n=623)	Pensininkai (n=100)	Namų šeimininkės (n=121)	Mokslieviai (n=40)	Studentai (n=138)	Bedarbiai (n=111)
	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)
Energija (kcal)	2193,65 <sup>a</sup> (1042,11)	2029,19 (849,34)	1706,50 (702,16)	1822,84 (713,44)	2047,72 (937,16)	2078,68 (965,26)	1970,77 (842,91)
Baltymai, iš viso (g)	85,47 <sup>a</sup> (41,02)	83,45 (39,60)	67,32 (30,79)	72,18 (34,74)	84,45 (76,19)	79,60 (41,17)	73,53 (34,22)
iš jų: gyvūniniai baltymai (g)	61,95 (33,55)	61,64 (35,46)	48,98 (26,44)	53,88 (30,66)	65,49 <sup>a</sup> (75,43)	56,36 (33,58)	49,76 (29,46)
augaliniai baltymai (g)	23,47 (13,670)	21,78 (911,64)	18,281 (8,73)	18,250 (8,94)	18,91 (6,73)	23,213 (13,19)	23,718 <sup>a</sup> (14,05)
Riebalai, iš viso (g)	109,97 <sup>a</sup> (64,02)	96,62 (50,91)	78,57 (39,06)	86,53 (41,09)	99,74 (59,14)	94,16 (51,42)	93,90 (53,88)
iš jų: sočiosios RR (g)	33,98 <sup>a</sup> (29,20)	29,67 (19,76)	27,39 (19,73)	24,99 (14,41)	32,81 (28,70)	28,63 (20,77)	29,22 (20,96)
mononesočiosios RR (g)	42,49 <sup>a</sup> (34,73)	37,02 (23,34)	30,75 (20,09)	30,46 (21,02)	36,66 (27,32)	34,85 (23,64)	34,48 (20,88)
polinesočiosios RR (g)	22,22 <sup>a</sup> (18,92)	20,13 (14,79)	13,88 (9,61)	17,07 (15,76)	19,81 (15,92)	18,84 (14,58)	19,12 (14,36)
Cholesterolis (mg)	444,59 <sup>a</sup> (288,27)	402,49 (247,86)	380,51 (295,76)	342,55 (249,59)	437,51 (476,24)	350,12 (224,86)	360,67 (280,06)
Angliavandeniai, iš viso (g)	214,67 (102,71)	207,11 (94,89)	183,54 (79,61)	188,65 (82,59)	206,13 (67,19)	228,31 <sup>a</sup> (115,46)	207,79 (100,73)
iš jų: cukrai (g)	58,63 (32,68)	60,68 (38,72)	57,04 (32,97)	58,09 (34,09)	74,16 <sup>c</sup> (36,22)	66,71 (55,98)	57,15 (32,10)
Skaidulinės medžiagos (g)	19,02 <sup>a</sup> (12,46)	17,53 (10,28)	15,19 (7,88)	14,50 (7,52)	16,10 (7,85)	17,53 (12,10)	18,81 (13,34)
<b>VITAMINAI:</b>							
A (retinolis) (mg RE)	1,27 (3,19)	0,97 (1,42)	0,95 (2,35)	0,77 (0,70)	0,94 (0,75)	1,38 (4,70)	1,45 (6,52)
β-karotenas (mg)	3,61 (8,08)	2,90 (3,78)	2,60 (6,51)	2,22 (2,32)	2,28 (2,99)	4,10 (11,98)	3,57 (16,38)
D (kalciferolis) (µg)	5,77 <sup>c</sup> (10,00)	4,54 (8,24)	3,94 (3,86)	3,50 (3,08)	3,81 (3,78)	3,88 (3,43)	5,08 (8,70)
E (tokoferolis) (mg TE)	15,32 <sup>a</sup> (10,81)	14,55 (8,98)	10,19 (6,10)	12,79 (8,30)	14,08 (13,97)	13,92 (8,60)	12,12 (9,15)
B <sub>1</sub> (tiaminas) (mg)	1,37 <sup>a</sup> (0,87)	1,25 (0,76)	0,96 (0,55)	1,08 (0,70)	1,27 (0,92)	1,26 (0,77)	1,20 (0,78)
B <sub>2</sub> (riboflavinas) (mg)	1,55 <sup>b</sup> (0,97)	1,39 (0,61)	1,32 (0,73)	1,28 (0,52)	1,45 (0,69)	1,49 (1,26)	1,41 (1,49)
B <sub>6</sub> (piridoksinas) (mg)	1,63 (0,86)	1,65 (0,80)	1,31 (0,69)	1,46 (0,74)	1,57 (1,11)	1,67 <sup>b</sup> (0,83)	1,51 (0,82)
B <sub>12</sub> (kobalaminas) (µg)	1,75 (6,72)	1,04 (2,53)	0,93 (1,73)	0,78 (1,13)	1,32 (2,69)	1,07 (3,00)	1,58 (4,57)
PP (niacinas) (mg NE)	16,48 <sup>a</sup> (10,25)	16,07 (9,89)	11,47 (7,21)	13,21 (7,73)	14,82 (17,80)	15,86 (10,02)	14,11 (8,39)
Folatai (µg)	311,38 (353,85)	258,62 (188,89)	258,77 (245,60)	234,17 (197,13)	227,98 (105,95)	281,19 (269,89)	336,27 <sup>b</sup> (495,02)
C (askorbo rūgštis) (mg)	64,88 (50,50)	71,17 (61,09)	59,49 (61,97)	63,03 (50,86)	72,75 (62,81)	79,63 (61,13)	62,11 (88,87)

12 lentelės tęsinys

Maistinės medžiagos	Darbininkai (n=745)	Tarnautojai (n=623)	Pensininkai (n=100)	Namų šeimininkės (n=121)	Moksliviai (n=40)	Studentai (n=138)	Bedarbiai (n=111)
	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)
MINERALINĖS MEDŽIAGOS:							
Natris (g)	3,84 <sup>a</sup> (2,31)	3,33 (1,73)	2,95 (1,45)	3,03 (1,48)	3,08 (1,72)	3,32 (2,01)	3,49 (2,19)
Magnis (mg)	315,78 <sup>a</sup> (156,12)	301,33 (125,71)	262,95 (110,23)	260,57 (104,30)	280,09 (152,43)	298,35 (131,70)	306,55 (163,65)
Fosforas (mg)	1267,30 <sup>a</sup> (617,32)	1178,93 (495,82)	1046,84 (430,18)	1028,92 (434,97)	1199,89 (660,52)	1172,28 (586,53)	1143,24 (534,25)
Kalis (g)	2,98 <sup>a</sup> (1,44)	2,90 (1,16)	2,45 (1,01)	2,59 (1,07)	2,73 (1,40)	2,88 (1,29)	2,64 (1,15)
Kalcis (mg)	634,70 (356,02)	595,53 (300,96)	566,23 (265,96)	601,36 (295,77)	672,07 (321,73)	629,66 (362,14)	559,69 (337,04)
Manganas (mg)	4,64 (5,90)	4,09 (4,32)	3,69 (3,71)	3,10 (2,21)	4,02 (4,30)	3,86 (3,48)	5,20 <sup>c</sup> (7,65)
Geležis (mg)	12,68 <sup>a</sup> (7,20)	11,51 (5,75)	9,93 (5,15)	9,92 (4,85)	11,27 (7,30)	11,56 (6,67)	11,80 (7,79)
Cinkas (mg)	11,84 <sup>a</sup> (6,31)	10,93 (5,31)	9,54 (4,53)	9,51 (4,39)	10,51 (7,34)	10,81 (6,78)	11,22 (6,72)
Jodas (µg)	60,17 (63,49)	57,91 (54,17)	45,35 (44,45)	55,74 (58,41)	53,81 (74,40)	47,60 (44,51)	48,66 (54,39)

Lyginant pagal užimtumą: a) p<0,0001; b) p<0,01; c) p<0,05.

**13 lentelė.** Respondentų energijos ir kai kurių maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekiai pagal apskritis

Maistinės medžiagos	Alytaus (n=130)	Kauno (n=256)	Klaipėdos (n=233)	Marijampolės (n=150)	Panevėžio (n=189)	Šiaulių (n=231)	Tauragės (n=127)	Telšių (n=172)	Utenos (n=174)	Vilniaus (n=274)
	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)
Gyvūniniai baltymai (g)	68,76 (54,56)	58,18 (30,78)	53,40 (34,97)	62,52 (36,91)	55,13 (28,75)	53,28 (28,46)	63,77 (31,17)	53,89 (27,37)	71,11 <sup>a</sup> (34,65)	62,74 (37,48)
Augininiai baltymai (g)	25,66 <sup>a</sup> (15,04)	23,32 (13,92)	20,37 (11,79)	19,24 (11,37)	24,22 (13,62)	22,48 (10,78)	21,59 (11,96)	19,06 (10,30)	24,86 (11,51)	22,39 (13,27)
Sočiosios RR (g)	38,46 <sup>a</sup> (30,11)	29,24 (26,52)	30,73 (24,23)	25,58 (18,31)	33,14 (23,36)	32,60 (30,42)	27,73 (19,68)	32,65 (23,04)	33,12 (21,17)	28,56 (20,70)
Mononesočiosios RR (g)	45,29 (37,49)	37,38 (31,85)	37,55 (31,57)	34,24 (22,36)	40,63 (27,79)	38,41 (29,75)	35,49 (24,53)	40,20 (29,81)	39,35 (23,41)	36,00 (22,71)
Polinesočiosios RR (g)	22,94 (20,02)	20,59 (17,19)	19,50 (19,50)	19,19 (14,04)	20,70 (14,52)	18,39 (16,78)	21,53 (17,95)	19,34 (12,95)	20,31 (12,87)	21,17 (17,47)
Cholesterolis (mg)	461,33 <sup>b</sup> (394,90)	379,47 (267,33)	386,25 (286,16)	358,90 (236,55)	356,87 (254,35)	353,91 (269,80)	398,54 (288,09)	380,76 (235,56)	431,73 (269,76)	375,76 (257,02)
Cukrai (g)	53,98 (33,33)	65,41 (46,48)	59,93 (33,38)	54,02 (27,94)	62,19 (35,34)	55,68 (33,66)	62,99 (35,06)	53,54 (26,36)	67,61 <sup>a</sup> (33,94)	63,45 (46,76)
VITAMINAI:										
A (retinolis) (mg RE)	1,04 (0,94)	1,06 (2,46)	1,48 (4,88)	0,79 (0,73)	0,94 (1,39)	1,34 (4,73)	0,82 (0,61)	0,92 (1,84)	1,49 (3,80)	1,13 (2,14)
β-karotenas (mg)	3,39 (4,12)	3,09 (6,50)	4,29 (12,67)	2,12 (1,88)	2,76 (3,18)	3,60 (11,77)	2,63 (2,69)	2,29 (4,73)	3,88 (9,27)	3,43 (5,35)
D (kalCIFerolis) (μg)	5,40 (7,10)	4,62 (5,4)	4,12 (3,91)	4,84 (9,18)	4,11 (3,83)	5,53 (14,39)	4,96 (8,13)	4,85 (6,83)	6,41 (11,87)	4,83 (6,99)
E (tokoferolis) (mg TE)	16,39 <sup>c</sup> (13,59)	13,98 (9,61)	13,18 (9,49)	13,40 (9,32)	15,19 (9,94)	14,02 (9,06)	13,46 (8,43)	13,51 (8,98)	15,10 (9,14)	15,06 (9,90)
B <sub>1</sub> (tiaminas) (mg)	1,56 <sup>a</sup> (1,06)	1,29 (0,78)	1,13 (0,72)	1,26 (0,75)	1,29 (0,73)	1,22 (0,72)	1,34 (0,91)	1,08 (0,74)	1,45 (0,83)	1,26 (0,81)
B <sub>2</sub> (riboflavinas) (mg)	1,60 (0,81)	1,51 (0,86)	1,49 (1,21)	1,30 (0,58)	1,39 (0,64)	1,39 (1,12)	1,44 (0,67)	1,30 (0,62)	1,69 <sup>b</sup> (1,06)	1,42 (0,74)
B <sub>6</sub> (piridoksinas) (mg)	1,91 (1,14)	1,62 (0,84)	1,40 (0,73)	1,40 (0,72)	1,60 (0,79)	1,54 (0,73)	1,78 (0,79)	1,36 (0,70)	1,91 <sup>a</sup> (0,88)	1,67 (0,81)

13 lentelės tęsinys

Maitinės medžiagos	Alytaus (n=130)	Kauno (n=256)	Klaipėdos (n=233)	Marijampolės (n=150)	Panevėžio (n=189)	Šiaulių (n=231)	Tauragės (n=127)	Telšių (n=172)	Utenos (n=174)	Vilniaus (n=274)
	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)	Vidurkis (SN)
B <sub>12</sub> (kobalaminas) (µg)	1,37 (2,32)	1,64 (7,93)	2,12 (7,67)	0,92 (1,16)	0,89 (1,10)	2,56 <sup>a</sup> (7,37)	0,67 (0,51)	0,95 (2,96)	1,13 (2,44)	0,80 (1,80)
PP (niacinas) (mg NE)	19,79 <sup>a</sup> 915,22)	15,26 (9,51)	13,63 (9,91)	15,11 (99,02)	15,49 (8,64)	14,67 (9,23)	16,69 (8,90)	13,95 (8,94)	18,34 (9,93)	16,09 (9,83)
Folatai (µg)	396,60 <sup>a</sup> (581,01)	289,04 (257,05)	256,14 (286,73)	276,21 (287,01)	288,04 (342,28)	290,73 (284,41)	274,08 (176,46)	212,09 (122,46)	285,99 (215,19)	296,02 (282,07)
C (askorbo rūgštis) (mg)	75,82 (47,63)	64,81 (66,82)	78,23 <sup>a</sup> (64,56)	48,06 (32,60)	69,00 (77,47)	65,82 (53,52)	67,93 (48,87)	58,16 (45,45)	69,42 (51,78)	73,01 (60,39)
MINERALINĖS MEDŽIAGOS:										
Natris (g)	4,53 <sup>a</sup> (3,08)	3,54 (2,15)	3,17 (1,94)	3,13 (1,63)	3,83 (2,10)	3,53 (1,91)	3,33 (1,77)	3,10 (1,63)	3,96 (2,04)	3,24 (1,65)
Magnis (mg)	359,99 <sup>a</sup> (198,28)	312,74 (147,40)	282,42 (123,37)	268,96 (130,90)	318,32 (133,12)	284,97 (109,45)	307,01 (138,43)	258,39 (115,67)	346,43 (148,80)	302,77 (139,53)
Fosforas (mg)	1395,54 <sup>a</sup> (769,82)	1241,76 (581,21)	1140,28 (545,84)	1098,96 (539,20)	1231,04 (543,91)	1122,41 (461,98)	1193,04 (564,19)	1067,80 (447,41)	1366,62 (565,99)	1176,54 (519,12)
Kalis (g)	3,39 <sup>a</sup> (1,80)	2,95 (1,35)	2,74 (1,16)	2,57 (1,30)	2,91 (1,20)	2,67 (1,14)	3,04 (1,35)	2,55 (1,03)	3,20 (1,21)	2,85 (1,22)
Kalcis (mg)	657,02 (349,70)	655,44 (365,16)	647,22 (362,18)	529,37 (262,32)	630,07 (351,11)	585,10 (308,12)	585,19 (346,11)	537,67 (226,88)	677,83 <sup>a</sup> (344,80)	594,32 (304,32)
Manganas (mg)	4,69 (4,68)	4,97 (7,54)	3,61 (3,32)	3,17 (2,88)	5,15 <sup>a</sup> (5,82)	4,25 (3,68)	4,10 (3,39)	3,40 (3,02)	4,95 (7,12)	4,23 (4,88)
Geležis (mg)	13,79 (8,41)	12,02 (7,00)	11,44 (7,04)	10,84 (5,66)	11,68 (5,43)	11,47 (6,02)	12,21 (6,27)	10,21 (5,39)	13,87 <sup>a</sup> (6,946)	11,62 (6,25)
Cinkas (mg)	13,31 <sup>a</sup> (8,24)	11,35 (5,99)	10,09 (6,01)	10,55 (5,70)	11,26 (5,19)	10,67 (5,33)	11,63 (5,82)	9,93 (4,87)	13,09 (6,138)	10,78 (5,47)
Jodas (µg)	72,76 <sup>a</sup> (76,61)	58,93 (60,34)	52,47 (58,97)	47,30 (45,52)	61,30 (58,64)	57,94 (59,46)	47,94 (45,78)	58,21 (58,36)	59,10 (57,78)	51,41 (51,73)

Lyginant pagal apskritis: a) p&lt;0,0001; b) p&lt;0, 01; c) p&lt;0,05

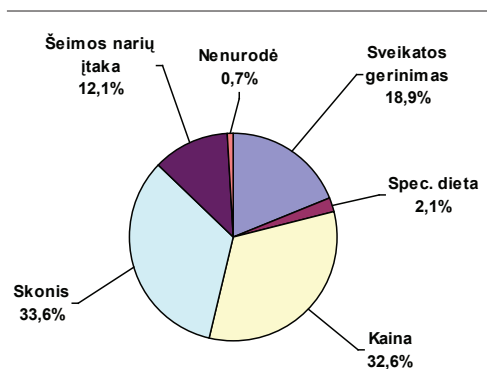
Apibendrinant suaugusių Lietuvos gyventojų energijos ir kai kurių maistinių medžiagų paros suvartojimo kiekius, galima teigti, kad suaugusių gyventojų paros maisto davinyje stebimas riebalų perteklius (riebalinės kilmės kalorijos sudaro net 43,4 proc. paros davinio energinės vertės) ir angliavandenių trūkumas (angliavandenių kilmės kalorijos sudaro tik 40,9 proc. davinio energinės vertės); sočiųjų RR tiekiamos energijos dalis tiek vyrų, tiek moterų vidutiniame paros maisto davinyje yra didesnė negu rekomenduojama, o polinesočiųjų RR – atitinka rekomendacijas; mažiau negu rekomenduojama su maistu gaunama skaidulinių medžiagų ir per daug cholesterolio; moterys nepakankamai su maistu suvartoja folatų, niacino, vitaminų B<sub>12</sub>, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, ir D, vyrai – vitamino B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> ir B<sub>12</sub>, moterys taip pat mažiau, negu rekomenduojama suvartoja per parą magnio, geležies bei cinko, o tiek moterys, tiek vyrai su maistu nepakankamai gauna kalcio ir jodo, tačiau per daug – natrio.

### 4.3. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai

#### 4.3.1. Maisto pasirinkimo kriterijai

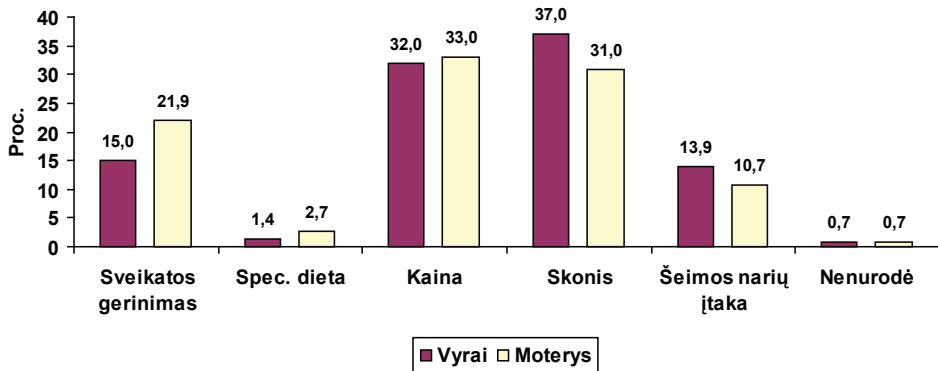
Vertinant suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročius, nustatyta, kad Lietuvos suaugusių gyventojų pagrindiniai maisto produktų pasirinkimo kriterijai yra skonis (33,6 proc.) ir kaina (32,6 proc.), o sveikatos gerinimo (ligų profilaktikos) tikslu renkasi maistą mažiau nei kas penktas gyventojas (18,9 proc.) (8 pav.).

Analizuojant maisto produktų pasirinkimo kriterijus pagal respondentų lytį, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ( $\chi^2 = 25,04$ ,  $Ils = 5$ ,  $p < 0,0001$ ) daugiau moterų (21,9 proc.) negu vyrų (15,0 proc.) renkasi maisto produktus sveikatos gerinimo (ligų profilaktikos) tikslu, o vyrai statistiškai reikšmingai ( $\chi^2 = 25,04$ ,  $Ils = 5$ ,  $p < 0,0001$ ) dažniau negu moterys renkasi maisto produktus pagal skonį (atitinkamai 37,0 proc. ir 31,0 proc.) ir šeimos narių įtaką (atitinkamai 13,9 proc. ir 10,7 proc.) (9 pav.).



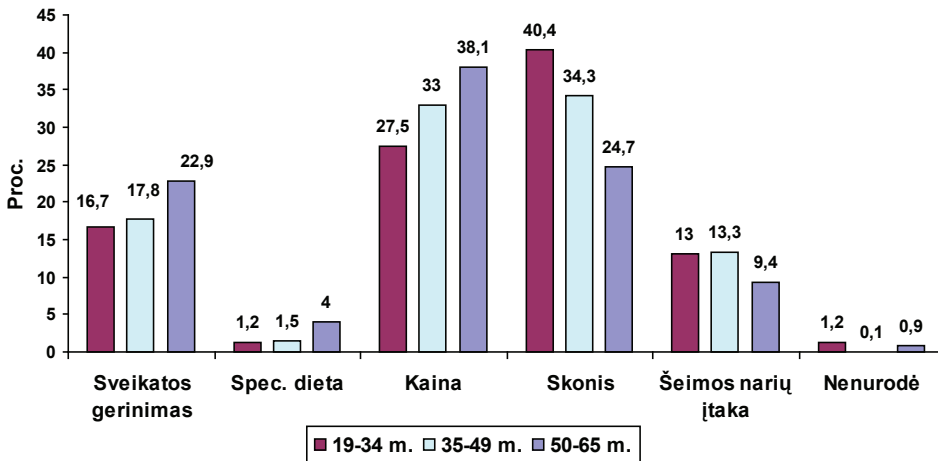
8 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus





Lyginant pagal lytį:  $\chi^2 = 25,04$ ,  $lfs = 5$ ,  $p < 0,0001$

**9 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo lyties



Lyginant pagal amžių:  $\chi^2 = 62,61$ ,  $lfs = 10$ ,  $p < 0,001$

**10 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo amžiaus

Tarp kaimo ir miesto gyventojų ir gyventojų grupių pagal išsilavinimą nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų renkantis maisto produktus pagal atskirus kriterijus (4 priedo 4 lentelė).

Analizuojant maisto produktų pasirinkimo kriterijus pagal respondentų amžių, stebima, kad maisto produktus renkami sveikatos gerinimo (ligų profilaktikos) tikslu bei pagal kainą statistiškai reikšmingai daugiau vyresnio (50–65 m.) amžiaus, o pagal skonį – jaunesnio (19–34 m.) amžiaus gyventojų ( $\chi^2 = 62,61$ ,  $lfs = 10$ ,  $p < 0,001$ ) (10 pav.).

Stebima, kad sveikatos gerinimo (ligų profilaktikos) tikslu maisto produktus renkasi statistiškai reikšmingai dažniau tarnautojai bei pensininkai, pagal skoni – moksleiviai, o pagal kainą – bedarbiai ( $\chi^2 = 178, 49$ ,  $Ils = 35$ ,  $p < 0,0001$ ) (4 priedo 6 pav.).

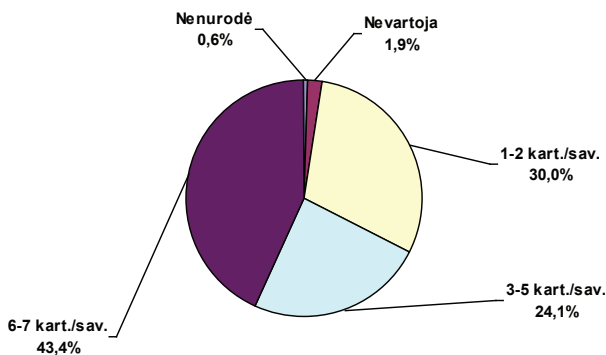
Lyginant maisto produktų pasirinkimo kriterijus pagal apskritis, nustatyta, kad sveikatos gerinimo tikslu maisto produktus rinkosi beveik kas ketvirtas Šiaulių (27,3 proc.), Panevėžio (23,8 proc.) ir Klaipėdos (23,2 proc.) apskričių gyventojas ir tik 8,0 proc. Marijampolės bei 13,4 proc. Tauragės apskričių gyventojų. Pagal skonį statistiškai reikšmingai daugiausia maisto produktus renkasi Marijampolės (39,3 proc.), Telšių (39,0 proc.) ir mažiausia – Alytaus (20,0 proc.) apskrities gyventojų, o pagal kainą daugiausia – Alytaus (48,5 proc.), o mažiausia – Panevėžio (25,9 proc.) apskričių gyventojų ( $\chi^2 = 101,02$ ,  $Ils = 45$ ,  $p < 0,0001$ ) (4 priedo 7 pav.).

#### **4.3.2. Maisto produktų vartojimo dažnumas**

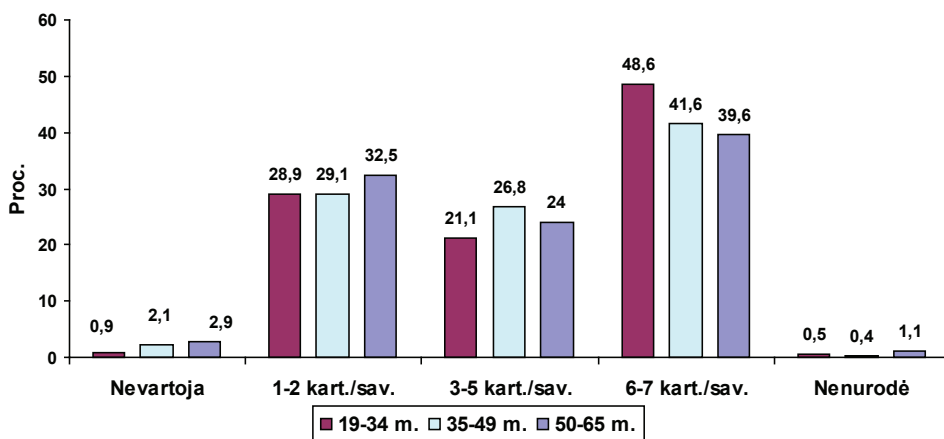
Grūdiniai produktai ir vaisiai bei daržovės sudaro sveikos mitybos piramidės pagrindą, juose yra mažai riebalų ir daug vertingų maistinių medžiagų, todėl nepakankamai vartojant šių produktų, paros maisto davinyje gali trūkti vitaminų, mineralinių medžiagų, skaidulinių medžiagų. Vertinant maisto produktų vartojimo dažnumą, pastebėta, kad suaugę Lietuvos gyventojai nepakankamai dažnai vartoja šviežias daržoves: tik 43,4 proc. suaugusių gyventojų šviežias daržoves (išskyrus bulves) vartoja kasdien arba beveik kasdien (6–7 kartus per savaitę), 30,0 proc. – 1–2 kartus per savaitę, kas ketvirtas (24,1 proc.) – 3–5 kartus per savaitę (11 pav.).

Vertinant šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo gyvenamosios vietos, lyties ir išsilavinimo statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (14 lentelė).

Vertinant šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau jaunesniojo (19–34 m.) amžiaus gyventojų, lyginant su kitų amžiaus grupių gyventojais, vartoja šviežias daržoves kasdien arba beveik kasdien (48,6 proc.), o statistiškai reikšmingai daugiau vidutinio (35–49 m.) amžiaus gyventojų jas vartoja 3–5 kartus per savaitę (26,8 proc.) ( $\chi^2 = 21,84$ ,  $Ils = 8$ ,  $p < 0,01$ ) (12 pav.).



**11 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą



Lyginant pagal amžių:  $\chi^2 = 21,84$ , IIs = 8,  $p < 0,01$

**12 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo amžiaus

Apie pusė moksleivių ir studentų (atitinkamai 52,3 proc. ir 49,3 proc.) vartoja šviežias daržoves kasdien arba beveik kasdien, o tik kiek mažiau kaip pusė darbininkų (42,4 proc.) jas vartoja 3–5 kartus per savaitę ( $\chi^2 = 99,78$ , IIs = 28,  $p < 0,001$ ) (4 priedo 8 pav.).

Lyginant šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą pagal apskritis, stebima, kad daugiausiai šviežias daržoves kasdien arba beveik kasdien vartojančiųjų yra Telšių (58,1 proc.) ir Kauno (50,8 proc.) apskrityse, o mažiausia – Marijampolės (33,3 proc.) apskrityje, kurioje taip pat net 38,7 proc. gyventojų šviežias daržoves vartoja tik 1–2 kartus per savaitę; retai – tik 1–2 kartus per savaitę šviežias daržoves vartoja daugiau kaip trečdalis Tauragės, Alytaus ir Klaipėdos apskričių gyventojų ( $\chi^2 = 109,31$ , IIs = 36,  $p < 0,001$ ) (4 priedo 9 pav.).

**14 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties, gyvenamosios vietos ir išsilavinimo

Respondentų grupės pagal:	Nė karto		1–2 kart./sav.		3–5 kart./sav.		6–7 kart./sav.		Nenurodė		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
LYTĮ												
Vyrai	20	2,4	272	32,0	186	21,9	364	42,9	7	0,8	849	43,9
Moterys	17	1,6	309	28,4	280	25,8	476	43,8	5	0,5	1087	56,1
GYVENAMĄJĄ VIETĄ												
Miestas	29	1,9	480	30,8	374	24,0	664	42,6	10	0,6	1557	80,4
Kaimas	8	2,1	101	26,6	92	24,3	176	46,4	2	0,5	379	19,6
IŠSILAVINIMĄ												
Pradinis	0	0,0	13	24,1	28	51,9	13	24,1	0	0,0	54	2,8
Vidurinis	12	2,2	158	29,3	237	43,9	128	23,7	5	0,2	540	27,9
Specialusis vidurinis	17	2,2	248	32,2	324	42,1	175	22,7	6	0,8	770	39,8
Aukštasis	7	1,4	145	29,3	216	43,6	126	25,5	1	0,9	495	25,6
Nenurodė	1	1,3	17	22,1	35	45,5	24	31,2	0	0	77	4,0
Iš viso	37	1,9	581	30,0	466	24,1	840	43,4	12	0,6	1936	100

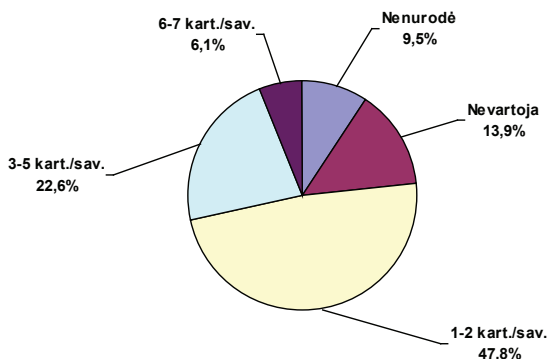
Atlikto tyrimo duomenimis, virtas ar troškintas daržoves (išskyrus bulves) kasdien vartoja tik 6,1 proc., 3–5 kartus per savaitę – 22,6 proc., o 1–2 kartus per savaitę beveik pusė (47,8 proc.) suaugusių Lietuvos gyventojų (13 pav.).

Nustatyta, kad virtas ar troškintas daržoves 3–5 kartus per savaitę vartojančiųjų daugiau yra miesto (23,4 proc.) ir vyresnio amžiaus (23,8 proc.) bei turinčių pradinį išsilavinimą (31,5 proc.) gyventojų tarpe; virtas ar troškintas daržoves 1–2 kartus per savaitę vartojančiųjų yra daugiau kaimo (51,2 proc.), vidutinio amžiaus (51,4 proc.) gyventojų tarpe, tačiau tai nėra statistiškai reikšminga. Lyginant virtų ar troškintų daržovių vartojimo dažnumą pagal apskritis, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiausia kasdien vartojančiųjų virtas ar troškintas daržoves yra Šiaulių apskrityje (15 proc.), o 3–5 kartus per savaitę – Panevėžio, Utenos ir Šiaulių apskrityse (maždaug po trečdalį gyventojų) ( $\chi^2 = 229,49$ ,  $Ils = 36$ ,  $p < 0,0001$ ).

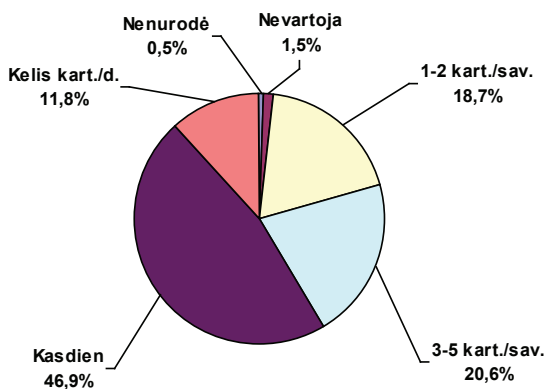
Vertinant grūdinių produktų (duona, grūdų košės ir kt.) vartojimo dažnumą, nustatyta, kad tik 46,9 proc. respondentų kasdien ir 11,8 proc. kelis kartus per dieną vartoja grūdinius produktus, o 39,3 proc. juos vartoja dar rečiau: 3–5 kartus ir 1–2 kartus per savaitę (14 pav.).

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau vyrų negu moterų vartoja grūdinius produktus kasdien ir kelis kartus per parą ( $\chi^2 = 19,67$ ,  $Ils = 5$ ,  $p < 0,001$ ) (15 pav.).

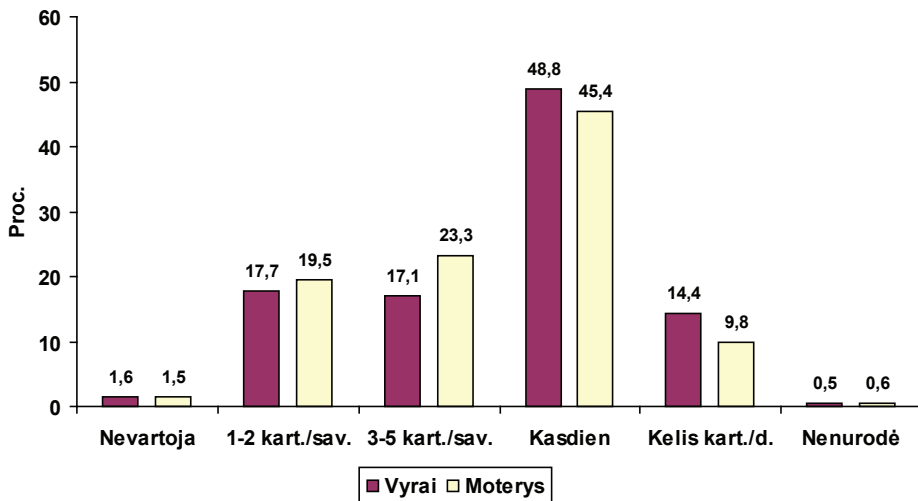
Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal grūdinių produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo gyvenamosios vietos, gyventojų amžiaus ir išsilavinimo.



**13 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal virtų ar troškintų daržovių vartojimo dažnumą



**14 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal grūdinių produktų vartojimo dažnumą



Lyginant pagal lytį:  $\chi^2 = 19,67$ , IIs = 5,  $p < 0,001$

**15 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal grūdinių produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties

Nustatyta, kad daugiausia grūdinius produktus vartojančių kasdien yra moksleivių (57,5 proc.) ir bedarbių (55,0 proc.), o mažiausia – studentų (38,4 proc.); daugiausia grūdinius produktus vartojančių kelis kartus per dieną yra darbininkų (14,5 proc.) tarpe ir rečiausiai – 1–2 kartus per savaitę vartoja grūdinius produktus net 25,4 proc. studentų ( $\chi^2 = 64,19$ ,  $Ils = 35$ ,  $p < 0,01$ ) (15 lentelė).

Analizuojant grūdinių produktų vartojimo dažnumą pagal apskritis, nustatyta, kad juos vartojančių kasdien ir kelis kartus per dieną yra daugiausia Marijampolės (76,0 proc.) apskrityje ir mažiausia – Panevėžio (48,2 proc.) apskrityje ( $\chi^2 = 207,06$ ,  $Ils = 45$ ,  $p < 0,0001$ ) (15 lentelė).

**15 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal grūdinių produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo gyvenamosios vietos, amžiaus, išsilavinimo, užimtumo ir apskrities

Respondentų grupės pagal:	Nevartoju		1–2 kart./sav.		3–5 kart./sav.		Kiekvieną dieną		Kelis kartus per parą		Nenurodė		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>GYVENAMĄJĄ VIETĄ</b>														
Miestas	21	1,3	299	19,2	326	20,9	726	46,6	177	11,4	8	0,5	1557	80,4
Kaimas	9	2,4	63	16,6	72	19,0	182	48,0	51	13,5	2	0,5	379	19,6
<b>AMŽIŲ</b>														
19–34 m.	12	1,8	119	18,2	149	22,8	293	44,8	77	11,8	4	0,6	654	33,8
35–49 m.	11	1,5	141	19,3	146	20,0	347	47,5	83	11,4	3	0,4	731	37,8
50–65m.	7	1,3	102	18,5	103	18,7	268	48,6	68	12,3	3	0,5	551	28,5
<b>IŠSILAVINIMĄ</b>														
Pradinis	0	0,0	17	31,5	12	22,2	21	38,9	4	7,4	0	0,0	54	2,8
Vidurinis	7	1,3	105	19,4	120	22,2	246	45,6	59	10,9	3	0,6	540	27,9
Spec. vidurinis	12	1,6	140	18,2	132	17,1	377	49,0	103	13,4	6	0,8	770	39,8
Aukštasis	9	1,8	86	17,4	113	22,8	231	46,7	55	11,1	1	0,2	495	25,6
Nenurodė	2	2,6	14	18,2	21	27,3	33	42,9	7	9,1	0	0,0	77	4,0
<b>UŽIMTUMĄ</b>														
Darbininkai	13	1,7	118	15,8	152	20,4	352	47,2	108	14,5	2	0,3	745	38,5
Tarnautojai	7	1,1	124	19,9	144	23,1	285	45,7	60	9,6	3	0,5	623	32,2
Pensininkai	2	2,0	23	23,0	20	20,0	49	49,0	6	6,0	0	0,0	100	5,2
Namų šeimininkės	3	2,5	23	19,0	20	16,5	55	45,5	16	13,2	4	3,3	121	6,3
Moksleiviai	0	0,0	8	20,0	6	15,0	23	57,5	2	5,0	1	2,5	40	2,1
Studentai	2	1,4	35	25,4	34	24,6	53	38,4	14	10,1	0	0,0	138	7,1
Bedarbiai	3	2,7	21	18,9	13	11,7	61	55,0	13	11,7	0	0,0	111	5,7
Nenurodė	0	0,0	10	17,2	9	15,5	30	51,7	9	15,5	0	0,0	58	3,0
<b>APSKRITIS</b>														
Alytaus	2	1,5	18	13,8	20	15,4	74	56,9	16	12,3	0	0,0	130	6,7
Kauno	6	2,3	47	18,4	71	27,7	114	44,5	17	6,6	1	0,4	256	13,2
Klaipėdos	1	0,4	60	25,8	50	21,5	90	38,6	32	13,7	0	0,0	233	12,0
Marijampolės	3	2,0	9	6,0	21	14,0	61	40,7	53	35,3	3	2,0	150	7,7
Panevėžio	3	1,6	42	22,2	53	28,0	78	41,3	13	6,9	0	0,0	189	9,8
Šiaulių	3	1,3	43	18,6	34	14,7	135	58,4	16	6,9	0	0,0	231	11,9

15 lentelės tęsinys

Respondentų grupės pagal:	Nevartoju		1–2 kart./sav.		3–5 kart./sav.		Kiekvieną dieną		Kelis kartus per parą		Nenurodė		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Tauragės	1	0,8	21	16,5	25	19,7	64	50,4	13	10,2	3	2,4	127	6,6
Telšių	1	0,6	16	9,3	34	19,8	91	52,9	29	16,9	1	0,6	172	8,9
Utenos	7	4,0	33	19,0	31	17,8	90	51,7	13	7,5	0	0,0	174	9,0
Vilniaus	3	1,1	73	26,6	59	21,5	111	40,5	26	9,5	2	0,7	274	14,2
Iš viso	30	1,5	362	18,7	398	20,6	908	46,9	228	11,8	10	0,5	1936	100

Lyginant pagal užimtumą:  $p < 0,01$

Lyginant pagal apskritis:  $p < 0,0001$

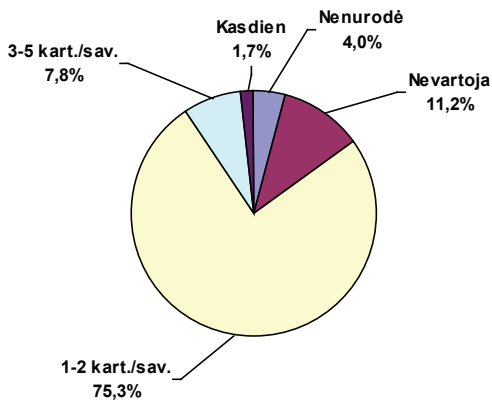
Nustatyta, kad didžioji dalis suaugusių Lietuvos gyventojų žuvį ir žuvies produktus vartoja 1–2 kartus per savaitę (75,3 proc.), 3–5 kartus per savaitę juos vartoja 7,8 proc. respondentų, 11,2 proc. iš viso nevirtuoja žuvies ir jos produktų (16 pav.), o per mažas žuvų ir jos produktų vartojimas gali lemti polinesočiujų RR, kurios gali mažinti kraujotakos sistemos ligų plitimą, stygių gyventojų paros maisto davinyje.

Lyginant žuvies ir žuvies produktų vartojimo dažnumą tarp vyrų ir moterų ir gyvenančių mieste ir kaime bei gyventojų pagal išsilavinimą, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (4 priedo 5 lentelė).

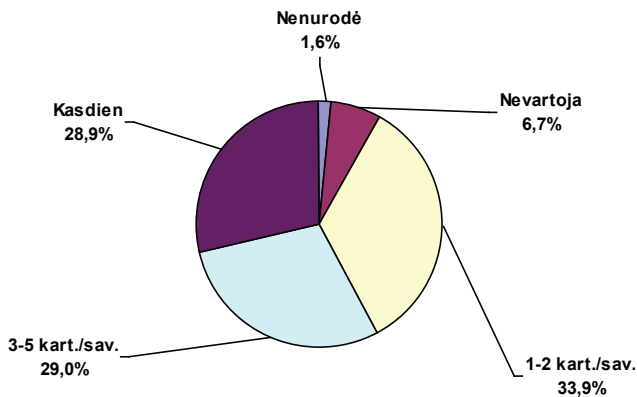
Vertinant žuvies ir jos produktų vartojimo dažnumą pagal respondentų amžiaus grupes, nustatyta, kad žuvį ir žuvies produktus kasdien ir 3–5 kartus per savaitę daugiausia vartoja vyresnio (50–65 m.) amžiaus gyventojai, o šiuos produktus 1–2 kartus per savaitę statistiškai reikšmingai daugiau vartoja vidutinio (35–49 m.) amžiaus respondentai (76,1 proc.); nevirtojančiųjų tarpe daugiausia yra jaunesniojo (19–34 m.) amžiaus respondentų ( $\chi^2 = 32,04$ ,  $Ils = 8$ ,  $p < 0,0001$ ). Analizuojant žuvies ir žuvies produktų vartojimo dažnumą pagal respondentų užimtumą, matome, kad žuvį ir žuvies produktus tik 1–2 kartus per savaitę daugiausia vartoja studentai (81,2 proc.), o rečiausiai – bedarbiai (68,5 proc.), tuo tarpu nevirtojančių žuvies ir žuvies produktų daugiausia yra tarp bedarbių (22,5 proc.), o mažiausiai – tarp tarnautojų (6,4 proc.) ( $\chi^2 = 93,50$ ,  $Ils = 28$ ,  $p < 0,0001$ ).

Lyginant pagal apskritis, nustatyta, kad žuvį ir žuvies produktus 1–2 kartus per savaitę vartoja daugiausiai Utenos apskrities gyventojų (83,9 proc.), mažiausiai – Marijampolės apskrities gyventojų (56,7 proc.) ( $\chi^2 = 258,95$ ,  $Ils = 36$ ,  $p < 0,0001$ ); žuvį ir žuvies produktus nevirtojančių gyventojų daugiausiai yra Marijampolės (24,7 proc.), o mažiausiai – Panevėžio (5,8 proc.) ir Telšių (5,8 proc.) apskrityse (4 priedo 5 lentelė).

Atlikto tyrimo duomenimis, pieną ir pieno produktus kasdien vartoja 28,9 proc. apklaustųjų, 6,7 proc. šių produktų nevirtuoja (17 pav.).



**16 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal žuvis ir jos produktų vartojimo dažnumą



**17 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumą

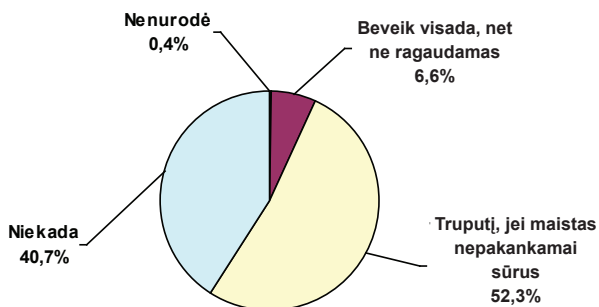
Nustatyta, kad moterys dažniau negu vyrai vartoja pieną ir jo produktus kasdien, tačiau tai nėra statistiškai reikšmingi skirtumai. Taip pat nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumą tarp gyvenančių mieste ir kaime bei skirtingo gyventojų išsilavinimo grupių. Analizuojant pieno ir pieno produktų suvartojimo dažnumą pagal respondentų užimtumą, stebima, kad daugiausiai kasdien vartojančių pieną ir jo produktus yra tarp namų šeimininkių (45,5 proc.) ir mažiausiai – tarp studentų (21,7 proc.); nevartojančiųjų tarpe daugiausia buvo pensininkų (11,0 proc.), o mažiausia – moksleivių (2,5 proc.) ( $\chi^2 = 64,38$ ,  $Ils = 28$ ,  $p < 0,0001$ ). Analizuojant pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumą pagal apskritis, nustatyta, kad vartojančiųjų kasdien daugiausiai yra Šiaulių (35,9 proc.), o mažiausiai – Telšių (17,4 proc.) apskrityse; nevartojančiųjų daugiausiai yra Tauragės (18,1 proc.) bei mažiausiai – Klaipėdos (0,9 proc.) apskrityse ( $\chi^2 = 64,38$ ,  $Ils = 28$ ,  $p < 0,0001$ ) (4 priedo 6 lentelė).



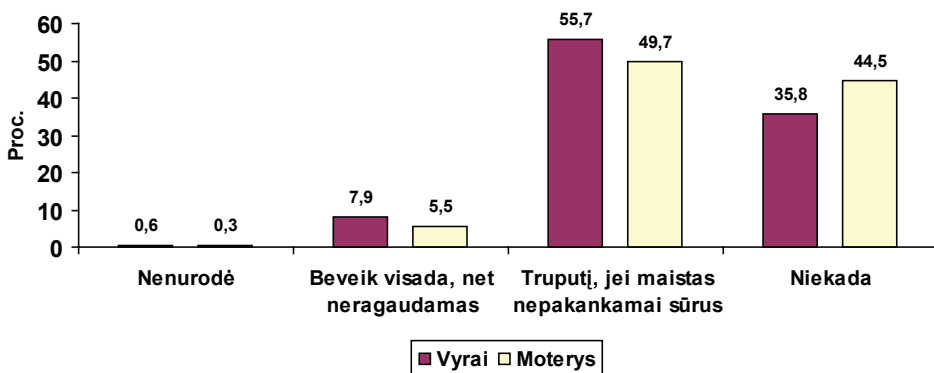
Atlikus suaugusių Lietuvos gyventojų joduotos druskos vartojimo analizę, nustatyta, kad didžioji dalis suaugusių gyventojų – 67,7 proc. vartoja joduotą druską. Lyginant joduotos druskos vartojimo dažnumą tarp gyvenančių mieste ir kaime bei gyventojų pagal išsilavinimą, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta. Analizuojant joduotos druskos vartojimą pagal respondentų užimtumą, nustatyta, kad daugiausiai joduotą druską vartoja pensininkai (90,0 proc.) ir mažiausiai – moksleiviai (50,0 proc.) ( $\chi^2 = 72,13$ ,  $Ils = 14$ ,  $p < 0,0001$ ). Lyginant pagal apskritis, daugiausiai juoduotą druską vartoja Klaipėdos (71,2 proc.), mažiausiai – Telšių (57,0 proc.) apskričių gyventojai ( $\chi^2 = 37,35$ ,  $Ils = 18$ ,  $p < 0,01$ ).

Vertinant respondentų atsakymus į klausimą „Ar sūdete valgydami jau pagamintus patiekalus?“, nustatyta, kad mažesnė suaugusių Lietuvos gyventojų dalis (40,7 proc.) patiekalų prieš valgi nesūdo ir beveik visada, net neragaudami, juos sūdo 6,6 proc. (18 pav.).

Nustatyta, kad vyrai statistiškai reikšmingai dažniau negu moterys sūdo maistą ir paragavę, ir jo neragaudami ( $\chi^2 = 17,44$ ,  $Ils = 3$ ,  $p < 0,0001$ ) (19 pav.).



**18 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sūdete valgydami jau pagamintus patiekalus?“



Lyginant pagal lytį:  $\chi^2 = 17,44$ ,  $Ils = 3$ ,  $p < 0,0001$

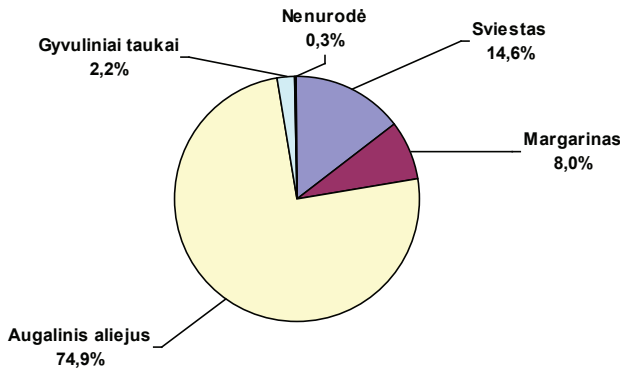
**19 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sūdete valgydami jau pagamintus patiekalus?“ priklausomai nuo lyties

Vertinant atsakymus į klausimą „Ar sūdote valgydami jau pagamintus patiekalus“ pagal gyvenamąją vietą, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau kaimo gyventojų (46,7 proc.), negu miesto gyventojų (39,2 proc.), atsakė, kad valgydami niekada nesūdo jau pagamintų patiekalų ( $\chi^2 = 9,30$ ,  $Ils = 3$ ,  $p < 0,05$ ) (4 priedo 7 lentelė). Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal atsakymus į klausimą „Ar sūdote valgydami jau pagamintus patiekalus“ priklausomai nuo respondentų amžiaus ir išsilavinimo. Lyginant pagal respondentų užimtumą, dažniausiai valgydami niekada nesūdo jau pagamintų patiekalų pensininkai (48,0 proc.) ir bedarbiai (47,7 proc.), o daugiausiai namų šeimininkių (11,6 proc.) sūdo jau pagamintus patiekalus, net neragaudamos ( $\chi^2 = 49,37$ ,  $Ils = 21$ ,  $p < 0,0001$ ). Analizuojant atsakymus į minėtą klausimą pagal apskritis, nustatyta, kad niekada nesūdo jau pagamintų patiekalų daugiau negu pusė Telšių (54,1 proc.) ir mažiausiai – tik kas šeštas Marijampolės (14,0 proc.) apskrities gyventojas; sūdo truputį, jei maistas nepakankamai sūrus, taip pat dažniausiai Marijampolės (76,7 proc.) ir rečiausiai – Telšių (43,0 proc.) apskričių gyventojai ( $\chi^2 = 82,31$ ,  $Ils = 27$ ,  $p < 0,0001$ ) (4 priedo 7 lentelė).

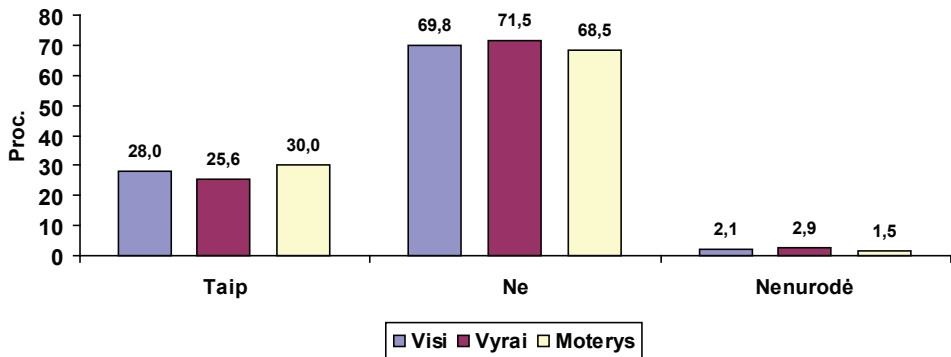
Darbo metu taip pat buvo aiškintasi, kokius riebalus gyventojai dažniausiai vartoja maistui gaminti (kepti, virti, troškinti) – sviestą, margariną, augalinį aliejų ar gyvūninius taukus. Nustatyta, kad dauguma suaugusių Lietuvos gyventojų (74,9 proc.) maistui gaminti vartoja aliejų, 14,6 proc. – sviestą, 8,0 proc. – margariną ir 2,2 proc. – gyvūninius riebalus (20 pav.).

Nustatyta, kad maistui gaminti augalinį aliejų dažniau renkasi moterys negu vyrai, taip pat kaimo bei vidutinio amžiaus gyventojai, o gyvūninius riebalus maistui gaminti dažniau renkasi vyrai, kaimo bei vyresnio amžiaus gyventojai, tačiau nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal atskirų riebalų rūšių maistui gaminti vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties, gyvenamosios vietos, amžiaus ir išsilavinimo (4 priedo 8 lentelė).

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiausiai augalinį aliejų maistui gaminti renkasi studentai (80,4 proc.) ir mažiausiai – pensininkai (65,0 proc.), sviestą daugiausiai – namų šeimininkės (20,7 proc.) ir mažiausiai – bedarbiai (11,7 proc.), margariną daugiausiai renkasi bedarbiai (14,4 proc.), o mažiausiai – moksleiviai (2,5 proc.); gyvūninius riebalus daugiausiai renkasi pensininkai (8,0 proc.) bei jų visai nenaudoja maistui gaminti – moksleiviai ir studentai ( $\chi^2 = 64,48$ ,  $Ils = 28$ ,  $p < 0,0001$ ) (4 priedo 8 lentelė). Analizuojant atskirų riebalų rūšių maisto gaminimui pasirinkimą pagal apskritis, nustatyta, kad aliejų daugiausiai renkasi Telšių (90,7 proc.), o mažiausiai – Tauragės (45,7 proc.) apskričių gyventojai, sviestą daugiausiai renkasi Tauragės (23,6 proc.) ir mažiausiai – Telšių (4,7 proc.) bei margari-

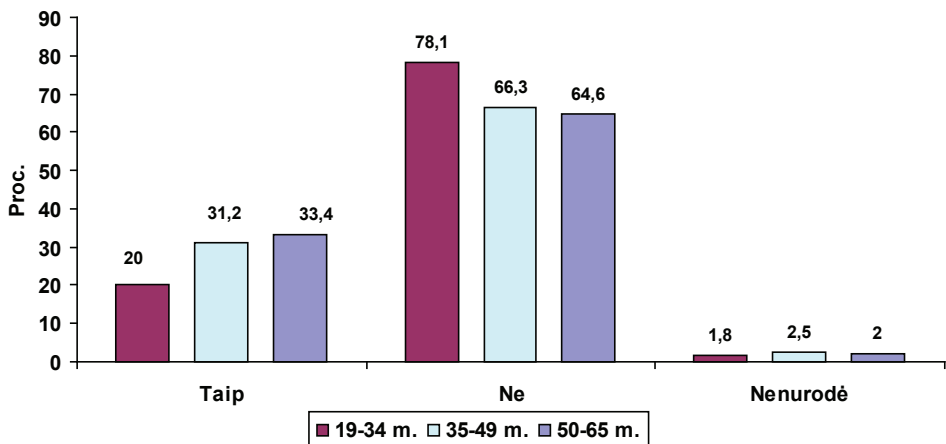


**20 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal riebalų vartojimo maistui gaminti dažnumą



Lyginant pagal lytį:  $\chi^2 = 8,81$ ,  $lfs = 2$ ,  $p < 0,05$

**21 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgote visada tuo pačiu laiku?“ priklausomai nuo lyties



Lyginat pagal amžių:  $\chi^2 = 33,75$ ,  $lfs = 4$ ,  $p < 0,0001$

**22 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgote visada tuo pačiu laiku?“ priklausomai nuo amžiaus

na daugiausiai renkasi taip pat Tauragės (26,8 proc.) ir mažiausiai – Marijampolės (1,3 proc.) apskričių gyventojai; gyvūninius riebalus maistui gaminti daugiausiai renkasi Kauno (4,3 proc.) ir mažiausiai – Vilniaus (0,4 proc.) apskričių gyventojai ( $\chi^2 = 166,14$ , IIs = 36,  $p < 0,001$ ) (4 priedo 8 lentelė).

Neabejojama, kad valgant tuo pačiu laiku ir 3–4 kartus per parą, galima sumažinti virškinimo sistemos sutrikimų riziką. Į klausimą „Ar valgate visada tuo pačiu laiku?“ didžioji dalis apklaustųjų (69,8 proc.) atsakė neigiamai. Pastebėta, kad moterys statistiškai reikšmingai dažniau valgo tuo pačiu laiku negu vyrai; moterų, atsakusių, kad valgo visada tuo pačiu laiku, buvo 30,0 proc., vyrų – 25,6 proc. ( $\chi^2 = 8,81$ , IIs = 2,  $p < 0,05$ ) (21 pav.).

Tyrimo duomenimis, 30,9 proc. aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų atsakė, kad visada maitinasi tuo pačiu laiku; tuo tarpu, 72,2 proc. respondentų, turinčių pradinį išsilavinimą, nurodo, kad nesimaitina tuo pačiu laiku, tačiau skirtumai nėra statistiškai reikšmingi. Nustatyta, kad kuo jaunesni respondentai, tuo dažniau jie nurodo, jog nesimaitina tuo pačiu laiku ( $\chi^2 = 33,75$  IIs = 4,  $p < 0,0001$ ) (22 pav.).

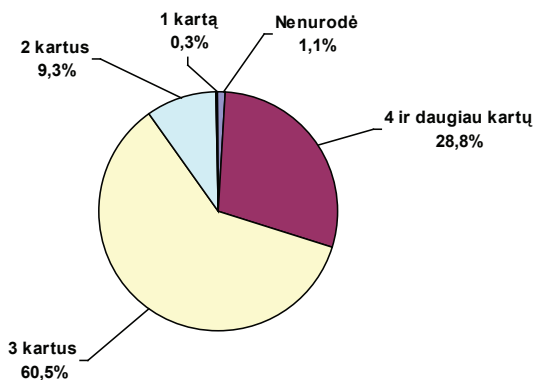
Analizuojant atsakymus į klausimą „Ar valgate visada tuo pačiu laiku?“ pagal respondentų užimtumą, nustatyta, kad daugiausiai nereguliariai valgančių yra moksleivių (90,0 proc.), o mažiausiai – tarnautojų (58,6 proc.) ( $\chi^2 = 100,77$ , IIs = 14,  $p < 0,0001$ ). Lyginant atsakymus į minėtą klausimą tarp gyvenančiųjų mieste ir kaime, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta, tuo tarpu statistiškai reikšmingai daugiausiai nereguliariai valgo Alytaus (79,2 proc.) ir mažiausiai – Šiaulių (8,7 proc.) apskrities gyventojai ( $\chi^2 = 136,55$ , IIs = 18,  $p < 0,0001$ ).

Atlikus respondentų atsakymų į klausimą „Kiek kartų valgate per parą?“ analizę, nustatyta, kad didžioji dalis (89,3 proc.) suaugusių gyventojų valgo 3 kartus (60,5 proc.) ir keturis ir daugiau kartų per parą (28,8 proc.) (23 pav.).

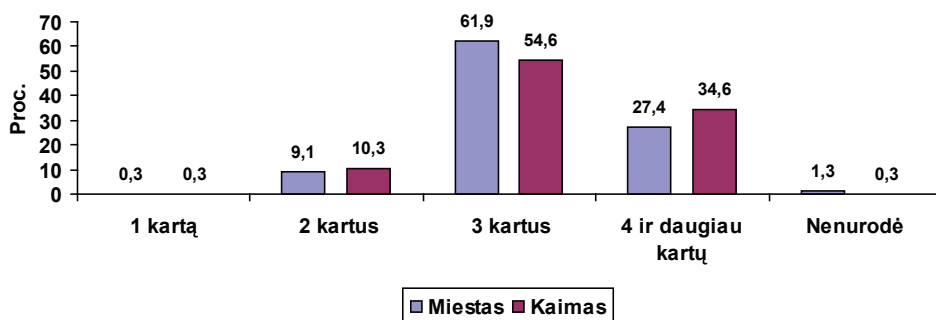
Vertinant valgymo dažnį per parą priklausomai nuo lyties, amžiaus bei išsilavinimo, nustatyta, kad 3 kartus per parą dažniausiai (61,6 proc.) valgo moterys, vidutinio (35–49 m.) amžiaus (61,3 proc.) bei turintys specialųjį išsilavinimą (62,6 proc.) gyventojai, o 4 ir daugiau kartų per parą dažniausiai valgo vyrai (30,2 proc.), vyresnio (50–65 m.) amžiaus (32,8 proc.) bei turintys pradinį išsilavinimą (38,9 proc.) gyventojai, tačiau statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta.

Miesto gyventojai statistikai dažniau valgo 3 kartus, kada kaimo gyventojai – 4 ir daugiau kartų per parą ( $\chi^2 = 11,79$ , IIs = 4,  $p < 0,05$ ) (24 pav.).

Nustatyta, kad 3 kartus ir keturis ir daugiau kartų per parą maitinasi visi moksleiviai ir 92,5 proc. namų šeimininkių bei 92,0 proc. pensininkų, o rečiausiai (1–2 kartus per parą) besimaitinančių daugiausiai yra bedarbių (19,8 proc.) ( $\chi^2 = 64,68$ ,

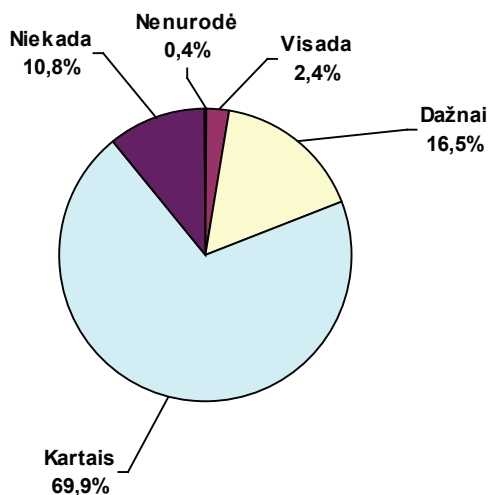


**23 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų valgote per parą?“



Lyginant pagal gyvenamą vietą:  $\chi^2 = 11,79$ ,  $lfs = 4$ ,  $p < 0,05$

**24 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų valgote per parą?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos



**25 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų?“

Ils = 28,  $p < 0,0001$ ). Tai pat stebime, kad 3 kartus ir keturis ir daugiau kartų per parą maitinasi daugiausiai Panevėžio (97,3 proc.) apskrities, o mažiausiai – Klaipėdos (78,2 proc.) apskrityje gyventojų ( $\chi^2 = 95,88$ , Ils = 36,  $p < 0,0001$ ).

Vertinant atsakymus į klausimą „Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų?“, nustatyta, kad didžioji dalis (88,8 proc.) suaugusių gyventojų papildomai valgo tarp pagrindinių valgymų, iš jų – visada papildomai valgo tarp pagrindinių valgymų tik 2,4 proc. ir dažnai papildomai valgo tarp pagrindinių valgymų 16,5 proc.; o niekada nevalgo – tik 10,8 proc. suaugusių gyventojų (25 pav.)

Vyrai dažniau negu moterys atsakė, kad niekada papildomai nevalgo tarp pagrindinių valgymų, tačiau tai nėra statistiškai reikšmingi skirtumai. Taip pat nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal atsakymus į klausimą „Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų“ priklausomai nuo amžiaus, išsilavinimo ir užimtumo. Tuo tarpu, statistiškai reikšmingai dažniau kaimo (14,5 proc.) gyventojai atsakė, kad nevalgo, o miesto (85,2 proc.) gyventojai – kad papildomai valgo tarp pagrindinių valgymų ( $\chi^2 = 10,19$ , Ils = 4,  $p < 0,05$ ). Analizuojant atsakymus į minėtą klausimą pagal apskritis, nustatyta, kad niekada papildomai tarp pagrindinių valgymų nevalgančių daugiausiai yra Telšių (23,3 proc.), o mažiausiai – Panevėžio (6,3 proc.) apskrityje ( $\chi^2 = 74,35$  Ils = 36,  $p < 0,0001$ ).

Apibendrinant suaugusių Lietuvos gyventojų pagrindinius maisto produktų pasirinkimo kriterijus ir mitybos įpročius, galima teigti, kad suaugusių gyventojų pagrindiniai maisto produktų pasirinkimo kriterijai yra skonis ir kaina, o sveikatos gerinimo (ligų profilaktikos) tikslu renkasi maistą tik kas penktas suaugęs gyventojas; sveikatos gerinimo tikslu dažniau maisto produktus renkasi moterys, vyresnio amžiaus, su pradiniu išsilavinimu respondentai, tarnautojai bei pensininkai ir kas ketvirtas Šiaulių, Panevėžio ir Klaipėdos apskričių gyventojas. Pagal skonį dažniausiai renkasi jaunesnio amžiaus, turintys vidurinę ir aukštąją išsilavinimą asmenys bei moksleiviai, o pagal kainą – vyresnio amžiaus, turintys pradinį išsilavinimą bei neturintys darbo asmenys. Mažiau nei pusė respondentų šviežias daržoves (išskyrus bulves) vartoja kasdien arba beveik kasdien. Šviežias daržoves kasdien arba beveik kasdien vartoja dažniau jaunesni gyventojai negu vyresni, kas antras moksleivis ir studentas ir apie pusę Telšių ir Kauno bei tik trečdalis Marijampolės apskričių gyventojų. Nustatyta, kad tik 46,9 proc. respondentų kasdien ir 11,8 proc. kelis kartus per parą vartoja grūdinius produktus, iš jų vyrai dažniau negu moterys. Didžioji dalis Lietuvos gyventojų žuvį ir žuvies produktus vartoja 1–2 kartus per savaitę; o pieną ir pieno produktus kasdien vartoja 28,9 proc. apklaustųjų ir 6,7 proc. jų iš viso nevartoja pieno ir jo produktų. Tik kiek mažiau kaip pusė suaugusių Lietuvos gyventojų papildomai patiekalų prieš

valgi nesūdo, o beveik visada, net neragaudami, sūdo 6,6 proc.; dažniausiai patiekalų nesūdo pensininkai ir bedarbiai, o dažniausiai sūdo net neragaudamos – namų šeimininkės. Du trečdaliai suaugusių Lietuvos gyventojų maistui gaminti renkasi augalinį aliejų ir tik 2,2 proc. – gyvūninius riebalus. Nustatyta, kad moterys dažniau negu vyrai valgo tuo pačiu metu, o kuo jaunesni respondentai, tuo dažniau jie atsakė, jog maitinasi ne tuo pačiu laiku; didžioji dalis suaugusių gyventojų valgo 3 kartus ar keturis ir daugiau kartų per parą ir papildomai valgo tarp pagrindinių valgymų.

### **4.3.3. Maisto papildų vartojimo dažnumas**

Tyrimo metu buvo klausiama ar respondentai vartoja maisto papildus (vitaminų, mineralinių medžiagų, amino rūgščių preparatus ir kt.) ir kaip dažnai juos vartoja; jei respondentai niekada nevartoja maisto papildų, tai dėl kokios priežasties.

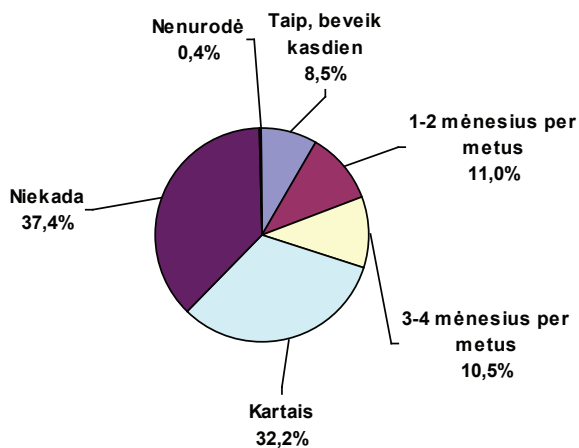
Atlikus suaugusių Lietuvos gyventojų maisto papildų vartojimo analizę, nustatyta, kad tik daugiau kaip trečdalis (37,4 proc.) suaugusių gyventojų atsakė, kad niekada nevartoja maisto papildų, o vartoja juos beveik kasdien 8,5 proc., likusieji vartoja kartais arba po kelis mėnesius per metus (26 pav.)

Stebima, kad moterys statistiškai reikšmingai dažniau negu vyrai vartoja maisto papildus ( $\chi^2 = 90,96$ ,  $Ils = 5$ ,  $p < 0,0001$ ) (27 pav.)

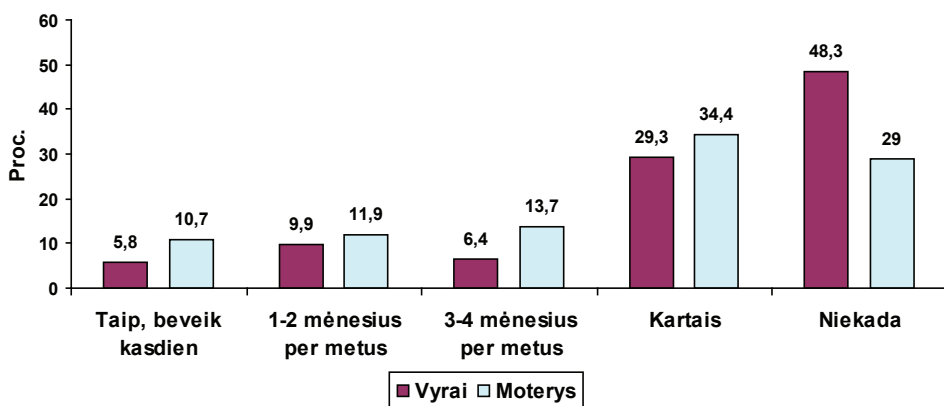
Vertinant maisto papildų vartojimo dažnumą priklausomai nuo respondentų gyvenamosios vietos, amžiaus ir išsilavinimo, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta. Tačiau nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiausia atsakiusiųjų, kad niekada nevartoja maisto papildų, yra bedarbių (45,9 proc.) bei darbininkų (44,8 proc.) tarpe ir mažiausia – tarnautojų (28,3 proc.) tarpe; tuo tarpu, kai daugiausiai atsakiusiųjų, kad maisto papildus vartoja beveik kasdien, yra pensininkų (13 proc.), o mažiausia – darbininkų (6,3 proc.) tarpe ( $\chi^2 = 82,68$   $Ils = 35$ ,  $p < 0,0001$ ) (4 priedo 9 lentelė).

Analizuojant maisto papildų vartojimo dažnumą pagal apskritis, nustatyta, kad beveik kasdien juos statistikai reikšmingai dažniausia vartoja Šiaulių (16,0 proc.) apskrities gyventojai, o mažiausiai beveik kasdien vartojančiųjų yra Marijampolės (2,7 proc.) apskrityje; o niekada nevartojančiųjų daugiausiai yra Klaipėdos (58,8 proc.) ir Telšių (52,9 proc.), mažiausiai – Panevėžio (25,9 proc.), Šiaulių (26,0 proc.) bei Tauragės (26,0 proc.) apskrityse ( $\chi^2 = 178,68$   $Ils = 45$ ,  $p < 0,0001$ ) (4 priedo 9 lentelė).

Atlikus respondentų atsakymų į klausimą „Jei nevartojate niekada maisto papildų, tai dėl kokios priežasties?“ analizę, nustatyta, kad 58,9 proc. suaugusių gy-

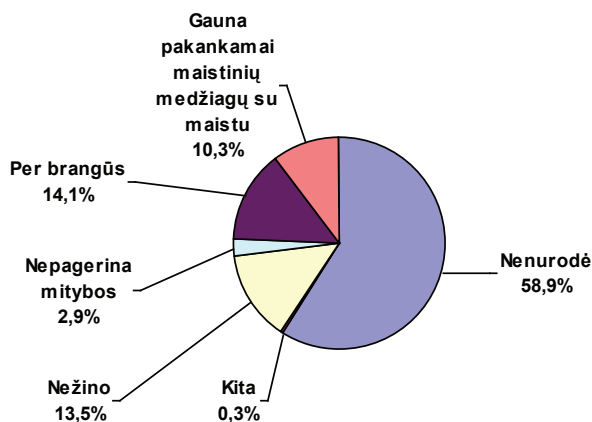


26 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto papildų vartojimo dažnumą



Lyginant pagal lytį:  $\chi^2 = 90,96$ , IIs = 5,  $p < 0,0001$

27 pav. Vyrų ir moterų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto papildų vartojimo dažnumą



28 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Jei nevartojate niekada maisto papildų, tai dėl kokios priežasties?“



ventojų nenurodė priežasties kodėl niekada nevartoja maisto papildų ir 13,5 proc. atsakė, kad nežino kodėl nevartoja; 10,3 proc. suaugusių gyventojų atsakė, kad niekada nevartoja maisto papildų todėl, kad mano, kad gauna pakankamai maistinių medžiagų su maistu ir 14,1 proc. – kad jie per brangūs (28 pav.).

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai dažniau vyrai, negu moterys, įvardija kaip maisto papildų nevartojimo priežastį, kad gauna pakankamai maistinių medžiagų su maistu, o moterų tarpe dažniausia to priežastis, kad maisto papildai per brangūs ( $\chi^2 = 86,81$ , IIs = 5,  $p < 0,0001$ ).

Taigi, tik daugiau kaip trečdalis suaugusių gyventojų niekada nevartoja maisto papildų, o juos beveik kasdien vartoja 8,5 proc.; moterys dažniau negu vyrai vartoja maisto papildus; daugiau kaip pusė suaugusių gyventojų nenurodė priežasties kodėl niekada nevartoja maisto papildų ir kas dešimtas atsakė, kad niekada nevartoja maisto papildų todėl, kad mano, kad gauna pakankamai maistinių medžiagų su maistu bei 14,1 proc. – kad jie per brangūs.

#### **4.4. Suaugusių Lietuvos gyventojų požiūris į tam tikrus mitybos aspektus**

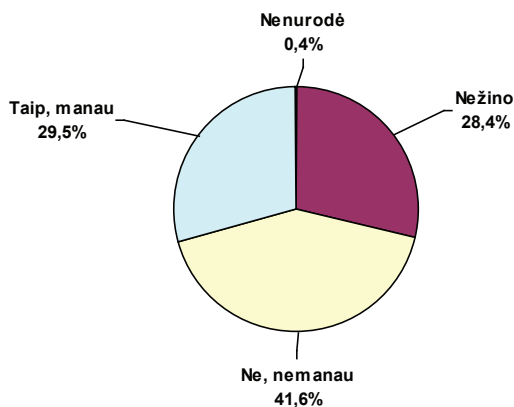
Siekiant išsiaiškinti suaugusių Lietuvos gyventojų požiūrį į tam tikrus mitybos aspektus, respondentų įvertinimui buvo pateikti kai kurie mitybos teiginiai ir klausimai.

Respondentų atsakymų į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“ analizė rodo, kad tik trečdalis (29,5 proc.) suaugusių gyventojų mano, kad jų mityba yra tinkama (29 pav.).

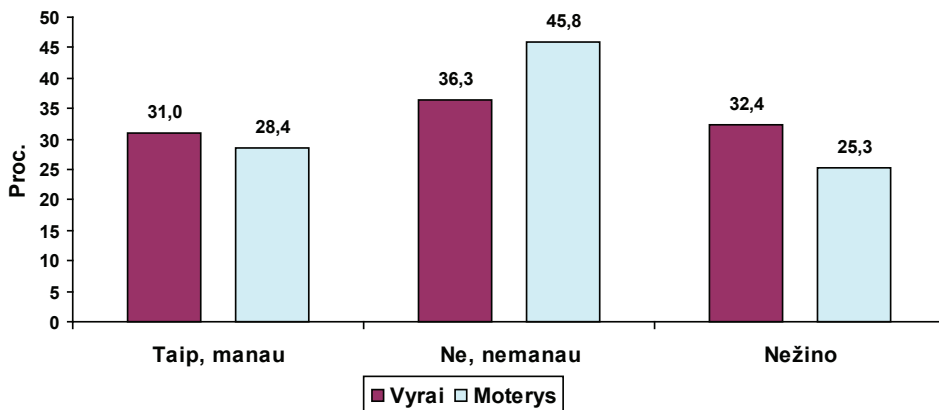
Nustatyta, kad vyrai statistiškai reikšmingai dažniau, negu moterys vertina savo mitybą kaip tinkamą (atitinkamai 31,0 proc. ir 28,4 proc.) ( $\chi^2 = 20,03$ , IIs = 3,  $p < 0,0001$ ) (30 pav.).

Analizuojant atsakymus į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“ pagal gyvenamąją vietą ir išsilavinimą, nustatyta, kad miesto gyventojai (30,3 proc.) dažniau negu kaimo (26,6 proc.) teigiamai vertina savo mitybą, taip pat dažniau teigiamai vertina mitybą turintys aukštąjį (33,3 proc.), negu kitų išsilavinimo grupių gyventojai, tačiau statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (4 priedo 10 lentelė).

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai dažniau teigiamai vertina savo mitybą vidutinio (32,3 proc.) amžiaus gyventojai, o rečiausiai mitybą vertina kaip tinkamą – vyresniojo (50–65 m.) amžiaus gyventojai (24,9 proc.) ( $\chi^2 = 22,51$ , IIs = 6,  $p < 0,001$ ) (31 pav.).

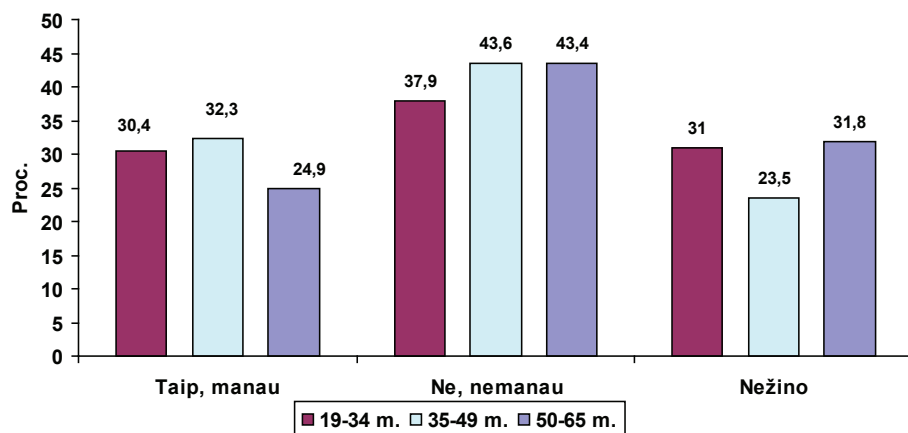


**29 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“



Lyginant pagal lytį:  $\chi^2 = 20,03$ ,  $l/s = 3$ ,  $p < 0,0001$

**30 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“ priklausomai nuo lyties



Lyginant pagal amžių:  $\chi^2 = 22,51$ ,  $l/s = 6$ ,  $p < 0,001$

**31 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“ priklausomai nuo amžiaus

Buvo nustatyta, kad mitybą kaip tinkamą vertina daugiausia moksleivių (50,0 proc.), o kaip netinkamą – daugiausia bedarbių ir pensininkų (49,5 ir 49,0 proc.) ( $\chi^2 = 41,18$ ,  $Ils = 21$ ,  $p < 0,01$ ) (32 pav.).

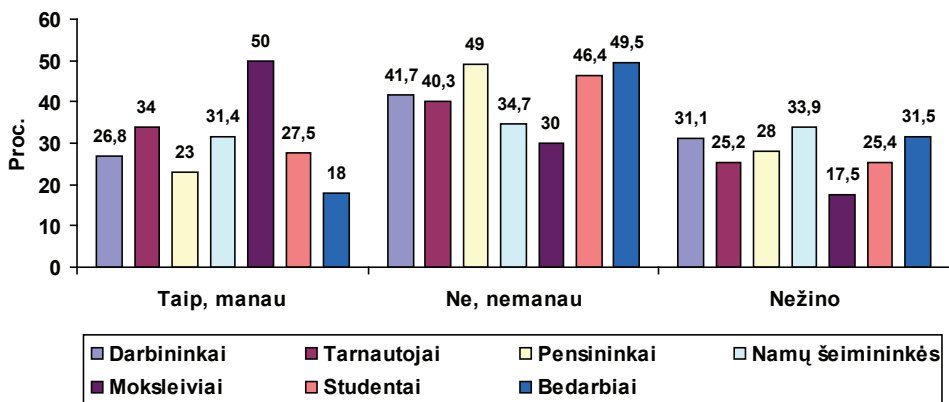
Analizuojant respondentų savo mitybos vertinimą pagal apskritis, nustatyta, kad dažniausiai savo mitybą kaip tinkamą vertina Telšių (41,9 proc.), o rečiausiai – Marijampolės (11,3 proc.) apskrities gyventojai, o neigiamai savo mitybą vertina dažniausiai – Kauno (46,9 proc.), Marijampolės (46,7) ir Utenos (46,0 proc.) ir rečiausiai – Telšių (27,9 proc.) apskrities gyventojai ( $\chi^2 = 86,16$ ,  $Ils = 27$ ,  $p < 0,001$ ) (33 pav.).

Atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad teiginį „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“ kaip teisingą vertina didžioji dauguma suaugusių gyventojų – 95,4 proc. Palyginus minėto teiginio vertinimus pagal lytį, nustatyta, kad 94,2 proc. vyrų ir 96,2 proc. moterų vertina teiginį kaip teisingą ( $\chi^2 = 18,69$ ,  $Ils = 3$ ,  $p < 0,05$ ). Analizuojant požiūrio į teiginį „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“ vertinimą pagal amžiaus grupes, gyvenamąją vietą, išsilavinimą bei apskritis, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta. Taip pat nustatyta, kad visi moksleiviai (100 proc.) pritaria, kad sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos, kai tuo tarpu šiam teiginiui pritaria tik 88,3 proc. bedarbių ( $\chi^2 = 87,81$ ,  $Ils = 28$ ,  $p < 0,0001$ ).

Analizuojant respondentų atsakymus į klausimą ar teisingas teiginys, kad reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą, nustatyta, kad teiginį vertina kaip teisingą 66,8 proc. respondentų. Lyginant minėto teiginio vertinimą pagal respondentų lytį, nustatyta, kad daugiau moterų (69,7 proc.) negu vyrų (63,1 proc.) šį teiginį vertina kaip teisingą ( $\chi^2 = 18,69$ ,  $Ils = 3$ ,  $p < 0,0001$ ) (34 pav.).

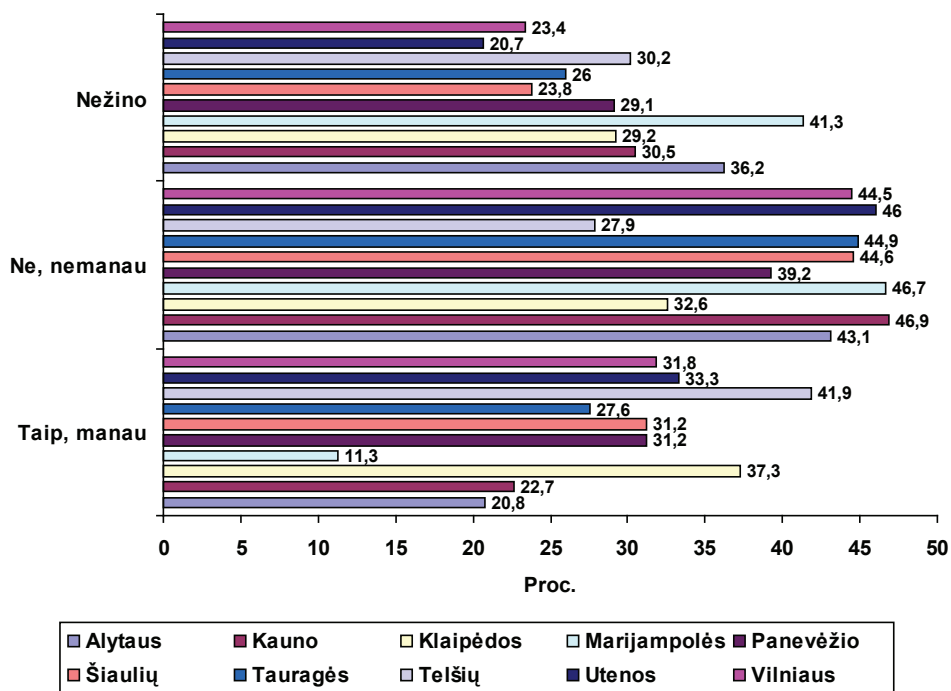
Lyginant teiginio „Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą“ vertinimą pagal amžiaus grupes, nustatyta, kad daugiausiai teiginį kaip teisingą vertina vyresnio (50–65 m.) amžiaus (71,5 proc.) ir mažiausiai – jaunesnio (19–34 m.) amžiaus (63,3 proc.) respondentai ( $\chi^2 = 13,97$ ,  $Ils = 6$ ,  $p < 0,05$ ) (35 pav.).

Analizuojant teiginio „Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą“ vertinimus pagal respondentų gyvenamąją vietą, išsilavinimą ir užimtumą statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta. Lyginant minėto teiginio vertinimus pagal apskritis, nustatyta, kad teiginį kaip teisingą daugiausiai vertina Marijampolės (86,0 proc.) ir mažiausiai – Telšių (52,3 proc.) apskrities gyventojai ( $\chi^2 = 95,19$ ,  $Ils = 27$ ,  $p < 0,0001$ ) (36 pav.).



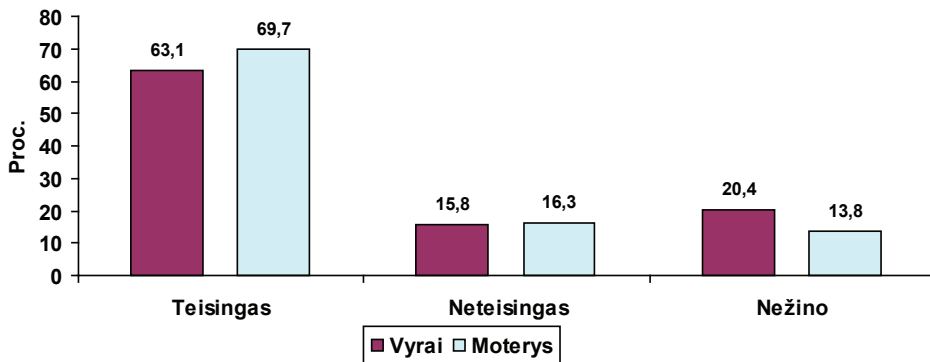
Lyginant pagal užimtumą:  $\chi^2 = 41,18$ ,  $lfs = 21$ ,  $p < 0,01$

**32 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistingų medžiagų?“ pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo užimtumo



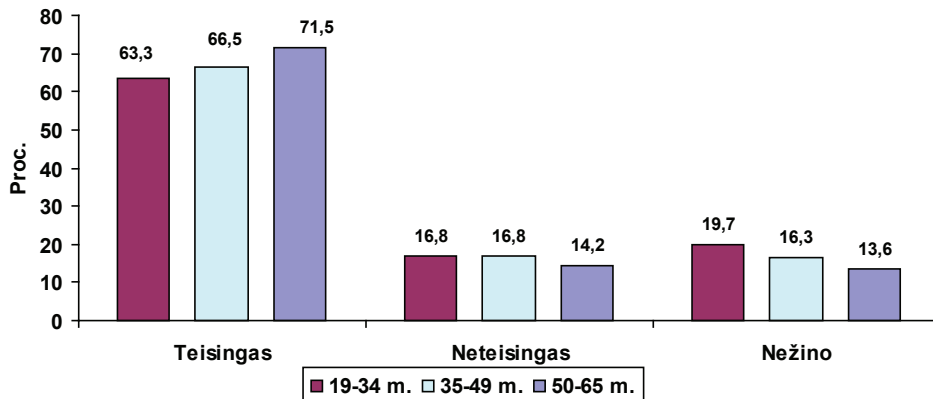
Lyginant pagal apskritis:  $\chi^2 = 86,16$ ,  $lfs = 27$ ,  $p < 0,001$

**33 pav.** Respondentų atsakymų į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistingų medžiagų?“ pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo apskrities



Lyginant pagal lytį:  $\chi^2 = 18,69$ ,  $l/s = 3$ ,  $p < 0,0001$

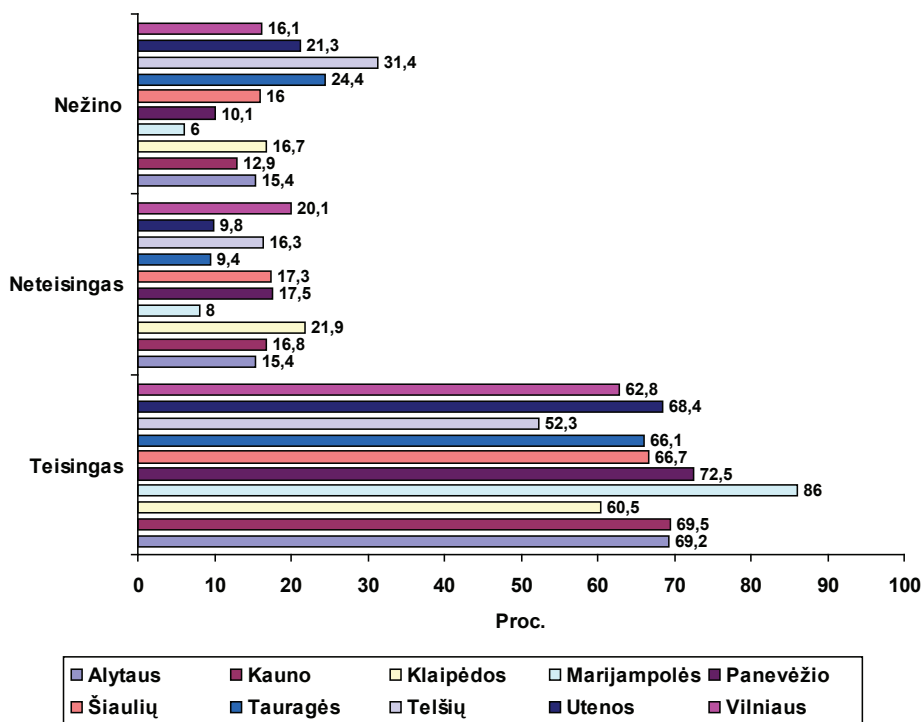
**34 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą ar teisingas teiginys „Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą“ priklausomai nuo lyties



Lyginant pagal amžių:  $\chi^2 = 13,97$ ,  $l/s = 6$ ,  $p < 0,05$

**35 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą ar teisingas teiginys „Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą“ priklausomai nuo amžiaus

Analizuojant suaugusių gyventojų požiūrį į teiginį „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų“, nustatyta, kad teiginį kaip neteisingą vertina tik 38,4 proc., o kaip teisingą – 9,7 proc. ir nežino kaip vertinti – 50,8 proc. respondentų. Lyginant šio teiginio vertinimus pagal lytį, amžiaus grupes, gyvenamąją vietą ir išsilavinimą, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (16 lentelė).



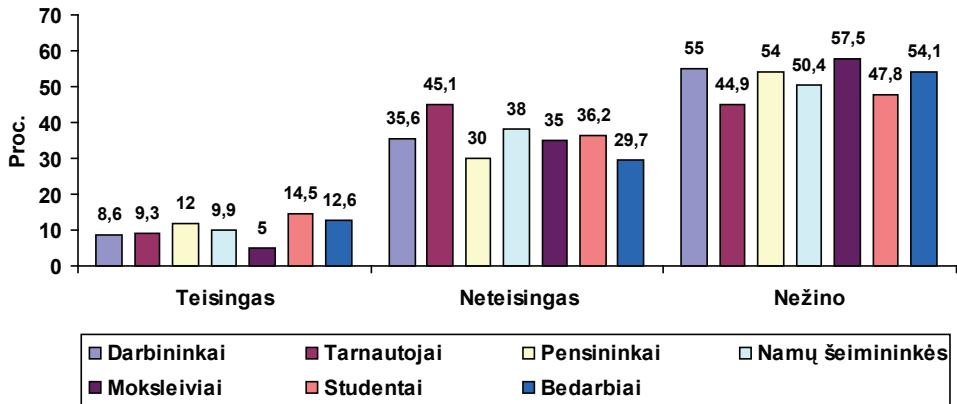
Lyginant pagal apskritis:  $\chi^2 = 95,19$ , IIs = 27,  $p < 0,0001$

**36 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą ar teisingas teiginys „Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą“ priklausomai nuo apskrities

**16 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą ar teisingas teiginys „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų“ priklausomai nuo lyties, gyvenamosios vietos, amžiaus ir išsilavinimo

Respondentų grupės pagal:	Teisingas		Neteisingas		Nežino		Neatsakė		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>LYTĮ</b>										
Vyrai	81	9,5	302	35,6	456	53,7	10	1,2	849	43,9
Moterys	106	9,8	441	40,6	527	48,5	13	1,2	1087	56,1
<b>GYVENAMĄJĄ VIETĄ</b>										
Miestas	150	9,6	605	38,9	784	50,4	18	1,2	1557	80,4
Kaimas	37	9,8	138	36,4	199	52,5	5	1,3	379	19,6
<b>AMŽIŲ</b>										
19–34	66	10,1	238	36,4	344	52,6	6	0,9	654	33,8
35–49	57	7,8	308	42,1	358	49,0	8	1,1	731	37,8
50–65	64	11,6	197	35,8	281	51,0	9	1,6	551	28,5
<b>IŠSILAVINIMĄ</b>										
Pradinis	5	9,3	20	37,0	28	51,9	1	1,9	54	2,8
Vidurinis	60	11,1	214	39,6	261	48,3	5	0,9	540	27,9
Specialusis vidurinis	68	8,8	295	38,3	397	51,6	10	1,3	770	39,8
Aukštasis	45	9,1	191	38,6	253	51,1	6	1,2	495	25,6
Nenurodė	9	11,7	23	29,9	44	57,1	1	1,3	77	4,0
Iš viso	187	9,7	743	38,4	983	50,8	23	1,2	1936	100

Lyginant respondentų atsakymus į klausimą ar teisingas teiginys „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų“ pagal užimtumą, nustatyta, kad daugiausia – beveik pusė tarnautojų (45,1 proc.) ir mažiausia – apie trečdalį pensininkų ir bedarbių vertina šį teiginį kaip neteisingą, t. y. žino, kad reikia rinktis produktus, kuriuose yra mažiau sočiųjų RR ( $\chi^2 = 44,16$ ,  $Ils = 21$ ,  $p < 0,01$ ) (37 pav.).



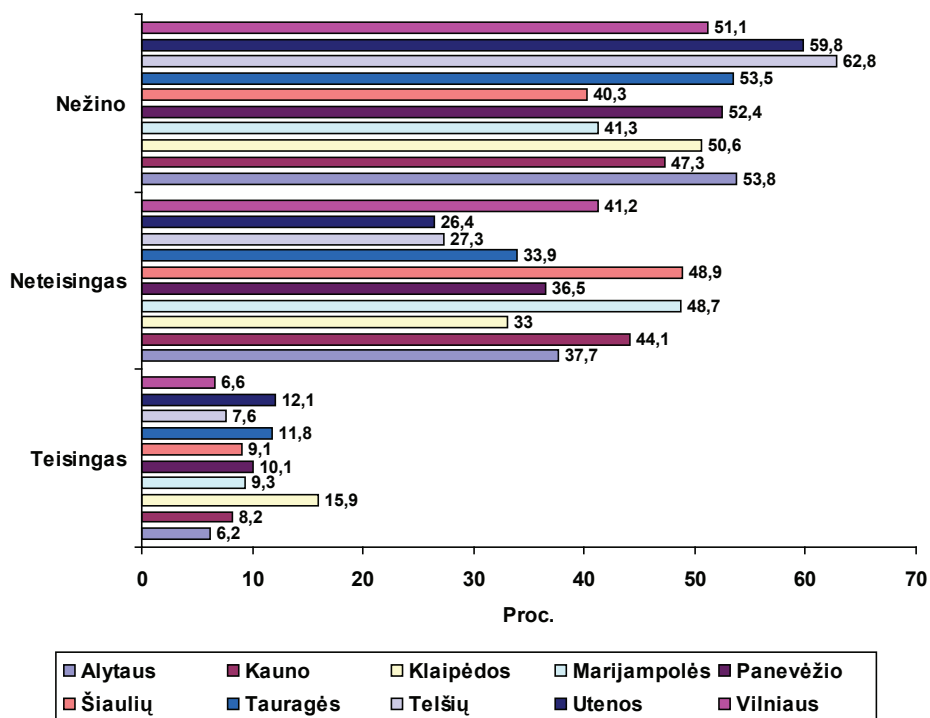
Lyginant pagal užimtumą:  $\chi^2 = 44,16$ ,  $Ils = 21$ ,  $p < 0,01$

**37 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą ar teisingas teiginys „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų“ priklausomai nuo užimtumo

Analizuojant respondentų atsakymus į klausimą ar teisingas teiginys „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų“ pagal apskritis, nustatyta, kad daugiausiai šį teiginį vertina kaip neteisingą Šiaulių (48,9 proc.) ir Marijampolės (48,7 proc.) ir mažiausiai – Utenos (26,4 proc.) apskričių gyventojų ( $\chi^2 = 68,76$ ,  $Ils = 27$ ,  $p < 0,0001$ ) (38 pav.).

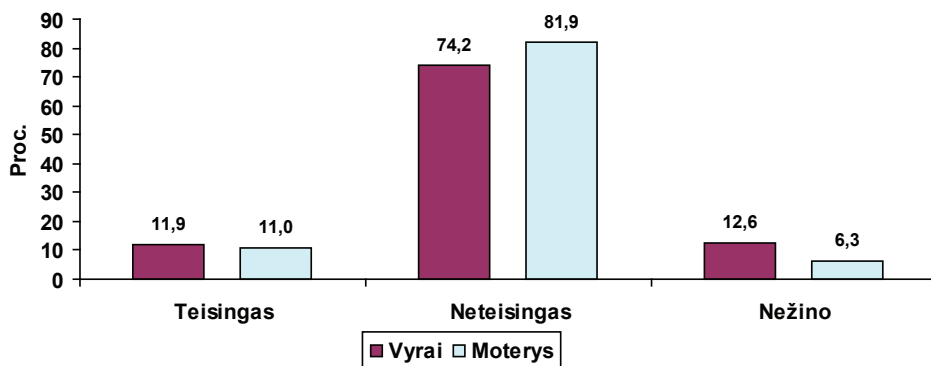
Nustatyta, kad teiginį „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ kaip neteisingą vertina didžioji dalis – 78,5 proc. respondentų, o kaip teisingą šį teiginį vertina 11,4 proc. respondentų (4 priedo 12 lentelė). Lyginant šio teiginio vertinimus pagal lytį, nustatyta, kad 81,9 proc. moterų ir 74,2 proc. vyrų teiginį vertina kaip neteisingą ( $\chi^2 = 25,92$ ,  $Ils = 3$ ,  $p < 0,0001$ ) (39 pav.).

Lyginant teiginio „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ vertinimą pagal amžiaus grupes, gyvenamą vietą ir išsilavinimą, statistškai nereikšmingų skirtumų nenustatyta (4 priedo 12 lentelė). Nustatyti statistškai reikšmingi skirtumai šio teiginio vertinime pagal užimtumą: daugiausiai teiginį kaip neteisingą vertina moksleiviai (85,0 proc.) ir tarnautojai (84,4 proc.) ir mažiausiai – pensininkai (66,0 proc.) ir bedarbiai (67,6 proc.) ( $\chi^2 = 69,07$ ,  $Ils = 21$ ,  $p < 0,001$ ) (40 pav.).



Lyginant pagal apskritis:  $\chi^2 = 68,76$ ,  $lfs = 27$ ,  $p < 0,0001$

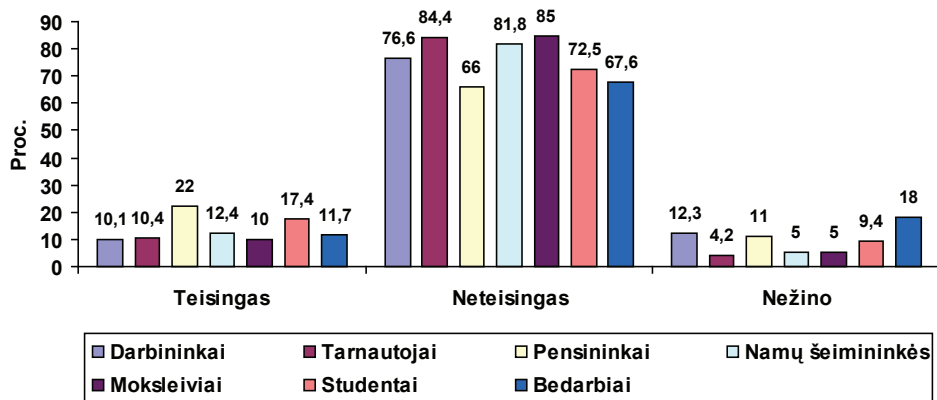
**38 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą ar teisingas teiginys „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų“ priklausomai nuo apskrities



Lyginant pagal lytį:  $\chi^2 = 25,92$ ,  $lfs = 3$ ,  $p < 0,0001$

**39 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą ar teisingas teiginys „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ priklausomai nuo lyties





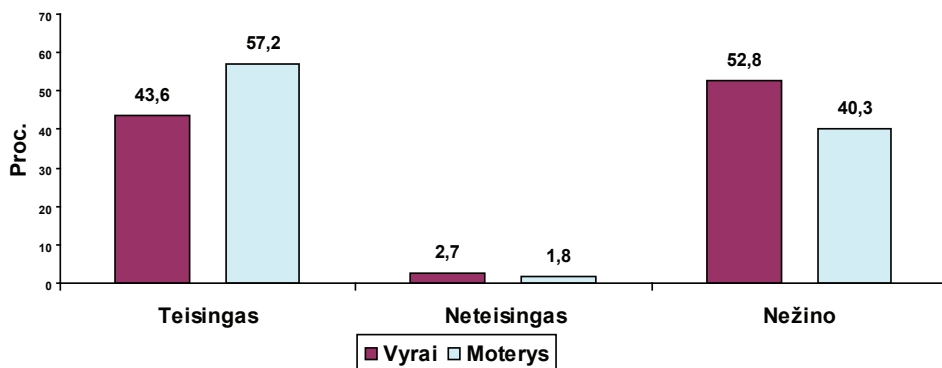
Lyginant pagal užimtumą:  $\chi^2 = 69,07$  IIs = 21,  $p < 0,001$

**40 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą ar teisingas teiginys „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ priklausomai nuo užimtumo

Analizuojant teiginio „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ vertinimą pagal apskritis, nustatyta, kad kaip neteisingą šį teiginį dažniausiai vertina Panevėžio (85,7 proc.) bei Marijampolės (84,0 proc.) apskričių gyventojai, o rečiausiai – Tauragės (55,9 proc.) apskrities gyventojai ( $\chi^2 = 164,30$ , IIs = 27,  $p < 0,0001$ ) (4 priedo 12 lentelė).

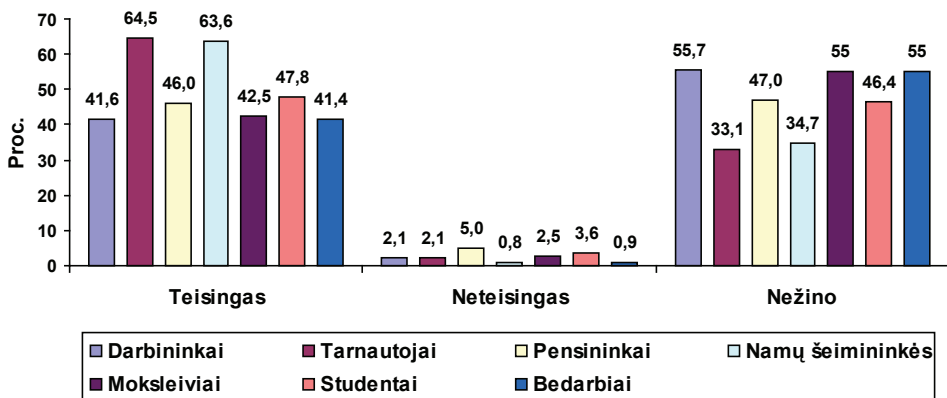
Analizuojant suaugusių Lietuvos gyventojų požiūrį į mitybos teiginį „Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota druska“, nustatyta, kad šį teiginį kaip teisingą įvertino 74,4 proc., o kaip neteisingą – 6,7 proc. visų respondentų. Analizuojant požiūrį į šį teiginį pagal lytį ir užimtumą, nustatyta, kad 77,6 proc. moterų ir 70,3 proc. vyrų mano, kad teiginys yra teisingas ( $\chi^2 = 15,31$ , IIs = 3,  $p < 0,01$ ) bei daugiausia teiginį kaip teisingą vertina namų šeimininkės (80,2 proc.) ir tarnautojai (79,0 proc.) bei mažiausiai – studentai (65,2 proc.) ( $\chi^2 = 57,61$ , IIs = 21,  $p < 0,0001$ ). Lyginant šio teiginio vertinimus pagal amžiaus grupes, gyvenamą vietą ir išsilavinimą, statistškai reikšmingų skirtumų nenustatyta, o analizuojant pagal apskritis, nustatyta, kad kaip teisingą šį teiginį vertina net 93,6 proc. Telšių apskrities gyventojų ir tik 63,0 proc. Tauragės apskrities gyventojų, kurių net 32,3 proc. nežino kaip vertinti šį teiginį ( $\chi^2 = 139,06$  IIs = 27,  $p < 0,0001$ ).

Analizuojant respondentų požiūrį į mitybos teiginį „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“, nustatyta, kad šį teiginį kaip teisingą vertina 51,2 proc., o kaip neteisingą – 2,2 proc., o nežino kaip vertinti 52,7 proc. visų respondentų. Nustatyti statistškai reikšmingi šio teiginio vertinimo skirtumai priklausomai nuo lyties: moterys (57,2 proc.) dažniau negu vyrai (43,6 proc.) šį teiginį vertina kaip teisingą ( $\chi^2 = 36,69$ , IIs = 3,  $p < 0,0001$ ) (41 pav.).



Lyginant pagal lytį:  $\chi^2 = 36,69$ ,  $Ils = 3$ ,  $p < 0,0001$

**41 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą ar teisingas teiginys „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“ priklausomai nuo lyties

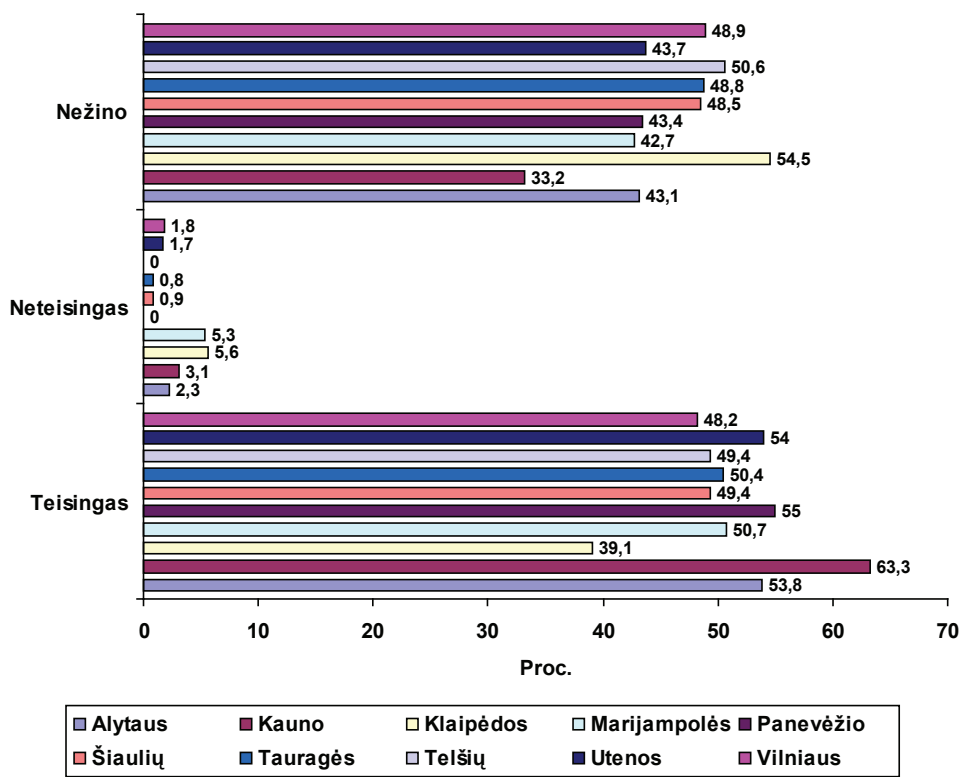


Lyginant pagal užimtumą:  $\chi^2 = 117,50$ ,  $Ils = 28$ ,  $p < 0,001$

**42 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą ar teisingas teiginys „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“ priklausomai nuo užimtumo

Lyginant teiginio „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“ vertinimus pagal amžiaus grupes, gyvenamą vietą ir išsilavinimą, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (4 priedo 13 lentelė). Analizuojant šio teiginio vertinimus priklausomai nuo respondentų užimtumo, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai dažniausiai šį teiginį kaip teisingą vertino tarnautojai (64,5 proc.) ir namų šeimininkės (63,6 proc.), o mažiausiai – bedarbiai (41,4 proc.) ir darbininkai (41,6 proc.) ( $\chi^2 = 117,50$ ,  $Ils = 28$ ,  $p < 0,001$ ) (42 pav.).

Lyginant teiginio „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“ vertinimus



Lyginant pagal apskritis:  $\chi^2 = 76,28$  IIs = 36,  $p < 0,0001$

**43 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą ar teisingas teiginys „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“ priklausomai nuo apskrities

pagal apskritis, nustatyta, kad daugiausiai šį teiginį kaip teisingą vertina Kauno (63,3 proc.), Panevėžio (55,0 proc.), Utenos (54,0 proc.) ir Alytaus (53,8 proc.) apskričių, o mažiausiai – Klaipėdos (39,1 proc.) apskrities gyventojai ( $\chi^2 = 76,28$ , IIs = 36,  $p < 0,0001$ ) (43 pav.).

Apibendrinant tyrimų duomenis apie respondentų požiūrį į tam tikrus mitybos aspektus, matome, kad kai kuriuos pateiktus vertinimui mitybos teiginius suaugę Lietuvos gyventojai žino, tačiau dalies jų nežino arba nežino kaip juos vertinti. Nustatyta, kad tik trečdalis suaugusių gyventojų mano, kad jų mityba yra tinkama, ir dažniau vyrai negu moterys, kaip ir jaunesnio bei vidutinio amžiaus gyventojai, palyginus su vyresniais, savo mitybą vertina kaip tinkamą. Savo mitybą kaip tinkamą taip pat daugiausia vertina aukštąjį išsilavinimą turintys, moksleiviai bei Telšių apskrities gyventojai, tuo tarpu, kai beveik pusė Kauno, Marijampolės ir Utenos apskričių gyventojų savo mitybą vertina kaip netinkamą. Teiginį „Sveikata

didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“ kaip teisingą vertina didžioji dauguma suaugusių gyventojų, o teiginį „Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą“ kaip teisingą vertina tik du trečdaliai respondentų, be to, šį teiginį kaip teisingą daugiausia vertina vyresnio (50–65 m.) amžiaus respondentai bei Marijampolės apskrities gyventojai. Stebime, kad didelė dalis gyventojų nežino, kad reikia rinktis produktus su kuo mažesniu sočiųjų riebalų kiekiu, nes teiginį „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų“ kaip neteisingą įvertino tik trečdalis respondentų. Tačiau teiginį „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ kaip neteisingą vertina jau trys ketvirtadaliai respondentų; žino, kad norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota druska, trys ketvirtadaliai suaugusių gyventojų. Kas antras respondentas įvertino teiginį „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“ kaip teisingą, tačiau daugiau kaip pusė jų nežino ar skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai.

#### 4.5. Suaugusių Lietuvos gyventojų kūno masės indeksas

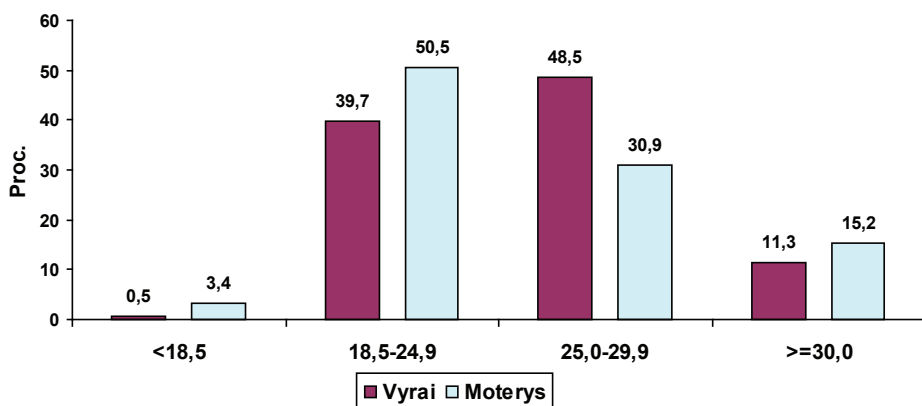
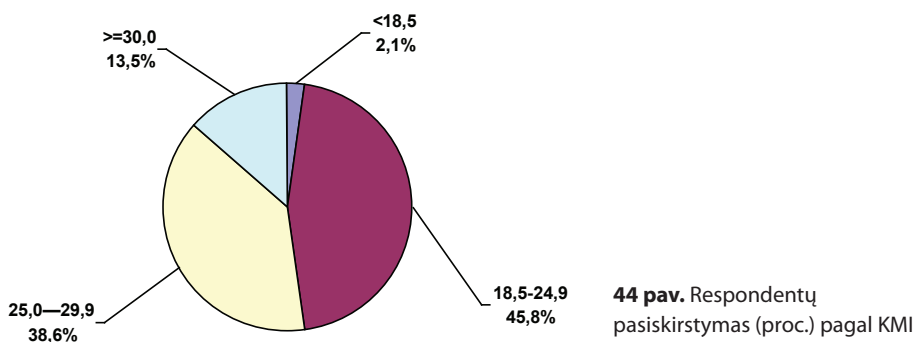
Suaugusiųjų Lietuvos gyventojų kūno masės indekso (KMI) duomenų analizė rodo, kad normalų kūno svorį (18,5–24,9 KMI) turi beveik pusė suaugusių gyventojų (45,8 proc.), antsvorį (25,0–29,9 KMI) daugiau kaip trečdalis (38,6 proc.), nutukę ( $\geq 30,0$  KMI) yra kas septintas (13,5 proc.) ir nepakankamą svorį ( $< 18,5$  KMI) turi 2,1 proc. suaugusių gyventojų (44 pav.).

Nustatyta, kad moterų, turinčių normalų kūno svorį, yra daugiau negu vyrų (atitinkamai 50,5 proc. ir 39,7 proc.), o antsvorį turi daugiau vyrų (48,5 proc.) ( $\chi^2 = 75,13$ ,  $Ils = 3$ ,  $p < 0,0001$ ). Statistiškai reikšmingai daugiau moterų negu vyrų yra arba nutukusios, arba turi nepakankamą kūno svorį ( $\chi^2 = 75,13$ ,  $Ils = 3$ ,  $p < 0,0001$ ) (45 pav.).

Vertinant suaugusių gyventojų KMI priklausomai nuo gyvenamosios vietos, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (17 lentelė).

**17 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI priklausomai nuo gyvenamosios vietos

Respondentų grupės pagal	<18,5		18,5–24,9		25,0–29,9		$\geq 30,0$		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Gyvenamąją vietą										
Miestas	34	2,2	728	46,7	594	38,1	202	13,0	1558	88,6
Kaimas	7	1,9	158	41,8	158	40,7	59	15,6	378	19,6
Iš viso	41	2,1	886	45,8	748	38,6	261	13,5	1936	100

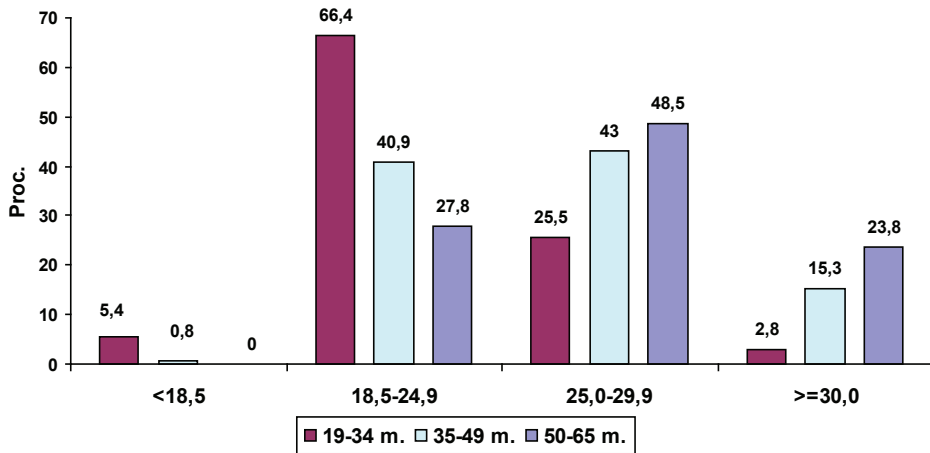


Lyginant pagal lytį:  $\chi^2 = 75,13$ ,  $Ils = 3$ ,  $p < 0,0001$

**45 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI priklausomai nuo lyties

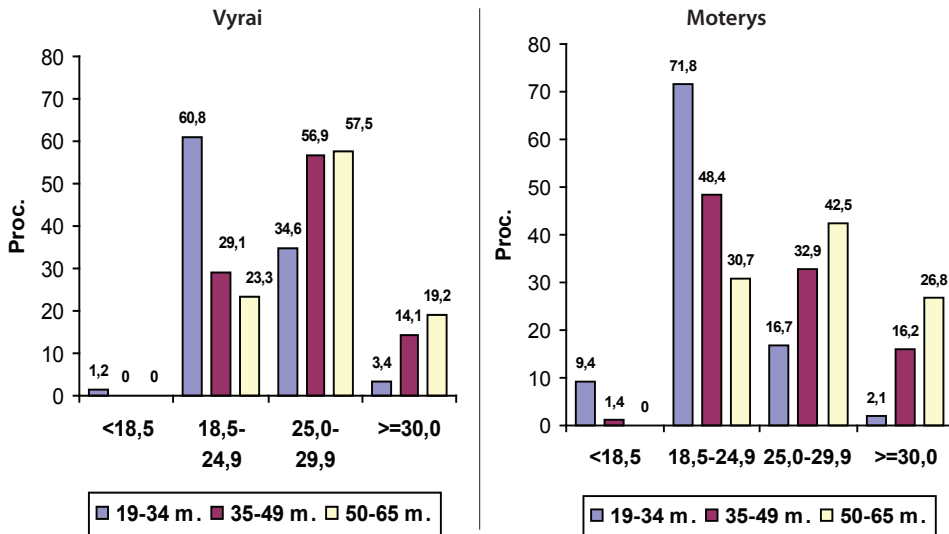
Lyginant suaugusių gyventojų KMI priklausomai nuo amžiaus, stebime, kad tik du trečdaliai jaunesnių (19–34 m.) gyventojų (66,4 proc.) turi normalų kūno svorį ir jau ketvirtadalis – antsvorį (25,5 proc.); antsvorį taip pat turi beveik pusė (48,5 proc.) vyresnio (50–65 m.) amžiaus gyventojų ir 23,8 proc. jų jau yra nutukę ( $\chi^2 = 119,41$ ,  $Ils = 6$ ,  $p < 0,0001$ ) (46 pav.).

Lyginant skirtingų amžiaus grupių vyrų KMI, nustatyta, kad normalų kūno svorį statistiškai reikšmingai dažniau turi jaunesnio (19–34 m.) amžiaus (60,8 proc.), o antsvorį – vyresnio (50–65 m.) amžiaus vyrai (57,5 proc.), nutukę taip pat dažniau yra vyresnio (50–65 m.) amžiaus vyrai (19,2 proc.) ( $\chi^2 = 119,41$ ,  $Ils = 6$ ,  $p < 0,0001$ ) (47 pav.). Taip pat nustatyta, kad jaunesnio amžiaus moterys statistiškai reikšmingai dažniau, negu kitų amžiaus grupių atstovės, turi normalų kūno svorį (71,8 proc.) bei nepakankamą kūno svorį (9,4 proc.), kai tuo tarpu, vyresnio amžiaus moterys statistiškai reikšmingai dažniau turi antsvorį arba yra nutukusios ( $\chi^2 = 210,08$ ,  $Ils = 6$ ,  $p < 0,0001$ ). Nustatyta, kad didėjant respondentų amžiui, mažėja normalų kūno svorį turinčiųjų ir didėja turinčių antsvorį bei nutukusiųjų (47 pav.).



Lyginant pagal amžių:  $\chi^2 = 119,41$ ,  $Ils = 6$ ,  $p < 0,0001$

**46 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI priklausomai nuo amžiaus



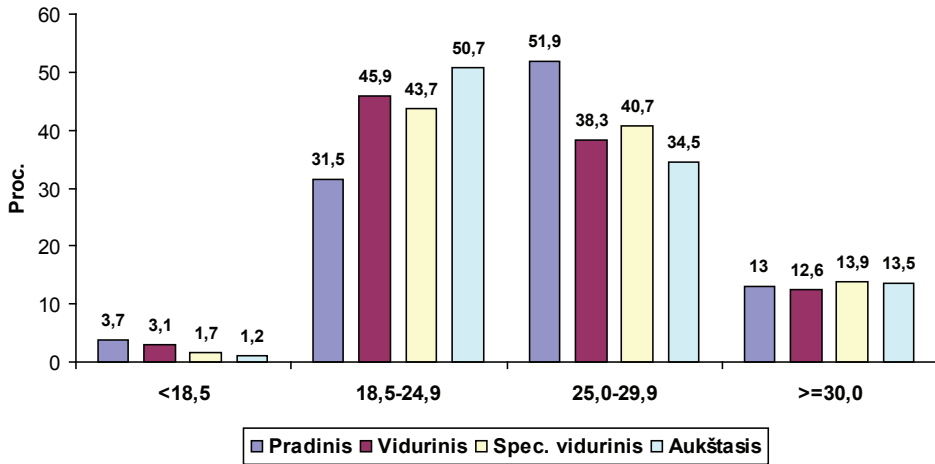
Lyginant pagal vyrų amžių:  $\chi^2 = 119,41$ ,  $Ils = 6$ ,  $p < 0,0001$

Lyginant pagal moterų amžių:  $\chi^2 = 210,08$ ,  $Ils = 6$ ,  $p < 0,0001$

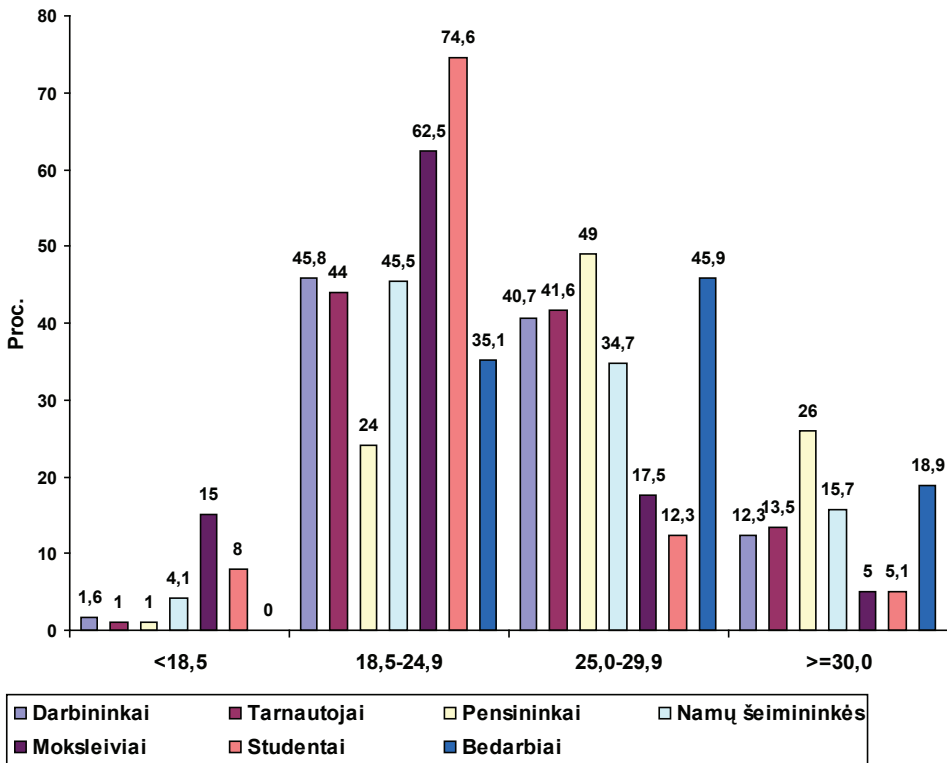
**47 pav.** Respondentų vyrų ir moterų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI priklausomai nuo amžiaus

Statistiškai reikšmingų suaugusių gyventojų KMI skirtumų priklausomai nuo išsilavinimo nenustatyta (48 pav.)

Analizuojant KMI skirtumus priklausomai nuo respondentų užimtumo, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai rečiausiai normalų kūno svorį turi pensininkai, kurie taip pat dažniausiai turi antsvorį bei yra nutukę ( $\chi^2 = 170,76$ ,  $Ils = 21$ ,  $p < 0,0001$ ) (49 pav.).



48 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI priklausomai nuo išsilavinimo



Lyginant pagal užimtumą:  $\chi^2 = 170,76$ ,  $l/s = 21$ ,  $p < 0,0001$

49 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI priklausomai nuo užimtumo

Lyginant su kitų apskričių gyventojais, nustatyta, kad daugiau nei po pusę respondentų iš Telšių (54,1 proc.), Klaipėdos (53,2 proc.) ir Vilniaus (50,7 proc.) apskričių statistiškai reikšmingai dažniau turi normalų kūno svorį, o mažiausiai tokių yra Utenos (38,5 proc.) apskrityje ( $\chi^2 = 44,07$ , IIs = 27,  $p < 0,05$ ); statistiškai reikšmingai daugiausia gyventojų, turinčių antsvorį, yra Alytaus (45,4 proc.) ir Utenos (44,8 proc.) apskrityse, o daugiausia nutukusių yra Šiaulių (19 proc.) apskrityje, kai Alytaus (3,8 proc.) apskrities gyventojai dažniausiai turi nepakankamą svorį ( $\chi^2 = 44,07$ , IIs = 27,  $p < 0,05$ ) (18 lentelė).

**18 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI priklausomai nuo apskrities

Respondentų grupės pagal apskritis	<18,5		18,5–24,9		25,0–29,9		≥30,0		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
Alytaus	5	3,8	49	37,7	59	45,4	17	13,1	130	6,7
Kauno	4	1,6	113	44,1	100	39,1	39	15,2	256	12,2
Klaipėdos	7	3,0	124	53,2	72	30,9	30	12,9	233	12,0
Marijampolės	2	1,3	70	46,7	64	42,7	14	9,3	150	7,7
Panevėžio	5	2,6	75	39,7	80	42,3	29	15,3	189	9,8
Šiaulių	5	2,2	94	40,7	88	38,1	44	19,0	231	11,9
Tauragės	3	2,4	62	48,8	50	39,4	12	9,4	127	6,6
Telšių	3	1,7	93	54,1	63	36,6	13	7,6	172	8,9
Utenos	3	1,7	67	38,5	78	44,8	26	14,9	174	9,0
Vilniaus	4	1,5	139	50,7	94	34,3	37	13,5	274	14,2
Iš viso	41	2,1	886	45,8	748	38,6	261	13,5	1936	100

Lyginant pagal apskritis:  $\chi^2 = 44,07$  IIs = 27,  $p < 0,05$

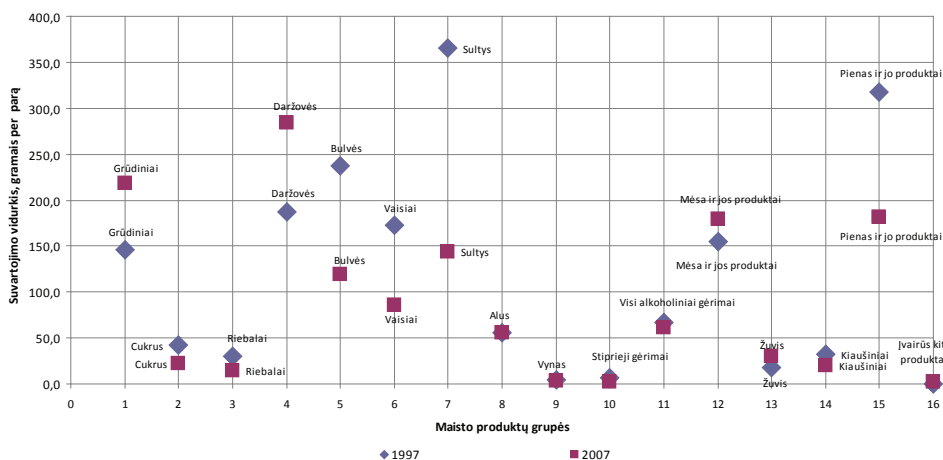
Apibendrinant suaugusiųjų KMI duomenis, galima teigti, kad normalų kūno svorį turi tik kiek mažiau kaip pusė suaugusių gyventojų, o daugiau kaip trečdalis jų turi antsvorį ir kas septintas yra nutukęs, nepakankamą kūno svorį turi 2,1 proc. suaugusių gyventojų. Nustatyta, kad daugiau yra normalų kūno svorį turinčių moterų negu vyrų, tačiau taip pat daugiau moterų negu vyrų yra arba nutukusios, arba turi nepakankamą kūno svorį, ir tik antsvorį turinčių vyrų yra daugiau negu moterų. Tiek vyrų, tiek moterų tarpe nustatyta ta pati tendencija: didėjant amžiui, didėja antsvorį ir nutukimą turinčiųjų bei mažėja turinčiųjų normalų kūno svorį. Taip pat nustatyta, kad jaunesniųjų gyventojų tarpe tik du trečdaliai turi normalų kūno svorį, o jau ketvirtadalis turi antsvorį ir beveik pusė vyresnio amžiaus gyventojų taip pat turi antsvorį bei kas ketvirtas jų yra nutukęs. Lyginant su kitų apskričių gyventojais, beveik kas antras Telšių, Klaipėdos ir Vilniaus apskričių gyventojas turi normalų kūno svorį, mažiausiai tokių yra Utenos apskrityje; daugiausia antsvorį turi Klaipėdos ir Utenos apskrities gyventojų, o daugiausia nutukusių yra Šiaulių ir nepakankamą svorį turinčių – Alytaus apskrityse.



## 4.6. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos ir kūno masės indekso pokyčių tendencijos

Vertinant suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos ir kūno masės indekso pokyčių tendencijas, buvo lyginami 2007 m. suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos ir mitybos įpročių bei KMI tyrimo duomenys su 1997 m. atlikto tyrimo duomenimis.

Apibūdinant suaugusių Lietuvos gyventojų maisto produktų suvartojimo pokyčius 2007 m., lyginant su 1997 m., reikia pažymėti, kad statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) didėja vidutinis grūdų ir grūdinių produktų, daržovių, mėsos ir mėsos produktų bei žuvies ir jos produktų suvartojimas per parą, statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) mažėjant cukraus, riebalų, bulvių, vaisių, sulčių, kiaušinių, pieno ir pieno produktų suvartojimo kiekiams per parą (50 pav.).

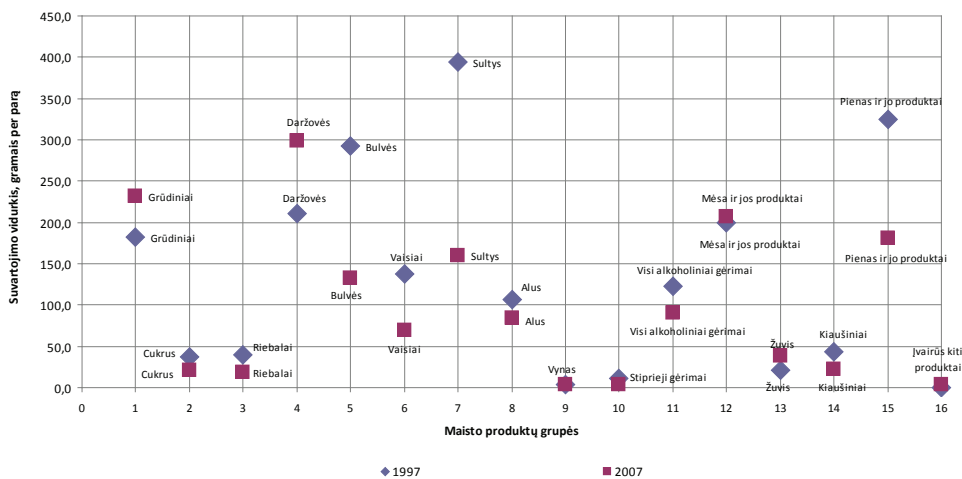


Lyginant 2007 m. su 1997 m.:  $p < 0,001$

**50 pav.** Maisto produktų kiekiai (g/parą) respondentų paros maisto davinyje 2007 m. ir 1997 m.

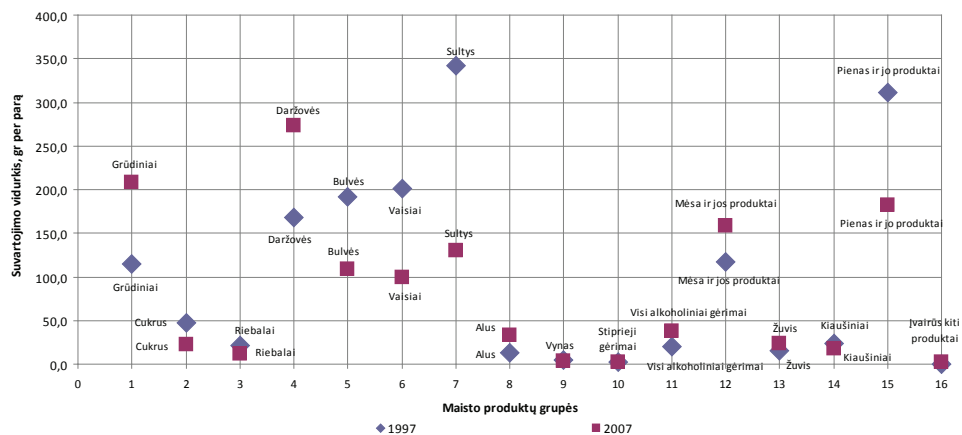
Lyginant maisto produktų suvartojimo per parą vidurkius 2007 m. ir 1997 m. vyrų ir moterų tarpe, nustatyta, kad tiek vyrų, tiek moterų tarpe statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) didėja grūdų ir grūdinių produktų, daržovių, žuvies ir jos produktų suvartojimas per parą, statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) mažėjant cukraus, riebalų, bulvių, vaisių, sulčių, kiaušinių, pieno ir pieno produktų suvartojimo kiekiams per parą (51 ir 52 pav.).

Palyginus maisto produktų paros suvartojimo vidurkius 2007 m. ir 1997 m. miesto ir kaimo gyventojų tarpe, nustatyta, kad vyksta analogiški maisto produktų suvartojimo pokyčiai kaip ir vyrų bei moterų tarpe, atspindintys bendrą tendenciją (53 ir 54 pav.).



Lyginant 2007 m. su 1997 m.:  $p < 0,001$

**51 pav.** Maisto produktų kiekiai (g/parą) vyrų paros maisto davinyje 2007 m. ir 1997 m.



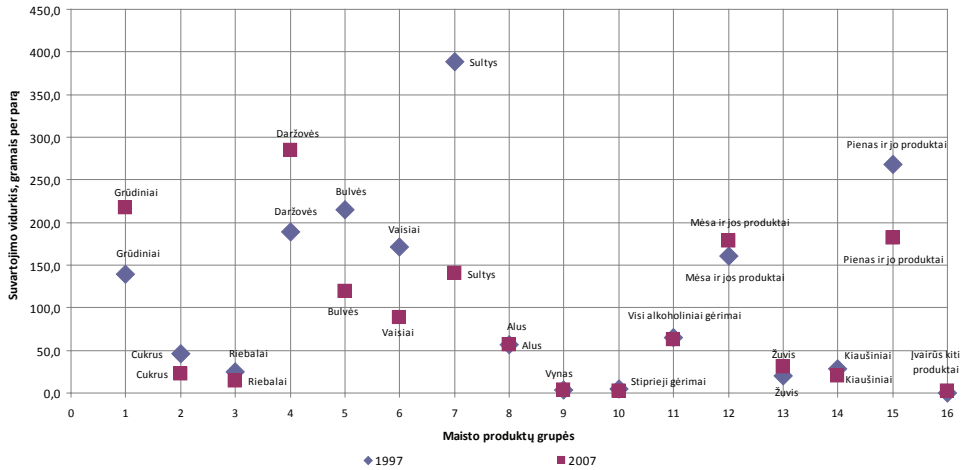
Lyginant 2007 m. su 1997 m.:  $p < 0,001$

**52 pav.** Maisto produktų kiekiai (g/parą) moterų paros maisto davinyje 2007 m. ir 1997 m.

Nustatyta, kad suaugusių Lietuvos gyventojų vidutinio paros maisto davinio energinė vertė (kcal), lyginant 2007 m. su 1997 m., statistiškai reikšmingai mažėja ( $p < 0,001$ ) (55 pav.).

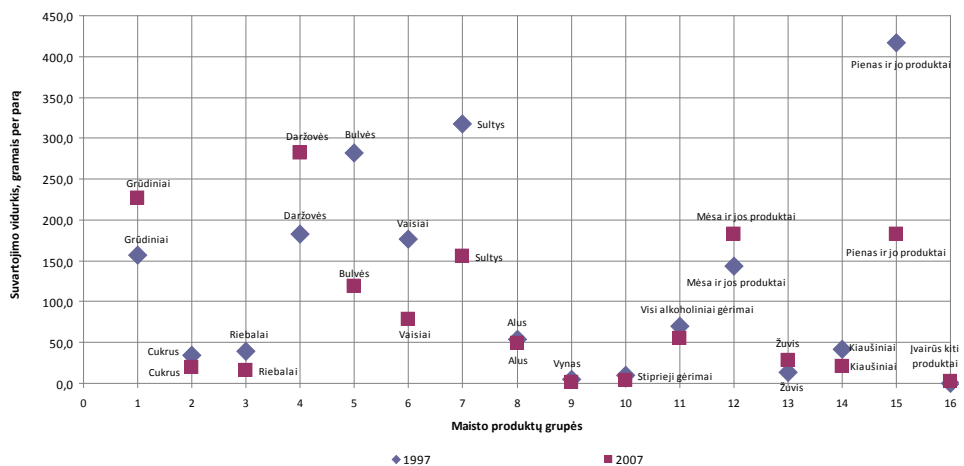
Taip pat stebimas vidutinio paros maisto davinio energinės vertės (kcal) statistiškai reikšmingas mažėjimas visose respondentų amžiaus grupėse ( $p < 0,05$ ) (56 pav.).

Lyginant 2007 m. tyrimo duomenis su 1997 m. duomenimis, nustatyta, kad baltymų, riebalų ir angliavandenių tiekiamą energinės vertės dalis (proc.) suau-



Lyginant 2007 m. su 1997 m.:  $p < 0,001$

**53 pav.** Maisto produktų kiekiai (g/parą) miesto gyventojų paros maisto davinyje 2007 m. ir 1997 m.

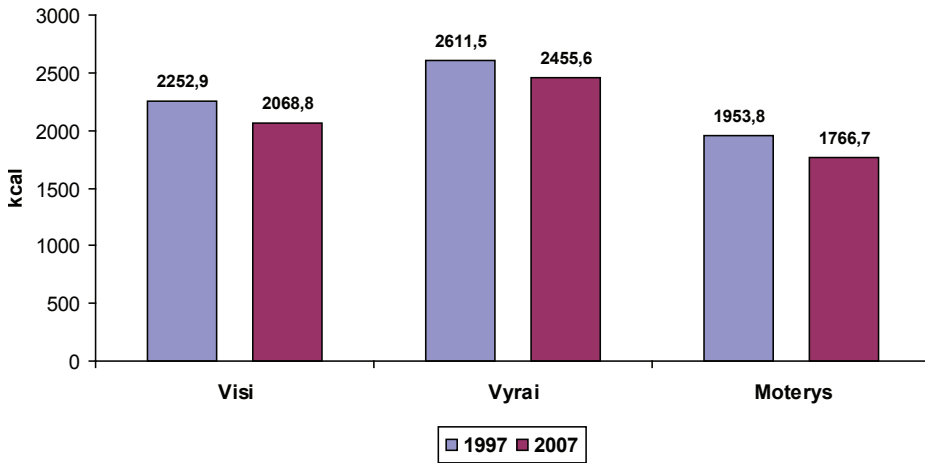


Lyginant 2007 m. su 1997 m.:  $p < 0,001$

**54 pav.** Maisto produktų kiekiai (g/parą) kaimo gyventojų paros maisto davinyje 2007 m. ir 1997 m.

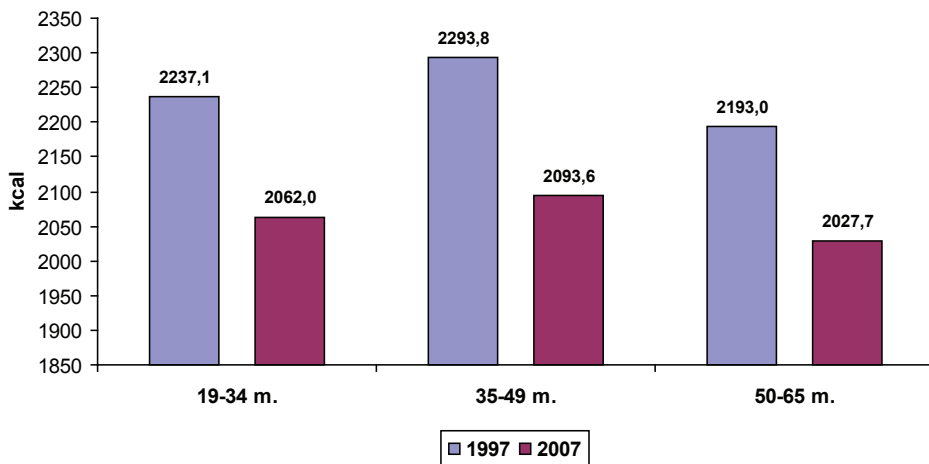
gusių gyventojų vidutiniame paros maisto davinyje kinta nežymiai ir neatitinka rekomendacijų [172, 178, 179], nes suaugusių Lietuvos gyventojų didžiausia maisto energijos dalis gaunama iš riebalų tiekiamos energijos, o ne iš angliavandenių tiekiamos energijos, kaip rekomenduojama (57 pav.).

Vertinant baltymų, riebalų ir angliavandenių tiekiamos energinės vertės dalies (proc.) vyrų ir moterų vidutiniame paros maisto davinyje pokyčius 2007 m., lyginant su 1997 m., nustatyta, kad tiek vyrų, tiek moterų tarpe minėtų maistinių medžiagų tiekiamos energijos dalis kinta nežymiai (58 pav.).



Lyginant 2007 m. su 1997 m.:  $p < 0,001$

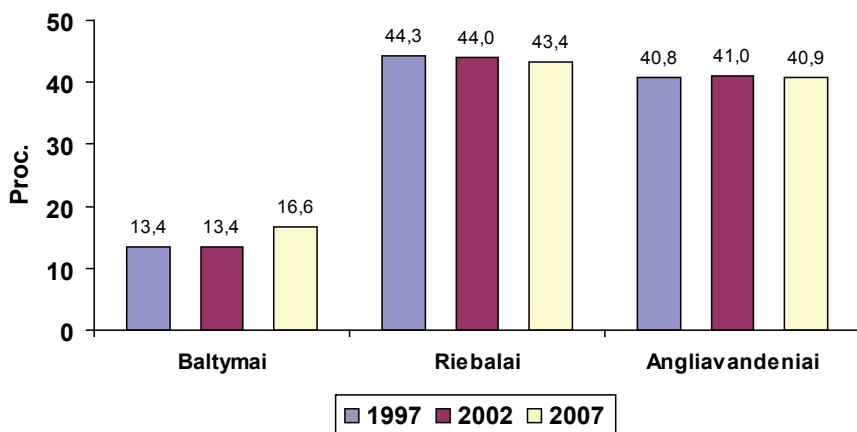
**55 pav.** Vidutinio paros maisto davinio energinės vertės (kcal) pokyčiai, lyginant 2007 m. ir 1997 m.



Lyginant 2007 m. su 1997 m.:  $p < 0,001$

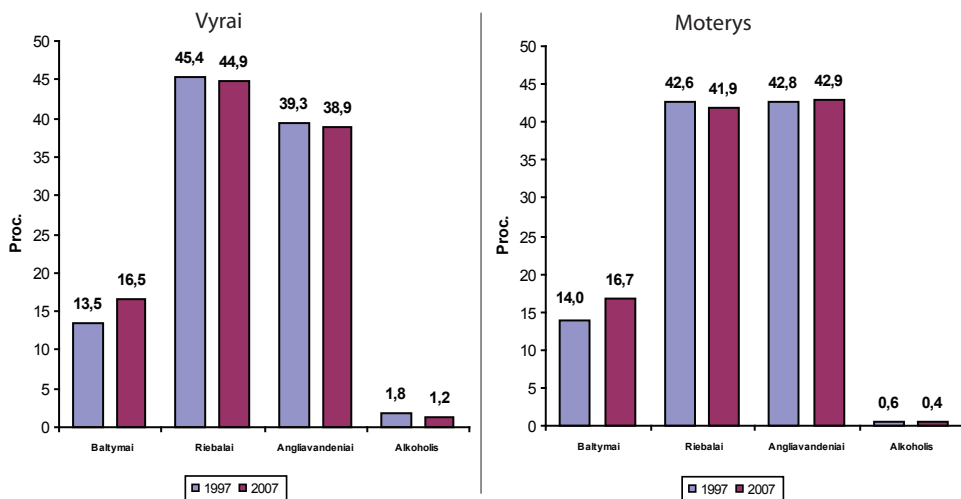
**56 pav.** Vidutinio paros maisto davinio energinės vertės (kcal) pokyčiai, lyginant 2007 m. ir 1997 m., priklausomai nuo amžiaus

Vertinant suaugusių gyventojų pagrindinių energinių medžiagų – baltymų, riebalų ir angliavandenių suvartojimo (g/parą) su maistu pokyčius 2007 m., lyginant su 1997 m., nustatyta, kad baltymų paros suvartojimas (atitinkamai 81,91 g/parą ir 77,4 g/parą) didėja, o riebalų (atitinkamai 100,06 g/parą ir 115,5 g/parą) ir angliavandenių (atitinkamai 210,13 g/parą ir 225,9 g/parą) – mažėja. Lyginant 2007 m. duomenis su 1997 m. duomenimis, vidutinis baltymų suvartojimas (g/parą) su maistu didėja vyresniojo (50–65 m.) amžiaus grupėje, o angliavande-



Lyginant 2007 m. su 1997 m.:  $p < 0,001$

**57 pav.** Baltymų, riebalų ir angliavandenių tiekiamą energinės vertės dalis (proc.) respondentų vidutiniame paros maisto davinyje 1997–2007 m



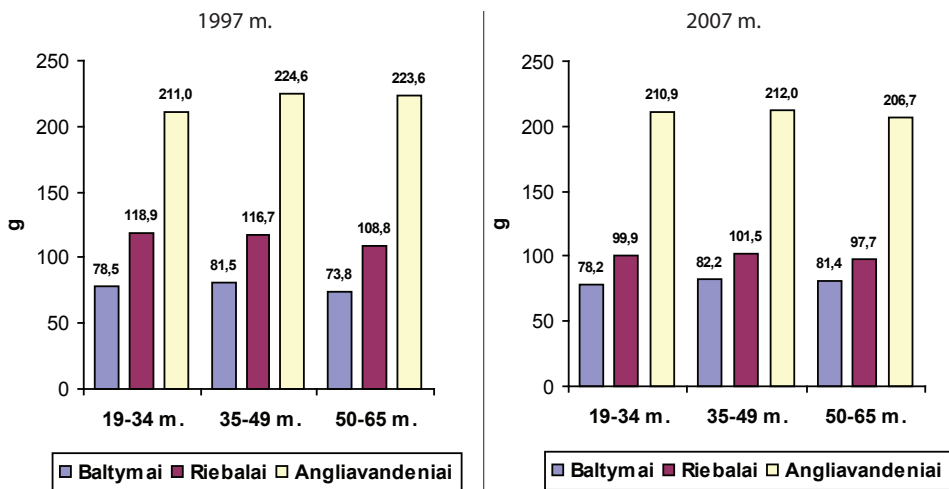
Lyginant 2007 m. su 1997 m.:  $p < 0,001$

Lyginant 2007 m. su 1997 m.:  $p < 0,001$

**58 pav.** Baltymų, riebalų ir angliavandenių tiekiamą energinės vertės dalis (proc.) respondentų vidutiniame paros maisto davinyje 1997 m. ir 2007 m., priklausomai nuo lyties

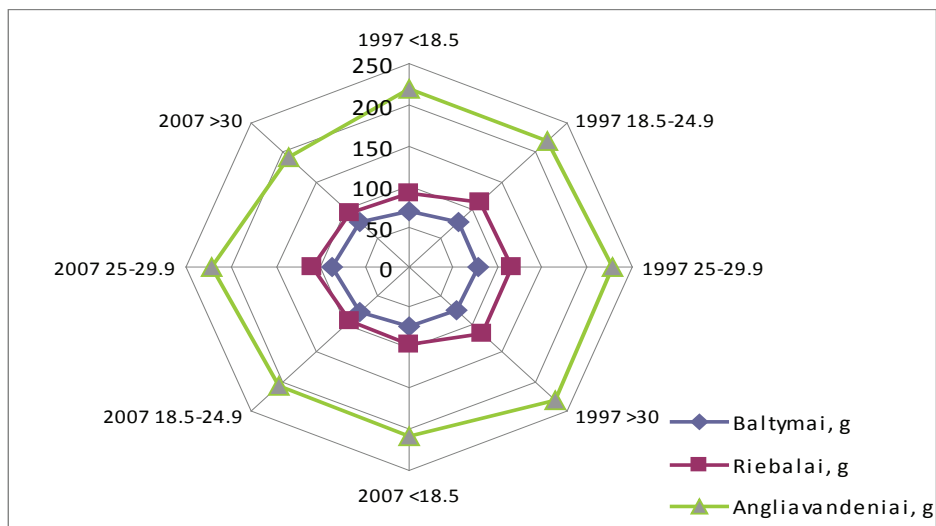
nių suvartojimas mažėja vidutiniojo (35–49 m.) ir vyresniojo (50–65 m.) amžiaus grupėje, riebalų – mažėja visose amžiaus grupėse (59 pav.).

Lyginant angliavandenių suvartojimą (gramais per parą) skirtingose respondentų KMI grupėse 2007 m. su 1997 m., matome, kad suaugę gyventojai, turintys  $KMI > 30$ , kaip ir turintys normalų kūno svorį, 2007 m. angliavandenių suvartoja per parą mažiau, negu 1997 m. Reikia pastebėti, kad antsvorį (KMI 25,0–29,9) turintys suaugę gyventojai ir 2007 m., ir 1997 m. angliavandenių su-



Lyginant 2007 m. su 1997 m.:  $p < 0,001$

**59 pav.** Baltymų, riebalų ir angliavandenių paros suvartojimo kiekiai (g/parą) 2007 m. ir 1997 m. priklausomai nuo amžiaus



Lyginant 2007 m. su 1997 m.:  $p < 0,001$

**60 pav.** Baltymų, riebalų ir angliavandenių paros suvartojimo kiekiai (g/parą) 2007 m. ir 1997 m. priklausomai nuo respondentų KMI

vartoja labai panašiai. Lyginant baltymų suvartojimo pokyčius, ženklų skirtumų skirtingose KMI grupėse nenumatyta. Analizuojant riebalų suvartojimo per parą pokyčius skirtingose respondentų KMI grupėse 2007 m., lyginant su 1997 m., matome, kad nutukę ir normalų kūno svorį turintys suaugę gyventojai riebalų vartoja mažiau, o turintys antsvorį – labai panašiai (60 pav.).

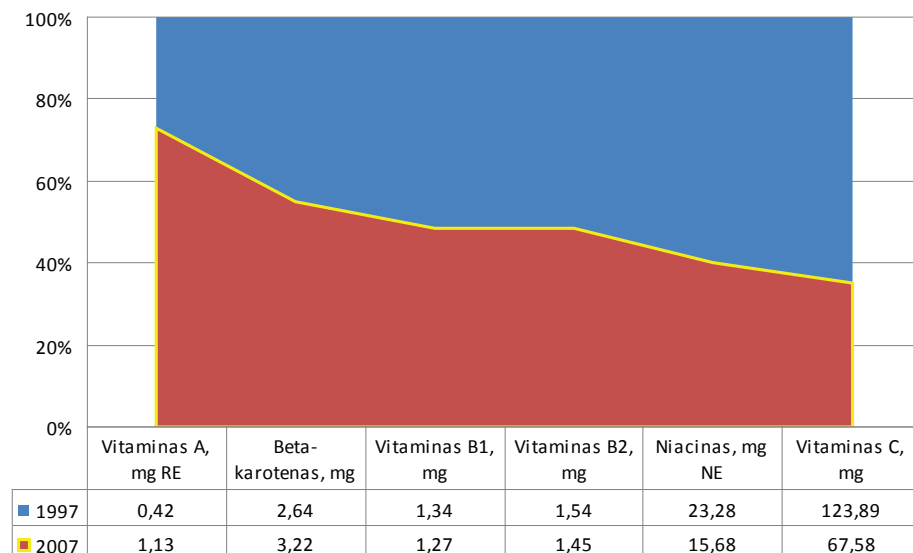
Vertinant kai kurių maistinių medžiagų suvartojimo per parą pokyčius 2007 m., lyginant su 1997 m., nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) didėja su maistu gaunamų per parą skaidulinių medžiagų, cholesterolio, tačiau statistiškai reikšmingai mažėja ( $p < 0,001$ ), kalio, kalcio, fosforo, magnio ir geležies bei natrio vidutiniai paros suvartojimo kiekiai (19 lentelė).

**19 lentelė.** Skaidulinių medžiagų, cholesterolio ir kai kurių mineralinių medžiagų paros suvartojimo kiekiai 2007 m. ir 1997 m.

Maistinės medžiagos	Vidurkis (SN)	
	1997 m.	2007 m.
	(n=2182)	(n=1936)
Skaidulinės medžiagos (g)	16,2 (16,9)	17,94 (11,39)
Cholesterolis (mg)	347,0	388,35 (235,46)
Natris (g)	4,8 (2,5)	3,50 (2,03)
Kalis (g)	4,9 (2,7)	2,87 (1,28)
Kalcis (mg)	821,2 (13,8)	612,21 (328,96)
Fosforas (mg)	1419,7 (587,7)	1196,86 (557,03)
Magnis (mg)	434,4 (280,9)	302,52 (140,40)
Geležis (mg)	21,3 (13,0)	11,84 (6,53)

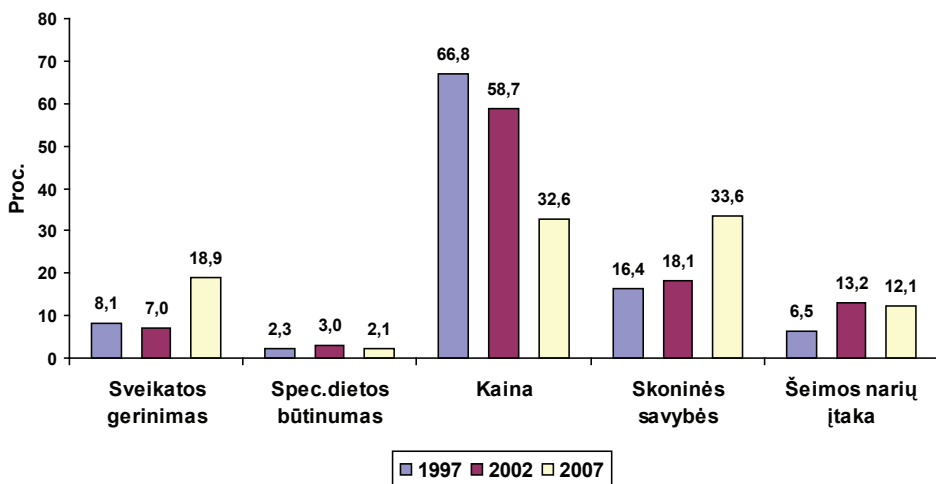
Lyginant 2007 m. su 1997 m.:  $p < 0,001$

Taip pat nustatyta, kad suaugę Lietuvos gyventojai su maistu per parą 2007 m. gauna statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) daugiau, negu 1997 m., vitamino A ir  $\beta$ -karoteno, tuo tarpu vitaminų B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C ir niacino paros suvartojimas statistiškai reikšmingai ( $p < 0,001$ ) mažėja (61 pav.).



Lyginant 2007 m. su 1997 m.:  $p < 0,001$

**61 pav.** Kai kurių vitaminų paros suvartojimo kiekiai 2007 m. ir 1997 m.



Lyginant 2007 m. su 1997 m.:  $p < 0,001$

**62 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus 1997–2007 m.

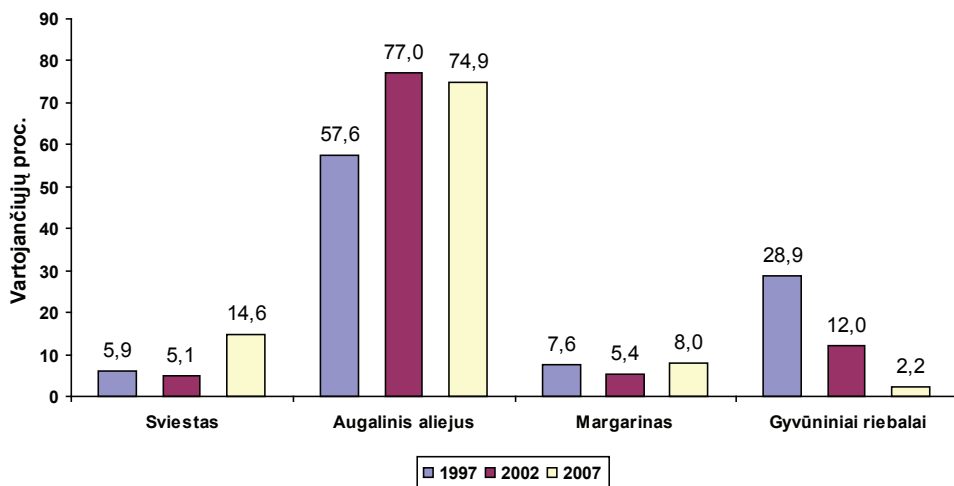
Vertinant suaugusių Lietuvos gyventojų pagrindinių maisto produktų pasirinkimo kriterijų pokyčius 2007 m., lyginant su 1997 m., nustatyta, kad 2007 m. beveik du kartus daugiau suaugusių gyventojų maisto produktus renkasi sveikatos gerinimo tikslu ir pagal skonines savybes, o kaina įtakoja maisto pasirinkimą per pusę mažiau negu 1997 m., kai pagrindinis maisto produktų pasirinkimo kriterijus ji buvo 66,8 proc. respondentų (62 pav.).

Vertinant suaugusių gyventojų atskirų riebalų rūšių pasirinkimo maistui gaminti pokyčius 1997–2007 m., stebime, kad per dešimtmetį didėja ( $p < 0,001$ ) augalinio aliejaus (nuo 57,6 proc. iki 74,9 proc.) ir sviesto (nuo 5,9 proc. iki 14,6 proc.) vartojimo maistui gaminti dažnumas ir žymiai mažėja ( $p < 0,001$ ) gyvūninių riebalų (taukų) vartojimo maistui gaminti dažnumas (nuo 28,9 proc. iki 2,2 proc.); margarino vartojimo dažnumas per dešimtmetį beveik nekinta (63 pav.).

Vertinant suaugusių gyventojų šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumo pokyčius 2007 m., lyginant su 1997 m., matome, kad jų vartojimo beveik kasdien (6–7 kartus per savaitę) dažnumas mažėja nuo 70,4 proc. 1997 m. iki 43,4 proc. 2007 m. ( $p < 0,001$ ) (64 pav.).

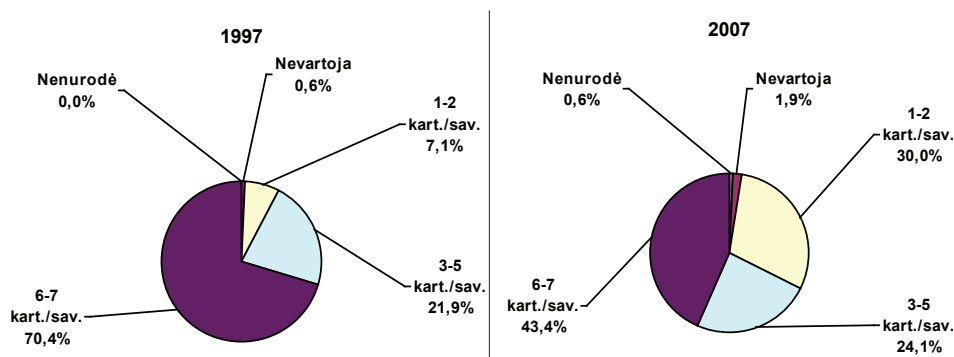
Nors pastaruoju metu itin skatinama vartoti kuo mažiau valgomosios (nors ir joduotos) druskos, kaip galinčios didinti hipertoninės ligos išsivystymo riziką, per dešimtmetį stebimi tik kai kurie valgomosios druskos vartojimo dažnumo pokyčiai: 2007 m., lyginant su 1997 m., sumažėjo ( $p < 0,001$ ) niekada nesūdančiųjų jau pagamintus patiekalus, tačiau padidėjo ( $p < 0,001$ ) sūdančiųjų truputį, jei maistas nepakankamai sūrus, ir beveik nepakito sūdančiųjų visada, net neragaujant (65 pav.).





Lyginant 2007 m. su 1997 m.:  $p < 0,001$

**63 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal vartojamas maistui gaminti riebalų rūšis 1997–2007 m.

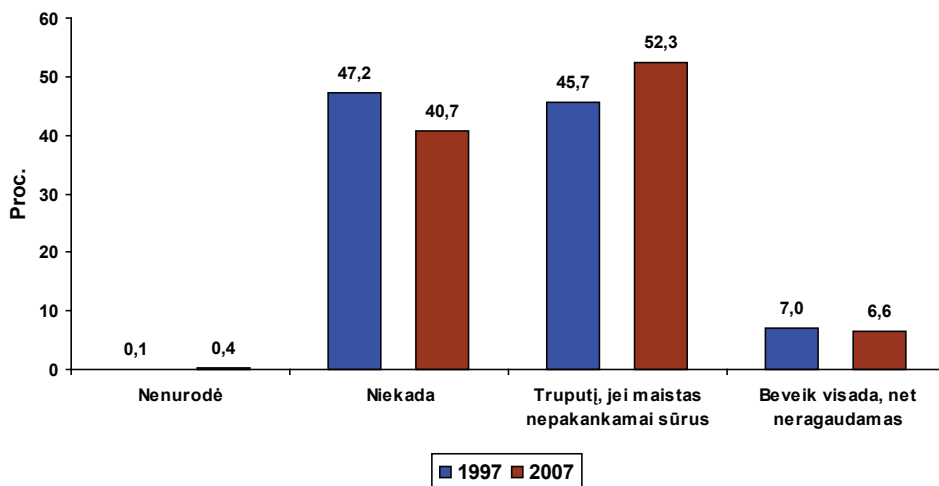


Lyginant 2007 m. su 1997 m.:  $p < 0,001$

**64 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą 2007 m. ir 1997 m.

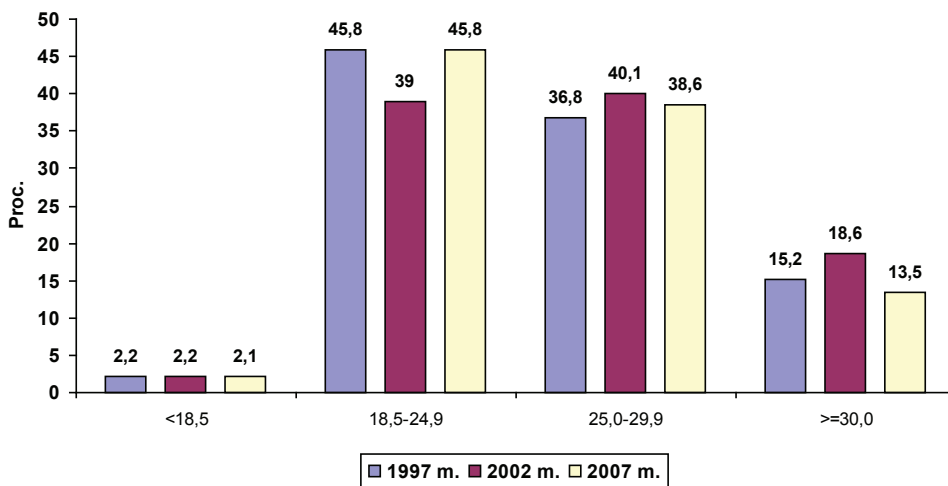
Taip pat nustatyta, kad didėja maisto papildų vartojimo mitybai papildyti ir praturtinti dažnumas: 2007 m. 62,2 proc. respondentų atsakė, kad vartoja maisto papildus, o 37,4 proc. – niekada nevartoja maisto papildų; 1997 m. atitinkamai maisto papildus vartojo 42,7 proc. ir niekada nevartojo 57,3 proc. apklaustųjų. Nors kasdien vartojančiųjų maisto papildus didėja beveik du kartus, tačiau 2007 m. juos kasdien vartoja tik 8,5 proc. apklaustųjų (1997 m. – 4,4 proc.).

Vertinant suaugusių gyventojų KMI pokyčius 1997–2007 m., stebimi nežymūs KMI pasikeitimai: 2007 m., lyginant su 1997 m., normalų (KMI 18,5–24,9), kaip ir nepakankamą (KMI <18,5) kūno svorį turinčių suaugusių gyven-



Lyginant 2007 m. su 1997 m.:  $p < 0,001$

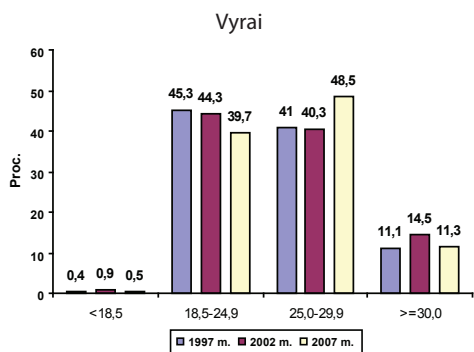
**65 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sūdote valgydami jau pagamintus patiekalus?“ 2007 m. ir 1997 m.



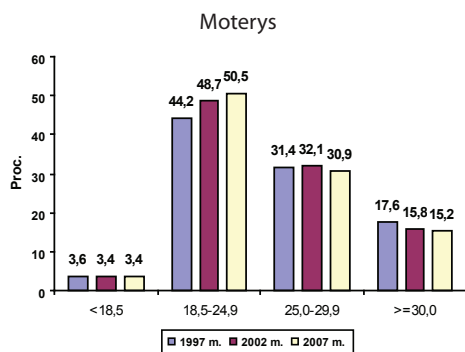
**66 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI 1997–2007 m.

tojų dalis išlieka beveik ta pati, ir tik nežymiai didėja atsvorį (KMI 18,5–24,9) turinčiųjų ir mažėja nutukusiųjų (KMI  $\geq 30,0$ ) (66 pav.).

Vertinant vyrų ir moterų KMI pokyčius 1997–2007 m., paaiškėjo, kad mažėja normalaus kūno svorio vyrų ir akivaizdžiai daugėja atsvorį turinčiųjų, išliekant praktiškai tam pačiam nutukusių vyrų skaičiui, tuo tarpu, stebimos tik nežymios moterų atsorio ir nutukimo mažėjimo tendencijos, didėjant normalų kūno svorį turinčių moterų skaičiui (67 pav.).



Lyginant 2007 m. su 1997 m.:  $p < 0,001$



Lyginant 2007 m. su 1997 m.:  $p < 0,001$

**67 pav.** Respondentų vyrų ir moterų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI 1997–2007 m.

Vertinant KMI pokyčius tarp respondentų vyrų ir moterų priklausomai nuo jų amžiaus (4 priedo 10–15 pav.), per dešimtmetį stebimos skirtingos KMI pokyčių tendencijos skirtingose tiek vyrų, tiek moterų amžiaus grupėse. Nustatyta, kad jaunesniojo (19–34 m.) amžiaus tiek vyrų, tiek moterų grupėse normalų kūno svorį bei antsvorį turinčiųjų skaičius kinta nedaug, nežymiai mažėjant abiejų lyčių nutukusiųjų skaičiui (4 priedo 10 ir 13 pav.).

Vidutiniojo (35–49 m.) ir vyresniojo (50–65 m.) amžiaus vyrų tarpe normalų kūno svorį turinčių vyrų mažėja, ženkliai didėjant antsvorį turinčiųjų ir didėjant nutukusiųjų skaičiui (4 priedo 11 ir 12 pav.), tuo tarpu vidutiniojo (35–49 m.) amžiaus moterų grupėje normalų kūno svorį turinčių moterų skaičius praktiškai nekinta, o nežymiai mažėja antsvorį turinčiųjų ir didėja nutukusiųjų (4 priedo 14 pav.) ir stebimi nedideli KMI pokyčiai vyresniojo (50–65 m.) amžiaus moterų grupėje (4 priedo 15 pav.).

Apibendrinant suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos ir mitybos įpročių bei KMI pokyčius 2007 m., lyginant su 1997 m., reikia pažymėti, kad didėja grūdų ir grūdinių produktų, daržovių, mėsos ir mėsos produktų bei žuvies ir jos produktų suvartojimas per parą, mažėjant cukraus, riebalų, bulvių, vaisių, sulčių, kiaušinių, pieno ir pieno produktų suvartojimo kiekiams per parą. Nustatyta, kad baltymų, riebalų ir angliavandenių tiekama energinės vertės dalis (proc.) respondentų vidutiniame paros maisto davinyje praktiškai nekinta ir neatitinka rekomendacijų, o vidutinė paros maisto davinio energinė vertė (kcal) nežymiai mažėja visose respondentų amžiaus grupėse, be to, didėja vitamino A ir  $\beta$ -karotenuų suvartojimas, tuo tarpu gaunami su maistu vitaminų  $B_1$ ,  $B_2$ , C ir niacino kiekiai per parą mažėja. Lyginant 2007 m. su 1997 m., beveik du kartus daugiau suaugusių gyventojų maisto produktus renkasi sveikatos gerinimo tikslu ir pagal sko-

nines savybes, o kaina įtakoja jų pasirinkimą per pusę mažiau; didėja augalinio aliejaus ir žymiai mažėja gyvūninių riebalų (taukų) vartojimo maistui gaminti dažnumas; stebimas ženklus šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo beveik kasdien (6–7 kartus per savaitę) dažnumo mažėjimas bei kasdien vartojančiųjų maisto papildus skaičiaus didėjimas; tuo tarpu, valgomosios druskos vartojimo dažnumas kinta nežymiai. Mažėja normalaus kūno svorio vyrų ir daugėja antsvorį turinčiųjų, išliekant praktiškai tam pačiam nutukusių vyrų skaičiui, tuo tarpu, stebimos tik nežymios moterų antsvorio ir nutukimo mažėjimo tendencijos, didėjant normalų kūno svorį turinčių moterų skaičiui.

#### **4.7. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos sąsajos su jų požiūriu į tam tikrus mitybos aspektus**

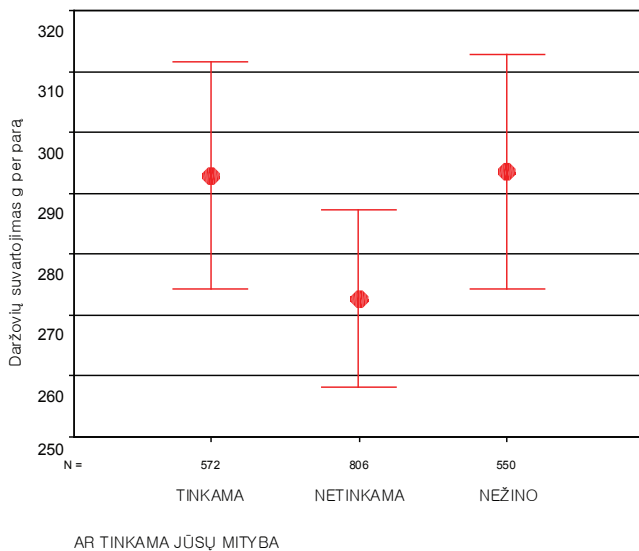
Siekiant nustatyti ar suaugusių gyventojų, žinančių kaip reikia teisingai maitintis, mityba ir mitybos įpročiai yra sveikesni ir ar jie priklauso nuo požiūrio į tam tikrus mitybos aspektus, buvo vertinamos suaugusių gyventojų mitybos sąsajos su savo mitybos vertinimu bei požiūriu į tam tikrus mitybos aspektus.

Analizuojant respondentų mitybos įpročius pagal teiginio „Ar manote, kad Jūsų mityba yra tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų“ įvertinimą, nustatyta, kad suaugę gyventojai, įvertinę savo mitybą kaip tinkamą, statistiškai reikšmingai dažniau kasdien vartoja šviežias bei virtas ar troškintas daržoves ( $p < 0,0001$ ), dažniau vartoja žuvį ir žuvies produktus ( $p < 0,01$ ) bei pieną ir pieno produktus ( $p < 0,01$ ), tačiau rečiau vartoja druską (net ir juoduotą) ( $p < 0,0001$ ) ir visų rūšių riebalus maistui gaminti ( $p < 0,0001$ ), išskyrus sviestą, taip pat rečiau laikosi mitybos režimo ( $p < 0,0001$ ).

Nustatyta, kad tie respondentai, kurie vertina savo mitybą kaip tinkamą, vidutiniškai per parą suvartoja daržovių statistiškai reikšmingai ( $p < 0,01$ ) daugiau, negu tie, kurie savo mitybą vertina kaip netinkamą (68 pav.).

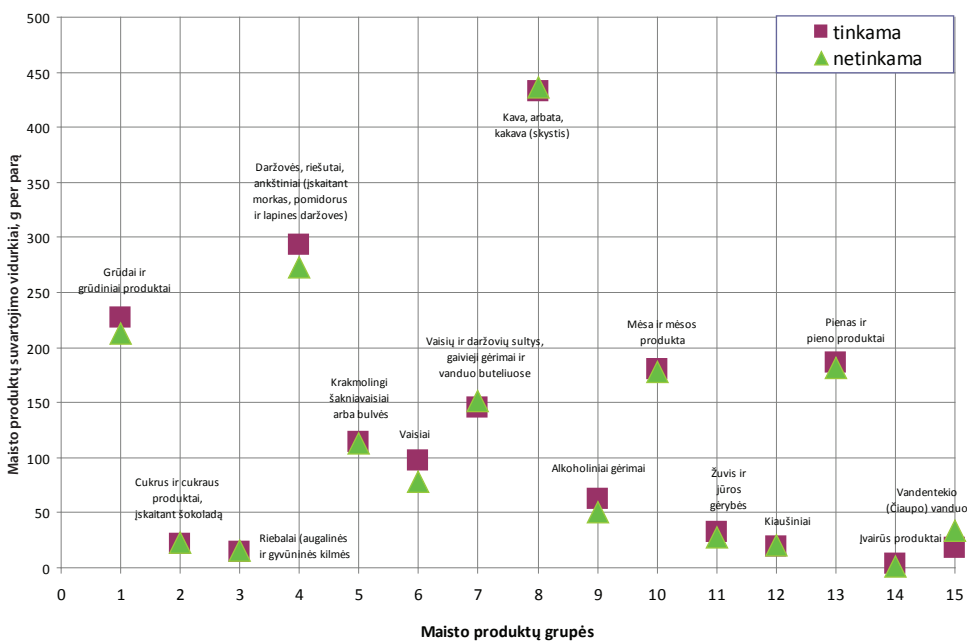
Analizuojant kitų, išskyrus daržovių, maisto produktų suvartojimą (g/parą), priklausomai nuo respondentų teiginio „Ar manote, kad Jūsų mityba yra tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų“ įvertinimo, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta (69 pav.).

Analizuojant energijos ir maistinių medžiagų suvartojimą pagal teiginio „Ar manote, kad Jūsų mityba yra tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų“ įvertinimą, nustatyta, kad suaugę gyventojai, įvertinę savo mitybą kaip tinkamą, suvartoja su maistu per parą mažiau energijos ( $p < 0,01$ ), mažiau riebalų ( $p < 0,01$ ) ir angliavandenių ( $p < 0,05$ ), daugiau natrio ( $p < 0,01$ ), tačiau taip pat mažiau folatų ( $p < 0,01$ ), vitamino B<sub>1</sub> ( $p < 0,01$ ), geležies ( $p < 0,05$ ) ir skaidulinių medžiagų ( $p < 0,05$ ) (4 priedo 14 lentelė).



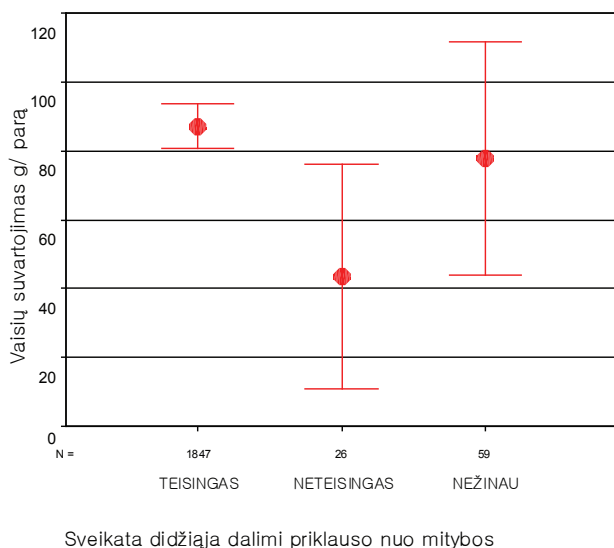
(p<0,01)

**68 pav.** Daržovių suvartojimo vidurkiai (g/parą) priklausomai nuo teiginio „Ar manote, kad Jūsų mityba yra tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistingų medžiagų“ įvertinimo



Lyginant daržovių, riešutų, ankštinių (įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves) suvartojimą: (p<0,01)

**69 pav.** Maisto produktų suvartojimo vidurkiai (g/parą) priklausomai nuo teiginio „Ar manote, kad Jūsų mityba yra tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistingų medžiagų“ įvertinimo



**70 pav.** Vaisių suvartojimo vidurkiai (g/parą) priklausomai nuo teiginio „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“ įvertinimo

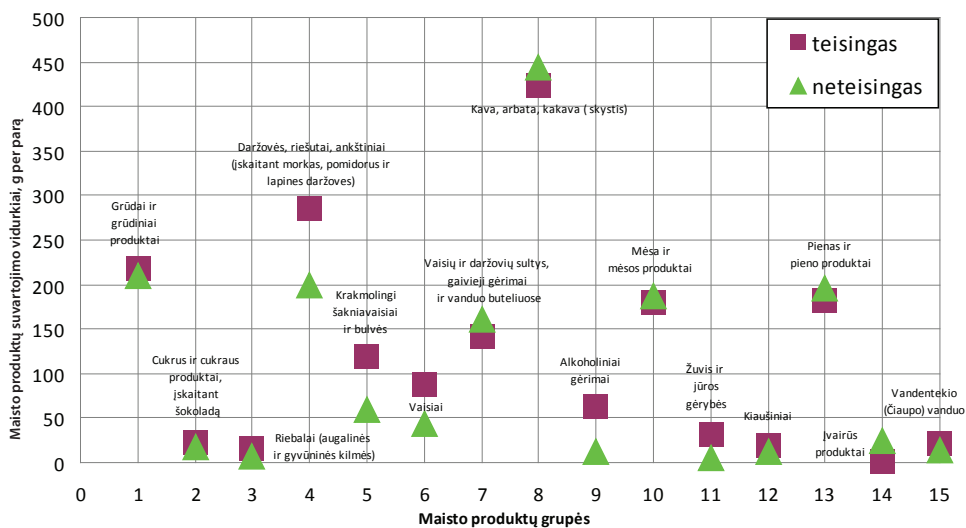
Analizuojant mitybos įpročių sąsajas su teiginiu „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“ įvertinimu, nustatyta, kad suaugę Lietuvos gyventojai, šį teiginį įvertinę kaip teisingą, statistiškai reikšmingai dažniau kasdien vartoja šviežias daržoves ( $p < 0,0001$ ), taip pat dažniau vartoja joduotą druską ( $p < 0,0001$ ), aliejų maisto gaminimui ( $p < 0,05$ ), tačiau būtent šie respondentai statistiškai reikšmingai dažniau nesilaiko mitybos režimo ( $p < 0,05$ ).

Nustatyta, kad respondentai, kurie pritaria, kad sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos, vidutiniškai suvartoja (g/parą) daugiau vaisių ( $p < 0,05$ ) (70 pav.), taip pat daugiau daržovių ( $p < 0,05$ ), krakmolingų šakniavaisių ir bulvių ( $p < 0,05$ ) bei žuvies ir jūros gėrybių ( $p < 0,05$ ), lyginant su tais respondентаis, kurie nepritarė šiam teiginiui (71 pav.).

Nustatyta, kad suaugę gyventojai, įvertinę teiginį „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“ kaip teisingą, suvartoja su maistu per parą mažiau baltymų ( $p < 0,05$ ), iš jų gyvūninių baltymų ( $p < 0,05$ ) ir daugiau natrio ( $p < 0,05$ ) (4 priedo 15 lentelė).

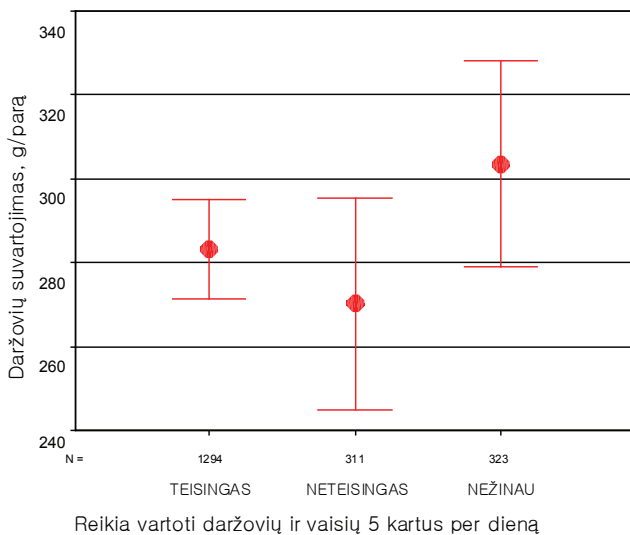
Gyventojai, patvirtinę teiginį „Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą“ kaip teisingą, statistiškai reikšmingai dažniau vartoja kasdien šviežias daržoves ( $p < 0,05$ ) ir daugiau daržovių suvartoja gramais per parą (72 pav.).

Gyventojai, patvirtinę minėtą teiginį kaip teisingą, taip pat statistiškai reikšmingai vidutiniškai gramais per parą suvartoja daugiau vaisių ir daržovių sulčių ( $p < 0,05$ ), lyginant su tais respondентаis, kurie nepritaria teiginiui „Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą“ (73 pav.).



Lyginant pagal daržovių, riešutų, ankštinių (įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves), krakmolingų šakniavaisių ir bulvių, žuvies ir jūros gėrybių suvartojimą: ( $p < 0,05$ )

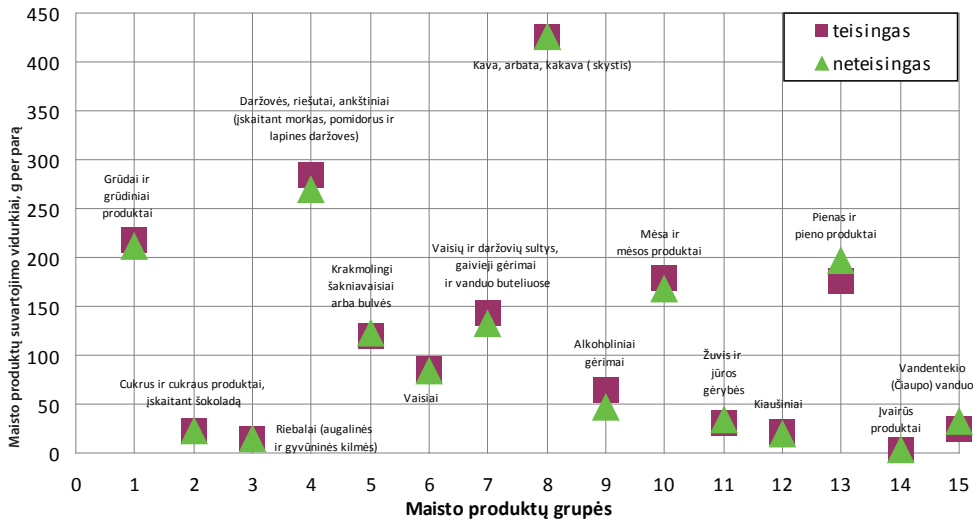
**71 pav.** Maisto produktų suvartojimo vidurkiai (g/parą) priklausomai nuo teiginio „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“ įvertinimo



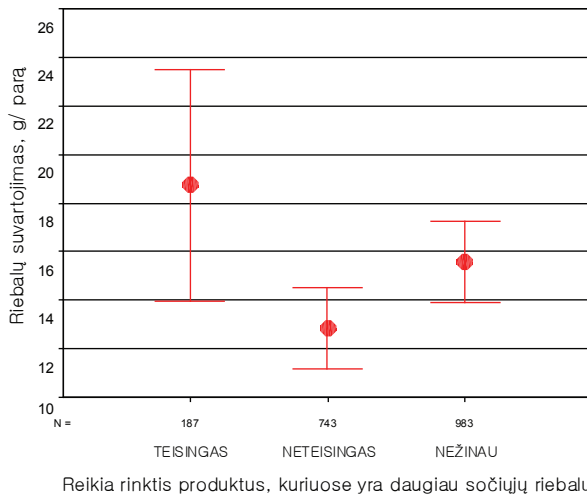
**72 pav.** Daržovių suvartojimo vidurkiai (g/parą) priklausomai nuo teiginio „Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą“ įvertinimo

Nustatyta, kad respondentai, kurie pritaria, kad vaisių ir daržovių reikia vartoti 5 kartus per parą, suvartoja su maistu per parą statistiškai reikšmingai daugiau tik  $\beta$ -karotenų ( $p < 0,05$ ) (4 priedo 16 lentelė).

Analizuojant mitybos įpročius pagal teiginio „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų“ įvertinimą, nustatyta, kad gyventojai, įvertinę



**73 pav.** Maisto produktų suvartojimo vidurkiai (g/parą) priklausomai nuo teiginio „Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą“ įvertinimo.



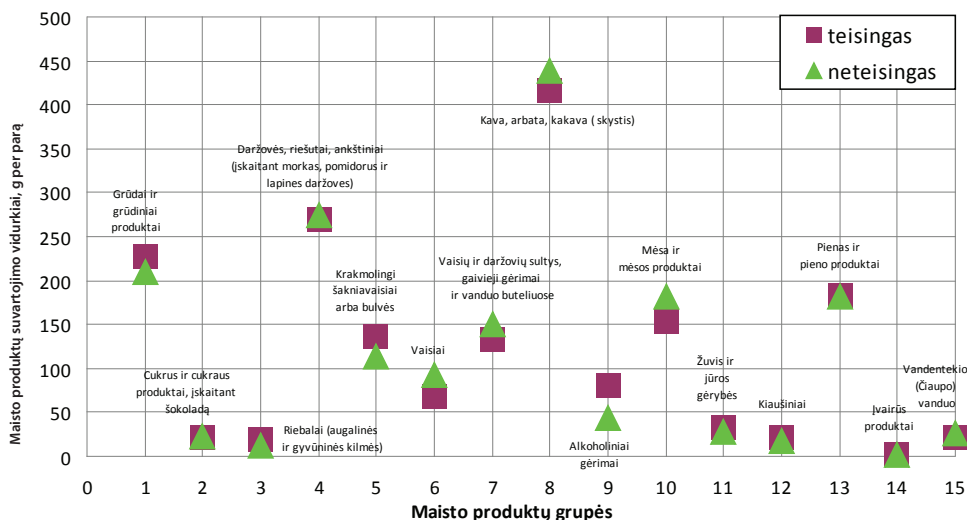
( $p < 0,05$ )

**74 pav.** Riebalų suvartojimo vidurkiai (g/parą) priklausomai nuo teiginio „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų“ įvertinimo

ši teiginį kaip neteisingą, statistškai reikšmingai dažniau vartoja žuvį ir žuvies produktus ( $p < 0,05$ ) bei pieną ir pieno produktus ( $p < 0,05$ ).

Nustatyta, kad respondentai, kurie nesutinka su teiginiu „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų“, statistškai reikšmingai mažiau suvartoja gramais per parą riebalų (augalinių ir gyvūninių) ( $p < 0,05$ ), lyginant su tais, kurie atsakė, kad teiginys teisingas (74 pav.), jie taip pat vidutiniškai gramais per parą suvartoja mažiau krakmolingų šakniavaisių ir bulvių bei daugiau mėsos ir mėsos produktų (75 pav.).





Lyginant pagal riebalų, krakmolingų šakniavaisių ir bulvių, mėsos ir mėsos produktų suvartojimą: ( $p < 0,05$ )

**75 pav.** Maisto produktų suvartojimo vidurkiai (g/parą) priklausomai nuo teiginio „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų“ įvertinimo

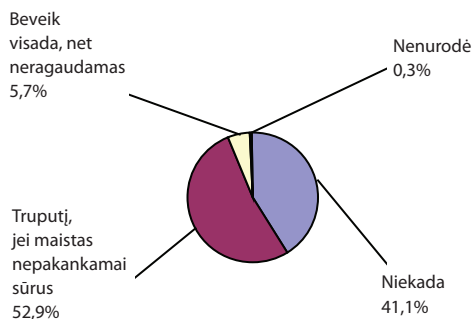
Tie respondentai, kurie nesutinka, kad reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų, su maistu per parą gauna statistiškai reikšmingai mažiau baltymų ( $p < 0,05$ ), o daugiau vitamino D ( $p < 0,05$ ), negu tie, kurie šį teiginį įvertino kaip teisingą (4 priedo 17 lentelė).

Reikia pažymėti, kad tie respondentai, kurie vertina teiginį „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ kaip neteisingą, statistiškai reikšmingai rečiau beveik visada, net neragaudami, sūdo jau pagamintus patiekalus, tačiau jie taip pat dažniau sūdo truputį, jei maistas nepakankamai sūrus, ir jie mažiau niekada nesūdo ( $p < 0,05$ ) (76 pav.).

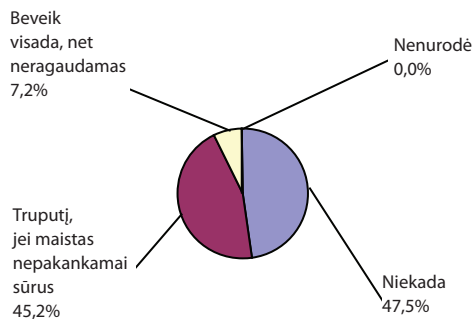
Be to, nustatyta, kad respondentai, kurie vertina teiginį „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ kaip neteisingą, vidutiniškai gramais per parą suvartoja statistiškai reikšmingai ( $p < 0,05$ ) mažiau grūdų ir grūdinių produktų bei pieno ir pieno produktų (77 pav.) ir gauna su maistu per parą daugiau  $\beta$ -karotenu ( $p < 0,05$ ) bei vitamino A ( $p < 0,05$ ), tačiau mažiau – vitamino B<sub>12</sub> ( $p < 0,05$ ) (4 priedo 18 lentelė).

Nustatyta, kad gyventojai, patvirtinę, kad teiginys „Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota“ yra teisingas, statistiškai reikšmingai dažniau vartoja joduotą druską ( $p < 0,0001$ ), negu tie, kurie nepritaria šiam teiginiui. Taip pat pritariantieji teiginiui „Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota drus-

**Respondentų, įvertinusių teiginį kaip neteisingą, druskos vartojimo dažnumas**

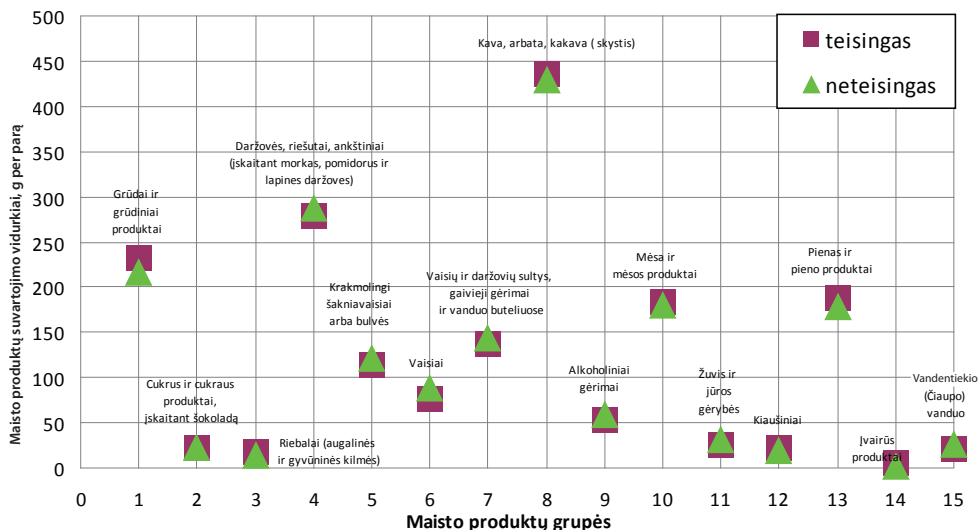


**Respondentų, įvertinusių teiginį kaip teisingą, druskos vartojimo dažnumas**



( $p < 0,05$ )

**76 pav.** Druskos vartojimo dažnumo skirtumai priklausomai nuo teiginio „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ įvertinimo

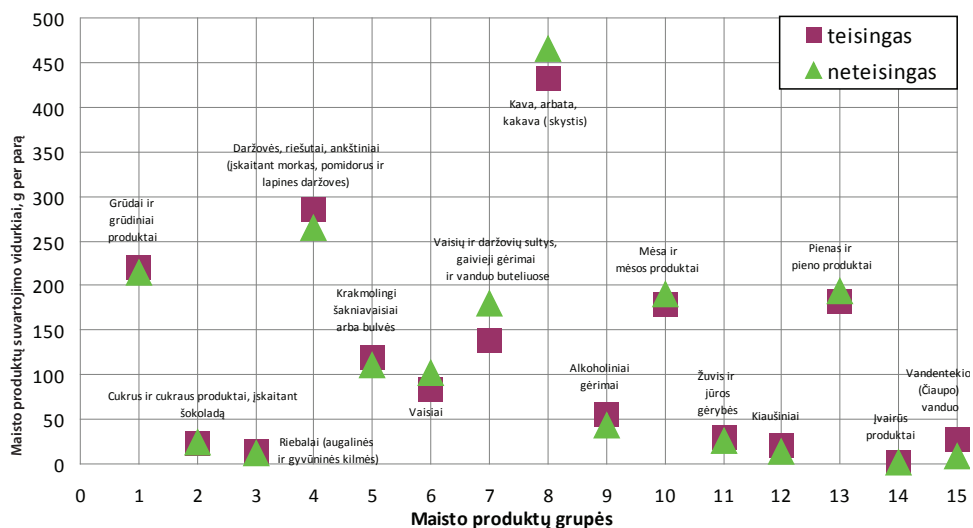


Lyginant pagal grūdų ir grūdinių produktų, pieno ir pieno produktų suvartojimą: ( $p < 0,05$ )

**77 pav.** Maisto produktų suvartojimo vidurkiai (g/parą) priklausomai nuo teiginio „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ įvertinimo

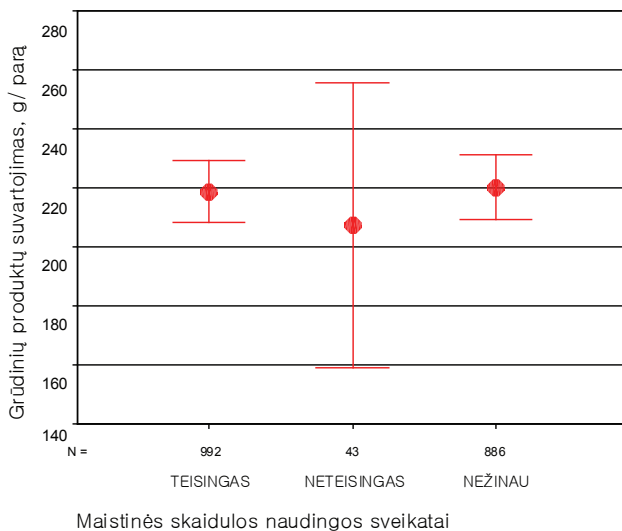
ka“ vidutiniškai gramais per parą suvartoja daugiau daržovių ir bulvių ( $p < 0,0001$ ) (78 pav.) bei su maistu per parą gauna statistiškai reikšmingai daugiau energijos ir kai kurių maistinių medžiagų (4 priedo 19 lentelė).

Nustatyta, kad respondentai, patvirtinę teiginį „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“ kaip teisingą, statistiškai reikšmingai daugiau, negu atsakę, kad teiginys neteisingas, suvartoja per parą grūdinių produktų ( $p < 0,01$ ) (79 pav.) ir



Lyginant pagal daržovių, riešutų, ankštinių (įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves), krakmolingų šakniavaisių ir bulvių suvartojimą: ( $p < 0,0001$ )

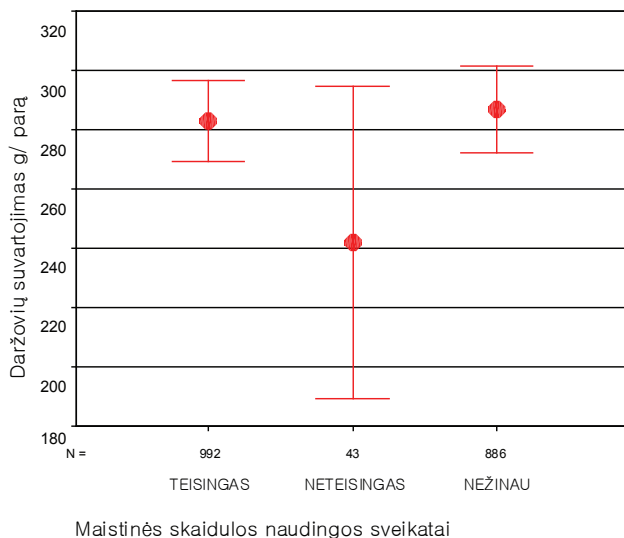
**78 pav.** Maisto produktų suvartojimo vidurkiai (g/parą) priklausomai nuo teiginio „Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota druska“ įvertinimo



( $p < 0,01$ )

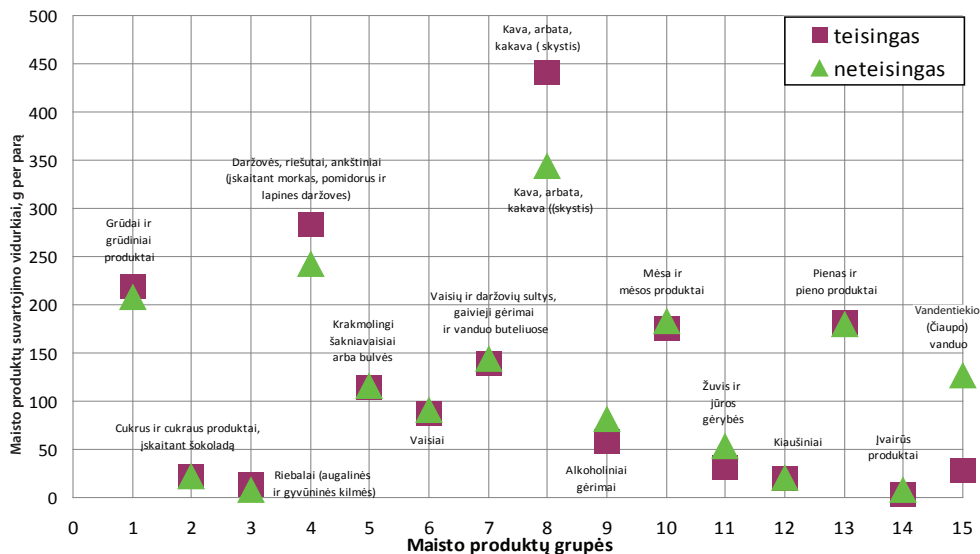
**79 pav.** Grūdinių produktų suvartojimo vidurkiai (g/parą) priklausomai nuo teiginio „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“ įvertinimo

daržovių ( $p < 0,01$ ) (80 pav.); jie taip pat statistiškai reikšmingai dažniau kasdien vartoja šviežias ir virtas ar troškintas daržoves ( $p < 0,001$ ). Lyginant kitų maisto produktų suvartojimo kiekius per parą priklausomai nuo šio teiginio vertinimo, statistiškai reikšmingai skirtumų nenustatyta (81 pav.).



( $p < 0,01$ )

**80 pav.** Daržovių suvartojimo vidurkiai (g/parą) priklausomai nuo teiginio „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“ įvertinimo.



Lyginant pagal grūdų ir grūdinių produktų, daržovių, riešutų, ankštinių (įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves): ( $p < 0,01$ )

**81 pav.** Maisto produktų suvartojimo vidurkiai (g/parą) priklausomai nuo teiginio „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“ įvertinimo

Nustatyta, kad gyventojai, įvertinę teiginį „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“ kaip teisingą, statistiškai reikšmingai mažiau su maistu per parą gauna energijos ( $p < 0,01$ ), riebalų ( $p < 0,05$ ), iš jų: sočiųjų RR ( $p < 0,01$ ), mononesočiųjų RR ( $p < 0,01$ ) ir polinesočiųjų RR ( $p < 0,01$ ), cholesterolio ( $p < 0,05$ ), natrio ( $p < 0,01$ ) ir daugiau skaidulinių medžiagų ( $p < 0,01$ ), tačiau taip pat mažiau gau-

na su maistu per parą vitaminų D ( $p<0,01$ ), E ( $p<0,05$ ), B<sub>1</sub> ( $p<0,05$ ) ir folatų ( $p<0,01$ ) bei kalcio ( $p<0,05$ ) ir geležies ( $p<0,05$ ) (4 priedo 20 lentelė).

Analizuojant respondentų maisto produktų pasirinkimo kriterijus pagal teiginio „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“ įvertinimą, nustatyta, kad respondentai, kurie renkasi maisto produktus pagal skonį, statistiškai reikšmingai dažniausiai, lyginant tarp tų, kurie renkasi maisto produktus pagal kitus kriterijus, vertina šį teiginį kaip teisingą ( $p<0,01$ ). O vertinant respondentų maisto produktų pasirinkimo kriterijus pagal teiginio „Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą“ įvertinimą, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai dažniausiai šį teiginį vertina kaip teisingą ( $p<0,01$ ) respondentai, kurie renkasi maisto produktus sveikatos gerinimo tikslu.

Nustatyta, kad respondentai, kurie renkasi maisto produktus pagal specialios dietos būtinumą ir sveikatos gerinimo tikslu, statistiškai reikšmingai dažniau vertina teiginį „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų“ kaip neteisingą ( $p<0,0001$ ).

Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų vertinant respondentų maisto produktų pasirinkimo kriterijus pagal teiginio „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ įvertinimą. O lyginant respondentų maisto produktų pasirinkimo kriterijus pagal teiginio „Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota druska“ įvertinimą, nustatyta, kad tie respondentai, kurie renkasi maisto produktus pagal specialios dietos būtinumą ir sveikatos gerinimo tikslu, statistiškai reikšmingai dažniau įvertina šį teiginį kaip teisingą ( $p<0,0001$ ).

Nustatyta, kad tie respondentai, kurie renkasi maisto produktus sveikatos gerinimo tikslu, statistiškai reikšmingai dažniausiai taip pat įvertina teiginį „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“ kaip teisingą ( $p<0,0001$ ).

Lyginant respondentų maisto papildų vartojimo dažnumą pagal teiginio „Ar manote, kad Jūsų mityba yra tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų“ įvertinimą, nustatyta, kad respondentai, kurie mano, jog jų mityba yra netinkama, statistiškai reikšmingai dažniau, negu tie, kurie savo mitybą vertina kaip tinkamą, nurodė, kad vartoja maisto papildus kasdien ( $p<0,0001$ ). Tie respondentai, kurie vertina teiginį „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“ kaip teisingą, taip pat statistiškai reikšmingai dažniau vartoja maisto papildus kasdien ( $p<0,001$ ). Vertinant respondentų atsakymus į klausimą „Jei nevartojate niekada maisto papildų, tai dėl kokios priežasties?“ pagal požiūrį į teiginį „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“, statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta, tačiau tie respondentai, kurie šį teiginį vertina kaip teisin-

gą, dažniausiai atsako, kad nevartoja maisto papildų todėl, kad gauna pakankamai maistinių medžiagų su maistu.

Apibendrinant suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos sąsają su jų požiūriu į tam tikrus mitybos aspektus vertinimą, matome, kad suaugę gyventojai, įvertinę savo mitybą kaip tinkamą, dažniau kasdien vartoja šviežias ir virtas ar troškintas daržoves ir daugiau daržovių suvartoja gramais per parą; jie taip pat dažniau vartoja žuvį ir žuvies produktus bei pieną ir pieno produktus ir rečiau vartoja valgomąją druską bei visų rūšių riebalus maistui gaminti, išskyrus sviestą. Gyventojai, įvertinę teiginį „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“ kaip teisingą, taip pat dažniau vartoja šviežias daržoves kasdien, joduotą druską bei dažniau renkasi maisto gaminimui aliejų. Tačiau šie respondentai, kaip ir respondentai, teisingai įvertinę savo mitybą, rečiau laikosi mitybos režimo. Nustatyta, kad respondentai, kurie sutinka, kad sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos, vidutiniškai gramais per parą suvartoja daugiau vaisių, daržovių, krakmolingų šakniavaisių ir bulvių, žuvies ir jūros gėrybių. Gyventojai patvirtinę teiginį „Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą“ kaip teisingą, dažniau vartoja kasdien šviežias daržoves bei vidutiniškai per parą suvartoja daugiau daržovių, taip pat vaisių ir daržovių sulčių. Nustatyta, kad gyventojai, žinantys, kad reikia rinktis produktus, kuriuose yra mažiau sočiųjų riebalų, dažniau vartoja žuvį ir žuvies produktus bei pieną ir pieno produktus, o mažiau suvartoja per parą riebalų, krakmolingų šakniavaisių ir bulvių, bet daugiau – mėsos ir mėsos produktų. O gyventojai, įvertinę teiginį „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ kaip neteisingą, rečiau beveik visada, net neragaudami, sūdo jau pagamintus patiekalus. Taip pat nustatyta, kad suaugę gyventojai, patvirtinę teiginį „Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastąją valgomąją druską keisti joduota“ kaip teisingą, dažniau vartoja joduotą druską. Gyventojai, patvirtinę teiginį „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“ kaip teisingą, daugiau suvartoja per parą grūdinių produktų ir daržovių bei dažniau vartoja šviežias daržoves kasdien; jie taip pat su maistu gauna per parą daugiau skaidulinių medžiagų ir mažiau – riebalų ir cholesterolio. Daugiau respondentų, pasirenkančių maisto produktus sveikatos gerinimo tikslu, vertina kaip teisingus teiginius „Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą“, „Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastąją valgomąją druską keisti joduota“, „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“ ir kaip neteisingą teiginį „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų“. Respondentai, kurie mano, kad jų mityba yra netinkama, ir tie, kurie teiginį „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“ vertina kaip teisingą, dažniau vartoja maisto papildus kasdien.

## 5. REZULTATŲ APTARIMAS

Palyginus mūsų atlikto tyrimo duomenis su kitų autorių bei kitose šalyse atliktų mitybos tyrimų duomenimis, galime teigti, kad Lietuvos suaugusių gyventojų mityba ir mitybos įpročiai esminiai nesiskiria nuo kitų Europos šalių gyventojų mitybos.

Apibendrinant mūsų tyrimo duomenis apie gyventojų maisto produktų suvartojimą, stebime, kad suaugę Lietuvos gyventojai per mažai suvartoja per parą daržovių, vaisių, grūdinių produktų, žuvies ir jos produktų, o per daug – riebalų turinčių produktų, saldumynų. Tai, kad per daug vartojama gyvūninių riebalų, cukraus, mažai – kompleksinių angliavandenių, nepakankamai daržovių, vaisių ir pan., rodo ir kiti, tiek Lietuvoje, tiek kitose Europos šalyse atliktų tyrimų duomenys [33, 40–41, 78–79].

Įvairių mokslinių straipsnių duomenimis, nustatyta, kad maisto produktų suvartojimas gali skirtis tiek tarp lyties, tiek tarp amžiaus grupių bei gyvenamosios vietos. Mūsų tyrimo duomenys taip pat rodo, kad Lietuvos vyrai daugiau negu moterys suvartoja mėsos ir mėsos produktų, grūdų patiekalų, bulvių, riebalų (augalinių ir gyvūninių), išskyrus sviestą, žuvies ir jos produktų bei vaisių ir daržovių sulčių; tuo tarpu, moterys, lyginant su vyrais, daugiau suvartoja tik vaisių. Nustatyta, kad vidutinio (35–49 m.) amžiaus asmenys daugiausia suvartoja mėsos ir mėsos produktų bei mėsos patiekalų, o vaisių ir daržovių sulčių – jaunesnio (19–34 m.) amžiaus gyventojai. Vyresni (50–65 m. amžiaus) daugiau negu kitų amžiaus grupių gyventojai suvartoja vidutiniškai per parą bulvių, daržovių sriubų, cukraus ir jo produktų, riebalų, kiaušinių, o jaunesni gyventojai (19–34 m. amžiaus), lyginant su kitomis amžiaus grupėmis, daugiau suvartoja grūdinių produktų, įskaitant sausus pusryčius, pieno produktų, gairių gėrimų. Mūsų tyrimai rodo, kad kaimo gyventojai daugiau, negu miesto gyventojai suvartoja mėsos patiekalų, grūdinių patiekalų, riebalų, geria daugiau gairių gėrimų; tačiau mažiau vartoja cukraus ir jo produktų. Kitų autorių duomenimis, vyrai taip pat mėsą ir mėsos produktus vartojo dažniau nei moterys, o kaimo vietovėse dažniau nei mieste buvo valgoma mėsa [52, 53].

Mūsų tyrimo duomenimis, gyventojai, turintys pradinį išsilavinimą daugiausiai suvartoja per parą žuvies patiekalų, grūdinių produktų, riebalų, kiaušinių ir vaisių, bet mažiausiai – daržovių, pieno ir mėsos produktų; studentai daugiausiai suvartoja vaisių ir daržovių sulčių (įskaitant gairiuosius gėrimus ir vandenį buteliuose), darbininkai – mėsos ir mėsos produktų, grūdinių produktų, daržovių, bulvių ir žuvies; o pensininkai – cukraus ir kiaušinių. Tokias pat mitybos tenden-

cijas nurodo ir kiti autoriai, tyrę vyresnių negu 50 metų amžiaus gyventojų, taip pat pramonės darbininkų bei studentų mitybą (33–35, 73).

Taip pat stebime, kad lyginant su kitų apskričių gyventojais, Utenos apskrities gyventojai daugiausiai geria gaiviųjų gėrimų, kavos, kakavos ir suvartoja vidutiniškai per parą grūdų ir grūdų produktų, tarp jų ir grūdinių patiekalų, riebalų (augalinių ir gyvūninių), daržovių sriubų, mėsos ir mėsos produktų, tarp jų mėsos patiekalų, Telšių apskrityje daugiausiai suvartojama daržovių, Klaipėdos apskrityje – pieno ir pieno produktų ir Tauragės apskrityje daugiausiai suvartojama sūrio. Nors mūsų tyrimo metu nustatyti maisto produktų suvartojimo apskrityse ypatumai atspindi bendrą suaugusių Lietuvos gyventojų maisto produktų suvartojimo tendenciją, tačiau šie skirtumai suponuoja mintį, kad gali būti atskirose apskrityse rengiamos programos ir priemonės, skirtos jų gyventojų sveikos mitybos propagavimui ir įgūdžių sveikai maitintis formavimui.

Lyginant maisto produktų suvartojimo duomenis su kitų šalių tyrimų duomenimis [65, 76, 78, 80–83], Lietuvoje stebimos panašios, kaip ir kitos šalyse maisto produktų suvartojimo tendencijos. Nors daržovių suvartojimas atskirose ES šalyse labai skiriasi ir, pvz., Graikijoje jų suvartojimas beveik keturis kartus didesnis nei Suomijoje, tačiau vaisių ir daržovių vidutinis suvartojimas per parą atitinka PSO rekomendacijas (ne mažiau kaip 400 g per parą) tik keturiose ES šalyse (Lenkija, Vokietija, Italija ir Austrija) [70, 78, 80, 92].

Vertinant suaugusių Lietuvos gyventojų kai kurias mitybos tendencijas 1997–2007 m., reikia pažymėti, kad 2007 m., lyginant su 1997 m., išlieka suaugusių Lietuvos gyventojų nepakankamo šviežių daržovių bei vaisių, žuvies ir jos produktų bei tradiciškai per didelio mėsos ir mėsos produktų vartojimo tendencija. Tačiau nustatyta, kad didėja grūdinių produktų, daržovių, žuvies ir jos produktų suvartojimas per parą, tuo tarpu, mažėja vaisių, bulvių, pieno ir jo produktų bei kiaušinių ir cukraus bei cukraus produktų, įskaitant šokoladą, suvartojimas. Maisto produktų suvartojimo per parą pokyčiai priklausomai nuo lyties bei gyvenamosios vietos atspindi bendrą pokyčių tendenciją. Įvairiose šalyse atliktų tyrimų duomenimis [65–77], taip pat įvairiai kito tam tikrų maisto produktų suvartojimas ir per keletą pastarųjų dešimtmečių stebimos kai kurių maisto produktų (vaisių, daržovių, pieno ir pieno produktų, mėsos, kiaušinių, žuvies ir jūros gėrybių, aliejaus, cukraus ir cukraus produktų) suvartojimo didėjimo tendencijos, skaičiuojant maisto produktų suvartojimą kg vienam gyventojui per metus, tačiau kitose šalyse stebimos šių produktų suvartojimo mažėjimo tendencijos.

Įvairių autorių duomenimis [78–79, 93–98], baltymų tiekiamos energijos dalis (proc.) nuo paros maisto davinio energinės vertės svyruoja atskirose ES šalyse nuo 13,5 proc. iki 18,5 proc. vyrų tarpe ir nuo 13,1 proc. iki 19,1 proc. moterų



tarpe, ir tik nežymiai viršija rekomenduojamas normas, tuo tarpu angliavandenių tiekiamos energijos dalis svyruoja atskirose šalyse narėse nuo 36,8 proc. iki 51,0 proc. vyrų tarpe ir nuo 37,7 proc. iki 51,8 proc. moterų tarpe ir daugelyje šalių, išskyrus Norvegijos vyrus bei moteris ir Čekijos, Suomijos, Lenkijos, Portugalijos moteris, neatitinka PSO rekomenduojamų normų. Riebalų tiekiamos energijos dalis svyruoja atskirose šalyse narėse nuo 28,4 proc. iki 45,0 proc. vyrų tarpe ir nuo 29,9 proc. iki 47,2 proc. moterų tarpe ir daugumoje šalių taip pat neatitinka PSO rekomenduojamų normų. Mūsų tyrimų duomenimis, suaugusių Lietuvos gyventojų paros maisto davinyje taip pat, kaip ir daugelyje kitų ES šalių, stebimas riebalų perteklius (riebalinės kilmės kalorijos sudaro net 43,4 proc. paros davinio energinės vertės) ir angliavandenių trūkumas (angliavandenių kilmės kalorijos sudaro tik 40,9 proc. davinio energinės vertės), o baltymų tiekiamos paros maisto davinio energinės vertės dalis (proc.) svyruoja rekomenduojamų normų ribose.

Atskirų riebalų rūgščių tiekiamos energijos dalis (proc.) daugelyje ES šalių [78, 92, 97] taip pat dažnai neatitinka rekomenduojamų normų, ir dažniausiai sočiųjų RR tiekiamos energijos dalis viršija rekomendacijas (iki 10 proc.), o polinesočiųjų RR tiekiamos energijos dalis dažnai yra mažesnė negu rekomenduojama (6–10 proc.). Mūsų atlikto tyrimo metu taip pat nustatyta, kad sočiųjų RR tiekiamos paros energinės vertės dalis tiek vyrų (13,5 proc.), tiek moterų (12,9 proc.) vidutiniame maisto davinyje viršija rekomenduojamą, nors polinesočiųjų RR tiekiamos paros energinės vertės dalis atitinka rekomendacijas.

Mūsų atlikti tyrimai rodo, kad suaugusių Lietuvos gyventojų vidutiniame paros maisto davinyje didėja skaidulinių medžiagų, cholesterolio, vitamino A ir  $\beta$ -karoteno ir mažėja vitaminų B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C ir niacino bei kai kurių mineralinių medžiagų (kalio, kalcio, fosforo, magnio, geležies bei natrio) kiekiai, tačiau suaugusių Lietuvos gyventojų, kaip ir daugumos kitų Europos šalių gyventojų maistingų medžiagų suvartojimo kiekiai dažnai neatitinka rekomenduojamų paros kiekių. Įvairių autorių duomenimis [78, 99, 100] daugelyje ES šalių mažiau negu rekomenduojama su maistu taip pat gaunama skaidulinių medžiagų ir daugiau – cholesterolio; ir tik vokiečių, norvegų ir lenkų vyrų skaidulinių medžiagų paros suvartojimas atitinka rekomendacijas [78, 96, 101, 102]. Mūsų tyrimo duomenimis, Lietuvos moterys nepakankamai su maistu gauna vitaminų D, B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>, niacino, vyrai – vitamino B<sub>12</sub>; moterys taip pat mažiau, negu rekomenduojama gauna su maistu per parą magnio, geležies bei cinko, ir tiek moterys, tiek ir vyrai su maistu per daug suvartoja natrio, tačiau nepakankamai kalcio ir jodo. ES gyventojai su maistu taip pat gauna nepakankamai kai kurių vitaminų (vitaminų E, D, folatų) bei mineralinių medžiagų (kalcio, magnio, geležies, seleno) ir kt. [78–79, 107].

Vertinant suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročių ypatumus, galima teigti, kad mitybos įpročiai nėra tinkami ir neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų. Nustatyta, kad suaugusių Lietuvos gyventojų pagrindiniai maisto produktų pasirinkimo kriterijai išlieka skonis ir kaina, o sveikatos gerinimo tikslu renkasi maistą tik kas penktas gyventojas. Tik mažiau kaip pusė respondentų šviežias daržoves (išskyrus bulves) vartoja kasdien arba beveik kasdien; dažniau šviežias daržoves kasdien vartoja jaunesni gyventojai ir kas antras moksleivis bei studentas. Taip pat nustatyta, kad tik mažiau negu pusė respondentų kasdien ir beveik kas dešimtas kelis kartus per parą vartoja grūdinius produktus, didžioji dalis suaugusių Lietuvos gyventojų žuvį ir žuvies produktus vartoja 1–2 kartus per savaitę, o pieną ir pieno produktus kasdien vartoja kas trečias apklaustasis ir 6,7 proc. jų nevartoja iš viso. Be to, nustatyta, kad mažesnė suaugusių Lietuvos gyventojų dalis patiekalų prieš valgį nesūdo, o beveik visada, net neragaudami, sūdo 6,6 proc.; 76,2 proc. maistui gaminti vartoja aliejų ir tik 2,2 proc. gyvūninius riebalus; moterys dažniau valgo tuo pačiu metu nei vyrai, tačiau reguliariai valgo tik kas trečias suaugęs gyventojas; kuo jaunesni respondentai, tuo dažniau jie atsako, jog maitinasi ne tuo pačiu metu. Nustatyta, kad didžioji dalis gyventojų dalis (60,5 proc.) valgo 3 kartus per parą.

Nors nustatyta, kad suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai nėra tinkami ir neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų, tačiau stebimi kai kurie teigiami mitybos įpročių pokyčiai: daugiau gyventojų maisto produktus jau renkasi sveikatos gerinimo tikslu, didėja augalinio aliejaus vartojimo dažnumas ir žymiai mažėja gyvūninių riebalų (taukų) vartojimo dažnumas, tačiau vis tik šviežių daržovių (išskyrus bulves) kasdien vartojimo dažnumas mažėja bei nedaug kinta valgomosios druskos vartojimo dažnumas.

Kitų autorių atlikti gyventojų gyvenamosios ir mitybos įpročių tyrimai [25–29] taip pat parodė, kad Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų. Kitose šalyse atliktų tyrimų duomenimis, taip pat stebime, kad gyventojų mitybos įpročiai nėra tinkami ir sveiki. Didžiojoje Britanijoje tik nedidelė dalis gyventojų vartoja šviežių vaisių ir daržovių tiek, kiek rekomenduojama – 5 ir daugiau kartų per parą [111], Airijoje daržovių ir vaisių vartojimo dažnumas taip pat neatitiko rekomendacijų [66, 108], o didžioji dauguma Kanados gyventojų valgė mažiau penkių porcijų daržovių ir vaisių per parą [86, 112]. Buvo nustatyta, kad Suomijoje dauguma gyventojų maitinasi nereguliariai, dažnai užkandžiauja ir nepakankamai dažnai kasdien valgo daržoves [109], taip pat tik 38 proc. Belgijos gyventojų valgė šviežias daržoves kasdien ir šviežias daržoves dažniau kasdien valgė moterys ir vyresnio amžiaus gyventojai [113].

Mūsų atliktų tyrimų duomenimis, didžioji suaugusių Lietuvos gyventojų dalis

2007 m. arba nevartoja (37,4 proc.) maisto papildų arba juos vartoja tik kartais (32,2 proc.), ir beveik kasdien juos vartoja 8,5 proc. suaugusių gyventojų; moterys dažniau negu vyrai vartoja maisto papildus mitybai papildyti ir pagerinti. Taip pat nustatyta, kad maisto papildų vartojimas nepriklauso nuo respondentų amžiaus, išsilavinimo bei gyvenamosios vietos, o kas dešimtas respondentas atsakė, kad nevartoja maisto papildų todėl, kad gauna pakankamai maistinių medžiagų su maistu; vyrai dažniau mano, kad gauna pakankamai maistinių medžiagų su maistu, gal tai gali būti viena iš priežasčių kodėl vyrai vartoja maisto papildus rečiau negu moterys.

Vertinant respondentų požiūrį į tam tikrus mitybos aspektus, nustatyta, kad kai kuriuos teiginius apie mitybą suaugę Lietuvos gyventojai žino ir vertina juos teisingai, tačiau dalies jų arba nežino, arba nežino kaip juos vertinti. Nustatyta, kad tik trečdalis suaugusių gyventojų mano, kad jų mityba yra tinkama, ir statistiškai reikšmingai dažniau vyrai negu moterys, kaip ir jaunesnio bei vidutinio amžiaus gyventojai, palyginus su vyresniais, savo mitybą vertina kaip tinkamą. Savo mitybą kaip teisingą taip pat daugiausia vertina turintys aukštąjį išsilavinimą, moksleiviai ir Telšių apskrities gyventojai, tuo tarpu, kai beveik pusė Kauno, Marijampolės ir Utenos apskričių gyventojų savo mitybą vertina kaip neteisingą.

Mūsų tyrimų duomenimis, didžioji dalis suaugusių gyventojų žino, kad sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos ir kad reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą, tačiau tie, kurie tai žino, taip pat nevisada maitinasi teisingai. Buvo pastebėta, kad tik kiek daugiau kaip trečdalis (38,4 proc.) suaugusių gyventojų žino, kad reikia rinktis maisto produktus su kuo mažesniu sočiųjų riebalų kiekiu, tačiau teiginį „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ kaip neteisingą vertina jau trys ketvirtadaliai gyventojų bei kas antras respondentas vertina teiginį „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“ kaip teisingą, nors net daugiau kaip pusė respondentų atsakė, kad nežino ar skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai.

Šiuo metu įvairiose tiek Europos šalyse, tiek kitose pasaulio šalyse antsvorio ir nutukimo paplitimas yra skirtingas, tačiau visose šalyse antsvorio ir nutukimo problema yra ypatingai rimta visuomenės sveikatos problema. Nustatyta, kad Europos valstybėse 21–37 proc. moterų turi antsvorį ir 7–36 proc. yra nutukusios, o vyrai atitinkamai 35–54 proc. turi antsvorį ir 6–29 proc. yra nutukę. Didžiausias antsvorio ir nutukimo paplitimas nustatytas Graikijos moterų (73 proc.) ir Kipro vyrų (83 proc.) tarpe [78, 128]. Didelių skirtumų tarp ES regionų nebuvo pastebėta nė vienoje amžiaus grupėje, o buvo stebima, kad vyresniųjų KMI buvo didesnis negu ES šalių jaunesniųjų gyventojų. Nutukimo dažnis didelis ir Baltijos šalyse, pvz., Latvijos moterų vidutinis KMI yra 25,8, o vyrų –

25,5 [78, 79]. Mūsų tyrimo duomenys rodo panašias antsvorio ir nutukimo tendencijas.

Nustatyta, kad normalų kūno svorį turi tik kiek mažiau kaip pusė suaugusių Lietuvos gyventojų, o daugiau kaip trečdalis jų turi antsvorį ir kas septintas yra nutukęs, nepakankamą kūno svorį turi 2,1 proc. suaugusių gyventojų. Daugiau moterų, negu vyrų, turi normalų kūno svorį, tačiau taip pat daugiau moterų, negu vyrų yra arba nutukusios, arba turi nepakankamą kūno svorį, ir tik antsvorį turinčių vyrų yra daugiau negu moterų. Taip pat nustatyta, kad jaunesniųjų – 19–34 m. amžiaus gyventojų tarpe tik du trečdaliai turi normalų kūno svorį, o jau ketvirtadalis turi antsvorį; beveik pusė vyresnio (50–65 m.) amžiaus gyventojų jau turi antsvorį bei kas ketvirtas jų yra nutukęs; didėjant amžiui, didėja turinčių antsvorio ir nutukusių, o mažėja turinčių normalią kūno masę asmenų, ką patvirtina ir kitų autorių duomenys [78, 79].

Kai kurių autorių duomenimis [61, 63, 122, 127] per pastaruosius metus įvairiose šalyse antsvorio paplitimo lygis svyruoja nuo 21 proc. iki 78 proc. bei nutukimo – nuo 5 proc. iki 36 proc. Per pastaruosius tris praėjusio amžiaus dešimtmečius labai ženkliai padidėjo nutukusių žmonių skaičius, ir tokia padėtis jau vertinama kaip pasaulinio masto epidemija, dar kitaip vadinama globaliu nutukimu [123]. Vertinant suaugusių Lietuvos gyventojų KMI pokyčius 1997–2007 m., paaiškėjo, kad pakitimai nėra palankūs tirtų asmenų sveikatai: nors mažėja normalios kūno masės vyrų, akivaizdžiai daugėja antsvorį turinčių vyrų skaičius, išliekant tam pačiam nutukusiųjų skaičiui, taip pat stebimos tik nežymios moterų antsvorio ir nutukimo mažėjimo tendencijos, didėjant normalų kūno svorį turinčių moterų skaičiui.

Vertinant ar suaugusių Lietuvos gyventojų mityba ir mitybos įpročiai priklauso nuo jų požiūrio į tam tikrus mitybos aspektus, nustatyta, kad suaugusių gyventojų, teisingai įvertinusių tam tikrus teiginius apie mitybą ir žinančių kaip reikia sveikai maitintis, mityba ir mitybos įpročiai ne visada yra sveikesni.

Mūsų tyrimo duomenimis, visi suaugę gyventojai, įvertinę savo mitybą kaip tinkamą ir žinantys, kad sveikata didžiaja dalimi priklauso nuo mitybos, kad reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą bei kad maistinės skaidulos naudingos sveikatai, dažniau kasdien vartoja šviežias daržoves ir daugiau daržovių suvartoja per parą. Visi, įvertinę savo mitybą kaip tinkamą ir žinantys, kad reikia rinktis produktus, kuriuose yra mažiau sočiųjų riebalų bei kad sveikata didžiaja dalimi priklauso nuo mitybos, dažniau vartoja žuvį arba jos suvartoja daugiau per parą. Tačiau ir tie, kurie vertina savo mitybą kaip tinkamą, ir tie, kurie žino, kad sveikata didžiaja dalimi priklauso nuo mitybos, statistiškai reikšmingai rečiau laikosi mitybos režimo.

Taip pat nustatyta, kad tie suaugę gyventojai, kurie įvertino savo mitybą kaip tinkamą ir teiginį „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ kaip neteisingą, rečiau beveik visada, net neragaudami, sūdo jau pagamintus patiekalus. O gyventojai, kurie įvertino teiginį „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų“ kaip neteisingą, mažiau suvartoja per parą riebalų (augalinių ir gyvūninių), tačiau santykinai daugiau – mėsos ir mėsos produktų. Stebime, kad žinantys, kad norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota, kaip ir žinantys, kad sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos, dažniau vartoja joduotą druską.

Gyventojai, patvirtinę teiginį „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“ kaip teisingą, dažniau vartoja grūdinius produktus bei vidutiniškai gramais per parą daugiau jų suvartoja; jie taip pat su maistu per parą gauna daugiau skaidulinių medžiagų, o mažiau riebalų, iš jų: sočiųjų RR, mononesočiųjų RR ir polinesočiųjų RR, cholesterolio ir natrio.

Reiktų pabrėžti, kad daugiau respondentų, pasirenkančių maisto produktus sveikatos gerinimo tikslu, vertina kaip teisingus teiginius „Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą“, „Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota“, „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“ ir kaip neteisingą teiginį „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų“, o respondentai, kurie mano, kad jų mityba yra netinkama, ir žinantys, kad sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos, dažniau vartoja maisto papildus kasdien.

Taigi, mūsų atlikto tyrimo, kaip ir kitų autorių bei kitose Europos šalyse atliktų mitybos tyrimų duomenys, rodo, kad suaugusių Lietuvos gyventojų mityba ir mitybos įpročiai esminiai nesiskiria nuo kitų Europos šalių gyventojų mitybos ir, deja, kaip ir kitų šalių, taip ir didelės dalies suaugusių Lietuvos gyventojų mityba nėra sveika ir neatitinka rekomenduojamų maisto medžiagų ir energijos paros normų, o mitybos įpročiai – sveikos mitybos rekomendacijų.

## 6. IŠVADOS

1. Didžiosios suaugusių Lietuvos gyventojų dalies mityba neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų, nes per mažai vartojama daržovių, vaisių, grūdinių produktų, žuvies ir jos produktų, per daug vartojama riebalų turinčių produktų, saldumynų.
2. Suaugusių Lietuvos gyventojų paros maisto davinyje stebimas angliavandenių trūkumas (angliavandenių kilmės kalorijos sudaro tik 40,9 proc. paros maisto davinio energinės vertės) ir riebalų perteklius (riebalinės kilmės kalorijos sudaro net 43,4 proc. paros maisto davinio energinės vertės). Tiek moterys, tiek ir vyrai su maistu per daug gauna cholesterolio, cukrų, natrio, tačiau nepakankamai kalcio ir jodo; moterys mažiau, negu rekomenduojama gauna magnio, geležies bei cinko ir nepakankamai vitaminų D, B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>, niacino, vyrai – vitamino B<sub>12</sub>.
3. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai nėra tinkami. Tik kas penktas suaugęs gyventojas maisto produktus renkasi sveikatos gerinimo tikslu, mažiau nei pusė šviežias daržoves (išskyrus bulves) vartoja kasdien arba beveik kasdien; tik 46,9 proc. kasdien ir kas dešimtas kelis kartus per parą vartoja grūdinius produktus; tik mažiau kaip kas antras nesūdo patiekalų prieš valgi.
4. Tik trečdalis suaugusių gyventojų mano, kad jų mityba yra tinkama; didžioji dalis suaugusių gyventojų žino, kad sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos ir kad reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą.
5. Normalų kūno svorį turi tik kiek mažiau kaip pusė suaugusių Lietuvos gyventojų, o daugiau kaip trečdalis respondentų turi antsvorį ir apie 13 proc. yra nutukę.
6. Stebimos kai kurios mitybos gerėjimo tendencijos. Suaugusių Lietuvos gyventojų vidutinė paros maisto davinio energinė vertė nežymiai mažėja; taip pat nežymiai didėja grūdinių produktų, žuvies ir jos produktų vartojimas.
7. Nustatytos suaugusių gyventojų mitybos ir jų požiūrio į tam tikrus mitybos aspektus sąsajos, tačiau žinančiųjų kaip teisingai maitintis mitybos įpročiai nevisada yra sveikesni.

## 7. REKOMENDACIJOS

1. Tyrimo duomenys gali būti panaudoti rengiant specialistų tobulinimo bei gyventojų mokymo programas, ugdant sveikos mitybos įpročius bei mokant sveikai maitintis ir teisingai suprasti maisto bei atskirų maistinių medžiagų svarbą sveikatai.
2. Duomenys turėtų būti teikiami ir prieinami savivaldybių Visuomenės sveikatos biurams, rengiant priemones, skirtas gyventojų sveikos mitybos propagavimui ir sveikos mitybos įgūdžių formavimui.
3. Duomenys gali būti naudojami rengiant valstybines strategijas ir programas bei priemones, kurios padėtų užtikrinti gyventojų gerą sveikatą ir sumažintų su mityba susijusių lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimą ir vystymąsi, atliekant maisto rizikos vertinimą bei teikiant duomenis ES ir kitoms tarptautinėms organizacijoms ir pan.
4. Atlikto tyrimo duomenys taip pat gali būti naudojami rengiant Lietuvos Respublikos ir Europos Sąjungos teisės aktus, strategijas bei rekomendacijas, kurioms rengti būtini gyventojų faktiškos mitybos ir mitybos įpročių duomenys.

Tyrimo duomenys buvo panaudoti 2007–2010 m. rengiant Lietuvos Respublikos pozicijas bei atstovaujant Lietuvą Europos Tarybos ir Europos Komisijos, Europos maisto saugos tarnybos, *Codex Alimentarius* komisijos darbo grupių ekspertų posėdžiuose, svarstant klausimus, susijusius su gyventojų mityba ir nutukimo būkle.

Tyrimo duomenys buvo pateikti leidiniui: Elmadfa I., et al. European Nutrition and Health Report 2009. *Forum Nutr* 2009; 62:1–405.

Tyrimo duomenys taip pat buvo panaudoti rengiant metodines rekomendacijas-mokomąją knygą „Sveikos gyvensenos rekomendacijos“, Vilnius, 2011 bei rengiant Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimo „Dėl Maisto saugos, kokybės ir gyventojų mitybos gerinimo 2012–2014 m. tarpinstitucinio veiklos plano patvirtinimo“ projektą.

## 8. LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Europos Bendrijų Komisija. Baltoji knyga dėl Europos strategijos su mityba, atsvoriu ir nutukimu susijusioms sveikatos problemoms spręsti. Briuselis, KOM (2007) 279.
2. 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.
3. Robertson A., Ferro–Luzzi, 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.
4. Cundiff D.K., Lanou A.J., Nigg C.R. Relation of Omega-3 Fatty Acid Intake to Other Pictary Factors Know to Reduce Coronary Heart Diseases Heart Risk. *Am J Cardiol* 2007; 99(9): 1230–1233.
5. Neuhouser M., Miller D, Kristal A., Barnett M., Cheskin L. Diet and Exercise Habits of Patients with Diabetes, Dyslipidemia, Cardiovascular Disease or Hypertension. *Journal of the American College of Nutrition* 2002; Vol. 21, No. 5: 394–401.
6. Uleckienė S, Didžiapetrienė J, Gričiūtė L.L. Vėžio profilaktika. VĮ Mokslotyros institutas, Vilnius, 2008.
7. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. World Health Organization, 2009.
8. Carluccio M.A., Massaro M., Scoditti E., De Caterina R. Vasculoprotective Potential of Olive Oil Components. *Mol Nutr Food Res* 2007; 51(10):1225–1234.
9. Aronis P., Antonopoulou S., Karantonis HC., Phenekos C., Tsoukatos DC. Effect of Fast–food Mediterranean–type Diet on Human Plasma Oxidation. *J Med Food* 2007; 10(3): 511–520.
10. Byers T., Nestle M., McTiernan A., Doyle C., Currie–Williams A., Gansler T., et al. American Cancer Society 2001 Nutrition and Physical Activity Guidelines Advisory Committee. American Cancer Society guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention: Reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity. *Cancer Journal for Clinicians* 2001; 52(2): 92–119.
11. Jasiukevičienė L. Tinkama mityba sergant širdies ir kraujagyslių ligomis. *Kardiologijos praktika* 2006; 3:13–16.
12. Nelson G. Dietary fat, trans fatty acids, and risk of coronary heart disease. *Nutrition Reviews* 1998; 56(8): 250–252.
13. Proposed Second WHO European Action Plan for Food and Nutrition Policy 2007 – 2012// EUR/RC57/10 30 June 2007, No. 73363.
14. WHO Regional Committee for Europe. Second WHO European action plan for food and nutrition policy: tackling noncommunicable and acute diseases. Fact Sheet 05/07 Belgrade, Copenhagen, 17 September 2007.
15. Global strategy on diet, physical activity and health. WHA57.17, Geneva, World Health Organisation; 2004.
16. Kristenson M., Zieden B., Kucinskiene Z., Elinder L., Bergdahl B., Elwing B. et al. Antioxidant state and mortality from coronary heart disease in Lithuanian and Swedish men: concomitant cross sectional study of men aged 50. *BMJ* 1997; 314: 629–633.



17. Arad Y., Goodman K., Roth M., Newstein D., A. Gurci. Coronary Calcification, Coronary Disease Risk Factors, C-Reactive Protein, and Atherosclerotic Cardiovascular Disease Events: The St. Francis Heart Study. *Journal of American College of Cardiology* 2005; 46(1): 158–165.
18. Donaldson M. Nutrition and cancer: A review of the evidence for an anti-cancer Diet. *Nutrition Journal* 2004, 3:19–39
19. Galuska D., Khan L. Obesity: A Public Health Perspective. In: Bowman BA, Russel RM, editors. *Present Knowledge in Nutrition*. 8<sup>th</sup> ed. Washington: ILSI Press 2001; 531–542.
20. McKechnie R., Rubenfire M., Mosca L. Antioxidant Nutrient Supplementation and Brachial Reactivity in Patients with Coronary Artery Disease. *J Lab Clin Med* 2002; 139(3): 139–148
21. McQuillan BM., Hung J., Beilby JP., Nidorf M., Thompson PL. Antioxidant Vitamins and the Risk of Carotid Atherosclerosis. The Perth Carotid Ultrasound Disease Assessment Study (CUDAS). *J Am Coll Cardiol* 2001; 38(7): 1795–1803.
22. Harris A., Devaraj S., Jialal I. Oxidative Stress, Alpha-tocopherol Therapy, and Atherosclerosis. *Curr Atheroscler Rep* 2002; 4(5): 373–380.
23. Gaidelytė R., Želviienė A., Jaselionienė J. *Lietuvos sveikatos statistika 2009*. Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, Vilnius, 2010.
24. Ties Boerma, Carla Abou Zahr, *World Health Statistics 2010* Department of Health Statistics and Informatics of the Information World Health Organization; 2010.
25. Petkevičienė J., Klumbienė J., Kriaučionienė V. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 1994–2002 metais. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* 2003; 7(9): 558–561.
26. Barzda A., Abaravičius A., Bartkevičiūtė R., Olechnovič M. Lietuvos gyventojų mitybos problemos. *Maisto chemija ir technologija* 2003; 37(3): 13–19.
27. Petkevičienė J., Kriaučionienė V., Klumbienė J. Lietuvos vyrų ir moterų mitybos įpročių skirtumai. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* 2004; 8(3): 165–168.
28. Grabauskas V., Petkevičienė J., Kriaučionienė V., Klumbienė J. Lietuvos gyventojų sveikatos skirtumai: išsimokslinimas ir mitybos įpročiai. *Medicina* 2004; 40(9): 875–883.
29. Kriaučionienė V., Petkevičienė J., Klumbienė J. Dietary patterns and their association with sociodemographic factors in Lithuanian adult population. *Medicina*, 2008; 44(10): 799–804.
30. Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2003 m. spalio 23 d. nutarimas Nr. 1325 „Dėl Valstybinės maisto ir mitybos strategijos ir jos įgyvendinimo priemonių 2003–2010 metų plano patvirtinimo“ (Žin., 2003, Nr.101–4556).
31. Lašas V., Kuprys J. Lietuvos gyventojų mitybos 1925–1940 metais. Kaunas: Varpas, 1942.
32. Stukas R. *Sveika mityba*. Mokomoji knyga. Vilnius, 1999.
33. Abaravičius J.A. Lietuvos duonos pramonės darbininkų mitybos įvertinimas. Medicinos mokslų kandidato disertacijos autoreferatas. Vilnius, 1992.
34. Abaravičius J.A., Kucinskiene Z., Makaveckiene E., Urmonas V. Nutritional Status of 50-year old men in Vilnius. *Acta Medica Lituanica* 1994; 4: 64–67.

35. Abaravičius A., Černiauskienė L., Vaškevičienė Z., Domarkienė S., Kadziauskienė K., Maskeliūnas J. Nutritional Status of Kaunas City Inhabitants. *Acta Medica Lituanica* 1999; 2: 91–96.
36. Abaravicius A., Kucinskiene Z., Songailiene J., Zebrauskas P. Study of nutritional behavior in a group of Lithuanian men. *Z. Ernährungswiss* 1998; 37 (1): 136–138.
37. Elving B., Kullberg C., Kucinskiene Z., Bjoregren M., Abaravicius A., Kristenson M. A comparative study of food intake between Lithuanian and Swedish middle-aged men: the LiVicordia study. *Scandinavian Journal of Nutrition* 2001; 45 (3): 126–130.
38. Zakareviciene J., Abaravicius A., Kucinskiene Z., Drasutiene G. Investigation of nutritional status as a causal factor of anaemia in group of pregnant women. In: Weinstein D., Chervenak F, editors. *The First Congress on Maternal Mortality*; 1997 March 8–14; Marrakesh, Morocco. Monduzzi Editore 1997; 369–373.
39. Abaravičius A., Kučinskienė Z., Valiūnienė J., Hendrixson V., Barzda A., Dikčiūtė R. Nutritional patterns in the diet of 50-year-old and 60-year-old Vilnius' men: a 10-year comparative study. *Acta Medica Lituanica* 2008; 15 (2): 7–11.
40. Kadziauskienė K., Bartkevičiūtė R., Olechnovič M., Viseckienė V., Abaravičius A., Stukas R., Robertson A. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamos ir faktiškos mitybos tyrimas 1997–1998. Vilnius, 1999.
41. Pomerleau J., McKee M., Robertson A., Kadziauskienė K., Abaravičius A., Vaask S., Pudule I., Grinberga D. Macronutrient and food intake in the Baltic republics. *European Journal of Clinical Nutrition* 2001; 55: 200–207.
42. Barzda A., Abaravičius A., Bartkevičiūtė R., Stukas R. ir kt. Suaugusiųjų Lietuvos gyventojų maisto produktų suvartojimo ypatumai 2001–2002 metais. *Laboratorinė medicina* 2004; Nr. 4 (24): 23–30.
43. Barzda A., Stukas R., Bartkevičiūtė R., Abaravičius A. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos tendencijos. Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas 2005. Šeimos sveikata. – Vilnius: „Baltijos kopija“, 2006, p. 50–55.
44. Grabauskas V., Klumbienė J., Petkevičienė J., Dregval L., Čepaitis Ž., Nedzelskienė I., Puska P., Uutela A., Helakorpi S. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamos tyrimas. 1994. Kauno medicinos akademija, Lietuva; National Public Health Institute, Finland. Helsinki, 1997.
45. Grabauskas V., Klumbienė J., Petkevičienė J., Dregval L., ir kt. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenamos tyrimas, 1996. Kauno medicinos universitetas, Lietuva; National Public Health Institute, Finland. Helsinki, 1998.
46. Pomerleau J., McKee M., Robertson A., Kadziauskienė K., Abaravicius A., Bartkeviciute R., Vaasak S., Pudule I., Grinberga D. Dietary Beliefs in the Baltic Respublics. *Public Health Nutrition* 2001; 4(2): 217–225.
47. Kondrotas D., Kašauskas A., Lukoševičius L., Burneikienė J. Kai kurie Kauno medicinos universiteto studentų mitybos ypatumai. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* 2007, 11(2): 113–115.
48. Barzda A., Bartkevičiūtė R., Olechnovič M. Riebalų rūšys Lietuvos žmonių mityboje. *Sveikatos mokslai* 2002; 3: 2–5.
49. Abaravičius A., Barzda A., Bartkevičiūtė R., Olechnovič M., Žebrauskas P. Lietuvos žmonių mitybos ir gyvenamos ypatumai. *Sveikatos mokslai* 2002; 3: 5–8.

50. Grabauskas V., Klumbienė J., Petkevičienė J., Kinderytė J., Šačkutė A., Helasoja V., Vahasarja K., Prattala R. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas, 2002. Kauno medicinos universitetas, Lietuva; National Public Health Institute, Finland. Helsinki, 2005.
51. Grabauskas V., Zaborskas A., Klumbienė J., Petkevičienė J., Žemaitienė N. Lietuvos paauglių ir suaugusių žmonių gyvenimo pokyčiai 1994–2002 metais. (Changes in health behavior of Lithuanian adolescents and adults over 1994–2002). *Medicina (Kaunas)* 2004; 40(9):884–890.
52. Grabauskas V., Klumbienė J., Petkevičienė J., Katvickis A. ir kt. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas, 2004. Kauno medicinos universitetas, Lietuva; National Public Health Institute, Finland. Helsinki, 2005.
53. Kriauciūnienė V., Petkevičienė J., Klumbienė J. Lietuvos gyventojų mitybos įpročių ir gyvenimo veiksmų sąsajos. *Medicina (Kaunas)* 2009; 45(7): 537–543
54. Klumbienė J., Petkevičienė J. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas. Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas 2005. Šeimos sveikata. – Vilnius: „Baltijos kopija“, 2006, p. 14–16.
55. Grabauskas V., Klumbienė J., Petkevičienė J., Šakytė E., Kriauciūnienė V., Paalanen L., Prattala R. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas, 2006. Kauno medicinos universitetas, Biomedicininis tyrimų institutas, Lietuva; National Public Health Institute, Finland. Helsinki, 2007.
56. Pomerleau J., Pudule I., Grinberga D., Kadziauskienė K., Abaravičius A., Bartkevičiūtė R., Vaasak S., Robertson A., McKee M. Patterns of body weight in the Baltic Republics. *Public Health Nutrition* 2000; 3(1): 3–10.
57. Pomerleau J., McKee M., Robertson A., Vaasak S., Pudule I., Grinberga D., Kadziauskiene K., Abaravičius A., Bartkevičiūtė R. Nutrition and Lifestyle in the Baltic Republics: Summary Report. European Centre on Health of Societies in Transition & World Health Organization Regional Office for Europe. London: London School of Hygiene and Tropical Medicine; 2000, p. 58
58. Barzda A., Brimas G., Bartkevičiūtė R., Abaravičius A., M. Olechnovič M. Suaugusių Lietuvos gyventojų kūno masė: vertinimas ir pokyčių tendencijos. *Medicinos teorija ir praktika* 2004; Nr. 3 (39): 182–184.
59. Grabauskas V., Klumbienė J., Petkevičienė J., Dregval L., Šaferis V., Prataala R., et al. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas, 2000. Finland: National Public Health Institute; 2001.
60. Norkienė S., Sąlyga J. Lietuvos jūrininkų su sveikata susijusi gyvenimo kokybė ir sąsajos su kūno masės indeksu. *Sveikatos mokslai* 2009; 2: 2267–2271.
61. Europos kovos su nutukimu chartija. Patvirtinta PSO regioninio biuro Stambule (Turkija) vykusioje Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regiono konferencijoje „Mityba ir fizinis aktyvumas sveikatai“, 2006 m. lapkričio 16 d.
62. Europos Bendrijų Komisija. Baltoji knyga. Kartu sveikatos labui, 2008–2013 m. ES strateginis požiūris. Briuselis, 23.10.2007 KOM (2007) 630 galutinis.
63. Europos Bendrijų Komisija. Žalioji knyga. Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo skatinimas: atsvario, nutukimo ir chroniškų ligų prevencija Europos Sąjungoje. Briuselis, 08.12.2005 KOM (2005) 637 galutinis.

64. WHO. Europe Regional Committee for Europe. Fifty–seven session (Belgrade, Serbia, 17–20 September 2007). Proposed Second WHO European Action Plan for Food and Nutrition Policy 2007–2012. EUR/RC57/10 30 June 2007, No. 73363.
65. Hulshof K., Brussaard J., Kruizinga A., Telman J., Löwik M. Socio-economic status, dietary intake and 10 y trends: the Dutch National Food Consumption Survey. *European Journal of Clinical Nutrition* 2003; 57: 128–137.
66. Harrington J., Perry I., Lutomski J., Morgan K., McGee H., Shelley E., Watson D., Barry M. SLÁN 2007: Survey of Lifestyle, Attitudes and Nutrition in Ireland. Dietary Habits of the Irish Population, Department of Health and Children. Dublin: The Stationery Office, 2007.
67. Elmadfa I., Weichselbaum E. Energy and Nutrient Intake in the European Union. *Annals of Nutrition and Metabolism* 2004; 48(2): 1–16.
68. Schmidhuber J., Traill W.B. The changing structure of diets in the European Union in relation to healthy eating guidelines. *Public Health Nutrition* 2006; 9(5): 584–595.
69. Jambova M., Meraba E., Tibenska H. Development of Food Consumption in Slovakia and key impacting Factors. IAMO – Forum 2005, How effective is the invisible hand? Agricultural and Food Markets in Central and Eastern Europe 16 – 18 June 2005, Halle (Saale), p. 1–14.
70. Trichopoulou A., Costacou T., Bamia Ch., Trichopoulos D. Adherence to a Mediterranean Diet and Survival in a Greek Population. *N Engl J Med* 2003; 348(26): 2599–2608.
71. Gibney M., Flynn A., Strain S. et al. North/South Ireland Food Consumption Survey. Irish Universities Nutrition Alliance 2001. p. 1–40.
72. De Vriese S., De Backer G., De Henauw S., Huybrechts I., Kornitzer M., Leveque A., Moreau M., van Oyen H. The Belgian food consumption survey: aims, design and methods. *Arch Public Health* 2005; 63:1–16.
73. Mamas I., Bertias G., Linardakis M., Moschandreas J., Kafatos A. Nutrient intake and food consumption among medical students in Greece assessed during a clinical nutrition course. *Int J Food Sci Nutr* 2004; 55:17–26.
74. Ribas–Barba L., Serra–Majem L., Salvador G., Castell C., Cabezas C., Salleras L., Plasencia A. Trends in dietary habits and food consumption in Catalonia, Spain (1992–2003). *Public Health Nutr* 2007; 10:1340–1353.
75. Leclercq C., Arcella D., Piccinelli R., Sette S., Le Donne C., Turrini A. The Italian National Food Consumption Survey INRAN-SCAI 2005–06: main results in terms of food consumption. *Public Health Nutrition* 2009; 12(12): 2504–2532.
76. Ocke M.C., Buurma-Rethans E.J.M., Fransen H.P. Dietary supplement use in the Netherlands: current data and recommendations for future assessment. RIVM report 350100001. Bilthoven, RIVM, 2005.
77. Rodrigues S., Lopes C., Naska A., Trichopoulou A., de Almeida M.D. Comparison of national food supply, household food availability and individual food consumption data in Portugal. *J Public Health* 2007; 15: 447–455.
78. Elmadfa I., et al. European Nutrition and Health Report 2009. *Forum Nutr* 2009; 62:1–405.
79. Elmadfa I., et al. European Nutrition and Health Report 2004. *Forum Nutr* 2005; 58:1–220.

80. Szponar L., Sekula W., Nelson M., Weisell R. The Household Food Consumption and Anthropometric Survey in Poland. *Public Health Nutrition* 2001; 4: 1183–1186.
81. Vlad M., Zapirtan H., Creteanu E. Food Intake and Nutritional Status of the Population, Annual National Syntheses, Institute of Public Health Cluj–Napoca, Romania, 2008.
82. Ovaskainen M.L., Reinivuo H., Tapanainen H., Hannila M.L., Korhonen T., Pakkala H. Snacks as a element of energy intake and food consumption. *Eur J Clin Nutr* 2006; 60 (4): 494–501.
83. Debacker N., Temme L., Cox B., Huybrechts I., Van Oyen H. The Belgian Food Consumption Survey 2004, Eatin patterns among the Belgan population aged 15 years and over. Scientific Institute of Public Health , Brussels (Belgium) 2007, p. 1–107.
84. Sook Mee Son. Food Consumption Trends and Nutrition Transition in Korea, *Mal J Nutr* 2003 9(1): 7–17.
85. Turrini A., Saba A., Perrone D., Cialfa E., D’Amicis A. Food consumption patterns in Italy: the INN–CA Study 1994–1996. *Eur J Clin Nutr* 2001; 55:571–588.
86. Blanchet C. Nutrition and Food Consumption Among the Inuit of Nunavik. Institut national de santé publique du Québec, 2008, p. 1–143.
87. Kafatos A., Codrington CA. Nutrition & Diet for Healthy Lifestyles in Europe; Science & Policy Implications. Schmidhuber J & Traill WB (2006) The changing structure of diets in the European Union in relation to healthy eating guidelines. *Public Health Nutrition* 2000; 9(5): 584–595.
88. Mosdøl A., Holmboe–Ottesen G., Bjørge–Løken E., Solvoll K., Johansson L., Thelle S., Contributions of food categories to absolute nutrient intake and between–person variation within a representative sample of 2677 Norwegian men and women. *Norsk Epidemiologi* 2000; 10 (1): 25–30.
89. Pietinen P., Mannisto S., Valsta LM., Sarlio–Lahteenkorva S. Nutrition policy in Finland. *Public Health Nutrition* 2010; 13(6A): 901–906.
90. Morgan K., McGee H., Watson D., Perry I., Barry M., Shelley E., Harrington J., Molcho M., Layte R., Tully N., van Lente E., Ward M., Lutomski J., Conroy R., Brugha R. SLAN 2007: Survey of Lifestyle, Attitudes and Nutrition in Ireland. Main Report. Dublin, Department of Health and Children, 2008.
91. Vandevijvere S., Van Oyen H. Sodium intake in the Belgian population Research limitations and policy implications. *Arch Public Health* 2008; 66: 187–195.
92. Fabian E., Elmadfa I. On the nutrition and health situation in the European Union. *J. Public Health*, 2005; 13:62–68.
93. Kubisova D., Dlouhy P., Rambouskova J., Anděl M. Absence of protein–energy malnutrition in Prague Homeless. *Int J Public Health* 2008; 53:57–63.
94. Moschandreas J., Kafatos A. Food and nutrient intakes of Greek (Cretan) adults. Recent data for food-based dietary guidelines inGreece. *British Journal of Nutrtrion* 1999; 81:71–76.
95. Naska A., Oikonomou E., Trichopoulou A., Wagner K., Gedrich K. Estimations of daily energy and nutrient availability based on nationally representative household budget survey data. The Data Food Networking (DAFNE) project. *Public Health Nutr* 2007; 10:1422–1429.

96. Lillegaard I.T.L., Andersen L.F. Validation of a pre-coded food diary with energy expenditure, comparison of underreporters vs. acceptable reporters. *Br J Nutr* 2005; 94:998–1003.
97. Becker W., Haglund M., Wretling S. Fat and Fatty Acids in the Swedish Diet – Analyses of Market Baskets Purchased in 2005 (in Swedish). Rapport 17. Uppsala, Livsmedelsverket, 2008.
98. Rodler I., Biro L., Greiner E., et al. Taplalkozási vizsgálat Magyarországon, 2003–2004. Energia- és makrotápanyagbevitel [Dietary survey in Hungary, 2003– 2004. Energy and macro-nutrient intake]. *Orvosi Hetilap [Hung Med J]* 2005; 146:1781–1789.
99. Benetou V., Chloptios Y., Zavitsanos X., Karalis D., Naska A., Trichopoulou A. Total cholesterol and HDL cholesterol in relation to socioeconomic status in a sample of 11,645 Greek adults: The EPIC study in Greece. *European Prospective Investigation into Nutrition and Cancer. Scand J Public Health* 2000; 28:260–265.
100. Kubisova D., Adamkova V., Lanska V., Dlouhy P., Rambouskova J., Anděl M. Higher prevalence of smoking and lower BMI, waist circumference, cholesterol and triacylglyceride levels in Prague's homeless compared to a majority of the Czech population. *BMC Public Health* 2007; 7:51–60.
101. Mensink G., Haftenberger M., Thamm M. Validity of Dishes 98, a computerized dietary history interview: energy and macronutrient intake. *Eur J Clin Nutr* 2001; 55:409–417.
102. Serra-Majem L., MacLean D., Ribas L., Brule D., Sekula W., Prattala R., Garcia-Closas R., Yngve A., Lalonde M., Petrosovits A. Comparative analysis of nutrition data from national, household and individual levels: results from WHO-CINDI collaborative project in Canada, Finland, Poland and Spain. *J. Epidemiol. Community Health*, 2003; 54:74–80.
103. Majem S., Barba R., Castell S., Vinas R., Abat C., Pena C., Ferrer P., Quintana R., Ngo de la Cruz J., Alvarez G., Farro S., Sanmarti S., Antoni T. Trends in the nutritional status of the Spanish population: results from the Catalan nutrition monitoring system (1992– 2003). *Rev Esp Salud Publica* 2007; 81:559–570.
104. Holvik K., Brunvand L., Brustad M., Meyer HE. Vitamin D status in the Norwegian population, In: *Solar Radiation and Human Health* Espen Bjertness, editor. Oslo: The Norwegian Academy of Science and Letters, 2008.
105. Camenzind-Frey E., Sutter-Leuzinger A., Schmid A., Sieber R. Assessment of food consumption and approximate food intake of energy and nutrients , 5th Swiss Report of Nutrition 2005, Swiss Federal Office.
106. Kubisova D., Adamkova V., Lanska V., Dlouhy P., Rambouskova J., Anděl M. Higher prevalence of smoking and lower BMI, waist circumference, cholesterol and triacylglyceride levels in Prague's homeless compared to a majority of the Czech population. *BMC Public Health* 2007; 7:51–60.
107. Spagner C. The contribution of micronutrients from dietary supplements to the total intake of vitamins and minerals in the Danish population. University of Copenhagen and Technical University of Copenhagen, Copenhagen, 2007.

108. Layte R., Tully N., van Lente E., Ward M., Lutomski J., Conroy R., Brugha R. SLAN 2007: Survey of Lifestyle, Attitudes and Nutrition in Ireland. Main Report. Dublin, Department of Health and Children, 2008.
109. Pietinen P., Etu-Seppälä L., Koskinen S., Mäkelä J., Nurttila A., Parkkinen K., Pöyhiä P., Räsänen L., Paturi M. Nutrition in Finland. Helsinki National Public Health Institute (KTL), 2006.
110. Žičkutė J., Strumylaitė L., Dregval L., Petrauskienė J. ir kt. Daržovių bei vaisių vartojimas ir skrandžio vėžio rizika. *Medicina* 2005; 41(9):733–740.
111. Von Wagner C., Knight K., Steptoe A., Wardle J. Functional health literacy and health promoting behaviour in a national sample of British adults. *J Epidemiol Commun Health* 2007; 61:1086–1090.
112. Garriguet D. Overview of Canadians' Eating Habits 2004, Canadian Community Health Survey, Statistics Canada 2006.
113. Debacker N., Temme L., Cox B., Huybrechts I., Van Oyen H. The Belgian Food Consumption Survey 2004. Scientific Institute of Public Health, Brussels, Belgium, 2007.
114. Trichopoulou A., Naska A., Costacou T. DAFNE III Group. Disparities in food habits across Europe. *Proc Nutr Soc* 2002; 61:553–558.
115. Tekkel M., Veideman T., Rahu M. Health Behavior among the Estonian Adult Population 2008. Tallinn, National Institute for Health Development, 2009.
116. Arvaniti F., Panagiotakos D.B., Pitsavos C., Zampelas A., Stefanadis C. Dietary habits in a Greek sample of men and women: the ATTICA study. *Cent Eur J Public Health* 2006; 14:74–78.
117. Pudule I., Villeru A I., Grīnberga D., Velika B., Tilgale N., Dzērve V., Zīle S., Konttinen H., Prattala R. Health Behaviour among Latvian Adult Population, 2006. Helsinki, National Public Health Institute, 2007.
118. Rejman K. Analysis of food consumption and nutritional behaviour of low-income consumers in Poland; in Januszewska R, Rejman K, Viaene J (eds). *Food Consumption of Low-Income Groups in Poland and Belgium*. Warsaw, WULS Press, 2007, p. 62–87.
119. Oppert J.M., Thomas F., Charles M.A., Benetos A., Basdevant A., Simon C. Leisure time and occupational physical activity in relation to cardiovascular risk factors and eating habits in French adults. *Public Health Nutr* 2006; 9:746–754.
120. Mohd Hairi F., Avendano M., Kunst A., Mackenbach J. Changes in health-behaviour-related determinants; in Borsch-Supan A, Brugiavini A, Jurges H, et al. (eds): *First Results from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (2004–2007)*. Mannheim, Mannheim Research Institute for Economics of Aging, 2008.
121. Gardner G., Halweil B. *Underfed and overfed: the global epidemic of malnutrition*. Washington, DC: Worldwatch Institute, 2000.
122. Branca F., Nikogosian H., Lobstein T., eds. *The challenge of obesity in the WHO European Region and strategies for response. Summary*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2007.
123. World Health Organization (WHO). *Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation*. World Health Organ Tech Rep Ser 2000; 894:I–XII, 1–253.

124. Brimas G. Chirurginis nutukimo gydymas. Mokslinė monografija. Ciklonas, Vilnius, 2005.
125. Brimas G., Gavelienė E., Lipnickas V., Valiukėnas V., Brimienė V., Strupas K. Nutukimo gydymas. *Medicinos teorija ir praktika* 2007; 2(13):120–131.
126. Wylie–Rosett J., Vinicor F. Diabetes Melitus. In: Bowman BA, Russel RM, editors. *Present Knowledge in Nutrition*. 8<sup>th</sup> ed. Washington: ILSI Press, 2001, p. 552–563.
127. *Tackling Obesity by Creating Healthy Residential Environments* (WHO Technical meeting, Bonn, Germany, 29–30 november 2006). Edited by: S. Schoeppe and M. Braubach. WHO, 2007, p. 94.
128. Kapantais E., Tzotzas T., Ioannidis I., Mortoglou A., Bakatselos S., Kaklamanou M., Lanaras L., Kaklamanos I. First National Epidemiological Survey on the Prevalence of Obesity and Abdominal Fat Distribution in Greek Adults. *Ann. Nutr. Metab.*, 2006; 50:330–338.
129. Ruten A., Ziemainz H., Schena F. et al. Using different physical activity measurements in eight European countries. Results of the European Physical Activity Surveillance System (EUPASS) time series study. *Public Health Nutr* 2003; 6:371–376.
130. Timothy J., Key T., Schatzkin A., Willett W., Allen N, Spencer E., Travis RC. Diet, nutrition and the prevention of cancer. *Public Health Nutrition*, 2004; 13(6A):901–906.
131. Paraponaris A., Saliba B., Ventelou B. Obesity, weight status and employability: Empirical evidence from a French national survey. *Economics and Human Biology* 2005; 3:241–258.
132. Paccaud F, Wietlisbach V., Rickenbach M. Body mass index: comparing mean values and prevalence rates from telephone and examination surveys, *Rev. Epidém. et Santé Publ.* 2001; 49:33–40.
133. Vernay M., Malon A., Oleko A., Salanave B., Roudier C., Szego E., et al. Association of socioeconomic status with overall overweight and central obesity in men and women: the French Nutrition and Health Survey 2006. *BMC Public Health* 2009; 9:215–223.
134. Zemel M. FACN The Role of Dairy Foods in Weight Management. *Journal of the American College of Nutrition* 2005; 24(6):537–546.
135. Rose D., Hutchinson P., Bodor N., Swalm Ch., Farley Th., Cohen D., Rice J. Neighborhood Food Environments and Body Mass Index. The Importance of In–Store Contents. *Am J Prev Med* 2009; 37(3):214–219.
136. Schriefer S., Landis S., Turbow D., Patch S. Effect of a Computerized Body Mass Index Prompt on Diagnosis and Treatment of Adult Obesity. *Fam Med* 2009; 41(7):502–507.
137. Nihar Ranjan Rout. Food Consumption Pattern and Nutritional Status of Women in Orissa: A Rural–Urban Differential, *J Hum Ecol* 2009; 25(3):179–185.
138. Gass M., Dawson-Hughes B. Preventing Osteoporosis-Related Fractures: An Overview. *The American Journal of Medicine* 2006, 116(4-1):3–11.
139. Saxe G.A., Major J.M., Nguyen J.Y., Freeman K.M., Downs, T.M. Potential attenuation of disease progression in recurrent prostate cancer with plant–based diet and stress reduction. *Integrative Cancer Therapies* 2006; 5(3):206–213.



140. Dubenmier J.J., Weidner G., Marlin R., Crutchfield L., Dunn–Emke S. Lifestyle and health–related quality of life of men with prostate cancer managed with active surveillance. *Urology* 2006; 67(1):125–130.
141. Psaltopoulou T., Naska A., Orfanos P., Trichopoulos D., Mountokalakis T., Trichopoulou A. Olive oil, the Mediterranean diet, and arterial blood pressure: the Greek European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) study. *Am J Clin Nutr* 2004; 80:1012–1018.
142. Holmberg S., Thelin A., Stiernström EL, Food Choices and Coronary Heart Disease: A Population Based Cohort Study of Rural Swedish Men with 12 Years of Follow–up, *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2009; 6:2626–2638.
143. Nancy T., Artinian N., Fletcher G., et al. Interventions to Promote Physical Activity and Dietary Lifestyle Changes for Cardiovascular Risk Factor Reduction in Adults. AHA Scientific Statement. American Heart Association. *Circulation* 2010; 122:406–441.
144. Ornish D., Weidner G, Fair W.R., Marlin R., Pettengill E.B. Intensive lifestyle changes may affect the progression of prostate cancer. *Journal of Urology* 2005; 174(3):1065–1069
145. Sunny L. A low fat diet rich in fruits and vegetables may reduce the risk of developing prostate cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention* 2005; 6(4):490–496.
146. Kleeman R., Verschuren L., van Erk MJ., Nikolsky Y. et al. Atherosclerosis and Liver Inflammation Induced by Increased Dietary Cholesterol Intake: a Combined Transcriptomics and Metabolomics Analysis. *Genome Biol* 2007; 8(9):200–204.
147. Gregor J.I., Heukamp I., Kilian M., Kiewert C. et al. Does Enteral Nutrition of Dietary Polyunsaturated Fatty Acids Promote Oxidative Stress and Tumour Growth in Ductal Pancreatic Cancer? Experimental Trial in Syrian Hamster. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids* 2006; 74(1):67–74.
148. Lemaitre R.N., King I.B., Raghunathan T.E. Cell membrane trans–fatty acids and the risk of primary cardiac arrest. *Circulation* 2002; 105:697–701.
149. Katan M.B. Trans fatty acids and plasma lipoproteins. *Nutrition Reviews* 2000; 58:188–191.
150. Nelson G.J. Dietary fat, trans fatty acids, and risk of coronary heart disease. *Nutrition Reviews* 1998; 56: 250–252.
151. Etherton P.K., Eckel R.H., Howard B.V., Jeur S.St., Bazzarre T.L. Lyon Diet Heart Study. Benefits of a Mediterranean–Style, National Cholesterol Education Program. American Heart Association Step I Dietary Pattern on Cardiovascular Disease. *Circulation*. 2001; 103:1823–1825.
152. Kavey R.W., Daniels S.R., Lauer R.M., Atkins D.L., Hayman L.L., Taubert K. American Heart Association guidelines for primary prevention of atherosclerotic cardiovascular disease beginning in childhood. *Journal of Pediatrics* 2003; 142(4):368–372.
153. Bishop–MacDonald H. Dairy Food Consumption and Health: State of the Science on Current Topics. *Journal of the American College of Nutrition* 2005; 24(6):526–536.
154. Bonjour J.P. Dietary Protein: An Essential Nutrient For Bone Health. *Journal of the American College of Nutrition* 2005; 24(6):526–536.

155. Heaney R., Weaver C. Newer Perspectives on Calcium Nutrition and Bone Quality. *Journal of the American College of Nutrition* 2005; 24 (6):574–581.
156. U.S. Department of Health and Human Services. Bone Health and Osteoporosis: A Report of the Surgeon General. Rockville, MD: Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General, 2004.
157. Tribble D.L. AHA Science Advisory. Antioxidant consumption and risk of coronary heart disease: emphasis on vitamin C, vitamin E, and betacarotene: a statement for healthcare professionals from the American Heart Association. *Circulation* 1999; 99:591–595.
158. Osganian S.K., Stampfer M.J., Rimm E., Spiegelman D., Hu F.B., Manson J.E., Willett W.C. Vitamin C and risk of coronary heart disease in women. *J Am Coll Cardiol.* 2003; 42:246–252.
159. Lonn E., Yusuf S., Hoogwerf B., Pogue J., Yi Q., Zinman B., Bosch J., Dagenais G., Mann J.F., Gerstein H.C. MICRO–HOPE Study. Effects of vitamin E on cardiovascular and microvascular outcomes in high–risk patients with diabetes: results of the HOPE study and MICRO–HOPE substudy. *Diabetes Care* 2002; 25:1919–1927.
160. Hodis H.N., Mack W.J., LaBree L., Mahrer P.R., Sevanian A., Liu C.R., Liu C.H., Hwang J., Selzer R.H., Azen S.P. VEAPS Research Group. Alpha–tocopherol supplementation in healthy individuals reduces low–density lipoprotein oxidation but not atherosclerosis: the Vitamin E Atherosclerosis Prevention Study (VEAPS). *Circulation* 2002; 106:1453–1459.
161. Fang J.C., Kinlay S., Beltrame J., Hikiti H., Wainstein M., Behrendt D., Suh J., Frei B., Mudge G.H., Selwyn A.P., Ganz P. Effect of vitamins C and E on progression of transplant–associated arteriosclerosis: a randomised trial. *Lancet* 2002; 359:1108–1113.
162. Heinecke J.W. Clinical trials of vitamin E in coronary artery disease: is it time to reconsider the low–density lipoprotein oxidation hypothesis? *Curr Atheroscler Rep.* 2003; 5:83–87.
163. Gotto A.M. Antioxidants, statins, and atherosclerosis. *J Am Coll Cardiol.* 2003; 41:1205–1210.
164. Kris-Etherton P., Lichtenstein A., Howard B., Steinberg D., Witztum J. Antioxidant Vitamin Supplements and Cardiovascular Disease. *Circulation* 2004; 110:637–641.
165. Riodan N.H., Riodan H.D., Casciari J. P. Clinical and experimental experiences with intravenous vitamin C. *J. Orthomol. Med.* 2000; 5:201–213.
166. Prasard K.N., Cole W., Prasard J.E. Multiple antioxidant vitamins as an adjunct to standart and experimental therapies. *J. Oncol.* 1999; 31: 4–11.
167. Drisko J.A., Chapman J., Hunter V. J. The use antioxidant therapies during chemotherapy. *Gynecol., Oncol.* 2003; 88(3):434–439.
168. Kristal A.R., Cohen J.H., Qu P., Stanford J.L. Associations of energy, fat, calcium, and vitamin D with prostate cancer risk. *Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention* 2002; 11(8):719–725.
169. Hsieh L.J., Carter H.B., Landis P.K., Tucker K.L., Metter, E.J., Newschaffer C.J., et al. Association of energy intake with prostate cancer in a long–term aging study: Baltimore Longitudinal Study of Aging (United States). *Urology* 2003; 61(2):297–301.

170. Sonntag W.E., Lynch C.D., Cefalu W.T., Ingram R.L., Bennett S.A., Thornton P.L. et al. Pleiotropic effects of growth hormone and insulin-like growth factor (IGF)-1 on biological aging: inferences from moderate caloric-restricted animals. *The Journal of Gerontology. Series A, Biological Science & Medical Science* 1999; 54(12):521–538.
171. Chan J.M., Holick C.N., Leitzmann M.F., Rimm E.B., Willett W.C. et al. Diet after diagnosis and the risk of prostate cancer progression, recurrence, and death (United States). *Cancer Causes Control* 2006; 17(2):199–208.
172. Sveikos mitybos rekomendacijos (Metodinė priemonė). Respublikinis mitybos centras, Vilnius, 2006.
173. Callmer E., Hagman U., Haraldsdottir J., Loken E.B., Seppanen R., Trygg K. Proposal for standardization of 24-hour recall and similar interview methods. *Var Foda* 1986; 38 (4):259–268.
174. Maisto produktų ir patiekalų porcijų nuotraukų atlasas. Faktiškos mitybos tyrimo vaizdinė metodinė medžiaga visuomenės sveikatos specialistams, gydytojams dietologams ir dietistams. Mokomoji knyga visuomenės sveikatos studijų programos studentams ir gydytojams rezidentams. Respublikinis mitybos centras, Vilnius, 2007.
175. Guidance Document for the Use of the Concise European Food Consumption Database in Exposure Assessment. EFSA/DATEX/2008/01. Parma, 17 March 2008.
176. Sučilienė S., Abaravičius A., Kadziauskienė K., Barzda A., Bartkevičiūtė R., Kranauskas A. ir kt. Maisto produktų sudėtis. Metodiniai nurodymai gydytojams dietologams, dietistams, visuomenės sveikatos specialistams; mokomoji knyga visuomenės sveikatos ir medicinos programų studentams ir gydytojams rezidentams. Respublikinis mitybos centras, Vilnius, 2002.
177. Barzda A., Olechnovič M., Bartkevičiūtė R., Abaravičius A., Stukas R., Viseckienė V. Patiekalų sudėtis, maistinė ir energinė vertė. Metodiniai nurodymai gydytojams dietologams, dietistams, visuomenės sveikatos specialistams, maisto įmonių specialistams; mokomoji knyga visuomenės sveikatos, slaugos ir medicinos programų studentams ir gydytojams rezidentams. Respublikinis mitybos centras, Vilnius, 2005.
178. Rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normos. *Žin.*, 1999, Nr. 102–2936.
179. The World Health Report 2002. Reducing risks, promoting healthy life. Geneva, WHO, 2002.

## **PUBLIKACIJOS DISERTACIJOS TEMA**

1. Barzda A., Bartkevičiūtė R., Stukas R., Šatkutė R., Abaravičius J.A. Lietuvos suaugusių gyventojų mitybos tendencijos per pastarąjį dešimtmetį. Sveikatos mokslai 2010; 1:2831–2835.
2. Barzda A., Bartkevičiūtė R., Abaravičius J.A., Stukas R., Šatkutė R. Suaugusių Lietuvos žmonių faktiškos mitybos tyrimas ir vertinimas. Medicinos teorija ir praktika 2009; 15(1):53–58.
3. Barzda A., Bartkevičiūtė R., Šatkutė R., Stukas R., Abaravičius J.A., Berniukevičiūtė L. Suaugusių Lietuvos gyventojų maisto produktų vartojimo ypatumai. Sveikatos mokslai 2009; 3:2388–2394.
4. Barzda A., Bartkevičiūtė R., Stukas R., Šatkutė R., Abaravičius J.A. Lietuvos gyventojų kūno masės indekso pokyčiai 1997–2007 metais. Sveikatos mokslai 2009; 3:2406–2410.

### **Disertacijos tema tyrimų medžiaga buvo pateikta ir panaudota:**

1. Tarptautinėje konferencijoje, vykusioje Bangkoke (Tailandas) 2009 m. spalio 4–9 d. (stendinis pranešimas ir tezės): Barzda A., Bartkevičiūtė R., Abaravičius J.A., Stukas R., Šatkutė R. Food consumption survey in adult Lithuanian population: nutrient daily intake. *Annals of Nutrition & Metabolism. Abstracts of 19<sup>th</sup> International Congress of Nutrition. October 4–9, 2009, Bangkok, Thailand. 2009, p. 184.*
2. Leidinyje: Elmadfa I., et al. *European Nutrition and Health Report 2009. Forum Nutr 2009; 62:1–405.*
3. Mokslinėje konferencijoje „Maisto sauga ir kokybė“, vykusioje Lietuvos mokslų akademijoje (Vilnius), 2010 m. spalio 14 d. Skaitytas pranešimas „Lietuvos gyventojų mitybos tendencijos“ (Barzda A., Bartkevičiūtė R.)

## PADĖKA

Už mokslines konsultacijas ir pagalbą,  
rengiant darbą, ypatingą padėką reiškiu  
prof. dr. Rimantui Stukui,  
dr. Romai Bartkevičiūtei  
ir dr. Rimai Šatkutei.

Dėkoju Visuomenės sveikatos centrų apskrityse  
specialistams, dalyvavusiems atliekant tyrimą  
ir visiems, padėjusiems parengti darbą.

Nuoširdus Ačiū Vilniaus universiteto  
Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos instituto  
kolektyvui už vertingus pasiūlymus ir pastabas.

*Pub. Karcėdai,  
Inspekcijoje apie  
mirteliumi  
2007-02-09*

RESpublikinis MITYBOS CENTRAS  
GAUTA 2007 m. 2 mėn. 12 d.  
Nr. 436

Sveikatos apsaugos ministerija  
GAUTA 2007-02-08 d.  
Nr. 9-2350 04 RHC

**VALSTYBINĖ DUOMENŲ APSAUGOS INSPEKCIJA**

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos  
ministerijai  
Vilniaus g. 33, LT-01506 Vilnius  
Registruotu laišku

**SPRENDIMAS  
DĖL LEIDIMO IŠDAVIMO**

2007 m. vasario 5 d. Nr. 2R-305 (2.6)  
Vilnius

Valstybinė duomenų apsaugos inspekcija, išnagrinėjusi Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos (toliau – SAM) 2006-12-19 raštu Nr. 10-6550 pateiktą pranešimą dėl išankstinės patikros (Inspekcijoje gauta 2006-12-27 reg. Nr. 1R-2930) (toliau – Pranešimas) ir 2007-01-29 raštu Nr. 10-506 pateiktus jo patikslinimus (Inspekcijoje gauta 2007-01-25 reg. Nr. 1R-258),


**n u s t a t ė,**


kad SAM, tvarkydama Pranešime ir jo patikslinimuose nurodytus asmens duomenis, turi tinkamas priemones įgyvendinti duomenų subjektų teises ir teisėtus interesus bei tinkamas organizacines ir technines priemones, skirtas apsaugoti asmens duomenims nuo atsitiktinio ar neteisėto sunaikinimo, pakeitimo, atskleidimo, taip pat nuo bet kokio kito neteisėto tvarkymo.

Valstybinė duomenų apsaugos inspekcija, vadovaudamasi Lietuvos Respublikos asmens duomenų teisinės apsaugos įstatymo (Žin., 1996, Nr. 63-1497; 2003, Nr. 15-597) 26 straipsniu, Valstybinės duomenų apsaugos inspekcijos direktoriaus 2006 m. vasario 2 d. įsakymu Nr. 1T-6 „Dėl išankstinės patikros atlikimo taisyklių patvirtinimo“ (Žin., 2006, Nr. 18-653) patvirtintų Išankstinės patikros atlikimo taisyklių 10 punktu,

**n u s p r e n d ž i a**

SAM suteikti leidimą atlikti asmens duomenų, dėl kurių pateiktas Pranešimas ir jo patikslinimai, tvarkymo veiksmus mokslinio tyrimo tikslais be duomenų subjekto sutikimo.

Direktorius  Algirdas Kunčinas



B. Jurgelėvišienė, (8 5) 267 0220

Kodas 188607912 Žmogaus g. 11-605 Tel. (8 21) 279 1355 Elp. ad@gsdai.lt  
01-02 Vilnius Faks. (8 5) 261 9494

Apklausėjas \_\_\_\_\_

Anketos Nr. \_\_\_\_\_

**GYVENTOJŲ FAKTIŠKOS MITYBOS APKLAUSOS ANKETA**

1. Tyrimo data: \_\_\_\_\_ savaitės diena \_\_\_\_\_
2. Lytis:      1 vyras                      2 moteris
3. Gimimo data (metai, mėnuo, diena) \_\_\_\_\_
4. Tautybė: 1 lietuvis, –ė    2 rusas, –ė    3 lenkas, –ė    4 kita
5. Išsilavinimas:  
1 pradinis    2 vidurinis    3 specialusis vidurinis    4 aukštasis
6. Gyvenamoji vieta:    1 miestas    2 kaimas  
apskritis \_\_\_\_\_ savivaldybė \_\_\_\_\_  
miestas ar kaimas \_\_\_\_\_
7. Ar gyvenate vienas, –a?    1 taip    2 ne
8. Jeigu gyvenate ne vienas, pažymėkite ar gyvena kartu su Jumis:  
1 0–4 metų vaikai      2 5–9 metų vaikai      3 10–12 metų vaikai  
4 13–18 metų vaikai    5 kiti asmenys (įrašykite) \_\_\_\_\_
9. Užimtumas:  
1 darbininkas, –ė;    2 tarnautojas, –ė;    3 pensininkas, –ė;  
4 namų šeimininkė    5 moksleivis, –ė,    6 studentas, –ė    7 bedarbis, –ė

**JŪSŲ MITYBOS ĮPROČIAI**

10. Pagrindiniai kriterijai, pagal kuriuos Jūs renkatės maisto produktus:  
1 sveikatos gerinimas (ligų profilaktika)    2 specialios dietos būtinumas  
3 kaina                      4 skoninės savybės    5 šeimos narių įtaka
11. Ar šiuo metu sergate arba sirgote:  
1 širdies kraujagyslių ligomis (miokardo infarktu ir kt.)  
2 padidėjusiu kraujospūdžiu (hipertoniija)  
3 ūminiais galvos smegenų kraujotakos sutrikimais (insultu)  
4 cukralige (diabetu)  
5 osteoporoze  
6 kitomis \_\_\_\_\_  
7 nesergu

12. Kiek kartų per savaitę valgote daržoves (išskyrus bulves):
- 12.1. Šviežias:  
 1 nė karto    2 1 – 2 kartus    3 3 – 5 kartus    4 6 – 7 kartus
- 12.2. Virtas ar troškintas:  
 1 nė karto    2 1 – 2 kartus    3 3 – 5 kartus    4 6 – 7 kartus
13. Ar vartojate savo ūkyje išaugintas daržoves (tame tarpe ir bulves):  
 1 niekada    2 kai kada    3 dažnai
14. Kaip dažnai vartojate grūdinius produktus(duoną, grūdų košes ir kt.):  
 1 nevarčiau    2 1–2 kartus per savaitę    3 3–5 kartus per savaitę  
 4 kiekvieną dieną    5 kelis kartus per parą
15. Kaip dažnai vartojate žuvį ir žuvies produktus:  
 1 nevarčiau    2 1–2 kartus per savaitę    3 3–5 kartus per savaitę  
 4 kiekvieną dieną
16. Kaip dažnai vartojate pieną ir pieno produktus:  
 1 nevarčiau    2 1–2 kartus per savaitę    3 3–5 kartus per savaitę  
 4 kiekvieną dieną
17. Ar vartojate joduotą druską:    1 taip    2 ne
18. Ar sūdate valgdami jau pagamintus patiekalus:  
 1 niekada    2 truputį, jei maistas nepakankamai sūrus  
 3 beveik visada, net neragaudamas
19. Kokį vandenį dažniausiai geriate:  
 1 centralizuotai tiekiamą vandentiekio    2 fasuotą    3 nevirintą iš šulinio  
 4 virintą iš šulinio    5 filtruotą iš šulinio    6 kitą (nurodyti kokį)
20. Kokius riebalus dažniausiai vartojate maistui gaminti (kepti, virti, troškinti):  
 1 sviestą    2 margarimą    3 augalinį aliejų    4 gyvulinius taukus
21. Ar valgote visada tuo pačiu laiku:    1 taip    2 ne
22. Kiek kartų valgote per parą?    1 vieną    2 du    3 tris    4 keturis ir daugiau
23. Ar valgote papildomai tarp pagrindinių valgymų:  
 1 niekada    2 kai kada    3 dažnai    4 visada
24. Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų:  
 1 taip, manau    2 ne, nemanau    3 nežinau
25. Ar vartojate maisto papildus (vitaminų, mineralinių medžiagų, amino rūgščių preparatus ar kt.):  
 1 taip, beveik kasdien    2 1–2 mėnesius per metus  
 3 3–4 mėnesius per metus    4 kartais    5 niekada



26. Jei taip, įrašykite kokius dažniausiai vartojate maisto papildus \_\_\_\_\_
27. Jei nevartojote niekada maisto papildų, tai dėl kokios priežasties:  
 1 gaunu pakankamai maistingų medžiagų su maistu    2 per brangūs  
 3 nepagerina mitybos    4 nežinau    5 kita (įrašykite) \_\_\_\_\_
28. Ar vartojate maisto papildus su jodu:  
 1 taip, beveik kasdien    2 3–4 mėnesius per metus  
 3 1–2 mėnesius per metus    4 kartais    5 niekada
29. Ar vartojate maisto papildus su geležimi:  
 1 taip, beveik kasdien    2 3–4 mėnesius per metus  
 3 1–2 mėnesius per metus    4 kartais    5 niekada
30. Ar vartojate maisto papildus su kalciumu:  
 1 taip, beveik kasdien    2 3–4 mėnesius per metus  
 3 1–2 mėnesius per metus    4 kartais    5 niekada
31. Ar vartojate maisto papildus su vitaminu D:  
 1 taip, beveik kasdien    2 3–4 mėnesius per metus  
 3 1–2 mėnesius per metus    4 kartais    5 niekada

#### ALKOHOLIO VARTOJIMAS

32. Kaip dažnai vartojate **stiprius** alkoholinius gėrimus (>22%):  
 1 kasdien    2 2–3 kartus per savaitę    3 vieną kartą per savaitę  
 4 2–3 kartus per mėnesį    5 kelis kartus per metus    6 visai nevartuju
33. Kaip dažnai geriate **alų**:  
 1 kasdien    2 2–3 kartus per savaitę    3 vieną kartą per savaitę  
 4 2–3 kartus per mėnesį    5 kelis kartus per metus    6 visai negeriu
34. Kaip dažnai geriate **nestiprius** gėrimus (**vyną** ir kt.) (<22%):  
 1 kasdien    2 2–3 kartus per savaitę    3 vieną kartą per savaitę  
 4 2–3 kartus per mėnesį    5 kelis kartus per metus    6 visai negeriu
35. Kiek tūrio vienetų aukščiau išvardintų gėrimų išgėrėte praėjusią savaitę (įrašykite):  
 alaus (500 g talpos butelių) \_\_\_\_\_  
 vyno ir kt. (100 g talpos taurių) \_\_\_\_\_  
 stiprių alkoholinių gėrimų (50 g talpos stikliukų) \_\_\_\_\_

#### FIZINIS AKTYVUMAS

36. Kuris žemiau aprašytas darbas labiausiai atitinka Jūsų darbo pobūdį:  
 1 sėdimas darbas (darbas arba mokymasis prie rašomojo stalo arba kompiuterizuotoje darbo vietoje, lengvas darbas prie montažinio konvejerio ir kt.)

- 2 sėdimas ar stovimas darbas, kurio metu kartais vaikščiojama, pernešami daiktai (vidutinio sunkumo darbas gamykloje, pardavėjo, namų šeimininkės darbas ir kt.)
  - 3 darbas, kurio metu daug vaikščiojama, keliami ir pernešami daiktai (sunkus darbas gamykloje, statybininko, laiškanesio, sunkus namų šeimininkės darbas)
  - 4 sunkus nemechanizuotas darbas (miško medžiagos ruošimas, sunkūs žemės ūkio darbai, statybininkų, kelių tiesėjų darbas ir kt.)
37. Kuris fizinis aktyvumas labiausiai būdingas Jūsų laisvalaikiui per paskutinįjį mėnesį:
- 1 sunkios treniruotės ir varžybos dažniau nei vieną kartą per savaitę
  - 2 lėtas bėgimas ir kt. fiz. aktyvumo rūšys ar sunkus darbas sode ne mažiau kaip 4 val. per savaitę
  - 3 pasivaikščiojimai, važinėjimasis su dviračiu ar kt. lengvi fiziniai pratimai mažiausiai 4 val. per savaitę
  - 4 skaitymas, televizoriaus žiūrėjimas ir kiti sėdimo poilsio būdai
38. Ar bent kartą per savaitę laisvalaikiu mankštinatės (bėgimas, važiavimas dviračiu, fiziniai pratimai) ne mažiau 30 min. taip, kad suprakaituotumėte?
- 1 taip      2 ne
39. Jei taip, tai kaip dažnai laisvalaikiu mankštinatės ne mažiau 30 min. taip, kad suprakaituotumėte:
- 1 kasdien      2 2–3 kartus per savaitę      3 vieną kartą per savaitę  
4 2 – 3 kartus per mėnesį      5 kartą per mėnesį      6 rečiau
40. Kaip įvertintumėte savo fizinio aktyvumo trukmę laisvalaikiu (pažymėkite):
- 1 mažiau nei 30 min. per savaitę      2 nuo 30 min. iki 1 valandos per savaitę  
3 nuo 1 valandos iki 3 valandų per savaitę      4 virš 3 valandų per savaitę
41. Jeigu laisvalaikiu nesimankštinate, nurodykite to priežastį (galite pažymėti ne daugiau dviejų Jums tinkančių variantų)
- 1 nuovargis po darbo      2 laiko trūkumas      3 noro ar motyvacijos trūkumas  
4 ligos      5 lėšų trūkumas      6 kita

### MAISTO PRODUKTŲ ŽENKLINIMAS

42. Nurodykite 2 pagrindinius šaltinius, kurie Jums suteikia daugiausia žinių apie mitybą?
- 1 Televizija, radijas      2 Laikraščiai, žurnalai  
3 Maisto produktų pakuotės, etiketės      4 Šeima/draugai/bendradarbiai  
5 Specializuoti leidiniai apie mitybą ir sveikatą  
6 Gydytojai, vaistininkai, mitybos specialistai      7 Internetas  
8 Kita (Įrašykite) \_\_\_\_\_

43. Ar per pastaruosius 3 mėn. pirkote maisto produktus dėl jų reklamos?  
1 Taip      2 Ne
44. Ar Jūs šeimoje atsakingas už maisto produktų pirkimą?  
1 Esu visiškai atsakingas    2 Esu atsakingas iš dalies    3 Nesu atsakingas
45. Kaip dažnai perkate **f a s u o t u s** maisto produktus, ant kurių pakuočių yra etiketės?  
1 Visada              2 Niekada              3 Nekreipiu dėmesio į etiketes
- 45A. Kaip dažnai perkate **n e f a s u o t u s** maisto produktus, ant kurių nėra etiketės?  
1 Visada              2 Niekada              3 Kartais
46. Kuri maisto produktų etiketėse esanti informacija įtakoja Jūsų pasirinkimą perkant maisto produktus? Pažymėkite ne daugiau trijų Jums tinkamus atsakymo variantus:
- |                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 1 Vartojimo terminas          | 2 Sudedamųjų dalių sąrašas     |
| 3 Kilmės šalis/Gamintojas     | 4 Riebalų kiekis               |
| 5 Angliavandenių kiekis       | 6 Baltymų kiekis               |
| 7 Skaidulinių medžiagų kiekis | 8 Energinė vertė (kcal kiekis) |
| 9 Maisto priedai              | 10 Alkoholio kiekis            |
| 11 Produkto kiekis            | 12 Kaina                       |
- 13 Kokios dar informacijos pasigendate maisto produktų etiketėse?  
(Įrašykite) \_\_\_\_\_
47. Ar Jus aiškiai perskaitote etiketėse pateikiamą informaciją?  
1 Taip, visada      2 Ne, niekada              3 Kartais
48. Ar Jūsų nuomone reikėtų pagerinti produktų etikečių įskaitomumą?  
1 Taip      2 Ne
49. Kaip, Jūsų nuomone, turėtų būti pagerintas maisto produktų etikečių įskaitomumas?  
1 Nustatant minimalų šrifto dydį    2 Nustatant šrifto ir fono spalvų kontrastą  
3 Produkto reklaminę informaciją pateikiant atskirai ar kitoje pakuotės vietoje  
4 Kita (Įrašykite) \_\_\_\_\_
50. Ar informacija, pateikiama etiketėse yra Jums suprantama?  
1 Taip      2 Ne              3 Iš dalies
51. Jei atsakėte „Iš dalies“ arba „Ne“, nurodykite kodėl Jums sunku suprasti etiketėse pateikiamą informaciją:  
1 Vartojami sudėtingi terminai              2 Vartojami neaiškūs sutrumpinimai  
3 Kita (Įrašykite) \_\_\_\_\_

52. Ar pageidautumėte, kad etiketėse būtų nurodyta informacija apie maisto produkto maistingumą (baltymų, riebalų, angliavandenių kiekius, energinę vertę)?  
 1 Taip                      2 Ne                                      3 Neturiu nuomonės
53. Jei atsakėte „Ne“, pažymėkite kodėl:  
 1 Nebus laiko ją skaityti                      2 Manęs tai nedomina  
 3 Nepasitikiu tokia informacija  
 4 Kita (Įrašykite) \_\_\_\_\_
54. Ar pageidautumėte, kad maistingumo informacija būtų visada nurodoma maisto pakuotės matomiausioje dalyje?  
 1 Taip                      2 Ne                                      3 Neturiu nuomonės
55. Į ką pirmiausiai atkreipte dėmesį, siekdami sužinoti maisto produkto mitybinę vertę?  
 1 Informaciją apie riebalus, angliavandenius, baltymus, energinę vertę  
 2 Teiginius apie maisto produkto poveikį sveikatai  
 3 Informaciją apie žaliavas  
 4 Kita (Įrašykite) \_\_\_\_\_
56. Pažymėkite, kurie iš produkto maistingumo rodmenų, Jūsų manymu, būtinai turi būti pateikti maisto produktų etiketėse?  
 1 Riebalai                      2 Angliavandeniai                      3 Baltymai  
 4 Vitaminai                      5 Mineralai                                      6 Energinė vertė
57. Jūsų nuomone, ar etiketėse taip pat reikėtų pateikti šiuos maistingumo rodmenis (žr. 58 kl. pateiktą sąrašą)?  
 1 Taip                      2 Ne
58. Jei atsakėte „Taip“, pažymėkite kuriuos iš šių rodmenų reikėtų pateikti etiketėse:  
 1 Sočiosios riebalų rūgštys                      2 Cukrus                      3 Valgomoji druska  
 4 Mononesočiosios riebalų rūgštys                      5 Polinesočiosios riebalų rūgštys  
 6 Skaidulinės medžiagos                      7 Kalis                      8 Selenas  
 9 Cholesterolis                                      10 Riebalų rūgščių transizomerai
59. Kaip manote, ar tikslinga alkoholinių gėrimų etiketėse nurodyti energinę vertę (kcal)?  
 1 Taip                      2 Ne                                      3 Neturiu nuomonės
60. Ką, Jūsų nuomone, reikėtų keisti, nurodant maisto produktų maistingumą?  
 1 Vartoti aiškesnius terminus                      2 Padidinti šrifto raides  
 3 Naudoti specialius simbolius                      4 Sumažinti nurodomos informacijos kiekį  
 5 Kita (nurodykite) \_\_\_\_\_

61. Jeigu Jums būtų pasiūlyti du panašūs produktai: vienas su pridėtu kalciumu, kitas – be, kurį pasirinktumėte:  
 1 Su pridėtu kalciumu    2 Be pridėto kalcio    3 Neturiu nuomonės
62. Parduotuvėje ant lentynos padėti du panašūs produktai: ant vieno jų užrašyta „Baltymų šaltinis“, ant kito – „Daug baltymų“, kuriame iš jų, Jūsų nuomone, yra daugiau baltymų?  
 1 su užrašu „Baltymų šaltinis“    2 su užrašu „Daug baltymų“  
 3 Abiejuose vienodai    4 Nežinau
63. Jei ant maisto produkto pakuotės būtų nurodyta „Sudėtyje yra polinesočiųjų riebalų rūgščių“, kaip Jūs vertintumėte tokį produktą:  
 1 Naudingas mano mitybai    2 Nenaudingas mano mitybai    3 Nežinau

### POŽIŪRIS Į TAM TIKRUS MITYBOS ASPEKTUS

Pasakykite ar teiginiai teisingi ar neteisingi:

Teiginys	TEI-SINGA	NETEI-SINGA	NEŽI-NAU
64. Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos			
65. Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą			
66. Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų			
67. Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai			
68. Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota druska			
69. Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai			

### JŪSŲ ŪGIS IR SVORIS

70. ūgis (be batų) (apklausiamojo nuomonė) \_\_\_\_\_ cm;  
 matuojant \_\_\_\_\_ cm
71. Jūsų svoris  
 (be viršutinių drabužių ir batų) (apklausiamojo nuomonė) \_\_\_\_\_ kg;  
 sveriant \_\_\_\_\_ kg
- PASTABA. Moteris būtina paklausti, ar jos šiuo metu nėra nėščios, jei taip, tai koks svoris buvo iki nėštumo.

## JŪSŲ MITYBA PER PRAĖJUSIĄ PARĄ (24 VAL.)

NURODYKITE:

72. Ar Jūs šiuo metu laikotės specialios (gydytojo rekomenduotos) dietos ar mitybos režimo:  
1 taip      2 ne
73. Ar esate vegetaras?  
1 taip      2 ne
74. (Moterims) Ar esate nėščia:  
1 taip      2 ne
75. (Moterims) Ar žindote šiuo metu kūdikį:  
1 taip      2 ne

## APKLAUSĖJUI

PILDYKITE, nurodant: valgymo laiką, vietą (1 = namie, 2 = restorane, kavinėje, valgykloje, 3 = svečiuose, 4 = maistas iš namų, 5 = kitoje vietoje) ir PAGAL PRIDEDAMĄ PRIEDĄ ir ATLASĄ

Maisto produktų grupės ir pogrupiai bei jų charakteristika (EFSA, 2009)

Nr.	Produktų grupės ir pogrupio pavadinimas	Produktų grupės ir pogrupio charakteristika (kas įeina į grupę ar pogrupį)	Kas neįeina į grupę ar pogrupį
1	Grūdai ir grūdų produktai (grūdų produktai)	Miusli batonėliai, sausainiai, kepti ryžiai, griikiai, visos kruopos, košės, Pop corn kukurūzai, kuskusas, paelja, pica, sumuštiniai, lazanja, apkepai su įdaru, sūrūs pyragaičiai ir kiti užkandžiai, blynėliai, sluoksniuotos tešlos ragėliai	
1A	Grūdiniai patiekalai (produktai grūdų pagrindu)	Pica, sumuštiniai, lazanja, apkepai su įdaru, sūrūs pyragaičiai ir kiti užkandžiai, blynėliai, sluoksniuotos tešlos ragėliai, kuskusas, paelja	
1B	Grūdai ir grūdų produktai, išskyrus 1a grupę	Miusli batonėliai, sausainiai, kepti ryžiai, griikiai, visos kruopos, košės, Pop corn kukurūzai	
2	Cukrus ir cukraus produktai, įskaitant šokoladą (cukrus)	Džemas, uogienė, medus, glaištai, kramtomoji guma, irisai, šokoladas, karamelė, šokolado gaminiai, saldy-medžio gaminiai, marcipanai, saldumynai be cukraus, kakavos milteliai, morengai, maistiniai saldintojai (pvz. fruktozė, gliukozė)	Kalorijų neturintys dirbtiniai saldikliai
3	Riebalai (augaliniai ir gyvūniniai)	Majonezas, padažai, padažai (béchamel, olandiški), mažai riebus padažas arba majonezai, žąsies taukai, kokosų ekstraktas	Daržovių padažai
4	Daržovės, riešutai, ankštiniai, įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves (daržovės)	Virti ir žali produktai, daržovių padažai (pomidorų padažas, ketčupas), prieskoninės daržovės, daržovių, sriubos, riešutų užkandžiai, alyvuogės, kaparėliai, kaštonai, rabarbarai, sojų produktai (be pieno), kokoso riešutai, žemės riešutų sviestas, advocado, tofu	Krakmolingi šakniavaisiai
4A	Daržovių sriubos		
4B	Daržovės, riešutai, ankštiniai, išskyrus 4a grupę		
5	Bulvės ir (arba) kiti krakmolingi šakniavaisiai (bulvės)	Tapijoka, manijoka, saldžiosios bulvės, bulvių/krakmolo traškučiai	Morkos
6	Vaisiai	Džiovinti vaisiai, konservuoti vaisiai, vaisių putėsiai, kompotas	Vaisių sultys
7	Vaisių ir daržovių sultys, gaivieji gėrimai ir vanduo buteliuose		
7A	Vaisių ir daržovių sultys	Nektarai, morkų sultys, pomidorų sultys, kokteiliai, kokoso vanduo, mišrių daržovių sultys	
7B	Gaivieji gėrimai, kurių sudėtyje esančių vaisių kiekis % yra mažesnis, nei nektaruose (išskyrus vaisių sultis)	Sirupai, migdolų pienas, ledinė (žolelių) arbata (Ice-Tea), energiniai gėrimai, sportiniai gėrimai, išrūgų gėrimai	Skysto pieno pakaitalai, glaištams naudojami sirupai (pvz. Klevų sirupas).
7C	Vanduo buteliuose		

Nr.	Produktų grupės ir pogrupio pavadinimas	Produktų grupės ir pogrupio charakteristika (kas įeina į grupę ar pogrupį)	Kas neįeina į grupę ar pogrupį
8	Kava, arbata, kakava (išreikštas kaip skystis)	Ledinė kava, žolelių arbata (plikoma), vandens pagrindu pagamintas kakavos gėrimas	Ledinė (žolelių) arbata (Ice-Tea), šokolado gėrimas pieno pagrindu
9	Alkoholiniai gėrimai		
9A	Alus ir jo pakaitalai (Alus)	Nealkoholinis alus, Panache, Shandy tipo alaus gėrimai, sidras, silpni alkoholiniai gaivieji gėrimai (pvz. Mix, Long-drink)	
9B	Vynas ir jo pakaitalai (Vynas)	Sangrija, putojantis vynas, „nealkoholinis“ vynas, spirituotas vynas (pvz., portveinas, Cherry, Madeira, vermutas), vaisių vynas	
9C	Kiti alkoholiniai gėrimai ir jų pakaitalai	Nealkoholinė anyžinė, stiprieji alkoholiniai gėrimai	
10	Mėsa ir mėsos produktai		
10A	Mėsa, mėsos produktai ir jų pakaitalai	jautiena, paukštiena, kiauliena, varlių kojelės, liežuvis, dešra (dešrelės), kumpis, mėsos kulinarija (delikatesai), žvėriena, sojų pagrindu mėsos pakaitalai	
10B	Subproduktai ir gaminiai iš subproduktų	kepeninės dešros, kepenų paštetas, širdis, žarnokai (plaučiai), skrandeliai, kasa, virtos (kraujinės) dešros (andouillette), kraujas	
10C	Mėsos patiekalai	kotletai, marinuota mėsa, mėsos troškiniai, meksikietiškas troškiny (Chili Con Carne), mėsos padažai (mėsos pagrindu padažas), skrudinti mėsos gabalėliai, mėsos kukuliai (paukštienos frikadelės)	
11	Žuvis ir jūros gėrybės	Ikrai	
11A	Jūros gėrybės ir jų produktai	Austrės, sraigės, žuvis drebučiuose, kalmarai, raudonieji ir juodieji ikrai, smulkintos krevetės/kalmarai, kitų žuvų ikrai	
11B	Žuvis ir žuvų produktai	Surimi/krabų piršteliai, žuvies piršteliai, kapota žuvis	
11C	Žuvies patiekalai	Žuvies sriubos, žuvies kukuliai/frikadelės	Paelja
12	Kiaušiniai	Omletai, kepti kiaušiniai	Ikrai (Fish eggs)
13	Pienas ir pieno produktai	Šalto pieno šokoladas, fermentuotas pienas, sojų pienas	
13A	Pienas ir pieno gėrimai	Šalto pieno šokoladas, fermentuotas pienas, pieno pakaitalai (pvz., sojų, ryžių, avižų), geriamas jogurtas, pieno kokteiliniai, kavos grietinėlės pakaitalai, pieno milteliai, mišiniai kūdikiams (follow-up formula)	
13B	Pieno produktai	Chantilly, ryžių pudingas, ledai ir šerbetai, kremai, desertai (pvz. šokolado putėsiai, clafoutis, Sibiro omletas, tiramisu, profiterolles), jogurtas, prancūziškas baltas sūris (tepamas), grietinė, saldus kremas (plikytas kremas)	Geriamas jogurtas
13C	Sūris	Mozzarella, įprastas, paplitęs sūris, kaimiškas varškės sūris, sūrio pakaitalai (pvz., pagaminti iš augalinio aliejaus)	Tofu



Nr.	Produktų grupės ir pogrupio pavadinimas	Produktų grupės ir pogrupio charakteristika (kas įeina į grupę ar pogrupį)	Kas neįeina į grupę ar pogrupį
14	Įvairūs produktai/ Maistas specialios mitybos reikmėms	Druska, kepimo mielės, actas, garstyčios, prieskonių padažai (pvz., saldžiai rūgštus padažas, sojų padažas), žolelės ir prieskoniai, pipirai, želatina, kalorijų neturintys dirbtiniai saldikliai, padažai be riebalų, produktai su glutamatu (pvz., vėsin, margarinas Rama–marmite), maisto pakaitalai, specialios paskirties maisto produktai, maisto papildai (pvz., žuvų taukai, vitaminai, alaus mielės)	Maistiniai saldiniojai (pvz., fruktozė)
14A	Įvairūs produktai	Druska, kepimo mielės, actas, garstyčios, prieskonių padažai (pvz., saldžiai rūgštus padažas, sojos padažas), žolelės ir prieskoniai, pipirai, želatina, kalorijų neturintys dirbtiniai saldikliai, padažai be riebalų, produktai su glutamatu (pvz., vėsin, margarinas Rama–marmite)	
14B	Specialios paskirties maisto produktai (Maistas specialios mitybos reikmėms)	Maisto pakaitalai, specialios paskirties maisto produktai, maisto papildai (pvz., žuvų taukai, vitaminai, alaus mielės)	
15	Vandentiekio (čiaupo) vanduo		

**1 lentelė.** Maisto produktų kiekiai (gramais per parą) vyrų ir moterų paros maisto daviniuose pagal gyvenamąją vietą

Pro- duktų grupė	Produktų pogrupis	Iš viso (n=1936)	Vyrų (n=849)		Moterų (n=1087)	
			Miestas (n=670)	Kaimas (n=179)	Miestas (n=887)	Kaimas (n=200)
			Vidurkis (SP)			
1. Grūdai ir grūdų produktai		218,77 (3,83)	231,24 (6,68)	244,25 (14,11)	205,96 (5,43)	223,86 (14,77)
	1a) grūdiniai patiekalai	212,64 (3,81)	226,22 (6,69)	236,28 (14,15)	198,54 (5,36)	219,79 (14,81)
	1b) grūdai ir grūdų produktai, išskyrus 1a	6,34 (0,64)	5,77 (1,01)	7,97 (2,64)	7,01 (1,01)	4,06 (1,70)
2. Cukrus ir cukraus produktai, įskaitant šokoladą		22,04 (0,61)	22,46 (1,07)	19,50 (1,82)	22,59 (0,93)	20,29 (2,00)
3. Riebalai (augaliniai ir gyvūniniai)		14,95 (0,60)	18,21 (1,24)	20,01 (2,60)	11,99 (0,70)	12,39 (1,59)
4. Daržovės, riešutai, ankštiniai įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves		284,48 (5,04)	305,75 (9,31)	270,99 (17,21)	269,61 (6,90)	284,00 (18,77)
	4a) Daržovių sriubos	143,11 (4,09)	152,14 (7,54)	136,51 (14,74)	137,60 (5,63)	142,90 (14,94)
	4b) Daržovės, riešutai, ankštiniai išskyrus 4a	141,71 (3,04)	153,61 (5,71)	134,48 (9,50)	132,75 (4,27)	141,10 (9,94)
5. Bulvės ir kiti krakmolingi šakniavaisiai		119,36 (3,39)	133,40 (6,43)	117,08 (11,41)	109,05 (4,58)	118,32 (11,37)
6. Vaisiai		86,06 (3,26)	71,12 (5,11)	60,30 (12,53)	100,75 (5,05)	88,14 (10,68)
7. Vaisių ir daržovių sultys, gaivieji gėrimai ir vanduo buteliuose		143,31 (5,68)	157,94 (9,47)	171,14 (22,11)	127,19 (7,63)	159,68 (29,61)
	7a) vaisių ir daržovių sultys	64,40 (3,25)	63,58 (4,91)	71,48 (9,87)	63,89 (4,70)	79,16 (19,02)
	7b) gaivieji gėrimai (< vaisių % mažiau negu nektaruose)	34,84 (2,64)	38,25 (4,25)	64,77 (18,56)	27,90 (2,95)	38,00 (11,17)
	7c) vanduo buteliuose	44,08 (3,80)	56,10 (7,75)	34,90 (8,83)	37,40 (5,04)	42,52 (12,37)
8. Kava, arbata, kakava (skysčiai)		424,99 (7,84)	415,77 (9,52)	431,84 (20,21)	431,98 (8,75)	403,71 (19,59)
9. Alkoholiniai gėrimai		61,43 (4,43)	98,96 (9,58)	69,06 (18,28)	36,00 (4,66)	49,55 (14,39)
	9a) Alus ir jo pakaitalai	55,27 (4,26)	91,58 (9,19)	64,63 (17,93)	30,34 (4,49)	43,74 (13,78)
	9b) Vynai ir jo pakaitalai	3,46 (0,72)	3,66 (1,57)	0,00 (0,00)	4,06 (0,95)	1,94 (1,44)
	9c) Kiti alkoholiniai gėrimai ir jų pakaitalai	2,69 (0,60)	3,72 (1,28)	4,43 (2,73)	1,60 (0,68)	3,87 (1,97)
10. Mėsa ir mėsos produktai, subproduktai		179,76 (3,41)	208,21 (6,46)	199,98 (13,71)	156,78 (4,39)	165,78 (11,00)
	10 a) Mėsa, mėsos produktai ir jų pakaitalai	51,04 (1,93)	65,79 (3,88)	61,39 (8,89)	40,09 (2,22)	42,26 (6,35)
	10b) Subproduktai ir gaminiai iš jų	0,73 (0,20)	1,31 (0,53)	0,00 (0,00)	0,55 (0,18)	0,00 (0,00)
	10c) Mėsos patiekalai	128,21 (3,03)	141,12 (5,52)	138,59 (11,02)	116,62 (4,15)	123,52 (10,39)
11. Žuvis ir jūros gėrybės		30,37 (1,79)	40,30 (3,79)	33,05 (6,05)	23,73 (2,23)	26,94 (4,67)
	11a) Jūros gėrybės ir jų produktai	0,80 (0,55)	1,63 (1,49)	0,00 (0,00)	0,42 (0,39)	0,42 (0,34)
	11b) Žuvis ir žuvų produktai	2,75 (0,51)	3,28 (0,79)	9,46 <sup>a</sup> (3,47)	1,76 (0,71)	0,61 (0,39)
	11c) Žuvų patiekalai	27,00 (1,65)	35,38 (3,44)	23,59 (5,10)	21,94 (2,13)	25,90 (4,66)

Pro- duktų grupė	Produktų pogrupis	Iš viso (n=1936)	Vyrai (n=849)		Moterys (n=1087)	
			Miestas (n=670)	Kaimas (n=179)	Miestas (n=887)	Kaimas (n=200)
			Vidurkis (SP)			
12. Kiaušiniai		19,96 (1,95)	22,68 (1,77)	23,47 (3,56)	17,61 (1,28)	23,44 <sup>a</sup> (3,77)
13. Pienas ir pieno produktai		181,88 (4,60)	181,93 (8,27)	179,90 (16,49)	181,64 <sup>a</sup> (6,62)	168,24 (14,54)
	13a) Pienas ir pieno gėrimai	65,68 (3,03)	64,65 (5,01)	69,14 (9,66)	66,98 (4,67)	54,06 (9,77)
	13b) Pieno produktai	104,93 (3,45)	105,84 (6,27)	98,79 (12,55)	103,99 (4,81)	102,10 (11,85)
	13c) Sūris	11,25 (0,57)	11,44 (0,97)	11,97 (2,16)	10,68 (0,84)	12,08 (1,91)
14. Įvairūs produktai		2,75 (0,44)	3,68 <sup>a</sup> (0,88)	1,53 (1,04)	2,10 (0,54)	0,56 (0,37)
	14a) Įvairūs produktai	2,75 (0,44)	3,68 <sup>a</sup> (0,88)	1,53 (1,04)	2,10 (0,54)	0,56 (0,37)
	14b) Spec. paskirties maisto produktai	0,00 (0,00)	0,00	0,00	0,00	0,00
15. Vanduo (vandentiekio)		24,24 (3,17)	23,19 (4,19)	19,06 (6,77)	25,87 (5,84)	22,90 (7,80)

Lyginant pagal gyvenamąją vietą: a)  $p < 0,05$

**2 lentelė.** Maisto produktų kiekiai (gramais per parą) vyrų maisto paros daviniuose pagal išsilavinimą

Pro- duktų grupė	Produktų pogrupis	Iš viso (n=849)	Pradinis (n=22)	Vidurinis (n=240)	Specialusis vidurinis (n=345)	Aukštasis (n=205)
1. Grūdai ir grūdų produktai		232,19 (5,90)	295,09 (34,36)	225,16 (10,96)	232,99 (9,13)	230,20 (12,52)
	1a) grūdiniai patiekalai	227,04 (5,91)	279,64 (31,41)	222,00 (11,00)	227,99 (9,17)	222,46 (12,49)
	1b) grūdai ir grūdų produktai, išskyrus 1a	6,06 (0,93)	15,45 (8,75)	5,12 (1,50)	5,53 (1,33)	7,75 (2,38)
2. Cukrus ir cukraus produktai, įskaitant šokoladą		21,65 (0,91)	17,36 (2,62)	20,79 (1,63)	21,27 (1,38)	23,19 (2,07)
3. Riebalai (augaliniai ir gyvūniniai)		18,49 (1,09)	26,14 (9,09)	19,80 (2,11)	18,73 (1,63)	16,17 (2,31)
4. Daržovės, riešutai, ankštiniai įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves		298,93 (8,09)	261,82 (47,27)	288,28 (15,41)	314,85 (12,48)	291,50 (16,66)
	4a) Daržovių sriubos	149,03 (6,61)	114,09 (30,86)	144,81 (12,59)	157,88 (10,34)	152,39 (13,87)
	4b) Daržovės, riešutai, ankštiniai išskyrus 4a	149,90 (4,87)	147,73 (36,99)	143,47 (8,92)	156,97 (7,64)	139,11 (9,73)
5. Bulvės ir kiti krakmolingi šakniavaisiai		132,13 (5,60)	117,73 (32,95)	130,19 (10,35)	134,57 (8,89)	138,50 (11,67)
6. Vaisiai		69,10 (4,69)	80,59 (26,46)	65,07 (8,96)	70,63 (7,46)	69,72 (9,44)
7. Vaisių ir daržovių sultys, gaivieji gėrimai ir vanduo buteliuose		160,31 (8,53)	173,64 (38,53)	130,04 (12,02)	177,39 (16,37)	154,68 (13,82)
	7a) vaisių ir daržovių sultys	64,42 (4,28)	86,36 (34,35)	53,54 (6,75)	64,32 (6,95)	74,88 (9,47)
	7b) gaivieji gėrimai (< vaisių % mažiau negu nektaruose)	42,30 (4,70)	64,55 (23,65)	32,08 (6,32)	54,14 (9,52)	29,51 (6,43)
	7c) vanduo buteliuose	53,59 (6,45)	22,73 (22,73)	44,42 (8,84)	58,93 (12,53)	50,29 (9,34)
8. Kava, arbata, kakava (skysčiai)		418,25 (8,39)	492,68 (56,07)	420,21 (15,35)	419,17 (13,33)	406,96 (17,40)
9. Alkoholiniai gėrimai		91,04 (8,25)	43,19 (34,86)	101,63 (16,40)	89,33 (13,35)	86,00 (15,74)

Pro- duktų grupė	Produktų pogrupis	Iš viso (n=849)	Pradinis (n=22)	Vidurinis (n=240)	Specialusis vidurinis (n=345)	Aukštasis (n=205)
		Vidurkis (SP)				
	9a) Alus ir jo pakaitalai	84,20 (7,94)	22,73 (22,73)	95,33 (16,22)	82,26 (12,60)	79,17 (15,26)
	9b) Vynai ir jo pakaitalai	3,12 (1,26)	9,09 (9,09)	3,75 (2,39)	4,49 (2,56)	0,00 (0,00)
	9c) Kiti alkoholiniai gėrimai ir jų pakaitalai	3,71 (1,12)	11,36 (11,36)	2,54 (1,31)	1,58 (1,26)	6,83 (3,63)
10. Mėsa ir mėsos produktai, subproduktai		206,57 (5,73)	172,59 (30,28)	182,08 (9,62)	224,82 <sup>a</sup> (9,34)	208,75 (12,12)
	10 a) Mėsa, mėsos produktai ir jų pakaitalai	64,15 (3,47)	79,19 (20,83)	60,39 (5,82)	63,92 (5,49)	67,75 (7,83)
	10b) Subproduktai ir gaminiai iš jų	1,03 (0,42)	3,41 (3,41)	1,81 (1,30)	0,86 (0,42)	0,34 (0,34)
	10c) Mėsos patiekalai	141,39 (4,87)	90,00 (18,76)	119,88 (8,13)	160,04 <sup>b</sup> (8,13)	140,66 (9,99)
11. Žuvis ir jūros gėrybės		38,36 (3,19)	38,64 (16,04)	33,54 (4,72)	35,01 (3,82)	50,05 (9,80)
	11a) Jūros gėrybės ir jų produktai	1,31 (1,18)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,17 (0,11)	4,88 (4,88)
	11b) Žuvis ir žuvų produktai	4,25 (0,88)	8,41 (7,72)	4,25 (1,71)	4,87 (1,48)	3,05 (1,43)
	11c) Žuvų patiekalai	32,80 (2,88)	30,23 (14,94)	29,29 (4,44)	29,97 (3,59)	42,13 (8,51)
12. Kiaušiniai		22,40 (1,54)	29,05 (12,36)	23,56 (3,00)	22,17 (2,34)	22,27 (3,19)
13. Pienas ir pieno produktai		180,82 (7,20)	126,55 (29,78)	192,02 (13,38)	177,94 (11,51)	173,02 (14,62)
	13a) Pienas ir pieno gėrimai	64,63 (4,35)	52,73 (20,58)	65,58 (7,90)	62,35 (6,68)	68,76 (9,68)
	13b) Pieno produktai	104,62 (5,48)	66,32 (20,16)	114,40 (10,79)	103,73 (9,21)	93,02 (9,49)
	13c) Sūris	11,58 (0,87)	7,50 (3,15)	12,04 (1,63)	11,83 (1,42)	11,24 (1,75)
14. Įvairūs produktai		3,66 (0,79)	0,45 (0,45)	4,48 (1,66)	1,70 (0,56)	4,89 (2,16)
	14a) Įvairūs produktai	3,66 (0,76)	0,45 (0,45)	4,48 (1,66)	1,70 (0,56)	4,89 (2,16)
	14b) Spec. paskirties maisto produktai	0,00	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)
15. Vanduo (vandentiekio)		22,23 (3,53)	11,36 (11,36)	15,13 (3,53)	26,41 (6,08)	25,52 (9,43)

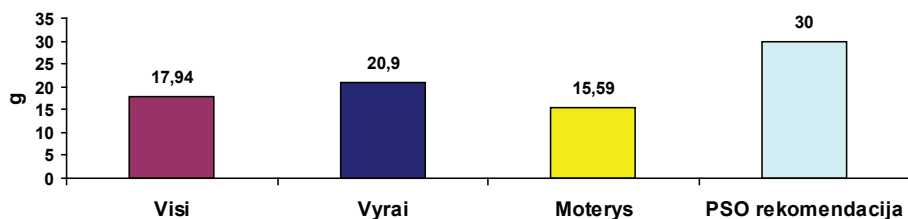
Lyginant pagal išsilavinimą: a)  $p < 0,05$ ; b)  $p < 0,01$ .

**3 lentelė.** Maisto produktų kiekiai (gramais per parą) moterų maisto paros daviniuose pagal išsilavinimą

Pro- duktų grupė	Produktų pogrupis	Iš viso (n=1087)	Pradinis (n=32)	Vidurinis (n=300)	Specialusis vidurinis (n=425)	Aukštasis (n=290)
		Vidurkis (SP)				
1. Grūdai ir grūdų produktai		208,29 (5,00)	218,69 (28,69)	185,81 (8,87)	219,56 (8,17)	215,39 (9,97)
	1a) grūdiniai patiekalai	201,40 (4,95)	212,44 (29,49)	176,42 (8,49)	212,74 <sup>a</sup> (8,14)	210,60 (9,99)
	1b) grūdai ir grūdų produktai, išskyrus 1a	6,56 (0,88)	6,25 (3,72)	9,38 (1,90)	5,98 (1,46)	4,79 (1,39)
2. Cukrus ir cukraus produktai, įskaitant šokoladą		22,35 (0,83)	21,56 (4,46)	20,96 (1,41)	23,46 (1,32)	21,18 (1,61)
3. Riebalai (augaliniai ir gyvūniniai)		12,18 (0,65)	10,81 (2,68)	9,88 (0,89)	12,02 (0,99)	13,74 <sup>a</sup> (1,55)

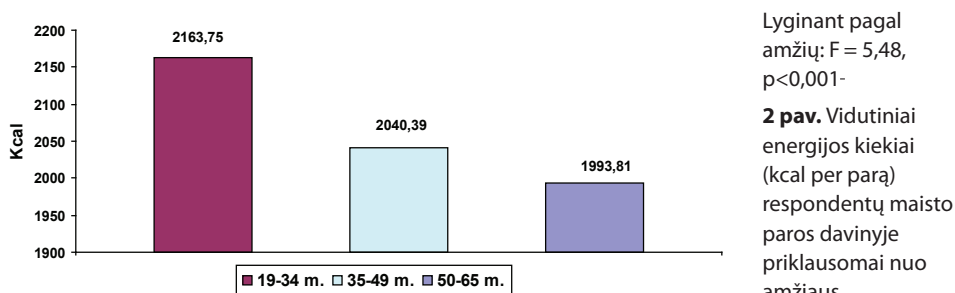
Pro- duktų grupė	Produktų pogrupis	Iš viso (n=1087)	Pradinis (n=32)	Vidurinis (n=300)	Specialusis vidurinis (n=425)	Aukštasis (n=290)
		Vidurkis (SP)				
4.	Daržovės, riešutai, ankštiniai įskaitant morkas, pomidorus ir lapines daržoves	273,19 (6,36)	230,94 (37,13)	283,43 (13,00)	261,42 (10,21)	283,38 (11,12)
	4a) Daržovių sriubos	138,49 (5,14)	88,75 (26,73)	141,52 (10,21)	139,31 (8,10)	139,40 (9,85)
	4b) Daržovės, riešutai, ankštiniai išskyrus 4a	135,31 (3,85)	142,19 (22,28)	141,92 (7,76)	123,67 (5,88)	143,99 (7,44)
5.	Bulvės ir kiti krakmolingi šakniavaisiai	109,38 (4,14)	114,22 (26,49)	108,20 (7,96)	114,20 (6,87)	103,96 (7,54)
6.	Vaisiai	99,30 <sup>b</sup> (4,47)	148,97 (38,24)	109,62 (8,93)	92,03 (6,67)	96,28 (8,57)
7.	Vaisių ir daržovių sultys, gaivieji gėrimai ir vanduo buteliuose	130,04 (7,59)	78,13 (19,61)	108,37 (10,68)	123,51 (8,75)	165,38 (21,77)
64,43 (3,25)	7a) vaisių ir daržovių sultys	64,38 (4,73)	32,50 (14,03)	61,53 (8,59)	56,87 (5,58)	85,03 (12,69)
	7b) gaivieji gėrimai (< vaisių % mažiau negu nektaruose)	29,02 (2,94)	39,38 (16,13)	17,73 (3,92)	30,16 (4,76)	35,83 (5,90)
	7c) vanduo buteliuose	36,64 (4,52)	6,25 (6,25)	29,30 (6,47)	36,47 (5,76)	44,52 (12,68)
8.	Kava, arbata, kakava (skysčiai)	430,26 (7,84)	452,50 (42,94)	402,93 (12,86)	459,68 <sup>a</sup> (12,90)	413,41 (16,00)
9.	Alkoholiniai gėrimai	38,30 (4,42)	37,50 (22,34)	31,63 (7,45)	40,42 (7,14)	43,62 (9,76)
	9a) Alus ir jo pakaitalai	32,68 (4,24)	31,25 (21,74)	26,10 (6,81)	31,36 (6,74)	42,24 (9,73)
	9b) Vynai ir jo pakaitalai	3,73 (0,81)	6,25 (6,25)	3,50 (1,37)	5,65 (1,64)	1,38 (0,97)
	9c) Kiti alkoholiniai gėrimai ir jų pakaitalai	1,90 (0,62)	0,00 (0,00)	2,03 (1,02)	3,41 (1,41)	0,00 (0,00)
10.	Mėsa ir mėsos produktai, subproduktai	158,83 (4,00)	135,16 (19,89)	159,40 (7,52)	160,82 (6,78)	155,57 (7,10)
	10 a) Mėsa, mėsos produktai ir jų pakaitalai	40,80 (2,08)	37,66 (11,58)	42,46 (3,89)	42,36 (3,57)	39,44 (3,79)
	10b) Subproduktai ir gaminiai iš jų	0,49 (0,15)	0,78 (0,78)	0,00 (0,00)	0,87 (0,33)	0,48 (0,28)
	10c) Mėsos patiekalai	117,92 (3,80)	96,72 (20,59)	116,93 (7,23)	118,59 (6,29)	115,64 (6,87)
11.	Žuvis ir jūros gėrybės	24,12 (1,97)	37,16 (11,49)	27,80 (3,49)	20,67 (3,47)	24,17 (3,61)
	11a) Jūros gėrybės ir jų produktai	0,40 (0,33)	0,47 (0,47)	0,20 (0,17)	0,85 (0,82)	0,00 (0,00)
	11b) Žuvis ir žuvų produktai	1,57 (0,58)	0,00 (0,00)	2,12 (1,01)	1,48 (1,19)	1,36 (0,80)
	11c) Žuvų patiekalai	22,47 (1,89)	36,69 (11,53)	25,48 (3,40)	19,16 (3,27)	22,81 (3,53)
12.	Kiaušiniai	18,06 (1,19)	23,84 (7,15)	16,33 (2,13)	18,91 (2,02)	18,59 (2,28)
13.	Pienas ir pieno produktai	182,67 (5,96)	158,59 (25,18)	178,72 (10,31)	181,19 (10,14)	186,21 (11,32)
	13a) Pienas ir pieno gėrimai	66,50 (4,20)	42,19 (14,10)	66,69 (6,47)	63,14 (7,62)	72,50 (7,89)
	13b) Pieno produktai	105,17 (4,41)	103,91 (22,11)	101,58 (8,10)	106,61 (7,11)	104,03 (8,41)
	13c) Sūris	11,00 (0,76)	12,50 (4,98)	10,45 (1,41)	11,44 (1,16)	9,68 (1,42)
14.	Įvairūs produktai	2,68 (0,43)	0,00 (0,00)	2,31 (0,98)	1,57 (0,65)	2,79 (1,12)
	14a) Įvairūs produktai	2,04 (0,48)	0,00 (0,00)	2,31 (0,98)	1,57 (0,65)	2,79 (1,12)
	14b) Spec. paskirties maisto produktai	0,00	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)	0,00 (0,00)
15.	Vanduo (vandentiekio)	24,79 (4,92)	4,38 (4,38)	42,23 (16,03)	16,54 (3,73)	26,48 (5,77)

Lyginant pagal išsilavinimą: a) p<0,05



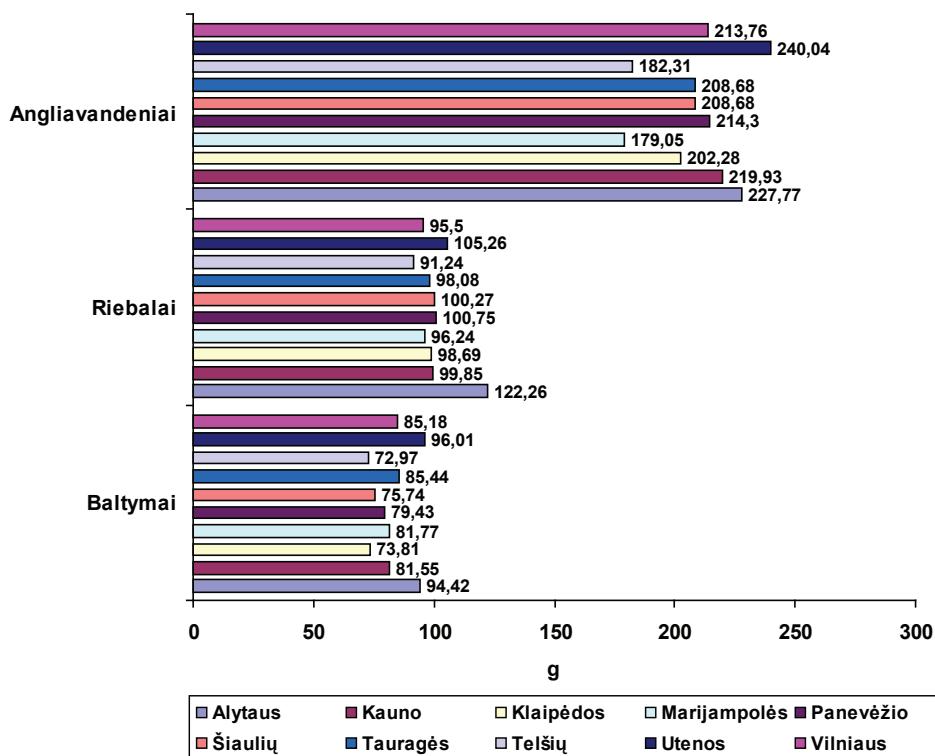
Lyginant pagal lytį:  $F = 111,37, p < 0,0001$

**1 pav.** Skaidulinių medžiagų vidutiniai suvartojimo kiekiai (gramais per parą) priklausomai nuo lyties



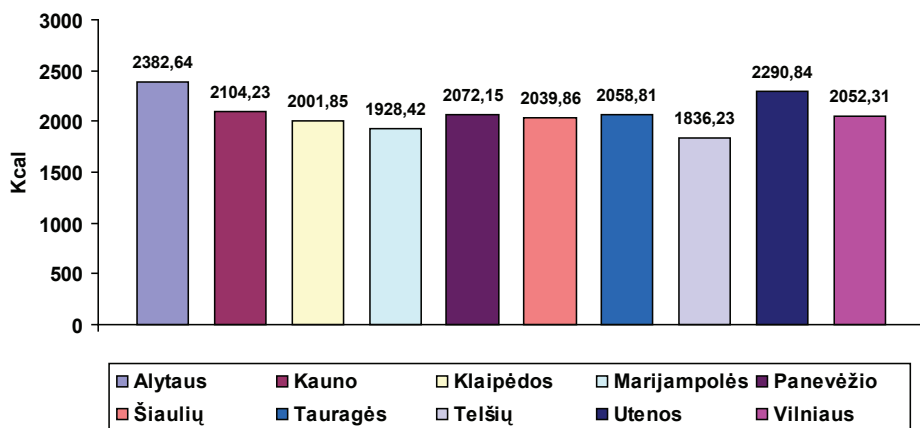
Lyginant pagal amžių:  $F = 5,48, p < 0,001$

**2 pav.** Vidutiniai energijos kiekiai (kcal per parą) respondentų maisto paros davinyje priklausomai nuo amžiaus



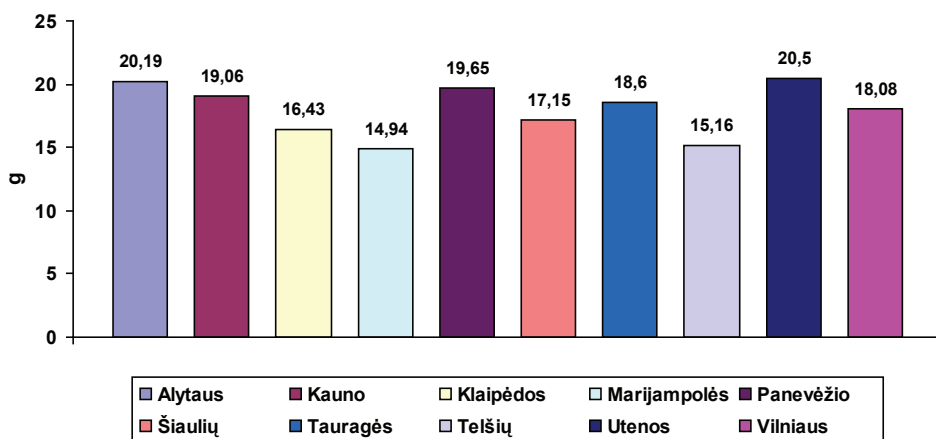
Lyginant pagal apskritis: baltymai ( $F = 6,81, p < 0,0001$ ); riebalai ( $F = 3,21, p < 0,0001$ ); angliavandeniai ( $F = 6,02, p < 0,0001$ )

**3 pav.** Maistinių medžiagų (baltymų, riebalų, angliavandenių) kiekiai (gramais per parą) respondentų maisto paros davinyje priklausomai nuo apskrities



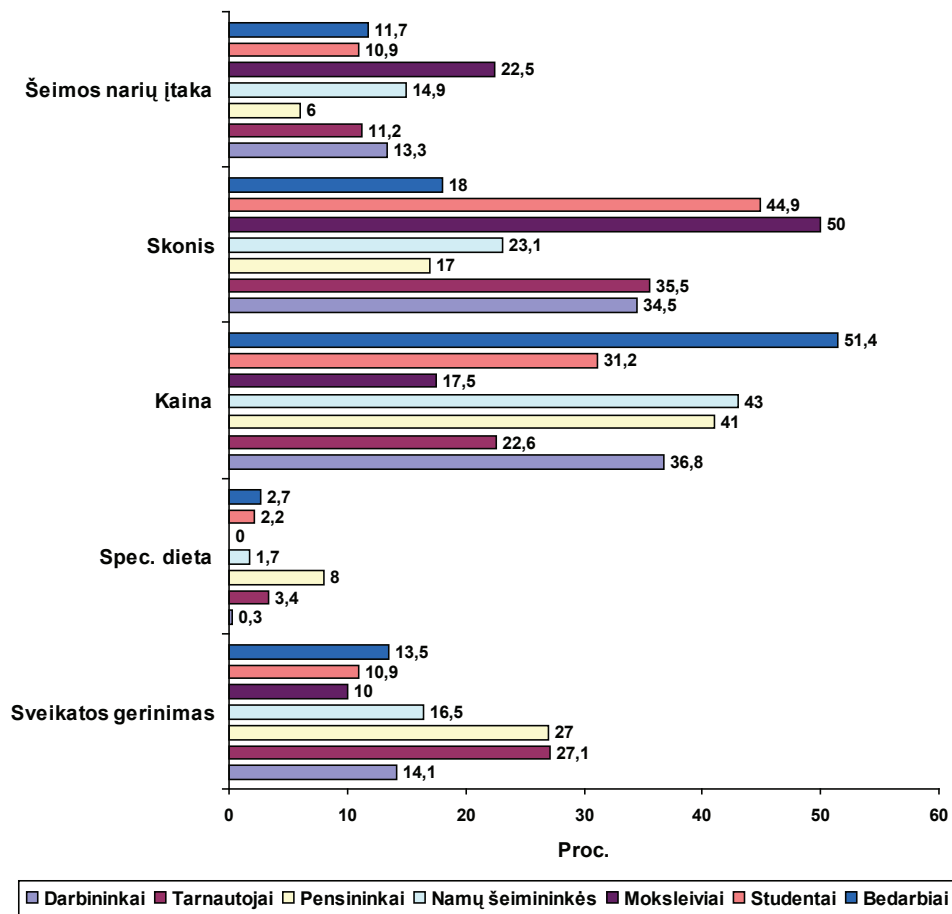
Lyginant pagal apskritis:  $F = 4,54, p < 0,0001$

**4 pav.** Vidutiniai energijos kiekiai (kcal per parą) respondentų maisto paros davinyje priklausomai nuo apskrities



Lyginant pagal apskritis:  $F = 5,33, p < 0,0001$

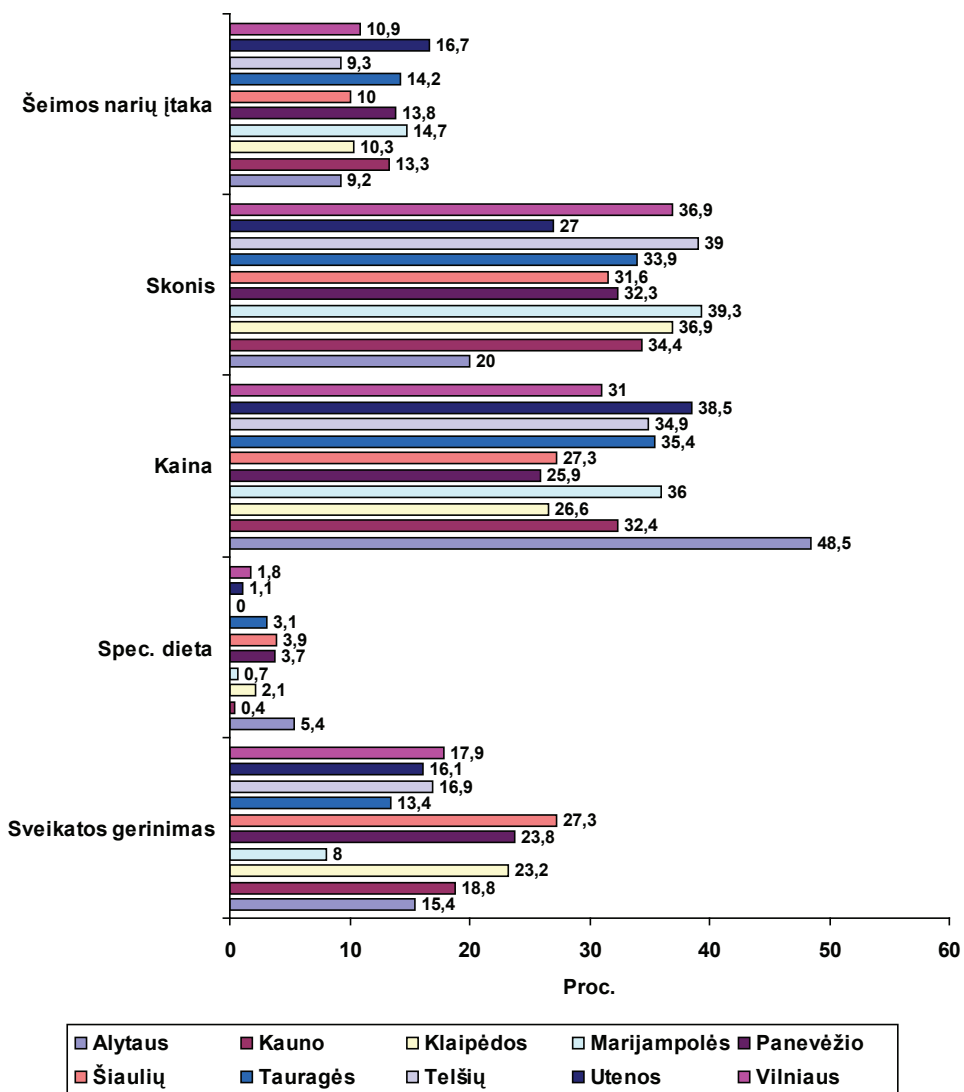
**5 pav.** Skaidulinių medžiagų vidutiniai kiekiai (gramais per parą) respondentų maisto paros davinyje priklausomai nuo apskrities



Lyginant pagal užimtumą:  $\chi^2 = 178,49$ ,  $lfs = 35$ ,  $p < 0,0001$

**6 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo užimtumo



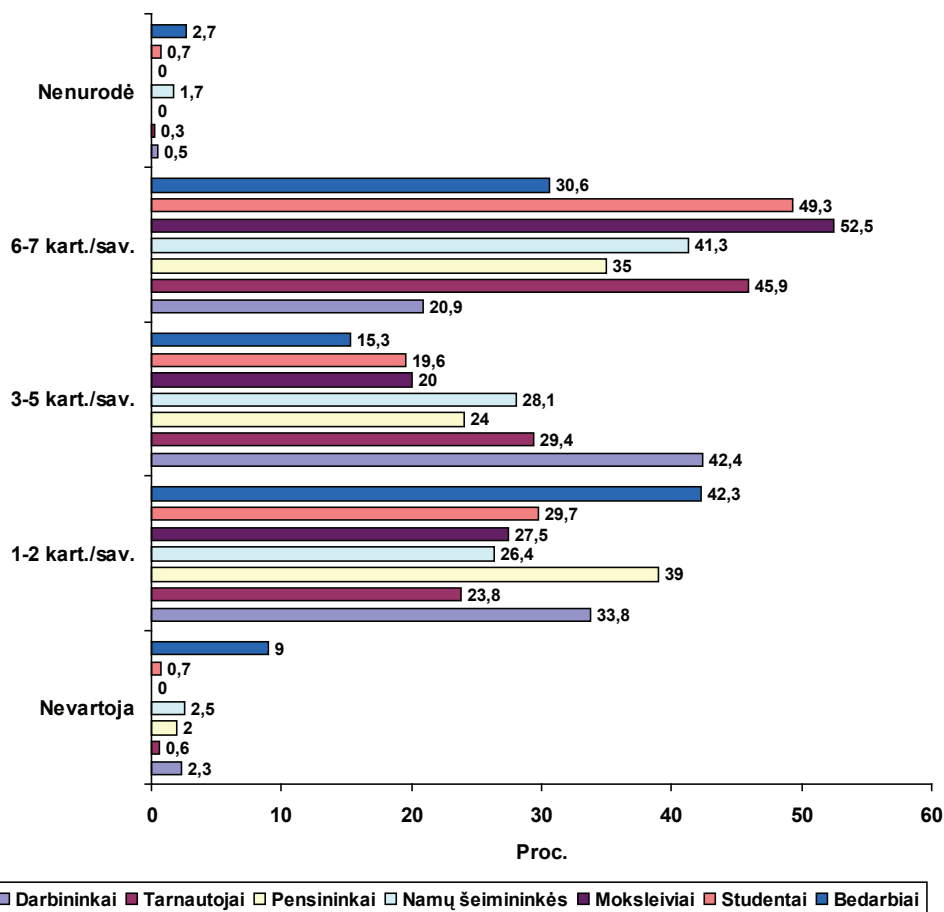


Lyginant pagal apskritis:  $\chi^2 = 101,02$ ,  $lfs = 45$ ,  $p < 0,0001$

**7 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo apskrities

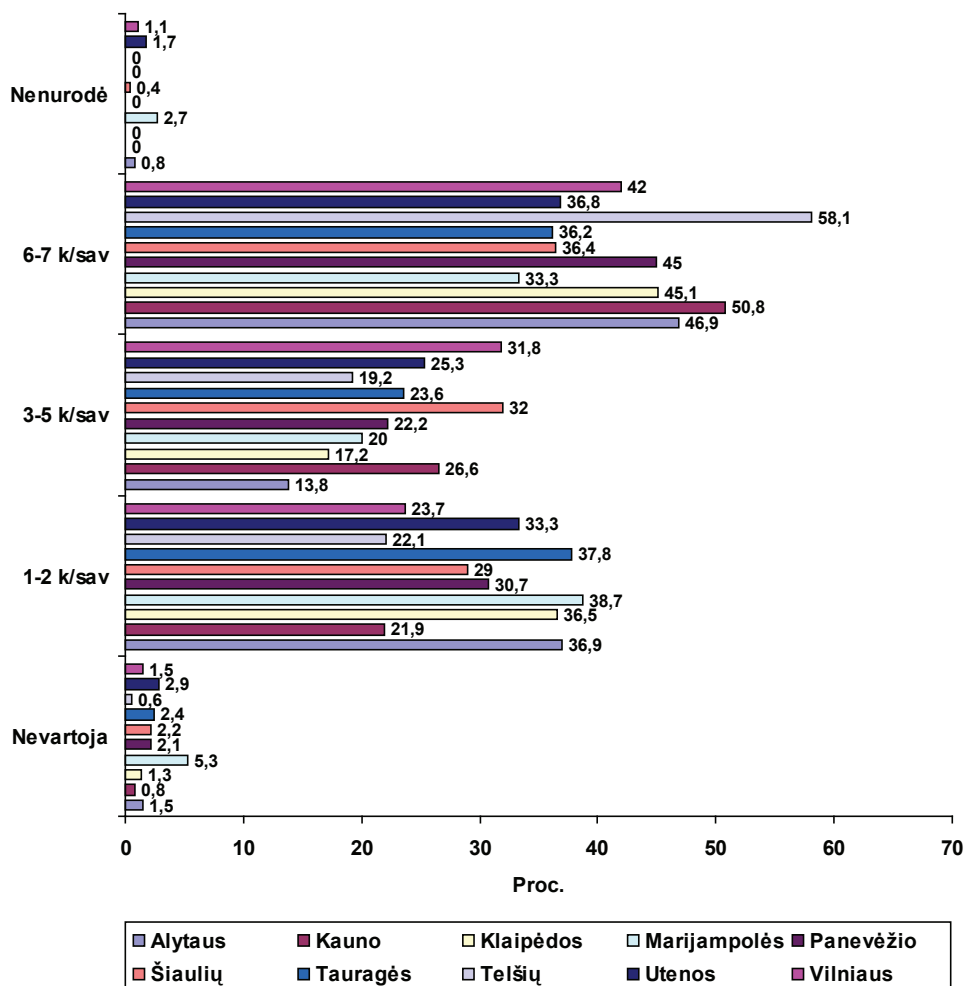
**4 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo gyvenamosios vietos ir išsilavinimo

Respondentų grupės pagal:	Sveikatos gerinimas		Speciali dieta		Kaina		Skoninės savybės		Šeimos narių įtaka		Nenurodė		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>GYVENAMAJA VIETA</b>														
Miestas	287	18,4	34	2,2	503	32,3	523	33,6	198	12,7	12	0,8	1557	80,4
Kaimas	78	20,6	7	1,8	128	33,8	128	33,8	36	9,5	2	0,5	379	19,6
<b>IŠSILAVINIMĄ</b>														
Pradinis	14	25,9	2	3,7	19	35,2	15	27,8	4	7,4	0	0,0	54	2,8
Vidurinis	95	17,6	12	2,2	177	32,8	188	34,8	65	12,0	3	0,6	540	27,9
Specialusis vidurinis	145	18,8	17	2,2	251	32,6	253	32,9	99	12,9	5	0,6	770	39,8
Aukštasis	95	19,2	9	1,8	159	32,1	170	34,3	58	11,7	4	0,8	495	25,6
Nenurodė	16	20,8	1	1,3	25	32,5	25	32,5	8	10,4	2	2,6	77	4,0
Iš viso	365	18,9	41	2,1	631	32,6	651	33,6	234	12,1	14	0,7	1936	100



Lyginant pagal užimtumą:  $\chi^2 = 99,78$ ,  $l/s = 28$ ,  $p < 0,001$

**8 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo užimtumo



Lyginant pagal apskritis:  $\chi^2 = 109,31$ ,  $l/s = 36$ ,  $p < 0,001$

**9 pav.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal šviežių daržovių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo apskrities

**5 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal žuvies ir žuvies produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties, gyvenamosios vietos, amžiaus, išsilavinimo, užimtumo ir apskrities

Respon- dentų grupės pagal:	Nevartoju		1–2 kart./sav.		3–5 kart./ sav.		Kiekvieną dieną		Nenurodė		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
LYTĮ												
Vyrai	105	12,4	618	72,8	75	8,8	15	1,8	36	4,2	849	43,9
Moterys	112	10,3	840	77,3	76	7,0	17	1,6	42	3,9	1087	56,1
GYVENAMĄJĄ VIETĄ												
Miestas	182	11,7	1171	75,2	119	7,6	27	1,7	58	3,7	1557	80,4
Kaimas	35	9,2	287	75,7	32	8,4	5	1,3	20	5,3	379	19,6
AMŽIŲ												
$\chi^2 = 32,04$ , IIs = 8, p<0,0001												
19–34 m.	91	13,9	493	75,4	40	6,1	8	1,2	22	3,4	654	33,8
35–49 m.	68	9,3	556	76,1	54	7,4	9	1,2	44	6,0	731	37,8
50–65 m.	58	10,5	409	74,2	57	10,3	15	2,7	12	2,2	551	28,5
IŠSILAVINIMĄ												
Pradinis	8	14,8	40	74,1	4	7,4	1	1,9	1	1,9	54	2,8
Vidurinis	63	11,7	391	72,4	52	9,6	10	1,9	24	4,4	540	27,9
Specialusis vidurinis	81	10,5	587	76,2	59	7,7	16	2,1	27	3,5	770	39,8
Aukštasis	60	12,1	373	75,4	34	6,9	4	0,8	24	4,8	495	25,6
Nenurodė	5	6,5	67	87,0	2	2,6	1	1,3	2	2,6	77	4,0
UŽIMTUMĄ												
$\chi^2 = 93,50$ , IIs = 28, p<0,0001												
Darbininkai	109	14,6	540	72,5	45	6,0	15	2,0	36	4,8	745	38,5
Tarnautojai	40	6,4	487	78,2	74	11,9	6	1,0	16	2,6	623	32,2
Pensininkai	9	9,0	76	76,0	9	9,0	5	5,0	1	1,0	100	5,2
Namų šeimi- ninkės	11	9,1	88	72,7	7	5,8	5	4,1	10	8,3	121	6,3
Moksleiviai	4	10,0	32	80,0	2	5,0	1	2,5	1	2,5	40	2,1
Studentai	15	10,9	112	81,2	4	2,9	0	0,0	7	5,1	138	7,1
Bedarbiai	25	22,5	76	68,5	5	4,5	0	0,0	5	4,5	111	5,7
Nenurodė	4	6,9	47	81,0	5	8,6	0	0,0	2	3,4	58	3,0
Apskritis												
$\chi^2 = 258,95$ , IIs = 36, p<0,0001												
Alytaus	20	15,4	99	76,2	9	6,9	1	0,8	1	0,8	130	6,7
Kauno	24	9,4	201	78,5	24	9,4	5	2,0	2	0,8	256	13,2
Klaipėdos	37	15,9	164	70,4	19	8,2	9	3,9	4	1,7	233	12,0
Marijampolės	37	24,7	85	56,7	0	0,0	0	0,0	28	18,7	150	7,7
Panevėžio	11	5,8	155	82,0	19	10,1	1	0,5	3	1,6	189	9,8
Šiaulių	23	10,0	173	74,9	26	11,3	7	3,0	2	0,9	231	11,9
Tauragės	12	9,4	104	81,9	8	6,3	1	0,8	2	1,6	127	6,6
Telšių	10	5,8	124	72,1	10	5,8	1	0,6	27	15,7	172	8,9
Utenos	11	6,3	146	83,9	13	7,5	2	1,1	2	1,1	174	9,0
Vilniaus	32	11,7	207	75,5	23	8,4	5	1,8	7	2,6	274	14,2
Iš viso	217	11,2	1458	75,3	151	7,8	32	1,7	78	4,0	1936	100

**6 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal pieno ir pieno produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties, gyvenamosios vietos, amžiaus, išsilavinimo, užimtumo ir apskrities

Respondentų grupės pagal:	Nevartoju		1–2 kart./sav.		3–5 kart./sav.		Kiekvieną dieną		Nenurodė		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
LYTĮ												
Vyrai	70	8,2	307	36,2	239	28,2	220	25,9	13	1,5	849	43,9
Moterys	59	5,4	349	32,1	322	29,6	339	31,2	18	1,7	1087	56,1
GYVENAMĄJĄ VIETĄ												
Miestas	104	6,7	524	33,7	447	28,7	455	29,2	27	1,7	1557	80,4
Kaimas	25	6,6	132	34,8	114	30,1	104	27,4	4	1,1	379	19,6
AMŽIŲ												
19–34 m.	45	6,9	243	37,2	181	27,7	175	26,8	10	1,5	654	33,8
35–49 m.	43	5,9	239	32,7	215	29,4	222	30,4	12	1,6	731	37,8
50–65 m.	41	7,4	174	31,6	165	29,9	162	29,4	9	1,6	551	28,5
IŠSILAVINIMĄ												
Pradinis	3	5,6	21	38,9	13	24,1	15	27,8	2	3,7	54	2,8
Vidurinis	36	6,7	183	33,9	161	29,8	150	27,8	10	1,9	540	27,9
Specialusis vidurinis	52	6,8	245	31,8	221	28,7	236	30,6	16	2,1	770	39,8
Aukštasis	32	6,5	175	35,4	147	29,7	138	27,9	3	0,6	495	25,6
Nenurodė	6	7,8	32	41,6	19	24,7	20	26,0	0	0,0	77	4,0
UŽIMTUMĄ $\chi^2 = 64,38$ , IIs = 28, p<0,0001												
Darbininkai	54	7,2	275	36,9	211	28,3	193	25,9	12	1,6	745	38,5
Tarnautojai	29	4,7	189	30,3	202	32,4	194	31,1	9	1,4	623	32,2
Pensininkai	11	11,0	32	32,0	28	28,0	29	29,0	0	0,0	100	5,2
Namų šeimininkės	5	4,1	29	24,0	28	23,1	55	45,5	4	3,3	121	6,3
Moksleiviai	1	2,5	15	37,5	12	30,0	11	27,5	1	2,5	40	2,1
Studentai	13	9,4	59	42,8	36	26,1	30	21,7	0	0,0	138	7,1
Bedarbiai	10	9,0	38	34,2	33	29,7	25	22,5	5	4,5	111	5,7
Nenurodė	6	10,3	19	32,8	11	19,0	22	37,9	0	0,0	58	3,0
APSKRITIS $\chi^2 = 142,50$ , IIs = 36, p<0,0001												
Alytaus	5	3,8	51	39,2	34	26,2	37	28,5	3	2,3	130	6,7
Kauno	12	4,7	79	30,9	86	33,6	78	30,5	1	0,4	256	13,2
Klaipėdos	2	0,9	95	40,8	58	24,9	74	31,8	4	1,7	233	12,0
Marijampolės	24	16,0	44	29,3	44	29,3	36	24,0	2	1,3	150	7,7
Panevėžio	14	7,4	62	32,8	51	27,0	59	31,2	3	1,6	189	9,8
Šiaulių	16	6,9	79	34,2	46	19,9	83	35,9	7	3,0	231	11,9
Tauragės	23	18,1	53	41,7	24	18,9	26	20,5	1	0,8	127	6,6
Telšių	6	3,5	55	32,0	81	47,1	30	17,4	0	0,0	172	8,9
Utenos	9	5,2	42	24,1	62	35,6	56	32,2	5	2,9	174	9,0
Vilniaus	18	6,6	96	35,0	75	27,4	80	29,2	5	1,8	274	14,2
Iš viso	129	6,7	656	33,9	561	29,0	559	28,9	31	1,6	1936	100

**7 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sūdote valgydami jau pagamintus patiekalus“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos, amžiaus, išsilavinimo, užimtumo ir apskrities

Respon- dentų grupės pagal:	Niekada		Trupučį, jei mais- tas nepakanka- mai sūrus		Beveik visada net ne ragau- damas		Nenurodė		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
GYVENAMĄJĄ VIETĄ	$\chi^2 = 9,30, IIs = 3, p < 0,05$									
Miestas	611	39,2	837	53,8	101	6,5	8	0,5	1557	80,4
Kaimas	177	46,7	176	46,4	26	6,9	0	0,0	379	19,6
AMŽIŲ										
19–34 m.	251	38,4	354	54,1	46	7,0	3	0,5	654	33,8
35–49 m.	288	39,4	387	52,9	52	7,1	4	0,5	731	37,8
50–65 m.	249	45,2	272	49,4	29	5,3	1	0,2	551	28,5
IŠSILAVINIMĄ										
Pradinis	17	31,5	33	61,1	4	7,4	0	0,0	54	2,8
Vidurinis	210	38,9	288	53,3	42	7,8	0	0,0	540	27,9
Specialusis vidurinis	324	42,1	398	51,7	45	5,8	3	0,4	770	39,8
Aukštasis	207	41,8	251	50,7	33	6,7	4	0,8	495	25,6
Nenurodė	30	1,5	43	55,8	3	3,9	1	1,3	77	4,0
UŽIMTUMĄ	$\chi^2 = 49,37, IIs = 21, p < 0,0001$									
Darbininkai	257	34,5	422	56,6	60	8,1	6	0,8	745	38,5
Tarnautojai	284	45,6	313	50,2	26	4,2	0	0,0	623	32,2
Pensininkai	48	48,0	49	49,0	3	3,0	0	0,0	100	5,2
Namų šeimininkės	46	38,0	61	50,4	14	11,6	0	0,0	121	6,3
Moksleiviai	17	42,5	21	52,5	2	5,0	0	0,0	40	2,1
Studentai	59	42,8	69	50,0	9	6,5	1	0,7	138	7,1
Bedarbiai	53	47,7	46	41,4	12	10,8	0	0,0	111	5,7
Nenurodė	24	41,4	32	55,2	1	1,7	1	1,7	58	3,0
APSKRITIS	$\chi^2 = 82,31, IIs = 27, p < 0,0001$									
Alytaus	45	34,6	73	56,2	11	8,5	1	0,8	130	6,7
Kauno	118	46,1	120	46,9	18	7,0	0	0,0	256	13,2
Klaipėdos	104	44,6	116	49,8	13	5,6	0	0,0	233	12,0
Marijampolės	21	14,0	115	76,7	12	8,0	2	1,3	150	7,7
Panevėžio	80	42,3	101	53,4	8	4,2	0	0,0	189	9,8
Šiaulių	90	39,0	126	54,5	13	5,6	2	0,9	231	11,9
Tauragės	60	47,2	56	44,1	11	8,7	0	0,0	127	6,6
Telšių	93	54,1	74	43,0	5	2,9	0	0,0	172	8,9
Utenos	70	40,2	90	51,7	13	7,5	1	0,6	174	9,0
Vilniaus	107	39,1	142	51,8	23	8,4	2	0,7	274	14,2
Iš viso	788	40,7	1013	52,3	127	6,6	8	0,4	1936	100

**8 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal dažniausiai vartojamas maisto gaminius riebalų rūšis priklausomai nuo lyties, gyvenamosios vietos, amžiaus, išsilavinimo, užimtumo ir apskrities

Respon- dentų grupės pagal:	Sviestas		Margarinas		Augalinis aliejus		Gyvūniniai taukai		Nenurodė		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
LVTĮ												
Vyrai	128	15,1	81	9,5	618	72,8	20	2,4	2	0,2	849	43,9
Moterys	154	14,2	74	6,8	833	76,6	22	2,0	4	0,4	1087	56,1
GYVENAMĄJĄ VIETĄ												
Miestas	230	14,8	130	8,3	1163	74,7	29	1,9	5	0,3	1557	80,4
Kaimas	52	13,7	25	6,6	288	76,0	13	3,4	1	0,3	379	19,6
Amžių												
19–34 m.	103	15,7	51	7,8	485	74,2	11	1,7	4	0,6	654	33,8
35–49 m.	103	14,1	57	7,8	559	76,5	11	1,5	1	0,1	731	37,8
50–65 m.	76	13,8	47	8,5	407	73,9	20	3,6	1	0,2	551	28,5
IŠSILAVINIMĄ												
Pradinis	5	9,3	4	7,4	42	77,8	2	3,7	1	1,9	54	2,8
Vidurinis	84	15,6	46	8,5	395	73,1	14	2,6	1	0,2	540	27,9
Specialusis viduri- nis	110	14,3	63	8,2	576	74,8	18	2,3	3	0,4	770	39,8
Aukštasis	73	14,7	37	7,5	377	76,2	7	1,4	1	0,2	495	25,6
Nenurodė	10	13,0	5	6,5	61	79,2	1	1,3	0	0,0	77	4,0
UŽIMTUMĄ												
	$\chi^2 = 64,48$ , IIs = 28, $p < 0,0001$											
Darbininkai	97	13,0	80	10,7	543	72,9	20	2,7	5	0,7	745	38,5
Tarnautojai	95	15,2	33	5,3	486	78,0	8	1,3	1	0,2	623	32,2
Pensininkai	16	16,0	11	11,0	65	65,0	8	8,0	0	0,0	100	5,2
Namų šeimininkės	25	20,7	4	3,3	89	73,6	3	2,5	0	0,0	121	6,3
Moksleiviai	8	20,0	1	2,5	31	77,5	0	0,0	0	0,0	40	2,1
Studentai	19	13,8	8	5,8	111	80,4	0	0,0	0	0,0	138	7,1
Bedarbiai	13	11,7	16	14,4	80	72,1	2	1,8	0	0,0	111	5,7
Nenurodė	9	15,5	2	3,4	46	79,3	1	1,7	0	0,0	58	3,0
APSKRITIS												
	$\chi^2 = 166,14$ , IIs = 36, $p < 0,001$											
Alytaus	20	15,4	20	15,4	86	66,2	4	3,1	0	0,0	130	6,7
Kauno	43	16,8	22	8,6	179	69,9	11	4,3	1	0,4	256	13,2
Klaipėdos	22	9,4	12	5,2	193	82,8	6	2,6	0	0,0	233	12,0
Marijampolės	14	9,3	2	1,3	132	88,0	1	0,7	1	0,7	150	7,7
Panevėžio	27	14,3	19	10,1	141	74,6	2	1,1	0	0,0	189	9,8
Šiaulių	36	15,6	15	6,5	173	74,9	6	2,6	1	0,4	231	11,9
Tauragės	30	23,6	34	26,8	58	45,7	4	3,1	1	0,8	127	6,6
Telšių	8	4,7	3	1,7	156	90,7	5	2,9	0	0,0	172	8,9
Utenos	29	16,7	12	6,9	130	74,7	2	1,1	1	0,6	174	9,0
Vilniaus	53	19,3	16	5,8	203	74,1	1	0,4	1	0,4	274	14,2
Iš viso	282	14,6	155	8,0	1451	74,9	42	2,2	6	0,3	1936	100

**9 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto papildų vartojimo dažnumą priklausomai nuo gyvenamosios vietos, amžiaus, išsilavinimo, užimtumo ir apskrities

Respondentų grupės pagal:	Taip, beveik kasdien		1–2 mėnesius per metus		3–4 mėnesius per metus		Kartais		Niekada		Nenurodė		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
<b>GYVENAMĄJĄ VIETĄ</b>														
Miestas	129	8,3	172	11,0	166	10,7	503	32,3	580	37,3	7	0,4	1557	80,4
Kaimas	36	9,5	41	10,8	37	9,8	120	31,7	145	38,3	0	0,0	379	19,6
<b>AMŽIŲ</b>														
19–34 m.	59	9,0	74	11,3	57	8,7	199	30,4	264	40,4	1	0,2	654	33,8
35–49 m.	57	7,8	82	11,2	72	9,8	245	33,5	273	37,3	2	0,3	731	37,8
50–65 m.	49	8,9	57	10,3	74	13,4	179	32,5	188	34,1	4	0,7	551	28,5
<b>IŠSILAVINIMĄ</b>														
Pradinis	5	9,3	8	14,8	5	9,3	16	29,6	20	37,0	0	0,0	54	2,8
Vidurinis	55	10,2	61	11,3	43	8,0	189	35,0	190	35,2	2	0,4	540	27,9
Specialusis vidurinis	57	7,4	84	10,9	86	11,2	250	32,5	291	37,8	2	0,3	770	39,8
Aukštasis	42	8,5	54	10,9	59	11,9	146	29,5	192	38,8	2	0,4	495	25,6
Nenurodė	6	7,8	6	7,8	10	13,0	22	28,6	32	41,6	1	1,3	77	4,0
<b>UŽIMTUMĄ</b>														
$\chi^2 = 82,68, \text{Ils} = 35, p < 0,0001$														
Darbininkai	47	6,3	63	8,5	56	7,5	245	32,9	334	44,8	0	0,0	745	38,5
Tarnautojai	61	9,8	83	13,3	76	12,2	223	35,8	176	28,3	4	0,6	623	32,2
Pensininkai	13	13,0	12	12,0	10	10,0	27	27,0	37	37,0	1	0,1	100	5,2
Namų šeimininkės	14	11,6	19	15,7	14	11,6	31	25,6	43	35,5	0	0,0	121	6,3
Moksleiviai	5	12,5	4	10,0	3	7,5	16	40,0	12	30,0	0	0,0	40	2,1
Studentai	12	8,7	13	9,4	24	17,4	37	26,8	51	37,0	1	0,7	138	7,1
Bedarbiai	9	8,1	9	8,1	13	11,7	28	25,2	51	45,9	1	0,9	111	5,7
Nenurodė	4	6,9	10	17,2	7	12,1	16	27,6	21	36,2	0	0,0	58	3,0
<b>APSKRITIS</b>														
$\chi^2 = 178,68, \text{Ils} = 45, p < 0,0001$														
Alytaus	9	6,9	11	8,5	13	10,0	46	35,4	51	39,2	0	0,0	130	6,7
Kauno	29	11,3	35	13,7	30	11,7	74	28,9	88	34,4	0	0,0	256	13,2
Klaipėdos	18	7,7	11	4,7	14	6,0	52	22,3	137	58,8	1	0,4	233	12,0
Marijampolės	4	2,7	13	8,7	9	6,0	66	44,0	58	38,7	0	0,0	150	7,7
Panevėžio	17	9,0	26	13,8	19	10,1	77	40,7	49	25,9	1	0,5	189	9,8
Šiaulių	37	16,0	30	13,0	35	15,2	68	29,4	60	26,0	1	0,4	231	11,9
Tauragės	7	5,5	10	7,9	19	15,0	56	44,1	33	26,0	2	1,6	127	6,6
Telšių	6	3,5	11	6,4	13	7,6	51	29,7	91	52,9	0	0,0	172	8,9
Utenos	7	4,0	22	12,6	22	12,6	56	32,2	65	37,4	2	1,1	174	9,0
Vilniaus	31	11,3	44	16,1	29	10,6	77	28,1	93	33,9	0	0,0	274	14,2
Iš viso	165	8,5	213	11,0	203	10,5	623	32,2	725	37,4	7	0,4	1936	100



**10 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ir išsilavinimo

Respon- dentų grupės pagal:	Taip, manau		Ne, nemanau		Nežinau		Nenurodė		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
GYVENAMĄJĄ VIETĄ										
Miestas	471	30,3	643	41,3	435	27,9	8	0,5	1557	80,4
Kaimas	101	26,6	163	43,0	115	30,3	0	0,0	379	19,6
IŠSILAVINIMĄ										
Pradinis	12	22,2	26	48,1	15	17,8	1	1,9	54	2,8
Vidurinis	143	26,5	239	44,3	156	28,9	2	0,4	540	27,9
Specialusis vidurinis	223	29,0	321	41,7	222	28,8	4	0,5	770	39,8
Aukštasis	165	33,3	193	39,0	136	27,5	1	0,2	495	25,6
Nenurodė	29	37,7	27	35,1	21	27,3	0	0,0	77	4,0
Iš viso	572	29,5	806	41,6	550	28,4	8	0,4	1936	100

**11 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar teisingas teiginys „Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos, išsilavinimo ir užimtumo

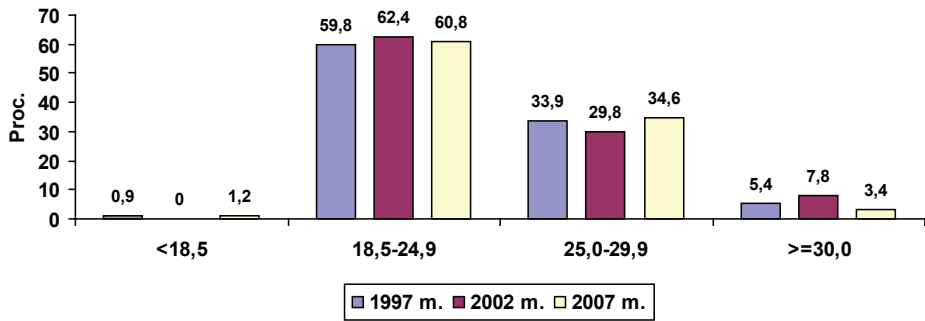
Respon- dentų grupės pagal:	Teisingas		Neteisingas		Nežino		Neatsakė		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
GYVENAMĄJĄ VIETĄ										
Miestas	1054	67,7	242	15,5	256	16,4	5	0,3	1557	80,4
Kaimas	240	63,3	69	18,2	67	17,7	3	0,8	379	19,6
IŠSILAVINIMĄ										
Pradinis	38	70,4	9	16,7	7	13,0	0	0,0	54	2,8
Vidurinis	371	68,7	90	16,7	78	14,4	1	0,2	540	27,9
Specialusis vidurinis	515	66,9	118	15,3	134	17,4	3	0,4	770	39,8
Aukštasis	322	65,1	79	16,0	90	18,2	4	0,8	495	25,6
Nenurodė	48	62,3	15	19,5	14	18,2	0	0,0	77	4,0
UŽIMTUMĄ										
Darbininkai	489	65,6	123	16,5	131	17,6	2	0,3	745	38,5
Tarnautojai	427	68,5	105	16,9	90	14,4	1	0,2	623	32,2
Pensininkai	72	72,0	16	16,0	11	11,0	1	1,0	100	5,2
Namų šeimininkės	91	75,2	12	9,9	17	14,0	1	0,8	121	6,3
Moksleiviai	27	67,5	7	17,5	6	15,0	0	0,0	40	2,1
Studentai	88	63,8	22	15,9	28	20,3	0	0,0	138	7,1
Bedarbiai	69	62,2	15	13,5	25	22,5	2	1,8	111	5,7
Nenurodė	31	53,4	11	19,0	15	25,9	1	1,7	58	3,0
Iš viso	1294	66,8	311	16,1	323	16,7	8	0,4	1936	100

**12 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar teisingas teiginys „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos, amžiaus, išsilavinimo ir apskrities

Respon- dentų grupės pagal:	Teisingas		Neteisingas		Nežino		Neatsakė		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
GYVENAMĄJĄ VIETĄ										
Miestas	179	11,5	1219	78,3	145	9,3	14	0,9	1557	80,4
Kaimas	42	11,1	301	79,4	31	8,2	5	1,3	379	19,6
AMŽIŲ										
19–34 m.	69	10,6	510	78,0	69	10,6	6	0,9	654	33,8
35–49 m.	78	10,7	585	80,0	58	7,9	10	1,4	731	37,8
50–65 m.	74	13,4	425	77,1	49	8,9	3	0,5	551	28,5
IŠSILAVINIMĄ										
Pradinis	6	11,1	45	83,3	3	5,6	0	0,0	54	2,8
Vidurinis	63	11,7	434	80,4	41	7,6	2	0,4	540	27,9
Specialusis vidurinis	94	12,2	601	78,1	66	8,6	9	1,2	770	39,8
Aukštasis	49	9,9	383	77,4	56	11,3	7	1,4	495	25,6
Nenurodė	9	11,7	57	74,0	10	13,0	1	1,3	77	4,0
APSKRITIS $\chi^2 = 164,30$ , IIs = 27, p<0,0001										
Alytaus	17	13,1	89	68,5	23	17,7	1	0,8	130	6,7
Kauno	21	8,2	210	82,0	19	7,4	6	2,3	256	13,2
Klaipėdos	16	6,9	177	76,0	38	16,3	2	0,9	233	12,0
Marijampolės	10	6,7	126	84,0	13	8,7	1	0,7	150	7,7
Panevėžio	16	8,5	162	85,7	10	5,3	1	0,5	189	9,8
Šiaulių	19	8,2	192	83,1	18	7,8	2	0,9	231	11,9
Tauragės	50	39,4	71	55,9	5	3,9	1	0,8	127	6,6
Telšių	17	9,9	142	82,6	13	7,6	0	0,0	172	8,9
Utenos	31	17,8	126	72,4	16	9,2	1	0,6	174	9,0
Vilniaus	24	8,8	225	82,1	21	7,7	4	1,5	274	14,2
Iš viso	221	11,4	1520	78,5	176	9,1	19	1,0	1936	100

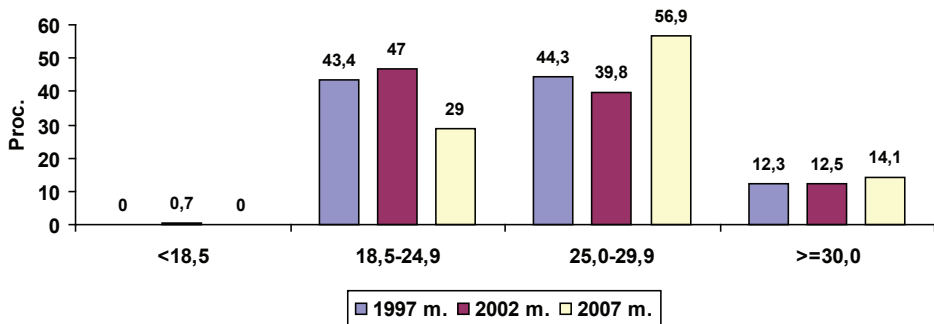
**13 lentelė.** Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar teisingas teiginys „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos, amžiaus ir išsilavinimo

Respon- dentų grupės pagal:	Teisingas		Neteisingas		Nežino		Neatsakė		Iš viso	
	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.	n	Proc.
GYVENAMĄJĄ VIETĄ										
Miestas	777	49,9	36	2,3	729	46,8	15	1,0	1557	80,4
Kaimas	215	56,7	7	1,8	156	41,2	1	0,3	379	19,6
AMŽIŲ $\chi^2 = 20,24$ , IIs = 8, p<0,01										
19–34 m.	301	46,0	13	2,0	337	51,5	3	0,5	654	33,8
35–49 m.	384	52,5	22	3,0	319	43,6	6	0,8	731	37,8
50–65 m.	307	55,7	8	1,5	230	41,7	6	1,1	551	28,5
IŠSILAVINIMĄ										
Pradinis	28	51,9	2	3,7	23	42,6	1	1,9	54	2,8
Vidurinis	271	50,2	10	1,9	255	47,2	4	0,7	540	27,9
Specialusis vidurinis	403	52,3	16	2,1	347	45,1	4	0,5	770	39,8
Aukštasis	251	50,7	14	2,8	223	45,1	7	1,4	495	25,6
Nenurodė	39	50,6	1	1,3	37	48,1	0	0,0	77	4,0
Iš viso	992	51,2	43	2,2	885	45,7	16	0,9	1936	100



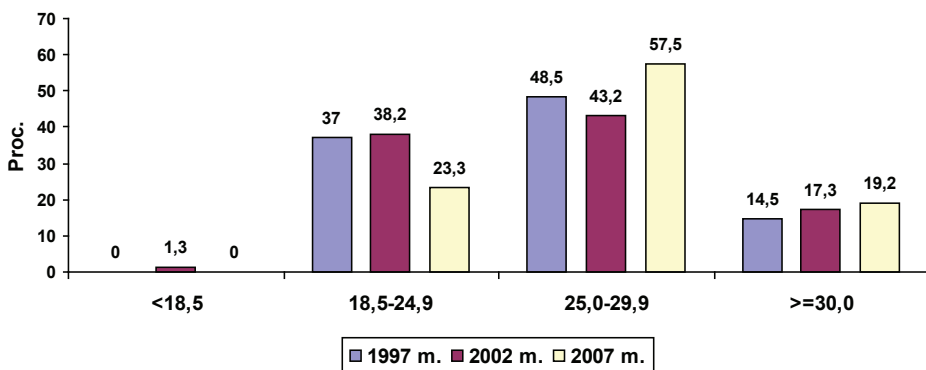
Lyginant pagal metus:  $p < 0,001$

**10 pav.** 19–34 m. amžiaus vyrų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI 1997–2007 m.



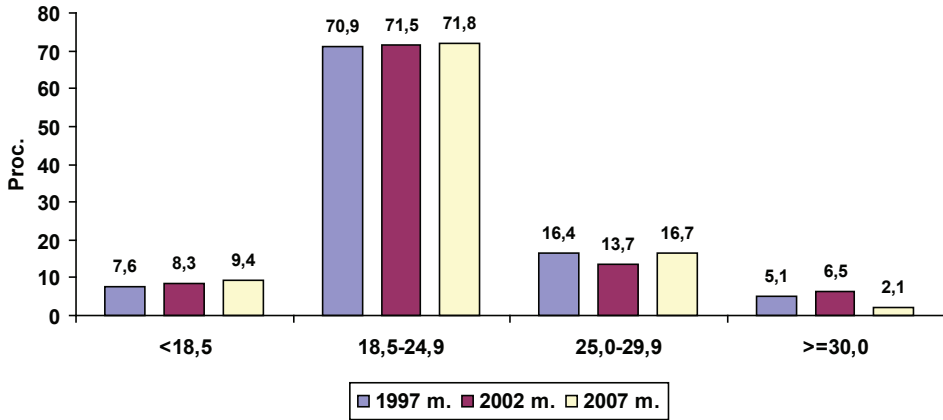
Lyginant pagal metus:  $p < 0,001$

**11 pav.** 35–49 m. amžiaus vyrų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI 1997–2007 m.



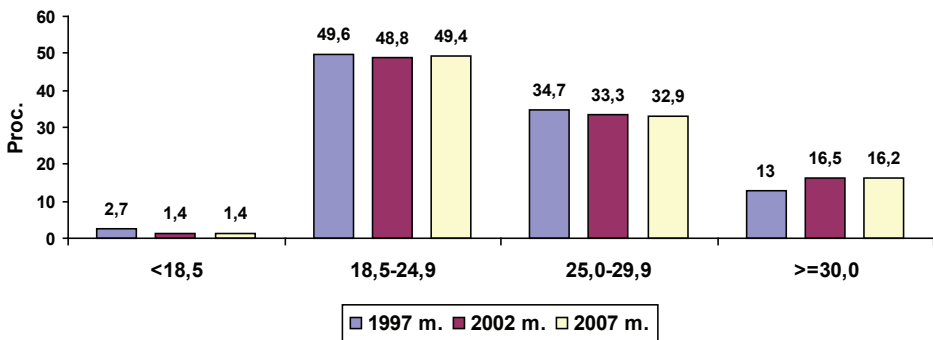
Lyginant pagal metus:  $p < 0,001$

**12 pav.** 50–65 m. amžiaus vyrų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI 1997–2007 m.



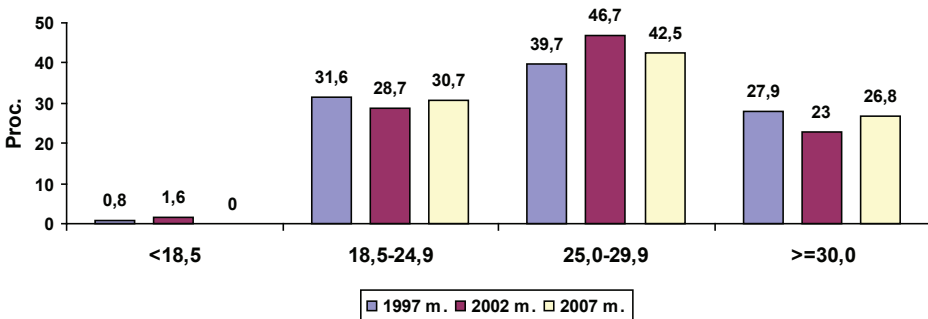
Lyginant pagal metus:  $p < 0,001$

**13 pav.** 19–34 m. amžiaus moterų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI 1997–2007 m.



Lyginant pagal metus:  $p < 0,001$

**14 pav.** 35–49 m. amžiaus moterų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI 1997–2007 m.



Lyginant pagal metus:  $p < 0,001$

**15 pav.** 50–65 m. amžiaus moterų pasiskirstymas (proc.) pagal KMI 1997–2007 m.

**14 lentelė.** Energijos ir kai kurių maistinių medžiagų suvartojimo sąsajos su gyventojų požiūriu į vertinamą mitybos teiginį „Ar manote, kad Jūsų mityba yra tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų“

Energija ir maistinės medžiagos	Respondentų, kurie įvertino savo mitybą kaip tinkamą, maistinių medžiagų paros suvartojimo vidurkiai (n=572)	Respondentų, kurie įvertino savo mitybą kaip netinkamą, maistinių medžiagų paros suvartojimo vidurkiai (n=806)	Koreliacijos koeficientas $r_s$	Koreliacijos koeficiento reikšmingumas
Energija (kcal)	2013,07	2063,83	0,06	p<0,01
Augaliniai baltymai (g)	21,43	22,34	0,06	p<0,01
Riebalai (g)	96,21	100,07	0,06	p<0,01
Angliavandeniai (g)	205,69	210,06	0,05	p<0,05
Cholesterolis (mg)	386,83	387,42		
Skaidulinės medžiagos (g)	17,45	17,82	0,05	p<0,05
Natris (mg)	3779,60	3565,87	0,06	p<0,01
Kalis (mg)	3051,89	2844,53		
Kalcis (mg)	609,24	612,59		
Geležis (mg)	11,55	11,80	0,05	p<0,05
Vitaminas A (retinolis) (mg RE)	1,15	1,18		
β-karotenai (mg)	3,22	3,34		
Vitaminas D (kalciferolis) (μg)	4,56	5,26		
Vitaminas E (tokoferolis) (mg TE)	13,90	14,33		
Vitaminas B <sub>1</sub> (tiaminas) (mg)	1,22	1,26	0,06	p<0,01
Vitaminas B <sub>2</sub> (riboflavinas) (mg)	1,43	1,46		
Folatai (μg)	269,24	275,27	0,06	p<0,01
Vitaminas PP (niacinas) (mg NE)	15,52	15,39		
Vitaminas B <sub>6</sub> (piridoksinas) (mg)	1,57	1,59		
Vitaminas B <sub>12</sub> (kobalaminas) (μg)	1,18	1,46		
Vitaminas C (askorbo rūgštis) (mg)	69,03	67,78		

**15 lentelė.** Energijos ir kai kurių maistinių medžiagų suvartojimo sąsajos su gyventojų požiūriu į vertinamą mitybos teiginį „Sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo mitybos“

Energija ir maistinės medžiagos	Respondentų, kurie įvertino teiginį kaip teisingą, maistinių medžiagų paros suvartojimo vidurkiai (n=1847)	Respondentų, kurie įvertino teiginį kaip neteisingą, maistinių medžiagų paros suvartojimo vidurkiai (n=26)	Koreliacijos koeficientas $r_s$	Koreliacijos koeficiento reikšmingumas
Baltymai (g)	81,44	97,74	0,04	p<0,05
Gyvūniniai baltymai (g)	59,14	74,83	0,05	p<0,05
Natris (mg)	3779,6	3565,87	0,04	p<0,05
Energija (kcal)	2062,91	2229,20		
Riebalai (g)	99,90	104,08		
Angliavandeniai (g)	209,50	220,23		
Cholesterolis (mg)	387,56	416,99		
Skaidulinės medžiagos (g)	17,88	18,45		
Kalcis (mg)	2913,21	2550,60		
Kalis (mg)	611,26	547,01		
Geležis (mg)	11,79	12,76		
Vitaminas A (retinolis) (mg RE)	1,12	1,65		
β-karotenas (mg)	3,22	4,39		
Vitaminas D (kalciferolis) (μg)	4,89	4,90		
Vitaminas E (tokoferolis) (mg TE)	14,32	13,29		
Vitaminas B <sub>1</sub> (tiaminas) (mg)	1,27	1,47		
Vitaminas B <sub>2</sub> (riboflavinas) (mg)	1,45	1,57		
Folatai (μg)	284,82	230,90		
Vitaminas PP (niacinas) (mg NE)	15,58	22,47		
Vitaminas B <sub>6</sub> (piridoksinas) (mg)	1,60	1,95		
Vitaminas B <sub>12</sub> (kobalaminas) (μg)	1,35	4,04		
Vitaminas C (askorbo rūgštis) (mg)	67,74	53,84		

**16 lentelė.** Energijos ir kai kurių maistinių medžiagų suvartojimo sąsajos su gyventojų požiūriu į vertinamą mitybos teiginį „Reikia vartoti daržovių ir vaisių 5 kartus per parą“.

Energija ir maistinės medžiagos	Respondentų, kurie įvertino teiginį kaip teisingą, maistinių medžiagų paros suvartojimo vidurkiai (n=1294)	Respondentų, kurie įvertino teiginį kaip neteisingą, maistinių medžiagų paros suvartojimo vidurkiai (n=311)	Koreliacijos koeficientas $r_s$	Koreliacijos koeficiento reikšmingumas
Energija (kcal)	2075,87	1974,31		
Baltymai (g)	82,90	75,75		
Riebalai (g)	100,11	94,74		
Angliavandeniai (g)	210,59	205,66		
Cholesterolis (mg)	388,93	368,18		
Skaidulinės medžiagos (g)	18,11	16,96		
Natris (mg)	3606,40	3663,85		
Kalis (mg)	2847,53	2909,23		
Kalcis (mg)	606,28	621,58		
Geležis (mg)	11,86	11,35		
Vitaminas A (retinolis) (mg RE)	1,12	1,08		
$\beta$ -karotenas (mg)	3,22	3,08	0,04	$p < 0,05$
Vitaminas D (kalciferolis) ( $\mu$ g)	5,05	4,05		
Vitaminas E (tokoferolis) (mg TE)	14,39	13,38		
Vitaminas B <sub>1</sub> (tiaminas) (mg)	1,27	1,19		
Vitaminas B <sub>2</sub> (riboflavinas) (mg)	1,46	1,40		
Folatai ( $\mu$ g)	281,53	279,76		
Vitaminas PP (niacinas) (mg NE)	15,82	14,15		
Vitaminas B <sub>6</sub> (piridoksinas) (mg)	1,62	1,49		
Vitaminas B <sub>12</sub> (kobalaminas) ( $\mu$ g)	1,38	1,59		
Vitaminas C (askorbo rūgštis) (mg)	66,87	69,96		

**17 lentelė.** Energijos ir kai kurių maistinių medžiagų suvartojimo sąsajos su gyventojų požiūriu į vertinamą mitybos teiginį „Reikia rinktis produktus, kuriuose yra daugiau sočiųjų riebalų rūgščių“

Energija ir maistinės medžiagos	Respondentų, kurie įvertino teiginį kaip teisingą, maistinių medžiagų paros suvartojimo vidurkiai (n=187)	Respondentų, kurie įvertino teiginį kaip neteisingą, maistinių medžiagų paros suvartojimo vidurkiai (n=743)	Koreliacijos koeficientas $r_s$	Koreliacijos koeficiento reikšmingumas
Energija (kcal)	2150,70	2024,95		
Baltymai (g)	83,07	80,25	0,04	p<0,05
Riebalai (g)	101,06	96,73		
Angliavandeniai (g)	227,07	208,72		
Cholesterolis (mg)	379,43	380,06		
Skaidulinės medžiagos (g)	19,24	17,33		
Natris (mg)	3807,37	3660,55		
Kalis (mg)	3055,37	2886,56		
Kalcis (mg)	614,52	604,16		
Geležis (mg)	12,16	11,45		
Vitaminas A (retinolis) (mg RE)	1,18	1,12		
$\beta$ -karotenas (mg)	3,31	3,27		
Vitaminas D (kalciferolis) ( $\mu$ g)	4,17	4,96	0,04	p<0,05
Vitaminas E (tokoferolis) (mg TE)	14,30	14,15		
Vitaminas B <sub>1</sub> (tiaminas) (mg)	1,29	1,22		
Vitaminas B <sub>2</sub> (riboflavinas) (mg)	1,48	1,43		
Folatai ( $\mu$ g)	310,92	272,61		
Vitaminas PP (niacinas) (mg NE)	16,00	15,40		
Vitaminas B <sub>6</sub> (piridoksinas) (mg)	1,61	1,59		
Vitaminas B <sub>12</sub> (kobalaminas) ( $\mu$ g)	1,76	1,37		
Vitaminas C (askorbo rūgštis) (mg)	62,52	69,22		



**18 lentelė.** Energijos ir kai kurių maistinių medžiagų suvartojimo sąsajos su gyventojų požiūriu į vertinamą mitybos teiginį „Gausus valgomosios druskos suvartojimas neturi įtakos sveikatai“

Energija ir maistinės medžiagos	Respondentų, kurie įvertino teiginį kaip teisingą, maistinių medžiagų paros suvartojimo vidurkiai (n=221)	Respondentų, kurie įvertino teiginį kaip neteisingą, maistinių medžiagų paros suvartojimo vidurkiai (n=1520)	Koreliacijos koeficientas $r_s$	Koreliacijos koeficiento reikšmingumas
Energija (kcal)	2069,89	2056,71		
Baltymai (g)	81,48	81,83		
Riebalai (g)	103,39	98,87		
Angliavandeniai (g)	204,41	210,39		
Cholesterolis (mg)	374,16	388,17		
Skaidulinės medžiagos (g)	17,17	18,07		
Natris (mg)	3567,56	3613,90		
Kalis (mg)	2938,94	2883,61		
Kalcis (mg)	578,63	615,27		
Geležis (mg)	11,74	11,74		
Vitaminas A (retinolis) (mg RE)	0,90	1,12	0,04	p<0,05
β-karotenas (mg)	2,69	3,23	0,04	p<0,05
Vitaminas D (kalciferolis) (μg)	5,17	4,83		
Vitaminas E (tokoferolis) (mg TE)	13,76	14,36		
Vitaminas B <sub>1</sub> (tiaminas) (mg)	1,32	1,25		
Vitaminas B <sub>2</sub> (riboflavinas) (mg)	1,36	1,45		
Folatai (μg)	300,88	276,83		
Vitaminas PP (niacinas) (mg NE)	15,87	15,62		
Vitaminas B <sub>6</sub> (piridoksinas) (mg)	1,60	1,61		
Vitaminas B <sub>12</sub> (kobalaminas) (μg)	1,39	1,35	0,04	p<0,05
Vitaminas C (askorbo rūgštis) (mg)	55,48	69,39		

**19 lentelė.** Energijos ir kai kurių maistinių medžiagų suvartojimo sąsajos su gyventojų požiūriu į vertinamą mitybos teiginį „Norint išvengti jodo trūkumo organizme, būtina paprastą valgomąją druską keisti joduota druska“

Energija ir maistinės medžiagos	Respondentų, kurie įvertino teiginį kaip teisingą, maistinių medžiagų paros suvartojimo vidurkiai (n=1440)	Respondentų, kurie įvertino teiginį kaip neteisingą, maistinių medžiagų paros suvartojimo vidurkiai (n=130)	Koreliacijos koeficientas $r_s$	Koreliacijos koeficiento reikšmingumas
Energija (kcal)	2060,55	1964,26	0,04	p<0,05
Baltymai (g)	81,85	78,75	0,04	p<0,05
Riebalai (g)	99,96	91,76		
Angliavandeniai (g)	208,72	205,66	0,04	p<0,05
Cholesterolis (mg)	388,65	355,30		
Skaidulinės medžiagos (g)	17,74	16,85	0,08	p<0,01
Natris (mg)	3575,01	4122,52		
Kalcis (mg)	2854,24	3255,14		
Kalis (mg)	609,86	591,50	0,06	p<0,01
Geležis (mg)	11,70	11,07	0,05	p<0,05
Vitaminas A (retinolis) (mg RE)	1,06	1,13		
β-karotenas (mg)	3,04	3,51		
Vitaminas D (kalciferolis) (μg)	4,81	3,67	0,06	p<0,01
Vitaminas E (tokoferolis) (mg TE)	14,24	13,83		
Vitaminas B <sub>1</sub> (tiaminas) (mg)	1,27	1,09		
Vitaminas B <sub>2</sub> (riboflavinas) (mg)	1,44	1,38		
Folatai (μg)	275,41	269,47	0,07	p<0,01
Vitaminas PP (niacinas) (mg NE)	15,62	14,19		
Vitaminas B <sub>6</sub> (piridoksinas) (mg)	1,59	1,54	0,06	p<0,01
Vitaminas B <sub>12</sub> (kobalaminas) (μg)	1,36	1,19		
Vitaminas C (askorbo rūgštis) (mg)	65,97	68,80		

**20 lentelė.** Energijos ir kai kurių maistinių medžiagų suvartojimo sąsajos su gyventojų požiūriu į vertinamą mitybos teiginį „Skaidulinės medžiagos naudingos sveikatai“

Energija ir maistinės medžiagos	Respondentų, kurie įvertino teiginį kaip teisingą, maistinių medžiagų paros suvartojimo vidurkiai (n=992)	Respondentų, kurie įvertino teiginį kaip neteisingą, maistinių medžiagų paros suvartojimo vidurkiai (n=43)	Koreliacijos koeficientas $r_s$	Koreliacijos koeficiento reikšmingumas
Energija (kcal)	2007,48	2228,15	0,06	$p < 0,01$
Baltymai (g)	81,09	86,11		
Sočiosios RR (g)	29,55	33,00	0,07	$p < 0,01$
Mononesočiosios RR (g)	36,60	41,47	0,06	$p < 0,01$
Polinesočiosios RR (g)	19,31	23,95	0,06	$p < 0,01$
Riebalai (augaliniai ir gyvūniniai) (g)	95,61	109,46	0,05	$p < 0,05$
Angliavandeniai (g)	206,46	223,27		
Cholesterolis (mg)	376,83	406,84	0,05	$p < 0,05$
Skaidulinės medžiagos (g)	18,64	17,62	0,08	$p < 0,01$
Natris (mg)	3636,56	5050,44	0,08	$p < 0,01$
Kalis (mg)	2872,27	3474,35		
Kalcis (mg)	605,78	658,37	0,04	$p < 0,05$
Geležis (mg)	11,53	12,33	0,04	$p < 0,05$
Vitaminas A (retinolis) (mg RE)	1,10	1,05		
$\beta$ -karotenai (mg)	3,14	2,84		
Vitaminas D (kalciferolis) ( $\mu$ g)	4,41	5,76	0,06	$p < 0,01$
Vitaminas E (tokoferolis) (mg TE)	13,81	15,43	0,05	$p < 0,05$
Vitaminas B <sub>1</sub> (tiaminas) (mg)	1,23	1,36	0,05	$p < 0,05$
Vitaminas B <sub>2</sub> (riboflavinas) (mg)	1,44	1,50		
Folatai ( $\mu$ g)	15,44	16,40	0,06	$p < 0,01$
Vitaminas PP (niacinas) (mg NE)	266,27	333,26		
Vitaminas B <sub>6</sub> (piridoksinas) (mg)	15,45	16,41		
Vitaminas B <sub>12</sub> (kobalaminas) ( $\mu$ g)	1,60	1,61		
Vitaminas C (askorbo rūgštis) (mg)	1,29	1,40		

