

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETO
SVEIKATOS MOKSLŲ INSTITUTO VISUOMENĖS SVEIKATOS KATEDRA

Vytenis Drungilas

Pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročių ir žinių apie mitybą tyrimas ir vertinimas

*Study and Evaluation of Nutrition Habits and Knowledge of Nutrition of the Elderly in
Lithuania*

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Leidžiama ginti
Visuomenės sveikatos
katedros vedėjas

(mokslinis laipsnis, vardas,
vardo pirmoji raidė ir pavardė)

(parašas)

Studentas

(parašas)

Darbo vadovas: dr. Albertas Barzda
(mokslinis laipsnis, vardas,
vardo pirmoji raidė ir pavardė)

(parašas)

Darbo įteikimo data _____

Registracijos Nr. _____

TURINYS

1. SANTRAUKA	3
2. SUMMARY	4
3. SANTRUMPOS IR PAAIŠKINIMAI	5
4. ĮVADAS.....	6
5. LITERATŪROS APŽVALGA.....	8
5.1. Mitybos įtaka pagyvenusių žmonių sveikatai	8
5.2. Pagyvenusių žmonių sveikos mitybos skatinimas	10
5.3. Sveikos mitybos rekomendacijos pagyvenusiems žmonėms.....	16
5.4. Pagyvenusių žmonių žinios apie mitybą.....	21
6. TYRIMO METODAI IR APIMTIS	24
6.1. Tyrimo imtis ir tyrimo metodai.....	24
6.2. Tyrimo instrumentas	24
6.3. Statistinė duomenų analizė.....	25
7. TYRIMO REZULTATAI	26
7.1. Respondentų charakteristika	26
7.2. Pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai	26
7.2.1. Maisto produktų pasirinkimo kriterijai.....	26
7.2.2. Daržovių ir vaisių vartojimo įpročiai.....	28
7.2.3. Grūdinių produktų, pieno ir pieno produktų, mėsos ir mėsos produktų vartojimo įpročiai	29
7.2.4. Žuvies ir žuvies produktų vartojimo įpročiai	31
7.2.5. Joduotos druskos vartojimas ir pagamintų patiekalų sudymas.....	33
7.2.6. Maistui gaminti vartojami riebalai	35
7.2.7. Subjektyvus savo mitybos vertinimas	36
7.2.8. Maisto papildų vartojimo dažnumas	37

7.2.9. Vandens vartojimo dažnumas.....	37
7.3. Pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinios apie mitybą.....	40
7.3.1. Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisius ir daržoves?.....	40
7.3.2. Kokių riebalų rekomenduojama vartoti mažiausiai?.....	40
7.3.3. Kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti?.....	41
7.3.4. Kaip manote, kuris iš šių produktų sveikatai palankiausias?	42
7.3.5. Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas cukrų kiekis?.....	42
7.3.6. Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas druskos kiekis?.....	45
7.3.7. Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?.....	49
7.3.8. Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas sočiųjų riebalų kiekis?.....	54
7.3.9. Kaip manote, kuris iš šių teiginių apie sočiuosius riebalus yra teisingas?	58
7.3.10.. Ar 200 ml šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas atitinka 200 g šviežių vaisių maistingumą?.....	58
7.3.11.. Kaip manote, kuris teiginys apie transriebalus (riebalų rūgščių transizomerus) yra teisingas?.....	60
7.3.12. Kuri iš šių duonos rūšių palankesnė sveikatai?.....	62
7.3.13. Kuriame iš šių produktų yra didžiausias kalcio kiekis?	63
7.3.14. Ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis kai kurių maisto produktų etiketėse?.....	64
8. REZULTATŲ APTARIMAS	67
9. IŠVADOS	71
10. PASIŪLYMAI.....	72
11. LITERATŪROS SĄRAŠAS	73
12. PRIEDAI.....	80

1. SANTRAUKA

Pagrindimas: Pasaulio sveikatos organizacija pripažino, kad gyventojų senėjimas ir jų gyvensena bei mityba yra vis didėjantis iššūkis visų pasaulio šalių demografiniams rodikliams ir ekonomikai. Neabejojama, kad sveikatai palankaus maisto vartojimas, tinkami mitybos įpročiai bei pakankamos žinios apie mitybą yra vieni svarbiausių veiksnių, padedančių išlaikyti gerą pagyvenusių žmonių sveikatą.

Tyrimo tikslas – įvertinti pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročius ir žinias apie mitybą. **Tyrimo uždaviniai:** 1. Nustatyti pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročius. 2. Nustatyti pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinias apie mitybą. 3. Įvertinti pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročius bei žinias apie mitybą priklausomai nuo sociodemografinių veiksnių. 4. Įvertinti, ar pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai atitinka sveikos mitybos rekomendacijas.

Metodai: Tyrimas atliktas 2019 m. – 2020 m. ir yra sudėtinė Lietuvos suaugusių ir pagyvenusių gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių bei žinių apie mitybą ir fizinį aktyvumą tyrimo dalis. Pagyvenusiųjų mitybos įpročiams ir žinioms apie mitybą ištirti buvo panaudota anketa, kuri naudota analogiškiems nacionaliniams tyrimams ankstesniais metais. Iš viso įvertinta 337 pagyvenusių (65–75 m.) gyventojų mitybos įpročiai ir žinios apie mitybą. Statistinė duomenų analizė atlikta taikant SPSS programinio statistinio duomenų paketo 20.0 versiją. Rezultatų skirtumų statistinis reikšmingumas nustatytas pagal χ^2 (chi kvadrato) kriterijų. Rezultatų skirtumas laikomas reikšmingu, kai $p \leq 0,05$.

Rezultatai ir išvados: Nustatyta, kad pagrindiniai pagyvenusiųjų kriterijai renkantis maisto produktus yra maisto skonio savybės (29,4 proc.) ir nauda sveikatai arba ligų profilaktika (28,8 proc.), kasdien daržoves ir vaisius, išskyrus bulves, valgo tik šiek tiek daugiau nei pusė apklaustųjų (58,5 proc.), palyginti didelė dalis (43,0 proc.) jų žuvį ir žuvies produktus vartoja itin retai – 1–2 kartus per mėnesį ir rečiau, vis dar didelė pagyvenusio amžiaus gyventojų dalis sūdo jau pagamintą maistą, tik apie pusė jų vartoja joduotą druską; moterų bei aukštesnį išsilavinimą įgijusių pagyvenusių gyventojų mitybos įpročiai dažniau yra sveikatai palankesni. Tik vienas iš dešimties gyventojų žino, kiek kartų (kiek porcijų) per dieną rekomenduojama vartoti vaisių ir daržovių, maždaug tik trečdalis gyventojų žino, kad reikia vengti sočiųjų riebalų ir pasirinkti teisingą teiginį apie transriebalus. Tik mažiau nei pusė gyventojų žino „Rakto skylutės“ simbolio reikšmę kai kurių maisto produktų etiketėse. Pagyvenusios moterys bei aukštąjį išsilavinimą įgiję pagyvenę respondentai pasižymi geresnėmis žiniomis apie mitybą. Taigi, ne visų pagyvenusio amžiaus Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai atitinka sveikatai palankios mitybos rekomendacijas bei jų žinios apie mitybą taip pat nėra pakankamos.

Raktiniai žodžiai: mitybos įpročiai, pagyvenę gyventojai, žinios apie mitybą.

2. SUMMARY

Justification: The World Health Organization has recognized that the aging population and their lifestyles and diets are a growing challenge to the demographics and economies of all countries in the world. There is no doubt that the consumption of healthy food products, good dietary habits and adequate knowledge of nutrition are among the most important factors in maintaining good health of the elderly.

The aim: To evaluate nutrition habits and knowledge of nutrition of elderly of Lithuanian

The objects: 1. To determine dietary habits of elderly of Lithuania. 2. To determine the knowledge of nutrition of elderly of Lithuania. 3. To assess dietary habits and knowledge of nutrition of elderly of Lithuanian depending on sociodemographic factors. 4. To evaluate whether the dietary habits of elderly of Lithuania comply with the recommendations of a healthy diet.

Methods: The study, which was carried out in 2019 – 2020, is a part of an Actual nutrition, dietary and physical activity habits and knowledge of nutrition and physical activity of adults and elderly of Lithuania study. Survey questionnaire, which was used in earlier national studies was used to evaluate dietary habits. A total of 337 elderly (age 65–75 years) of Lithuania were surveyed about their dietary habits and knowledge of nutrition. Statistical analysis was performed using „IBM SPSS Statistics 20.0” (*Statistical Package for Social Sciences*). The reliability of data difference was determined by Pearson χ^2 test and was considered statistically significant if $p \leq 0,05$.

Results and conclusions: It was determined that 29,4% of elderly choose products with respect to taste and 28,8 % with respect to health improvement/disease prevention, only 58,8 % consume vegetables and fruits daily. 48,7 % of elderly stated that they consume cereal products every day and multiple times a day, about a third of them consume dairy products as well as meat and meat products daily. 43,0 % of elderly consume fish and fish products very rarely – 1–2 times a month. Still a large proportion of elderly add salt to already prepared food, only about half of them consume iodized salt. Women and those with a higher education are more likely to have better dietary habits. Only one in ten people know how many times it is recommended (how many servings) to consume fruits and vegetables a day, and only about a third of the population know that they need to avoid saturated fats and have chosen the right statement about trans fats. Only less than half of the population is aware of the meaning of the "keyhole" symbol on the labels of some foods. Women and respondents with higher education have a better knowledge of nutrition. Therefore, the dietary habits of not all elderly Lithuanians comply with the recommendations of a healthy diet and their knowledge of nutrition is also insufficient.

Keywords: dietary habits, elderly, knowledge of nutrition.

3. SANTRUMPOS IR PAAIŠKINIMAI

PSO – Pasaulio sveikatos organizacija

LNL – lėtinės neinfekcinės ligos

ŠKL – širdies ir kraujagyslių ligos

SMLPC – Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras

Proc. – procentai

Pagyvenę žmonės – 65–75 metų amžiaus asmenys

Transriebalai – riebalų rūgščių transizomerai.

4. ĮVADAS

Problemos aktualumas. Pasaulio sveikatos organizacija (toliau – PSO) pripažino, kad gyventojų senėjimas ir jų gyvenmena bei mityba yra vis didėjantis iššūkis visų pasaulio šalių demografiniams rodikliams ir ekonomikai. Neabejojama, kad sveikatai palankaus maisto vartojimas ir tinkami mitybos įpročiai yra vieni svarbiausių veiksnių, padedančių išlaikyti gerą pagyvenusių žmonių sveikatą [1, 2]. Tyrimai rodo, jog keičiant gyvenimo būdo veiksnius, pvz., mitybą, galima užkirsti kelią arba sulėtinti daugelio lėtinių neinfekcinių ligų (toliau – LNL), susijusių su senėjimu, atsiradimą, o rizika, susijusi su nesveika mityba, sukelia maždaug pusę mirčių bei negalios atvejų ir gali kainuoti Europos Sąjungos ekonomikai 102 mlrd. eurų per metus [3] ir didėjantis gyventojų senėjimas vis labiau tampa iššūkiu įvairioms viešojo ir privataus sektoriaus sritims, ypač sveikatos priežiūros ir socialinių paslaugų sistemoms [4, 5].

Nustatyta, kad pagyvenusių (65 metų ir vyresnio amžiaus) žmonių dalis didėja greičiau, nei bet kuri kita amžiaus grupė [6]. 2020 metų duomenimis, pasaulyje beveik 700 milijonų žmonių yra vyresni nei 65 metų amžiaus [7]. PSO apskaičiavo, kad nuo 1970 iki 2025 m. pagyvenusių žmonių skaičiaus pokytis sudarys net 223 proc. Tikėtina, kad pagyvenusių žmonių procentas Japonijoje ir JAV padvigubės per 30 metų; taip pat prognozuojama, kad per tą patį laikotarpį Kinijoje vyresnio amžiaus žmonių dalis padidės tris kartus. Lietuvos statistikos departamento pateikiamais duomenimis, 2021 metais pagyvenusio amžiaus Lietuvos gyventojai sudarė 19,9 proc. visų šalies gyventojų. Prognozuojama, kad 2070 metais pagyvenusių žmonių dalis Lietuvoje pasieks 32,9 proc. [8]. Taigi, akivaizdu, jog pagyvenę žmonės Lietuvoje sudaro ir sudarys didelę dalį visų gyventojų. Siekiant, kad senėjimo procesai kuo mažiau paveiktų pagyvenusių žmonių sveikatą, būtina skirti dar didesnę dėmesį šios amžiaus grupės atstovų sveikos mitybos ir sveikos gyvensenos klausimams bei jų žinioms apie mitybą, nepriklausomai nuo to, kad ir dabar vyresni bendruomenių nariai yra mokomi apie sveiką mitybą bei sveikatai palankių maisto produktų tinkamą pasirinkimą; plačiai yra prieinamas švietimas bei mokymai, kaip tinkamos sveikos mitybos pagalba užkirsti kelią tokioms LNL, kaip širdies ir kraujagyslių ligos, diabetas, vėžys ir kaip jas valdyti [9].

Svarbu paminėti, kad, nepaisant sveikos mitybos mokymų iniciatyvų bei atliktų pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročių tyrimo rezultatų, rodančių, kad didžiosios dalies pagyvenusių Lietuvos gyventojų mityba nėra palanki sveikatai ir neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų, Lietuvoje palyginti nedaug atlikta tyrimų, vertinančių mitybos žinių lygį pagyvenusių gyventojų grupėje [10]. Todėl buvo pasirinkta baigiamojo darbo tema – pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročių ir žinių apie mitybą tyrimas ir vertinimas.

Darbo tikslas – įvertinti pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročius ir žinias apie mitybą.

Darbo uždaviniai:

1. Nustatyti pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročius.
2. Nustatyti pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinias apie mitybą.
3. Įvertinti pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročius bei žinias apie mitybą priklausomai nuo sociodemografinių veiksnių.
4. Įvertinti, ar pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai atitinka sveikos mitybos rekomendacijas.

Asmeninis indėlis. Dalyvavau rengiant tyrimo anketą bei metodines rekomendacijas SVSB specialistams „Lietuvos gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių tyrimo atlikimo metodika“. Dalyvavau organizuojant seminarą-mokymus dėl Lietuvos suaugusių gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių tyrimo atlikimo, kurio metu SVSB specialistai buvo apmokyti, kaip atlikti tyrimą. Atlikau literatūros paiešką bei parengiau literatūros apžvalgą. Atlikau pagyvenusių asmenų mitybos įpročių ir žinių apie mitybą tyrimo duomenų parengimą statistinei analizei, duomenų statistinę analizę SPSS statistinės duomenų analizės programa. Atlikau gautų duomenų analizę, parengiau tyrimo rezultatų aptarimą, išvadas bei pasiūlymus.

5. LITERATŪROS APŽVALGA

5.1. Mitybos įtaka pagyvenusių žmonių sveikatai

Sveikatos sampratos individuali ir kultūrinė reikšmė nepaneigiamai yra susijusi su vietos sociokultūriniu kontekstu, nusistovėjusiomis tradicijomis, individualiomis vertybėmis [6], tad prieš pradėdant analizuoti mitybos įtaką pagyvenusių žmonių sveikatai, pirmiausia reikia apibrėžti sveikatos sąvoką. Įvairūs autoriai sveikatą apibūdina skirtingai: 1) kaip asmens ir visuomenės fizinę, dvasinę ir socialinę gerovę [10]; 2) kaip vieną iš pagrindinių gyvenimo kokybės vertinimo aspektų [5]; 3) kaip gebėjimą prisitaikyti ir valdytis socialinių, fizinių ir emocinių iššūkių akivaizdoje [11]; 4) kaip visiškos fizinės, psichinės ir socialinės gerovės būseną, o ne tik ligos ar negalios nebuvimą [12]; 5) kaip žmogaus kūno ir psichologinę pusiausvyrą [13] ir t. t. Sveikatai apibūdinti dažniausiai vartojamas PSO apibrėžimas, kad sveikata yra visiškos fizinės, psichinės ir socialinės gerovės būseną, o ne vien tik ligos ar negalios nebuvimas.

Pastaruoju metu mokslo įrodymais pagrįsta, kad nesveika ir netinkama mityba yra vienas pagrindinių tiek suaugusiųjų, tiek pagyvenusių žmonių lėtinių neinfekcinių ligų, tokių kaip širdies ir kraujagyslių ligos, diabetas, demencija ir kt. rizikos veiksnys [6, 14-20]. Septynioliktosios Lietuvos Respublikos Vyriausybės programoje teigiama, kad „suvaldžius pagrindinius sveikatos rizikos veiksnius būtų įmanoma išvengti apie 80 proc. širdies ir kraujagyslių ligų ir apie 30 proc. vėžinių susirgimų“ [18]. Ypač širdies ir kraujotakos susirgimų riziką didina netinkama mityba, gausus sočiųjų riebalų vartojimas ir kiti gyvensenos veiksniai [20, 21].

Britų mokslininkų publikuotame straipsnyje, kuriame analizuojamas ryšys tarp mitybos ir atminties bei pažinimo funkcijų reprezentatyvioje JAV pagyvenusių žmonių imtyje, rašoma, kad pagyvenusių žmonių netinkamos mitybos sukeltas nutukimas turi įtakos ne tik širdies ir kraujagyslių ligų (toliau – ŠKL) atsiradimui, bet ir pažinimo, dėmesio funkcijų sutrikimui bei demencijos atsiradimui [15, 22].

Taip pat teigiama, jog sveika mityba (kartu su fiziniu aktyvumu) gali atlikti labai svarbų vaidmenį palaikant raumenų sveikatą senėjimo metu. Senėjimą lydi laipsniškas skeleto raumenų masės ir funkcijos mažėjimas, o tai galiausiai tai padidina sarkopenijos išsivystymo riziką. Švedijoje atlikto tyrimo rezultatai parodė teigiamą ryšį tarp sveikos mitybos ir sumažėjusios sarkopenijos rizikos fiziškai aktyviems vyresnio amžiaus vyrams ir moterims, o taip pat atskleidė svarbų mitybos, kaip nepriklausomo veiksnio, galinčio sumažinti vyresnio amžiaus žmonių sarkopenijos riziką, vaidmenį [20].

Sveikos mitybos įpročiai yra vienas iš svarbiausių veiksnių, skatinančių bendrą sveikatą ir siekiant ilgaamžiškumo [16, 17]. Yra žinoma, kad mityba, kuriai būdingas didelis kalorijų kiekis, daug sočiųjų ir transriebalų, gyvūninės kilmės baltymų, nesubalansuotas riebalų rūgščių omega-

6/omega-3 santykis ir rafinuoti angliavandeniai, gali pagreitinti senėjimo procesą. Šie veiksniai yra pagrindinės nesėkmingo senėjimo ir su amžiumi susijusių ligų, tokių kaip nutukimas, diabetas, vėžys, širdies ir kraujagyslių bei Alzheimerio liga priežastys [14].

Nustatyta, jog senėjimas, neišvengiamas gamtos reiškinys, kyla dėl organizmo sistemų sutrikimo ir sumažėjusio gebėjimo prisitaikyti prie aplinkos. Žmonėms senstant, molekulėse, ląstelėse ir audiniuose kaupiasi žalingi pokyčiai, dėl kurių blogėja normalios fiziologinės funkcijos ir sumažėja gebėjimas palaikyti tinkamą homeostazę, todėl padidėja jautrumas įvairiems stresoriams. Atitinkamai, žmogus gali patirti nesėkmingą senėjimą dėl su amžiumi susijusių ligų, fizinių ir pažintinių funkcijų pablogėjimu [14].

Yra žinoma, kad pagyvenę žmonės dažniau serga su amžiumi susijusiomis ligomis, kurioms didelę įtaką turi mityba. Tai reiškia, kad dėl specifinių fiziologinių, psichologinių ir socialinių senėjimo procesų pagyvenę žmonės labiau kenčia dėl netinkamos mitybos ar jos nepakankamumo. Šie procesai turi įtakos maisto suvartojimui, įsisavinimui ir metabolizmui, tad nepakankama ar netinkama pagyvenusių žmonių mityba laikoma pagrindiniu daugialypės silpnumo sampratos elementu [19]. Silpnumas šiame kontekste apibrėžiamas kaip nuolatinis pavojus prarasti socialinius ir bendruosius išteklius, veiklą ar gebėjimus, kurie yra svarbūs vieno ar kelių pagrindinių socialinių poreikių patenkinimui [21].

Tiek tyrimų, atliktų su gyvūnais, tiek ir eksperimentinių bei stebėjimo tyrimų su žmonėmis rezultatai patvirtina hipotezę, kad senėjimo trajektorija yra plastiška. Tai reiškia, kad yra pagrindo tikėtis, jog mitybos ir kitos su gyvenimo būdu susijusios intervencijos gali sumažinti su amžiumi susijusio silpnumo, negalios ir ligų našta [23]. Pavyzdžiui, yra teigiama, kad netinkama mityba – tai viena iš pagrindinių didesnio bendro mirtingumo nuo ŠKL priežasčių Vidurio ir Rytų Europos bei buvusios Sovietų Sąjungos šalyse, palyginti su Vakarų Europa [24]. Tuo tarpu sveika mityba yra vienas iš ŠKL prevencijos veiksnių, galinčių gerokai sumažinti ar net panaikinti šių ligų tikimybę. Kai kurių tyrimų rezultatai rodo, kad pagyvenusių vyrų grupėje didesnis sveikos mitybos laikymasis buvo susijęs su net 20–40 proc. mažesne ŠKL ir insulto rizika [25, 26]. Be to, sveikesnė mityba taip pat buvo susijusi su palankesne širdies ir kraujagyslių sveikatos būkle po 12 stebėjimo metų [26].

Taip pat teigiama, kad sveika mityba gali prailginti pagyvenusių žmonių gyvenimo trukmę [1, 27] bei gali apsaugoti tiek pagyvenusius, tiek ir kitų amžiaus grupių žmones nuo nutukimo sukeltų ligų [27].

Skurdesnėms gyventojų grupėms ypač gresia pavojus: patiriantys ekonominius sunkumus linkę pakeisti sveikatai palankų maistą pigesniu maistu [28], todėl, tiriant pagyvenusių žmonių mitybos įpročius aktualu juos analizuoti tyrimo dalyvių ekonominės padėties požiūriu bei

atsižvelgiant į sociodemografinius veiksnius, nes įrodyta, kad sveikos mitybos įpročiai priklauso tiek nuo bendros sveikatos būklės, tiek ir nuo psichologinių/asmeninių savybių [19].

Pagyvenusių žmonių mityba, atsižvelgiant į tam tikrus fiziologinius šio amžiaus grupės žmonių aspektus, skiriasi nuo kitų amžiaus grupių mitybos. Detalai ją apibūdinti yra sudėtinga, nes mityba apima tokius aspektus kaip tinkamas makro ir mikroelementų suvartojimas, mitybos įpročiai, valgymo situacija, valgymo įpročiai, aplinka ir socialinė sąveika valgio metu. Maistas gali būti suvokiamas kaip malonus įvykis, bet taip pat gali būti medicininis gydymas, taip pat būtinybė išgyventi. Manoma, jog vyresnio amžiaus žmonės yra labiau pažeidžiami dėl dantų trūkumo, skonio praradimo ar prasto judrumo, todėl šie veiksniai gali turėti įtakos maisto vartojimui. Socialiniai veiksniai, susiję su netinkama mityba, yra gyvenimo būdas, vienatvė, izoliacija, šeimyninė padėtis, išsilavinimo lygis, socialinis ir ekonominis lygis ir gyvenamoji vieta. Tyrimais nustatyta, jog tie, kurie yra vieniši, našliai ar išsiskyre, yra labiau linkę prastai maitintis. Žemo išsilavinimo pagyvenusių žmonių, ypač gyvenančių kaimo vietovėse mityba yra prastesnė dėl maisto gaminių įgūdžių stokos arba nepakankamų žinių sveikatai palankaus maisto pasirinkimui. Kitas netinkamą mitybą lemiantis veiksnys yra pajamų lygis, – nustatytas stiprus ryšys tarp vyresnio amžiaus žmonių skurdo ir netinkamos mitybos lygio [29]. Taigi, tiriant pagyvenusių žmonių mitybos aspektus, derėtų atsižvelgti į galimą išvardintų veiksnių įtaką.

Apibendrinant mokslinių straipsnių apžvalgą, galima teigti, kad nesveika ir netinkama mityba turi įtakos pagyvenusių žmonių sveikatai, t. y. gali paskatinti lėtinių neinfekcinių ligų, tokių kaip širdies ir kraujagyslių ligos, diabetas ir kt. atsiradimą, o taip pat pažinimo, dėmesio funkcijų sutrikimus, silpnumą, demencijos vystymąsi, nutukimą ir jo sąlygojamas ligas, pagreitinti senėjimo procesą. Ir kita vertus, sveika mityba gali padėti palaikyti raumenų sveikatą senėjimo metu, skatinti bendrą sveikatą, sumažinti esamų ligų, negalios, senėjimo naštą bei prailginti gyvenimo trukmę. Taigi, sveikos mitybos suvokimas grindžiamas teisingu maisto pasirinkimu. Tiriant pagyvenusių žmonių mitybos įpročius, aktualu juos analizuoti tyrimo dalyvių ekonominės padėties požiūriu bei atsižvelgiant į sociodemografinius veiksnius, nes sveikos mitybos įpročiai priklauso tiek nuo bendros sveikatos būklės, gyvenamosios vietos, pajamų lygio, tiek ir nuo psichologinių/asmeninių savybių.

5.2. Pagyvenusių žmonių sveikos mitybos skatinimas

Atsižvelgiant į tai, kad pagyvenusių žmonių mitybos būklės vertinimas yra ypač sudėtingas, nes jį apsunkina daugialypės ligos bei negalios ir su mityba susijusios problemos, tokios kaip sumažėjęs apetitas, nuovargis, raumenų silpnumas ir pan. [30], aktualu išanalizuoti sveikos mitybos sampratą, ypač pagyvenusių žmonių sveiko senėjimo aspektu.

Skirtingi autoriai pateikia įvairias sveikos mitybos sampratas, tačiau daugelis pabrėžia, kad tai yra vienas svarbiausių žmogaus sveikatai (ligų rizikos sumažinimui) įtakos turinčių gyvenimo elementų [21, 31, 32].

Kai kurie autoriai sveiką mitybą apibrėžia kaip mitybą, kuri atitinka fiziologinius organizmo poreikius, aprūpina jį reikalingomis maistinėmis medžiagomis, užtikrina nuolatinį kūno ląstelių atsinaujinimą ir normalų vystymąsi bei remiasi sveikos mitybos rekomendacijomis [32]. Kitų autorių teigimu, sveika mityba susijusi su tam tikrais sveikatai palankiais maisto produktais, kaip vaisiai, daržovės, žuvis, viso grūdo duona, vanduo [21] ir t. t.

Sveiko senėjimo užtikrinimo Lietuvoje 2014–2023 m. veiksmų plane [33] teigiama, kad nors pagyvenusiesiems reikia mažiau energijos nei jauniems žmonėms, tačiau dėl tam tikros senėjimo fiziologijos specifikos maistinių medžiagų poreikis visgi yra vienodas arba net didesnis. Dėl šios priežasties ypač didelį dėmesį pagyvenusiųjų atžvilgiu raginama skirti sunaudojamos energijos ir suvartojamo maisto pusiausvyrai. Minėtame dokumente pažymima, jog pagyvenusiesiems žmonėms kyla didesnė, nei kitų amžiaus grupių atstovams, nutukimo komplikacijų (pvz.: vainikinių arterijų ligų, cukrinio diabeto ir vėžio) rizika, todėl tai, kad pagyvenę žmonės išsaugo optimalų kūno svorį, gali būti laikoma geros sveikatos rodikliu. Siekiant padėti pagyvenusiesiems žmonėms išvengti nutukimo, rekomenduojama nacionaliniu mastu taikyti prevencines priemones: skatinti sveiką mitybą pagal atsakingų institucijų parengtas rekomendacijas, ypač daržovių vartojimą, nes įrodyta, kad tai gali sumažinti tam tikrą LNL, pvz., vėžio riziką 40–80 metų amžiaus žmonėms [32]. Taigi, šiame kontekste sveika mityba galima laikyti nacionalinėse mitybos rekomendacijose pateikiamas nuostatas.

Kiti autoriai pagyvenusių žmonių sveikos mitybos sampratą taip pat sieja su konkrečiu sveikatos rezultatu arba konkrečiomis nacionalinėmis ar tarptautinėmis sveikos mitybos gairėmis. Pavyzdžiui, Viduržemio jūros dieta (būdingas didelis daržovių, vaisių, grūdų, žuvies ir alyvuogių aliejaus suvartojimas), Okinavos dieta (vyrauja žuvies produktai) ir pan. Tokie prioritetiniai mitybos modeliai yra išsamiai tirti ir išbandyti, atsižvelgiant į numatomas jų pasekmes sveikatai, tokias kaip ŠKL, vėžys ar Alzheimerio liga. Teigiama, kad mažesnė mirtingumo, taip pat kardiometabolinių ligų rizika yra susijusi su didesniu augalinio maisto vartojimu ir santykinai mažu mėsos vartojimu [34], o dažnas daržovių, vaisių ir žuvies valgymas susijęs su mažesne pagyvenusių moterų depresijos rizika [16]. Nepaisant šių tyrimų rezultatų, yra teigiama, jog sveikos mitybos modelių priežastinis poveikis senėjimui vis dar nėra iki galo iširtas, nes dauguma išvadų gaunamos iš epidemiologinių tyrimų, o dietinių/mitybinių intervencijų bandymai yra riboti ir sutelkti tik į vieną konkrečią sveiko senėjimo sritį [16, 35]. Taigi, galima konstatuoti, jog bendraja prasme sveika mityba galima laikyti didesnę sveikatai palankių maisto produktų vartojimą ir ribotą sveikatai mažiau palankių arba nepalankių sveikatai maisto produktų vartojimą,

nors sveikos mitybos samprata gali keistis, priklausomai nuo jos reglamentavimo konkrečioje šalyje ar regione.

Pagrindinis sveikatos plėtros politiką Europos mastu nustatantis dokumentas yra PSO politikos gairės „Sveikata 21 – sveikata visiems 21-ame amžiuje“ (angl. „*Health 21 – Health for all in the 21st Century*“) (toliau – Gairės „Sveikata 21“), kuriose nustatomi tikslai sveikatos politikos gerinimui ir nubrėžiamos strategijos, kurias šalys, organizacijos ir pilietinė visuomenė gali panaudoti, siekdamos paversti nacionalinę politiką praktiškais vietos lygmens veiklos programomis. Šiose Gairės „Sveikata 21“ apibrėžti pagrindiniai Europos sveikatos politikos tikslai: skatinti ir saugoti žmonių sveikatą visą gyvenimą bei sumažinti pagrindinių LNL ir traumų dažnį bei palengvinti jų sukeltas kančias. Minėtame dokumente taip pat apibrėžiamas etinis sveikatos pagrindas, kurį sudaro trys pagrindinės vertybės: 1) sveikata kaip pagrindinė žmogaus teisė; 2) lygybė sveikatos srityje ir veiksmų solidarumas tarp visų šalių ir jų gyventojų bei jų viduje; 3) asmenų, grupių, institucijų ir bendruomenių dalyvavimas ir atsakomybė už nuolatinį sveikatos vystymąsi [36].

Kaip apibrėžiama minėtame dokumente, nuo 1980 metų, kuomet buvo pradėta rengti bendrą sveikatos politiką Europos regione, šios Gairės „Sveikata 21“ yra tapusios bendros politikos kūrimo ir nustatytos programos įgyvendinimo „kertiniu akmeniu“. Atsižvelgiant į praeities pasiekimus ir ateities iššūkius, Gairės „Sveikata 21“ nustatyti regioniniai sveikatos tikslai, kurie kartu sudaro regioninės politikos esmę bei padeda nustatyti sveikatos politikos tikslus šalių ir vietos lygmenyse. Sveiko senėjimo politiką nurodo penktasis Gairės „Sveikata 21“ nustatytas tikslas – „Sveikas senėjimas“, kuriuo nustatoma, kad Europos šalių nacionalinė sveikatos politika turėtų parengti žmones sveikam senėjimui, sistemingai planuodama skatinti ir saugoti jų sveikatą visą gyvenimą, nes socialinės, švietimo ir profesinės galimybės kartu su fizine veikla gerina vyresnio amžiaus žmonių sveikatą, didina jų savigarbą ir savarankiškumą bei leidžia aktyviai dalyvauti visuomeniniame gyvenime. Teikiant socialines paslaugas vyresnio amžiaus žmonėms, rekomenduojama ypač atsižvelgti į jų poreikius bei pageidavimus, susijusius su būstu, pajamomis ir kitais veiksniais, didinančiais jų savarankiškumą ir socialinį produktyvumą [36].

Atsižvelgiant į anksčiau šiame darbe pateikiamas pagyvenusių žmonių ekonominės ir socialinės būklės sąsajas su sveikos mitybos įpročiais, galima konstatuoti, jog tikėtina, kad šios išvardintos priemonės galėtų ženkliai prisidėti prie pagyvenusių žmonių sveikos mitybos skatinimo nacionaliniu mastu.

Visos šios išdėstytos sveiko senėjimo politikos nuostatos antrinamos kitame dokumente – Europos 2012–2020 metų sveiko senėjimo strategijoje ir veiksmų plane (angl. „*Strategy and Action Plan for Healthy Ageing in Europe, 2012–2020*“) (toliau – Veiksmų planas), kuriame pateikiamas sveiko senėjimo Europoje 2012–2020 m. strategijos ir veiksmų plano projektas. Nors

šis projektas jau pasibaigė, tačiau jo nuostatos išlieka aktualios ir dabar, nes jame siūlomos strateginės veiklos sritys ir intervencijų rinkinys, kuris yra tiesiogiai susietas su Gairės „Sveikata 21“. Reikia pažymėti, jog tai pirmoji Europos strategija, nuosekliai apjungianti su senėjimu susijusius PSO Europos regioninio biuro darbo programos elementus ir pateikianti juos keturių strateginių veiksmų sferų ir penkių prioritetinių intervencijų forma kartu su pagalbėmis priemonėmis. Veiksmų planas – tai vadovas toms valstybėms narėms, kurių pajamų lygis arba sveiko senėjimo politikos kūrimas yra pereinamajame etape. Šio Veiksmų plano pagrindas yra prioritetinių intervencijų sąrašas. Numatyta buvo, kad tinkamai įgyvendinus šias intervencijas galima pasiekti pažangą per, tikėtina, trumpą laiką. Veiksmų plane buvo siūlomos prioritetinės veiksmų sritys apima: 1) sveiką senėjimą per visą gyvenimą; 2) palankią aplinką; 3) sveikatos ir ilgalaikės priežiūros sistemas, pritaikytas senėjančiai visuomenei; 4) tyrimų bazės stiprinimą. Veiksmų plane numatytų priemonių įgyvendinimas įgalina padėti žmonėms ilgiau išlikti aktyviems (taip pat ir darbo rinkoje), bei apsaugoti žmonių, sergančių (daugybėmis) LNL arba kuriems gresia silpnumas, sveikatą ir gerovę. Šio Veiksmų plano vizija – vyresnio amžiaus gyventojams palankus regionas, kuriame gyventojų senėjimas būtų laikomas galimybe, o ne našta visuomenei, kur vyresnio amžiaus žmonės galėtų išlaikyti gerą sveikatą ir funkcinį gebėjimą bei mėgautis gerove, gyvendami oriai, nediskriminuojami ir turėdami pakankamai finansinių išteklių, aplinkoje, kuri padeda jiems jaustis saugiai, būti aktyviems, socialiems ir turėti galimybę gauti tinkamas, aukštos kokybės sveikatos ir socialines paslaugas bei paramą [37]. Taigi, šiame Veiksmų plane nustatytos priemonės, skirtos įgyvendinti Gairės „Sveikata 21“ apibrėžtai Europos sveiko senėjimo politikai.

Dar vienas svarbus pasaulinės sveiko senėjimo politikos dokumentas – tai Globalių senėjimui palankių miestų kūrimo gidas (angl. „*Global Age-friendly Cities: A Guide*“) (toliau – Gidas). Šiame dokumente, remiantis PSO požiūriu į aktyvų senėjimą, pristatoma „aktyvaus senėjimo“ koncepcija, kaip pavyzdys, kuriuo vadovaujamosi kuriant pagyvenusiesiems palankius miestus. Šio dokumento tikslas – padėti miestams „pažvelgti į save“ iš vyresnio amžiaus žmonių perspektyvos, siekiant nustatyti, kur ir kaip jie gali tapti draugiškesni pagyvenusiesiems žmonėms. Gide siekiama aprašyti universalų vyresnio amžiaus gyventojams draugiško miesto standartą. Savime suprantama, kad tai nėra aiški instrukcija, kurios reikalavimus privalu tiksliai įgyvendinti, tai veikiausiai yra vertinimo įrankis ir pažangos žemėlapis, tam tikra „geroji praktika“, kuri gali pasiūlyti tinkamų idėjų miesto erdvių ir pastatų, transporto, būsto, socialinio dalyvavimo, socialinės įtraukties, pilietinio dalyvavimo ir užimtumo, bendravimo ir informacijos, bendruomenės paramos ir sveikatos paslaugų pritaikymo vyresniojo amžiaus žmonių poreikiams, srityse [38].

Aukščiau išdėstytų tarptautinių dokumentų nuostatos Lietuvoje įgyvendintos nacionaliniuose teisės aktuose (1 lentelė).

1 lentelė. Pagrindinių sveikatos politiką Lietuvoje reglamentuojančių teisės aktų suvestinė

Teisės akto pavadinimas	Teisės akto paskirtis	Sąsajos su sveikos mitybos skatinimu
Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų strategija [39]	Nustato sveikatinimo veiklos tikslus ir uždavinius, siekiamus sveikatos lygio rodiklius, kurie būtini siekiant įgyvendinti Valstybės pažangos strategijoje „Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“, 2014–2020 metų nacionalinėje pažangos programoje, ir Nacionalinėje reformų darbotvarkėje nustatytus tikslus.	3.2 uždavinys – skatinti sveikos mitybos įpročius
2014–2020 metų Nacionalinės pažangos programa [40]	Parengta siekiant įgyvendinti Valstybės pažangos strategiją „Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030 ir sukurti pažangią, modernią ir stiprią valstybę, pasižyminčią sumanios visuomenės, sumanios ekonomikos ir sumanaus valdymo derme.	2.1.1.7. uždavinys – plėtoti ir vykdyti tikslines priemones, skatinančias sveikos mitybos įpročius (..) 1.5.1.2. uždavinys plėtoti visuomenės informavimą, švietimą ir mokymą visuomenės sveikatos temomis, stiprinti bendrą sveikatos raštingumą
2014–2020 metų Nacionalinės pažangos programos horizontaliojo prioriteto „Sveikata visiems“ tarpinstitucinis veiklos planas [41]	Nustato nacionaliniu lygiu pagal skirtingus ūkio sektorius koordinuotas priemones, skirtas visuomenės sveikatai stiprinti ir išsaugoti, gyventojų sveikatos netolygumams mažinti, sveikatą žalojančių veiksnių prevencijai, ligų profilaktikai vykdyti, sveikatai palankiai ir saugiai aplinkai kurti, prieinamai, kokybiškai ir tvariai sveikatos sistemos priežiūrai užtikrinti ir kitiems darbams atlikti, ir šioms priemonėms įgyvendinti skirtus asignavimus, kurie 2014–2020 metais leistų 2 metais pailginti Lietuvos gyventojų vidutinę sveiko gyvenimo trukmę, pagerintų jų gyvenimo kokybę, sumažinti esamus visuomenės sveikatos skirtumus.	8.1. uždavinys – didinti šalies gyventojų fizinį aktyvumą, ugdyti sveikos mitybos įpročius, vykdyti žalingų įpročių ir psichikos sutrikimų prevenciją, atnaujinti ir plėtoti tolygią sveiką gyvenimą skatinančią ir sveikatos raštingumą didinančią viešąją infrastruktūrą, skatinti sveikatos žinių kūrimą. 1.2.1.1. priemonė – parama sveiko senėjimo srities projektams, skirtiems 55 metų ir vyresnių gyventojų sveikatai stiprinti, daugiau dėmesio skiriantiems ligų profilaktikai, sveikatos išsaugojimui ir stiprinimui. Plėtojamos sveikatos mokymo ir kitos profilaktinės sveikatos priežiūros paslaugos 55 metų ir vyresniems gyventojams, skatinamas racionalus vaistų vartojimas, sveika mityba (..).
Valstybės pažangos strategija „Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“ [42]	Tai valstybės vizija ir raidos prioritetai bei jų įgyvendinimo kryptys iki 2030 metų ir pagrindinis planavimo dokumentas, kuriuo turi būti vadovujamasi priimant strateginius sprendimus ir rengiant valstybės planus ar programas.	5.9.1 tikslas – ugdyti sveiką gyvenimą kaip svarbią veiklos visuomenės prielaidą. Telkti visuomenės ir valdžios institucijų pastangas stiprinti visuomenės sveikatą: (..) didinti visuomenės supratimą apie sveikos gyvenimo naudą. Plėtoti asmens sveikatos priežiūros paslaugas, kurios padidintų profilaktikos priemonių efektyvumą, plačiau taikyti tikslines visuomenės sveikatos stiprinimo priemones.

1 lentelėje pateikiamas teisės aktų, susijusių su Lietuvos sveikatos politika, sąrašas nėra baigtinis, jame pateikiami tik pagrindiniai dokumentai, kurių pagrindu užtikrinamas sveiko senėjimo strategijos įgyvendinimas nacionaliniu mastu. Siekiant įgyvendinti ir papildyti išvardintų (ir kitų) teisės aktų nuostatas, susijusias su vyresnio amžiaus žmonių sveikatos gerinimo tikslais,

2014 metais buvo patvirtintas strateginis (10 metų laikotarpio) Sveiko senėjimo užtikrinimo Lietuvoje 2014–2023 metų veiksmų planas [33] (toliau – Veiksmų planas). Šis dokumentas buvo parengtas turint tikslą nustatyti uždavinius ir kompleksines priemones (taip pat numatyti priemonių vykdytojus ir išteklius), skirtas pagerinti vyresnio amžiaus žmonių sveikatos priežiūros kokybę ir sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą, mažinti šios gyventojų grupės sergamumą ir mirtingumą nuo pagrindinių neinfekcinių ligų ir kitų priežasčių bei tokiu būdu pagerinti pagyvenusių žmonių gyvenimo kokybę, sveikatą, didinti jų integraciją į visuomenę ir kt.

Konkrečiai su pagyvenusių žmonių sveikos mitybos skatinimu yra susijęs vienas iš dviejų Veiklos plane numatytų uždavinių: „Padidinti vyresnio amžiaus žmonių sveikatos raštingumą, gerinti turimas žinias apie sveikatą, sveiką gyvenseną, pakeisti jų elgseną sveikatos labui“ [33]. Pagrindinis šio uždavinio įgyvendinimą įrodantis kriterijus – pagyvenusių žmonių, dalyvavusių sveikatos mokymo renginiuose ir sveikatos stiprinimo programose, skaičius (dalis). Numatoma, kad ši dalis padidės nuo 2,1 proc. (2013 m.) iki 3,5 proc. (2023 m.).

Minėto uždavinio įgyvendinimo vykdymą Veiksmų plane numatoma pavesti savivaldybių visuomenės sveikatos biurams, savivaldybių administracijoms, bendradarbiaujant su nevyriausybinėmis organizacijomis; Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centrui, Higienos institutui bei kitoms institucijoms ir įstaigoms. Šioms institucijoms pavesta parengti ir įgyvendinti pagyvenusių žmonių sveikatos stiprinimo metodikas, informacinius leidinius, kitą informaciją visuomenei, vykdyti jų sklaidą, organizuoti bendruomenėse sveikatos ugdymo renginius, skirtus pagyvenusiems žmonėms, įgyvendinti NVO iniciatyvas vyresnio amžiaus žmonių sveikatos stiprinimo srityje, atlikti vyresnio amžiaus žmonių mitybos ir fizinio aktyvumo tyrimus (apklausas) [33]. Taigi, šis Veiksmų planas apima pagyvenusių žmonių sveikos mitybos skatinimą ne tik nacionaliniu, bet ir vietos savivaldos lygmeniu.

Dar vienas svarbus Lietuvos sveikatos politikos, susijusios su pagyvenusių žmonių sveikata, formavimo dokumentas galėtų būti – Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro patvirtinta Nacionalinė mokslo programa „Sveikas senėjimas“ (toliau – Programa). Šis dokumentas parengtas siekiant „gauti naujų mokslo žinių, reikalingų pailginti sveiko ir kokybiško gyvenimo trukmę Lietuvoje“ [43]. Jame, be kita ko, numatyta spręsti labai svarbią problemą – vystyti moksliskai pagrįstų mitybos modelių, kuriais galėtų vadovautis tiek maisto gamintojai, tiek jo vartotojai, kūrimą. Dokumente pripažįstama, jog „būtinos aiškios gairės, kurios apsaugotų vartotojus nuo klaidinančios informacijos apie produktus“ [43].

Apibendrinant tai, kas aukščiau išdėstyta, galima teigti, kad Pasaulio ir Europos strateginių sveiko senėjimo politiką formuojančių dokumentų nuostatos nuosekliai atsispindi nacionaliniuose teisės aktuose ir yra įgyvendinamos tiek nacionaliniu, tiek ir vietos savivaldos lygmenyse.

5.3. Sveikos mitybos rekomendacijos pagyvenusiems žmonėms

Maistas yra svarbi žmonių gyvenimo dalis, be to, jis vaidina svarbų vaidmenį kultūrinėje žmonių tapatybėje ir ekonomikoje. Maisto saugumas, mityba ir tvarumas vis dažniau buvo aptariamai tame pačiame kontekste [44]. Pastaraisiais metais aktyviai yra skatinama pereiti prie sveiko ir tvaraus maisto sistemos, tvarią mitybą apibrėžiant kaip mitybą, kuri prisideda prie maisto ir mitybos saugumo bei gyvybės palaikymo dabartinėms ir ateities kartoms. Tvari mityba saugo biologinę įvairovę ir ekosistemas, yra kultūriškai priimtina, prieinama, ekonomiškai teisinga ir įperkama; saugi ir sveika; išgaunama optimizuojant gamtos ir žmogiškuosius išteklius [45]. Taigi, tvarios mitybos koncepcijoje atsižvelgiama į mitybos aspektus, siekiant sveikos žmonių mitybos, įskaitant aplinkos, ekonominius ir socialinius aspektus.

Visuotinai yra žinoma, jog sveikos mitybos įpročiai yra vienas iš pagrindinių modifikuojamų gyvenimo būdo veiksnių, padedančių išvengti su amžiumi susijusių ligų ir išsaugoti bendrą gerą sveikatos būklę senstant [16, 34]. Sveikos mitybos skatinimas vyresnio amžiaus žmonėms yra gyvybiškai svarbus, siekiant padėti jiems išlaikyti sveikatą ir funkcinį savarankiškumą [16].

Kaip teigiama viename iš Lietuvos sveikatos politikos strateginių dokumentų, 2014–2020 metų nacionalinės pažangos programoje, atliktų Lietuvos gyventojų faktinės mitybos tyrimų rezultatai rodo, kad šalies gyventojai suvartoja per daug kai kurių maistinių medžiagų (sočiųjų riebalų, druskos ir cukrų), galinčių turėti įtakos LNL atsirasti, todėl būtina mokyti visuomenę sveikos mitybos įpročių [40]. Tuo tikslu 2020 m. Lietuvoje buvo parengtos naujos Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos [46] (toliau – Rekomendacijos), kuriose pateikiami pagrindiniai sveikos mitybos principai ir taisyklės. Šios Rekomendacijos skirtos tiek suaugusiems, tiek pagyvenusiems žmonėms, ir atskirai tokių patvirtintų rekomendacijų vyresniems žmonėms nėra. Ir suaugusiems, ir pagyvenusiems rekomenduojama, kad daržovių, vaisių ar uogų reikėtų valgyti 5 kartus per dieną kiekvieno valgio metu. Kasdieninė rekomenduojamų suvartoti bendra daržovių, vaisių bei uogų norma yra 400–500 g, iš kurių apie 300 g turėtų sudaryti daržovės (neskaitant bulvių). Teigiama, jog geriausia vartoti šviežias daržoves, vaisius ir uogas, tačiau tinka ir šaldytos, džiovintos ar termiškai apdorotos (troškintos).

Rekomendacijose pabrėžiama, kad sultis (daržovių, vaisių ar uogų) derėtų vartoti saikingai, nes jos nėra visavertis daržovių, vaisių ar uogų pakaitalas – jose lieka kur kas mažiau organizmui būtinų skaidulinių medžiagų bei yra santykinai daugiau cukrų. Ankštinės daržovės (pupelės, žirniai, lęšiai) laikomos vertingais, daug augalinių baltymų turinčiais produktais, tad šių produktų rekomenduojama valgyti bent 2–3 kartus per savaitę. Gal būt kai kurie pagyvenę galėtų

individualiai nuspręsti, kiek ir kaip dažnai jiems tinka vartoti ankštinius. Taip pat patariama kasdien suvalgyti bent po 30 g įvairių nesūdytų riešutų ir sėklų.

Kita svarbi Rekomendacijų nuostata – kontroliuoti daug riebalų (ypač sočiųjų) turinčių maisto produktų vartojimą, nes valgant riebų maistą, didėja pavojus persivalgyti dėl didelės riebalų energetinės vertės ir lėčiau atsirandančio sotumo jausmo. Gyvūninius riebalus rekomenduojama keisti augaliniais aliejais, o taip pat riboti produktų, turinčių transriebalų (riebalų rūgščių transizomerų), vartojimą. Rekomendacijose ypač pabrėžiama maisto etikečių skaitymo svarba. Tai leidžia išvengti tokių maisto produktų, kurių sudedamosios dalys yra: „iš dalies hidrinti riebalai“. Šie riebalai laikomi transriebalų šaltiniu, tad didelio jų kiekio nepatariama vartoti nei suaugusiems, nei pagyvenusiems. Tiesa, nedideli transriebalų kiekiai natūraliai yra atrajojančių gyvūnų, t. y. karvių, ožkų ir kt. riebaluose, mėsoje, pieno produktuose [46].

Raginama riboti riebios ir raudonos mėsos kiekį iki mažiau nei 500 g per savaitę, nes iš riebios mėsos ir jos produktų gaunama daug sveikatai nepalankių sočiųjų riebalų rūgščių, o raudona mėsa turi kenksmingos sialo rūgšties (Neu5gc), pasižyminčios kancerogeniniu poveikiu. Taip pat patariama vartoti mažiau perdirbtų, sūdytų, rūkytų ir konservuotų mėsos produktų, nes juose dažniausiai yra gausu sočiųjų riebalų rūgščių ir druskos.

Renkantis pieno produktus, patariama atkreipti dėmesį į liesesnius – valgyti liesą varškę ir jos sūrius, kefyra, pasukas, liesą nesaldintą jogurtą ir pan. Labai rekomenduotina maistui žuvis ar žuvies produktai – juos raginama valgyti bent 2–3 kartus per savaitę, tačiau patariama vengti arba riboti plėšriųjų žuvų (ešerių, lydekos, tuno ir kt.), nes jose gali būti gyvsidabrio.

Dar vienas svarbus patarimas, pateikiamas Rekomendacijose – vengti patiekalų ir gėrimų, kuriuose yra daug cukraus/cukrų ar druskos. Apie tai, kad į maisto produktą pridėta cukrų, galima sužinoti, jei etiketėje sudedamųjų dalių sąrašė yra nurodyta „cukrus“, „gliukozė“, „fruktozė“, „gliukozės sirupas“, „kukurūzų sirupas“ ir pan. [46].

Taip pat, renkantis sveikatai palankius maisto produktus, rekomenduojama atkreipti dėmesį į produktus, pažymėtus simboliu „Rakto skylutė“. Tai reiškia, kad šiuose produktuose yra mažiau, nei kituose tos pačios grupės produktuose, druskos, cukraus ir riebalų, o grūdiniuose produktuose išsaugota daugiau maistinių skaidulų. Svarbu tai, kad šiuose produktuose nėra saldiklių.

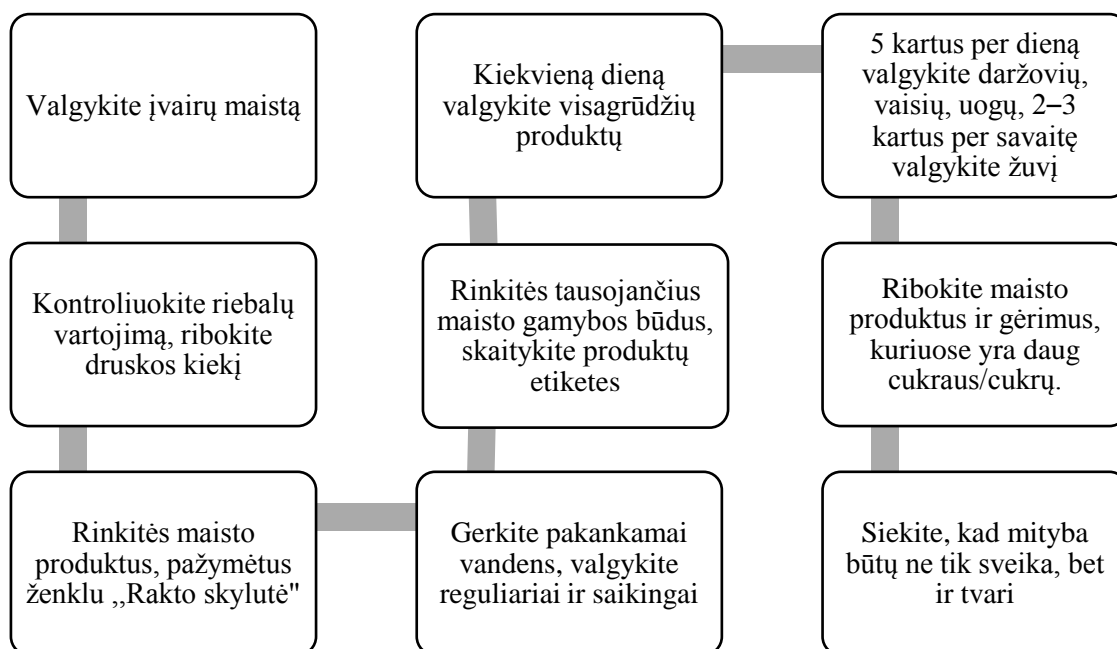
Kiti ne mažiau svarbūs sveikos mitybos patarimai, pateikiami Rekomendacijose, yra: gerti daugiau vandens, valgyti reguliariai ir saikingai, rinktis tausojančius maisto gamybos būdus ir pan. O svarbiausia, reikėtų siekti, kad mityba būtų ne tik sveika, bet ir tvari, nes tvari mityba tausoja gamtą, maisto resursus bei mažina maisto švaistymą.

Siekiant mitybos tvarumo, derėtų laikytis šių pagrindinių tvarios mitybos nuostatų [46]:

- ✓ rinktis maisto produktus bei jų apdorojimo būdus, kuriems nereikia didelių gamybos sąnaudų;
- ✓ vartoti daugiau augalinių, o ne gyvūninių produktų;
- ✓ rinktis vietinius bei sezoninius maisto produktus;
- ✓ mažinti maisto švaistymą, t. y., planuoti maisto pirkimą bei ruošimą;
- ✓ neišmesti vartoti tinkamų maisto likučių, o panaudoti juos naujiems patiekalams gaminti;
- ✓ pirkti ne fasuotus, o sveriamus maisto produktus;
- ✓ laikyti produktus gamintojo nurodytomis sąlygomis;
- ✓ neteršti gamtos maisto pakuotėmis ir t. t.

Taigi, laikantis sveikos mitybos rekomendacijų, nederėtų pamiršti ir tvarumo reikalavimų. Kaip jau minėta anksčiau šiame darbe, daugelis šalių pabrėžia, kad sveika mityba yra tokia, kuri grindžiama jų nacionalinėmis mitybos gairėmis. Tačiau išanalizavus Lietuvoje taikomas rekomendacijas, galima konstatuoti, jog sveikai maitintis reiškia ne vien vartoti daugiau sveikatai palankių maisto produktų, labai svarbu ir tai, kad sveika mityba apimtų ir išvardintus tvarumo aspektus.

Pagrindiniai akcentai, į kuriuos derėtų atkreipti dėmesį, siekiant maitintis sveikai, vadovaujantis Rekomendacijomis, pateikiami 1 paveiksle.



1 pav. Sveikos mitybos principai [46]

Svarbu paminėti, jog produktų ženklavimo simboliu „Rakto skylutė“ valstybinė (nekomercinė) sistema buvo įdiegta Lietuvoje dar 2014 metais, siekiant gerinti šalies gyventojų sveikatą, mitybą bei sudaryti sąlygas rinkoje atsirasti daugiau sveikatai palankių maisto produktų. Šios sistemos esmė – maisto produktų gamintojai, tiekiantys Lietuvos rinkai produktus, atitinkančius kriterijus, nustatytus Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. sausio 22 d. įsakyme Nr. V-50 „Dėl maisto produktų ženklavimo simboliu „Rakto skylutė“ [47] gali nemokamai ir savanoriškai ženklinėti savo produkciją šiuo simboliu.

Toks produktų ženklavimas gali padėti vartotojams, tarp jų ir pagyvenusiems lengviau išsirinkti sveikatai palankesnius maisto produktus, nes Lietuvos Respublikos sveikatos ministerijos pateikiamais duomenimis, Lietuvos gyventojų mityba jau daugelį metų išlieka „nepilnai subalansuota ir nepalanki sveikatai – suvartojama daug sočiųjų riebalų, paprastųjų angliavandenių ir druskos, bet per mažai daržovių, viso grūdo produktų. Kaip žinoma, nepalanki sveikatai mityba skatina širdies ir kraujagyslių ligas, vėžį, nutukimą, 2-jo tipo cukrinį diabetą ir kitas LNL. Vien širdies ir kraujagyslių ligos ir vėžys šalyje lemia 3/4 visų Lietuvos gyventojų mirčių ir pagal šiuos rodiklius Lietuva yra tarp labiausiai atsiliekantių valstybių Europos Sąjungoje“ [48].

Reiktų atkreipti dėmesį į tai, kad „Rakto skylutės“ simbolis galioja ne vien Lietuvoje – tai Europos Sąjungoje registruotas prekės ženklas, plačiai naudojamas Europos šalyse (Švedijoje, Danijoje, Norvegijoje, Islandijoje, Šiaurės Makedonijoje) nuo 1989 metų. Šio simbolio kontrolę Lietuvoje atlieka Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba, vadovaudamasi Reglamento (ES) Nr. 1169/2011 dėl informacijos apie maistą teikimo [49] 7 straipsnio bei kitų ES bei Lietuvos Respublikos teisės aktų nuostatomis [48].

Siekiant palengvinti vartotojams sveikos mitybos įpročių formavimą bei sveikatai palankaus maisto pasirinkimą, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija yra parengusi Maisto pasirinkimo piramidę [50], kurioje rekomenduojami produktai išdėstyti nuo rekomenduojamų vartoti dažniausiai (piramidės apačioje) iki rekomenduojamų vartoti rečiausiai (piramidės viršūnėje) [51].

Maisto pasirinkimo piramidės (2 pav.) pagrindą sudaro dvi pagrindinės maisto produktų grupės, kurias rekomenduojama vartoti dažniausiai, t. y. kasdien ir keletą kartų per dieną. Šie produktai yra augalinės kilmės, jų vartojimas beveik neribojamas, patariama vartoti didžiausius jų kiekius. Šių produktų sudėtyje yra gausu kompleksinių angliavandenių ir krakmolo, tačiau cukraus (sacharozės) bei cukrų kiekis yra palyginti nedidelis. Teigiama, jog suvartojus daug angliavandenių, sustoja riebalų oksidacija ir tai padeda greitai gauti organizmui reikalingą energijos kiekį. Tuo tarpu riebalų, gaunamų su maistu, kiekį rekomenduojama riboti, nes jie

organizme skaidomi gerokai lėčiau, nei angliavandeniai ir energija išsiskiria tik po ilgesnio laiko [51].

Kaip jau minėta šio darbo literatūros apžvalgoje, suvalgius riebalų turinčio maisto, sotumo jausmas pasireiškia vėliau (lyginant su angliavandeniais), todėl yra didesnė tikimybė persivalgyti. Dėl šios priežasties riebalų turintys maisto produktai Maisto pasirinkimo piramidėje vaizduojami pačiame viršuje, kartu su saldumynais, rafinuotu cukrumi ir druska. Maisto pasirinkimo piramidės viduryje vaizduojami daug baltymų turintys produktai, tokie kaip mėsa, pienas, žuvis, augaliniai riebalai ir pan. Šie produktai laikomi nepakeičiamais amino rūgščių šaltiniais, o pienas ir jo produktai – dar ir pagrindiniu kalcio šaltiniu, tad juos rekomenduojama vartoti nors ir saikingai, tačiau kasdien [51].



2 pav. Maisto pasirinkimo piramidė

Šaltinis: Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija [50]

Išanalizavus 2 paveiksle pateikiamą informaciją, galima konstatuoti, kad sveikatai palankus maistas, kurį rekomenduojama vartoti dažniausiai, yra sudarytas iš, daržovių, vaisių, uogų, grūdinių produktų. Rečiau vartotini – mėsa, žuvis, pienas ir jų produktai, o produktų,

kuriuose yra dideli kiekiai rafinuoto cukraus, druskos bei riebalų, rekomenduojama vengti (vartoti retai ir kuo mažesnius jų kiekius). Palyginus Maisto pasirinkimo piramidės pagalba pateikiamas sveikos mitybos rekomendacijas, su anksčiau šiame darbe nagrinėtomis sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijomis, galima konstatuoti, kad abiejose rekomendacijose pateikiami analogiški sveikos mitybos principai, kuriais ir turėtų vadovautis ir suaugusieji, ir pagyvenę asmenys.

Apibendrinant galima teigti, kad yra parengta ir išplatinta nemažai priemonių (Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos, simbolis „Rakto skylutė“, Maisto pasirinkimo piramidė), galinčių padėti žmonėms tinkamai pasirinkti sveikatai palankų maistą ir suformuoti sveikos mitybos įpročius bei pagerinti savo mitybos žinias, tad svarbu išsiaiškinti, ar ši informacija tinkamai pasiekia pagyvenusio amžiaus vartotojus, t. y. kokios yra pagyvenusių žinios apie mitybą.

5.4. Pagyvenusių žmonių žinios apie mitybą

Žinios apie sveiką mitybą ypač susiję su asmens žiniomis, motyvacija, kompetencijomis ir sąmoningumu, kurie lemia asmens ir maisto ryšį, maisto pasirinkimo sistemą ir informuotumą [52]. Norint suprasti informaciją apie sveikatą ir mitybą, reikia atitinkamų raštingumo ir skaičiavimo įgūdžių, kurie bendrai vadinami sveikatos raštingumu. Pasaulio sveikatos organizacija sveikatos raštingumą apibrėžia kaip kognityvinius ir socialinius įgūdžius, lemiančius asmenų motyvaciją ir gebėjimą gauti prieigą prie informacijos, ją suprasti ir panaudoti geros sveikatos stiprinimo ir palaikymo būdais [53].

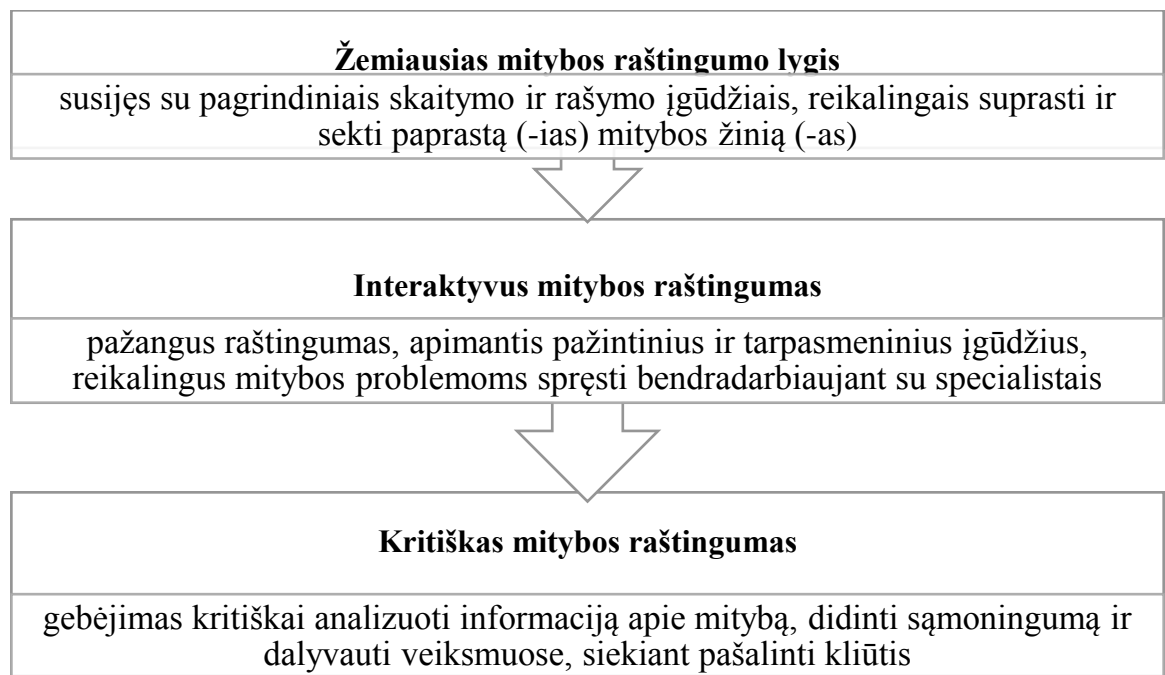
Bendrasis sveikatos raštingumas apima daugybę veiksnių, įskaitant žinias ir įgūdžius, reikalingus suprasti ir pritaikyti informaciją, susijusią su ligų prevencija, pirmąją pagalbą, sauga, nelaimingų atsitikimų ir skubios pagalbos procedūromis, narkotikų ir alkoholio rizika bei gyvenimo būdo veiksniais, padedančiais išlaikyti gerą sveikatos būklę, ir gali būti svarbesnis veiksnys, lemiantis žmogaus sveikatą nei amžius, pajamos, užimtumo statusas, išsilavinimo lygis ir kultūra [53].

Teigiama, kad mitybos raštingumas, kurio pagrindinė dalis yra žinios apie mitybą, yra analogiškas sveikatos raštingumui, nes jį apibrėžia asmenų gebėjimas gauti, apdoroti ir suprasti pagrindinę informaciją apie mitybą ir paslaugas, kurių jiems reikia norint pasirinkti tinkamą mitybą [53-55].

Sveikos mitybos svarbos supratimas ir gebėjimas taikyti jos principus, neabejotinai yra labai svarbus daugelio LNL prevencijai ir gydymui. Tyrimai parodė, kad mitybos raštingumas arba žinios apie mitybą yra svarbus ir veiksmingas mitybos įpročių veiksnys, ypač kalbant apie pagyvenusius ir nepasiturinčius žmones [55], todėl galima konstatuoti, kad geros pakankamos mitybos žinios turi teigiamą ryšį su sveikos mitybos įpročiais.

Tinkamų mitybos žinių turėjimas susijęs su asmens suvokimu apie sveikos mitybos sąvoką bei sveikos mitybos įpročiais. Neturint įgūdžių, vyresniame amžiuje, be abejo, gali kilti sunkumų suprantant sveikos mitybos sampratą, skaitant informaciją apie maistingumą, nustatant porcijų dydžius, atpažįstant sveikesnio maisto pasirinkimą ir naudojant informacijos apie mitybą šaltinius [53], ypač atsižvelgiant į tai, kad informacija apie mitybą dažnai gaunama iš įvairių šaltinių, pavyzdžiui, žurnalų, televizijos ar interneto. Buvo įrodyta, kad aukštesnis žinių apie mitybą lygis gali įtakoti geresnę LNL sergančių pagyvenusių žmonių mitybą [19].

Mitybos raštingumo, įskaitant žinių apie mitybą lygių pavyzdys pateikiamas 3 paveiksle.



3 pav. Žinių apie mitybą lygiai [19, 52]

Išanalizavus 1 paveiksle pateikiamą informaciją, galima konstatuoti, kad žinių apie mitybą ir mitybos raštingumo sąvokos apima ne tik asmens gebėjimą suprasti pateikiamą informaciją, bet ir kritiškai ją vertinti, o taip pat komunikuoti su specialistais ar kitais asmenimis apie sveiką mitybą bei gebėjimas įgyti žinių apie mitybos principus ir turėjimas reikalingų įgūdžių toms žinioms suprasti. Taigi, norint pasiekti aukštą žinių apie mitybą lygį, reikalingos tam tikros kompetencijos ir įgūdžiai. Šiuo aspektu pagyvenusiems žmonėms gali kilti tam tikrų sunkumų.

Elgsenos intervencijų, skatinančių sveiką mitybą tarp pagyvenusių žmonių, apžvalga rodo, kad edukacinės intervencijos, arba, kitaip tariant mokymai apie mitybą, gali padėti pasiekti geresnę mitybos kokybę arba sveikesnę mitybą. Todėl sutelkti dėmesį į pagyvenusių žmonių žinių apie mitybą didinimą gali būti ypač svarbu, atsižvelgiant į tai, kad šiandien vis dar yra mažai duomenų apie pagyvenusių žmonių žinių apie mitybą lygį, daugiausia dėl to, kad yra nedaug

specialiai pagyvenusiems žmonėms skirtų įrankių jam išmatuoti, o ir esamus klausimynus sudėtinga pildyti vyresnio amžiaus žmonėms, kuriems labiausiai pageidautini apklausos aspektai yra formato paprastumas ir patogumas, lengvumas ir greitas supratimas [19].

Kita pagyvenusių žmonių žinių apie mitybą lygio problema yra tai, kad vyresnio amžiaus žmonių įsitikinimai neretai yra pagrįsti mitais, kurie, nebuvus tinkamų informacijos perdavimo priemonių, buvo žodžiu perduodami iš kartos į kartą ir dauguma jų nėra pagrįsti jokiais moksliniais įrodymais. Teigiama, jog tai gali neigiamai paveikti pagyvenusių žmonių maisto produktų pasirinkimus [56]. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos pateikiamais duomenimis, bendras pagyvenusių žmonių sveikatos žinių lygis yra nepakankamas. Sveiko senėjimo užtikrinimo Lietuvoje 2014–2023 m. veiksmų plane [33] konstatuojama, kad iš visų sveikatos mokymo renginių dalyvių, pagyvenę žmonės sudarė vos 2,1 proc. O sveikatos mokymo renginiuose, skirtuose sveikos mitybos ir nutukimo prevencijos temoms, dalyvavę pagyvenusio amžiaus žmonės sudarė vos 5,8 proc. visų dalyvių [33].

Pirmasis suaugusių gyventojų gyvenamosios tyrimas, į kurį buvo įtraukti gyventojų bendro sveikatos raštingumo klausimai, Lietuvoje atliktas 2018 metais, vykdant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymą „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“ [57], kuriuo savivaldybės įpareigojamos periodiškai atlikti minėto pobūdžio tyrimus. Mažiausias bendro sveikatos raštingumo lygis nustatytas tarp vyresnio amžiaus, žemesnio išsilavinimo, gyvenančių kaimo vietovėje nedirbančių pensininkų, našlių vyrų ir moterų [58].

Apibendrinant galima teigti, kad mitybos raštingumas, iš kurio ir žinios apie mitybą turi glaudų ryšį su bendruoju sveikatos raštingumu, nes abiem atvejais, siekiant suprasti informaciją apie sveikatą ar mitybą, reikalingi atitinkami raštingumo ir skaičiavimo, o taip pat asmeninę motyvaciją lemiantys įgūdžiai ir gebėjimai gauti prieigą prie informacijos, ją surasti bei suvokti ir panaudoti savo sveikatos gerinimo tikslais. Pagyvenę žmonės taip pat dažnai susiduria su sunkumais pildant klausimynus – nustatyta, jog labiausiai šios amžiaus grupės žmonėms pageidautini apklausos aspektai yra formato paprastumas, patogumas, lengvumas ir galimybė greitai suprasti. Dar viena pagyvenusių žmonių mitybos raštingumo arba žinių apie mitybą problema yra tai, kad jų žinios apie mitybą (įsitikinimai), neretai yra pagrįstos mitais, kurie anksčiau, nesant tinkamų informacijos priemonių, buvo perduodami iš kartos į kartą žodžiu ir dažnai nėra pagrįsti jokiais moksliniais įrodymais. Todėl apklausos apie sveiką mitybą arba apklausos apie pagyvenusiųjų mitybos žinias turėtų būti kuo paprastesnės ir suprantamesnės tokio amžiaus žmonėms.

6. TYRIMO METODAI IR APIMTIS

6.1. Tyrimo imtis ir tyrimo metodai

Tikslinė populiacija – pagyvenę (65–75 m.) abiejų lyčių Lietuvos gyventojai. 2019 m. – 2020m. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (SMLPC) kartu su savivaldybių visuomenės sveikatos biurais (VSB), Lietuvoje 10-je apskričių (Alytaus, Kauno, Klaipėdos, Marijampolės, Panevėžio, Šiaulių, Tauragės, Telšių, Utenos, Vilniaus) atliko Lietuvos suaugusių ir pagyvenusių gyventojų faktinės mitybos, mitybos ir fizinio aktyvumo įpročių bei žinių apie mitybą ir fizinį aktyvumą tyrimą (toliau – Tyrimas), kurio dalis buvo mūsų pasirinktas darbas – Pagyvenusių (65–75 m.) Lietuvos gyventojų mitybos įpročių ir žinių apie mitybą tyrimas ir vertinimas. Atsižvelgiant į tai, bus naudojami duomenys tik apie pagyvenusių (65–75 m.) gyventojų mitybos įpročius ir žinias apie mitybą.

Remiantis Lietuvos Respublikos Statistikos departamento pateiktais paskutiniojo šalies gyventojų visuotinio surašymo duomenimis apie bendrą gyventojų skaičių ir jų procentinį pasiskirstymą pagal demografinius požymius, tyrimui atlikti buvo sudaryta atsitiktinė būtina gyventojų imtis, reprezentuojanti suaugusius ir pagyvenusius Lietuvos gyventojus kiekvienoje apskrityje pagal lytį, amžių ir gyvenamąją vietą.

Apklausa pagal SMLPC parengtą tyrimo atlikimo metodiką vykdė SVSB specialistai, prieš tyrimą dalyvavę mokymuose kaip vykdyti tyrimą (atlikti respondentų atranką, pildyti anketą, suvesti ir pateikti tyrimo duomenis). Apklausa vyko respondentų namuose, tik gavus jų sutikimą (žodžiu). Apklausa buvo anoniminė, jokios informacijos, leidžiančios identifikuoti respondentą, anketoje žymėti nereikėjo, duomenys buvo suvedami į kompiuterinę programą, prieš tai suteikus kiekvienai anketai (kiekvienam respondentui) kodą (numerį).

Iš viso įvertinti 337 pagyvenusių (65–75 m.) gyventojų mitybos įpročiai ir žinios apie mitybą, tyrimo rezultatai taip pat palyginti pagal sociodemografinius veiksnius (priklausomai nuo lyties, gyvenamosios vietos bei išsilavinimo).

6.2. Tyrimo instrumentas

Mitybos įpročiams ir žinioms apie mitybą tirti naudota apklausos anketa (Kappa koeficientas 0,8623), taikyta atliekant analogiškus tyrimus ankstesniais metais (1 priedas).

Tyrimo anketą sudarė klausimai apie respondentų sociodemografinius (lytį, amžių, gyvenamąją vietą, išsilavinimą, užimtumą) duomenis ir mitybos įpročius (maisto pasirinkimo kriterijai, kai kurių maisto produktų vartojimo dažnumas, jau paruoštų patiekalų sūdytas, maistui gaminti naudojami riebalai, subjektyvus savo mitybos vertinimas ir kt.) bei žinias apie mitybą.

Anketoje buvo pateikti klausimai ir jų galimi atsakymų variantai, iš kurių vieną jam tinkantį turėjo pasirinkti respondentas.

6.3. Statistinė duomenų analizė

Statistinė duomenų analizė atlikta taikant SPSS programinio statistinio duomenų paketo 20.0 versiją. Rezultatų skirtumų statistinis reikšmingumas nustatytas pagal χ^2 (chi kvadrato) kriterijų. Rezultatų skirtumas laikomas reikšmingu, kai $p \leq 0,05$.

7. TYRIMO REZULTATAI

7.1. Respondentų charakteristika

Pagyvenusių (65–75 m. amžiaus) Lietuvos gyventojų mitybos įpročių ir žinių apie mitybą tyrime iš viso dalyvavo 337 respondentai, iš jų 178 moterys (52,8 proc.) ir 159 vyrai (47,2 proc.). Didžioji (78,0 proc.) dalis respondentų gyveno mieste ir 22,0 proc. – kaime. Šiek tiek daugiau nei ketvirtadalis (28,8 proc.) pagyvenusiujų turėjo aukštąjį išsilavinimą, daugiau nei trečdalis (37,1 proc.) – specialųjį aukštesnįjį, 31,7 proc. – pagrindinį, vidurinį arba pradinį. Detalesnės tyrime dalyvavusių respondentų demografinės charakteristikos pateikiamos 2 lentelėje.

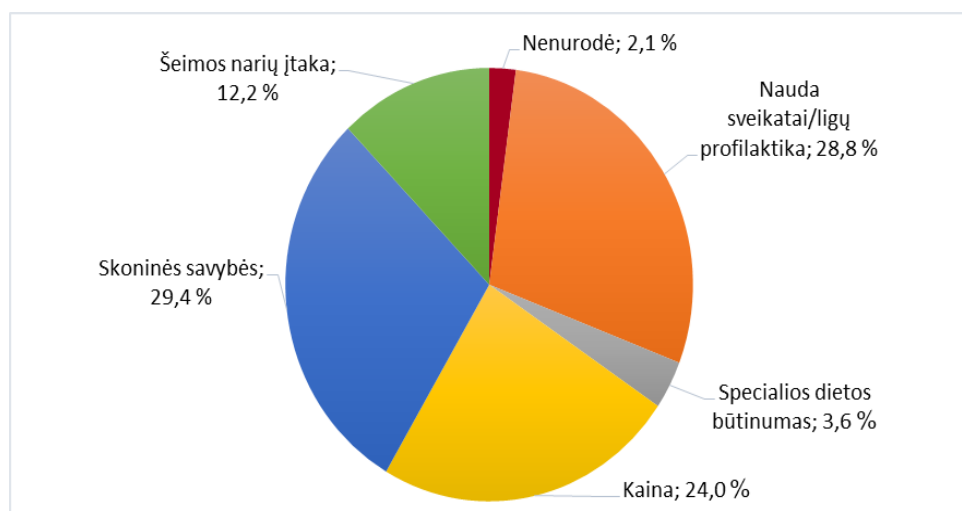
2 lentelė. Tyrime dalyvavusių respondentų demografinės charakteristikos

Požymis	Vyrai		Moterys		Iš viso	
	n	proc.	n	proc.	n	proc.
Iš viso	159,0	47,2	178,0	52,8	337,0	100,0
Gyvenamoji vieta						
Miestas	123,0	77,4	140,0	78,7	263,0	78,0
Kaimas	36,0	22,6	38,0	21,3	74,0	22,0
Išsilavinimas						
Pradinis	10,0	6,3	9,0	5,1	19,0	5,6
Vidurinis	48,0	30,3	40,0	22,5	88,0	26,1
Spec. aukštesnysis	55,0	34,6	70,0	39,3	125,0	37,1
Aukštasis	44,0	27,7	53,0	29,8	97,0	28,8
Nenurodė	2,0	1,3	6,0	3,4	8,0	2,4

7.2. Pagyvenusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai

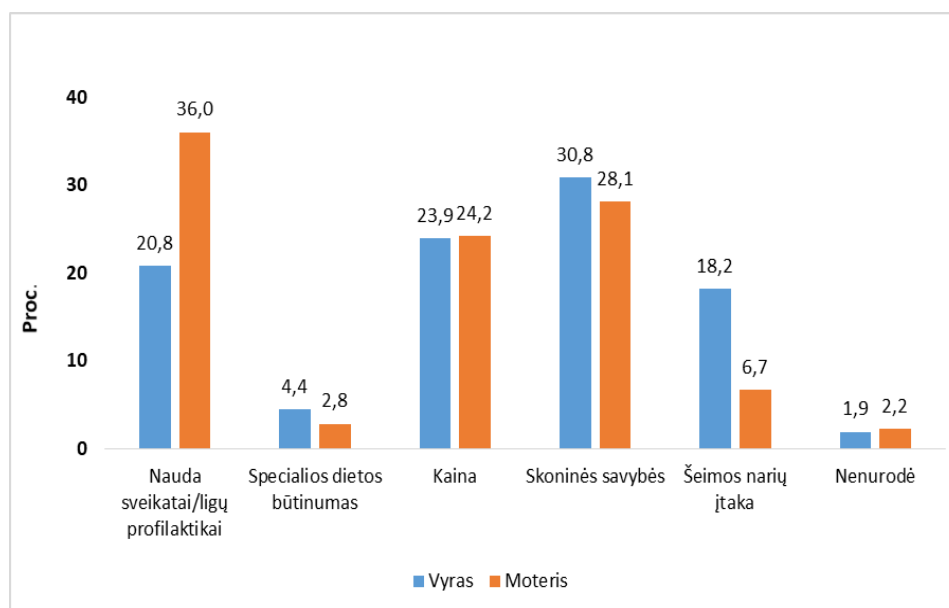
7.2.1. Maisto produktų pasirinkimo kriterijai

Tyrimo metu nustatyta, kad pagyvensiems (65–75 m. amžiaus) Lietuvos gyventojams pagrindiniai kriterijai renkantis maisto produktus yra maisto skonio savybės (29,4 proc.) ir nauda sveikatai arba ligų profilaktika (28,8 proc.), tačiau kas ketvirtas pagyvenęs taip pat nurodė, kad produktus renka pagal kainą (24,0 proc.), o beveik dešimtadalis (12,2 proc.) – pagal šeimos narių įtaką (4 pav.).



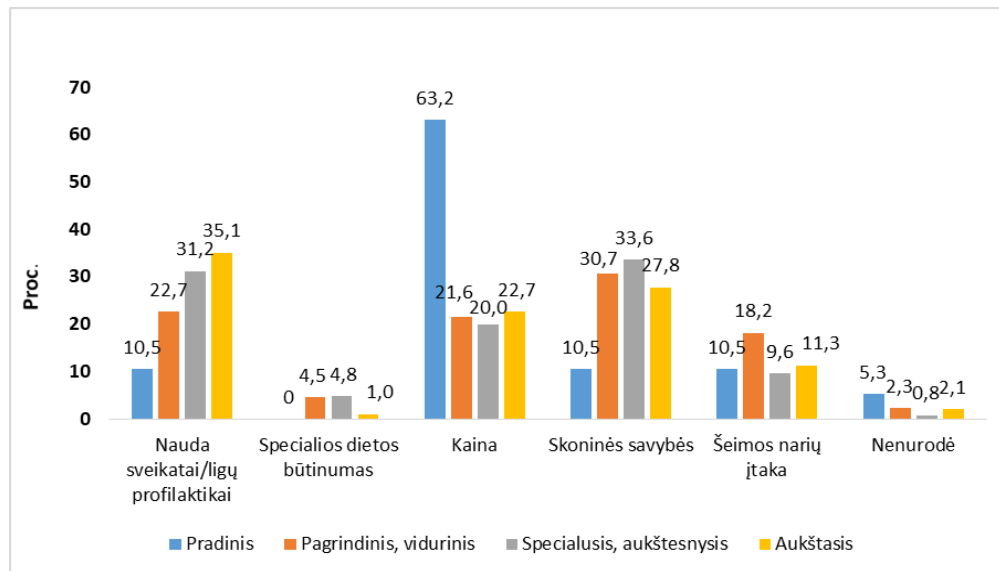
4 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus

Nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ($\chi^2 = 16,73$, IIs = 5, $p < 0,01$) daugiau pagyvenusių moterų (36,0 proc.) negu vyrų (20,8 proc.) maisto produktus renkasi atsižvelgdamos į jų naudą sveikatai, o daugiau pagyvenusių vyrų nei moterų produktus renkasi atsižvelgdami į šeimos narių įtaką (atitinkamai 18,2 proc. ir 6,7 proc.) (5 pav.).



5 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo lyties ($\chi^2 = 16,73$, IIs = 5, $p < 0,01$)

Į naudą sveikatai taip pat labiau atsižvelgia aukštąjį (35,1 proc.) negu pradinį (10,5 proc.) išsilavinimą įgijusių respondentų ($\chi^2 = 38,21$, IIs = 20, $p < 0,01$) (6 pav.).

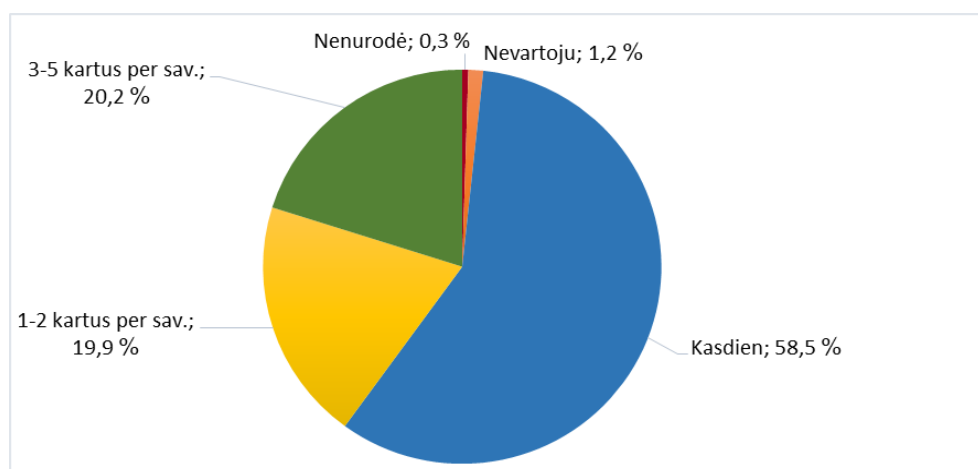


6 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto produktų pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo išsilavinimo ($\chi^2 = 38,21$, $lfs = 20$, $p < 0,01$).

Įvertinus pagyvenusių respondentų maisto pasirinkimo kriterijus priklausomai nuo gyvenamosios vietos statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta.

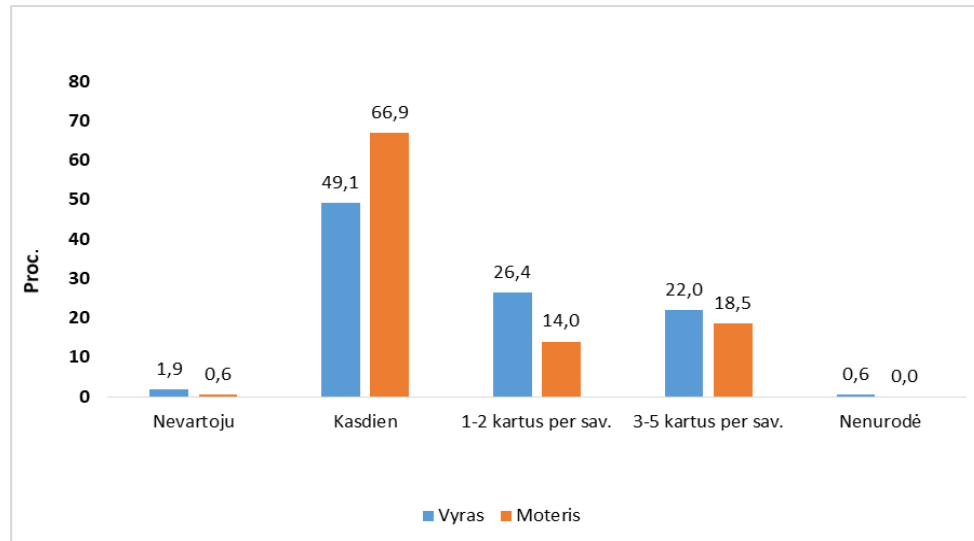
7.2.2. Daržovių ir vaisių vartojimo įpročiai

Išanalizavus pagyvenusių Lietuvos gyventojų daržovių ir vaisių vartojimo įpročius, stebima, kad šių produktų gyventojai vis dar vartoja nepakankamai. Kasdien daržoves ir vaisius, išskyrus bulves, valgo tik šiek tiek daugiau nei pusė apklaustųjų (58,5 proc.), o kas penktas respondentas atsakė, kad jas vartoja 1–2 arba 3–5 kartus per savaitę (7 pav.).



7 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal daržovių ir vaisių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą

Statistiškai reikšmingai ($\chi^2 = 13,88$, $lfs = 4$, $p < 0,01$) daugiau pagyvenusių moterų (66,9 proc.) negu vyrų (49,1 proc.) daržoves ir vaisius vartoja kasdien bei daugiau vyrų nei moterų šiuos produktus vartoja tik 1–2 kartus per savaitę (atitinkamai 26,4 proc. ir 14,0 proc.) (8 pav.).



8 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal daržovių ir vaisių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties ($\chi^2 = 13,88$, $lfs = 4$, $p < 0,01$)

Statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta tarp daržovių ir vaisių (išskyrus bulves) vartojimo dažnumo ir gyvenamosios vietos bei išsilavinimo.

7.2.3. Grūdinių produktų, pieno ir pieno produktų, mėsos ir mėsos produktų vartojimo įpročiai

Nustatyta, kad grūdinių produktų (duonos, grūdų košių ir kt.) kasdien ir kelis kartus per dieną valgo mažiau nei pusė (48,7 proc.) apklaustųjų, o maždaug kas penktas pagyvenęs šiuos produktus vartoja rečiau – 1–2 arba 3–5 kartus per savaitę. Trečdalis pagyvenusio amžiaus Lietuvos gyventojų pieną ir jo produktus vartoja kasdien (33,5 proc.) arba 1–2 kartus per savaitę (33,5 proc.), o kas ketvirtas (25,5 proc.) juos vartoja 3–5 kartus per savaitę. Tyrimo metu respondentų buvo klausama, kaip dažnai jie vartoja mėsą ir mėsos produktus. Nustatyta, kad beveik trečdalis (30,3 proc.) tyrimo dalyvių mėsą ir mėsos produktus vartoja kiekvieną dieną, o 26,4 proc. – 1–2 kartus per savaitę. Daugiausiai (42,4 proc.) respondentų teigė, kad šiuos produktus vartoja 3–5 kartus per savaitę (3 lentelė).

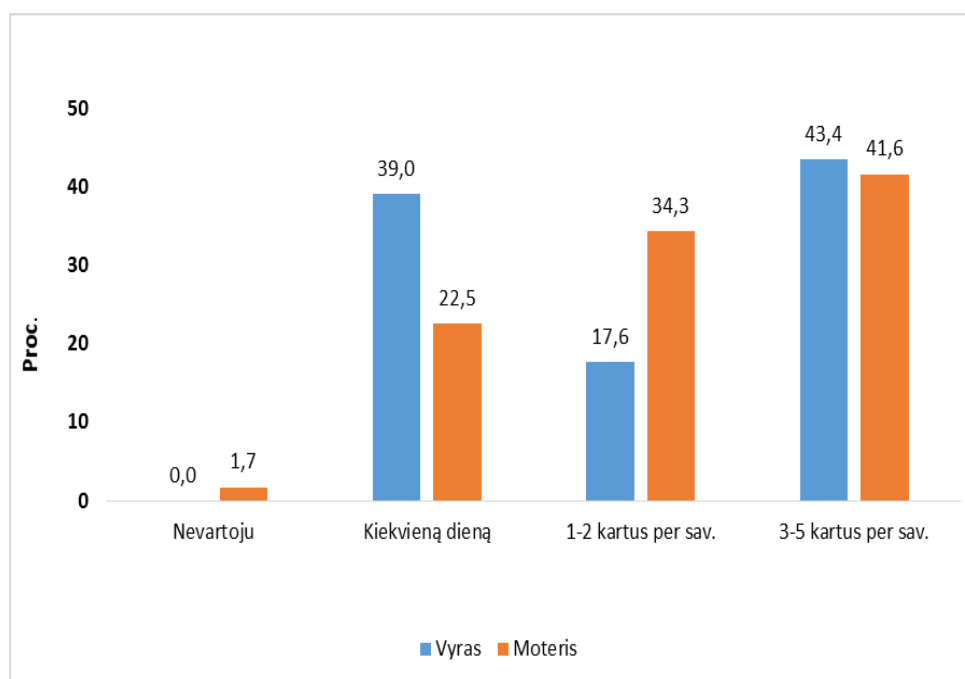
3 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal grūdinių produktų, pieno ir pieno produktų, mėsos ir mėsos produktų vartojimo dažnumą.

Maisto produktų grupė	Respondentų pasiskirstymas pagal produktų vartojimo dažnumą proc.				
	3-5 kartus per savaitę	Kelis kartus per dieną	Kiekvieną dieną	1-2 kartus per savaitę	Nevartoja
Grūdiniai produktai (duona, grūdų košės ir kt.)	18,4	9,5	48,7	20,9	2,7
Pienas ir pieno produktai	25,5	-*	33,5	33,5	7,4
Mėsa ir mėsos produktai	42,4	-*	30,3	26,4	0,9

*Anketoje vertinant pieno ir pieno produktų bei mėsos ir mėsos produktų vartojimo įpročius nebuvo pateiktas atsakymo variantas „Kelis kartus per dieną“

Įvertinus respondentų pasiskirstymą pagal grūdinių produktų, pieno ir pieno produktų, mėsos ir mėsos produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo gyvenamosios vietos ir išsilavinimo statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta.

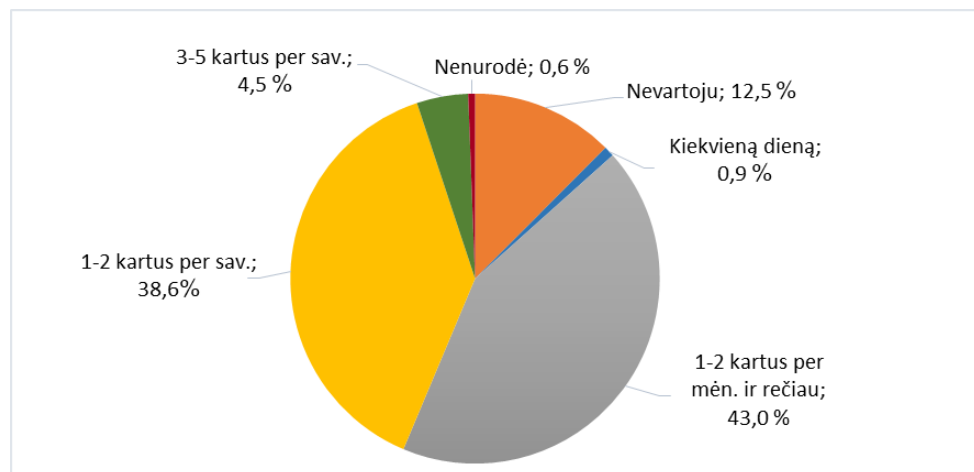
Pastebimi statistiškai reikšmingi ($\chi^2 = 19,15$, $lfs = 3$, $p < 0,001$) skirtumai tarp pagyvenusių vyrų ir moterų mėsos ir mėsos produktų vartojimo įpročių. Daugiau vyrų (39,0 proc.) nei moterų (22,5 proc.) šiuos produktus valgo kasdien, o daugiau moterų (34,3 proc.) nei vyrų (17,6 proc.) mėsą ir mėsos produktus vartoja retai – 1–2 kartus per savaitę (9 pav.)



9 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal mėsos ir mėsos produktų vartojimo dažnumą pagal lytį ($\chi^2 = 19,15$, $lfs = 3$, $p < 0,001$)

7.2.4. Žuvies ir žuvies produktų vartojimo įpročiai

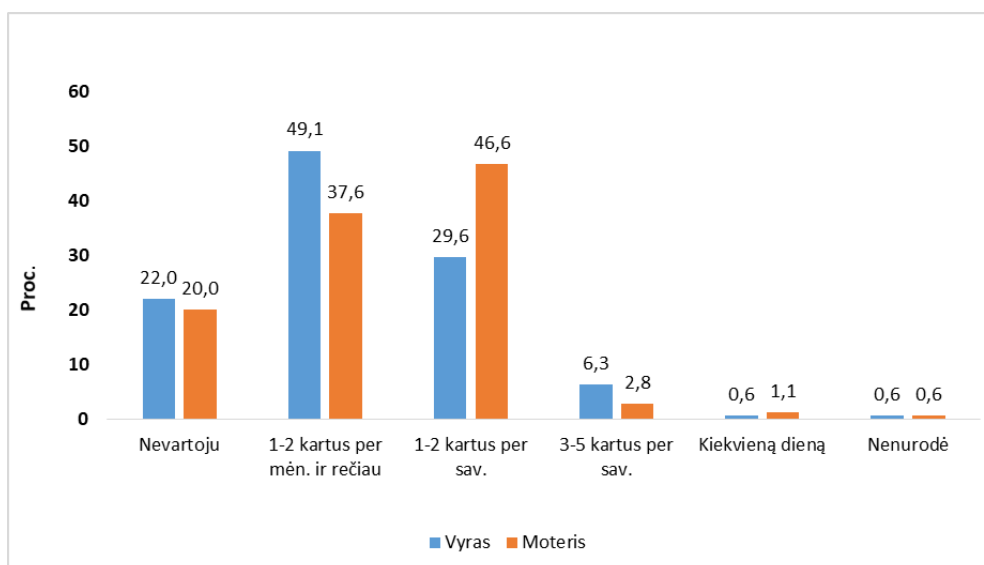
Tyrimo metu taip pat buvo vertinami pagyvenusių Lietuvos gyventojų žuvies ir žuvies produktų vartojimo įpročiai. Nustatyta, kad didelė dalis tyrimo dalyvių (43,0 proc.) šiuos produktus vartoja itin retai – 1–2 kartus per mėnesį ir rečiau. 1–2 kartus per savaitę žuvį ir žuvies produktus vartoja 38,6 proc. apklaustųjų, o 12,5 proc. respondentų šių produktų iš vis nevartoja. (10 pav.)



10 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal žuvies ir žuvies produktų vartojimo dažnumą.

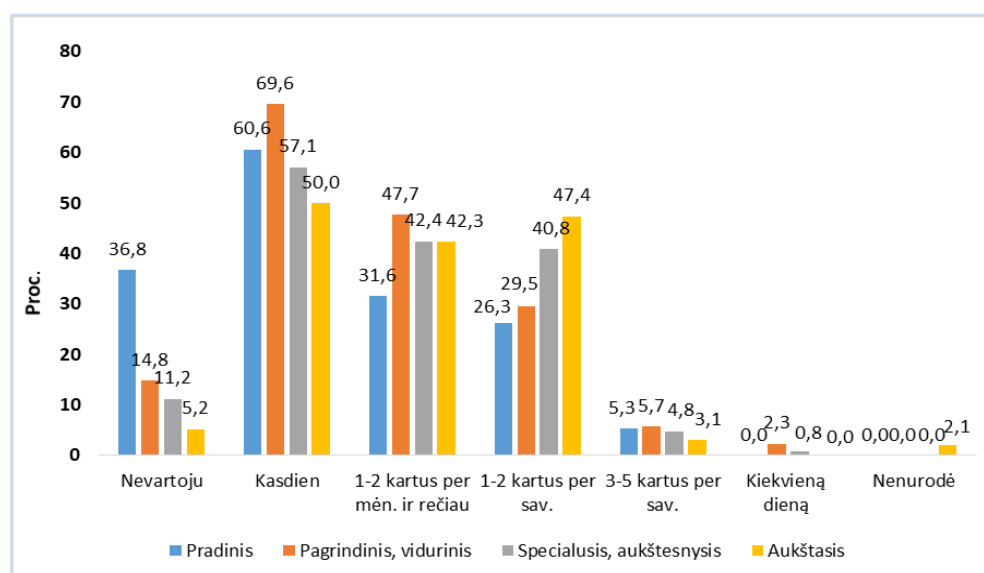
Išanalizavus respondentų pasiskirstymą (proc.) pagal žuvies ir žuvies produktų vartojimo dažnumą tarp gyvenamosios vietos statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta.

Pastebima, kad statistiškai reikšmingai ($\chi^2 = 11,87$, $l/s = 5$, $p < 0,05$) daugiau pagyvenusių moterų (46,6 proc.) negu vyrų (29,6 proc.) žuvį ir žuvies produktus vartoja 1–2 kartus per savaitę, o daugiau vyrų nei moterų šiuos produktus vartoja tik 1–2 kartus per mėnesį ir rečiau (atitinkamai 49,1 proc. ir 37,6 proc.) (11 pav.).



11 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal žuvies ir žuvies produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties ($\chi^2 = 11,87$, IIs = 5, $p < 0,05$)

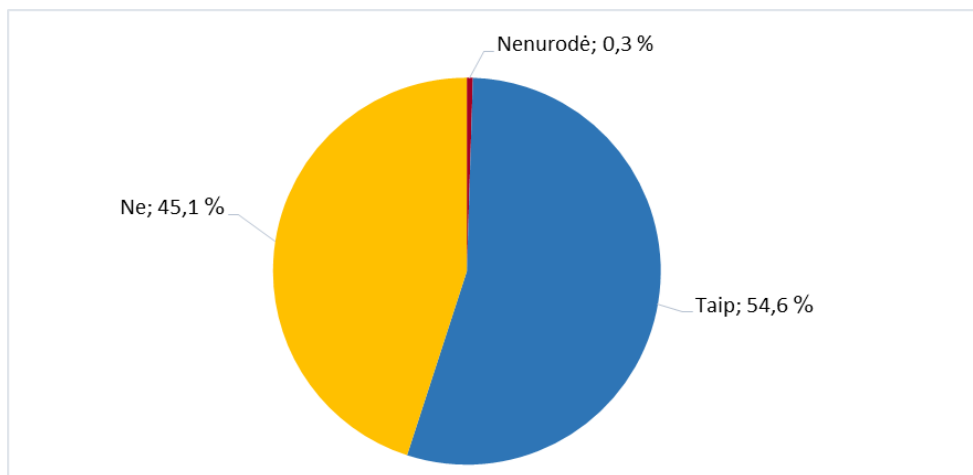
Taip pat nustatyta, kad pagyvenusiųjų žuvies ir žuvies produktų vartojimo įpročiai priklauso ir nuo jų išsilavinimo. Beveik kas antras (47,4 proc.) aukštąjį išsilavinimą įgijęs ir tik kas ketvirtas (26,3 proc.) pradinį išsilavinimą įgijęs pagyvenęs asmuo šiuos produktus vartoja 1–2 kartus per savaitę, be to, statistiškai reikšmingai daugiau pradinį išsilavinimą turinčių respondentų, lyginant su aukštesnį išsilavinimą įgijusiais respondentais, iš vis nevirtuoja žuvies ir žuvies produktų ($\chi^2 = 33,08$, IIs = 20, $p < 0,05$) (12 pav.).



12 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal žuvies ir žuvies produktų vartojimo dažnumą priklausomai nuo išsilavinimo ($\chi^2 = 33,08$, IIs = 20, $p < 0,05$)

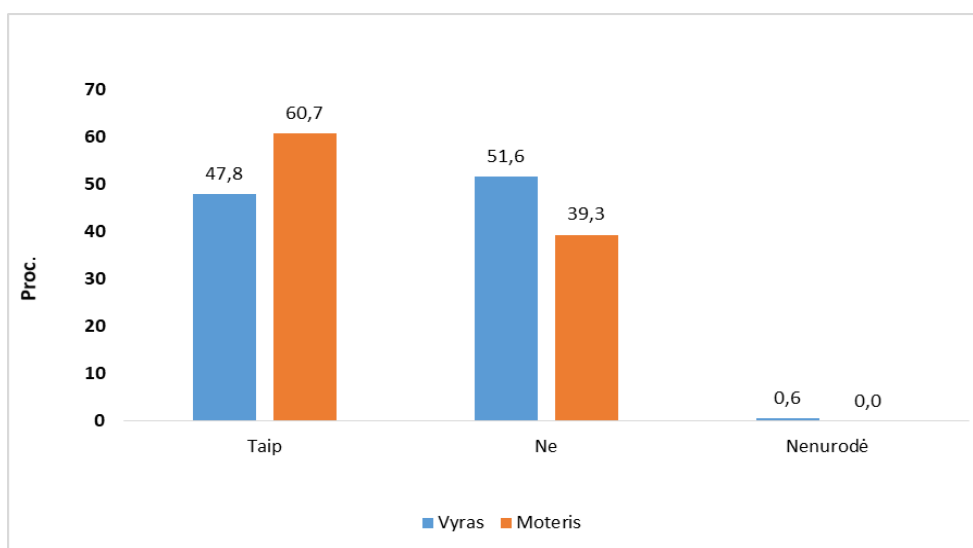
7.2.5. Joduotos druskos vartojimas ir pagamintų patiekalų sudymas

Tyrimo dalyviams buvo pateiktas į klausimas „Ar vartojate joduotą druską?“. Nustatyta, kad joduotą druską vartoja šiek tiek daugiau nei pusė (54,6 proc.) apklaustųjų pagyvenusio amžiaus Lietuvos gyventojų, o nevirtuoja – 45,1 proc. (13 pav.).

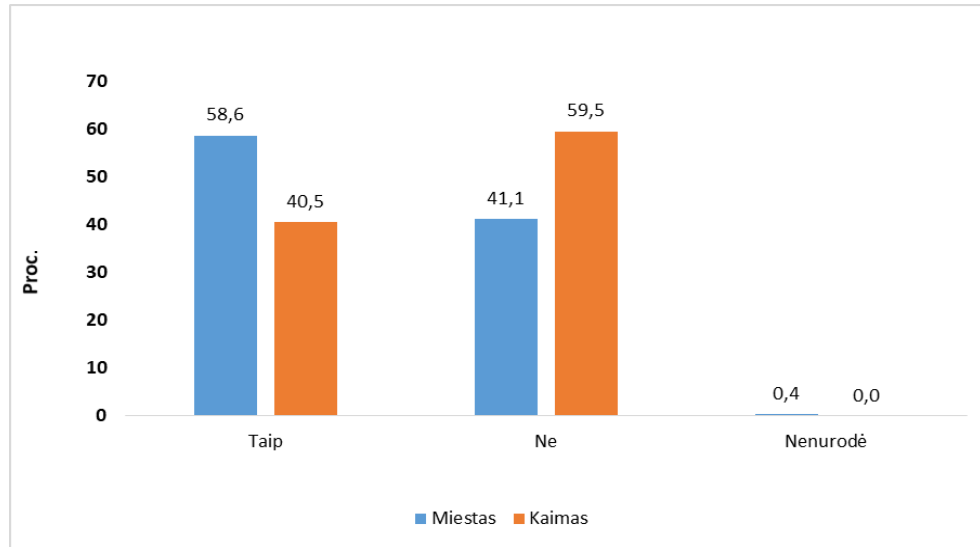


13 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar vartojate joduotą druską?“

Įvertinus joduotos druskos vartojimą priklausomai nuo išsilavinimo statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta. Tačiau įvertinus pagyvenusiujų joduotos druskos vartojimą priklausomai nuo lyties bei gyvenamosios vietos, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ($\chi^2 = 6,46$, $lfs = 2$, $p < 0,05$) daugiau moterų (60,7 proc.) nei vyrų (47,8 proc.) bei statistiškai reikšmingai ($\chi^2 = 8,05$, $lfs = 2$, $p < 0,05$) daugiau miesto (58,6 proc.) nei kaimo (40,5 proc.) gyventojų vartoja joduotą druską (14 pav., 15 pav.).

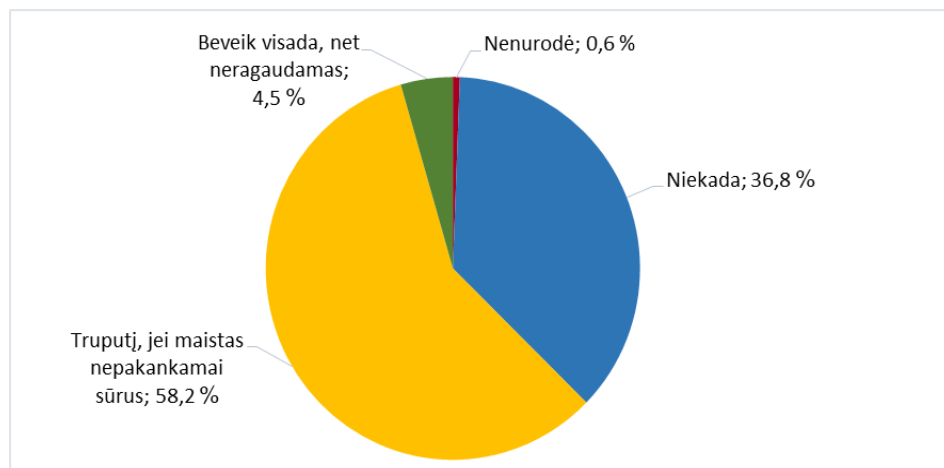


14 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar vartojate joduotą druską?“ priklausomai nuo lyties ($\chi^2 = 6,46$, $lfs = 2$, $p < 0,05$)



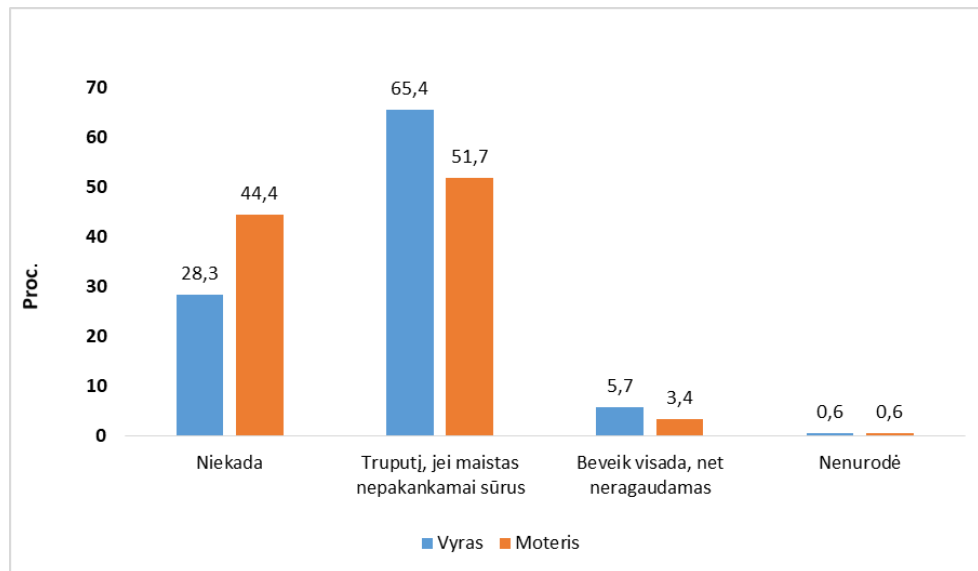
15 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar vartojate joduotą druską?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($\chi^2 = 8,05$, IIs = 2, $p < 0,05$)

Į klausimą, ar sūdo jau pagamintą maistą, daugiau nei pusė apklaustųjų (58,2 proc.) nurodė, kad maistą sūdo truputį, jei jis nepakankamai sūrus ir niekada jau pagaminto maisto nesūdo tik maždaug trečdalis (36,8 proc.) apklaustųjų (16 pav.).



16 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus?“

Statistiškai reikšmingai ($\chi^2 = 9,62$, IIs = 3, $p < 0,05$) daugiau pagyvenusių moterų (44,4 proc.) negu vyrų (28,3 proc.) jau pagaminto maisto nesūdo niekada, o daugiau vyrų nei moterų maistą sūdo truputį, jei jis nepakankamai sūrus (atitinkamai 65,4 proc. ir 51,7 proc.) (17 pav.).

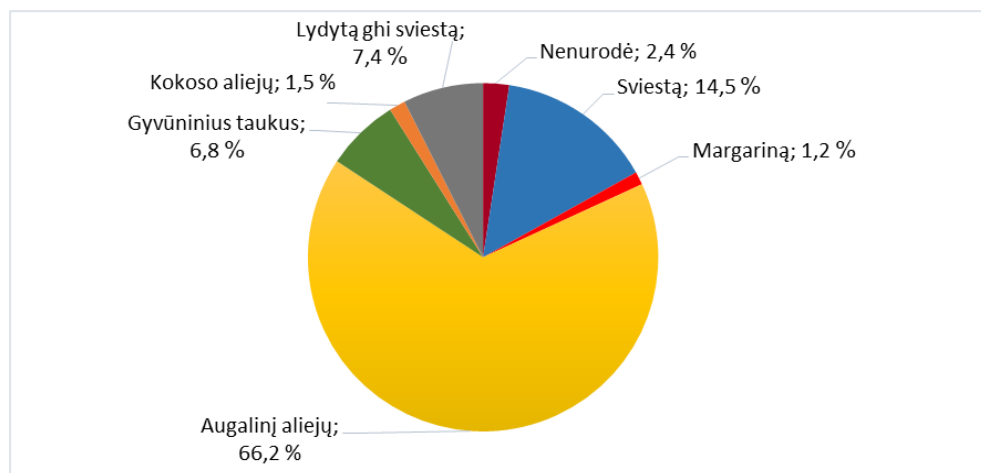


17 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar sūdate jau pagamintą maistą?“ priklausomai nuo lyties ($\chi^2 = 9,62$, $lfs = 3$, $p < 0,05$)

Įvertinus pagyvenusių žmonių atsakymus į klausimą „Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus?“ priklausomai nuo išsilavinimo statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta.

7.2.6. Maistui gaminti vartojami riebalai

Nustatyta, kad didžioji dalis (66,2 proc.) pagyvenusių Lietuvos gyventojų maistui gaminti (kepti, virti, troškinti) dažniausiai renkasi augalinį aliejų. Sviestą maistui gaminti rinkosi 14,5 proc., o lydytą ghi sviestą – 7,4 proc. tyrimo dalyvių. Beveik 7 proc. apklaustų pagyvenusių Lietuvos gyventojų maistui gaminti rinkosi gyvūninius taukus (18 pav.).

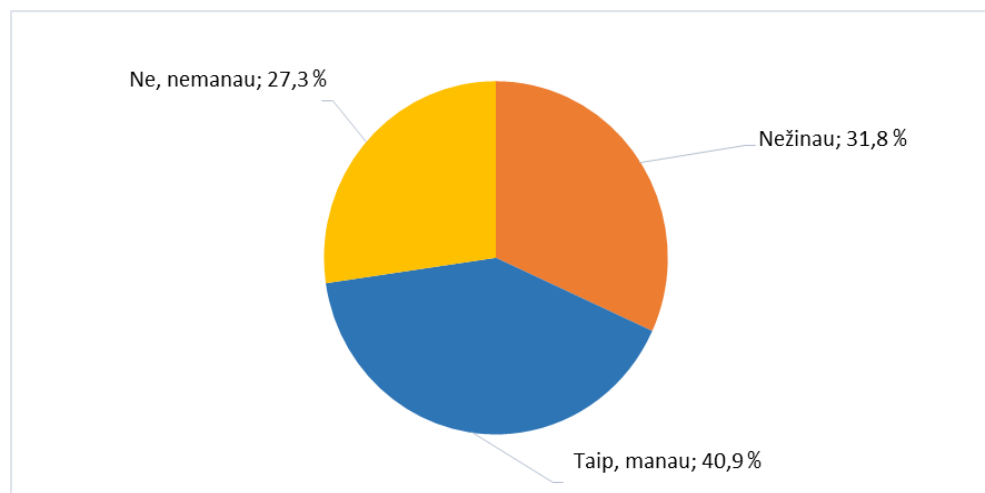


18 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maistui gaminti (kepti, virti, troškinti) naudojamas riebalų rūšis

Lyginant pagyvenusių žmonių riebalų rūšių maistui gaminti (kepti, virti, troškinti) vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties ir gyvenamosios vietos, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta, tačiau nustatyta, kad maisto gaminimui vartojamo aliejaus pasirinkimas susijęs su respondentų išsilavinimu. Statistiškai reikšmingai ($\chi^2 = 37,54$, IIs = 24, $p < 0,05$) daugiau pradinį išsilavinimą turinčių pagynusiųjų, lyginant su aukštesnį išsilavinimą įgijusiais, maistui gaminti rinkosi gyvūninius taukus, o daugiau aukštąjį išsilavinimą įgijusių respondentų, lyginant su kitą išsilavinimą nurodžiusiais respondentais, maistui gaminti rinkosi lydytą ghi sviestą.

7.2.7. Subjektyvus savo mitybos vertinimas

Tyrimo metu respondentų buvo klausiama, ar jie mano, kad jų mityba yra tinkama (gera) ir su ja gauna pakankamai maistinių medžiagų. Tik mažiau nei pusė (40,9 proc.) pagyvenusio amžiaus respondentų atsakė, kad mano, jog jų mityba yra tinkama, ketvirtadalis (27,3 proc.) mano, kad jų mityba nėra tinkama, o dar trečdalis (31,8 proc.) teigė, kad nežino, ar jų mityba yra tinkama (19 pav.).

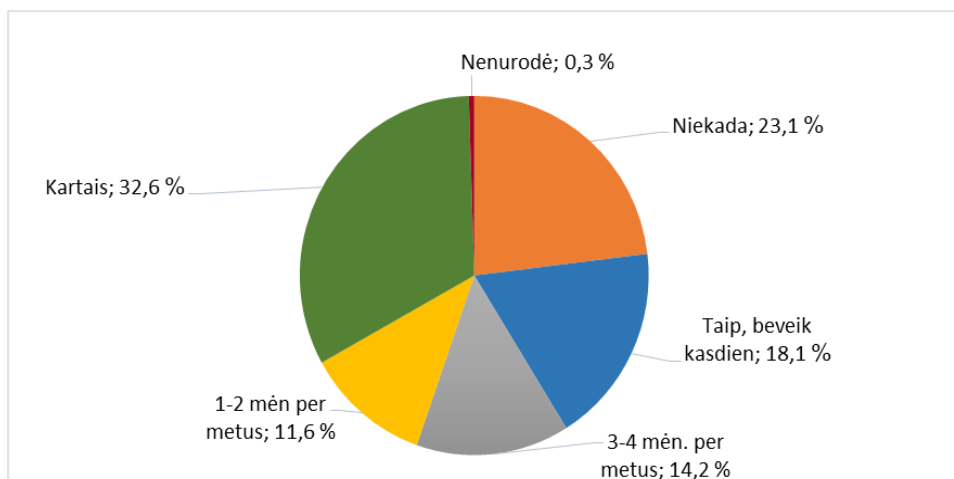


19 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“

Išanalizavus respondentų atsakymus į klausimą „Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?“ priklausomai nuo lyties, gyvenamosios vietos bei išsilavinimo, statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta.

7.2.8. Maisto papildų vartojimo dažnumas

Įvertinus pagyvenusių Lietuvos gyventojų maisto papildų (vitaminų, mineralinių medžiagų, aminorūgščių ar kt. preparatų) vartojimo įpročius, nustatyta, kad maisto papildų niekada nevartoja beveik ketvirtadalis (23,1 proc.) apklaustųjų, o 18,1 proc. maisto papildus vartoja beveik kasdien. Didžiausia dalis, t. y. beveik trečdalis (32,6 proc.) pagyvenusio amžiaus gyventojų atsakė, kad maisto papildus vartoja kartais (20 pav.).

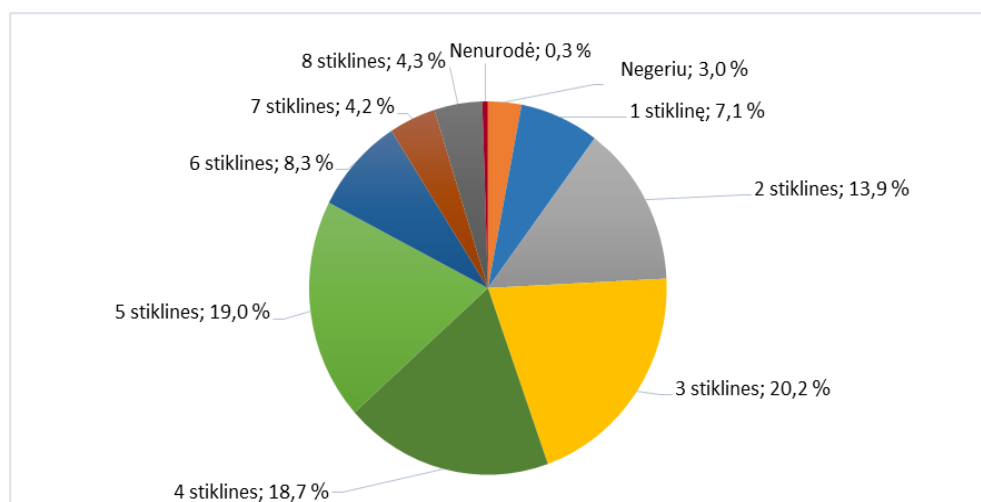


20 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal maisto papildų vartojimo dažnumą

Įvertinus apklaustųjų atsakymus pagal maisto papildų vartojimo dažnumą priklausomai nuo lyties, gyvenamosios vietos bei išsilavinimo statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta.

7.2.9. Vandens vartojimo dažnumas

Tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti respondentų vandens vartojimo įpročius, todėl jų buvo klausiama, kiek vidutiniškai stiklinių (apie 200 ml) vandens jie išgeria per dieną. Nustatyta, kad 8 ir daugiau stiklinių vandens per dieną išgeria tik 4,3 proc. pagyvenusio amžiaus respondentų; 6–7 stiklines – 12,5 proc. Beveik 60 proc. apklaustųjų atsakė, kad per dieną išgeria nuo 3 iki 5 stiklinių vandens, tačiau beveik kas penktas (21 proc.) taip pat pasakė, kad išgeria per dieną tik 1–2 stiklines vandens, o 3 proc. – negeria vandens iš viso (21 pav.). Respondentų atsakymai į šį klausimą priklausomai nuo lyties, gyvenamosios vietos bei išsilavinimo nebuvo statistiškai reikšmingi.



21 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek vidutiniškai stiklinių (apie 200 ml) vandens išgeriate per dieną?“

Apibendrinant pagyvenusių (65–75 m. amžiaus) Lietuvos gyventojų pagrindinius maisto produktų pasirinkimo kriterijus ir mitybos įpročius, galima teigti, kad pagrindiniai pagyvenusiųjų kriterijai renkantis maisto produktus yra maisto skonio savybės (29,4 proc.) ir nauda sveikatai arba ligų profilaktika (28,8 proc.), tačiau dar kas ketvirtas pagyvenęs renkasi pagal kainą (24,0 proc.), o beveik dešimtadalis (12,2 proc.) – pagal šeimos narių įtaką; statistiškai reikšmingai daugiau pagyvenusių moterų (36,0 proc.) negu vyrų (20,8 proc.) maisto produktus renkasi atsižvelgdamos į jų naudą sveikatai, o daugiau pagyvenusių vyrų nei moterų produktus renkasi atsižvelgdami į šeimos narių įtaką.

Palyginus pagyvenusiųjų mitybos įpročius su Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijomis [46], stebime, kad daugumos pagyvenusių gyventojų mitybos įpročiai dažnai yra sveikatai nepalankūs ir vis dar neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų. Nustatyta, kad daržovių ir vaisių pagyvenę gyventojai vis dar vartoja nepakankamai: kasdien daržoves ir vaisius, išskyrus bulves, valgo tik šiek tiek daugiau nei pusė apklaustųjų (58,5 proc.), o kas penktas respondentas atsakė, kad jas vartoja 1–2 arba 3–5 kartus per savaitę ir statistiškai reikšmingai daugiau pagyvenusių moterų (66,9 proc.) negu vyrų (49,1 proc.) daržoves ir vaisius vartoja kasdien, o daugiau vyrų nei moterų šiuos produktus vartoja retai, pvz., tik 1–2 kartus per savaitę. Grūdinių produktų (duonos, grūdų košių ir kt.) kasdien ir kelis kartus per dieną valgo tik mažiau nei pusė (48,7 proc.) apklaustųjų, o maždaug kas penktas pagyvenęs šiuos produktus vartoja rečiau – 1–2 arba 3–5 kartus per savaitę. Trečdalis pagyvenusio amžiaus Lietuvos gyventojų pieną ir jo produktus vartoja kasdien (33,5 proc.) arba 1–2 kartus per savaitę (33,5 proc.), taip pat beveik trečdalis (30,3 proc.) tyrimo dalyvių pasakė, kad kiekvieną dieną vartoja mėsą ir mėsos produktus, o daugiausiai (42,4 proc.) respondentų teigė, kad mėsą ir jos produktus vartoja 3–5 kartus per

savaite. Nustatyta, kad pagyvenusieji nepakankamai vartoja žuvį ir žuvies produktus: palyginti didelė dalis (43,0 proc.) jų žuvį ir žuvies produktus vartoja itin retai – 1–2 kartus per mėnesį ir rečiau, o 12,5 proc. respondentų šių produktų iš vis nevartoja ir 1–2 kartus per savaitę žuvį ir žuvies produktus vartoja 38,6 proc. apklaustųjų. Nustatyta, kad joduotą druską vartoja tik šiek tiek daugiau nei pusė (54,6 proc.) apklaustųjų pagyvenusio amžiaus Lietuvos gyventojų ir daugiau nei pusė apklaustųjų (58,2 proc.) nurodė, kad maistą sūdo truputį, jei jis nepakankamai sūrus, o niekada jau pagaminto maisto nesūdo tik maždaug trečdalis (36,8 proc.) apklaustųjų pagyvenusių. Didžioji dalis (66,2 proc.) pagyvenusiųjų maistui gaminti (kepti, virti, troškinti) dažniausiai renkasi augalinį aliejų; sviestą maistui gaminti rinkosi 14,5 proc., o lydytą ghi sviestą – 7,4 proc. tyrimo dalyvių, tačiau taip pat beveik 7 proc. pagyvenusių maistui gaminti rinkosi gyvūninius taukus.

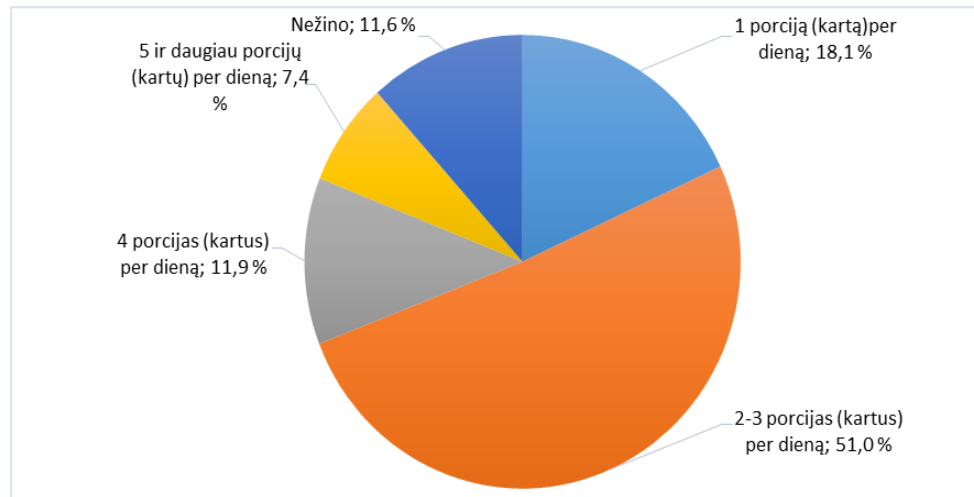
Nustatyta, kad 8 ir daugiau stiklinių vandens per dieną išgeria tik 4,3 proc. pagyvenusio amžiaus respondentų; 6–7 stiklines – 12,5 proc. ir beveik 60 proc. apklaustųjų atsakė, kad per dieną išgeria nuo 3 iki 5 stiklinių vandens, tačiau beveik kas penktas (21 proc.) taip pat pasakė, kad išgeria per dieną tik 1–2 stiklines vandens. Maisto papildus beveik kasdien vartoja tik kiek mažiau kaip kas penktas (18,1 proc.) pagyvenęs, ir beveik ketvirtadalis (23,1 proc.) jų maisto papildų nevartoja. Tik mažiau nei pusė (40,9 proc.) pagyvenusio amžiaus respondentų atsakė, kad mano, jog jų mityba yra tinkama, ketvirtadalis (27,3 proc.) mano, kad jų mityba nėra tinkama, o dar trečdalis (31,8 proc.) teigė, kad nežino, ar jų mityba yra tinkama.

Taip pat galima teigti, kad pagyvenusių moterų mitybos įpročiai yra sveikatai palankesni, palyginus su pagyvenusiais vyrais.

7.3. Pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinios apie mitybą

7.3.1. Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisius ir daržoves?

Siekiant sužinoti pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinias apie mitybą, jų buvo klausama „Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisius ir daržoves?“. Atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, kad daugiau nei pusė apklaustųjų (51,0 proc.) pagyvenusiųjų mano, kad rekomenduojama valgyti 2–3 porcijas vaisių ir daržovių per dieną; 18,1 proc. pasirinko 1 porciją, 4 porcijas pasirinko kiek daugiau nei dešimtadalis – 11,9 proc. ir tik 7,4 proc. pagyvenusiųjų Lietuvos gyventojų teisingai atsakė, kad vaisius ir daržoves rekomenduojama valgyti 5 ar daugiau porcijų (kartų) per dieną (22 pav.). Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal respondentų atsakymus į šį klausimą priklausomai nuo lyties, gyvenamosios vietos bei išsilavinimo.

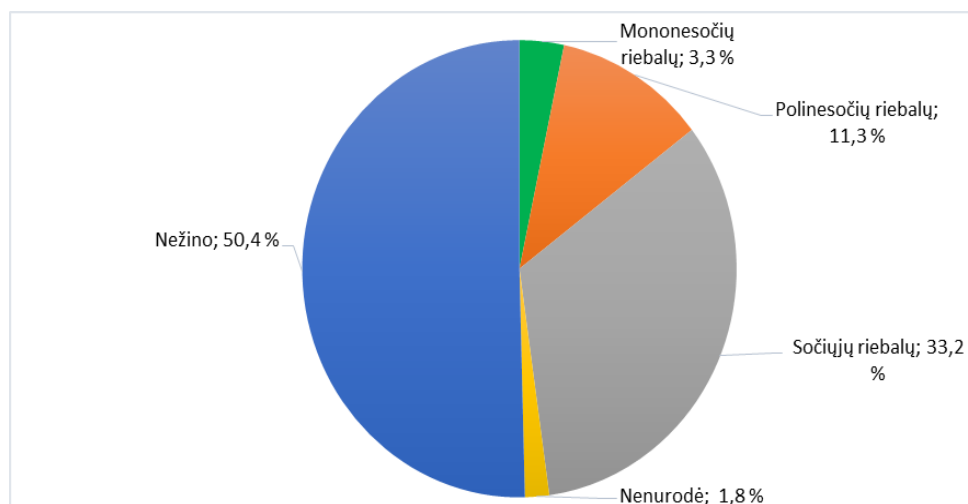


22 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisius ir daržoves?“

7.3.2. Kokių riebalų rekomenduojama vartoti mažiausiai?

Tyrimo metu pagyvenusių Lietuvos gyventojų taip pat buvo klausama, kokių riebalų, jų nuomone, rekomenduojama vartoti mažiausiai. Nustatyta, kad maždaug pusė (50,4 proc.) respondentų nežino atsakymo į šį klausimą, ir tik šiek tiek daugiau nei trečdalis (33,2 proc.) teisingai atsakė, kad mažiausiai rekomenduojama vartoti sočiųjų riebalų (23 pav.).

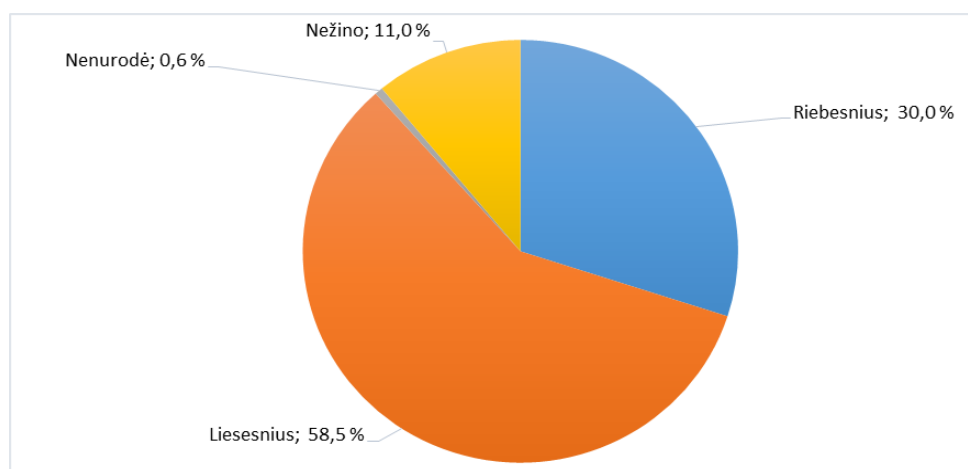
Įvertinus apklaustųjų žinias apie riebalus, kurių reikėtų vartoti mažiausiai, priklausomai nuo respondentų lyties, gyvenamosios vietos bei išsilavinimo statistiškai reikšmingų skirtumų nenustatyta.



23 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kokių riebalų rekomenduojama vartoti mažiausiai?“

7.3.3. Kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti?

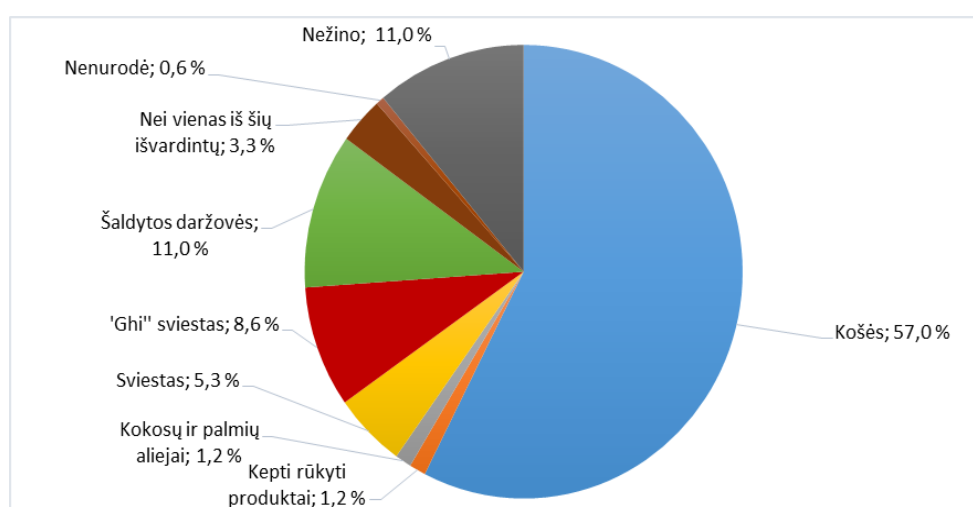
Siekiant įvertinti pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinias apie mitybą, buvo klausiama, kokius pieno produktus, jų nuomone, rekomenduojama vartoti. Didžioji dalis respondentų (58,5 proc.) atsakė teisingai, kad rekomenduojama vartoti liesesnius pieno produktus, tačiau net trečdalis (30,0 proc.) pagyvenusiųjų klaidingai manė, kad rekomenduojama vartoti riebesnius pieno produktus ir 11 proc. atsakiusiųjų nežinojo atsakymo į šį klausimą (24 pav.). Pagyvenusiųjų atsakymai į šį klausimą priklausomai nuo lyties, gyvenamosios vietos bei išsilavinimo statistiškai reikšmingai nesiskyrė.



24 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti?“

7.3.4. Kaip manote, kuris iš šių produktų sveikatai palankiausias?

Įvertinus pagyvenusių respondentų atsakymus į klausimą „Kaip manote, kuris iš šių produktų sveikatai palankiausias?“, nustatyta, kad daugiau nei pusė (57,0 proc.) jų teisingai atsakė, kad sveikatai palankiausias yra košės. 11 proc. respondentų nurodė, kad sveikatai palankiausias yra šaldytos daržovės, o mažiau nei dešimtdalis (8,6 proc.) nurodė „Ghi“ sviestą, 5,3 proc. apklaustųjų pasirinko sviestą, 1,2 proc. – kokosų ir palmių aliejus bei keptus, rūkytus produktus (25 pav.). Įvertinus atsakymus į šį klausimą priklausomai nuo lyties, gyvenamosios vietos bei išsilavinimo taip pat nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų.



25 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, kuris iš šių produktų sveikatai palankiausias?“

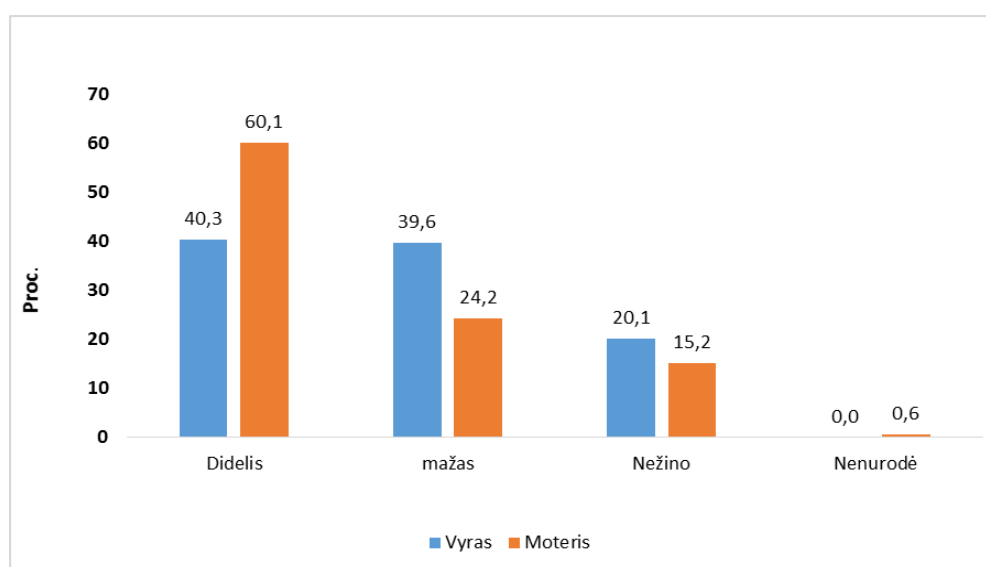
7.3.5. Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas cukrų kiekis?

Išanalizavus apklaustųjų atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas cukrų kiekis?“, nustatyta, kad didžioji dalis pagyvenusių Lietuvos gyventojų teisingai atsakė, jog leduose yra didelis cukrų kiekis (89,9 proc.) bei 91,1 proc. apklaustųjų teisingai nurodė, kad gaiviuosiuose gėrimuose. 75,4 proc. nurodė, jog jogurtuose be priedų yra mažas cukrų kiekis. Maždaug tik apie pusę apklaustųjų žinojo, kad didelis cukrų kiekis yra vaisiuose (56,7 proc.) ir pusryčių dribsniuose (50,7 proc.) (4 lentelė).

4 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas cukrų kiekis?“

Maisto produktai	Didelis	Mažas	Nežino	Nenurodė
	proc.	proc.	proc.	proc.
Vaisiai	<u>56,7</u>	33,5	9,2	0,6
Jogurtai be priedų	10,4	<u>75,4</u>	13,0	1,2
Ledai	<u>89,9</u>	2,7	6,5	0,9
Gaivieji gėrimai	<u>91,1</u>	2,7	5,6	0,6
Pusryčių dribsniai	<u>50,7</u>	31,5	17,5	0,3

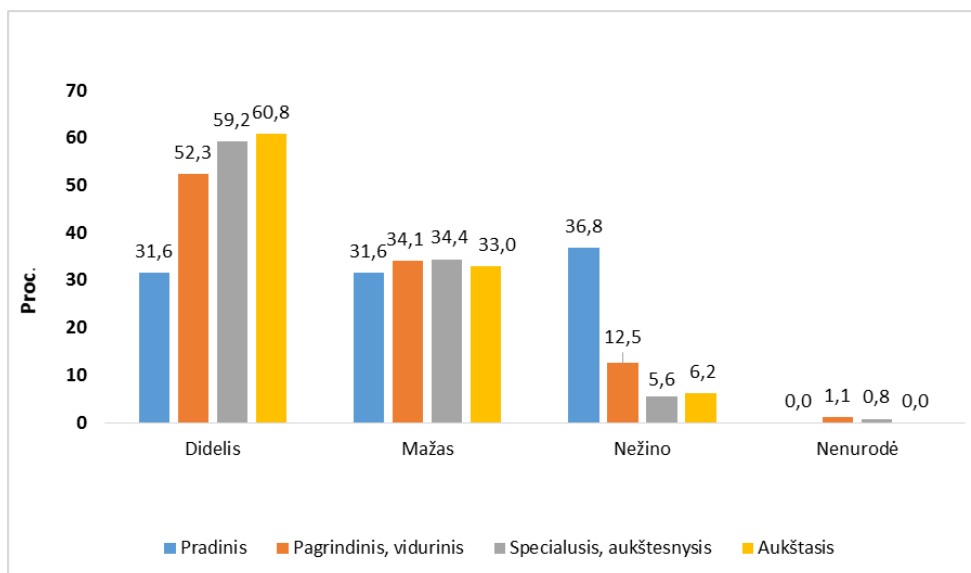
Palyginus respondentų atsakymus į šį klausimą priklausomai nuo lyties, nustatyta, kad daugiau pagyvenusių Lietuvos moterų nei vyrų teisingai atsakė, kad pusryčių dribsniuose (atitinkamai 60,1 proc. ir 40,3 proc.) ($\chi^2 = 14,99$, $l/s = 3$, $p < 0,001$) yra didelis cukrų kiekis (26 pav.)



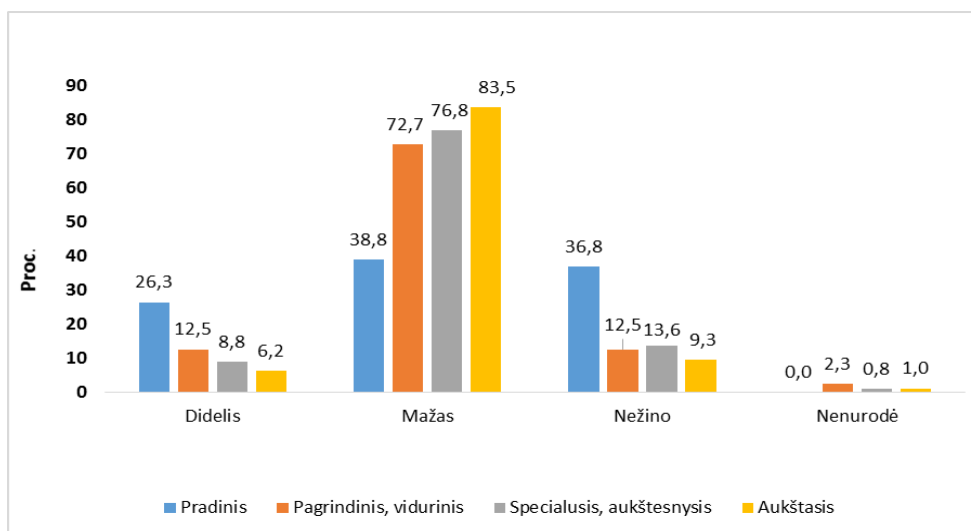
26 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar pusryčių dribsniuose (išskyrus košes) yra didelis ar mažas cukrų kiekis?“ priklausomai nuo lyties ($\chi^2 = 14,99$, $l/s = 3$, $p < 0,001$)

Nustatyta, kad žinios apie cukrų kiekį tam tikruose maisto produktuose, susijusios su pagyvenusių Lietuvos gyventojų išsilavinimu (27, 28, 29 pav.). Daugiau aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų, lyginant su pradinį išsilavinimą turinčiais respondentais, teisingai atsakė, kad vaisiuose (atitinkamai 60,8 proc. ir 31,6 proc.) ($\chi^2 = 25,10$, $l/s = 12$, $p < 0,05$) yra didelis cukrų kiekis. Tik mažiau nei pusė (38,8 proc.) pradinį išsilavinimą turinčių tyrimo dalyvių teisingai

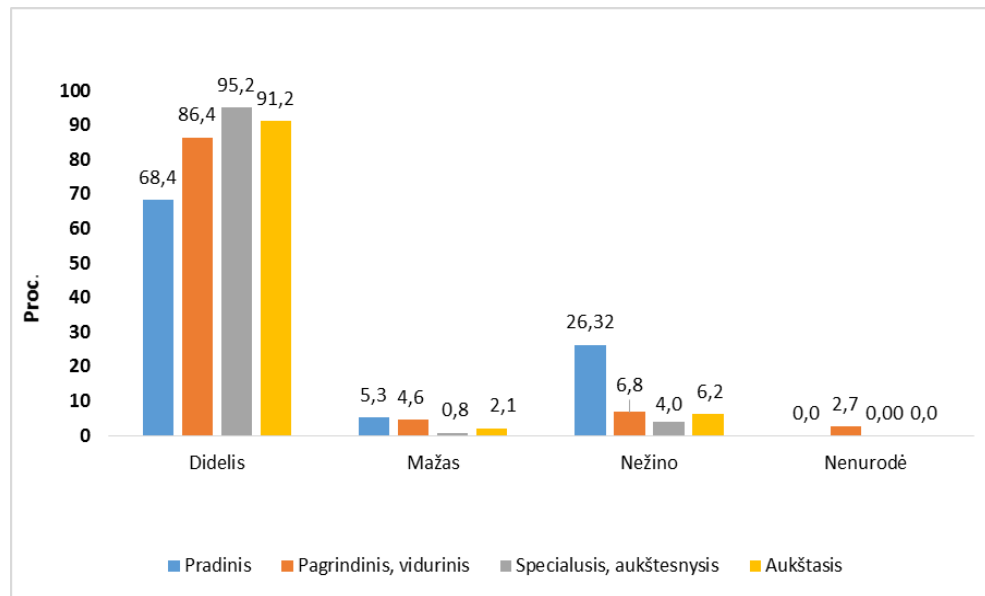
atsakė, kad jogurtuose be priedų yra mažas cukrų kiekis, o aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų tokį atsakymą pasirinko 84,2 proc. ($\chi^2 = 25,09$, IIs = 12, $p < 0,05$). Taip pat daugiau aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų, lyginant su pradinį išsilavinimą turinčiais respondentais, teisingai atsakė, kad leduose (atitinkamai 91,2 proc. ir 68,4 proc.) ($\chi^2 = 37,34$, IIs = 12, $p < 0,001$) yra didelis cukrų kiekis.



27 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, vaisiuose yra didelis ar mažas cukrų kiekis?“ priklausomai nuo išsilavinimo ($\chi^2 = 25,10$, IIs = 12, $p < 0,05$)



28 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar jogurtuose be priedų yra didelis ar mažas cukrų kiekis?“ priklausomai nuo išsilavinimo ($\chi^2 = 25,09$, IIs = 12, $p < 0,05$)



29 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar leduose yra didelis ar mažas cukrų kiekis?“ priklausomai nuo išsilavinimo ($\chi^2 = 37,34$, lls = 12, $p < 0,001$)

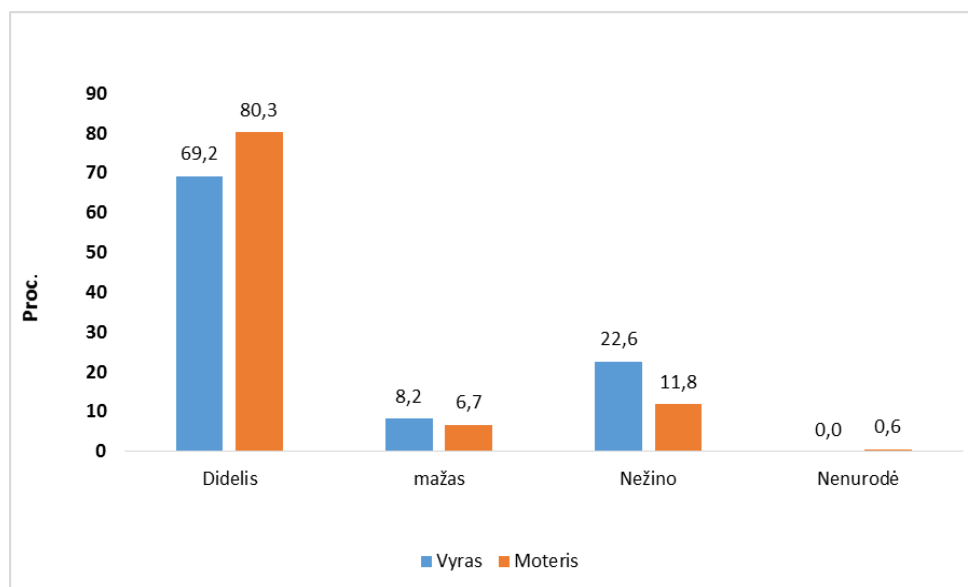
7.3.6. Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas druskos kiekis?

Įvertinus pagyvenusių Lietuvos gyventojų atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas druskos kiekis?“, nustatyta, kad didžioji dalis respondentų teisingai atsakė, kuriuose produktuose yra didelis druskos kiekis. 92,9 proc. respondentų nurodė, kad bulvių traškučiuose yra didelis druskos kiekis; 86,7 proc. rūkytoje žuvyje; 75,1 proc. maisto pramonės perdirbtuose mėsos produktuose, nors 16,9 proc. respondentų teigė nežinantys, ar maisto pramonės perdirbtuose mėsos produktuose yra didelis ar mažas druskos kiekis. 85,4 proc. respondentų nurodė, kad šviežioje neapdorotoje mėsoje yra mažas druskos kiekis ir 86,4 proc. – kad daržovėse (5 lentelė).

5 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas druskos kiekis?“

Maisto produktai	Didelis	Mažas	Nežino	Nenurodė
	proc.	proc.	proc.	proc.
Bulvių traškučiai	92,9	1,5	5,3	0,3
Rūkyta žuvis	86,7	5,6	7,1	0,6
Šviežia neapdorota mėsa	3,0	85,4	11,6	0,0
Daržovės	5,3	86,4	7,7	0,6
Maisto pramonės perdirbti mėsos produktai	75,1	7,4	16,9	0,6

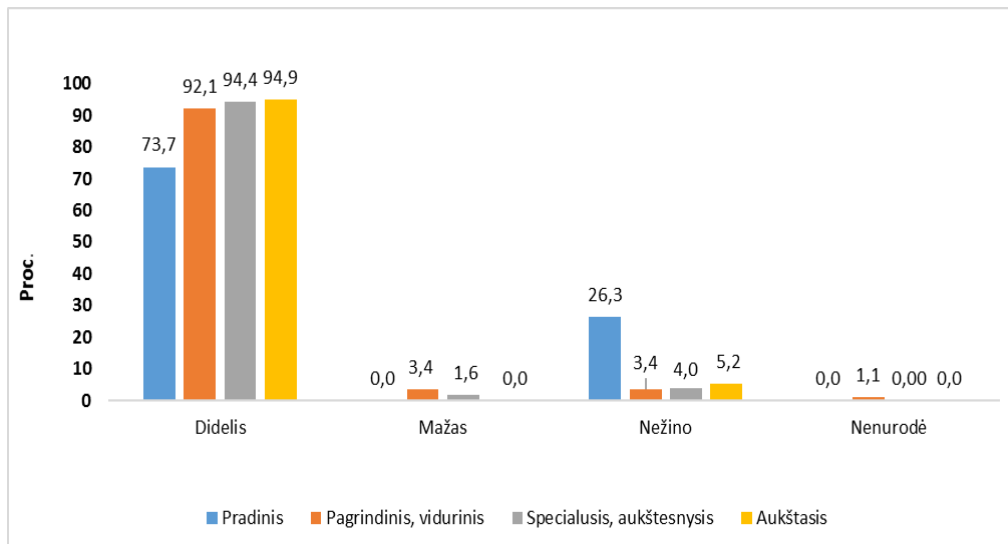
Atsakymai į šį klausimą nebuvo statistiškai reikšmingi priklausomai nuo pagyvenusių gyvenamosios vietos, tačiau jie buvo statistiškai reikšmingi priklausomai nuo respondentų lyties. Nustatyta, kad daugiau pagyvenusių Lietuvos moterų (80,3 proc.) negu vyrų (69,2 proc) teisingai atsakė, kad maisto pramonės perdirbtuose mėsos produktuose yra didelis druskos kiekis ($\chi^2 = 9,25$, $lfs = 3$, $p < 0,01$) (30 pav.)



30 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar maisto pramonės perdirbtuose produktuose yra didelis ar mažas druskų kiekis?“ priklausomai nuo lyties ($\chi^2 = 9,25$, $lfs = 3$, $p < 0,01$)

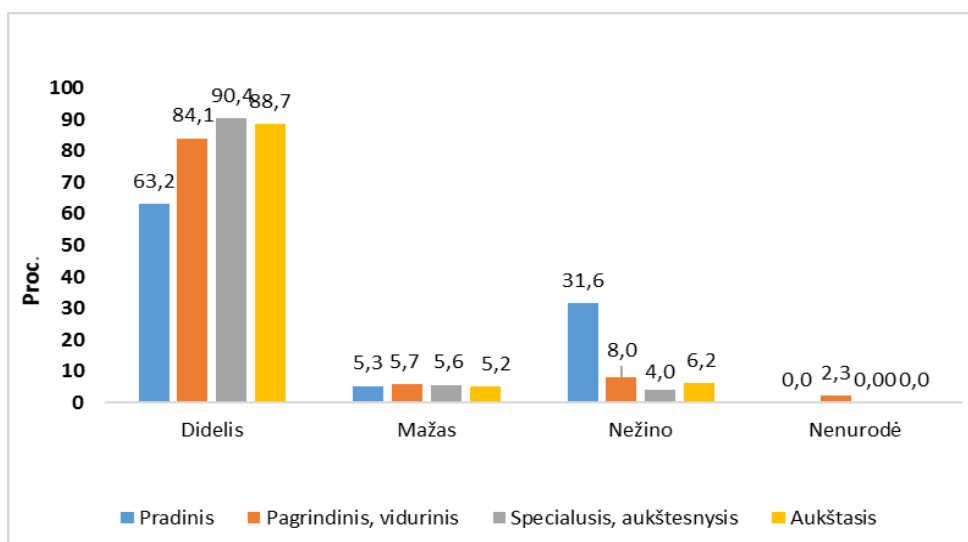
Pagyvenusių Lietuvos gyventojų atsakymų į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas druskos kiekis?“ pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo

išsilavinimo pateiktas 31–34 pav. Nustatyta, kad 94,9 proc. aukštąjį išsilavinimą turinčių tyrimo dalyvių pasirinko teisingą atsakymą, kad bulvių traškučiuose yra didelis kiekis druskos; o 26,3 proc. pagrindinį išsilavinimą turinčiųjų nurodė, kad nežino, koks bulvių traškučiuose yra druskos kiekis ($\chi^2 = 24,87$, IIs = 12, $p < 0,05$) (31 pav.).



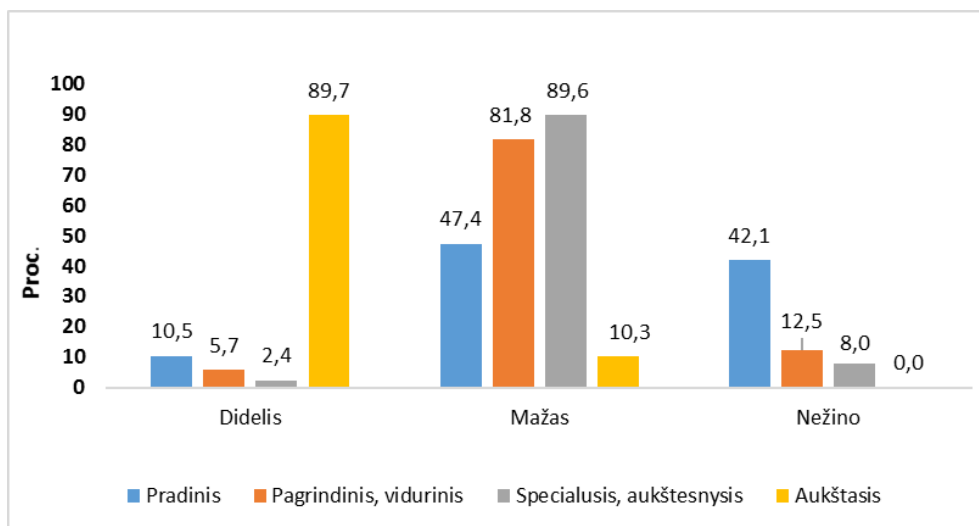
31 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar bulvių traškučiuose yra didelis ar mažas druskos kiekis?“ priklausomai nuo išsilavinimo ($\chi^2 = 24,87$ IIs = 12, $p < 0,05$)

Taip pat daugiau aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų, lyginant su pradinį išsilavinimą turinčiais respondентаis, teisingai atsakė, kad rūkytoje žuvyje (atitinkamai 88,7 proc. ir 63,2 proc.) yra didelis druskos kiekis; 31,6 proc. pagrindinį išsilavinimą turinčių respondentų nurodė, jog nežino koks druskos kiekis yra rūkytoje žuvyje, ($\chi^2 = 26,34$ IIs = 12, $p < 0,01$). (32 pav.).

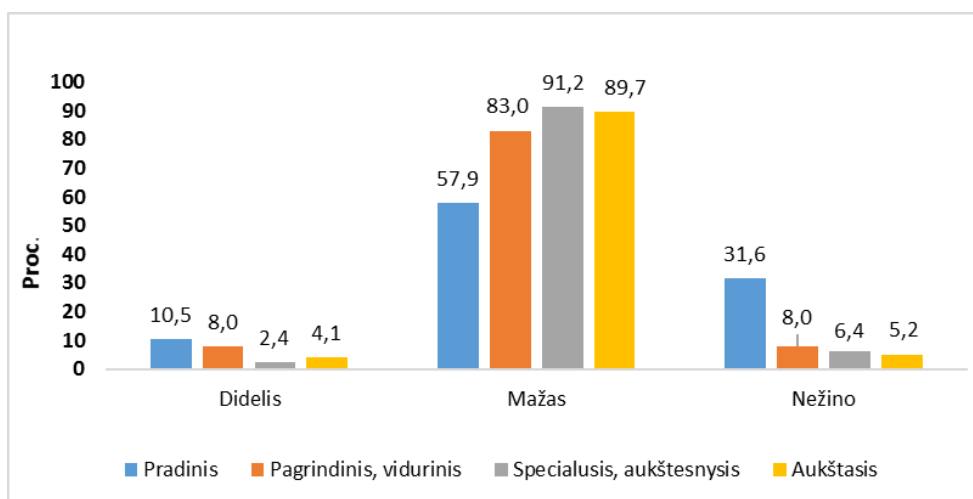


32 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar rūkytoje žuvyje yra didelis ar mažas druskos kiekis?“ priklausomai nuo išsilavinimo ($\chi^2 = 26,34$ IIs = 12, $p < 0,01$)

Tik dešimtadalis (10,5 proc.) pradinį išsilavinimą įgijusių pagyvenusiųjų teisingai atsakė, kad šviežioje mėsoje ir daržovėse yra mažas druskos kiekis, kai tokį atsakymo variantą pasirinko apie 90 proc. aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų (šviežia mėsa: $\chi^2 = 30,92$, IIs = 8, $p < 0,001$; daržovės: $\chi^2 = 30,05$, IIs = 12, $p < 0,01$) (33–34 pav.).



33 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar šviežioje neapdorotoje mėsoje yra didelis ar mažas druskos kiekis?“ priklausomai nuo išsilavinimo ($\chi^2 = 30,92$ IIs = 8, $p < 0,001$)



34 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar daržovėse yra didelis ar mažas druskos kiekis?“ priklausomai nuo išsilavinimo ($\chi^2 = 30,05$ IIs = 12, $p < 0,01$)

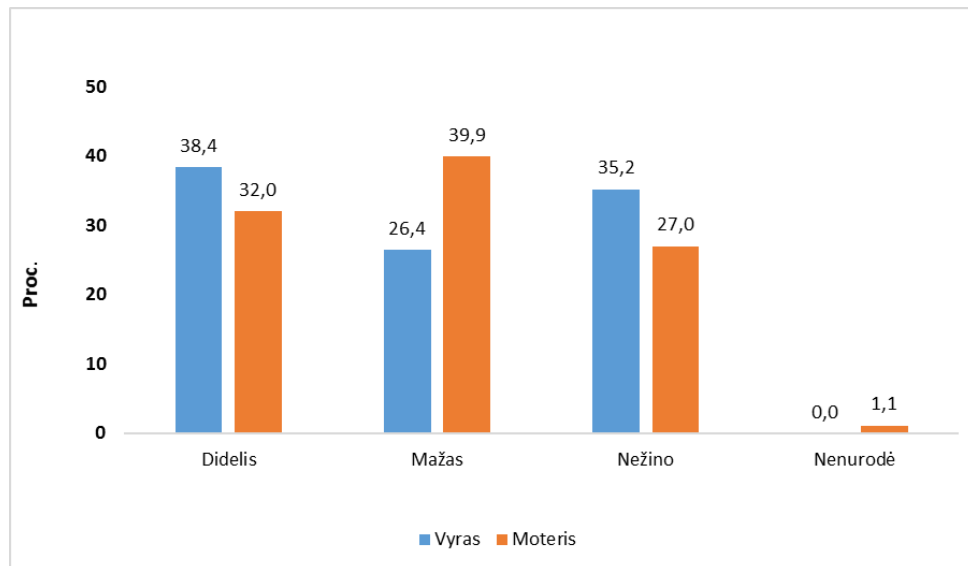
7.3.7. Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?

Respondentų buvo klausama „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?“ ir nustatyta, kad net 73,3 proc. apklaustųjų pagyvenusių Lietuvos gyventojų teisingai atsakė, jog avižų kruopose yra didelis skaidulinių medžiagų kiekis, pupelėse šį atsakymo variantą pasirinko daugiau nei pusę (53,7 proc.) respondentų, daržovėse – 59,6 proc. Atsakydami į šį klausimą, kiek mažiau kaip pusė pagyvenusiujų teisingai nurodė, kad bulvėse, mėsoje ir žuvyje yra mažas skaidulinių medžiagų kiekis ir tik kiek daugiau kaip trečdalis (33,5 proc.) nurodė, kad bananuose taip pat yra mažas skaidulinių medžiagų kiekis (6 lentelė).

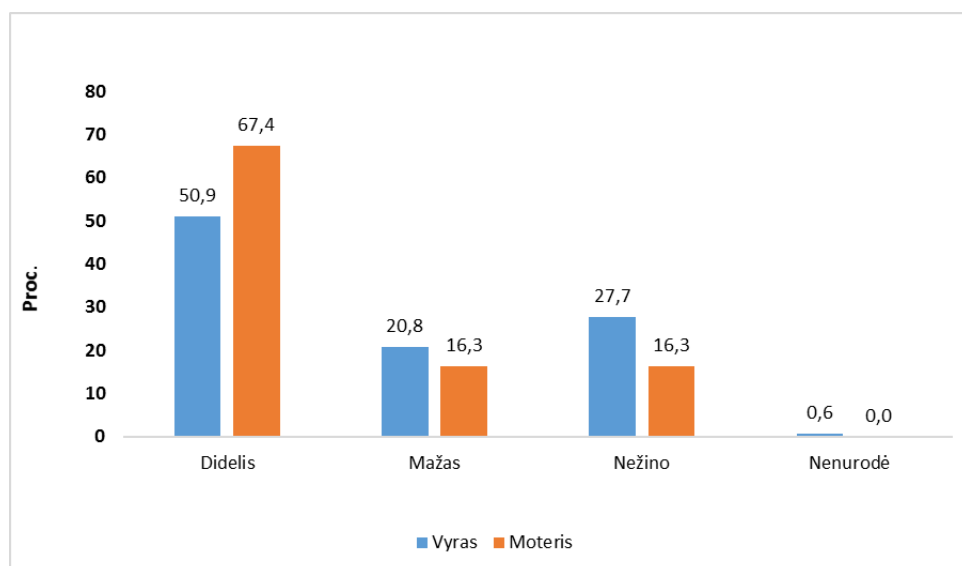
6 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?“

Maisto produktai	Didelis	Mažas	Nežino	Nenurodė
	proc.	proc.	proc.	proc.
Avižų kruopos	<u>73,3</u>	8,6	17,5	0,6
Bananai	35,0	<u>33,5</u>	30,9	0,6
Mėsa	21,1	<u>47,5</u>	30,3	1,2
Daržovės	<u>59,6</u>	18,4	21,7	0,3
Žuvis	22,6	<u>46,9</u>	30,0	0,6
Bulvės	21,4	<u>47,5</u>	30,6	0,6
Pupelės	<u>53,7</u>	19,3	26,7	0,3

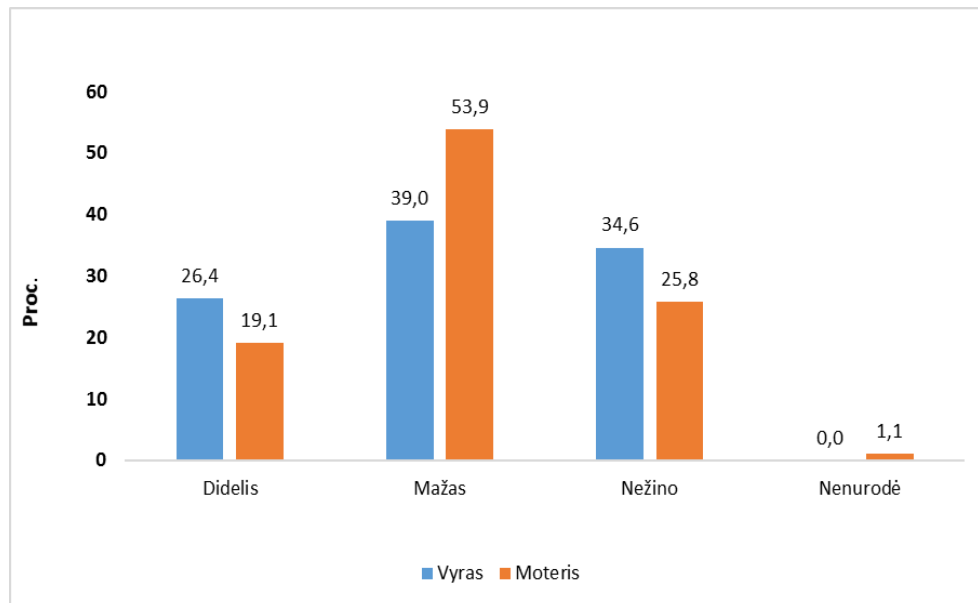
Respondentų atsakymų į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?“ pasiskirstymas (proc.) priklausomai nuo lyties pateiktas 35–38 pav. Nustatyta, kad daugiau pagyvenusių Lietuvos moterų (39,9 proc.) nei vyrų (26,4 proc.) teisingai atsakė, kad mažas skaidulinių medžiagų kiekis yra bananuose ($\chi^2 = 9,15$, IIs = 3, $p < 0,05$) (35 pav.). Daugiau pagyvenusių moterų teisingai atsakė (67,4 proc.) negu vyrų (50,9 proc.), kad daržovėse yra didelis skaidulinių medžiagų kiekis ($\chi^2 = 10,87$, IIs = 3, $p < 0,05$) (36 pav.). Taip pat daugiau pagyvenusių moterų (53,9 proc.) negu vyrų (39,0 proc.) teisingai atsakė, jog žuvyje yra mažas skaidulinių medžiagų kiekis (37 pav.), bei daugiau nei pusė (52,8 proc.) pagyvenusių moterų negu vyrų (41,5 proc.) teisingai nurodė, kad bulvėse yra mažas skaidulinių medžiagų kiekis (žuvis: $\chi^2 = 9,92$, IIs = 3, $p < 0,05$; bulvės: $\chi^2 = 9,16$, IIs = 3, $p < 0,05$) (38 pav.).



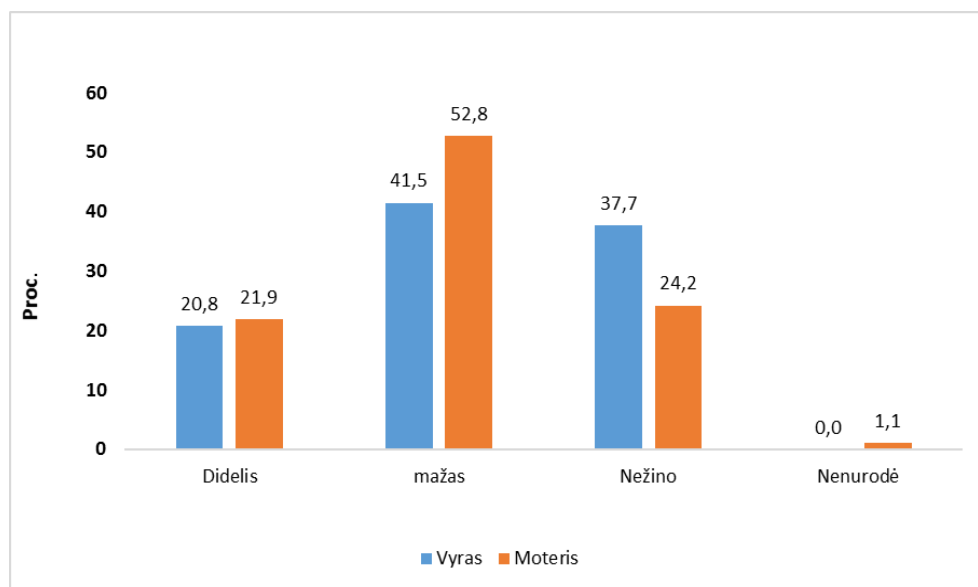
35 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar bananuose yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?“ priklausomai nuo lyties ($\chi^2 = 9,15$, lls = 3, $p < 0,05$)



36 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar daržovėse yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?“ priklausomai nuo lyties ($\chi^2 = 10,87$, lls = 3, $p < 0,05$)

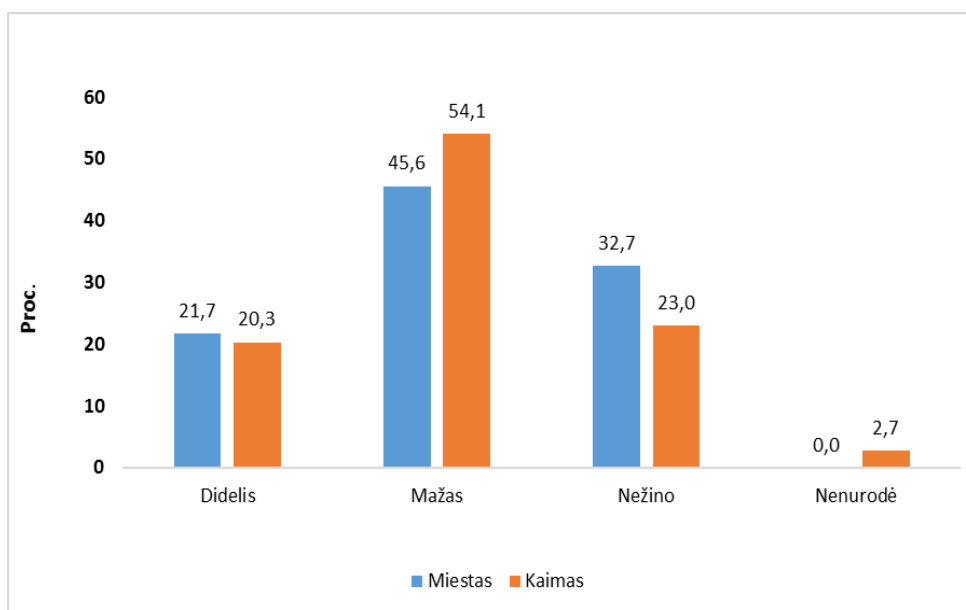


37 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar žuvyje yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?“ priklausomai nuo lyties ($\chi^2 = 9,92$, $l/s = 3$, $p < 0,05$)



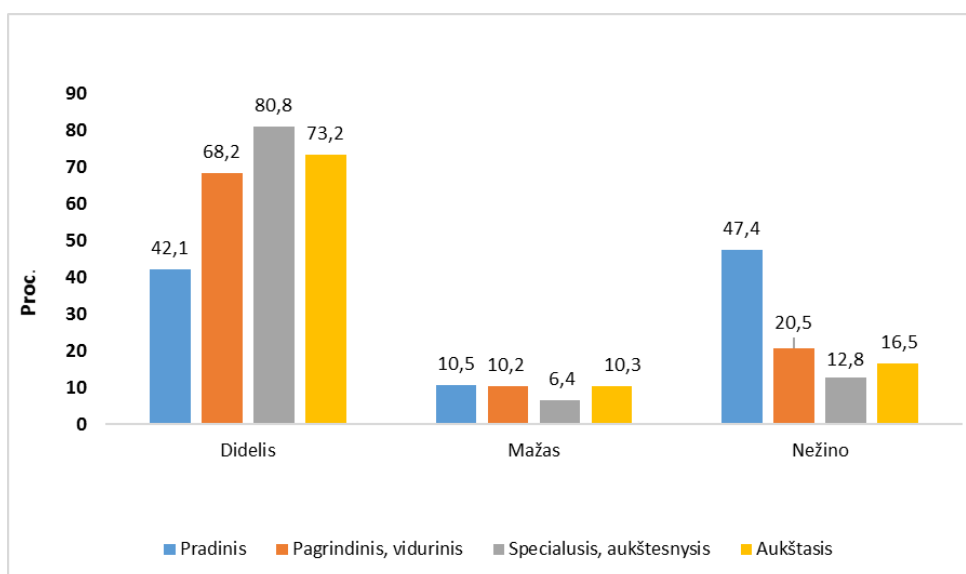
38 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar bulvėse yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?“ priklausomai nuo lyties ($\chi^2 = 9,16$, $l/s = 3$, $p < 0,05$)

Palyginus atsakymus į šį klausimą tarp pagyvenusių Lietuvos miesto ir kaimo gyventojų, nustatyta, kad daugiau kaimo (54,1 proc.) negu miesto gyventojų (45,6 proc.) atsakė teisingai, kad yra mažas skaidulinių medžiagų kiekis bulvėse ($\chi^2 = 9,81$, $l/s = 3$, $p < 0,05$) (39 pav.).



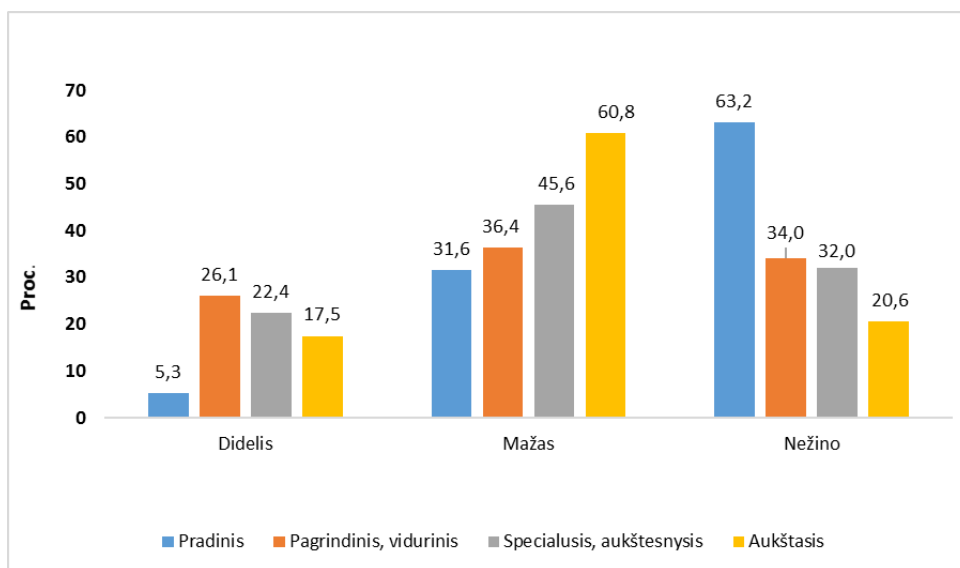
39 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar bulvėse yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($\chi^2 = 9,81$, IIs = 3, $p < 0,05$)

Nustatyta, kad apie 80 proc. specialųjį, aukštesnįjį ir 73,2 proc. aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų teisingai atsakė, kad avižų kruopose yra didelis skaidulinių medžiagų kiekis, kai tuo tarpu šį atsakymo variantą pasirinko tik 42,1 proc. pradinį išsilavinimą turinčių respondentų ($\chi^2 = 40,22$, IIs = 12, $p < 0,001$) (40 pav.).

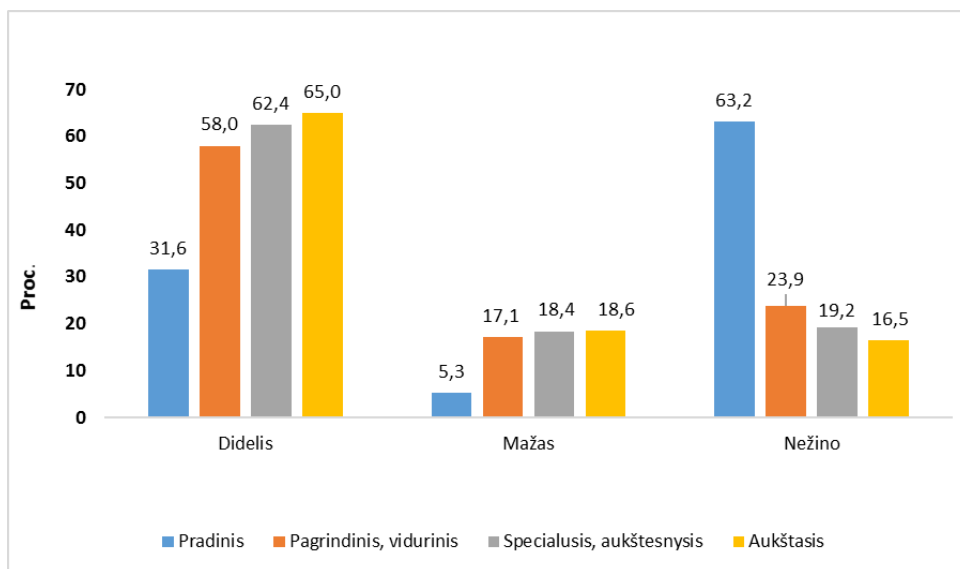


40 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar avižų kruopose yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?“ priklausomai nuo išsilavinimo ($\chi^2 = 40,22$, IIs = 12, $p < 0,001$)

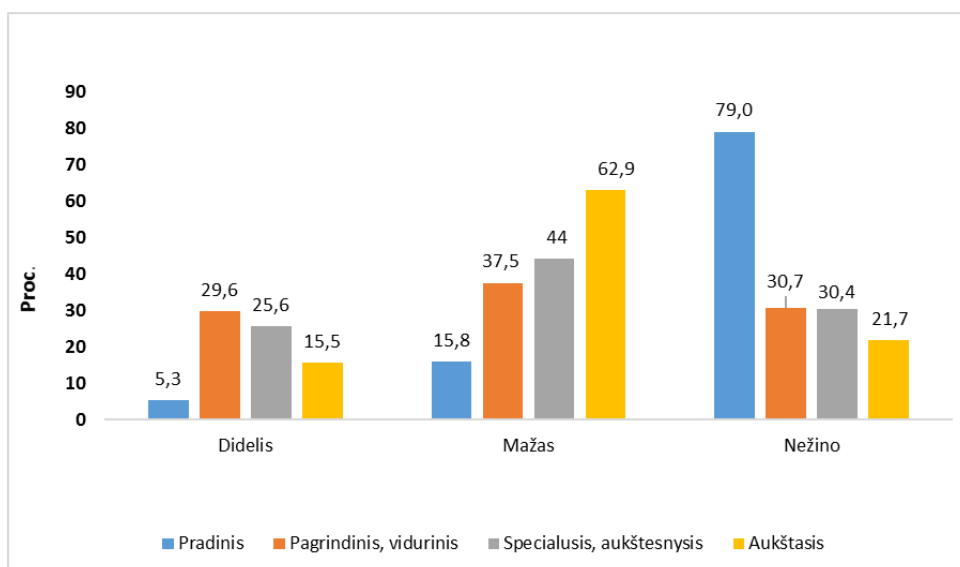
41–44 pav. pateikti duomenys dar kartą patvirtina, kad kuo aukštesnis respondentų išsilavinimas, tuo daugiau jie žino ir teisingai atsako, ar tam tikruose maisto produktuose (mėsoje, daržovėse, žuvyje, bulvėse) yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis.



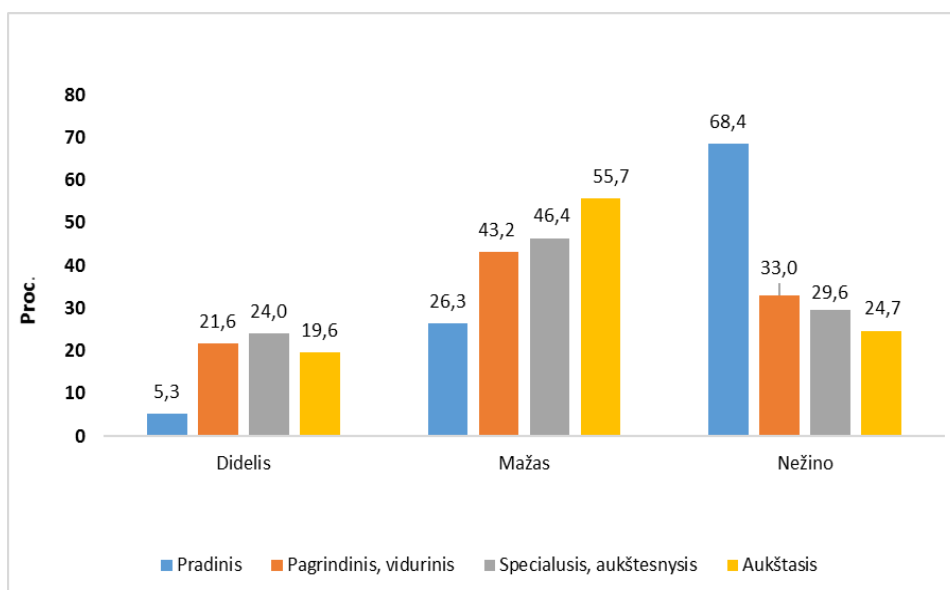
41 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar mėsoje yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?“ priklausomai nuo išsilavinimo ($\chi^2 = 30,61$ IIs = 12, $p < 0,01$)



42 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar daržovėse yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?“ priklausomai nuo išsilavinimo ($\chi^2 = 35,56$ IIs = 12, $p < 0,001$)



43 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar žuvyje yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?“ priklausomai nuo išsilavinimas ($\chi^2 = 45,09$ lls = 12, $p < 0,001$)



44 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar bulvėse yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis?“ priklausomai nuo išsilavinimas ($\chi^2 = 26,04$ lls = 12, $p < 0,01$)

7.3.8. Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas sočiųjų riebalų kiekis?

Atsakydami į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas sočiųjų riebalų kiekis?“, 71,8 proc. pagyvenusiųjų teisingai nurodė, kad liesame piene yra mažas sočiųjų riebalų kiekis, tačiau tik mažiau kaip 40 proc. respondentų teisingai atsakė, kad

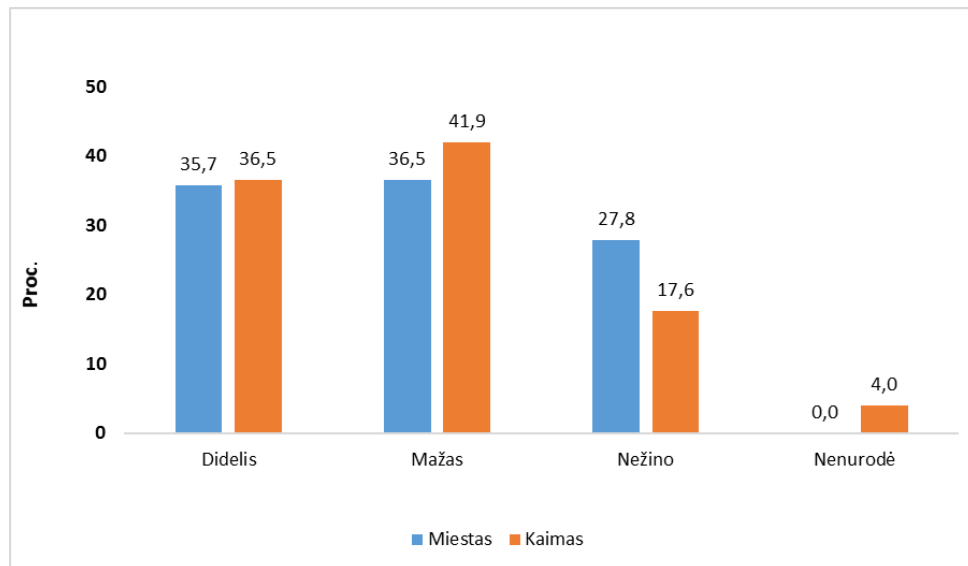
žuvyje yra mažas sočiųjų riebalų kiekis, ir tik šiek tiek daugiau nei trečdalis respondentų (37,7 proc.) atsakė teisingai, kad mažas sočiųjų riebalų kiekis yra alyvuogių aliejuje. Kad didelis sočiųjų riebalų kiekis yra kiaulienoje, margarine bei šokolade teisingai atsakė daugiau kaip pusė apklaustųjų pagyvenusių asmenų (7 lentelė).

7 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas sočiųjų riebalų kiekis?“

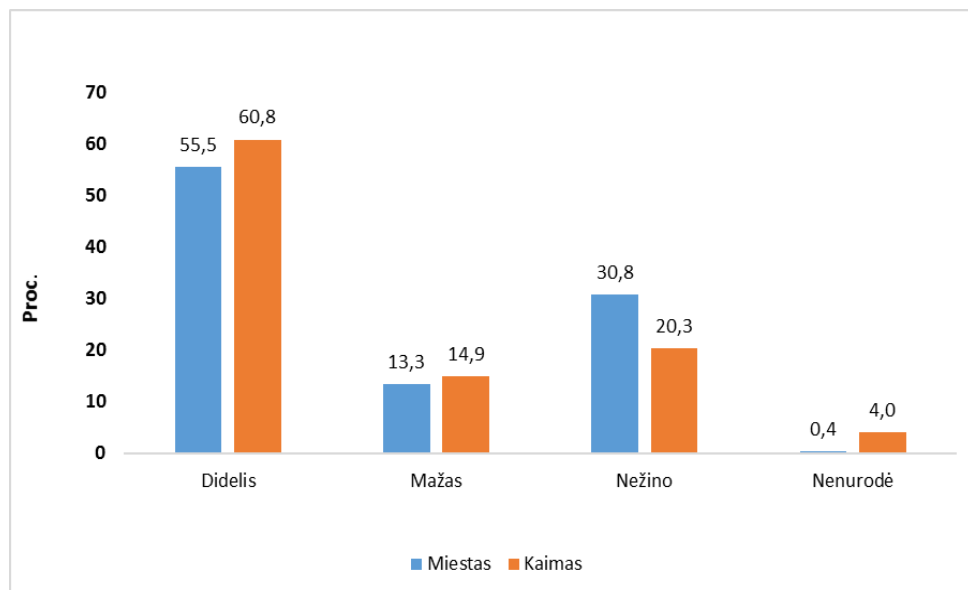
Maisto produktai	Didelis	Mažas	Nežino	Nenurodė
	proc.	proc.	proc.	proc.
Žuvis	40,9	<u>34,7</u>	24,0	0,3
Liesas pienas	4,2	<u>71,8</u>	23,7	0,3
Alyvuogių aliejus	35,9	<u>37,7</u>	25,5	0,9
Kiauliena	<u>60,8</u>	14,8	23,7	0,6
Margarinas	<u>56,7</u>	13,6	28,5	1,2
Šokoladas	<u>55,2</u>	12,8	30,9	1,2

Įvertinus pagyvenusių Lietuvos gyventojų atsakymus į klausimą „Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas sočiųjų riebalų kiekis?“ priklausomai nuo lyties, nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų, tačiau statistiškai reikšmingi skirtumai nustatyti pagal respondentų atsakymus priklausomai nuo gyvenamosios vietos ir išsilavinimo.

Nustatyta, kad daugiau pagyvenusių Lietuvos kaimo gyventojų (41,9 proc.) negu miesto (36,5 proc.) teisingai atsakė, kad alyvuogių aliejuje yra mažas sočiųjų riebalų kiekis ($\chi^2 = 13,47$, $lfs = 3$, $p < 0,01$) (45 pav.). Taip pat daugiau pagyvenusių Lietuvos kaimo (60,8 proc.) negu miesto gyventojų (55,5 proc.) teisingai atsakė, kad margarine yra didelis sočiųjų riebalų kiekis ($\chi^2 = 9,20$, $lfs = 3$, $p < 0,05$) (46 pav.).



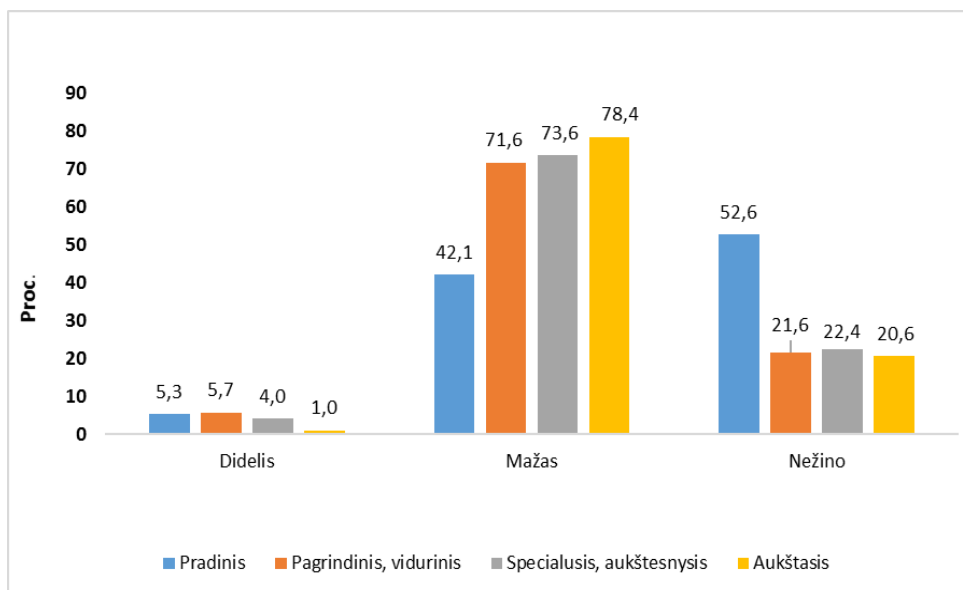
45 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar alyvuogių aliejuje yra didelis ar mažas sočiųjų riebalų kiekis?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($\chi^2 = 13,47$, lls = 3, $p < 0,01$)



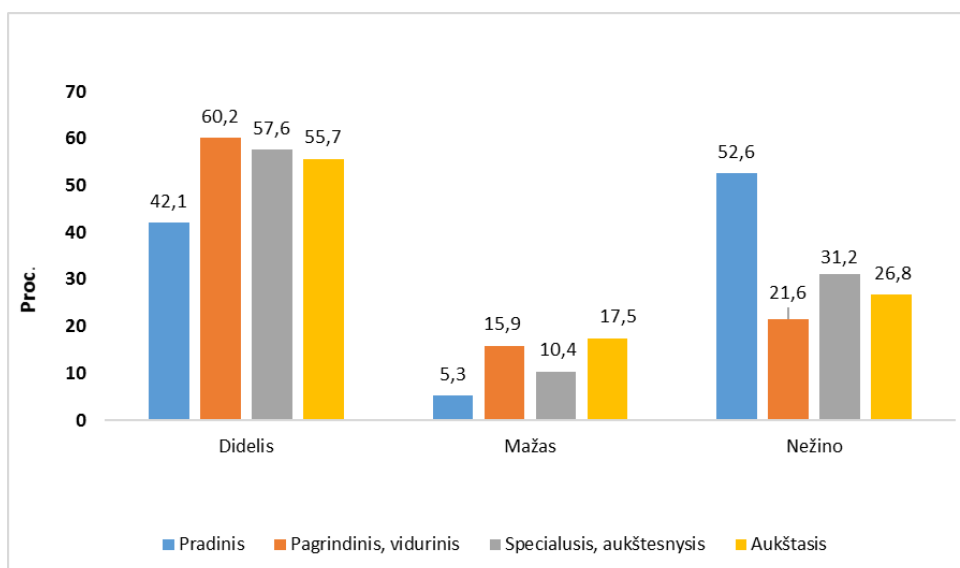
46 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar margarine yra didelis ar mažas sočiųjų riebalų kiekis?“ priklausomai nuo gyvenamosios vietos ($\chi^2 = 9,20$, lls = 3, $p < 0,05$)

Didesnė dalis (78,4 proc.) aukštąjį išsilavinimą turinčių pagyvenusių respondentų, palyginus su pradinį išsilavinimą turinčiais respondentais (42,1 proc.), teisingai atsakė, kad liesame piene yra mažas sočiųjų riebalų kiekis ($\chi^2 = 26,30$ lls = 12, $p < 0,01$) (47 pav.).

Nustatyta, kad daugiau aukštąjį, negu pradinį išsilavinimą turinčių respondentų teisingai atsakė, kad margarine (atitinkamai 57,7 proc. ir 42,1 proc.) yra didelis sočiųjų riebalų kiekis ($\chi^2 = 21,20$, IIs = 12, $p < 0,05$) (48 pav.).



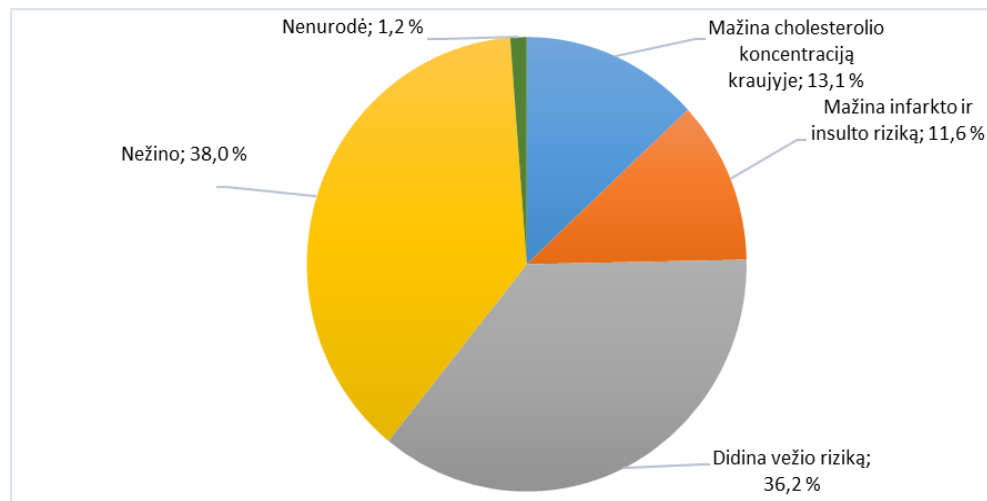
47 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar liesame piene yra didelis ar mažas sočiųjų riebalų kiekis?“ priklausomai nuo išsilavinimo ($\chi^2 = 26,30$ IIs = 12, $p < 0,01$)



48 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, ar margarine yra didelis ar mažas sočiųjų riebalų kiekis?“ priklausomai nuo išsilavinimo ($\chi^2 = 21,20$, IIs = 12, $p < 0,05$)

7.3.9. Kaip manote, kuris iš šių teiginių apie sočiuosius riebalus yra teisingas?

Išanalizavus pagyvenusių Lietuvos gyventojų atsakymus į klausimą „Kaip manote, kuris iš šių teiginių apie sočiuosius riebalus yra teisingas?“, nustatyta, kad daugiau nei trečdalis (36,2 proc.) apklaustųjų teisingai atsakė, kad sotieji riebalai didina vėžio riziką, tačiau apie dešimtadalis (11,6 proc.) apklaustųjų mano, kad sotieji riebalai mažina infarkto ir insulto riziką, ir 38,0 proc. teigė, kad nežino, kuris teiginys yra teisingas apie sočiuosius riebalus (49 pav.).

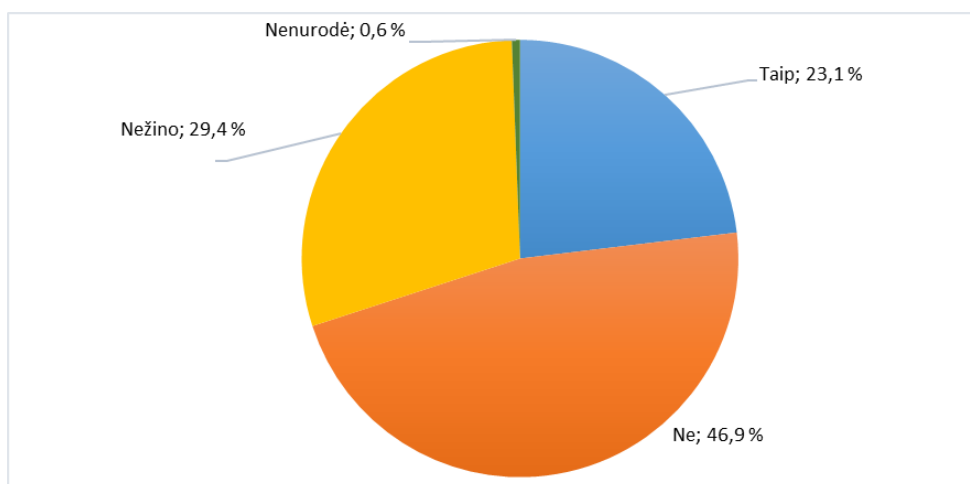


49 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, kuris iš šių teiginių apie sočiuosius riebalus yra teisingas?“

Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų pagal atsakymus į šį klausimą priklausomai nuo respondentų lyties, gyvenamosios vietos bei išsilavinimo.

7.3.10. Ar 200 ml šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas atitinka 200 g šviežių vaisių maistingumą?

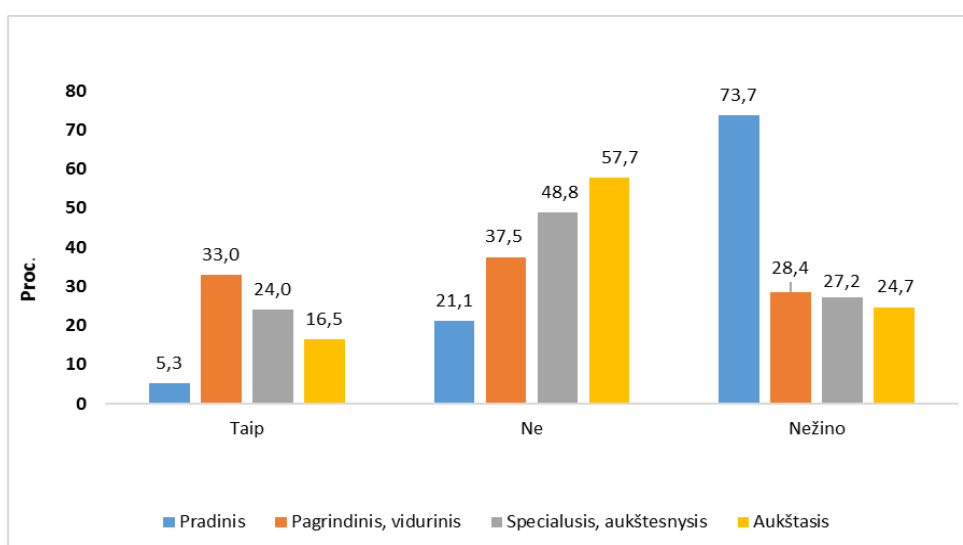
Tik šiek tiek mažiau nei pusė (46,9 proc.) apklaustųjų pagyvenusių Lietuvos gyventojų teisingai atsakė, jog šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas neatitinka tokio paties kiekio šviežių vaisių maistingumo. Mažiau nei trečdalis (29,4 proc.) respondentų atsakė, kad atsakymo į šį klausimą nežino ir mažiau kaip ketvirtadalis (23,1 proc.) respondentų atsakė, kad šių produktų maistingumas yra vienodas (50 pav.).



50 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar 200 ml šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas atitinka 200 g šviežių vaisių maistingumą?“

Įvertinus tyrimo dalyvių žinias apie tai, ar 200 ml šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas atitinka 200 g šviežių vaisių maistingumą, priklausomai nuo jų lyties ir gyvenamosios vietos, nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų.

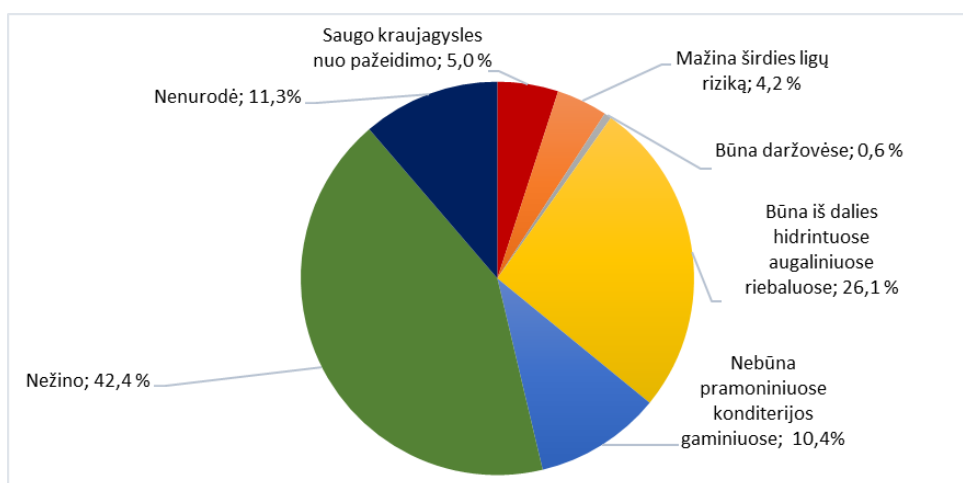
Nustatyta, kad daugiau nei pusę (57,7 proc.) aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų teisingai atsakė, kad 200 ml šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas neatitinka 200 g šviežių vaisių maistingumo, šį atsakymo variantą pasirinko daugiau kaip penktadalis (21,1 proc.) pradinį išsilavinimą įgijusių respondentų. Daugiau nei 70 proc. pradinį išsilavinimą turinčių respondentų teigė, kad nežino atsakymo į šį klausimą, tuo tarpu tik šį atsakymo variantą pasirinko apie ketvirtadalis (24,7 proc.) aukštąjį išsilavinimą įgijusių respondentų ($\chi^2 = 30,43$, $l/s = 12$, $p < 0,01$) (51 pav.).



51 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ar 200 ml šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas atitinka 200 g šviežių vaisių maistingumą?“ priklausomai nuo išsilavinimo ($\chi^2 = 30,43$, $l/s = 12$, $p < 0,01$)

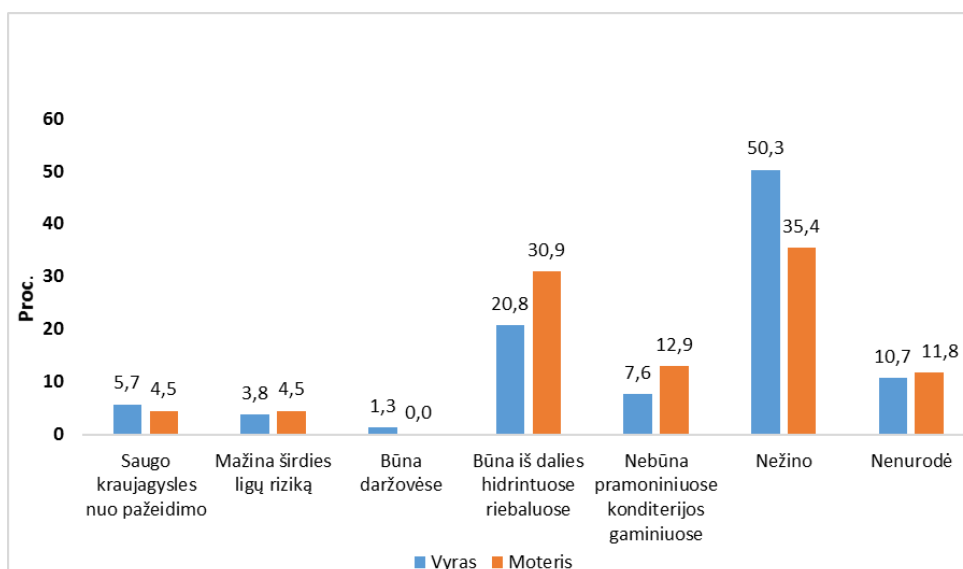
7.3.11. Kaip manote, kuris teiginys apie transriebalus (riebalų rūgščių transizomerus) yra teisingas?

Pagyvenusių Lietuvos gyventojų buvo klausama, kuris jų manymu teiginys apie transriebalus (riebalų rūgščių transizomerus) yra teisingas. Nustatyta, kad tik maždaug apie ketvirtadalis (26,1 proc.) tyrimo dalyvių teisingai atsakė, kad transriebalų būna iš dalies hidrintuose augaliniuose riebaluose. Šiek tiek mažiau nei pusę (42,4 proc.) tyrimo dalyvių atsakė, kad nežino, kuris teiginys apie transriebalus yra teisingas ir apie dešimtadalis (10,4 proc.) tyrimo dalyvių teigė, kad pramoniniuose konditerijos gaminiuose nebūna transriebalų (52 pav.)



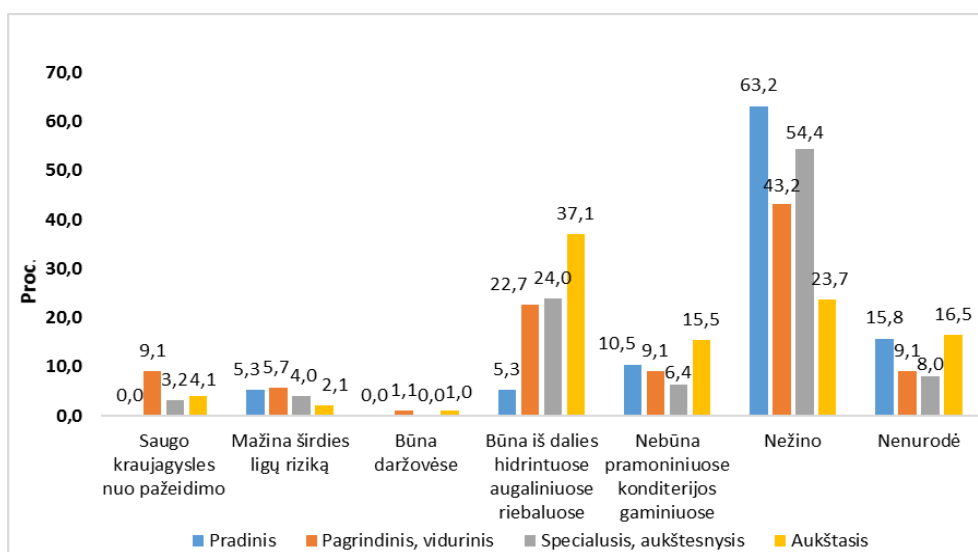
52 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, kuris teiginys apie transriebalus (riebalų rūgščių transizomerus) yra teisingas?“

Nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp pagyvenusių Lietuvos miesto ir kaimo gyventojų atsakymų į šį klausimą, tačiau nustatyta, kad daugiau pagyvenusių vyrų (50,3 proc.) negu moterų (35,4 proc.) teigė, kad nežino, kuris teiginys apie transriebalus yra teisingas. Šiek tiek daugiau pagyvenusių moterų (30,9 proc.) negu vyrų (20,8 proc.) teisingai atsakė, kad transriebalų būna iš dalies hidrintuose augaliniuose riebaluose ($\chi^2 = 12,71$, $lfs = 6$, $p < 0,05$) (53 pav.)



53 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, kuris teiginys apie transriebalus (riebalų rūgščių transizomerus) yra teisingas?“ priklausomai nuo lyties ($\chi^2 = 12,71$, lls = 6, $p < 0,05$)

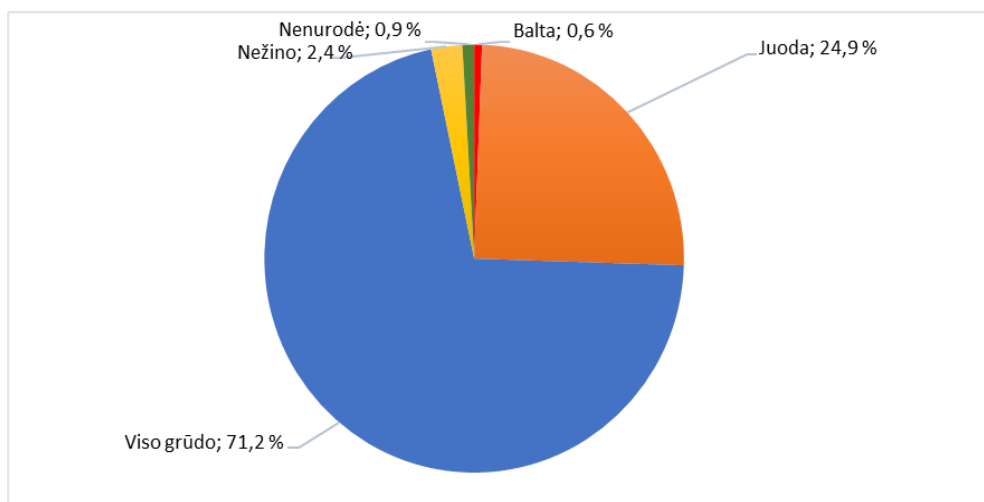
Nustatyta, kad respondentų žinios apie transriebalus yra susijusios su jų išsilavinimu. Nors teisingai atsakė, kad transriebalai būna iš dalies hidrintuose augaliniuose riebaluose palyginti nedidelė respondentų dalis, tačiau esant aukštesniam respondentų išsilavinimui, daugiau jų atsakė teisingai (atitinkamai 37,1 proc. ir 5,3 proc.). Daugiau nei pusę (63,2 proc.) pradinį išsilavinimą turinčių respondentų teigė, kad nežino, kuris teiginys apie transriebalus yra teisingas, kai nežinojo atsakymo į šį klausimą tik 23,7 proc. aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų ($\chi^2 = 44,21$, lls = 24, $p < 0,01$) (54 pav.)



54 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kaip manote, kuris teiginys apie transriebalus (riebalų rūgščių transizomerus) yra teisingas?“ priklausomai nuo išsilavinimo ($\chi^2 = 44,21$, lls = 24, $p < 0,01$)

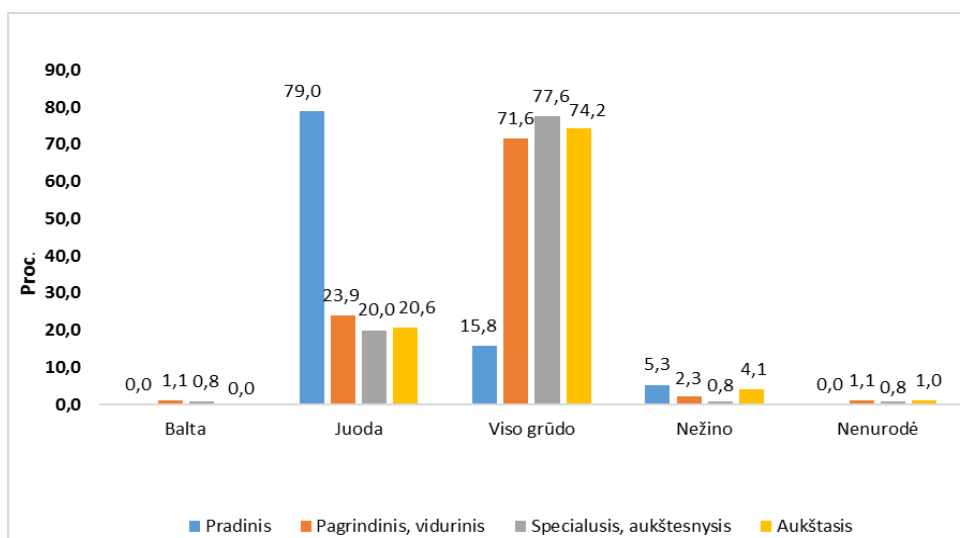
7.3.12. Kuri iš šių duonos rūšių palankesnė sveikatai?

Pagyvenusių Lietuvos gyventojų buvo prašoma atsakyti, kuri iš nurodytų duonos rūšių yra palankesnė sveikatai. Išanalizavus respondentų atsakymus, nustatyta, kad didžioji dalis respondentų (71,2 proc.) teisingai atsakė, kad palankesnė sveikatai yra viso grūdo duona. Apie ketvirtadalis (24,9 proc.) respondentų manė, kad sveikatai palankesnė yra juoda duona (55 pav.).



55 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kuri iš šių duonos rūšių palankesnė sveikatai?“

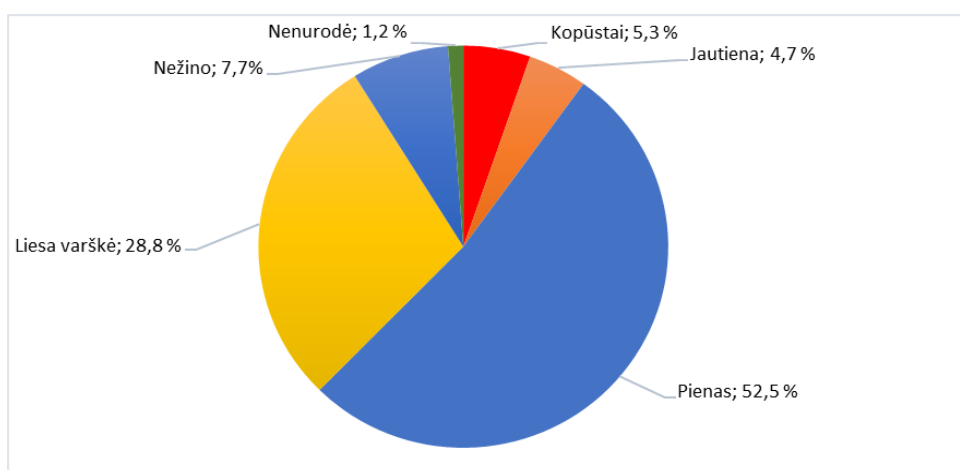
Išanalizavus apklaustųjų žinias į klausimą „Kuri iš šių duonos rūšių palankesnė sveikatai?“ priklausomai nuo respondentų lyties ir gyvenamosios vietos, nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų, tačiau nustatyta, kad esant aukštesniam respondentų išsilavinimui, daugiau jų teisingai atsakė, kad palankesnė sveikatai yra viso grūdo duona – 74,2 proc. aukštąjį išsilavinimą įgijusių respondentų pasirinko šį atsakymą. Pradinį išsilavinimą turintys respondentai apie 80 proc. atsakė, kad palankesnė sveikatai yra juoda duona ($\chi^2 = 38,87$, IIs = 16, $p < 0,001$) (56 pav.)



56 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kuri iš šių duonos rūšių palankesnė sveikatai yra teisingas?“ priklausomai nuo išsilavinimo ($\chi^2 = 38,87$, IIs = 16, $p < 0,001$)

7.3.13. Kuriame iš šių produktų yra didžiausias kalcio kiekis?

Respondentų taip pat buvo klausama, kuriame iš nurodytų produktų, jų nuomone, yra didžiausias kalcio kiekis. Daugiau nei pusė (52,5 proc.) apklaustų pagyvenusių Lietuvos gyventojų pasirinko teisingą atsakymo variantą – pieną, nors daugiau nei ketvirtadalis respondentų (28,8 proc.) atsakė, kad didžiausias kalcio kiekis yra liesoje varškėje. Maždaug po 5 proc. respondentų nurodė, kad didžiausias kalcio kiekis yra kopūstuose, jautienoje, apie 8 proc. nurodė, jog atsakymo nežino (57 pav.).



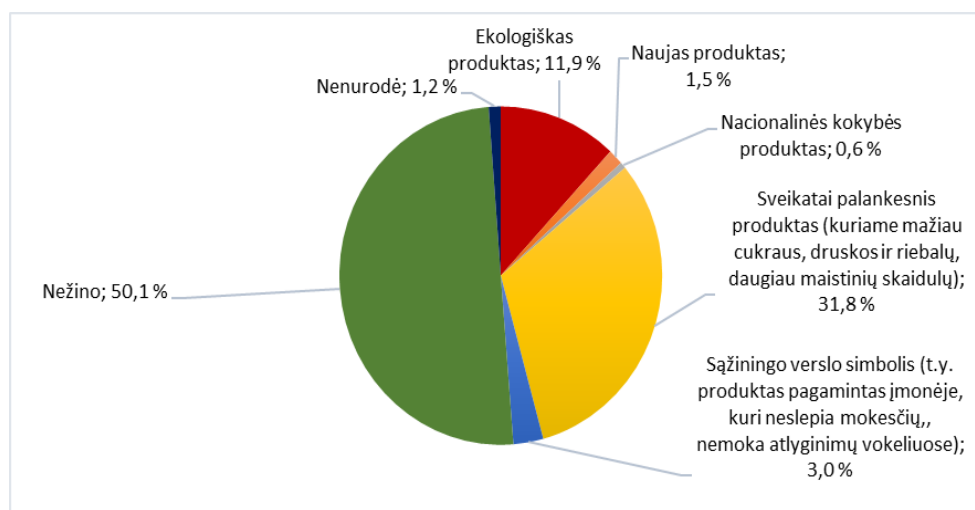
57 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Kuriame iš šių produktų yra didžiausias kalcio kiekis?“

Įvertinus apklaustųjų žinias į klausimą „Kuriame iš šių produktų yra didžiausias kalcio kiekis?“ priklausomai nuo respondentų lyties, gyvenamosios vietos bei išsilavinimo, nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų

7.3.14. Ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis kai kurių maisto produktų etiketėse?

Pagyvenusių Lietuvos gyventojų buvo klausama, ar jie žino, ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis kai kurių maisto produktų etiketėse. Apie trečdalis (31,8 proc.) tyrimo dalyvių teisingai atsakė, kad „Rakto skylutės“ simbolis žymi sveikatai palankesnius maisto produktus. Apie pusę 50,1 proc. tyrimo dalyvių atsakė, kad nežino, ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis. Daugiau nei dešimtadalis (11,9 proc.) tyrimo dalyvių manė, kad „Rakto skylutės“ simbolis žymi ekologiškus maisto produktus (58 pav.).

Išanalizavus apklaustųjų žinias į klausimą „Ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis kai kurių maisto produktų etiketėse?“ priklausomai nuo respondentų lyties, gyvenamosios vietos bei išsilavinimo, nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų.



58 pav. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal atsakymus į klausimą „Ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis kai kurių maisto produktų etiketėse?“

Apibendrinus pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinių apie mitybą tyrimo duomenis, stebime, kad pagyvenusiųjų žinios apie mitybą taip pat nėra pakankamos. Nustatyta, kad daugiau nei pusė apklaustųjų (51,0 proc.) pagyvenusiųjų mano, kad rekomenduojama valgyti tik 2–3 porcijas vaisių ir daržovių per dieną; beveik kas penktas (18,1 proc.) pasirinko tik 1 porciją, 4 porcijas pasirinko kiek daugiau nei dešimtadalis (11,9 proc.) ir tik 7,4 proc. pagyvenusiųjų

teisingai atsakė, kad vaisius ir daržoves rekomenduojama valgyti 5 ar daugiau porcijų (kartų) per dieną.

Tik šiek tiek daugiau nei trečdalis (33,2 proc.) teisingai atsakė, kad mažiausiai rekomenduojama vartoti sočiųjų riebalų. Nors net 71,8 proc. pagyvenusiųjų teisingai nurodė, kad liesame piene yra mažas kiekis sočiųjų riebalų kiekis ir didesnė dalis respondentų (58,5 proc.) atsakė teisingai, kad rekomenduojama vartoti liesesnius pieno produktus, tačiau net trečdalis (30,0 proc.) pagyvenusiųjų klaidingai manė, kad rekomenduojama vartoti riebesnius pieno produktus. Tik mažiau kaip 40 proc. respondentų žinojo, kad žuvyje yra mažas sočiųjų riebalų kiekis, ir tik šiek tiek daugiau nei trečdalis respondentų (37,7 proc.) atsakė teisingai, kad mažas sočiųjų riebalų kiekis yra alyvuogių aliejuje. Kad didelis sočiųjų riebalų kiekis yra kiaulienoje, margarine bei šokolade teisingai atsakė daugiau kaip pusė apklaustųjų pagyvenusių asmenų. Deja, tik kiek daugiau nei trečdalis (36,2 proc.) apklaustųjų teisingai atsakė, kad sotieji riebalai didina vėžio riziką ir apie dešimtadalis (11,6 proc.) apklaustųjų mano, kad sotieji riebalai mažina infarkto ir insulto riziką, o net 38,0 proc. taip pat nežino, kuris teiginys yra teisingas apie sočiuosius riebalus.

Didžioji dalis pagyvenusių Lietuvos gyventojų teisingai atsakė, kad didelis cukrų kiekis yra leduose (89,9 proc.) ir gairiuosiuose gėrimuose (91,1 proc.) bei mažas cukrų kiekis yra jogurtuose be priedų (75,4 proc.), tačiau maždaug tik apie pusę apklaustųjų žinojo, kad didelis cukrų kiekis yra vaisiuose (56,7 proc.) ir pusryčių dribsniuose (50,7 proc.). Taip pat didžioji dalis respondentų teisingai atsakė, kad didelis druskos kiekis yra bulvių traškučiuose (92,9 proc.), rūkytoje žuvyje (86,7 proc.) bei maisto pramonės perdirbtuose mėsos produktuose (75,1 proc.), nors kas 6-tas (16,9 proc.) respondentas teigė nežinantis, ar maisto pramonės perdirbtuose mėsos produktuose yra didelis ar mažas druskos kiekis.

Net 73,3 proc. apklaustųjų pagyvenusių Lietuvos gyventojų teisingai atsakė, jog avižų kruopose yra didelis skaidulinių medžiagų kiekis, pupelėse šį atsakymo variantą pasirinko daugiau nei pusę (53,7 proc.) respondentų, daržovėse – 59,6 proc.

Tik šiek tiek mažiau nei pusė (46,9 proc.) apklaustųjų pagyvenusių Lietuvos gyventojų teisingai atsakė, jog šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas neatitinka tokio paties kiekio šviežių vaisių maistingumo, mažiau nei trečdalis (29,4 proc.) jų nežino atsakymo į šį klausimą ir mažiau kaip ketvirtadalis (23,1 proc.) atsakė, kad šių produktų maistingumas yra vienodas.

Nustatyta, kad tik maždaug apie ketvirtadalis (26,1 proc.) pagyvenusiųjų žino, kad transriebalų būna iš dalies hidrintuose augaliniuose riebaluose; o šiek tiek mažiau nei pusę (42,4 proc.) tyrimo dalyvių atsakė, kad nežino, kuris teiginys apie transriebalus yra teisingas ir apie dešimtadalis (10,4 proc.) jų pasakė, kad pramoniniuose konditerijos gaminiuose nebūna transriebalų. Didžioji dalis respondentų (71,2 proc.) teisingai atsakė, kad palankesnė sveikatai yra viso grūdo duona ir daugiau nei pusė (52,5 proc.) pasirinko teisingą atsakymo variantą, kad piene

yra didžiausias kalcio kiekis, nors daugiau nei ketvirtadalis respondentų (28,8 proc.) atsakė, kad didžiausias kalcio kiekis yra liesoje varškėje. Deja, tik apie trečdalis (31,8 proc.) pagyvenusių tyrimo dalyvių teisingai atsakė, kad „Rakto skylutės“ simbolis žymi sveikatai palankesnius maisto produktus, o apie pusę jų nežino, ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis.

Palyginus pagyvenusių respondentų atsakymus į klausimą apie žinias apie mitybą priklausomai nuo priklausomai nuo lyties, gyvenamosios vietos bei išsilavinimo, daugumoje atvejų nebuvo nustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų, tačiau daugiau pagyvenusių moterų nei vyrų teisingai atsakė, kad pusryčių dribsniuose yra didelis cukrų kiekis bei kad maisto pramonės perdirbtuose mėsos produktuose yra didelis druskos kiekis. Nustatyta, kad atsakymai į klausimus apie cukrų kiekį tam tikruose maisto produktuose, druskos kiekį druskos bulvių traškučiuose bei rūkytoje žuvyje, taip pat ar tam tikruose maisto produktuose (mėsoje, daržovėse, žuvyje, bulvėse) yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis yra susiję su pagyvenusiųjų išsilavinimu – kuo aukštesnis buvo respondentų išsilavinimas, tuo daugiau jie žino ir teisingai atsakė į šiuos klausimus.

8. REZULTATŲ APTARIMAS

Moksliskai įrodyta, kad sveikatai palanki mityba vyresniame amžiuje yra ypač svarbus veiksnys, saugantis nuo įvairių lėtinių neinfekcinių ligų, tačiau remiantis tiek Lietuvos, tiek kitų šalių gyventojų mitybos tyrimų duomenimis [10, 59], pastebima, kad daugumos pagyvenusių gyventojų mitybos įpročiai dažnai vis dar neatitinka Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijų [46]. Literatūroje nurodoma, kad svarbus ir veiksmingas mitybos įpročių veiksnys yra žinios apie mitybą bei sveikos mitybos svarbos supratimas ir gebėjimas taikyti jos principus, o aukštesnis žinių apie mitybą lygis neabejotinai yra labai svarbus daugelio LNL prevencijai bei gali įtakoti net geresnę LNL sergančių pagyvenusių žmonių mitybą [19, 55]. Deja, mūsų atlikto tyrimo duomenys rodo, kad didelės dalies pagyvenusių Lietuvos gyventojų ne tik mitybos įpročiai nėra sveikatai palankūs, bet ir jų žinios apie sveiką mitybą taip pat nėra pakankamos.

Nors palyginus šio tyrimo duomenis su 2014 m. atlikto Lietuvos gyventojų faktinės mitybos, mitybos bei fizinio aktyvumo įpročių tyrimo duomenimis [10], dvigubai padaugėjo pagyvenusių gyventojų, kuriems pagrindinis kriterijus renkantis maisto produktus yra produktų nauda sveikatai/ligų profilaktika (nuo 14,9 proc. iki 28,8 proc.), tačiau į šį kriterijų atsižvelgia vis dar per mažai vyresnio amžiaus gyventojų. Tiek Lietuvoje, tiek kitose šalyse atlikti gyventojų mitybos tyrimai rodo, kad į naudos sveikatai/ligų profilaktikos kriterijų renkantis maisto produktus labiau atsižvelgia aukštesnį išsilavinimą turintys gyventojai [60].

Nustatyta, kad rekomendacijų daržoves bei vaisius vartoti kasdien laikosi vis dar per mažai pagyvenusių Lietuvos gyventojų. Vis dėlto, pastebima, kad kasdien daržoves ir vaisius vartojančių pagyvenusių gyventojų nuo 2014 m. padaugėjo taip pat beveik dvigubai – nuo 30,7 proc. iki 58,5 proc. Tiek šio tyrimo metu, tiek kitų Lietuvoje bei užsienyje atliktų tyrimų metu nustatyta, kad daugiau moterų negu vyrų laikosi daržovių ir vaisių vartojimo rekomendacijų [10, 61, 62].

Pagal PSO ir Lietuvos sveikos mitybos rekomendacijas, per dieną rekomenduojama suvalgyti bent 400 g arba 5 porcijas daržovių, vaisių ar uogų per dieną [46, 63]. Mūsų tyrimo metu nustatyta, kad atsakydami į klausimą „Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisius ir daržoves?“, tik 7,4 proc. Lietuvos pagyvenusių gyventojų atsakė, kad rinktųsi 5 ar daugiau porcijų per dieną, o beveik kas antras pagyvenęs manė, kad rekomenduojama vartoti tik 2–3 porcijas vaisių ir daržovių per dieną ir net beveik kas penktas pasirinko tik 1 porciją vaisių ir daržovių per dieną. Galimai su tuo susiję ir atsakymai į klausimą, ar 200 ml šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas atitinka 200 g šviežių vaisių maistingumo: nustatyta, kad tik šiek tiek mažiau nei pusė (46,9 proc.) respondentų teisingai manė, jog šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas

neatitinka šviežių vaisių maistingumą, o mažiau nei ketvirtadalis (23,1 proc.) respondentų atsakė jog šis maistingumas yra vienodas ir net trečdalis (29,4 proc.) nežinojo atsakymo į klausimą; teisingai atsakė į šį klausimą daugiau nei pusę aukštąjį išsilavinimą turinčių respondentų ir tik beveik penktadalis pradinį išsilavinimą įgijusių respondentų.

Rekomenduojama grūdinių produktų vartoti kelis kartus per dieną, tačiau nustatyta, kad grūdinius produktus kasdien ir kelis kartus per dieną vartoja tik maždaug kas antras pagyvenęs Lietuvos gyventojais. Siekiant išsiaiškinti respondentų žinias apie grūdinius produktus, buvo nustatyta, kad vis tik net 71,2 proc. pagyvenusiujų žino, kad palankiausia sveikatai yra viso grūdo duona ir esant aukštesniam pagyvenusiujų išsilavinimui, daugiau jų teisingai atsakė, kad palankesnė sveikatai yra viso grūdo duona. Žinoma, kad maiste trūkstant skaidulinių medžiagų, didėja ŠKL, storosios žarnos vėžio, antro tipo cukrinio diabeto rizika ir rekomenduojama per parą suvartoti 25–35 g skaidulinių medžiagų [46] ir mūsų atlikto tyrimo duomenimis, didelė dalis respondentų žinojo, kad didelis skaidulinių medžiagų kiekis yra avižų kruopose, daržovėse ir pupelėse bei mažas skaidulinių medžiagų kiekis yra bananuose, mėsoje, bulvėse, žuvyje. Daugiau pagyvenusių moterų negu vyrų bei aukštesnį išsilavinimą turinčiųjų teisingai atsakė į klausimus apie skaidulinių medžiagų kiekius tam tikrose maisto produktuose.

Stebima, kad palyginus su kitų Europos šalių pagyvenusio amžiaus gyventojais, Lietuvos pagyvenusio amžiaus gyventojai pieną ir pieno produktus vartoja rečiau. Lietuvoje kasdien šiuos produktus vartoja maždaug trečdalis pagyvenusių gyventojų, o kitose Europos šalyse tokių gyventojų skaičius siekia beveik du trečdalius [64]. Nors sveikos mitybos rekomendacijose nurodoma, kad rekomenduojama vartoti liesus pieno produktus, valgyti liesą varškę ir varškės sūrius, gerti liesą pieną bei kefyrą, nesaldintą jogurtą ir pan. [46], tačiau mūsų atlikto tyrimo duomenimis, tik kiek daugiau nei pusė pagyvenusių gyventojų manė, kad reikia vartoti liesesnius pieno produktus, o beveik trečdalis (30,0 proc.) apklaustųjų nurodė, kad reikia vartoti riebesnius pieno produktus. Nors žinoma, kad kalcis – mineralinė medžiaga, reikalinga daugeliui organizmo funkcijų palaikyti ir daugiausiai jo yra piene, kiek mažiau jogurte ir sūryje [46], tačiau mūsų tyrimo duomenimis, tik kiek daugiau nei pusė respondentų manė, kad didžiausias kalcio kiekis yra piene, o trečdalis – liesoje varškėje.

Mitybos specialistai rekomenduoja mėsą ir mėsos produktus vartoti saikingai ir bent keletą kartų per savaitę mėsos patiekalus keisti ankštinių daržovių ar žuvies patiekalais, tačiau nustatyta, kad beveik trečdalis pagyvenusio amžiaus Lietuvos gyventojų mėsą ir mėsos produktus vartoja kasdien. Pastebima, kad tiek Lietuvoje, tiek kitose šalyse daugiau vyrų nei moterų mėsą ir mėsos produktus vartoja kasdien [65]. Galimai dažnesnis pagyvenusių Lietuvos gyventojų mėsos ir jos produktų vartojimas susijęs ir su tuo, kad atlikto tyrimo duomenimis tik trečdalis pagyvenusiujų nurodė, kad reikia vengti sočiųjų riebalų ir net daugiau nei pusę jų nežinojo, kokių

riebalų reikėtų vengti. Taip pat tik kiek daugiau kaip trečdalis (36,2 proc.) respondentų atsakė, kad sočiosios RR didina vėžio riziką, o beveik kas dešimtas manė, kad sočiosios riebalų rūgštys mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje ir mažina infarkto ir insulto riziką, ir net 38 proc. nežinojo atsakymo apie sočiųjų riebalų rūgščių poveikį organizmui. Apie tai, kokiuose maisto produktuose yra daug sočiųjų riebalų teisingai atsakė nemaža dalis respondentų: 60,8 proc. pagyvenusiujų atsakė, kad kiaušienoje, 56,7 proc. – margarine ir 55,2 proc. – šokolade; daugiau teisingų atsakymų pateikė kaimo, negu miesto bei aukštesnį negu žemesnį išsilavinimą turinčių respondentų.

Literatūroje nurodoma, kad trans-RR (riebalų rūgščių transizomerai) nekelia jokios žinomos naudos žmonių sveikatai, o, būtent, jie gali didinti ŠKL, tokių kaip išeminė širdies liga, miokardo infarktas, vėžio, cukrinio diabeto bei nutukimo riziką; jų būna kietuose margarinuose, sausainiuose ir kituose konditerijos gaminiuose ir jų suvartojamą kiekį reikia sumažinti iki mažiau nei 1 E% [66–67]. Atlikto tyrimo duomenimis, tik maždaug apie ketvirtadalis pagyvenusiujų žino, kad transriebalų būna iš dalies hidrintuose augaliniuose riebaluose ir net 42,4 proc. atsakė, kad nežino, kuris teiginys apie transriebalus yra teisingas; daugiau pagyvenusių vyrų (50,3 proc.) negu moterų (35,4 proc.) nežinojo, kuris teiginys apie transriebalus yra teisingas ir esant aukštesniam respondentų išsilavinimui, daugiau jų teisingai atsakė, kad transriebalų būna iš dalies hidrintuose augaliniuose riebaluose.

Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijose nurodoma, kad žuvį ir žuvies produktus reikėtų valgyti du tris kartus per savaitę, tačiau mūsų atlikto tyrimo duomenys rodo, kad pagyvenusio amžiaus Lietuvos gyventojai šiuos produktus vartoja itin retai – beveik pusė apklaustųjų žuvį ir žuvies produktus vartoja tik 1–2 kartus per mėnesį ar net rečiau. Remiantis mūsų atlikto tyrimo bei kitų Lietuvoje ir kitose šalyse atliktų tyrimų duomenimis, stebima žuvies ir žuvies produktų vartojimo įpročių tendencija – žuvį ir žuvies produktus dažniau vartoja moterys bei aukštesnį išsilavinimą turintys gyventojai [61, 68].

Per didelis druskos suvartojimas skatina hipertenzijos atsiradimą, kuri didina ŠKL bei insulto riziką, todėl, pagal PSO, reikia suvartoti ne daugiau nei 5 g druskos per dieną [9, 46]. Tiek Lietuvoje, tiek kitose šalyse jau eilę metų yra aktuali per didelio druskos suvartojimo problema ir visi gyventojai skatinami jos vartoti mažiau, tačiau mūsų tyrimo duomenimis, pagyvenusių Lietuvos gyventojų druskos vartojimo įpročiai vis dar nėra palankūs sveikatai. Palyginus pagyvenusio amžiaus Lietuvos gyventojų maisto sudymo įpročius su ankstesnių tyrimų duomenimis [10, 69], stebime, kad šie įpročiai išliko nepakitę. Tiek ankstesnių, tiek šio tyrimo metu nustatyta, kad maždaug pusė pagyvenusio amžiaus Lietuvos gyventojų maistą sūdo truputį, jei jis nepakankamai sūrus, o niekada jo nesūdo tik apie trečdalį pagyvenusio amžiaus gyventojų.

Atlikto tyrimo duomenimis, pagyvenusiujų žinios apie druskos kiekius tam tikrose produktuose nėra blogos: didžioji dalis respondentų teisingai atsakė, kad didelis druskos kiekis yra

bulvių traškučiuose (92,9 proc.), rūkytoje žuvyje (86,7 proc.) bei maisto pramonės perdirbtuose mėsos produktuose (75,1 proc.), nors kas 6-tas (16,9 proc.) respondentas teigė nežinantis, ar maisto pramonės perdirbtuose mėsos produktuose yra didelis ar mažas druskos kiekis; šios žinios taip pat buvo susijusios su respondentų išsilavinimu.

Nustatyta, kad nepasikeitė ir pagyvenusiųjų joduotos druskos vartojimo dažnumas – tiek ankstesnių, tiek šio tyrimo metu nustatyta, kad joduotą druską vartoja šiek tiek daugiau nei pusė gyventojų. Taip pat, jau eilę metų išlieka tendencija, kad didžioji dalis pagyvenusio amžiaus gyventojų maistui gaminti (kepti, virti, troškinti) renkasi augalinį aliejų – tai nustatyta ir šio tyrimo metu [10, 69].

Rekomenduojama rinktis maisto produktus ir gėrimus, turinčius kuo mažiau cukraus. Kuo rečiau vartoti saldžių gėrimų, saldumynų, desertų, bandelių, nes tai – pagrindiniai cukrų (paprastųjų angliavandenių) šaltiniai [46]. Tyrimo metu nustatyta, kad, kaip ir apie druskos, taip ir apie cukraus kiekius tam tikrose maisto produktuose žino palyginti nemaža dalis respondentų: didžioji dalis pagyvenusių Lietuvos gyventojų teisingai atsakė, kad didelis cukrų kiekis yra leduose ir gaiviuosiuose gėrimuose bei mažas cukrų kiekis yra jogurtuose be priedų, tačiau maždaug tik apie pusę apklaustųjų žinojo, kad didelis cukrų kiekis yra vaisiuose ir pusryčių dribsniuose.

Rekomenduojama per dieną išgerti apie 2 litrus vandens, tačiau nustatyta, kad daugiau nei pusė pagyvenusio amžiaus gyventojų išgeria tik 3–5 stiklines, t. y. 0,6–1 litrą vandens. Kitų šalių pagyvenusių gyventojų mitybos tyrimo duomenys rodo, kad taip pat vandens vartojama nepakankamai, be to, stebima, kad būtent vyresnio amžiaus gyventojai, lyginant su jaunesniais gyventojais, dažniau yra ta gyventojų grupė, kuri vandens vartoja nepakankamai [70, 71].

Rakto skylutės“ simbolis simbolizuoja sveikatai palankesnius maisto produktus. Šiuo simboliu pažymėti maisto produktai yra įprasti produktai, tačiau juose yra mažiau druskos, cukraus, sočiųjų RR, transriebalų, nėra maisto priedų, be to, juose daugiau skaidulinių medžiagų [46, 47]. Deja, nustatyta, kad tik apie trečdalis pagyvenusių tyrimo dalyvių teisingai atsakė, kad „Rakto skylutės“ simbolis žymi sveikatai palankesnius maisto produktus, o apie pusę jų nežino, ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis.

Įvertinus pagyvenusių Lietuvos gyventojų maisto papildų vartojimo dažnumą, nustatyta, kad maisto papildus, kurie yra skirti papildyti mitybą įvairiomis maistinės medžiagomis, kasdien vartoja maždaug kas penktas pagyvenęs Lietuvos gyventojas.

Taigi, pagyvenusio amžiaus gyventojų mityba vis dar neatitinka sveikatai palankios mitybos rekomendacijų, o tą patvirtina ir pačių pagyvenusių gyventojų subjektyvus savo mitybos vertinimas – mažiau nei pusė jų mano, kad jų mityba yra tinkama ir su ja jie gauna pakankamai maistinių medžiagų, o net trečdalis pagyvenusiųjų atsakė nežinantis, kaip vertinti savo mitybą.

9. IŠVADOS

1. Ne visų pagyvenusio amžiaus Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai atitinka sveikatai palankios mitybos rekomendacijas – gyventojai per retai valgo daržoves ir vaisius, grūdinius produktus, žuvį bei žuvies produktus. Druskos vartojimo įpročiai taip pat nėra palankūs sveikatai – vis dar didelė pagyvenusio amžiaus gyventojų dalis sūdo jau pagamintą maistą, tik apie pusė jų vartoja joduotą druską.
2. Nustatyta, kad moterų bei aukštesnį išsilavinimą įgijusių pagyvenusių gyventojų mitybos įpročiai dažniau yra sveikatai palankesni.
3. Pagyvenusių Lietuvos gyventojų žinios apie mitybą taip pat yra nepakankamos. Tik vienas iš dešimties gyventojų žino, kiek kartų (kiek porcijų) per dieną rekomenduojama vartoti vaisių ir daržovių, maždaug tik trečdalis gyventojų žino, kad reikia vengti sočiųjų riebalų ir pasirinkti teisingą teiginį apie transriebalus. Tik mažiau nei pusė gyventojų žino „Rakto skylutės“ simbolio reikšmę kai kurių maisto produktų etiketėse.
4. Pagyvenusios moterys bei aukštąjį išsilavinimą įgiję pagyvenę respondentai pasižymi geresnėmis žiniomis apie mitybą.

10. PASIŪLYMAI

1. Tyrimo rezultatai galėtų būti panaudoti SVS biurams rengiant gyventojų sveikos mitybos mokymo programas bei mokant visuomenę apie sveiką mitybą bei teisingą maisto produktų pasirinkimą.
2. Tyrimo rezultatai taip pat galėtų būti panaudoti, rengiant įvairią vaizdinę medžiagą (plakatai, lankstinukai, internetiniai pranešimai ir kt.) bei rekomendacijas, siekiant teikti daugiau informacijos apie sveikatai palankią mitybą visuomenei bei atskiroms tikslinėms gyventojų grupėms.
3. Remiantis tyrimo rezultatais galima išskirti pagrindines temas apie mitybą, kuriomis labiausiai reikėtų šviesti pagyvenusius asmenis.

11. LITERATŪROS SĄRAŠAS

1. Jankovic N., Geelen A., Streppel T., et al. Adherence to a Healthy Diet According to the World Health Organization Guidelines and All-Cause Mortality in Elderly Adults from Europe and the United States. *Am J Epidemiol* 2014; 180:978–988. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1093/aje/kwu229>
2. Piščalkienė V., Januškevičiūtė R., Balčiūnienė R. Pagyvenusių ir senų žmonių mitybą sąlygojančių veiksnių vertinimas. *Sveikatos Mokslai* 2014; 24:24–29.
3. Transforming European Food and Drink Policies for Cardiovascular Health 2017, September 28. Prieiga per internetą: <https://www.ehnheart.org/publications-and-papers/publications/1093:transforming-european-food-and-drinks-policies-for-cardiovascular-health.html>
4. Rafacz SD. Healthy Eating: Approaching the Selection, Preparation, and Consumption of Healthy Food as Choice Behaviour. *Perspect Behav Sci* 2019; 42: 647–674. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1007/s40614-018-00190-y>
5. Sėlenienė L. Trečiojo amžiaus universiteto veikla nacionalinės mokslo programos „Sveikas senėjimas“ kontekste: Klaipėdos rajono atvejis. *Stud – Verslas – Visuom Dabart ir Ateities Įžvalg* 2021; 148–156.
6. Šatūnienė R. Sveikatos ir negalavimo traktuotės tarp alternatyvią mediciną praktikuojančiųjų XXI a. pradžios Lietuvoje. *Res Humanit* 2021; 27: 74–90.
7. Regional Action Plan on Healthy Ageing in the Western Pacific. WHO Regional Office for the Western Pacific 2020. Prieiga per internetą: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339869>
8. Rodiklių duomenų bazė - Oficialiosios statistikos portalas 2021. Prieiga per internetą: https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize?hash=2c361bfc-82ba-4c66-820e-94e7f3cfca29#
9. Spronk I., Kullen C., Burdon C., et al. Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Intake. *Br J Nutr* 2014; 111: 1713–1726. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1017/s0007114514000087>
10. Barzda A., Bartkevičiūtė R., Baltušytė I., Stukas R., Bartkevičiūtė S. Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimas. *Visuomenės sveikata*. 2016;1(72):85-94.
11. Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatymas. Lietuvos Respublikos Seimo 1994 m. liepos 19 d. nutarimas Nr. I-552. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.5905/asr>

12. Huber M., Jung HP., Van Den Brekel-Dijkstra K. Development of a New Concept of Health. Handbook Positive Health in Primary Care: The Dutch Example. Houten: Bohn Stafleu van Loghum 2021, pp. 26–44.
13. Nordenfelt L. Understanding the Concept of Health. In: Philosophical Papers Dedicated to Wlodek Rabinowicz. Eds. T. Ronnow-Rasmussen, B. Petersson, J. Josefsson, D. Egonsson 2007, 1-17.
14. Ali S., Davinelli S., Accardi G., et al. Healthy Ageing and Mediterranean Diet: A Focus on Hormetic Phytochemicals. Mech Ageing Dev 2021; 200: 111592. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1016/j.mad.2021.111592>
15. Frith E., Shivappa N., Mann J.R., et al. Dietary Inflammatory Index and Memory Function: Population-Based National Sample of Elderly Americans. Br J Nutr 2018; 119: 552–558. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1017/s0007114517003804>
16. Yeung S., Kwan M., Woo J. Healthy Diet for Healthy Aging. Nutrients 2021; 13:4310. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.3390/nu13124310>
17. Kanauchi M., Kanauchi K. The World Health Organization’s Healthy Diet Indicator and its Associated Factors: A Cross-Sectional Study in Central Kinki, Japan. Prev Med Rep 2018; 12: 198–202. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.09.011>
18. Lietuvos Respublikos Seimo 2016 m. gruodžio 13 d. nutarimas Nr. XIII-82 „Dėl Lietuvos Respublikos Vyriausybės programos”. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/886c7282c12811e682539852a4b72dd4>
19. Lobo E., Tamayo M., Sanclemente T. Nutrition Literacy and Healthy Diet: Findings from the Validation of a Short Seniors-Oriented Screening Tool, the Spanish Myths-NL. Int J Environ Res Public Health 2021; 18: 12107. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.3390/ijerph182212107>
20. Papaioannou K.G., Nilsson A, Nilsson L.M., et al. Healthy Eating Is Associated with Sarcopenia Risk in Physically Active Older Adults. Nutrients 2021; 13: 2813. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.3390/nu13082813>
21. Gronning K., Espnes G.A., Nguyen C., et al. Psychological Distress in Elderly People is Associated With Diet, Wellbeing, Health Status, Social Support and Physical Functioning- a HUNT3 Study. BMC Geriatr 2018; 18: 205. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1186/s12877-018-0891-3>
22. Zhao C., Noble J.M., Marder K., et al. Dietary Patterns, Physical Activity, Sleep, and Risk for Dementia and Cognitive Decline. Curr Nutr Rep 2018; 7: 335–345. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1007/s13668-018-0247-9>

23. Mathers J.C. Nutrition and Ageing: Knowledge, Gaps and Research Priorities. *Proc Nutr Soc* 2013; 72: 246–250. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1017/s0029665112003023>
24. Stefler D., Pikhart H., Jankovic N., et al. Healthy Diet Indicator and Mortality in Eastern European Populations: Prospective Evidence from the HAPIEE Cohort. *Eur J Clin Nutr* 2014; 68: 1346–1352. Prieiga per internet: <https://doi.org/10.1038/ejcn.2014.134>
25. Atkins J.L., Whincup P.H., Morris R.W., et al. High Diet Quality Is Associated with a Lower Risk of Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality in Older Men. *J Nutr* 2014; 144: 673–680. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.3945/jn.113.186486>
26. Mertens E., Markey O., Geleijnse J.M., et al. Adherence to a Healthy Diet in Relation to Cardiovascular Incidence and Risk Markers: Evidence From the Caerphilly Prospective Study. *Eur J Nutr* 2018; 57: 1245–1258. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1007/s00394-017-1408-0>
27. Gebreslassie M., Sampaio F., Nystrand C., et al. Economic Evaluations of Public Health Interventions for Physical Activity and Healthy Diet: A Systematic Review. *Prev Med* 2020; 136: 106100. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106100>
28. De Schutter O., Jacobs N., Clément C. A ‘Common Food Policy’ for Europe: How Governance Reforms Can Spark a Shift to Healthy Diets and Sustainable Food Systems. *Food Policy* 2020; 96: 101849.
29. Besora-Moreno M., Llauradó E., Tarro L., et al. Social and Economic Factors and Malnutrition or the Risk of Malnutrition in the Elderly: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Nutrients* 2020; 12: 737. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.3390/nu12030737>
30. Engelheart S., Brummer R. Assessment of Nutritional Status in the Elderly: A Proposed Function-Driven Model. *Food Nutr Res* 2018; 62:1366. Prieiga per internetą: <http://dx.doi.org/10.29219/fnr.v62.1366>
31. Dobrovolskij V., Stukas R. Lietuvos gyventojų mitybos įpročių ir cholesterolio koncentracijos kraujyje sąsajos. *Visuomenės Sveikata*; 2014, 6: 64-69.
32. Visuomenės sveikatos stiprinimo vadovas savivaldybėms. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras 2014. Prieiga per internetą: [http://smlpc.lt/media/file/Methodine%20medziaga/2014-09-7%20Visuomenes%20sveikatos%20stiprinimo%20vadovas%20savivaldybems_2014%20galutinis%20\(1\).pdf](http://smlpc.lt/media/file/Methodine%20medziaga/2014-09-7%20Visuomenes%20sveikatos%20stiprinimo%20vadovas%20savivaldybems_2014%20galutinis%20(1).pdf)
33. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. liepos 18 d. įsakymas Nr. V-825 „Dėl Sveiko senėjimo užtikrinimo Lietuvoje 2014–2023 m. veiksmų plano patvirtinimo“.

- Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/4ae918500ebf11e48595a3375cdcc8a3/asr>
34. Jong J.C.K., Mathers J.C., Franco OH. Nutrition and Healthy Ageing: The Key Ingredients. Proc Nutr Soc 2014; 73: 249–259. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1017/s0029665113003881>
 35. Beard J.R., Officer A., de Carvalho I.A., et al. The World Report On Ageing and Health: a Policy Framework for Healthy Ageing. The Lancet 2016; 387: 2145–2154. Prieiga per internetą: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(15\)00516-4](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(15)00516-4)
 36. Health21: an introduction to the health for all policy framework for the WHO European Region. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe 1998. Prieiga per internetą: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/107327/9789289013482-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 37. Active Ageing a Policy Framework. WHO 2002. Prieiga per internetą: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>
 38. Global Age-friendly Cities: A Guide. World Health Organization 2007. Prieiga per internetą: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43755/9789241547307_eng.pdf;sequence=1
 39. Lietuvos Respublikos Seimo 2014 m. birželio 26 d. nutarimas Nr. XII-964 Dėl Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų strategijos patvirtinimo. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/35834810004f11e4b0ef967b19d90c08/asr>
 40. Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2012 m. lapkričio 28 d. nutarimas Nr. 1482 Dėl 2014–2020 metų nacionalinės pažangos programos patvirtinimo. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.439028/asr>
 41. Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2014 m. kovo 26 d. nutarimas Nr. 293 „Dėl 2014–2020 metų nacionalinės pažangos programos horizontaliojo prioriteto „Sveikata visiems“ tarpinstitucinio veiklos patvirtinimo. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/28fd53a0bbcc11e3bda4be6f16c2da2b/asr>
 42. Lietuvos Respublikos Seimo 2012 m. gegužės 15 d. nutarimas Nr. XI-2015 „Dėl Valstybės pažangos strategijos „Lietuvos pažangos strategija ‘Lietuva 2030’ patvirtinimo“. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.425517>
 43. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2015 m. vasario 5 d. įsakymas Nr. V-82 „Dėl Nacionalinės mokslo programos „Sveikas senėjimas“ patvirtinimo“. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/8f19bd60ad8211e486d695b7d843f736/asr>

44. Dernini S., Berry E.M. Mediterranean Diet: From a Healthy Diet to a Sustainable Dietary Pattern. *Front Nutr*; 2015, 2. Prieiga per internetą: <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fnut.2015.00015>
45. Barone B., Nogueira R.M., Guimarães K.R., et al. Sustainable Diet From the Urban Brazilian Consumer Perspective. *Food Res Int* 2019; 124: 206–212. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2018.05.027>
46. Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos, 2020. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Prieiga per internetą: http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aaktyvumas/Sveikos_ir_tvartos_mitybos_rekom.pdf
47. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2021 m. gegužės 24 d. įsakymas Nr. V-1195 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. sausio 22 d. įsakymo Nr. V-50 „Dėl maisto produktų ženklavimo simboliu „Rakto skylutė“...“. Prieiga per internetą: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/cca691c0bc8611eb8c24980b2b0e0fef>
48. „Rakto skylutė“ – sveikatai palankesni maisto produktai 2021. Prieiga per internetą: <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/rakto-skylute>
49. Europos parlamento ir tarybos reglamentas (es) Nr. 1169/2011 dėl informacijos apie maistą teikimo vartotojams. Prieiga per internetą: <http://data.europa.eu/eli/reg/2011/1169/oj/lit>
50. Maisto pasirinkimo piramidė (plakatas) 2021. Prieiga per internetą: <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveikos-mitybos-rekomendacijos/maisto-pasirinkimo-piramide-plakatas>
51. Sveikos gyvensenos rekomendacijos 2011. Prieiga per internetą: <http://www.smlpc.lt/media/file/Methodine%20medziaga/2014-12-15%20Sveikos-mitybos-rekomendacijos-2011%20RB%20AB.pdf>
52. Vettori V., Lorini C., Milani C., et al. Towards the Implementation of a Conceptual Framework of Food and Nutrition Literacy: Providing Healthy Eating for the Population. *Int J Environ Res Public Health* 2019; 16: 5041. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.3390/ijerph16245041>
53. Cassar A.M., Denyer G.S., O’Connor H.T., et al. A Qualitative Investigation to Underpin the Development of an Electronic Tool to Assess Nutrition Literacy in Australian Adults. *Nutrients* 2018; 10: 251. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.3390/nu10020251>
54. Aihara Y., Minai J. Barriers and Catalysts of Nutrition Literacy Among Elderly Japanese People. *Health Promot Int* 2011; 26: 421–431. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1093/heapro/dar005>

55. Sharifnia F., Ghaffari M., Rakhshanderou S. Psychometric Properties of the Persian Version of Nutrition Literacy Scale in the Elderly. *J Educ Health Promot* 2019; 8: 254. Prieiga per internet: https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_387_19
56. Wansink B., Shimizu M., Brumberg A. Dispelling Myths About a New Healthful Food Can Be More Motivating Than Promoting Nutritional Benefits: The Case of Tofu. *Eat Behav* 2014; 15: 318–320. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.03.016>
57. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 1 d. įsakymas Nr. V-488 Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo. Prieiga per internetą: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.216610/asr>
58. Sveikatos raštingumo tyrimas. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras 2018. Prieiga per internetą: https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Sveikatos-Ra%C5%A1tingumo_tyrimas_2018.pdf
59. Turconi G., Rossi M., Roggi C., Maccarini L. Nutritional status, dietary habits, nutritional knowledge and self-care assessment in a group of older adults attending community centres in Pavia, Northern Italy. *J Hum Nutr Diet.* 2013;26(1):48-55. Prieiga per internetą: [doi: 10.1111/j.1365-277X.2012.01289.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2012.01289.x).
60. Kamphuis C.B.M., de Bekker-Grob E.W., van Lenthe F.J. Factors affecting food choices of older adults from high and low socioeconomic groups: a discrete choice experiment. *The American Journal of Clinical Nutrition.* 2015;101(4):768–774. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.3945/ajcn.114.096776>
61. Bartkevičiūtė R., Bulotaitė G., Stukas R., Butvila M., Drungilas V., Barzda A. Suaugusių Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai ir jų pokyčių tendencijos. *Visuomenės sveikata.* 2020;3(90):32-40
62. Rugel E.J, Carpiano R.M. Gender differences in the roles for social support in ensuring adequate fruit and vegetable consumption among older adult Canadians. *Appetite.* 2015;92:102-109. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.05.011>
63. Fruit and vegetable promotion initiative. Prieiga per internetą: https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/f&v_promotion_initiative_report.pdf?ua=1
64. Ribeiro I., Gomes M., Figueiredo D., et al. Dairy Product Intake in Older Adults across Europe Based On the SHARE Database. *Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics.* 2019;38(3):297-306. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1080/21551197.2019.1627972>
65. Gille D., Butikofer U., Chollet M., et al. Nutrition behavior of the middle-aged and elderly: Compliance with dietary recommendations of the food pyramid. *Clinical Nutrition.* 2016;35(3):638-644. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2015.04.002>

66. Hooper L., Abdelhamid A., Bunn D., Brown T., et al. Effects of total fat intake on body weight. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015 m. rugpjūčio 7 d.;(8):CD011834.
67. Expert Consultation on Fats and Fatty Acids in Human Nutrition, sudarytojas. *Fats and fatty acids in human nutrition: report of an Expert Consultation ; 10 - 14 November 2008, Geneva.* Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2010. 166 p. (FAO food and nutrition paper).
68. Can M.F., Gunlu A., Can H.Y. Fish consumption preferences and factors influencing it. *Food. Sci. Technol.* 2015;35(2):339-346. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1590/1678-457X.6624>
69. Dobrovolskij V., Stukas R. Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 2013 m. Mokomoji knyga, 2014.
70. Elmadfa I., Meyer A.L. Patterns of drinking and eating across the European Union: implications for hydration status. *Nutrition Reviews.* 2015;73(2):141-147. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv034>
71. Heuer T., Krems C., Moon K., Brombach C., et al. Food consumption of adults in Germany: results of the German National Nutrition Survey II based on diet history interviews. *British Journal of Nutrition.* 2015;113(10):1603-1614.

1 1 kartą per dieną
 dieną
 4 4 kartus per dieną

2 2 kartus per dieną
 5 5 ir daugiau kartų per dieną

3 3 kartus per

11. Kaip dažnai vartojate grūdinius produktus (duoną, grūdų košes ir kt.)? Pažymėkite vieną atsakymą.

1 nevartuju
 4 kiekvieną dieną

2 1–2 kartus per savaitę

3 3–5 kartus per savaitę

5 kelis kartus per dieną

12. Kaip dažnai vartojate pieną ir pieno produktus? Pažymėkite vieną atsakymą.

1 nevartuju
 dieną

2 1–2 kartus per savaitę

3 3–5 kartus per savaitę

4 kiekvieną

13. Kaip dažnai vartojate mėsą ir mėsos produktus? Pažymėkite vieną atsakymą.

1 nevartuju
 dieną

2 1–2 kartus per savaitę

3 3–5 kartus per savaitę

4 kiekvieną

14. Kaip dažnai vartojate žuvį ir žuvies produktus? Pažymėkite vieną atsakymą.

1 nevartuju

2 1–2 kartus per mėnesį ir rečiau

3 1–2 kartus per savaitę

4 3–5 kartus per savaitę

5 kiekvieną dieną

Jei į 14 klausimą „Kaip dažnai vartojate žuvį ir žuvies produktus“ atsakėte „nevartuju“, į lentelėje pateiktus klausimus atsakyti nereikia.

15. Jei atsakėte, kad vartojate žuvį ir jos produktus, prašome atsakyti į lentelėje pateiktus klausimus, pažymėdami kryželiu „X“ ar varnele „√“ tinkamą atsakymo variantą:

Kaip dažnai vartojate	Nevartuju 1	1–2 kartus per mėnesį ir rečiau 2	1–2 kartus per savaitę 3	3–5 kartus per savaitę 4	Kiekvieną dieną 5
1. šviežią ar (ir) šaldytą žuvį					
2. rūkytą žuvį					
3. sūdytą žuvį					
4. konservuotą ar (ir) džiovintą žuvį					
5. žuvies produktus (pvz. žuvų piršteliai, krabų lazdelės ir pan.)					
6. Kaip dažnai vartojate šių rūšių žuvis?					
1 lašišą					
2 skumbrę					
3 tuną					
4 upėtakį					
5 silkę					
6 sardinę					
7 šprotus					
8 ungurį					
9 kardžuvę					
10 karpį					
11 otą					
12 menkę					
13 jūros ešerį					
14 karšį					
15 lydeką					
16 pangasiją					
17 kitas (įrašykite):					

16. Ar vartojate joduotą druską: 1 taip 2 ne
17. Ar sūdate valgydami jau pagamintus patiekalus? *Pažymėkite vieną atsakymą.*
 1 niekada 2 truputį, jei maistas nepakankamai sūrus
 3 beveik visada, net neragaudamas
18. Kokius riebalus dažniausiai vartojate maistui gaminti (kepti, virti, troškinti)? *Pažymėkite vieną atsakymą.*
 1 sviestą 2 margariną 3 augalinį aliejų
 4 gyvūninius taukus 5 kokosų aliejų 6 lydytą ghi sviestą
19. Ar manote, kad Jūsų mityba tinkama (gera) ir su ja gaunate pakankamai maistinių medžiagų?
 1 taip, manau 2 ne, nemanau 3 nežinau
20. Ar vartojate maisto papildus (vitaminų, mineralinių medžiagų, amino rūgščių ar kt. preparatus)? *Pažymėkite vieną atsakymą.*
 1 taip, beveik kasdien 2 3–4 mėnesius per metus 5 niekada
 3 1–2 mėnesius per metus 4 kartais (retai)
21. Kiek vidutiniškai stiklinių (*apie 200 ml*) vandens išgeriate per dieną? *Pažymėkite vieną atsakymą.*
 1 negeriu 2 1 stiklinę 3 2 stiklines
 4 3 stiklines 5 4 stiklines 6 5 stiklines
 7 6 stiklines 8 7 stiklines 9 8 stiklines ir daugiau

II. RESPONDENTŲ ŽINIOS (NUOMONĖ) APIE MAISTO PRODUKTUS BEI TINKAMĄ JŲ PASIRINKIMĄ

22. Kiek kartų per dieną rekomenduojama valgyti vaisius ir daržoves? *Pažymėkite vieną atsakymą.*
 1 1 porciją (kartą) per dieną 2 2-3 porcijas (kartus) per dieną 3 4 porcijas (kartus) per dieną 4 5 ir daugiau porcijų (kartų) per dieną 5 nežinau
23. Kokių riebalų rekomenduojama vartoti mažiausiai? *Pažymėkite vieną atsakymą.*
 1 mononesočiųjų riebalų 2 polinesočiųjų riebalų 3 sočiųjų riebalų 4 nežinau
24. Kokius pieno produktus rekomenduojama vartoti? *Pažymėkite vieną atsakymą.*
 1 riebesnius 2 liesesnius 3 nežinau
25. Kaip manote, kuris iš šių produktų sveikatai palankiausias? *Pažymėkite vieną atsakymą.*
 1 košės 2 kepti, rūkyti produktai 3 kokosų ir palmių aliejai 4 sviestas 5
 „Ghi“ sviestas 6 šaldytos daržovės 7 nei vienas iš šių išvardintų 8
 nežinau
26. Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas cukrų kiekis? *Pažymėkite kiekvienam produktui.*

		Didelis 1	Mažas 2	Nežinau 3
1.	Vaisiai			
2.	Jogurtai be priedų			
3.	Ledai			
4.	Gaivieji gėrimai (Cola-Cola, Fanta ir pan.)			
5.	Pusryčių dribsniai (išskyrus košes)			

27. Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas druskos kiekis? *Pažymėkite kiekvienam produktui.*

		Didelis 1	Mažas 2	Nežinau 3
1.	Bulvių traškučiai			
2.	Rūkyta žuvis			

3.	Šviežia neapdorota mėsa			
4.	Daržovės			
5.	Maisto pramonės perdirbti mėsos produktai			

28. Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas skaidulinių medžiagų kiekis? Pažymėkite kiekvienam produktui.

		Didelis 1	Mažas 2	Nežinau 3
1.	Avižių kruopos			
2.	Bananai			
3.	Mėsa			
4.	Daržovės			
5.	Žuvis			
6.	Bulvės			
7.	Pupelės			

29. Kaip manote, šiuose maisto produktuose yra didelis ar mažas sočiųjų riebalų kiekis? Pažymėkite kiekvienam produktui.

		Didelis 1	Mažas 2	Nežinau 3
1.	Žuvis			
2.	Liesas pienas			
3.	Alyvuogių aliejus			
4.	Kiauliena			
5.	Margarinas			
6.	Šokoladas			

30. Kaip manote, kuris iš šių teiginių apie sočiuosius riebalus yra teisingas? Pažymėkite vieną atsakymą..

- 1 mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje
riziką
3 didina vėžio riziką
- 2 mažina infarkto ir insulto riziką
4 nežinau

31. Ar 200 ml šviežiai spaustų, nesaldintų sulčių maistingumas atitinka 200 g šviežių vaisių maistingumą?

- 1 taip
2 ne
3 nežinau

32. Kaip manote, kuris teiginys apie transriebalus (riebalų rūgščių transizomerus) yra teisingas? Pažymėkite vieną teisingą atsakymą.

- 1 saugo kraujagysles nuo pažeidimo
daržovėse 4 būna iš dalies hidrintuose augaliniuose riebaluose
konditerijos gaminiuose 6 nežinau
- 2 mažina širdies ligų riziką
5 nebūna pramoniniuose
- 3 būna

33. Kuri iš šių duonos rūšių palankesnė sveikatai? Pažymėkite vieną atsakymą.

- 1 balta
2 juoda
3 viso grūdo
4 nežinau

34. Kuriam iš šių produktų yra didžiausias kalcio kiekis? Pažymėkite vieną atsakymą.

- 1 kopūstai 2 jautiena 3 pienas 4 liesa varškė 5 nežinau

35. Ką reiškia „Rakto skylutės“ simbolis kai kurių maisto produktų etiketėse? Pažymėkite vieną atsakymą.

- 1 ekologiškas produktas 2 naujas produktas 3 nacionalinės kokybės produktas
4 sveikatai palankesnis produktas (kuriame mažiau cukraus, druskos ir riebalų, daugiau maistinių skaidulų) 5 sąžiningo verslo simbolis (t. y. produktas pagamintas įmonėje, kuri neslepia mokesčių, nemoka atlyginimų „vokeliuose“)
6 nežinau