

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETO
VISUOMENĖS SVEIKATOS INSTITUTAS

Marius Nakrys

**Cukraus ir cukraus turinčių produktų vartojimas tarp Vilniaus universiteto Medicinos ir
Ekonomikos fakultetų studentų.**

Sugar and products containing sugar consumption between students of Vilnius University faculty
of Medicine and faculty of Economics.

Bakalauro baigiamasis darbas

Leidžiama ginti _____

Prof.habil.dr. Rimantas Stukas

(parašas)

Studentas: Marius Nakrys

(parašas)

Darbo vadovas: Prof.habil.dr. Rimantas Stukas

(parašas)

Darbo įteikimo data _____
Registracijos Nr. _____

TURINYS

1. SANTRAUKA.....	3
SUMMARY	5
SANTRUMPOS	7
2. ĮVADAS.....	8
3. LITERATŪROS APŽVALGA.....	10
3.1 Cukrus.....	10
3.1.1. Cukrus maisto pramonėje.....	10
3.1.2 Cukraus įtaka sveikatai.	10
3.2. Studentų cukraus ir cukraus turinčių maisto produktų vartojimas.....	12
3.2.1. Vaikų cukraus ir cukraus turinčių maisto produktų vartojimo paplitimas.	12
3.2.2. Studentų cukraus ir cukraus turinčių maisto produktų vartojimo paplitimas Lietuvoje.....	13
3.2.3. Studentų cukraus ir cukraus turinčių maisto produktų vartojimo paplitimas pasaulyje.	13
3.3. Cukrumi saldintų gėrimų vartojimo paplitimas.....	14
3.3.1 Cukrumi saldinti gėrimai.....	14
3.3.3. Cukrumi saldintų gėrimų vartojimo paplitimas Lietuvoje.	15
3.3.4. Cukrumi saldinti gėrimai ir nutukimas.....	15
3.4. Sveikos mitybos raštingumas.	16
3.4.1. Maisto produktų pakuočių ženklinimas.	17
3.4.2. Maisto produktų reklama.....	18
3.5. Priklausomybė nuo cukraus.....	19
4. TYRIMO METODOLOGIJA.....	21
4.1. Tyrimo tipas.....	21
4.2. Tyrimiamoji populiacija	21
4.3. Tyrimo atlikimas	21
4.4. Duomenų analizė.....	22
5. TYRIMO REZULTATAI	22
5.1. Respondentų charakteristika.....	22
5.2. Vilniaus Universiteto Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentų cukraus ir cukraus turinčių produktų vartojimo įpročiai.....	23
5.2.1. Cukraus vartojimas	23

5.2.2. Produktų turinčių cukraus vartojimo paplitimas	27
5.2.2.1. Cukrumi saldintų gėrimų vartojimo paplitimas.....	27
5.2.2.2. Košių saldinimas.	28
5.2.2.3. Kavos, arbatos saldinimas	30
5.2.2.4. Konditerijos gaminių (sausainių, pyragėlių, bandelių), ledų, saldainių vartojimo paplitimas. ...	33
5.2.3. Maisto racionas	40
5.3. Vilniaus Universiteto Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentų žinios ir jų pritaikymas praktikoje	41
5.4. Vilniaus Univeriteto Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentų sveikatos vertinimas	46
6. REZULTATŲ APTARIMAS.....	49
7. IŠVADOS.....	52
8. PASIŪLYMAI.....	53
9. LITERATŪROS ŠALTINIAI	53

1. SANTRAUKA

Pasaulyje šiuo metu PSO duomenimis atsivorį turi milijardas žmonių. Viena iš priežasčių šiai pasaulinei problemai, netinkama mityba, didelis cukraus suvartojimas. Studentai dėl pakitusio gyvenimo ritmo nevisada gali užtikrinti sveiką mitybą.

Darbo tikslas: Įvertinti Vilniaus universiteto Medicinos ir Ekonomikos fakulteto studentų cukraus ir cukraus turinčių produktų vartojimo paplitimą bei studentų žinias apie šiuos produktus.

Tyrimo uždaviniai: 1) Nustatyti cukraus ir cukraus turinčių maisto produktų vartojimo paplitimą tarp Vilniaus universiteto Ekonomikos ir Medicinos fakultetų. 2) Nustatyti Vilniaus universiteto Medicinos ir Ekonomikos fakulteto studentų požiūrį į cukrų ir cukraus turinčius produktus. 3) Palyginti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto ir Ekonomikos fakulteto studentų cukraus ir cukraus turinčių produktų vartojimo ypatumus. **Tyrimo metodika:** Tyrimas atliktas anoniminės anketinės apklausos būdu 2016 vasario–kovo mėnesiais. Medicinos ir Ekonomikos fakultetuose dieninių bakalauro studijų 1–4 kurso ir magistro 1–2 kurso studentams buvo išdalinta 620 anketų, toliau analizuota 583. Tyrimui atlikti buvo sudaryta 29 klausimų anketa. Statistinė analizė atlikta SPSS paketu (versija 20). Statistinis reikšmingumas vertinamas panaudojus Pirsono chi kvadratą, Mano–Vitnio testą. Skirtumas laikytas statistiškai patikimu, jei $p < 0,05$.

Rezultatai: Didžioji dalis Vilniaus universiteto Medicinos ir Ekonomikos fakulteto studentų (88,34 proc.) vartoja cukrų. Beveik pusė studentų (48 proc.) vartoja cukrumi saldintus gėrimus. Didžioji dalis (53,17 proc.) MF ir EF studentų į kavą deda cukrų. 40,65 proc. studentų per savaitę suvalgo 1–5 sausainius (7g). 1–2 pyragėlius per savaitę suvalgo 43,4 proc. studentų. 1–2 bandeles per savaitę suvalgo 43,05 proc. studentų. Didžioji dalis studentų (46,14 proc.) per savaitę suvartoja 1–5 saldinius. Pasaulio Sveikatos Organizacijos cukraus vartojimo rekomendacijas žino 22,81 proc. studentų, iš jų daugiau žinojo MF studentų (41,6 proc.) nei EF studentų (8,71 proc.) ($p < 0,001$). 41,17 proc. studentų cukraus kiekis maisto porcijoje turi įtakos renkantis maisto produktą, iš jų daugiau MF studentų (49,2 proc.) cukraus kiekis turi įtakos nei 35,14 proc. EF studentų ($p < 0,001$).

Išvados: 1. Didžioji dalis Vilniaus universiteto Medicinos ir Ekonomikos fakultetų studentų vartoja cukrų. Beveik pusė studentų vartoja cukrumi saldintus gėrimus.

2. Beveik 5 kartus daugiau Medicinos fakulteto studentų žinojo PSO rekomenduojamas cukraus normas nei Ekonomikos fakulteto studentų.

3. Daugiau nei pusė studentų (53,17 proc.) atsakė, kad į kavą deda cukrų. 55,9 proc. Studentų atsakė, jog arbatą saldina medumi. 1–2 bandeles per savaitę suvartoja 43,05 proc. studentų

iš jų Medicinos fakulteto studentų daugiau suvalgo bandelių. 1–5 saldinius per savaitę suvartoja 46.14 proc. studentų iš jų daugiau Medicinos fakulteto studentų per savaitę suvalgo 1-5 saldinių.

4. Lyginant cukraus ir cukraus turinčių maisto produktų vartojimo ypatumus tarp Vilniaus universiteto Medicinos ir Ekonomikos fakulteto studentų statistiškai reikšmingų skirtumų tarp fakultetų nebuvo nustatyta.

Raktažodžiai: Cukrus, cukraus turintys produktai, studentai, Medicinos fakultetas, Ekonomikos fakultetas, cukrumi saldinti gėrimai.

SUMMARY

Currently according to World Health Organization in the world there are over one billion people with overweight. One of the main reason for this global problem is poor diet, high fat and sugar consumption. Students due to changes in life rhythm can not always ensure a healthy diet. It is important to assess whether nutritional knowledge influences sugar and food high in sugar consumption prevalence.

Work objective: Evaluate Vilnius University faculty of Medicine and faculty of Economics sugar and sugar containing food products consumption prevalence among students and students knowledge about such food products. **Survey tasks:** 1) Estimate sugar and sugar containing food products consumption prevalence among Vilnius University Medicine and Economics faculties students. 2) Estimate Vilnius University faculty of Medicine and faculty of Economics students attitude to sugar and sugar containing food products. 3) Compare Vilnius University faculty of Medicine and faculty of Economics students sugar and sugar containing food products consumption specificities.

Surveys methodology: Research was carried out by an anonymous survey in 2016 February – March. There were distributed 620 surveys to Medical and Economics faculties, 1–4 bachelor and 1–2 masters degree students. After survey there were analyzed 583 surveys. The research was supported by a 29 question survey. Statistical analysis was performed with SPSS (version 20) . Statistical significance was evaluated using Pearson's chi– square, Mann–Whitney U test. The difference was considered statistically significant if $p < 0.05$.

The Results: Majority of Vilnius University faculty of Medicine and Economics students (88,34 %) consumes sugar. Almost half of the students (48 %) drinks sugar sweetened beverages. More than half of the students (53,17 %) sweetens coffee with sugar. 43,3 % of the students eats 1–5 cookies (7 g) per week. 1–2 cakes per week eats 43,4 % of the students. 1–2 buns per week eats 43,05 % of the students. Majority of students (46,14 %) eats 1–5 candies per week. World Health Organization recommended daily sugar intake knows 22,81 % of the students, from them more students (41,6 %) from faculty of Medicine than students (8,71 %) from faculty of Economics ($p < 0,001$). For 41,17 % of students amount of sugar in food portion affects decision for choosing food products, from them more students (49.2 %) from faculty of Medicine amount of sugar have more impact than for students (35,14 %) from faculty of Economics ($p < 0,001$).

Conclusion: 1) The majority of Vilnius University faculties of Medicine and Economics students consume sugar. Almost half of the students consume sugar sweetened beverages. 2).

Almost 5 times more faculty of Medicine students knows WHO daily sugar intake recommendations than faculty of Economics students. For 41,17 % of students amount of sugar in food portion affects students decision for choosing food products. **3)** Almost more than half of students (53,17 %) put sugar in to the coffee, 55,9 % of students sweeten tea with honey. 1–2 buns per week eats 43,05 % students, from them more faculty of Medicine. 1–5 candies per week consume 46,14 % students, from them more faculty of Medicine. **4)** Comparing sugar and sugar containing food consumption patterns between Vilnius Univeristy faculty of Medicine and faculty of Economics students statistically significant was not found.

Keywords: Sugar, sugar containing food, students, faculty of Medicine, faculty of Economics, sugar sweetened beverages.

SANTRUMPOS

g – gramas

m – metai

MF – Medicinos fakultetas

EF – Ekonomikos fakultetas

VU – Vilniaus universitetas

pav – paveikslas

proc – procentas

PSO – Pasaulio sveikatos organizacija

Pvz – pavyzdys

t.t. – taip toliau

žr – žiūrėti

χ^2 – Chi-kvadrato kriterijus

df – laisvės laipsnių skaičius

p – statistinis reikšmingumas

ml – mililitrai

2. ĮVADAS

Temos aktualumas. Gyventojų sveikata priklauso nuo daugybės determinantų. Didžiausią poveikį sveikatai lemia: Genetiniai ir biologiniai veiksniai (20proc.), gyvensena ir elgsena (50 proc.), aplinka (20 proc.), sveikatos priežiūra (10 proc.)[1]. Gyvensena ir elgsena turi didžiausią įtaką gyventojų sveikatai. Mitybos įpročiai, kurie priskiriami prie gyvensenos ir elgsenos lemia 25–30 proc. gyventojų sveikatos[2].

Per didelis riebalų, cukraus vartojimas, druskos ir per mažas daržovių, vaisių, grūdinių produktų vartojimas yra vienas didžiausių rizikos veiksnių lemiantis lėtines ligas, kaip cukrinis diabetas, nutukimas, širdies ir kraujagyslių ligos[3]. Cukrus įvardijamas, kaip viena iš svarbiausių priežasčių turinti įtakos nutukimo epidemijai. Lietuvoje cukraus ir cukraus produktų įskaitant šokoladą suvartojimas atitinka Pasaulio Sveikatos Organizacijos rekomendaciją – 20,2 gramai cukraus per dieną, tačiau pastebimas jaunų žmonių tarp 19–34 metų vaisių sulčių, cukrumi saldinų gėrimų suvartojimas yra didesnis nei kitose amžiaus grupėse[4]. Gaiviųjų gėrimų vartojimas tapo viena pagrindinių mitybos problemų. Gaivieji gėrimai laikomi vieni iš pagrindinių nutukimo ir kitų lėtinių ligų, kaip cukrinis diabetas, priežasčių[5].

Jauni žmonės pradėję studijuoti pakeičia gyvenamąją vietą, tampa savarankiškesni, didėja jų užimtumas. Dėl šių priežasčių studentų mityba pasikeičia. Neretai studentai dėl laiko stokos pasirenka maisto produktus, kurie yra nepalankūs sveikatai ir priskiriami prie mažos biologinės vertės maisto produktų. Vieni populiariausių mažos biologinės vertės maisto pasirinkimų energija teikia iš cukraus. Dažniausiai tai būna saldainiai, šokolado batonėliai, cukrumo saldiniai gėrimai, sausainiai, saldžios bandelės, pyragėliai[6].

Darbo problema: Didelis cukraus suvartojimas turi didelę įtaką nutukimui, širdies ir kraujagyslių ligoms, diabetui ir kitiems sveikatos sutrikimams. Praktiškai visi maisto produktai turi cukraus savo sudėtyje. Vartotojas nevisada žino, kad maisto produktas turi daug cukraus ir kokia rekomenduojama cukraus paros norma. Tad svarbu įvertinti, kaip studentai vartoja cukrų ir cukraus turinčius produktus bei nustatyti ar medicininės žinios turi įtakos cukraus vartojimui.

Darbo naujumas: Dabartiniu metu vis daugiau dėmesio skiriama cukrui ir cukraus turintiems maisto produktams. Ypač daug dėmesio skiriama cukrumi saldinėtiems gėrimams. Cukrumi saldinėti gėrimai laikomi vieni iš pagrindinių nutukimo ir kitų lėtinių ligų, kaip cukrinis diabetas, priežasčių. Didelis dėmesys nukreiptas, kaip būtent cukrumi saldinėti gėrimai veikia vaikų

sveikata[7]. Mažiau mokslinių darbų skirta, kaip cukraus vartojimas kenkia jauniems žmonėms. Lietuvoje atlikti tyrimai dažniausiai tiria bendrą populiacijos mitybą įtraukiant ir sveikatai nepalankių maisto produktų vartojimą, kaip saldumynai, cukrumi saldinti gėrimai. Daugiau yra statistinio pobūdžio straipsniai, kurie nurodo, kokius kiekius cukraus ir cukraus turinčių produktų tam tikra amžiaus grupė suvartoja. Tyrimų, kurie analizuotų tam tikros populiacijos cukraus vartojimo paplitimą Lietuvoje nėra. Taigi tema yra nauja.

Atsižvelgiant į temos aktualumą visuomenės sveikatai bei labai mažai tyrimų, kurių metu būtų vertinama, koks cukraus ir cukraus turinčių produktų paplitimas studentų tarpe ir kiek žinios apie mediciną ir mitybą turi įtakos, buvo suformuotas atitinkamas darbo tikslas ir uždaviniai.

Tikslas: Įvertinti Vilniaus universiteto Medicinos ir Ekonomikos fakultetų studentų cukraus ir cukraus turinčių produktų vartojimo paplitimą bei studentų žinias apie šiuos produktus.

Uždaviniai:

1. Nustatyti cukraus ir cukraus turinčių maisto produktų vartojimo paplitimą tarp Vilniaus universiteto Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentų.
2. Nustatyti Vilniaus universiteto Medicinos ir Ekonomikos fakultetų studentų požiūrį į cukrų ir cukraus turinčius produktus.
3. Palyginti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto ir Ekonomikos fakulteto studentų cukraus ir cukraus turinčių produktų vartojimo ypatumus.

Savarankiškai atlikti darbai: Surinktos anketos ir atliktas anketos duomenų apdorojimas bei analize, surinkta literatūra ir padaryta jos apžvalga, įvertinta koks Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentų cukraus ir cukraus turinčių produktų vartojimo paplitimas.

3. LITERATŪROS APŽVALGA

3.1 Cukrus.

3.1.1. Cukrus maisto pramonėje.

Cukrus tai terminas, kuris apibrėžia, bet kokį disacharidą, pavyzdžiui, sacharozę ar laktozę. Maisto gamyboje naudojama sacharozė, kuri sudaryta ir monosacharidų gliukozės ir fruktozės. Cukrus yra svarbus struktūrinis komponentas kiekvienai gyvai ląstelei, nes jis suteikia energijos, tačiau jame nėra nei vitaminų, nei mineralinių medžiagų [8].

Yra du pagrindiniai cukraus šaltiniai: cukriniai runkeliai ir cukranendrės. Cukrus ir sirupai taip pat gaminami iš skirtingų rūšių klevų medžių ir cukrinių palmių. Į saldiklių kategoriją patenka cukrus, kuris gaunamas iš cukrinių augalų, grūdų, vaisių, pieno. Į šią kategoriją patenka monosacharidai (gliukozė, fruktozė) ir disacharidai (sacharozė), kurie būna kristalizuotos ar sirupo būsenos [9]. Maisto pramonėje cukrus yra plačiai naudojamas nuo saldinių iki padažų. Didžioji dalis maisto produktų esančių parduotuvėje turi pridėtinio cukraus, kuris maisto pramonėje naudojamas pagerinti produkto skonį. Ypač daug cukraus turi mažos maistinės vertės produktai, kurie organizmui energijos suteikia tik iš cukraus ir riebalų. Didelio populiarumo pasaulyje susilaukė vadinamas “Junk Food”. “Junk Food” yra globalinis fenomenas, tokio maisto pigumas ir didelis marketingas, paskatino maisto evoliucija. Maistas tapo greitai paruošiamas, patraukliai atrodantis ir yra visiems prieinamas [10].

3.1.2 Cukraus įtaka sveikatai.

Cukraus suvartojimas, o ypač produktų, kurie turi papildomo cukraus, Jungtinėse Amerikos Valstijose padidėjo nuo 235 kcal per dieną 1997–1978 metais iki 318 kcal per dieną 1994–1996 metais. Gaivieji gėrimai yra vienas pagrindinių pridėto cukraus šaltinių [9]. Atsitiktiniai klinikiniai tyrimai ir epidemiologiniai tyrimai rodo, kad žmonės, kurie suvartoja didelius kiekius pridėto cukraus, ypač esančio gaiviuosiuose gėrimuose, yra linkę į nutukimą, antro tipo diabetą, hipertenziją ir širdies bei kraujagyslių ligas [11].

Per praėjusius dešimtmečius suaugusių bei vaikų nutukimo problema ženkliai išaugo. Įvardinti vienos priežasties neįmanoma. Nutukimui įtakos turi fizinės veiklos stoka, aplinka, genetika. Pastebima, kad didelis cukrumi saldintų gėrimų suvartojimas turi priežastinį ryšį vaikų nutukimui. Atlikto tyrimo metu 19 mėnesių buvo stebimi 548 vaikai 11–12 metų amžiaus tarpe. Tyrimo rezultatai parodė teigiamą ryšį tarp gaiviųjų gėrimų vartojimo ir antsvorio bei nutukimo rizikos [12].

Dažniausiai cukrumi saldintų gėrimų vartojimas siejamas su antsvorio ar nutukimo priežastimi, tačiau dažnas jų vartojimas gali turėti įtakos ir antro tipo diabeto išsivystymui. Saldintų gėrimų vartojimas, tokių kaip gaivieji gėrimai, vaisių gėrimai, šaltoji arbata, energetiniai gėrimai, padidėjo visame pasaulyje. Manoma, kad saldinti gėrimai prisideda prie svorio padidėjimo dėl didelio cukraus kiekio. Taip pat dėl didelio greitai pasisavinamų angliavandenių kiekio, tokių kaip sacharozė ar fruktozė gali išsivystyti antro tipo diabetas. Antro tipo diabetas išsivysto ne tik dėl nutukimo, bet ir dėl padidėjusios maisto glikemijos apkrovos, kuri veda prie insulino atsparumo. Jungtinėse Amerikos Valstijose atlikto tyrimo rezultatai rodo, kad iš stebėtų 50000 moterų tos, kurios suvartodavo ≥ 1 cukrumi saldintų gėrimų turi 81 proc. didesnę riziką susirgti antrojo tipo diabetu per 8 metų stebėjimo laiką, nei moterys, kurios suvartoja < 1 cukrumi saldintų gėrimų per mėnesį [13].

Įrodymai, kad cukrumi saldinti gėrimai tiesiogiai prisideda prie kraujagyslių ir širdies ligų yra riboti, tačiau duomenys po mažu rodo, kad didelis cukrumi saldintų gėrimų vartojimas turi įtakos išsivystant hipertenzijai, blogiems lipidų parametrams, uždegimams ir koronarinei širdies ligai. Atliktas tyrimas, kurio metu 4 metus buvo stebėti 6154 suaugusieji, parodė, kad individams, kurie suvartojo vieną porciją (250 ml.) cukrumi saldintų gėrimų yra 22 proc. didesnė tikimybė, jog išsivystis hipertenzija nei nevartojantiems cukrumi saldintų gėrimų [14].

Gėrimai kaip vynas, vaisių sultys ir gaivieji gėrimai turi didžiulį potencialą sukelti dantų eroziją. Epidemiologiniai tyrimai rodo, glaudų ryšį tarp rūgščių gėrimų suvartojimo ir dantų erozijos. Dantų erozija yra laipsniškas danties kietojo audinio nykimas dėl rūgščių. Mityba gali sutrikdyti dantų balansą keliais būdais. Mityba parūpina cukraus ar kitų angliavandenių, kurie yra bakterijų suskaldomi iki rūgščių. Žemas pH sudaro tinkamas sąlygas augti acidogeninėms ir acidurinėms bakterijoms, kurios stipriai prisideda prie dantų ėduonies [15].

XXI amžiuje cukrus yra plačiai naudojamas maisto pramonėje, kad būtų pagerintos maisto produktų skonio savybės. Epidemiologiškai cukrus yra rizikos veiksnys dėl vartotojų besaikio vartojimo. Didelis cukraus vartojimas tapo glaudžiai siejamas su nutukimu, širdies ir kraujagyslių ligomis, antro tipo diabetu, dantų ėduoniu. Didelį nerimą kelia vaikų ir jaunų žmonių cukraus vartojimo tendencijos, kurios kiekvienais metais auga.

3.2. Studentų cukraus ir cukraus turinčių maisto produktų vartojimas.

Studentai išskiriami iš kitų gyventojų grupių dėl pakitusio gyvenimo ritmo, didelio protinio darbo krūvio, nuolatinės su studijų procesu susijusios įtampos. Dėl šių priežasčių studentai patenka į sveikatos sutrikimų rizikos grupę.[16] Studentai daug laiko skiria mokymuisi, atsainiai tvarkosi savo gyvenimą, renkasi nevisavertę mitybą, mažai skiria laiko sveikatos raštingumo puoselėjimui [17].

3.2.1. Vaikų cukraus ir cukraus turinčių maisto produktų vartojimo paplitimas.

Ne vien studijų laikas turi įtakos studentų gyvenimui, mitybai. Netaisyklingos mitybos įpročiai gali būti susiformavę nuo vaikystės. Vertinant jaunų žmonių mitybą svarbu atkreipti dėmesį, koks buvo mitybos formavimasis vaikystėje. Moksliniai tyrimai įrodo, kad susiformavę mitybos įpročiai vaikystėje išlieka ir suaugus [18]. Higienos instituto atlikto, ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, mitybos ypatumų tyrimo rezultatai rodo, kad kas antras ikimokyklinio amžiaus vaikas (47,4 proc.) saldumynus valgo kelis kartus per dieną ir/ar kasdien bei kelis kartus per savaitę. Gazuotų saldžiųjų gėrimų 3–7 m. amžiaus vaikai vartoja kelis kartus per savaitę (20,4 proc.). Kasdien ar kelis kartus per dieną vartoja (4,6 proc.) ikimokyklinio amžiaus vaikų [19]. Lietuvos penkių didžiausių miestų pirmų klasių mokinių mitybos atliktame tyrime pastebėta, kad daugiau negu trečdalis (38,4 proc.) mokinių į arbatą deda 2 šaukštelių cukraus. Saldumynų kasdien arba 4–6 dienas per savaitę vartojo 40,5 proc. pradinukų, saldžių užkandžių 22,7 proc. Cukrumi saldintų gėrimų vartojo mažiau – pusė tiriamųjų (49,1 proc.) vartojo 1–2 kartus per mėnesį [20].

3.2.2. Studentų cukraus ir cukraus turinčių maisto produktų vartojimo paplitimas Lietuvoje.

Tiriant Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto studentų mitybą nustatyta, kad apie pusė studentų konditerijos gaminių vartoja 3–6 kartus per savaitę. Kasdien konditerijos gaminių vartoja apie 20 proc. studentų. Tiriant Vilniaus Universiteto visuomenės sveikatos studentų mitybą buvo nustatyta, kad daugiau nei pusė studentų reguliariai vartoja saldumynus [21]. Pedagogines studijas pasirinkusių studentų mitybos tyrime nustatyta, kad 5,4proc. studentų beveik kasdien valgė konditerijos gaminius (tortus, sausainius, pyragaičius). Beveik pusė studentų (46,8proc.) konditerijos gaminius vartojo 1–2 kartus per savaitę. Kasdien saldinių ar šokolado vartojo 10,2 proc. studentų, o 1–2 kartus per dieną 51,6 proc. studentų. Cukrų į kava deda 51 proc. studentų, į arbatą 55,7 proc. studentų. 27,1 proc. tyrime dalyvavusių studentų nurodė, kad 1–2 dienas per savaitę gėrė saldžiuosius gazuotus gėrimu.

3.2.3. Studentų cukraus ir cukraus turinčių maisto produktų vartojimo paplitimas pasaulyje.

Jungtinėse Amerikos Valstijose atliktas tyrimas, kurio tikslas įvertinti, kiek studentai suvartoja cukrumi saldintų gėrimų, parodė, kad didžioji dalis studentų (95 proc.) vartojo cukrumi saldintus gėrimus per praėjusį mėnesį. 65 proc. studentų nurodė, kad cukrumi saldintus gėrimus vartoja kiekvieną dieną. Vidutinis gautų kalorijų iš cukrumi saldintų gėrimų skaičius buvo 543 kcal per dieną. Toks skaičius kelia susirūpinimą, kad studentai iš cukrumi saldintų gėrimų gauna didžiulį kiekį kalorijų, kurios prisideda prie stipriai augančios antsvorio ir nutukimo epidemijos vaikų ir jaunų žmonių tarpe [22]. Kitas Jungtinėse Amerikos Valstijose atliktas tyrimas, kurio tikslas įvertinti, dėl kokių priežasčių studentai renkasi gaiviuosius gazuotus gėrimus, parodė, kad 68 proc. studentų vartoja cukrumi saldintus gėrimus. Didžioji dalis (93 proc.) studentų renkasi gaiviuosius gazuotus gėrimus dėl jų skonio. 58 proc. studentų renkasi cukrumi saldintus gėrimus dėl kainos ir tik 30 proc. studentų cukrumi saldintus gėrimus renkasi dėl esamų kalorijų [23].

Studentams dėl pakitusio gyvenimo ritmo pasikeičia ir mitybos įpročiai. Studentai pasirenka sveikatai nepalankius maisto produktus dėl jų greito paruošimo, skonio savybių, kainos. Cukraus

turintys maisto produktai ir gėrimai yra pagrindinis studentų užkandžiavimo šaltinis, iš kurio gaunami dideli kiekiai kalorijų. Tai turi įtakos antsvorio ir nutukimo paplitimui jaunų žmonių tarpe. Visgi ne vien pasikeitęs gyvenimo ritmas pakeičia mitybos įpročius. Vaikystėje susiformavę mitybos įpročiai formuoja ir tolesnį maisto produktų pasirinkimą ateityje.

3.3. Cukrumi saldintų gėrimų vartojimo paplitimas.

3.3.1 Cukrumi saldinti gėrimai.

Per paskutinius dešimtmečius labai padidėjo cukrumi saldintų gėrimų suvartojimas visame pasaulyje. Jungtinėse Amerikos Valstijose nuo 1978 iki 2006 metų gaunamų kalorijų iš cukrumi saldintų gėrimų kiekis vienam gyventojui padidėjo 77,3 kcal [24]. Gazuotų gėrimų pradžia prasidėjo 1760 metais. Tuo metu buvo gaminamas gazuotas mineralinis vanduo, šie gėrimai savyje neturėjo cukraus. Po šimtmečio atsirado naujas produktas tapęs vienu pagrindinių įvykių cukrumi saldintų gėrimų istorijoje, kai vaistininkas J.S. Pemberton sujungė kola riešutą, kuris turi kofeino, su koka augalu, kuris turi tonizuojančių savybių, ir pagamino Coca-Cola. 1904 metais Asa Candler nupirko Coca-Cola patentą ir pradėjo masinę gamybą. Antrojo pasaulinio karo metu Coca-Cola turėjo artimus santykius su Jungtinių Amerikos Valstijų karo departamentu ir kariams parūpindavo nemokamos Coca-Colos. Lobizmo kampanijos rezultatas – Coca-Cola' ai buvo leidžiama auginti koka augalus Europoje. Taigi su valdžios pagalba Coca-Cola globaliai tapo ne tik populiariausias gėrimas, bet ir sinonimas cukrumi saldintiems gėrimams [14].

3.3.2. Cukrumi saldintų gėrimų vartojimo paplitimas pasaulyje.

Beveik kas antras Jungtinių Amerikos Valstijų gyventojas vartoja cukrumi pasaldintus gėrimus kiekvieną dieną. 25 proc. vartotojų išgeria mažiausiai vieną skardinę gaiviųjų gėrimų (330ml) per parą. Cukrumi saldintų gėrimų vartojimas skiriasi tarp lyties, amžiaus, rasės, etniškumo, pajamų. Vyrai daugiau vartoja gaiviųjų gėrimų kiekvieną dieną (55proc.). Daugiausiai gaiviųjų gėrimų išgeria 2–19 metų vartotojai. Jungtinėse Amerikos Valstijose juodaodžiai gauna daugiau kalorijų iš gaiviųjų gėrimų (8,6 proc.), nei baltaodžiai. Turintys žemesnes

pajamas gyventojai gauna daugiau kalorijų iš cukrumi saldintų gėrimų (8,8 proc.) nei didesnes pajamas gaunantys gyventojai [25].

Europos šalyse atliktų tyrimų duomenys rodo, kad Belgijoje vienas žmogus vidutiniškai suvartoja 102,9l cukrumi saldintų gėrimų per metus. Vokietijoje 37,2 litrus, o Prancūzijoje 72 litrus per metus. Vengrijoje iš 13–19 metų amžiaus gyventojų 21,4 proc. kas dieną geria cukrumi saldintus gėrimus, 42,6 proc. kartą į savaitę. Airijoje ir Didžiojoje Britanijoje 35 proc. gyventojų kas dieną geria cukrumi saldintus gėrimus ir 53,4 proc. bent kartą į savaitę [26].

3.3.3. Cukrumi saldintų gėrimų vartojimo paplitimas Lietuvoje.

Lietuvoje vidutiniškai gyventojai suvartoja 478 ml nealkoholinių gėrimų per dieną. Miesto gyventojai suvartoja daugiau už kaimo gyventojus – 526 ml. Turintys aukštąjį išsilavinimą suvartoja daugiau nealkoholinių gėrimų 480ml [27]. Vilniaus Universiteto studentų mitybos įpročius tiriantis tyrimas rodo, kad vyrai suvartoja daugiau cukrumi saldintų gėrimų 65,6 proc., vyresnio kurso studentai taip pat daugiau suvartoja cukrumi saldintų gėrimų 65,3 proc.. Gyvenantys su tėvais suvartoja daugiau cukrumi saldintų gėrimų 68,4 proc. nei atskirai nuo tėvų. Fiziškai neaktyvūs suvartoja daugiau cukrumi saldintų gėrimų (63 proc.) nei fiziškai aktyvūs [6].

3.3.4. Cukrumi saldinti gėrimai ir nutukimas.

Per paskutinius du dešimtmečius antsvoris bei nutukimas pasiekė epideminį lygį Jungtinėse Amerikos Valstijose bei daugybėje kitų pasaulio šalių. Pasaulinės Sveikatos Organizacijos duomenimis milijardas žmonių turi antsvorio, iš jų 300 milijonų kenčia nuo nutukimo. Cukrumi saldinti gėrimai, tokie kaip: gazuoti gaivieji gėrimai, turi svarbią rolę antsvorio ir nutukimo epidemijoje [28]. Platesni tyrimai su ilgu tiriamųjų sekimo laiku, kuriuose naudojama maisto dažnio klausimynas patvirtina teiginį, kad cukrumi saldinti gėrimai turi įtakos antsvoriui. Vieno tyrimo rezultatai rodo, kad kūno masės indeksas palaipsniui padidėja, jeigu vaikas per dieną išgeria 330ml cukrumi saldintų gėrimų [5]. Pasaulio Sveikatos Organizacijos teigimu, cukrumi saldinti gėrimai galimai prisideda prie epideminio nutukimo masto [3]. Jungtinėse Amerikos Valstijose 6–17 metų vaikų cukrumi saldintų gėrimų vartojimo paplitimas nuo 1977/1978 metų iki 1994/1998 metų

padidėjo beveik dvigubai (48 proc.). Vidutinis suvartojamas kiekis padidėjo nuo 147ml iki 354ml per dieną [7]. Įvairių pasaulio šalių sveikatos apsaugos specialistai teigia, kad nevaldomą gaiviųjų gėrimų vartojimą galima sustabdyti papildomais mokesčiais. Paskaičiuota, jog jeigu Jungtinėse Amerikos Valstijose būtų apmokestintas cukraus kiekis cukrumi saldintuose gėrimuose, pavyzdžiui, 28g cukraus – 1 centas, tai cukrumi saldintų gėrimų vartojimas sumažėtų 24%, taip pat sumažėtų per dieną gaunamų kalorijų iš cukrumi saldintų gėrimų gyventojui iš esamų 190–200kcal iki 145–150 kcal [29].

Cukrumi saldinti gėrimai tapo pagrindiniu cukraus šaltiniu vartotojams. Antsvoris ir nutukimas pasiekė epideminį lygį visame pasaulyje. Cukrumi saldinti gėrimai yra viena iš šios epidemijos priežasčių. Norint pažaboti šią epidemiją yra siūlomos priemonės, tokios kaip: papildomi mokesčiai, draudimas pardavinėti cukrumi saldintus gėrimus mokyklose, kurios numanoma turės rimtą įtaką kovojant su antsvorio ir nutukimo epidemija. Dabartinės intervencijos priemonės, sumažinant cukrumi saldintų gėrimų vartojimą vaikų tarpe, turi teigiamą rezultatą mažinant antsvorio ir nutukimo lygį ir gali suteikti naudingos informacijos modeliuojant priemones siekiant sumažinti cukrumi saldintų gėrimų vartojimo lygį jaunų žmonių tarpe.

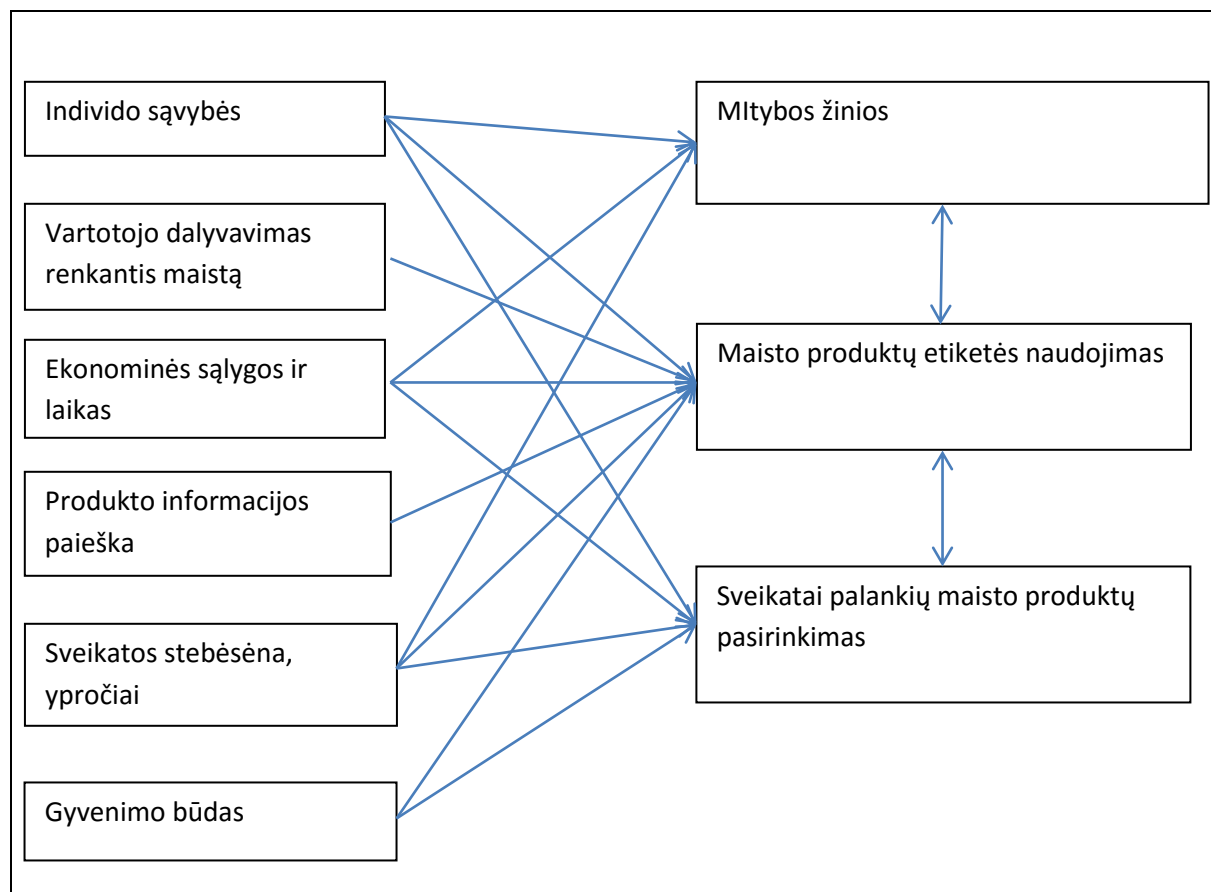
3.4. Sveikos mitybos raštingumas.

Norint, kad žmonės sveikai maitintųsi reikia kelti mitybos raštingumo lygį. Mokant vartotojus, kaip naudotis informacija apie maisto produktus, palengvinant prieigą prie informacijos apie maisto produktus, vartotojų maisto produktų pasirinkimas ves link geresnės mitybos [30]. Geresnis mitybos raštingumas yra gera intervencijos priemonė norint pakeisti rizikos grupių mitybos įpročius. Visgi ne tik mitybos raštingumas lemia maisto produktų pasirinkimą. Maisto pasirinkimo faktorių yra labai daug: kaina, reklamos, socialinė padėtis, įsitikinimai, šeimos papročiai [31]. XXI amžiaus vartotojai turi didžiulį pasirinkimą iš daugybės maisto produktų. Didžioji dalis maisto produktų yra sukurti ir reklamuojami taip, kad maksimaliai patrauktų vartotojo dėmesį. Norint, kad vartotojas pasirinktų sveikos mitybos maisto produktus jis turi sugebėti ignoruoti viliojančias reklamas. Vartotojas turi gebėti pasirinkti optimalų maisto produkto variantą, tačiau tam reikia turėti sveikos mitybos žinių [32].

3.4.1. Maisto produktų pakuočių ženklimas.

Maisto produktų ženklimas, ypač priekinis pakuotės ženklimas, laikomas labai svarbus įrankis padedantis vartotojams pasirinkti sveikesnius maisto produktus. Tačiau be tinkamų žinių pakuočių ženklimas praranda savo efektyvumą, pavyzdžiui, pakuotė su užrašu “mažai riebalų” gali turėti daug cukraus [33]. Informacijos prieiga ir švietimas yra pagrindas, kad vartotojas būtų informuotas ir galėtų pasirinkti sveikus maisto produktus. Maisto produktų ženklimas yra įrankis, kuris turi įtakos ir gali pakeisti mitybos įpročius.

Vartotojai į maisto produktų ženklimą atkreipia dėmesį dėl tam tikrų faktorių, tokių kaip: vartotojo savybės, gyvenimo būdas, ekonominės sąlygos, vartotojo dalyvavimas renkantis maistą, sveikatos stebėseną, informacijos paieška. Vartotojas su didesnėmis mitybos žiniomis ir mokėjimu ieškoti informacijos, bei turėdamas geresnes pajamas, tikėtina, jog dažniau ir atidžiau skaitys maisto produktų ženklime esančią informaciją. Šie faktoriai ne tik prisideda prie maisto produktų ženklimo naudojimo, bet ir turi įtakos bendrai mitybos žinioms. Žemiau esantis modelis parodo ryšį tarp išorinių faktorių ir vidinių faktorių (mitybos žinios, produktų ženklimas, sveikatai palankių maisto produktų pasirinkimas) [34].



41 pav. Sveikos mitybos pasirinkimo modelis.

Ne visada pakuočių ženklavimas padeda vartotojui be mitybos žinių pasirinkti sveikatai palankių maisto produktų. Vartotojai neretai pasirenka paprastą euristicą pasirenkant sveikesnius maisto produktus. Vokietijoje buvo atliktas tyrimas, kurio tikslas išsiaiškinti ar simbolika turi įtakos pasirenkant maisto produktus. Buvo atliktas eksperimentas, kuriame vartotojai turėjo pasirinkti tarp dviejų sausų pusryčių pakuočių. Vienoje pakuotėje maistinių medžiagų lentelėje buvo nurodyta, kad “yra cukraus“, kitoje pakuotėje “vaisių cukrus“. Tyrimo rezultatai parodė, kad simbolinė reikšmė turi įtakos vartotojams renkantis maisto produktus [35].

3.4.2. Maisto produktų reklama.

Vartotojai gauna informacijos apie maisto produktus iš televizijos, radijo, žurnalų, reklamų, mitybos specialistų. Lengviausias būdas informuoti vartotoją apie maisto produktą yra reklama [36]. Dažniausiai reklamose yra reklamuojami sveikatai nepalankūs maisto produktai, kurie turi daug riebalų, cukraus, druskos [37]. Palyginimui, Didžiojoje Britanijoje 2000 metais buvo išleista 4,5

mln. svarų sterlingų vaisių ir daržovių reklamoms, kai 2001 metais vien bulvių traškučiams buvo išleista 35,3 mln. Svarų sterling [36]. Maisto produktų reklamos ypač nukreiptos į vaikų ir paauglių auditoriją. Australijoje atlikto tyrimo metu buvo nustatyta, kad tuo metu, kai yra rodomos vaikų laidos, viena iš trijų reklamų yra skirta maistui. Australijos televizijos tinklas vidutiniškai transliuoja 5 maisto reklamas per valandą. Dažniausiai tai sveikatai nepalankaus maisto reklamos (81 proc.) [38]. Vaikai jaunesni nei 6 metai jau moka niūniuoti reklamų melodiją ir teisingai įvardija prekių vardus, jų logotipus ir ką jie reprezentuoja [39]. Daugybė tyrimų nurodo, kad reklamos turi įtakos vaikams renkantis maisto produktus ir vartojimo dažnumą. Pasaulio Sveikatos Organizacija svarsto, kad maisto produktų marketingas nukreiptas į vaikų auditoriją yra vienas iš nutukimo epidemijos faktorių. Įrodyta, kad net 30 sekundžių reklama turi įtakos vaiko maisto pasirinkimui [40].

Sveikos mitybos raštingumas neabejotinai yra svarbus dalykas norint, kad vartotojai rinktųsi sveikus maisto produktus. Visgi neužtenka vien žinių. Vartotojai net turintys pradinės žinias apie sveiką mitybą, negeba jų panaudoti praktikoje. Kita problema, maisto produktų marketingas, kuris nukreiptas prieš lengviausiai paveikiamą auditoriją, vaikus, kurių mitybos įpročiai vaikystėje turi didelės įtakos ateityje.

3.5. Priklausomybė nuo cukraus.

Besivystantis mokslas apie smegenis praplėtė priklausomybės apibrėžimą. Priklausomybę sukelia ne tik medžiagos, kaip narkotikai ar alkoholis, bet ir procesai, kaip azartiniai žaidimai, lytiniai santykiai, apsipirkimas, maisto valgymas [41]. Konceptija “maisto priklausomybė” įgavo didelio susidomėjimo tiek pasaulinėje žiniasklaidoje (3340,000 paspaudimai Google puslapyje), tiek mokslinėje literatūroje [42]. Maistas, kurį mes dažniausiai renkames valgyti turi daug cukraus, riebalų, druskos. Tai medžiagos, kurios mūsų protėvių evoliucijos eigoje buvo retai randamos ir naudojamos su pertraukomis. Dideli kiekiai skanaus maisto, kurį suvartojame, atrodo, jog turi piktnaudžiavimo potencialą panašų į narkotinių medžiagų [43].

Paskutiniu laikotarpiu yra paplitusi nuomonė, kad cukraus vartojimas gali vesti link priklausomybės. Populiariojoje literatūroje tokia nuomonė iliustruojama kaip, “cukraus priklausomybė gali būti tokia pat stipri, kaip ir alkoholio”. Anksčiau tokios nuomonės buvo

vienareikšmiškai atmetamos mokslinės bendruomenės. Dabar gyvūnų persivalgymo cukrumi ar riebalais tyrimų rezultatai tik sustiprina nuomonę, kad maistas gali sukelti priklausomybę. (The plausibility of sugar addiction and its role in obesity and eating disorders) Tyrimai atliekami su gyvūnais naudoja tą pačią techniką jau 10 metų. Tyrimo technika – surinkti aiškius duomenis, kad maistas sukelia priklausomybę, sudarant maitinimo tvarkaraštį, kuris pakartotinai sukels cukraus persivalgymą po badavimo periodo. Periodinis 12 valandų maisto nutraukimas yra naudojamas, kad būtų paskatintas gyvūnų alkis. Gyvūnams yra duodama 25 proc. gliukozės tirpalo kartu su gyvūnams įprastu maistu. Tyrimui taip pat svarbi gyvūnų kontrolinė grupė, kuri turi laisvą priėjimą prie maisto su cukrumi. Kontrolinė grupė suvartoja tiek pat daug cukraus, kiek ir tiriamoji grupė, tačiau vartojimas pasiskirsto per 24 valandas [44].

Daugybė surinktų tyrimų duomenų iš tyrimų su žmonėmis ir graužikais palaiko teoriją, kad narkotinių medžiagų piktnaudžiavimas ir skanaus maisto nevaldomas vartojimas dalinasi tuo pačiu keliu limbinėje sistemoje valdant mūsų elgesį. Maistas stimuliuoja atsaką mezolimbinėje dopamino apykaitos grandinėje. Pateikus labai skanų maistą sukeliama labai stiprus dopamino išsiskyrimas į sutelktinį branduolį (Nucleus accumbens). Šis dopamino išsiskyrimas, manoma, koordinuoja daugumą gyvūno aspektų maisto pasirinkime bei elgsenoje [45]. Sunku pademonstruoti priklausomybę, tačiau tyrėjai cukraus priklausomybės tyrimams naudoja tuos pačius elgsenos pakitimo modelius, kurie naudojami tiriant narkotikų priklausomybę. Elgsenos pakitimai:

- Persivalgymas – neproporcingai padidėjęs maisto suvartojimas per vieną kartą, dažniausiai po sąmoningo nevalgymo.
- Abstinencija – pasireiškia, kai piktnaudžiauta medžiaga yra neprieinama arba ji yra chemiškai blokuojama.
- Troškimas – trečia priklausomybės stadija, kai padidėja pastangos gauti piktnaudžiaujamą medžiagą arba kitą panašią medžiagą, kaip priklausomybės ir abstinencijos rezultatas.
- Jautrumas – elgsenos jautrumas tai padidėjusi reakcija į pakartotinį narkotikų naudojimą. Pavyzdžiui, po pakartotinių amfetamino dozių seka abstinencijos periodas, kurio metu duodama maža dozė amfetamino, dėl kurios gyvūnas tampa labai aktyvus [46].

Visų priklausomybių svarbiausias bruožas negebėjimas kontroliuotis. Maisto vartojimo priklausomybė pasireiškia nekontroliuojamu maisto vartojimu. Tai gali būti dažnas arba didelis

maisto kiekio suvartojimas [42]. Yra daugybė paralelių tarp maisto ir narkotinių medžiagų troškimo gyvūnų ir žmonių tyrimuose, tačiau kol kas surinktų tyrimų rezultatai negali patvirtinti teorijos, kad maisto vartojimas sukelia tokią pačią priklausomybę kaip narkotinės medžiagos [47]. Skirtingai nei narkotikai maistas žmogui yra reikalingas, kad išgyventų.

4. TYRIMO METODOLOGIJA

4.1. Tyrimo tipas

Darbui tikslui įvertinti buvo pasirinktas paplitimo (skerspjūvio) tyrimo tipas. Paplitimo tyrimo tipas yra greitai atliekamas ir nereikalauja daug finansinių išteklių. Tyrimui atlikti buvo sudaryta anketa su 29 klausimais. Ją sudarė 4 dalys : Bendra informacija, cukraus ir cukraus turinčių produktų vartojimas, požiūris į cukraus vartojimą, sveikatos būklės subjektyvus vertinimas.

4.2. Tyrimiamoji populiacija

Tikslinė populiacija – Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto ir Ekonomikos fakulteto studentai.

Imtis – 530 Vilniaus universiteto Ekonomikos ir Medicinos fakulteto dieninių bakalauro studijų 1 – 4 kurso ir magistro 1 – 2 kurso studentai.

4.3. Tyrimo atlikimas

Tyrimas atliktas anoniminės anketinės apklausos būdu 2016 vasario – kovo mėnesiais. Medicinos fakultete dieninių bakalauro studijų 1 – 4 kurso ir magistro 1 – 2 kurso studentams buvo išdalinta 260 anketų, iš jų 10 užpildytos netinkamai, likusios 250 buvo panaudotos tyrime. Ekonomikos fakultete dieninių bakalauro studijų 1 – 4 kurso ir magistro 1 – 2 kurso studentams buvo išdalinta 360 anketų, iš jų 27 užpildytos netinkamai, likusios 333 buvo panaudotos tyrime. Tyrimui atlikti buvo sudarytas 29 klausimų anketa. Ją sudarė 4 dalys: bendra informacija apie respondentą, cukraus ir produktų turinčių cukraus vartojimas, požiūris į cukraus vartojimą, sveikatos būklės subjektyvus vertinimas.

Iš anketos gautų duomenų analizei ir aprašomajai statistikai atlikti buvo naudotas statistinių programų paketas SPSS 20.0 (*Statistical Package of Social Sciences*) ir programa *Microsoft Office Excel 2010*.

4.4. Duomenų analizė

Gautiems duomenims analizuoti taip pat buvo naudota aprašomoji statistika ir gauti duomenys pateikti procentine išraiška. Statistinio skirtumo tarp atsakymų pasiskirstymų skirtingose respondentų grupėse statistiniam reikšmingumui nustatyti buvo naudojamas chi–kvadrato (χ^2) testas. Įvertinti skirtumus tarp respondentų grupių pagal klausimus, kurių atsakymus sudaro ranginė skalė, buvo naudota Mano–Vitnio testas (*Mann–Whitney test*). Reikšmingumo lygmuo buvo nustatytas $p < 0,05$. Esant tokiam reikšmingumo lygmeniui laikoma, kad skirtumas statistiškai reikšmingas, kai reikšmingumo lygmuo $p \geq 0,05$ laikoma, kad skirtumas statistiškai nereikšmingas.

5. TYRIMO REZULTATAI

5.1. Respondentų charakteristika

Apklausta 583 Vilniaus Universiteto Ekonomikos ir Medicinos fakulteto studentų, iš jų 422 (72,38 proc.) merginos ir 161 (27,62 proc.) vaikinai. Didžioji dalis (25,4 proc.) apklaustų studentų studijavo 3 kurse, 61,2 proc. respondentų nedirbo ir didžioji dalis (41,2 proc.) respondentų gyvena nuosavame bute/name arba su tėvais. Likusios respondentų charakteristikos pateikiamos 2 lentelėje.

2. Lentelė. Respondentų Ekonomikos ir Medicinos fakultetų charakteristikos pagal socialinius demografinius požymius.

Požymis	Ekonomikos fakultetas		Medicinos fakultetas		Iš viso	
	n	proc.	n	proc.	n	proc.
Lytis						
Moteris	235	70.57%	187	74.80%	422	72.38%
Vyras	98	29.43%	63	25.20%	161	27.62%
Kursas						
1	39	3.93%	82	11.83%	121	20.80%
2	94	18.93%	15	4.33%	109	18.70%
3	79	23.87%	69	29.87%	148	25.40%

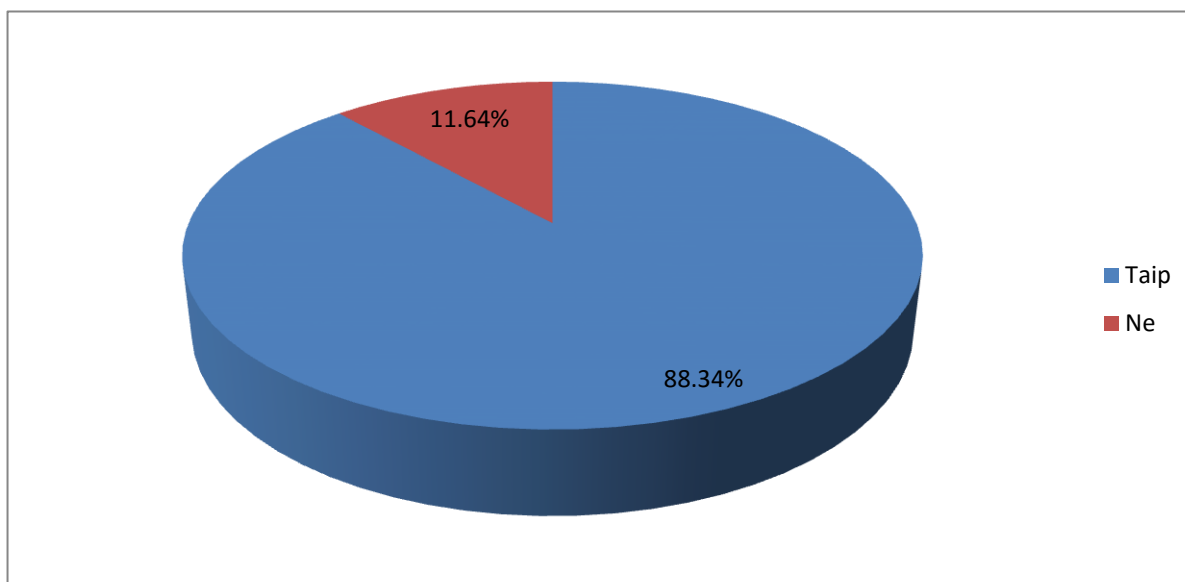
4	95	38.27%	51	29.44%	146	25%
5	7	3.52%	28	20.20%	35	6%
6	19	11.48%	5	4.33%	24	4.10%
Užimtumas						
Dirba	175	52.55%	51	20.40%	226	38.78%
Nedirba	158	47.45%	199	79.60%	357	61.20%
Gyvenamoji aplinka						
bendrabutis	91	27.33%	85	34.00%	176	30.20%
nuomojamas butas	112	33.63%	43	17.20%	155	26.60%
nuosavas/tėvų butas	124	37.24%	116	46.40%	240	41.20%
kita	6	1.80%	6	2.40%	12	2.00%

5.2. Vilniaus Universiteto Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentų cukraus ir cukraus turinčių produktų vartojimo įpročiai

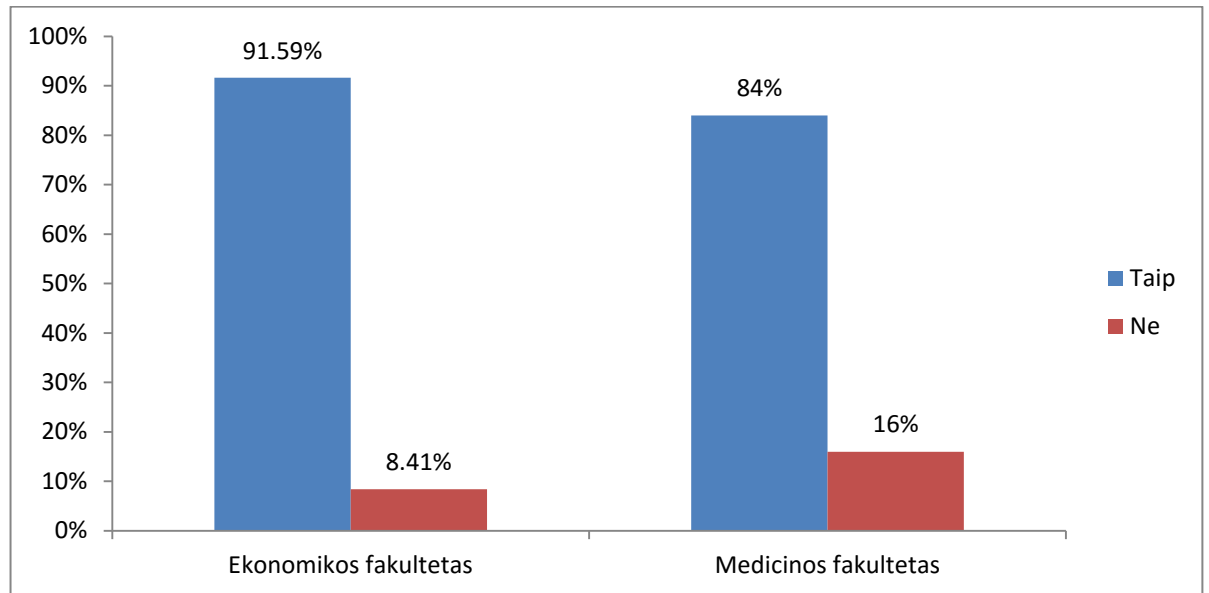
5.2.1. Cukraus vartojimas

Vertinant Vilniaus Universiteto Medicinos ir Ekonomikos fakultetų studentų cukraus vartojimo paplitimą nustatyta, kad didžioji dalis studentų (88,34 proc.) vartoja cukrų (1 pav.).

Analizuojant cukraus vartojimo paplitimą pagal fakultetus nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ($\chi^2 = 7,987$; $df = 1$; $p < 0,005$) daugiau EF studentų (91,59 proc.) vartoja cukrų (2 pav.).



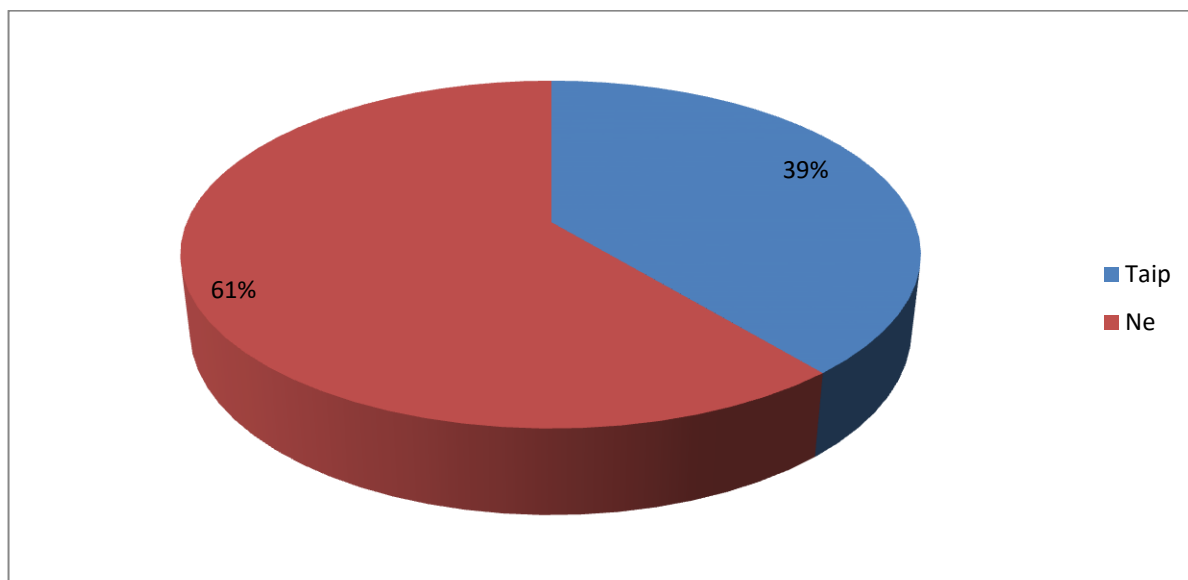
1 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal cukraus vartojimą.



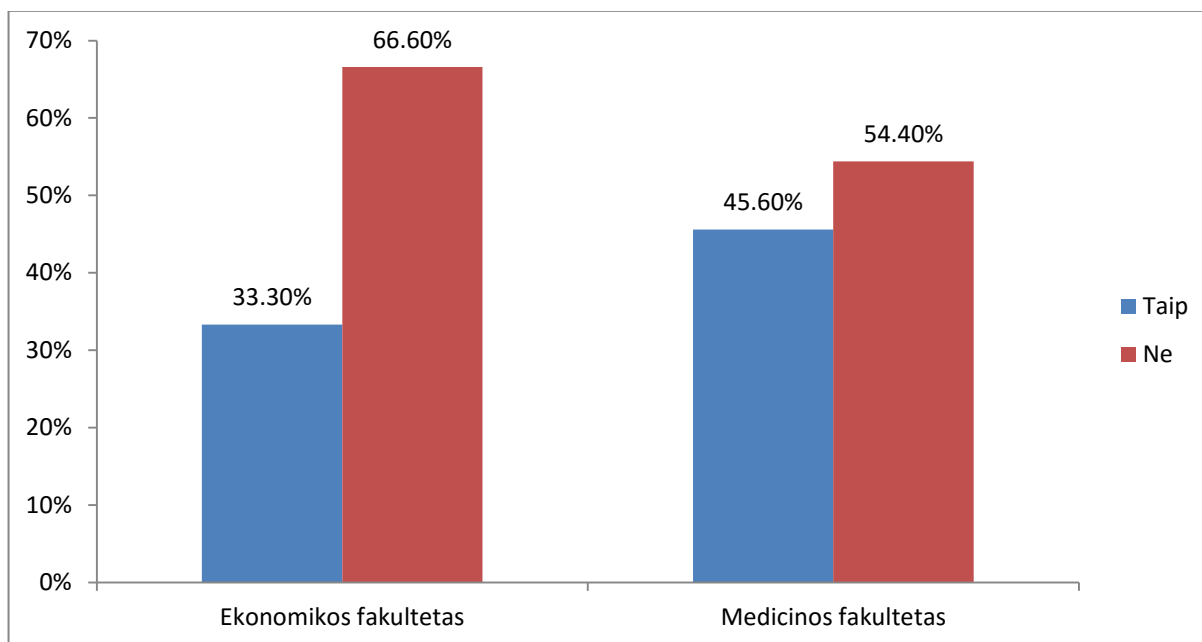
2 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal cukraus vartojimo paplitimą priklausomai nuo fakulteto ($\chi^2 = 7,987$; $df = 1$; $p < 0,005$)

Analizuojant, kokia dalis studentų žino, kiek suvartoja cukraus, nustatyta, kad 39 proc. studentų žino, kiek per dieną suvartoja cukraus (3 pav.).

Analizuojant ar studentai žino, kiek suvartoja cukraus pagal fakultetus nustatyta, kad statistiškai reikšmingai MF studentai (45,6 proc.) žino, kiek suvartoja cukraus nei 33,3 proc. EF studentų ($\chi^2 = 9,067$; $df = 1$; $p < 0,003$). (4 pav.).



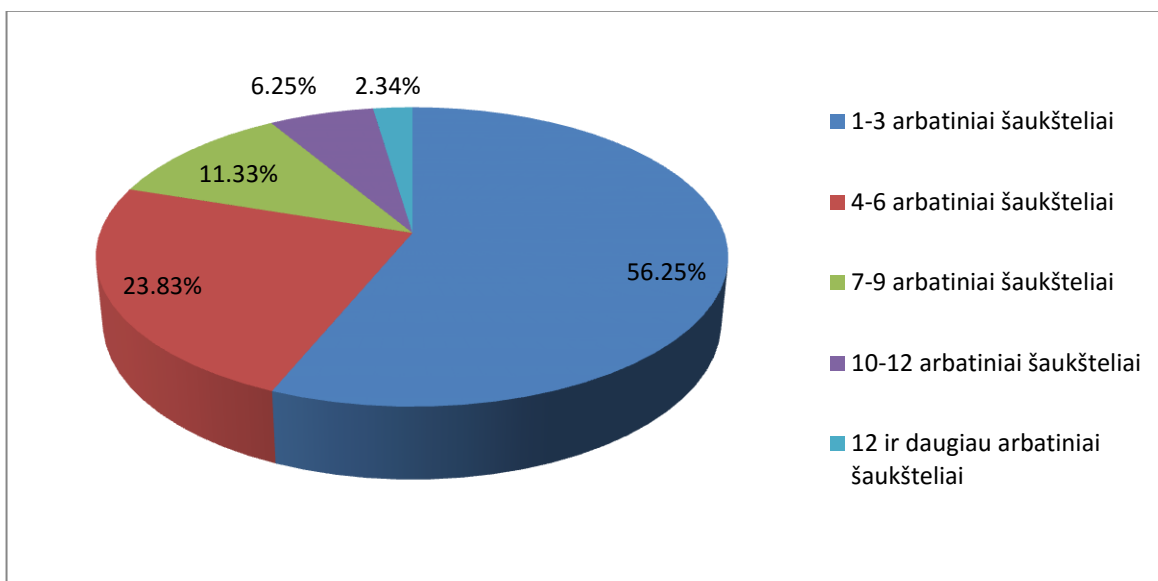
3 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal tai ar žino, kiek cukraus suvartoja.



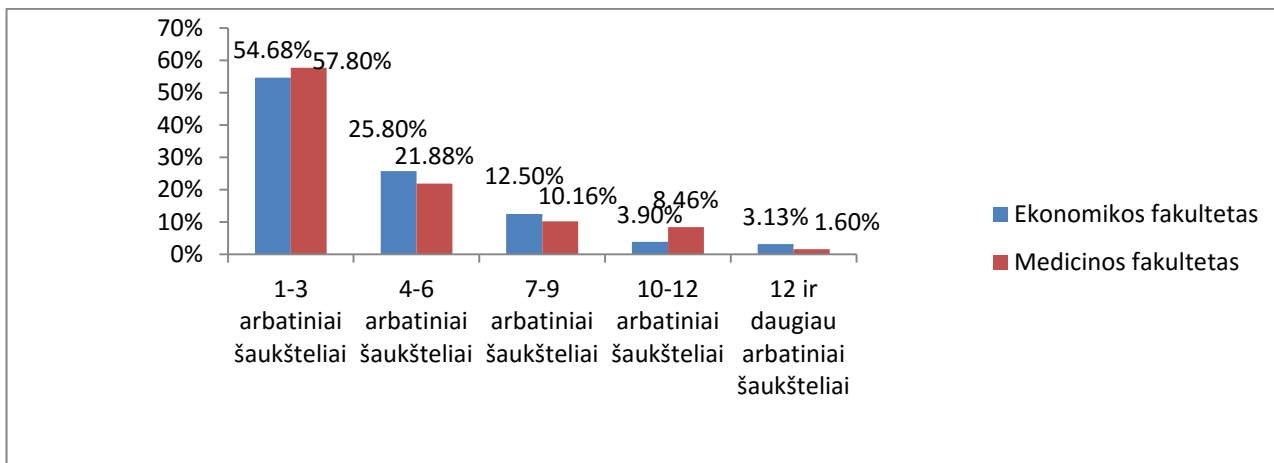
4 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal tai ar žino kiek cukraus suvartoja priklausomai nuo fakulteto ($\chi^2 = 9,067$; $df = 1$; $p < 0.003$)

Analizuojant, kiek studentai suvartoja arbatinių šaukštelių cukraus (4 g) per dieną nustatyta, kad didžioji dalis studentų (56,25 proc.) suvartoja 1–2 arbatinius šaukštelių cukraus per dieną, 23,83 proc. studentų suvartoja 4–6 arbatinius šaukštelių cukraus, 11,33 proc. studentų suvartoja 7–9 arbatinius šaukštelių cukraus, 6,25 proc. studentų 10–12 arbatinių šaukštelių cukraus, 2,34 proc. studentų suvartoja 12 ir daugiau arbatinių šaukštelių cukraus per dieną (5 pav.).

Analizuojant, kiek studentai suvartoja arbatinių šaukštelių cukraus (4 g) per dieną, priklausomai nuo fakultetų, nenustatytas reikšmingas statistinis skirtumas (Mann–Whitney $U = 8043,500$; $p = 0,780$) (6pav.).



5 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal cukraus suvartojimą per dieną.



6 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal cukraus suvartojimą per dieną priklausomai nuo fakulteto (Mann–Whitney $U = 8043,500$; $p = 0,780$)

Apibendrinant cukraus vartojimo paplitimą tarp Medicinos ir Ekonomikos fakultetų tyrimo rezultatus matoma, kad dauguma studentų vartoja cukrų. Daugiau EF studentų vartoja cukrų nei MF studentų. Didesnė dalis studentų nežino, kiek per dieną suvartoja cukraus. Daugiau EF studentų

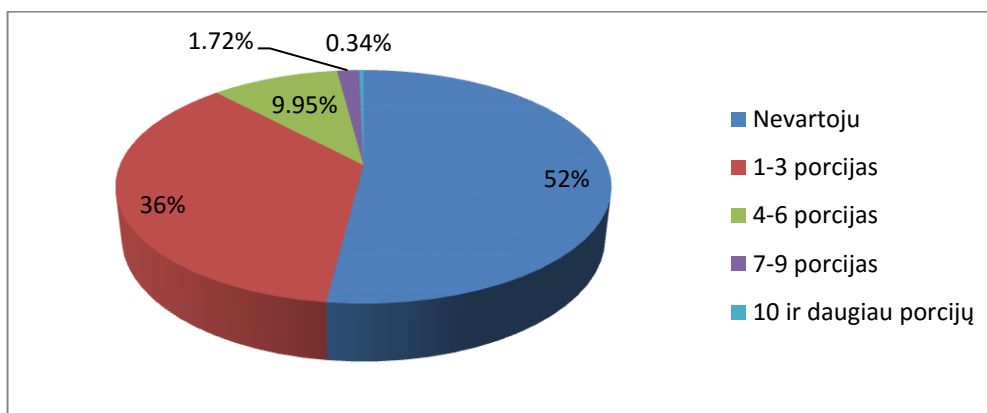
nežino, kiek suvartoja cukraus per dieną, nei MF studentų. Daugiausiai studentai suvartoja 1–3 arbatinius šaukštelių cukraus per dieną.

5.2.2. Produktų turinčių cukraus vartojimo paplitimas

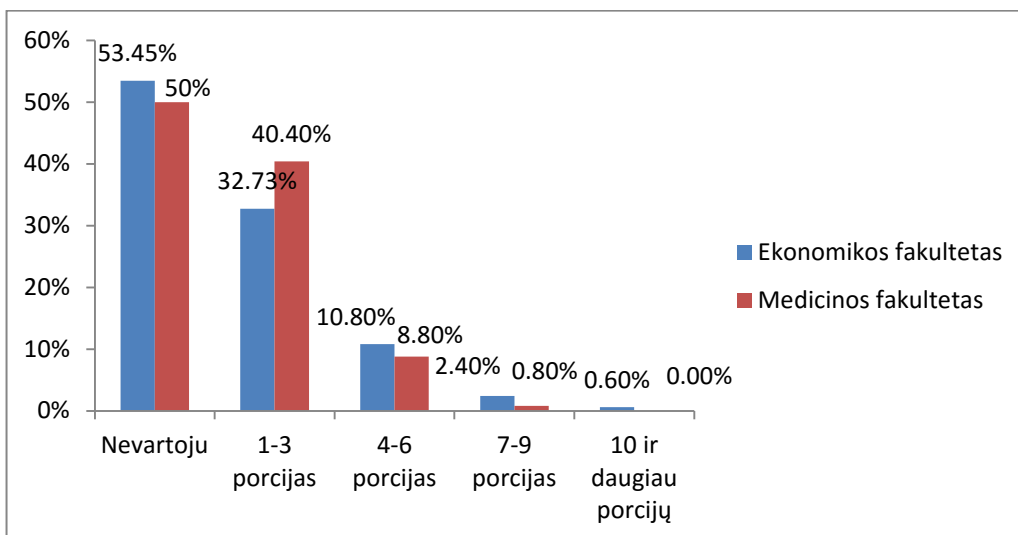
5.2.2.1. Cukrumi saldintų gėrimų vartojimo paplitimas

Nustatyta, kad 48 proc. Medicinos ir Ekonomikos fakultetų studentų vartoja cukrumi saldintus gėrimus. 1–3 porcijas (250 ml) per savaitę vartoja 36 proc. studentų, 4–6 porcijas (250 ml) per savaitę vartoja 9,95 proc. studentų, 7–9 porcijas (250 ml) per savaitę vartoja 1,72 proc. studentų, 10 ir daugiau porcijų (250 ml) per savaitę vartoja 0,34 proc. studentų (7 pav.).

Analizuojant cukrumi saldintų gėrimų vartojimo dažnumą priklausomai nuo fakultetų nenustatyta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių (Mann–Whitney $U = 41278,500$; $p = 0,848$) (8 pav.).



7 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal cukrumi saldintų gėrimų porcijų suvartojimą.



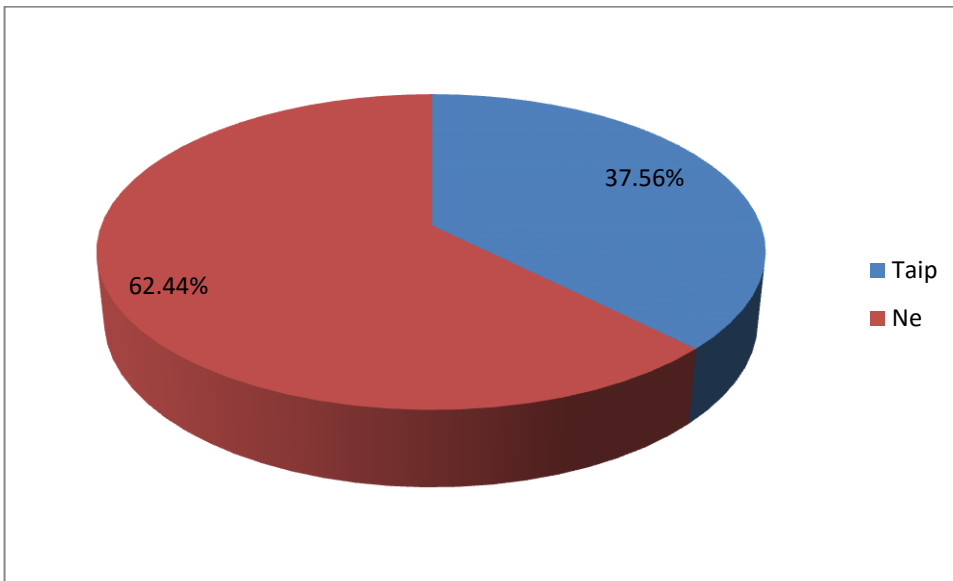
8 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal cukrumi saldintų gėrimų porcijų suvartojimą per savaitę priklausomai nuo fakulteto (Mann–Whitney $U = 41278,500$; $p = 0,848$)

Apibendrinant tyrimo duomenis matome, kad beveik pusė Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentų vartoja cukrumi saldintų gėrimų. Didžioji dalis studentų, kurie vartoja cukrumi saldintus gėrimus, per savaitę suvartoja 1–3 porcijas (250ml) cukrumi saldintų gėrimų. Cukrumi saldintų gėrimų negeria daugiau Ekonomikos fakulteto studentų nei Medicinos fakulteto studentų.

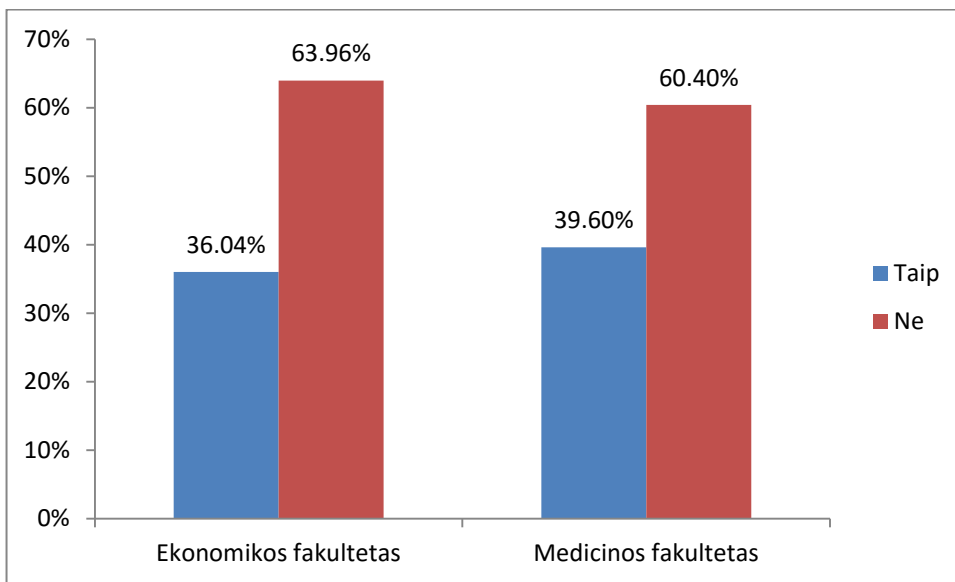
5.2.2.2. Košių saldinimas.

Analizuojant ar Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentai saldina košę buvo nustatyta, kad 37,56 proc. respondentų saldina košę (9 pav.).

Analizuojant ar respondentai saldina košę priklausomai nuo fakultetų reikšmingų skirtumų tarp grupių nenustatyta ($\chi^2 = 0,773$; $df = 1$; $p < 0,379$) (10 pav.).



9 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal košės saldinimą.



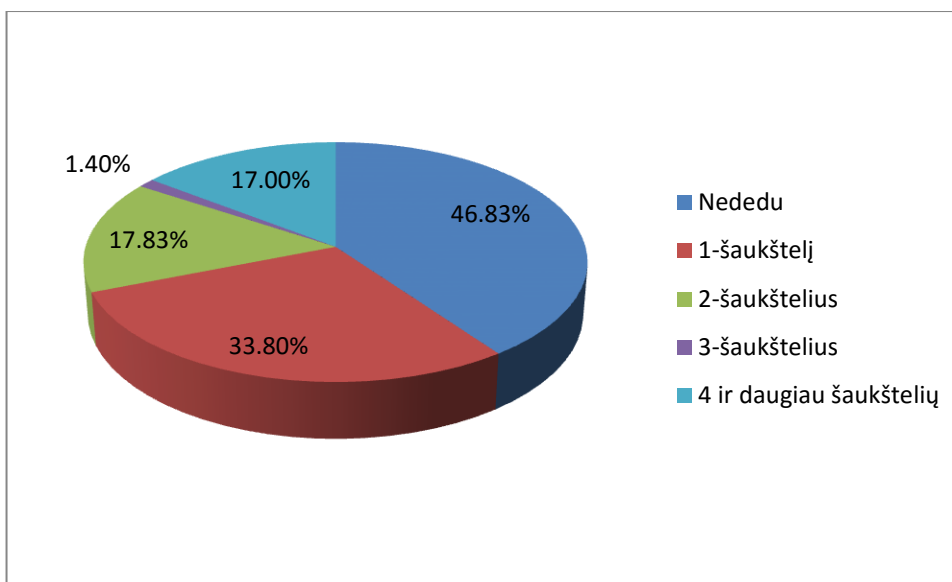
10 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal košės saldinimą priklausomai nuo fakultetų ($\chi^2 = 0,773$; $df = 1$; $p < 0.379$).

Apibendrinus gautus rezultatus matome, kad didžioji dalis MF ir EF studentų nesaldina košių. Daugiau Ekonomikos fakulteto studentų nesaldina košių nei Medicinos fakulteto studentų.

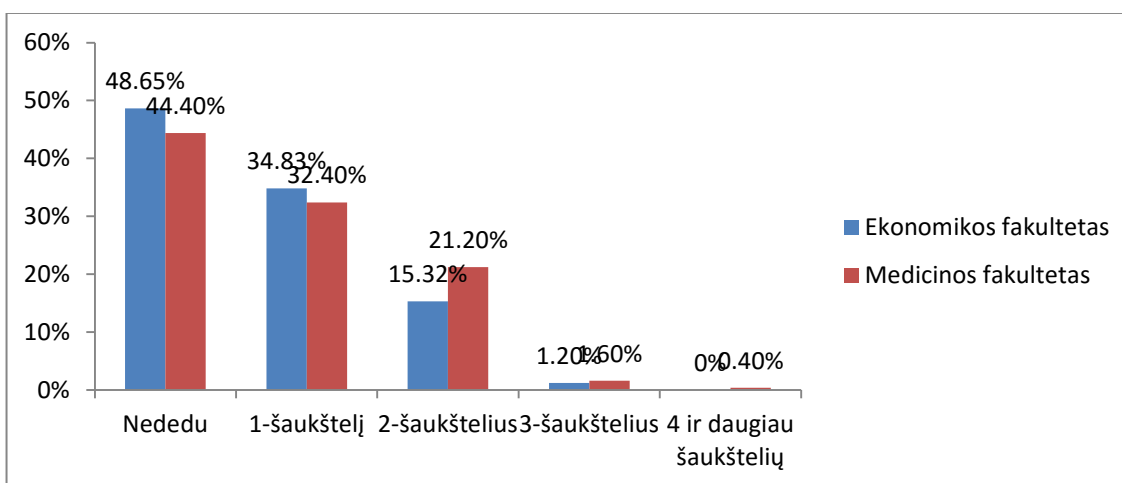
5.2.2.3. Kavos, arbatos saldinimas

Nustatyta, kad didžioji dalis (53,17 proc.) Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentų į kavą deda cukrų (11 pav.).

Analizuojant kavos saldinimą cukrumi priklausomai nuo fakultetų reikšmingų skirtumų tarp grupių nenustatyta (Mann–Whitney $U = 38696.500$; $p = 0,115$) (12 pav.).



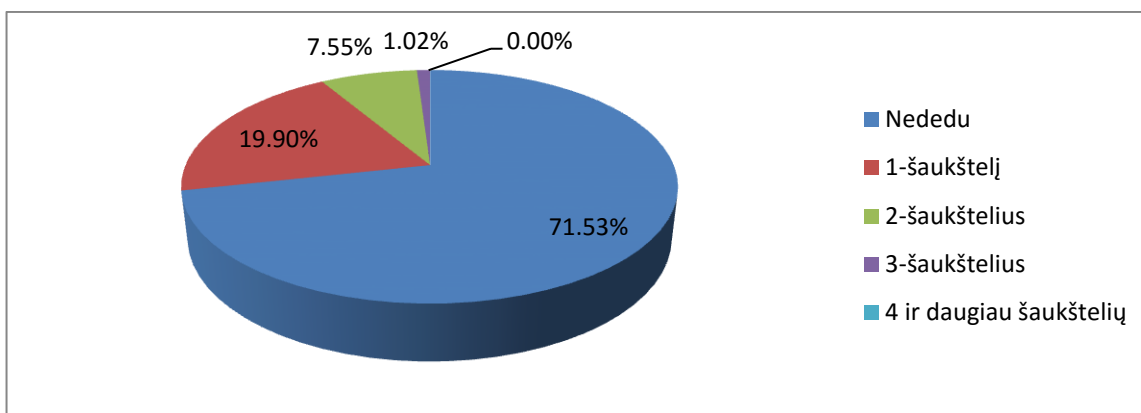
11 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal tai kiek deda šaukštelių cukraus į kava.



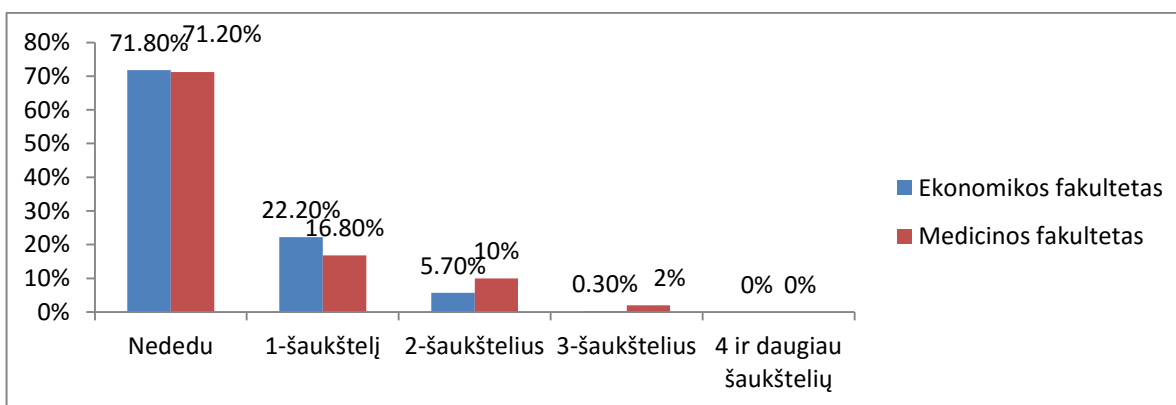
12 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal kavos saldinimą priklausomai nuo fakultetų (Mann–Whitney $U = 38696.500$; $p = 0,115$)

Tiriant ar respondentai deda cukrų į arbatą nustatyta, kad didžioji dalis (71,53 proc.) nededa (13 pav.).

Analizuojant arbatos saldinimą priklausomai nuo fakultetų nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ($\chi^2 = 104,438$; $df = 1$; $p < 0,001$) daugiau EF studentų(22,6 proc.) saldina arbatą 1 šaukšteliu cukraus nei MF studentų(16,8 proc.) (14 pav.).



13 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal tai kiek deda šaukštelių cukraus į arbatą.

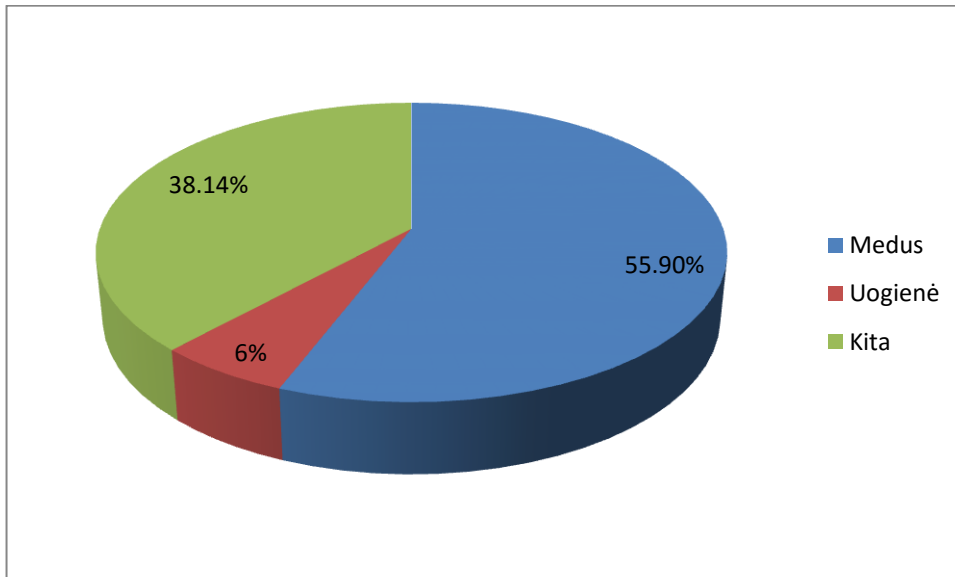


14 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal arbatos saldinimą priklausomai nuo fakultetų (Mann–Whitney $U = 40697.000$; $p = 0,560$)

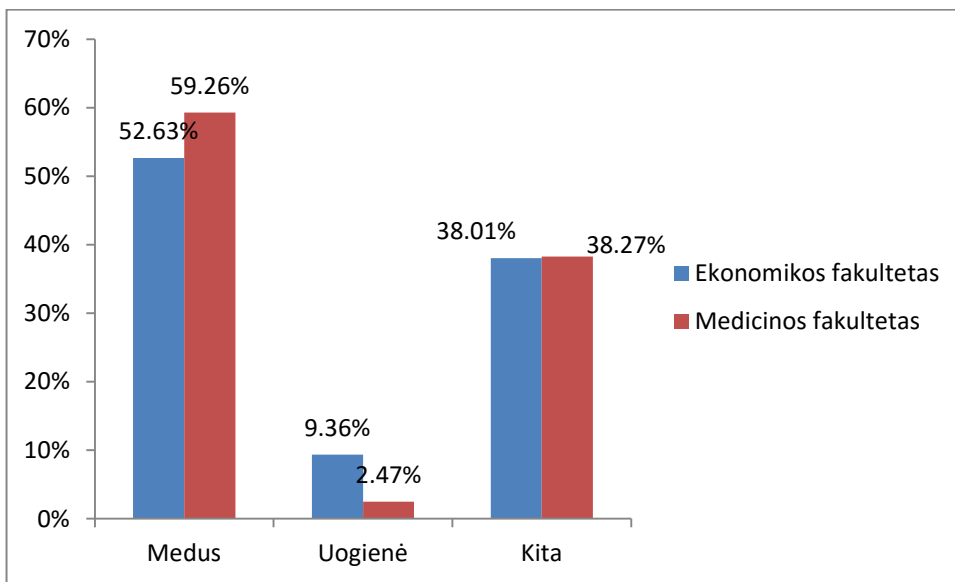
Tiriant kokiais kitais būdais respondentai saldina arbatą nustatyta, kad 55,9proc. studentų arbatą saldina medumi, 6 proc. studentų saldina uogiene ir 38,14proc. respondentų nurodė, kad arbatą saldina kitais būdais (15 pav.).

Analizuojant arbatos saldinimą kitais būdais priklausomai nuo fakultetų nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau MF studentų (59,26 proc.) saldina arbatą medumi nei EF studentų

(52,63 proc.), uogiene daugiau saldina EF studentų (9,36 proc.) nei MF studentų (2,47 proc.) ($\chi^2 = 8,828$; $df = 2$; $p < 0,027$).



15 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal tai kokiais kitais būdais saldina arbatą.



16 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal arbatos saldinimą kitais būdais priklausomai nuo fakultetų ($\chi^2 = 8,828$; $df = 2$; $p < 0,027$).

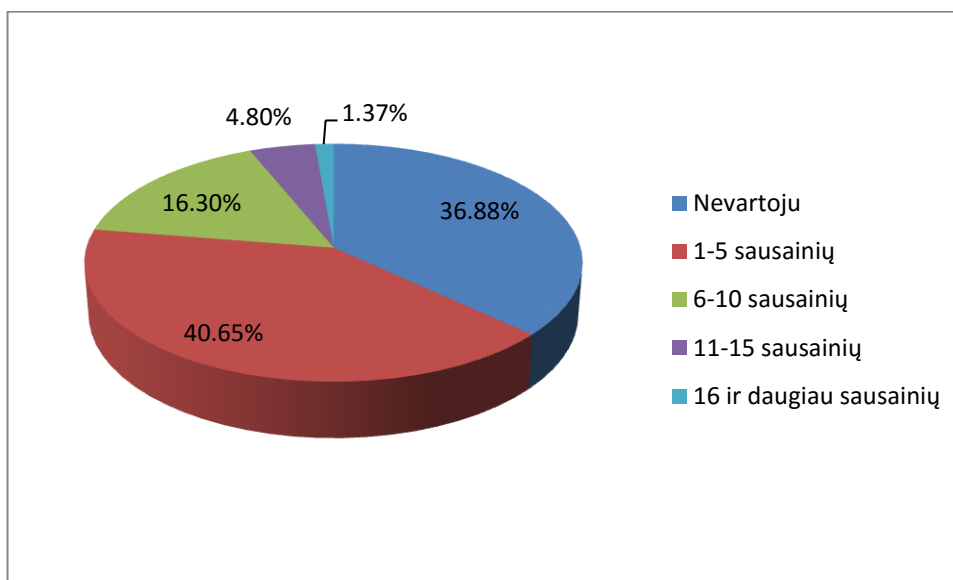
Apibendrinant Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentų kavos ir arbatos saldinimo paplitimą iš duomenų matome, kad didžioji dalis studentų į kavą deda cukrų. Didesnė dalis studentų

į arbatą nededa cukraus, jeigu studentai saldina kava arbatą tai saldina vienu šaukšteliu cukraus. Studentai, kurie saldina arbatą kitais būdais, daugiausiai pasirenka medų. Daugiau Medicinos fakulteto studentų saldina arbatą medumi nei Ekonomikos fakulteto studentai.

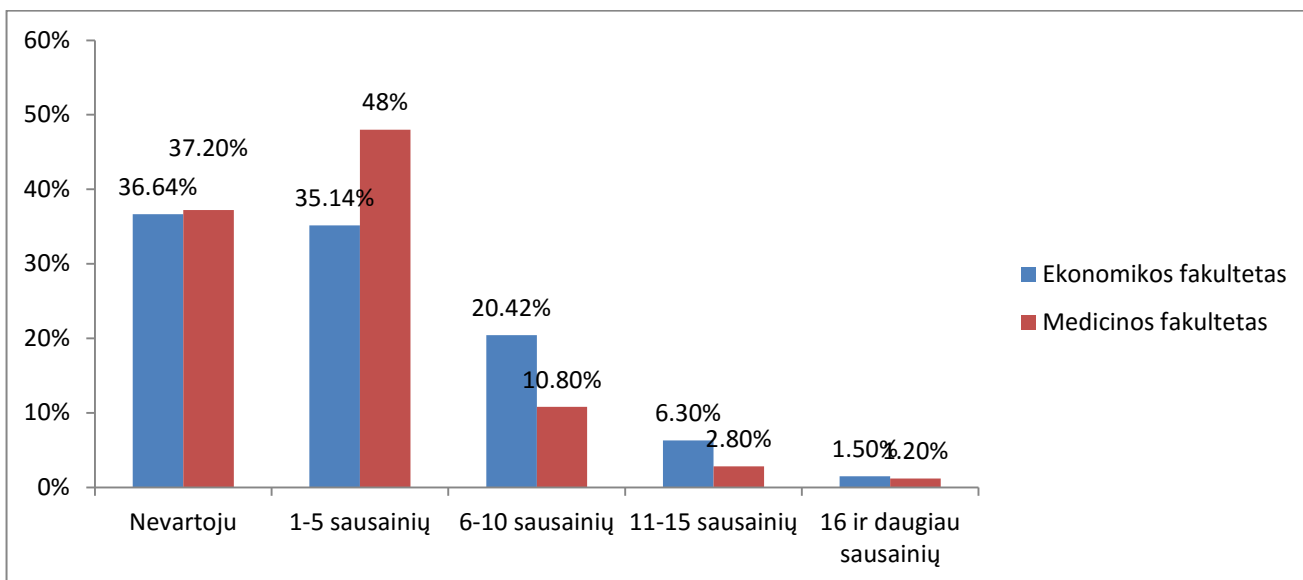
5.2.2.4. Konditerijos gaminių (sausainių, pyragėlių, bandelių), ledu, saldainių vartojimo paplitimas.

Tiriant kiek respondentai suvartoja per savaitę sausainių porcijų (viena porcija 7g) nustatyta, kad dauguma studentų (40,65 proc.) per savaitę suvalgo 1–5 sausainius, 36,88 proc. respondentų atsakė, kad nevartoja sausainių, 6–10 sausainių per savaitę suvalgo 16,3 proc. studentų, 11–15 sausainių per savaitę suvalgo 4,8 proc. studentų, o 16 ir daugiau sausainių suvalgo 1,37 proc. studentų (17 pav.).

Analizuojant kiek suvartoja sausainių per savaitę pagal fakultetus pastebėta, kad statistiškai reikšminai daugiau MF studentų (37,2 proc.) nevartoja sausainių nei EF studentų (36,64 proc.) ($\chi^2 = 3,912$; $df = 1$; $p < 0,048$), 6–10 sausainių per savaitę daugiau suvartoja EF studentų (20,42 proc.) ($\chi^2 = 17,695$; $df = 1$; $p < 0,001$), taip pat daugiau EF studentų (6,3 proc.) suvalgo 11–15 sausainių per savaitę ($\chi^2 = 7,000$; $df = 1$; $p < 0,008$) (18 pav.).



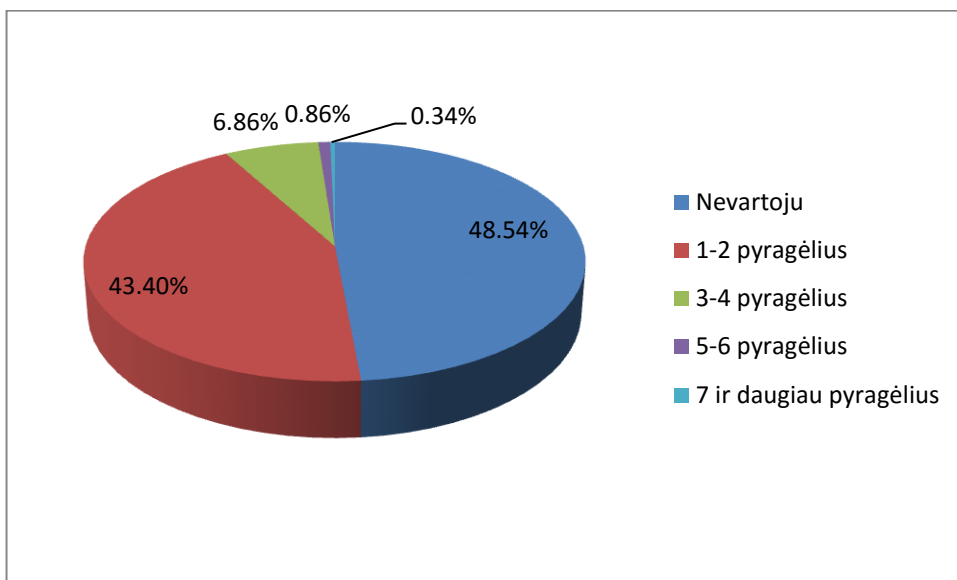
17 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal tai kiek sausainių suvartoja per savaitę.



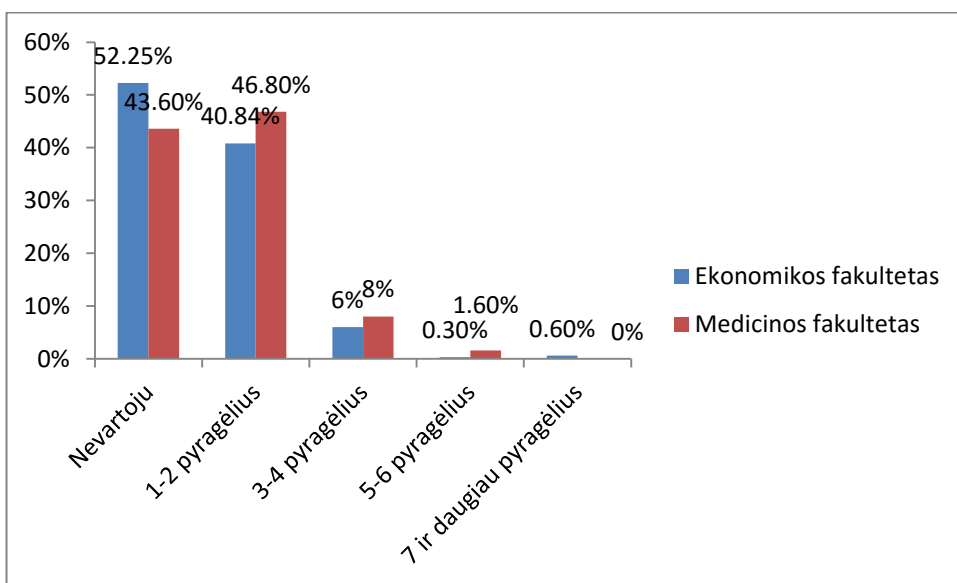
18 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal sausainių suvartojimą per savaitę priklausomai nuo fakultetų (Mann–Whitney U = 37918.000; p = 0,049).

Tiriant, kiek respondentų iš Ekonomikos ir Medicinos fakultetų suvartoja pyragėlių per savaitę nustatyta, kad beveik pusė (48,54 proc.) apklaustų studentų nevartoja pyragėlių. 43,4 proc. studentų per savaitę suvalgo 1–2 porcijas, 3–4 pyragėlius 6,86 proc., 5–6 pyragėlius 0,86 proc., 7 ir daugiau 0,34 proc. studentų (19 pav.).

Analizuojant, kiek pyragėlių per savaitę suvartoja studentai pagal fakultetus nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau EF studentų (52,25 proc.) nevartoja pyragėlių nei MF studentų (43,6 proc.) ($\chi^2 = 14,929$; df = 1; p < 0,001) (20 pav.).



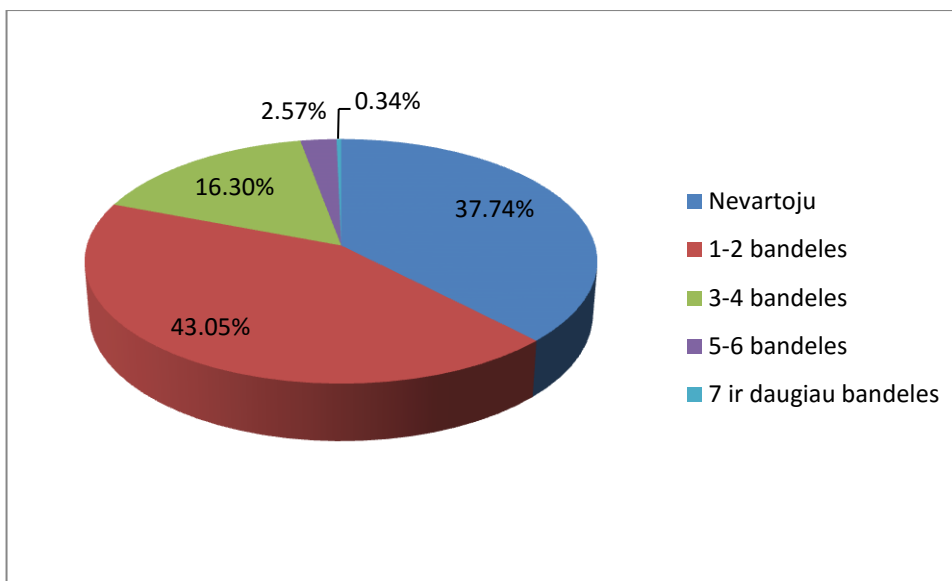
19 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal tai kiek pyragėlių suvartoja per savaitę.



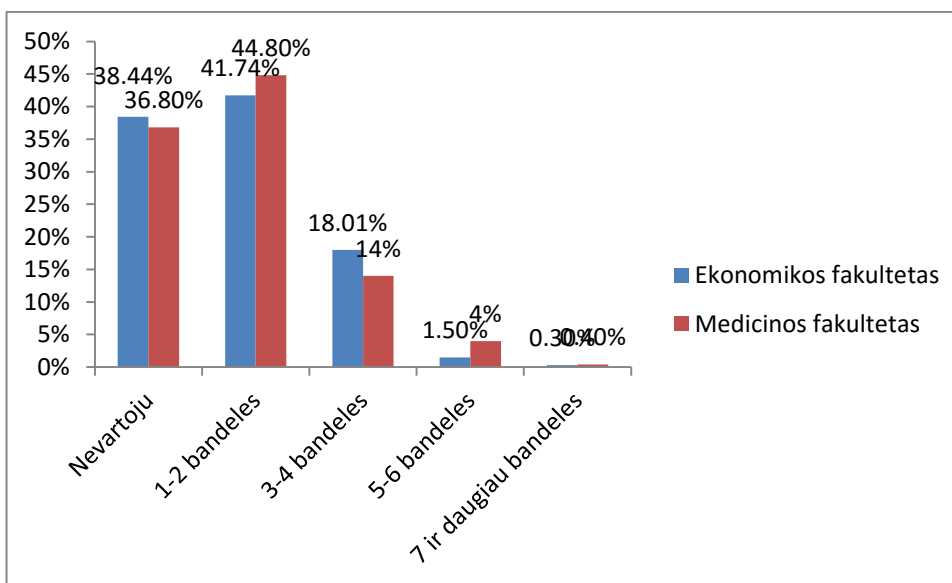
20 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal pyragėlių suvartojimą per savaitę priklausomai nuo fakultetų (Mann–Whitney $U = 37731.000$; $p = 0,031$).

Analizuojant, kiek Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentų suvartoja bandelių per savaitę nustatyta, kad didžioji dalis (43,05 proc.) studentų suvalgo 1–2 bandeles per savaitę, 37,74 proc. nevalgo bandelių, 13,3 proc. studentų suvalgo 3–4 bandeles, 2,57 proc. studentų suvalgo 5–6 proc. bandelių ir 0,34 proc. studentų suvalgo 7 ir daugiau bandelių per savaitę (21 pav.).

Tiriant, kiek bandelių per savaitę suvalgo studentai priklausomai nuo fakultetų nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau EF studentų(38,44 proc.) nevalo bandelių nei MF studentų(36,8proc.) ($\chi^2 = 5,891$; $df = 1$; $p < 0,015$), daugiau EF studentų (18,01 proc.) suvalgo 3–4 bandeles per savaitę nei MF studentų (14 proc.) ($\chi^2 = 6,579$; $df = 1$; $p < 0,01$) (22 pav.).



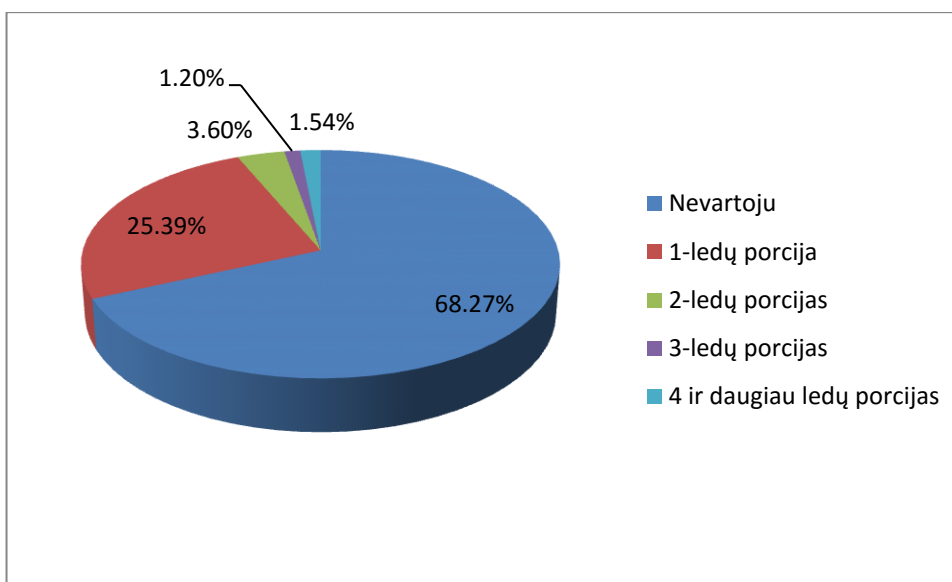
21 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal tai kiek bandelių suvalgo per savaitę.



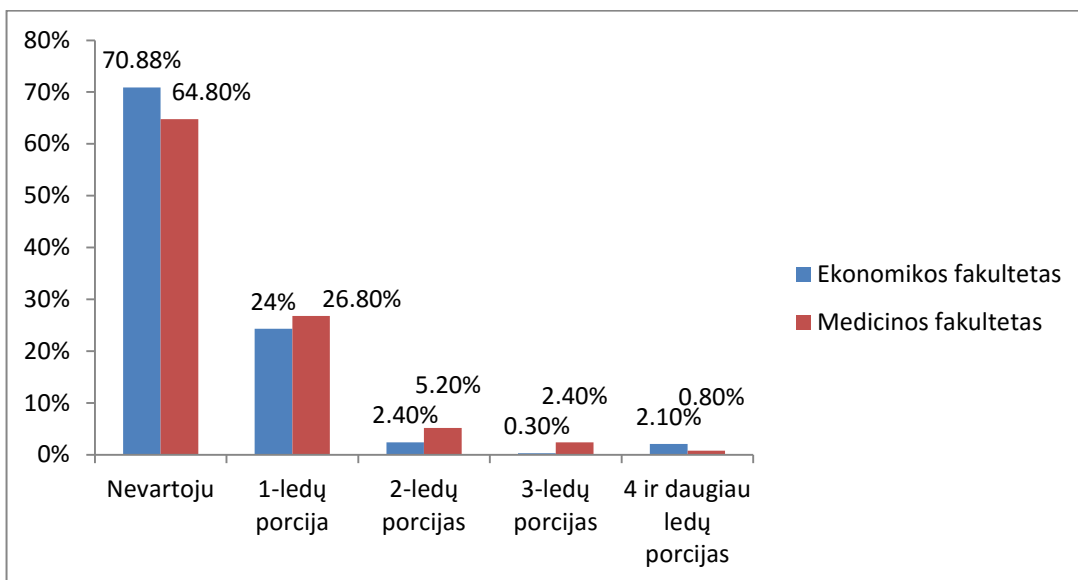
22 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal pyragėlių suvalgojimą per savaitę priklausomai nuo fakultetų (Mann–Whitney U = 41219.000; $p = 0,828$).

Tiriant, kiek studentų suvartoja ledų porcijų (200 ml) per savaitę nustatyta, kad 68,27 proc. respondentų nevartoja ledų. 25,39 proc. studentų per savaitę suvalgo 1 porciją ledų, 3,6 proc. suvalgo 2 ledų porcijas per savaitę, 1,2 proc. studentų suvalgo 3 ledų porcijas per savaitę ir 1,54 proc. studentų suvalgo 4 ir daugiau ledų porcijas per savaitę (23pav.).

Analizuojant, kiek studentų suvartoja ledų porcijų (200 ml) per savaitę priklausomai nuo fakultetų, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau EF studentų (70,88 proc.) nevartoja ledų nei MF studentų (64,8 proc.) ($\chi^2 = 13,759$; $df = 1$; $p < 0,001$) (24pav.).



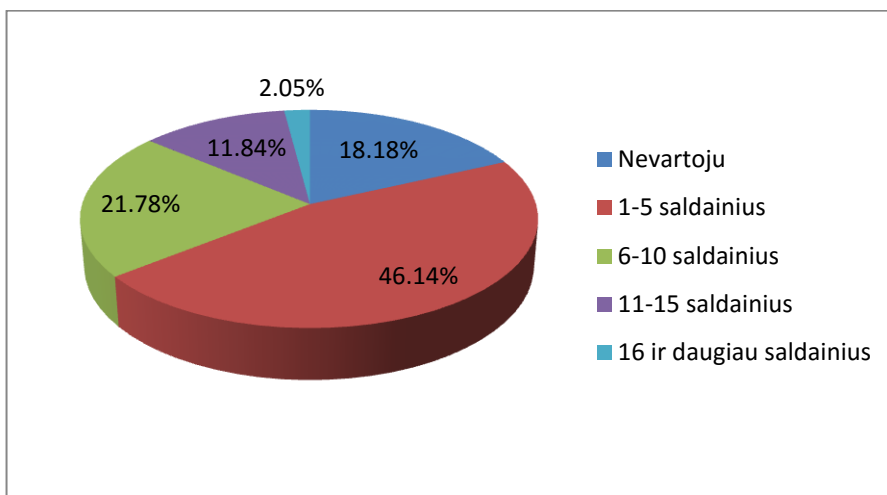
23 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal tai kiek ledų porcijų (200 ml) per savaitę.



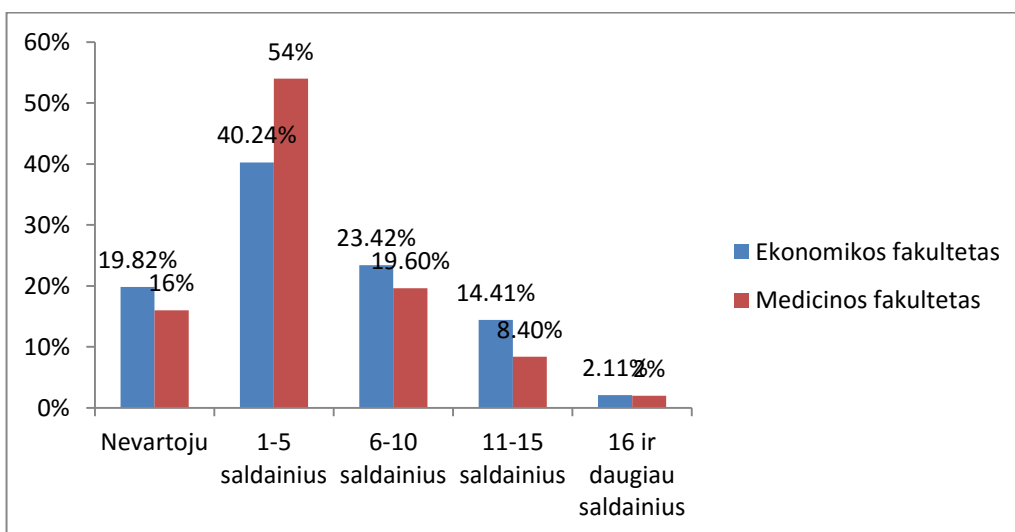
24 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal ledų porcijų (200 ml) suvartojimą per savaitę priklausomai nuo fakultetų (Mann–Whitney $U = 38823.000$; $p = 0,88$).

Tiriant, kiek respondentai suvalgo saldinių (7g) per savaitę, nustatyta, kad didžioji dalis studentų (46,14 proc.) suvalgo 1–5 saldinius, 21,78 proc. studentų per savaitę suvalgo 6–10 saldinių, 11,84 proc. studentų suvalgo 11–15 saldinių per savaitę, 16 ir daugiau saldinių per savaitę suvalgo 2,05 proc. studentų (25pav.)

Analizuojant, kiek respondentų suvartoja saldinių per savaitę priklausomai nuo fakultetų, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai ($\chi^2 = 6,622$; $df = 1$; $p < 0,01$) daugiau EF studentų (23,42 proc.) per savaitę suvalgo 6–10 saldinių nei MF studentų (19,6 proc.) ($\chi^2 = 6,622$; $df = 1$; $p < 0,01$), 14,41 proc. EF studentų 11–15 saldinių suvalgo daugiau nei MF studentų (8,4 proc.) ($\chi^2 = 10,565$; $df = 1$; $p < 0,001$), daugiau EF studentų (19,82 proc.) nevalgo saldinių nei MF studentų (16 proc.) ($\chi^2 = 6,377$; $df = 1$; $p < 0,012$) (26 pav.).



25 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal tai kiek saldainių (7g) suvalgo per savaitę.



26 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal saldainių (7g) suvartojimą per savaitę priklausomai nuo fakultetų (Mann–Whitney U = 38975.500; p = 0,161).

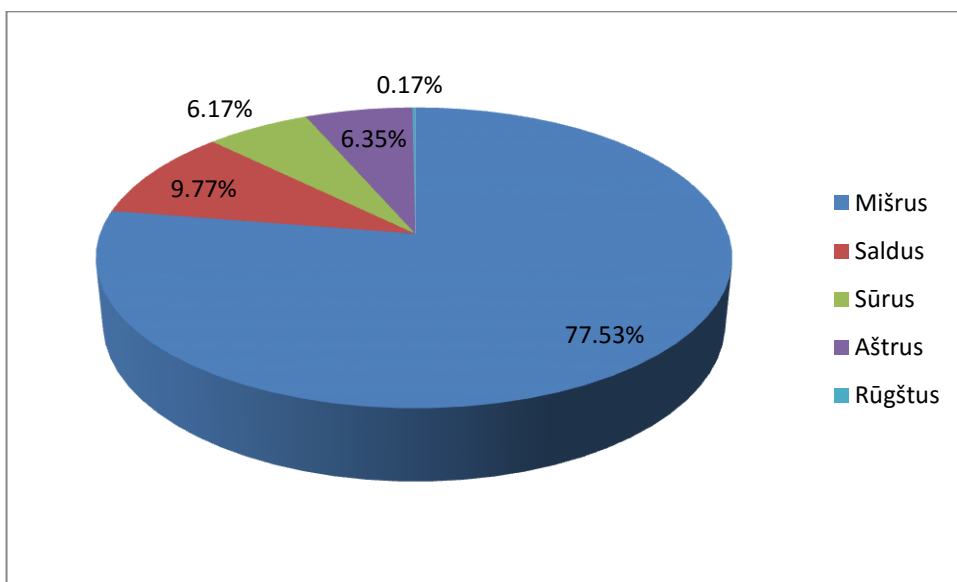
Apibendrinant tyrimo duomenis matome, kad didžioji dalis Ekonomikos ir Medicinos fakulteto studentų per savaitę suvalgo 1–5 sausainius (7g), daugiau MF studentų suvalgo 1–5 sausainius per savaitę. Didžioji dalis studentų nevaruoja pyragėlių. Studentai, kurie daugiausiai varuoja pyragėlius per savaitę suvalgo 1–2, daugiau suvalgo MF studentų nei EF studentų. Daugiausiai studentai valgo 1–2 bandeles per savaitę. Daugiausia MF studentai suvalgo 1–2 bandeles per savaitę. Didžioji dalis studentų nevaruoja ledų, daugiausiai ledų nevaruoja EF studentų,

tačiau šie duomenys kinta sezoniškai. Didžioji dalis studentų per savaitę suvalgo 1–5 saldinius (7g), 1–5 saldinius daugiausia suvalgo MF studentai.

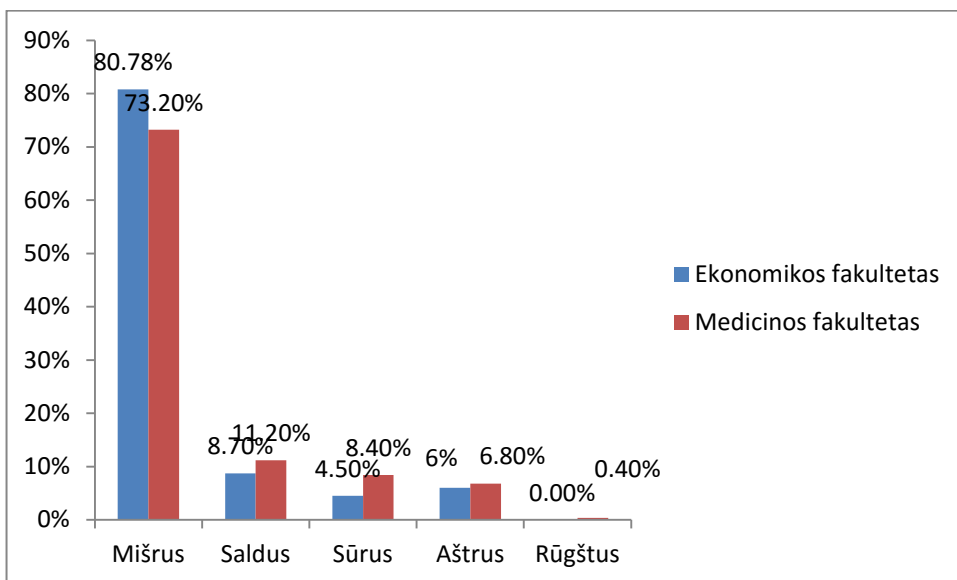
5.2.3. Maisto racionas

Analizuojant Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentų maisto racioną nustatyta, kad didžiosios dalies (77,53 proc.) studentų racioną sudaro mišrus maistas, saldų maisto racioną pasirenka 9,77 proc. respondentų, 6,17 proc. studentų renkasi sūrų maisto racioną, 6,35proc. studentų renkasi aštrų maisto racioną, rūgštų maisto racioną pasirenka 0,17 proc. studentų (27 pav.)

Tiriant studentų maisto raciono pasiskirstymą priklausomai nuo fakultetų reikšmingų skirtumų tarp grupių nenustatyta ($\chi^2 = 6,948$; $df = 4$; $p < 0,139$) (28 pav.).



27 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal maisto racioną



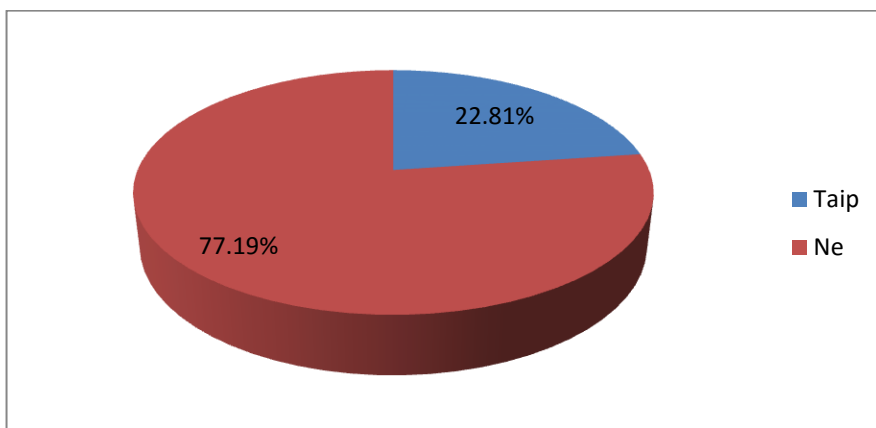
28 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal maisto racioną priklausomai nuo fakultetų ($\chi^2 = 6,948$; $df = 4$; $p < 0,139$).

Apibendrinus gautus tyrimo rezultatus matome, kad Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentų maisto racioną daugiausia sudaro mišrus maistas. Daugiau Medicinos fakulteto studentų maisto racioną sudaro saldus maistas.

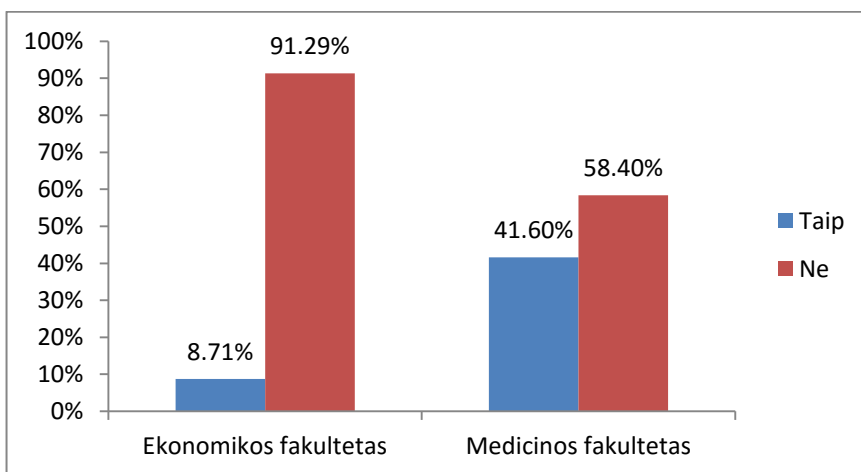
5.3. Vilniaus Universiteto Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentų žinios ir jų pritaikymas praktikoje

Vertinant, kiek studentų žino Pasaulio Sveikatos Organizacijos rekomenduojamą cukraus normą nustatyta, kad 22,81 proc. studentų nežino PSO rekomendacijų (29 pav.)

Analizuojant studentų žinias apie PSO rekomenduojamą cukraus normą priklausomai nuo fakultetų nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiausia žinojo MF studentų (41,6 proc.) ir tik 8,71 proc. EF studentų žinojo PSO rekomendacijas ($\chi^2 = 87,730$; $df = 1$; $p < 0,001$) (30 pav.)



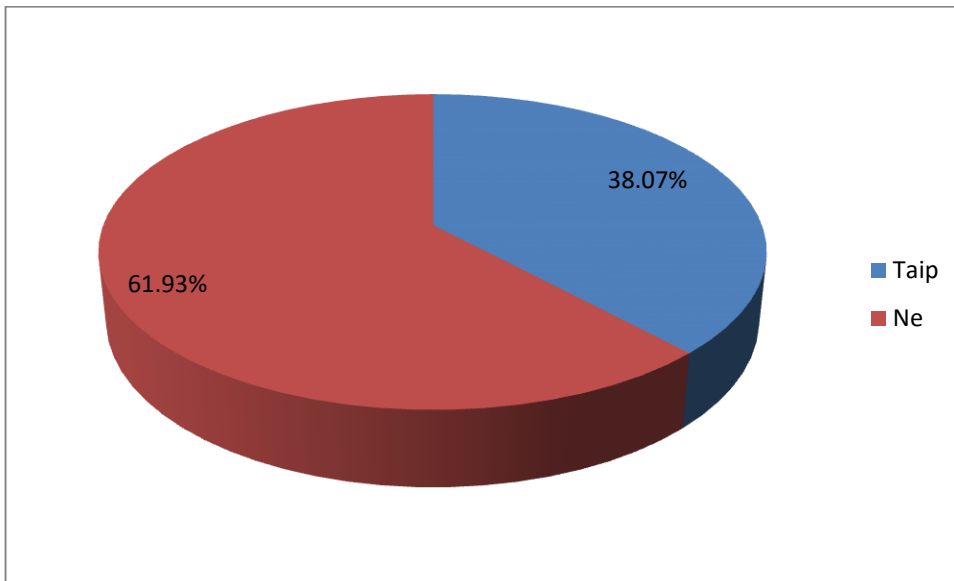
29 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal tai, kiek studentų žino PSO cukraus vartojimo rekomendacijas.



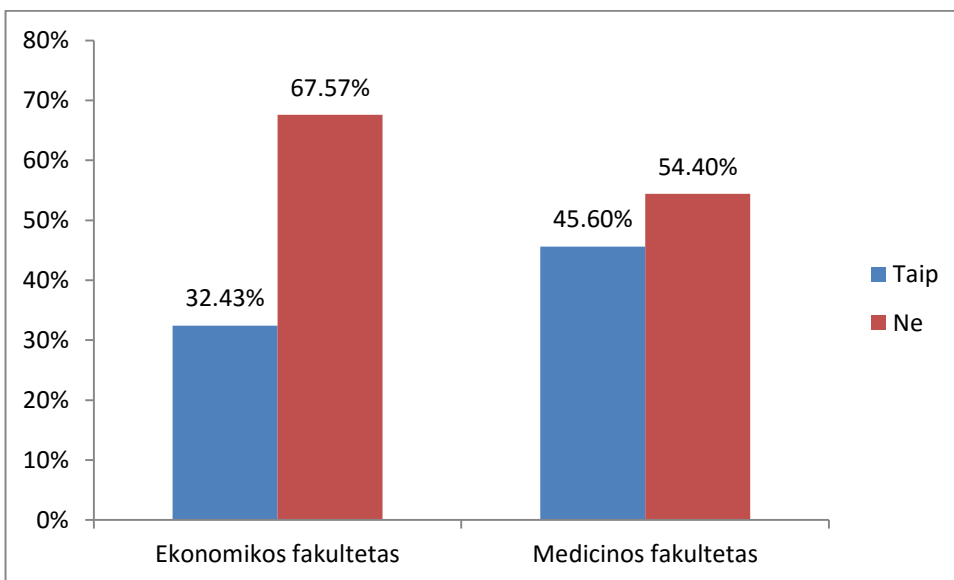
30 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal tai, kiek studentų žino PSO cukraus vartojimo rekomendacijas priklausomai nuo fakultetų ($\chi^2 = 87,730$; $df = 1$; $p < 0,001$).

Tiriant, kiek studentų skaito pakuotėse esančią informaciją apie maisto produktus nustatyta, kad 38,07 proc. respondentų skaito suteiktą informaciją pakuotėje (31 pav.).

Analizuojant, kiek studentų skaito pakuotėse esančią informaciją apie maisto produktus nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau MF studentų (45,6 proc.) skaito informaciją apie maisto produktus ant pakuotės nei EF studentų (32,43 proc.) ($\chi^2 = 10,500$; $df = 1$; $p < 0,001$) (32 pav.).



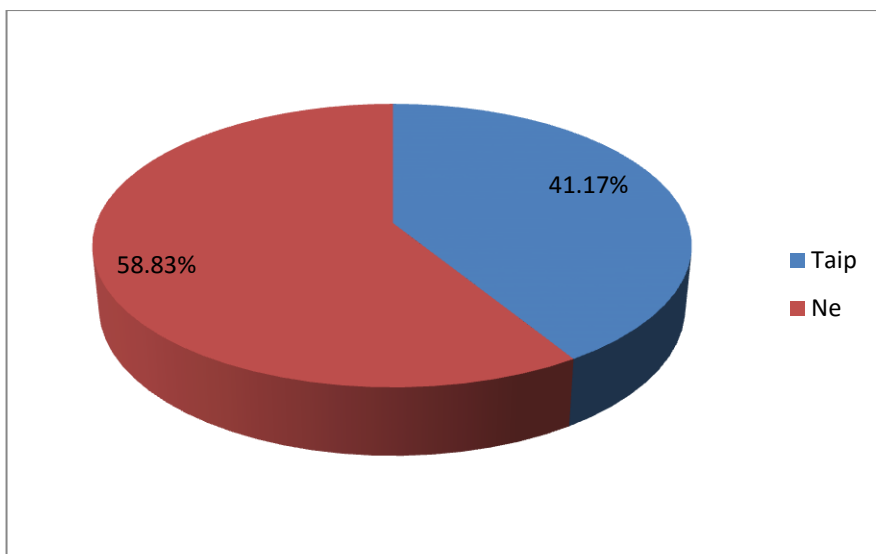
31 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal kiek studentų skaito informaciją apie maisto produktą ant pakuotės



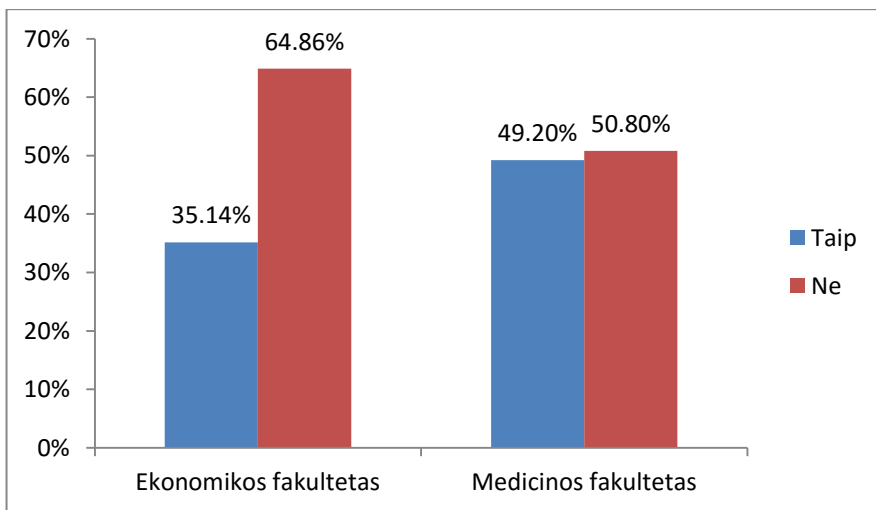
32 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal kiek studentų skaito informaciją apie maisto produktą ant pakuotės priklausomai nuo fakultetų ($\chi^2 = 10,500$; $df = 1$; $p < 0,001$).

Vertinant ar Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentams renkantis maisto produktus turi įtakos cukraus kiekis porcijoje nustatyta, kad 41,17 proc. studentų cukraus kiekis maisto porcijoje turi įtakos (33 pav.).

Analizuojant ar renkantis maisto produktus turi įtakos cukraus kiekis porcijoje priklausomai nuo fakultetų nustatyta, kad statistiškai reikšmingai MF studentų (49,2 proc.) cukraus kiekis maisto porcijoje turi įtakos pasirenkant maisto produktus nei EF studentams (35,14 proc.) ($\chi^2 = 11,663$; $df = 1$; $p < 0,001$) (34 pav.).



33 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal tai ar cukraus kiekis pakuotėje turi įtakos renkantis maisto produktus

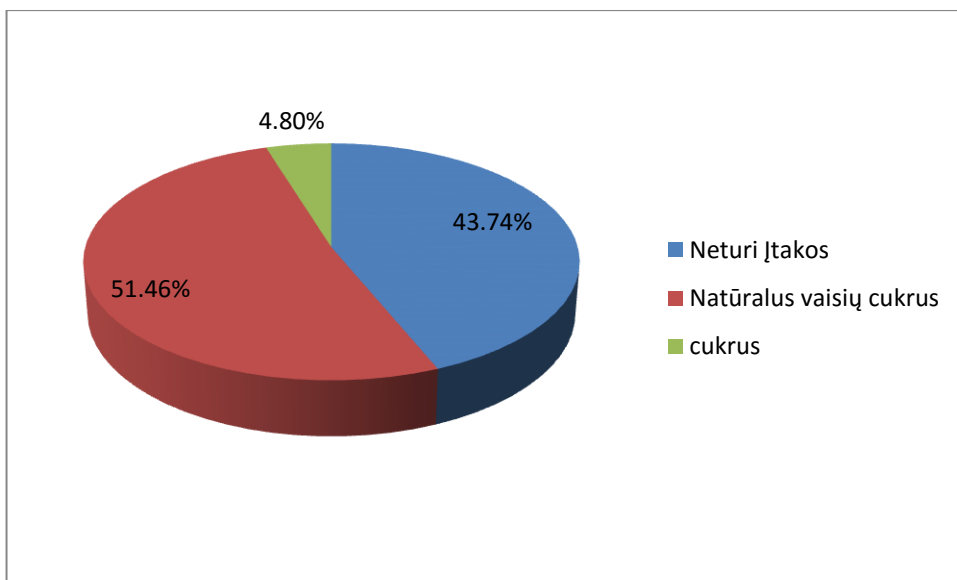


34 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal tai ar cukraus kiekis pakuotėje turi įtakos renkantis maisto produktus priklausomai nuo fakultetų ($\chi^2 = 11,663$; $df = 1$; $p < 0,001$).

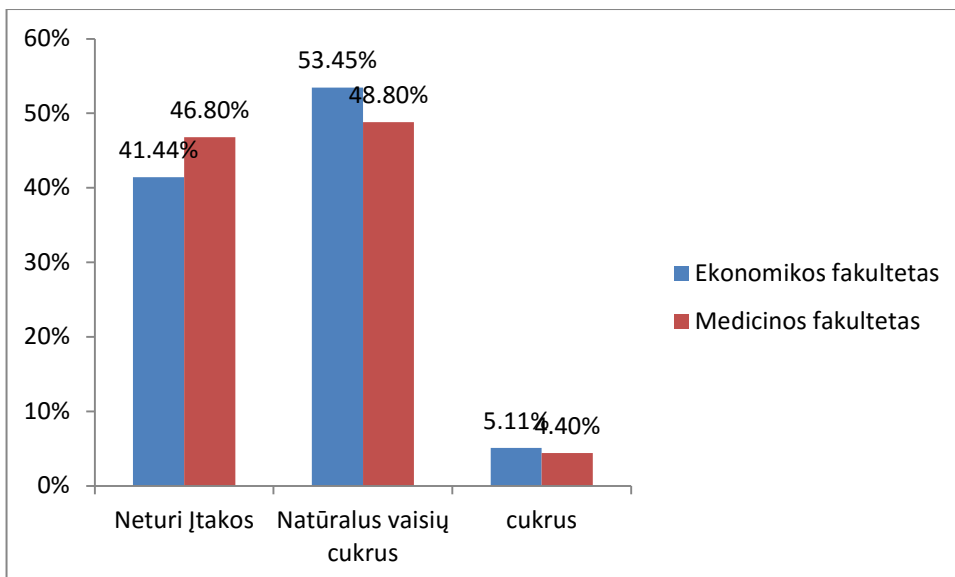
Vertinant, kaip studentai rinktųsi maisto produktus: ar jiems artimiau produktai su užrašu ant pakuotės “Cukrus” ar “Natūralus vaisių cukrus“ nustatyta, kad 51,46 proc. studentų rinktųsi maisto

pakuotę su užrašu “Natūralus vaisių cukrus”, 43,74 proc. studentų neturi įtakos pakuotės ženklėjimas, 4,8 proc. rinkęsi pakuotę su užrašu “Cukrus” (35 pav.).

Analizuojant, kaip studentai rinkęsi maisto produktus, ar jiems artimiau produktai su užrašu ant pakuotės “Cukrus” ar “Natūralus vaisių cukrus” priklausomai nuo fakultetų nustatyta, kad statistiškai reikšmingai EF studentų (53,45 proc.) rinkęsi maisto produktų pakuotes su užrašu “Natūralus vaisių cukrus” nei MF studentų (48,8 proc.) ($\chi^2 = 10,453$; $df = 1$; $p < 0,001$) (36 pav.).



35 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal kaip jie rinkęsi maisto produktų pakuotes.



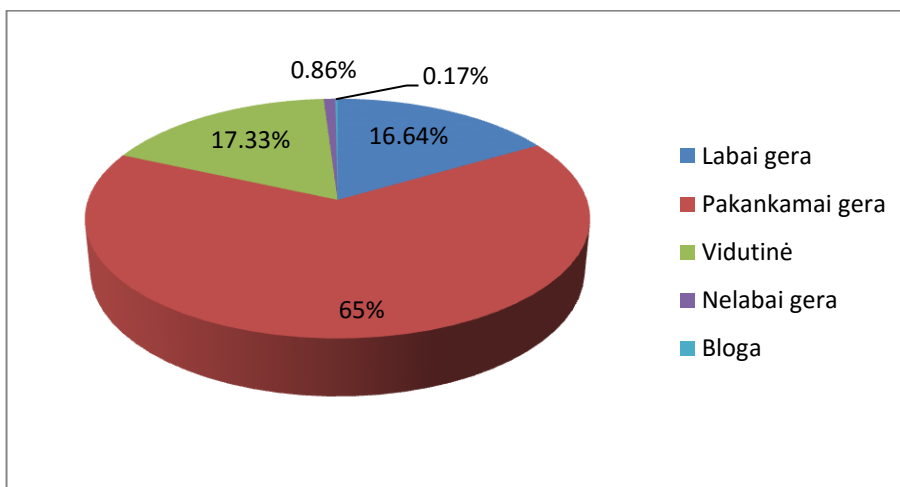
36 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal kaip jie rinkęsi maisto produktų pakuotes priklausomai nuo fakultetų. ($\chi^2 = 1,686$; $df = 2$; $p < 0,431$)

Apibendrinus gautus tyrimo duomenis matome, kad tik penktadalis studentų žino PSO rekomenduojamo cukraus kiekio paros normos, penkis kartus daugiau MF studentų žino PSO rekomendacijas nei EF studentų. Didžioji dalis studentų neskaito maisto produktų pakuotėse nurodytos informacijos apie maisto produktą, daugiausia EF studentų neskaito informacijos ant pakuotės. Didžiąjai daliai studentų cukraus kiekis maisto porcijoje neturi įtakos pasirenkant maisto produktą, daugiausiai EF studentų neturi įtakos cukraus kiekis maisto porcijoje. Didžioji studentų dalis rinkęsi maisto produkto pakuotę su užrašu “Natūralus vaisių cukrus“, daugiausia EF studentų rinkęsi maisto produkto pakuotę su užrašu “Natūralus vaisių cukrus“.

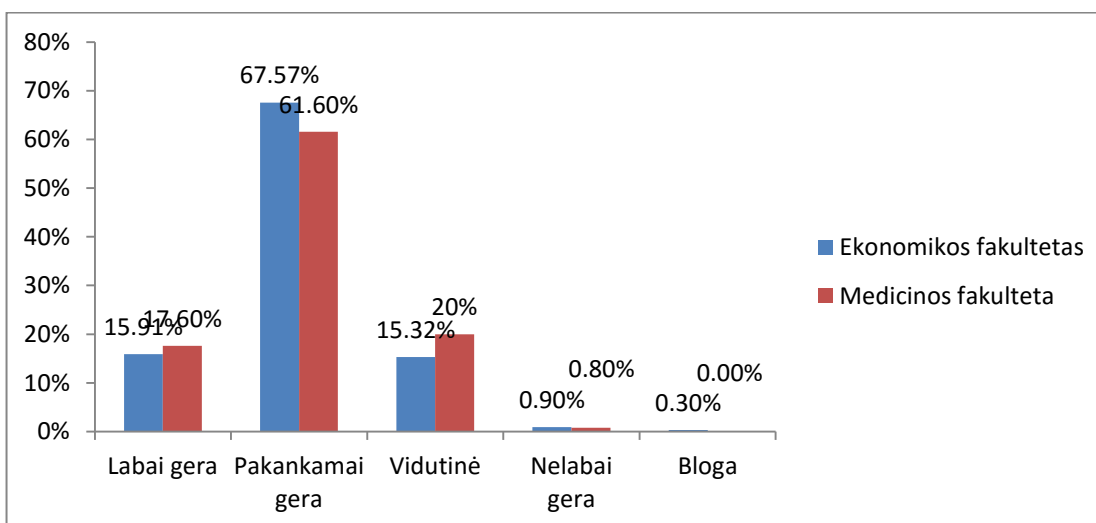
5.4. Vilniaus Univeriteto Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentų sveikatos vertinimas

Tiriant kaip Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentai subjektyviai vertina savo sveikatą nustatyta, kad daugiausiai studentų (65 proc.) savo sveikatą vertina pakankamai gerai, 17,33 proc. studentų vertina savo sveikatą vidutiniškai, 16,64 proc. studentų vertina savo sveikatą labai gerai, 0,86 proc. studentų vertina savo sveikatą nelabai gerai, o 0,17 proc. studentų sveikatą vertina blogai (37 pav.).

Analizuojant kaip studentai subjektyviai vertina savo sveikatą priklausomai nuo fakultetų nustatyta, kad statistiškai reikšmingai daugiau EF studentai (67,57 proc.) vertina savo sveikatą pakankamai gerai nei MF studentai (61,6 proc.) ($\chi^2 = 13,301$; $df = 1$; $p < 0,001$) (38 pav.).



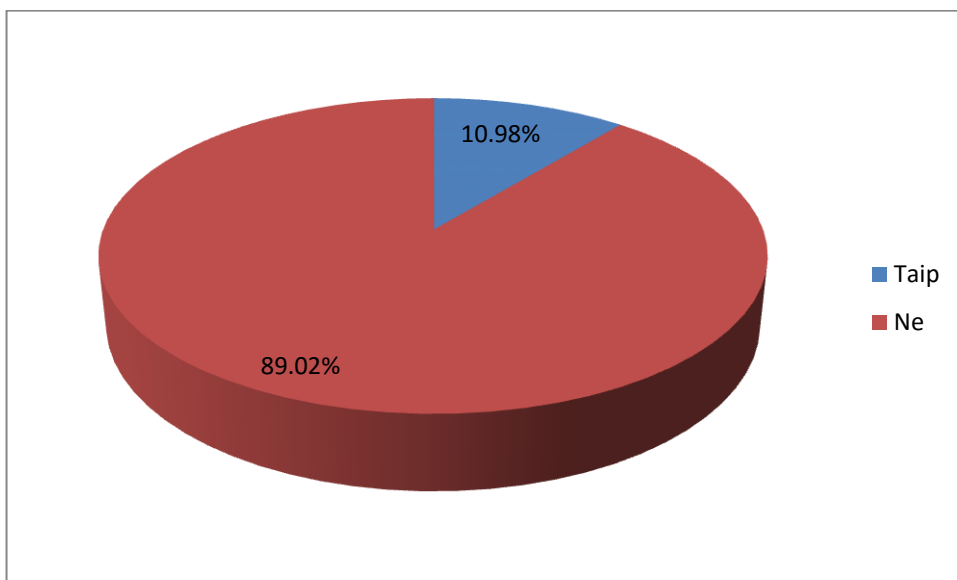
37 pav. Studentų pasiskirstymas (proc.) pagal subjektyvų sveikatos vertinimą.



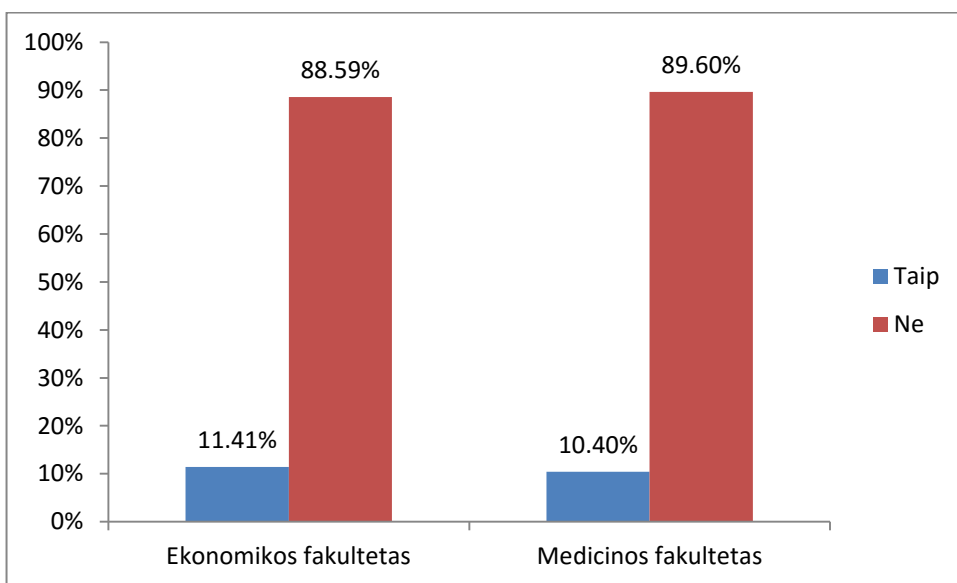
38 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal subjektyvų sveikatos vertinimą priklausomai nuo fakultetų (Mann–Whitney U = 40761.000; p = 0,612).

Vertinant studentų atsvario paplitimą Ekonomikos ir Medicinos fakultetuose nustatyta, kad 10,98 proc. studentų turi atsvario (39 pav.).

Analizuojant studentų anstvario paplitimą priklausomai nuo fakultetų statistiško reikšmingo skirtumo nenustatyta (40 pav.).



39 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal atsvario paplitimą.



40 pav. Studentų pasiskirstymas(proc.) pagal atsvario paplitimą priklausomai nuo fakultetų ($\chi^2 = 0,149$; $df = 1$; $p < 0,699$).

Apibendrinus gautus tyrimo rezultatus matome, kad didžioji Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentų dalis savo sveikatą vertina pakankamai gerai, daugiausia Ekonomikos fakulteto studentai sveikatą vertina pakankamai gerai.

6. REZULTATŲ APTARIMAS

Tyrimu siekiama įvertinti ne tik studentų cukraus vartojimo paplitimą priklausomai nuo fakultetų, bet ir įvertinti ar studentai, kurie studijuoja Vilniaus Universiteto Medicinos fakultete ir turi papildomų sveikos mitybos žinių, mažiau suvartoja cukraus, atkreipia dėmesį į cukraus suvartojimo kiekį. Pirmiausia įvertiname, kokia dalis studentų vartoja cukrų. Nustatyta, kad didžioji dalis (88,34 proc.) apklaustų studentų vartoja cukrų. Pastebėta, kad daugiau Ekonomikos fakulteto studentų (91,59 proc.) vartoja cukrų nei Medicinos fakulteto studentų (84,1 proc.) ($p < 0,005$).

Vertinant ar studentai atkreipia dėmesį į cukraus suvartojimą respondentų buvo paklausta ar jie žino, kiek suvartoja cukraus per dieną, 61 proc. studentų nežinojo, kiek cukraus per dieną suvartoja. Vertinant atskirai fakultetus pastebėta, kad daugiau Medicinos fakulteto studentų (45,6proc.) žino, kiek cukraus suvartojo per dieną nei 33,3 proc. Ekonomikos fakulteto studentų ($p < 0,003$).

Vertinant, kiek studentai suvartoja cukraus per dieną, nustatyta, kad daugiausiai cukraus suvartojama 1–3 arbatiniai šaukšteliai. Palyginus Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentų cukraus vartojimą matome, kad cukraus suvartojimas tarp abiejų fakultetų yra praktiškai vienodas.

Cukrumi saldinti gėrimai yra vienas iš pagrindinių maisto produktų, kuriuose yra didelis cukraus kiekis. Iš cukrumi saldintų gėrimų gaunama kur kas daugiau energijos nei rekomenduojama PSO(12,28). Tiriant cukrumi saldintų gėrimų paplitimą matome, kad 52 proc. respondentų atsakė, jog nevartoja cukrumi saldintų gėrimų. Panašų rezultatą parodė ir Klaipėdos universiteto studentų gyvenamosios ypatumų tyrimas, kurio metu buvo nustatyta, kad 47,8proc. studentų nevartoja cukrumi saldintų gėrimų [48]. Lyginant ar fakultetas turi įtakos cukrumi saldintų gėrimų vartojimo paplitimui nebuvo nustatytas statistinis reikšmingumas ($p=0,848$). Galima teigti, kad fakultetas, kuriame studijuojama, neturi įtakos cukrumi saldintų gėrimų vartojimo paplitimui.

Vertinant, kaip respondentai atsakė į klausimą ar saldina košes nustatyta, kad 62,44 proc. nesaldina. Palyginus tarp Ekonomikos ir Medicinos fakultetų respondentų atsakymų pasiskirstymą matome, kad beveik vienodai studentai nesaldina košes Ekonomikos fakultete (63,96proc.) tiek Medicinos fakultete (60,4 proc.).

Nustatant, kokia dalis studentų deda į kavą cukraus matoma, kad 53,17 proc. studentų į kavą deda cukrų. Lyginant ar yra statistiškai reikšmingas skirtumas tarp Medicinos ir Ekonomikos

fakultetų skirtumas nebuvo rastas. Galima teigti, kad fakultetas įtakos neturi. Arbatos nesaldina 71,53 proc. studentų. Ieškant ar yra skirtumas tarp fakultetų buvo rasta, jog daugiau Ekonomikos fakulteto studentų (22,6 proc.) saldina arbatą vienu šaukšteliu cukraus nei Medicinos fakulteto studentų (16,8 proc.) ($p=0,001$). Taip pat buvo ieškoma ar studentai saldina arbatą kitais būdais. Nustatyta, kad daugiausia studentų (55,9 proc.) arbatą saldina medumi. Ieškant ar fakultetai turi įtakos nustatyta, kad daugiau Medicinos fakulteto studentų (59,26proc.) arbatą saldina medumi nei Ekonomikos fakulteto studentų (52,63proc.).

Norint išsiaiškinti ar suteikiamos žinios Medicinos fakulteto studentams turi įtakos konditerijos gaminių, ledų, saldinių vartojimo paplitimui, buvo ieškomas šių produktų vartojimo paplitimas ir lyginama su Ekonomikos fakultetu. Vilniaus universiteto Ekonomikos ir Medicinos fakulteto studentų didžioji dalis (40,65 proc.) per savaitę suvalgo 1–5 sausainius (7g). Palyginus tarp fakultetų sausainių suvartojimą buvo pastebėta, kad 6–10 sausainių suvalgo beveik dvigubai daugiau Ekonomikos fakulteto studentų (20,42 proc.) nei Medicinos fakulteto studentų (10,8proc.). Vertinant pyragėlių suvartojimą nustatyta, kad 48,54 proc. respondentų nevartoja pyragėlių. Lyginant tarp fakultetų nustatyta, kad daugiau Ekonomikos fakulteto studentų (52,25 proc.) nevartoja pyragėlių nei Medicinos fakulteto studentų (43,6 proc.). Tiriant, kiek studentai suvartoja bandelių per savaitę, nustatyta, kad 43,05 proc. studentų per savaitę suvalgo 1–2 bandeles. Ieškant ar yra skirtumų tarp fakultetų nustatyta, kad 3–4 bandeles per savaitę suvalgo daugiau Ekonomikos fakulteto studentų (18,01 proc.) nei Medicinos fakulteto studentų (14 proc.) ($p < 0,01$). Analizuojant, kiek studentų suvartoja ledų porcijų (200 ml) per savaitę, nustatyta, kad 68, 27 proc. studentų nevartoja ledų, tačiau šis paplitimas gali skirtis dėl sezono. Ieškant skirtumo tarp fakultetų buvo atrasta, kad daugiau Ekonomikos fakulteto studentų (70,88 proc.) nevartoja ledų nei Medicinos fakulteto studentų (64,8 proc.) ($p < 0,001$). Tiriant, kiek studentų suvalgo saldinių (7g) per savaitę nustatyta, kad didžioji dalis studentų (46, 14 proc.) per savaitę suvalgo 1–5 saldinius. Lyginant tarp fakultetų nustatyta, kad 14,41 proc. Ekonomikos fakulteto studentų 11–15 saldinių suvalgo daugiau nei Medicinos fakulteto studentų (8,4 proc.) ($p < 0,001$). Apibendrinus šiuos rezultatus galima teigti, kad daugiau Ekonomikos fakulteto studentų nevartoja konditerijos gaminių, ledų, saldinių nei Medicinos fakulteto studentų, tačiau įvertinus statistinį skirtumą ir asociacijos stiprumą galima teigti, kad cukraus turinčių gaminių vartojimo paplitimas nepriklauso nuo fakulteto.

Norint įvertinti, kokį maistą labiau renkasi studentai, buvo paklausta, kaip studentai vertina savo racioną. Tyrimo rezultatai rodo, kad didžioji dalis studentų (77,53 proc.) savo racioną vertina

kaip mišrų. 9,77proc. studentų savo racioną įvertino kaip saldų. Analizuojant ar yra skirtumas tarp fakultetų nustatyta, kad 11,2 proc. Medicinos fakulteto studentų vertina savo racioną kaip saldų, taip pat 8,7 proc. Ekonomikos fakulteto studentų, tačiau reikšmingas skirtumas nebuvo rastas.

Sveikos mitybos raštingumas yra viena iš pagrindinių priemonių norint sumažinti lėtinių ligų paplitimą [30]. Sveikos mitybos žinios padeda įvertinti maisto produktuose nurodytą informaciją ir kritiškai ją įvertinti [34]. Analizuojant Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentų žinias ir kaip jie jas panaudoja praktikoje buvo paklausta ar studentai žino PSO cukraus vartojimo rekomendacijas. Tarp abiejų fakultetų tik 22,81 proc. studentų žinojo PSO rekomendacijas. Palyginus fakultetus nustatyta, kad beveik penkis kartus daugiau Medicinos fakulteto studentų (41,6 proc.) žino rekomendacijas nei 8,71 proc. Ekonomikos fakulteto studentų ($p < 0,001$). Tiriant kokia dalis studentų skaito maisto pakuotėse nurodytą informaciją apie maisto produktą nustatyta, kad 38,07 proc. respondentų skaito informaciją. Palyginus ar yra skirtumas priklausomai nuo fakultetų nustatyta, kad daugiau Medicinos fakulteto studentų (45,6 proc.) skaito informaciją nei 32,43proc. Ekonomikos fakulteto studentų ($p < 0,001$). Vertinant ar studentams turi įtakos cukraus kiekis porcijoje pasirenkant maisto produktus matome, kad 58,83 proc. respondentų atsakė, kad neturi įtakos. Vertinant pagal fakultetus matome, kad beveik pusė Medicinos fakulteto studentų (49,2 proc.) cukraus kiekis porcijoje turi įtakos renkantis maisto produktą nei 35,14 proc. Ekonomikos fakulteto studentų. Vertinant maisto produktų pakuotėse pateikiamą simbolinę reikšmę, buvo paklausta, kokią maisto produkto pakuotę rinktųsi: su užrašu ant pakuotės "Cukrus" ar "Natūralus vaisių cukrus". Didžioji dalis (51,46proc.) respondentų atsakė, kad rinktųsi su užrašu "Natūralus vaisių cukrus". Ieškant ar yra skirtumas tarp fakultetų matome, kad daugiau Ekonomikos fakulteto studentai (53,45 proc.) rinktųsi pakuotę su užrašu "Natūralus vaisių cukrus" nei 48,8 proc. Medicinos fakulteto studentų ($p < 0,001$). Vokietijoje atliktas tyrimas taip pat nurodo, kad simbolinė reikšmė turi įtakos pasirenkant maisto produktą. Didesnė respondentų dalis rinkosi pakuotę, kuri turi užrašą "Natūralus vaisių cukrus"[35]. Galima teigti, kad šie rezultatai rodo, jog Medicinos fakultete suteiktos žinios padeda studentams atkreipti dėmesį į informaciją esančią ant pakuotės, kritiškai vertinti ant pakuotės nurodytą informaciją ir pasirenkant sveikiausią variantą.

Svarbu įvertinti ir taip kaip studentai subjektyviai vertina savo sveikatą. Respondentų buvo paklausta, kaip jie vertina savo sveikatą. Daugiausiai (65 proc.) studentų atsakė, kad sveikatą vertina pakankamai gerai. Palyginus tarp fakultetų nustatyta, kad didžioji dalis Ekonomikos fakulteto studentų (67,57 proc.) sveikatą vertina pakankamai gerai nei Medicinos fakulteto studentų (61,6

proc.) ($p < 0,001$). Įvertinus šiuos duomenis galima teigti, kad Ekonomikos fakulteto studentai nebūtinai sveikesni, tiesiog Medicinos fakulteto studentai objektyviau vertina savo sveikatos būseną. Tiriama, kokia dalis respondentų turi atsvario, nustatyta, kad atsvario turi 10,89 proc. studentų. Palyginus tarp fakultetų atsvario paplitimą, iš duomenų matome, kad atsvario paplitimas vienodas ir negalime teigti, kad fakultetas turi įtakos atsvario paplitimui.

Apibendrinus visus gautus tyrimo rezultatus galima teigti, kad Vilniaus universiteto Medicinos fakultete suteikiamos žinios turi įtakos studentams. Medicinos fakulteto studentai labiau atkreipia dėmesį į suvartojamo cukraus kiekį, kritiškai vertina maisto produktų pakuotėse nurodytą informaciją. Visgi, lyginant cukraus ir cukraus turinčių maisto produktų vartojimo paplitimą priklausomai nuo fakultetų, ryškaus skirtumo tarp fakultetų nerasta. Nors ir Medicinos fakulteto studentai turi geresnes sveikos mitybos žinias, tai nenulemia mažesnio cukraus ir cukraus turinčių maisto produktų vartojimo.

7. IŠVADOS

1. Didžioji dalis Vilniaus universiteto Ekonomikos ir Medicinos fakultetų studentų (88,34 proc.) vartoja cukrų. Beveik pusė studentų (48 proc.) vartoja cukrumi saldintus gėrimus. Daugiau Medicinos fakulteto studentų (40,4 proc.) išgeria 1–3 porcijas (250 ml) cukrumi saldintų gėrimų per savaitę nei 32,73 proc. Ekonomikos fakulteto studentų.

2. Tik 22,81 proc. studentų atsakė, jog žino PSO rekomenduojamas cukraus suvartojimo normas. Beveik 5 kartus daugiau Medicinos fakulteto studentų (41,6 proc.) žino PSO rekomenduojamas cukraus normas nei 8,71 proc. Ekonomikos fakulteto studentų. 41,17proc. studentų cukraus kiekis maisto porcijoje turi įtakos pasirenkant maisto produktą.

3. Daugiau nei pusė studentų (53,17 proc.) kavą saldina cukrumi. 71 proc. apklaustųjų į arbatą cukraus nededa, 55,9 proc. arbatą saldina medumi. 1–2 bandeles per savaitę suvalgo 43,05 proc. studentų, iš jų 44,8 proc. Medicinos ir 41,74 proc. Ekonomikos fakulteto studentų. 1–5 saldinius per savaitę suvartoja 46,14 proc. studentų, iš jų 54 proc. Medicinos ir 40,24 proc. Ekonomikos fakulteto studentų.

4. Lyginant cukraus ir cukraus turinčių maisto produktų vartojimo ypatumus tarp Vilniaus universiteto Medicinos ir Ekonomikos fakultetų studentų statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo nustatyta.

8. PASIŪLYMAI

1. Rekomenduoti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutui parengti informacinio pobūdžio skrajutes, kuriose būtų suprantamai pateikiama informacija apie cukraus įtaką sveikatai, cukraus vartojimo rekomendacijas.

2. Vilniaus universiteto studentų atstovybei išplatinti skrajutes su informacija apie cukraus įtaką sveikatai ir cukraus vartojimo rekomendacijomis.

9. LITERATŪROS ŠALTINIAI

1. Javtokas Z. Sveikatos stiprinimo konspektas. 2009;6
2. Nutarimas Dėl Valstybinės maisto ir mitybos strategijos ir jos įgyvendinimo priemonių 2003–2010 metų plano patvirtinimo; 2003 m. spalio 23 d. Nr. 1325

3. Joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases (2002 : Geneva, Switzerland)
4. Albertas Barzda, Roma Bartkevičiūtė, Ignė Baltušytė, Rimantas Stukas, Savndra Bartkevičiūtė. SUAUGUSIŲ IR PAGYVENUSIŲ LIETUVOS GYVENTOJŲ FAKTINĖS MITYBOS IR MITYBOS ĮPROČIŲ TYRIMAS. Visuomenės sveikata 2016; 1/72: 86–94
5. Vartanian LR, Schwartz MB, Brownell KD. Effects of Soft Drink Consumption on Nutrition and Health: A Systematic Review and Meta-Analysis. Am J Public Health. 2007 Apr;97(4):667–75.
6. Žymantas Žandaras, Rimantas Stukas. SVEIKATAI NEPALANKIŲ MAISTO PRODUKTŲ IR GĖRIMŲ VARTOJIMO PAPLITIMAS TARP VILNIAUS UNIVERSITETO STUDENTŲ. Visuomenės sveikata 2015; 2/69: 81–85.
7. French SA, Lin B-H, Guthrie JF. National trends in soft drink consumption among children and adolescents age 6 to 17 years: prevalence, amounts, and sources, 1977/1978 to 1994/1998. J Am Diet Assoc. 2003 Oct;103(10):1326–31.
8. Jurgis Kadziauskas. Biochemijos pagrindai: 180–192
9. Popkin BM, Nielsen SJ. The Sweetening of the World's Diet. Obes Res. 2003 Nov 1;11(11):1325–32.
10. Department of Biochemistry, Department of Community Medicine, Sri Devaraj Urs Medical College. Fast Foods and their Impact on Health. JKIMSU, Vol. 1, No 2, July–Dec. 2012:7–15.
11. Yang Q, Zhang Z, Gregg EW, Flanders W, Merritt R, Hu FB. Added sugar intake and cardiovascular diseases mortality among us adults. JAMA Intern Med. 2014 Apr 1;174(4):516–24.
12. Berkey CS, Rockett HRH, Field AE, Gillman MW, Colditz GA. Sugar-Added Beverages and Adolescent Weight Change. Obes Res. 2004 May 1;12(5):778–88.
13. Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Després J-P, Willett WC, Hu FB. Sugar-Sweetened Beverages and Risk of Metabolic Syndrome and Type 2 Diabetes A meta-analysis. Diabetes Care. 2010 Nov 1;33(11):2477–83.
14. Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Després J-P, Hu FB. Sugar Sweetened Beverages, Obesity, Type 2 Diabetes and Cardiovascular Disease risk. Circulation. 2010 Mar 23;121(11):1356–64.
15. Touger-Decker R, Loveren C van. Sugars and dental caries. Am J Clin Nutr. 2003 Oct 1;78(4):881S–892S.
16. Jolita Kirvaitienė, Vaida Batulevičienė, Irena Leščinskienė, Žaneta Mickienė, Albina Vaičiulevičienė. KAUNO KOLEGIJOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS FAKULTETO I IR II KURSŲ STUDENTŲ MITYBOS ĮPROČIŲ SAŠAJOS SU KRAUJO MORFOLOGINIAIS PAKITIMAIS. Sveikatos mokslai 2011; 21: 12–17
17. Stanislavas Dadelo, Povilas Tomošauskas, Vitalijus Podlužnas. VILNIAUS GEDIMINO TECHNIKOS UNIVERSITETO PIRMO KURSO ĮVAIRIŲ SPECIALIZACIJŲ STUDENTŲ PALYGINAMOJI SVEIKATINGUMO ANALIZĖ. Visuomenės sveikata 2009; 1/44: 78–87
18. teptoe A, Pollard TM, Wardle J. Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the food choice questionnaire. Appetite. 1995;25:267–284

19. Roma Bartkevičiūtė, Albertas Barzda, Ignė Baltušytė, Rimantas Stukas, Sandra Bartkevičiūtė. IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ, NELANKANČIŲ IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGŲ, MITYBOS YPATUMAI. *Visuomenės sveikata* 2016; 1/72: 76–84
20. Aušra Petrauskienė, Edita Albavičiūtė, Vilma Žaltauskė, Toma Navardauskaitė. Penkių didžiųjų Lietuvos miestų pirmokų mitybos įpročiai. *Visuomenės sveikata* 2012; 4/59: 103–111
21. Valerij Dobrovolskij, Rimantas Stuka. Studentų mitybos ypatumai. *Visuomenės sveikata* 2012; 1 priedas: 14–19
22. West DS, Bursac Z, Quimby D, Prewitt TE, Spatz T, Nash C, et al. Self-Reported Sugar-Sweetened Beverage Intake among College Students. *Obesity*. 2006 Oct 1;14(10):1825–31.
23. Block JP, Gillman MW, Linakis SK, Goldman RE. “If it tastes good, I’m drinking it”: qualitative study of beverage consumption among college students. *J Adolesc Health Off Publ Soc Adolesc Med*. 2013 Jun;52(6):702–6.
24. Popkin BM. Patterns of beverage use across the lifecycle. *Physiol Behav*. 2010 Apr 26;100(1):4–9.
25. Ogden CL, Kit BK, Carroll MD, Park S. Consumption of sugar drinks in the United States, 2005–2008. *NCHS Data Brief*. 2011 Aug;(71):1–8.
26. Jou J, Techakehakij W. International application of sugar-sweetened beverage (SSB) taxation in obesity reduction: factors that may influence policy effectiveness in country-specific contexts. *Health Policy Amst Neth*. 2012 Sep;107(1):83–90.
27. Agnė Čiapaitė, Vilma Dapkutė, Romualdas Zemeckis. Maisto vartojimo tendencijos Lietuvoje –ANEMOS projekta.
28. Malik VS, Schulze MB, Hu FB. Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review. *Am J Clin Nutr*. 2006 Aug;84(2):274–88.
29. Andreyeva T, Chaloupka FJ, Brownell KD. Estimating the potential of taxes on sugar-sweetened beverages to reduce consumption and generate revenue. *Prev Med*. 2011 Jun;52(6):413–6.
30. Parmenter K, Wardle J. Development of a general nutrition knowledge questionnaire for adults. *Eur J Clin Nutr*. 1999 Apr;53(4):298–308.
31. Dickson-Spillmann M, Siegrist M, Keller C. Development and validation of a short, consumer-oriented nutrition knowledge questionnaire. *Appetite*. 2011 Jun;56(3):617–20.
32. Parmenter K, Waller J, Wardle J. Demographic variation in nutrition knowledge in England. *Health Educ Res*. 2000 Apr;15(2):163–74.
33. Mary R. L’Abbé, PhD Earle W. McHenry Professor and Chair Teri Emrich, PhD Candidate. What is Front-of-Pack Labelling?. Charlottetown PEI, May 11, 2012
34. Barreiro-Hurlé J, Gracia A, de-Magistris T. Does nutrition information on food products lead to healthier food choices? *Food Policy*. 2010 Jun;35(3):221–9.

35. Sütterlin B, Siegrist M. Simply adding the word “fruit” makes sugar healthier: The misleading effect of symbolic information on the perceived healthiness of food. *Appetite*. 2015 Dec;95:252–61.
36. Pollard J, Kirk SFL, Cade JE. Factors affecting food choice in relation to fruit and vegetable intake: a review. *Nutr Res Rev*. 2002 Dec;15(2):373–87.
37. Powell LM, Szczypka G, Chaloupka FJ. Adolescent Exposure to Food Advertising on Television. *Am J Prev Med*. 2007 Oct;33(4, Supplement):S251–6.
38. Dixon HG, Scully ML, Wakefield MA, White VM, Crawford DA. The effects of television advertisements for junk food versus nutritious food on children’s food attitudes and preferences. *Soc Sci Med* 1982. 2007 Oct;65(7):1311–23.
39. Borzekowski DL, Robinson TN. The 30-second effect: an experiment revealing the impact of television commercials on food preferences of preschoolers. *J Am Diet Assoc*. 2001 Jan;101(1):42–6.
40. Folta SC, Goldberg JP, Economos C, Bell R, Meltzer R. Food advertising targeted at school-age children: a content analysis. *J Nutr Educ Behav*. 2006 Aug;38(4):244–8.
41. FAACT DESMDF. Editor’s Note: The Process Addictions and the New ASAM Definition of Addiction. *J Psychoactive Drugs*. 2012 Jan 1;44(1):1–4.
42. Corwin RL, Grigson PS. Symposium overview—Food addiction: fact or fiction? *J Nutr*. 2009 Mar;139(3):617–9.
43. Davis C, Curtis C, Levitan RD, Carter JC, Kaplan AS, Kennedy JL. Evidence that “food addiction” is a valid phenotype of obesity. *Appetite*. 2011 Dec;57(3):711–7.
44. Hoebel BG, Avena NM, Bocarsly ME, Rada P. Natural addiction: a behavioral and circuit model based on sugar addiction in rats. *J Addict Med*. 2009 Mar;3(1):33–41.
45. Lutter M, Nestler EJ. Homeostatic and Hedonic Signals Interact in the Regulation of Food Intake. *J Nutr*. 2009 Mar;139(3):629–32.
46. Avena NM, Rada P, Hoebel BG. Evidence for sugar addiction: behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake. *Neurosci Biobehav Rev*. 2008;32(1):20–39.
47. Pelchat ML. Food Addiction in Humans. *J Nutr*. 2009 Mar 1;139(3):620–2.

PRIEDAS

Cukraus ir cukraus turinčių produktų vartojimas tarp VU Medicinos ir Ekonomikos fakultetų studentų.

Gerbiamas Respondente,

Esu Marius Nakrys, Vilniaus Universiteto, Medicinos fakulteto, Visuomenės sveikatos programos studentas. Atlieku cukraus ir produktų turinčių cukraus vartojimo tarp studentų tyrimą. Prašau Jūsų užpildyti šią anketą remiantis savo patirtimi, atsakant į žemiau pateiktus klausimus. Atsakydami suteiksite labai vertingos informacijos. Anketa yra anonimiška. Atsakymus prašome rašyti po kiekvienu klausimu.

Dėkoju už pagalbą!

I. Bendra informacija

1.1 Kokiam fakultete studijuojate?.....			
1.2 Kursas.....	1.3 Ūgis.....cm	1.4 Svoris.....kg	
1.5 Lytis <input type="checkbox"/> Mot. <input type="checkbox"/> Vyr	1.6 Ar Jūs dirbate? <input type="checkbox"/> Taip <input type="checkbox"/> Ne		
1.7 Dabartinė gyvenamoji vieta:			
<input type="checkbox"/> bendrabutis	<input type="checkbox"/> nuosavas/tėvų butas	<input type="checkbox"/> nuomojamas butas	<input type="checkbox"/> kita

II. Cukraus ir produktų turinčių cukraus vartojimas

2.1 Ar vartojate cukrų ?

Taip Ne

2.2 Ar žinote kokį kiekį cukraus suvartojate per dieną? Taip Ne

2.3 Jeigu žinote, tai kokį kiekį arbatinių šaukštelių? (arbatinis šaukštelis 4g)

1–3

4–6

7–9

9–11

12 ir daugiau

2.4 Kiek per savaitę suvartojate cukrumi pasaldintų gėrimų (coca–cola, Fanta, sultys ir t.t.) porcijų(250ml)?

nevartuju

1–3

4–6

7–10

2.5 Ar valgant košes saldinate ?

Taip Ne

2.6 Kiek šaukštelių cukraus dedate į kavą?

nededu

1

2

3

4 ir daugiau

2.7 Kiek šaukštelių cukraus dedate į arbatą?

nededu

1

2

3

4 ir daugiau

2.8 Ar arbatą saldinate kitais būdais?

uogienė

medus

11 ir daugiau

2.9 Kiek per savaitę suvartojate sausainių porcijų (7g) ?

Nevartoju

1–5

6–10

11–15

16 ir daugiau

2.10 Kiek per savaitę suvartojate pyragėlių porcijų (60g)

Nevartoju

1–2

3–4

5–6

7 ir daugiau

2.11 Kiek per savaitę suvartojate saldžių bandelių porcijų (40g)

Nevartoju

1–2

3–4

5–6

7 ir daugiau

kita.....

2.12 Kiek per savaitę suvartojate ledų porcijų (120–150g)

Nevartoju

1

2

3

4 ir daugiau

2.13 Kiek per savaitę suvartojate saldinių porcijų (7g)

Nevartoju

1–5

6–10

11–15

16 ir daugiau

2.14 Kaip vertinate savo maisto racioną?

Rūgštus

Saldus

Aštrus

Sūrus

mišrus

III. Požiūris į cukraus vartojimą

3.1 Ar žinote kiek vidutiniškai Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja suvartoti cukraus?

Taip Ne

3.2 Ar sekate, kiek per dieną suvartojate cukraus?

Taip Ne

3.3 Ar skaitote ant pakuotės koks nurodytas cukraus kiekis porcijoje?

Taip Ne

3.4 Ar renkatis maisto produktus Jums turi įtakos koks cukraus kiekis porcijoje?

Taip Ne

3.5 Jeigu rinktumėtės tarp dviejų maisto produktų pakuočių, ant vienos būtų parašyta “natūralus vaisių cukrus”, o ant kitos “cukrus” kurią pakuotę pasirinktumėte?

Natūralus vaisių cukrus

Cukrus

neturi įtakos

IV. Sveikata

4.1 Kaip vertinate savo sveikatą?

Labai gera Pakankamai gera

vidutinė nelabai gera

bloga

4.2 Ar sergate cukriniu diabetu

Taip Ne

4.3 Ar turite antsvorio?

Taip Ne

Dėkoju už atsakymus 😊