

DANUTA CZAPSKA, LUCYNA OSTROWSKA, EWA STEFAŃSKA, JAN KARCZEWSKI

WYBRANE NAWYKI ŻYWIENIOWE KOHORTY STUDENTÓW
AKADEMII MEDYCZNEJ W BIAŁYMSTOKU
W LATACH 2000-2003

CHOSEN DIETARY HABITS IN A COHORT OF STUDENTS
OF THE MEDICAL UNIVERSITY OF BIAŁYSTOK
IN THE YEARS 2000-2003

Zakład Higieny i Epidemiologii
Akademia Medyczna
15-089 Białystok, ul. Mickiewicza 2c
Kierownik: prof. dr. hab. J. Karczewski

Dokonano oceny nawyków żywieniowych kohorty studentów w latach 2000-2003. Pod uwagę wzięto liczbę zjadanych posiłków, dojadanie między posiłkami oraz częstość spożycia wybranych grup produktów. Największy odsetek ankietowanych studentów obu płci spożywał 3 posiłki w ciągu dnia. Odnotowano zmiany w częstości spożycia wybranych produktów spożywczych.

Słowa kluczowe: nawyki żywieniowe, spożycie żywności, studenci, badania ankietowe
Key words: dietary habits, food consumption, students, questionnaire investigations

WSTĘP

Sposób żywienia stanowi jeden z podstawowych czynników warunkujących stan naszego zdrowia. Jest on szczególnie istotny w przypadku młodzieży akademickiej, dla której okres studiów może być związany z szeregiem negatywnych zachowań zdrowotnych [2, 4, 11]. Sytuacja ta może być podyktowana utrwalonymi złymi nawykami żywieniowymi, niekorzystną sytuacją ekonomiczną, a także rozpowszechnionym zwyczajem picia alkoholu i palenia papierosów.

Celem pracy była ocena wybranych nawyków żywieniowych studentów (kobiet i mężczyzn) studiujących w Akademii Medycznej w Białymstoku (AMB) w latach 2000-2003 wraz z prześledzeniem dynamiki zmian w analizowanym okresie.

MATERIAŁY I METODY

W badaniach ankietowych prowadzonych w latach 2000-2003 uczestniczyło: 130 studentów (87 studentek i 43 studentów) w roku 2000/2001, a w 2001/2002 – 86 kobiet i 42 mężczyzn oraz odpowiednio 79 i 42 osoby w roku 2002/2003. Wiek badanych wynosił 19-23 lata. W oparciu

o kwestionariusz ankiety, opracowany w Zakładzie Higieny i Epidemiologii Akademii Medycznej oceniono wybrane nawyki żywieniowe (ilość spożywanych posiłków, dojadanie między nimi) oraz częstość spożycia: produktów zbożowych, mleka i jego przetworów, mięsa, ryb, strączkowych suchych, warzyw i owoców oraz rodzaju tłuszczu używanego do smarowania pieczywa. Do analizy statystycznej uzyskanych wyników użyto testu U dla dwóch wskaźników struktury, przyjmując za istotne te wartości, gdzie $p < 0,05$.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

W tabeli I przedstawiono ocenę wybranych nawyków żywieniowych kohorty studentów AMB w latach 2000-2003. Obecnie za korzystny model żywienia uważa się spożywanie 4-5 posiłków dziennie. W niniejszych badaniach zaobserwowano, iż dwukrotnie wzrosła liczba studentek (z 14,9% w roku 2000 do 31,7% w 2003 r.), a prawie sześciokrotnie zmniejszyła studentów (z 34,9% do 4,8%) spożywających cztery posiłki dziennie (różnice istotne statystycznie pomiędzy I i III rokiem). Odnotowano również zmniejszenie liczby kobiet

Tabela I. Ocena wybranych nawyków żywieniowych kohorty studentów AMB w latach 2000-2003
Assessment of chosen dietary habits in a cohort of students of the Medical University of Białystok in the years 2000-2003

Badana cecha	a Rok 2000/2001				b Rok 2001/2002				c Rok 2002/2003			
	K n=87		M n=43		K n=86		M n=42		K n=79		M n=42	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ilość posiłków w ciągu dnia:												
1	3	3,4	2	4,7	2	2,3	2	4,8	-	-	-	-
2	10	11,5	9	20,9	5	5,8*	5	11,9**	15	19,0*	14	33,3**
3	59	67,8*	15	34,9**	52	60,5	18	42,9	33	41,8*	24	57,1**
4	13	14,9*	15	34,9**	22	25,6	14	33,3**	25	31,7*	2	4,8**
5	2	2,4	2	4,6	5	5,8	3	7,1	6	7,6	2	4,8
Dojadanie między posiłkami:												
tak	29	34,4	13	30,2	35	40,7	17	40,5	25	31,6	18	42,8
nie	6	6,9	4	9,3	14	16,3*	8	19,0	3	3,8*	5	11,9
czasami	52	59,8	26	60,5	37	43,0*	17	40,5	51	64,6*	13	45,3
Produkty najczęściej dojadane:												
słodycze	52	59,8	21	48,8	42	48,8	17	40,5	44	55,7	26	61,9
owoce	61	64,9	23	53,5	47	54,7	22	52,4	53	67,1	19	45,2
kanapki	25	28,7*	24	55,7	18	20,9	20	47,6	12	15,2*	22	52,4

* różnice istotne statystycznie pomiędzy grupą studentek w latach 2000-/2003 (a/b, b/c, a/c) $p < 0,05$;

** różnice istotne statystycznie pomiędzy grupą studentów w latach 2000-/2003 (a/b, b/c, a/c) $p < 0,05$;

spożywających trzy posiłki (z 67,8% w pierwszym do 42,0% w trzecim roku badań) a wzrost odsetka mężczyzn odżywiających się trzema posiłkami dziennie (z 34,9% do 57,1%) (różnice istotne statystycznie między I i III rokiem). Podobnie najczęściej trzy posiłki dziennie spożywane były przez młodzież studiującą w innych ośrodkach akademickich kraju i przez osoby starsze [8, 9, 10, 11]. Natomiast studenci uczelni warszawskich zjadali trzy-cztery posiłki, podobnie jak uczniowie technikum gastronomicznego [2, 5, 10]. Niedostateczna ilość posiłków oraz zbyt duże odstępy czasowe między nimi mogły spowodować, że badani studenci AMB często dojadali między podstawowymi posiłkami. W ciągu trzech lat obserwacji nie zmieniła się liczba dziewcząt (prawie co trzecia) regularnie dojadających, natomiast w przypadku chłopców odnotowano wzrost liczby osób spożywających dodatkowe posiłki (z 30,2% do 42,8%). Mężczyźni najczęściej dojadali kanapki i owoce w ciągu pierwszych dwóch lat oraz słodczyce i kanapki w trzecim roku analizy. Najliczniejsza grupa studentek z Podlasia (co druga osoba) najczęściej dojadła słodczyce i owoce. Zwyczaj dojadania był w większym stopniu rozpowszechniony zarówno wśród uczniów jak i młodzieży akademickiej z innych ośrodków w kraju [2, 3]. Warto podkreślić, że ten niekorzystny nawyk żywieniowy stwierdzono jedynie u niewielkiego odsetka ludzi starszych (22% kobiet i ok. 15% mężczyzn) [8, 9]. Częstość spożycia wybranych grup produktów spożywczych przez kohortę studentów AMB w latach 2000-2003 ilustruje tabela II. Młodzież akademicka z Podlasia najczęściej wypijała jedną szklanek mleka dziennie, jednocześnie zaobserwowano w ciągu trzech lat badań spadek liczby osób obojga płci wypijających tę ilość mleka (z 58,6% do 48,1% u dziewcząt i 42% do 40% u chłopców). W analizowanym okresie nie zmniejszył się odsetek studentów obojga płci, którzy nie pili mleka (co trzecia osoba). W ocenie podaży przetworów mlecznych stwierdzono, że spożycie ich deklarowało około 80% ankietowanych studentów. Przetwory mleczne młodzież akademicka spożywała najczęściej jeden raz w ciągu dnia. Odsetek studentek konsumujących z taką częstością te produkty zmniejszył się z 51,7% do 46,8%, a studentów wzrósł z 69,8% do 76,2%. Jednocześnie zaobserwowano zmniejszenie liczby studentów obu płci spożywających tę grupę produktów trzy razy dziennie – u kobiet z 11,5% do 8,9% a u mężczyzn z 13,9% do 2,4% (różnice istotne statystycznie). Jeszcze niższy odsetek osób spożywających mleko i jego przetwory raz dziennie, zanotowano wśród słuchaczek medycznych szkół zawodowych, studentów z Olsztyna i starszych mieszkańców miast [6, 7, 8, 9, 11], natomiast wyższy zaobserwowano u uczniów [4]. W analizowanym okresie większość młodzieży akademickiej z Podlasia częściej jadła pieczywo jasne niż razowe. Odsetek kobiet spożywających białe pieczywo zmniejszył się (z 86,1% do 68,4%), a wśród mężczyzn zwiększył (z 76,7% do 97,6%) (różnice istotne statystycznie). W spożyciu pieczywa razowego odnotowano tendencję odwrotną (różnica istotna statystycznie między I i III rokiem badania). W latach 2000-2003 odnotowano spadek częstości spożycia produktów zbożowych u studentek (z 60,9% do 48,1%) i jednoczesny jego wzrost u studentów (z 48,8% do 54,8%). Z badań innych autorów wynika, że liczba osób jedzących różne rodzaje produktów zbożowych co najmniej raz w ciągu tygodnia, była mniejsza niż studentów AMB [4, 5]. W ocenianych jadłospisach podaż strączkowych suchych wykazywała tendencję wzrostową (z 52,9% w I do 70,9% w III roku badań – różnica istotna statystycznie), a u chłopców spadkową (z 46,5% do 38,1%). W badanej kohorcie zaobserwowano jedynie niewielki odsetek studentek nie konsumujących mięsa. Największy odsetek kobiet (ok. 60%) spożywał mięso jeden raz dziennie, przy czym odnotowano jednocześnie zmniejszenie się odsetka dziew-

Tabela II. Częstość spożycia wybranych grup produktów przez kohortę studentów AMB w latach 2000-2003

Frequency of consumption of chosen groups of products by students of Medical University of Białystok in the years 2000-2003

Badana cecha	Rok 2000/2001 a				Rok 2001/2002 b				Rok 2002/2003 c			
	K n=87		M n=43		K n=86		M n=42		K n=79		M n=42	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Spożycie mleka:												
nie pije	24	27,6	10	23,3	28	32,6	12	28,6	27	34,2	13	30,9
1 szkl/dz.	51	58,6	18	41,8	50	58,1	17	40,4	38	48,1	17	40,5
2 szkl/dz.	9	10,3	8	18,6	5	5,8	7	16,7	8	10,1	9	21,4
3 szkl/dz.	2	2,3	4	9,3	2	2,3	2	4,8	5	6,3	1	2,4
>3 szkl/dz.	1	1,0	3	6,7	1	1,2	4	9,5	1	1,3	2	4,8
Częstość spożycia produktów mlecznych:												
1 raz/dz.	45	51,7*	30	69,8	58	67,4*	27	64,3	37	46,8*	32	76,2
2 razy/dz.	30	34,5	5	11,6	21	24,4*	10	23,8	33	41,8*	8	19,0
3 razy/dz.	10	11,5	6	13,9**	7	8,2	3	7,1	7	8,9	1	2,4**
>3 razy/dz.	2	2,3	2	4,7	-	-	2	4,8	2	2,5	1	2,4
Rodzaj pieczywa:												
białe	71	81,6*	93	76,7**	66	76,7	35	83,3**	54	68,4*	41	97,6**
razowe	57	65,5	24	55,8**	50	58,1*	21	50,0	61	77,2*	20	47,6**
Częstość spożycia kasz, ryżu itp:												
1raz/tydzień	23	26,4	13	30,2	26	30,2	17	40,5	18	22,8	10	23,8
2razy/tydzień	25	28,7	13	30,2	21	24,4	15	35,7	26	32,9	18	42,9
3razy/tydzień	33	37,9	12	27,9	22	25,6	6	14,3	24	30,4	8	19,0
codziennie	6	6,9*	5	11,6	17	19,8*	4	9,5	11	13,9	6	14,3
Spożycie strączkowych suchych:												
tak	23	26,4*	10	23,3	10	11,6*	8	19,0	11	13,9	14	33,3
nie	18	20,7	13	30,2	21	24,4	10	23,8	12	15,2	12	28,6
czasami	46	52,9*	20	46,5	55	64,0	24	57,2	56	70,9*	16	38,1
Częstość spożycia mięsa:												
nie jada	5	5,7	1	2,4	1	1,2	-	-	-	-	-	-
1raz/dzień	48	55,2	12	27,9	56	65,1	12	28,6	51	64,6	13	30,9
2razy/dzień	23	26,4	21	48,8	20	23,3	19	45,2	25	31,6	19	45,3
3 razy/dzień	16	18,4*	10	23,3	10	11,6	11	26,2	3	3,8*	10	23,8

cd. tab.II.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Częstość spożycia ryb:												
nie jada	13	14,9	3	7,0	13	15,2	7	16,7	9	11,4	8	19,0
1 raz/tydz.	46	52,9	30	69,8	58	67,4	29	69,0	47	59,5	27	64,3
2 razy/tydz.	20	22,9	7	16,3	10	11,6	4	9,5	18	22,8	5	11,8
3 razy/tydz.	6	6,9	2	4,6	5	5,8	2	4,8	5	6,3	2	4,8
codziennie	2	2,4	1	2,3	-	-	-	-	-	-	-	-
Częstość spożycia surówek:												
1 raz/tydz.	-	-	3	6,9	-	-	1	2,4	2	2,5	-	-
2razy/tydz.	-	-	3	6,9	6	7,0	4	9,5	-	-	2	4,8
3razy/tydz.	12	13,8*	3	6,9	5	5,8	5	11,9	1	1,3*	6	14,3
codziennie	28	32,2*	12	27,9	15	17,4*	12	28,6	13	16,4*	13	30,9
	47	54,0*	22	51,3	60	69,8*	20	47,6	63	79,8*	21	50,0
Częstość spożycia owoców:												
1raz/tydz.	2	2,3	-	-	-	-	1	2,4	1	1,3	-	-
2 razy/tydz.	2	2,3	2	4,7	3	3,5	2	4,8	5	6,3	2	4,8
3 razy/tydz.	6	6,9	11	25,6**	11	12,8	15	35,7**	13	16,4	2	4,8**
codziennie	46	35,6	16	37,2	23	26,7	11	26,1	21	26,6	15	35,6
	31	52,9	14	32,5	49	57,0	13	31,0**	39	49,4	23	54,8**
Smarowanie pieczywa:												
nie smaruje	28	32,2	4	9,3	21	24,4	3	7,1	19	24,1	6	14,3
masło	37	42,5	23	53,5	37	43,0	22	52,4	32	40,5	26	61,9
marg. w kubku	22	25,3	16	37,2	28	32,6	17	40,5	28	35,4	10	23,8

*różnice istotne statystycznie pomiędzy grupą studentek w latach 2000-2003 (a/b, b/c, a/c); $p < 0,05$;** różnice istotne statystycznie pomiędzy grupą studentów w latach 2000-2003 (a/b, b/c, a/c) $p < 0,05$;

czął zjadających tę grupę produktów trzy razy dziennie (z 18,4% w I roku do 3,8% w III roku badania, różnica istotna statystycznie). Mężczyźni najczęściej spożywali mięso i jego przetwory dwa razy w ciągu dnia i taka tendencja utrzymywała się w latach 2000-2003. W badaniach ankietowych studentów z Olsztyna stwierdzono, że mniejszy odsetek badanych niż studentów z Podlasia, spożywał mięso i jego przetwory raz i więcej w ciągu dnia [11]. W analizowanych latach nie odnotowano różnic w spożyciu ryb. Stwierdzono, że ponad 60% studentów i studentek AMB jadło je raz w tygodniu. Warto podkreślić, że nieznacznie zmalał odsetek kobiet (z 14,9% do 11,4%), a zwiększył się mężczyźni (z 7,0% do 19,0%) którzy nie spożywali tej grupy produktów. Niska częstość spożycia ryb wystąpiła również u młodzieży studiującej w innych uczelniach [10,11]. Zdecydowana większość (ponad połowa) studentów obojga płci zjadała codziennie owoce i warzywa w formie surowej, przy czym wzrost spożycia surówek w analizowanych latach odnotowano wśród studentek (z 54% do 79,8%, różnica istotna statystycznie). Ponad połowa ankietowanych kobiet i 1/3 mężczyzn spożywała codziennie owoce. Zaobserwowano znamienne statystycznie spadki liczby mężczyzn spożywających tę grupę produktów tylko dwa razy w tygodniu (z 25,6% w I roku do 4,8% w III roku). Badani studenci, zarówno kobiety (ponad 40%) jak i mężczyźni (co drugi) do smarowania pieczywa najczęściej używali masła. Z kolei studen-

ci z Trójmiasta do smarowania pieczywa preferowali margarynę, masło i masmix, podobnie jak uczennice z Lubina [1, 3]. Reasumując uzyskane wyniki należy stwierdzić, że tendencje żywieniowe studentów AMB wykazywały szereg nieprawidłowości i nie różniły się od sposobu żywienia młodzieży akademickiej z innych regionów kraju, wskazując tym samym na potrzebę wprowadzenia zmian w jadłospisie oraz rozpowszechnienia szeroko pojętej edukacji żywieniowej.

WNIOSKI

1. W badaniach nie stwierdzono korzystnych zmian w nawykach żywieniowych kohorty studentów AMB. Utrzymywał się wysoki odsetek osób spożywających 3 posiłki dziennie i dojadających między nimi.

2. Dzienna racja pokarmowa charakteryzowała się niską częstością spożycia produktów zbożowych z grubego przemiału, mleka i jego przetworów, ryb i strączkowych suchych, która nie zmieniała się w trakcie 3-letnich badań.

3. Korzystną zmianą był wzrost odsetka studentek codziennie spożywających surówki oraz studentów spożywających owoce.

4. Wykazane nieprawidłowości w żywieniu kohorty studentów są wskazaniem odjęcia wzmoczonych działań profilaktycznych z zakresu sposobu żywienia.

D. Czapska, L. Ostrowska, E. Stefańska, J. Karczewski

CHOSEN DIETARY HABITS IN A COHORT OF STUDENTS OF THE MEDICAL UNIVERSITY OF BIAŁYSTOK IN THE YEARS 2000-2003

Summary

The aim of the study was to estimate chosen dietary habits of a cohort of students in the years 2000-2003. The frequency of the intake of chosen groups of food products, the number of meals and snacks between meals were considered. The highest percentage of both male and female students involved in the questionnaire investigations in the study period consumed three meals a day. The number of students having snacks between meals (every third person) did not change during that period. However, the decrease was observed in drinking by students one glass of milk a day. In the years 2000-2003, the reduction in the frequency of consumption of whole-grain breads and cereals in female students and its increase in male students was noted. The number of men consuming meat and its products was increased. More than half of the students of both sexes consumed fish once a week and this tendency was maintained for the whole study period. An increase was noted in the percentage of female students consuming vegetable salads and in the percentage of male students eating fruit.

PIŚMIENNICTWO

1. Babicz-Zielińska E., Lysiak-Szydłowska W.: Preferencje młodzieży akademickiej w zakresie spożycia tłuszczów. *Żyw. Człow. Metab.* 1997, 24, 2, 27-34.
2. Czarnocińska J., Wądołowska L., Dymkowska M., Szalc M.: Edukacja żywieniowa a dojadanie między posiłkami przez młodzież z Technikum Gastronomicznego. *Nowiny Lekarskie* 2001, 70, 9, 1043-1049.

3. *Iłow R., Regulska-Iłow B., Szymczak J.*: Ocena sposobu żywienia dziewcząt ze szkół średnich z Głogowa i Lubina. *Bromat. Chem. Toksykol.* 1998, 24, 4, 359-367.
4. *Komosińska K., Woynarowska B., Mazur J.*: Zachowania zdrowotne związane z żywieniem u młodzieży szkolnej w Polsce w latach 1990-1998. *Żyw. Człow. Metab.* 2001, 28, 1, 17-29.
5. *Olędzka R., Moczydłowska I., Rogalska-Niedzwiedz M., Stawarska A.*: Ocena jakościowa sposobu żywienia studentów Wydziału Chemicznego Politechniki Warszawskiej w roku akademickim 1999/2000. *Bromat. Chem. Toksykol.* 2002, 25, 4, 309-314.
6. *Szewczyński J., Ostrowska A.*: Ocena żywienia mieszkańców Płocka w świetle badań z lat 1986/87 i 1998/99. *Bromat. Chem. Toksykol.* 2001, 24, 4, 325-329.
7. *Szewczyński J., Ostrowska A.*: Porównanie sposobu żywienia słuchaczek medycznych szkół zawodowych w latach 1985/1986 i 1995/1996. *Bromat. Chem. Toksykol.* 1998, 21, 4, 425-429.
8. *Szewczyński J., Ostrowska A.*: Porównanie sposobu żywienia starszych i młodszych grup wiekowych ludności miejskiej. Cz. I. Kobiety. *Bromat. Chem. Toksykol.* 1997, 30, 4, 311-316.
9. *Szewczyński J., Ostrowska A.*: Porównanie sposobu żywienia starszych i młodszych grup wiekowych ludności miejskiej. Cz. II. Mężczyźni. *Bromat. Chem. Toksykol.* 1997, 30, 4, 317-322.
10. *Szewczyński J., Ostrowska A.*: Sposób żywienia się studentów Warszawskiej Akademii Medycznej po urynkowieniu cen żywności. *Bromat. Chem. Toksykol.* 1996, 29, 1, 91-95.
11. *Wądołowska L., Ciborowska J., Słowińska M.*: Zmiany zwyczajów żywieniowych u studentek I-go roku podczas 6-letniego okresu obserwacji. *Żyw. Człow. Metab.* 2000, 27 suppl., 140-143.

Otrzymano: 2004.10.06