

WYBRANE WSKAŹNIKI STYLU ŻYCIA I STANU ZDROWIA OSÓB DOROSŁYCH O ZRÓŻNICOWANYM MODELU ŻYWIENIA

SELECTED LIFESTYLE AND HEALTH CONDITION INDICES OF ADULTS WITH VARIED MODELS OF EATING

Maria Gacek

Zakład Higieny i Promocji Zdrowia
Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków

Słowa kluczowe: tradycyjny model żywienia, wegetarianizm, styl życia
Key words: traditional model of eating, vegetarianism, lifestyle

STRESZCZENIE

Celem badań była analiza wybranych parametrów stylu życia i wskaźników stanu zdrowia wśród osób o tradycyjnym i wegetariańskim modelu żywienia. Prezentowane badania wykazały, iż wegetarianie wykazują wyższy poziom troski o zdrowie, wyrażający się w skali zachowań prozdrowotnych, w porównaniu z osobami o tradycyjnym modelu żywienia. W większym bowiem odsetku podejmują aktywność fizyczną w czasie wolnym (80% vs. 70%), a także rzadziej sięgają po napoje alkoholowe i palą papierosy. Abstynencję alkoholową deklaruje 75% wegan, 25% laktoowo-wegetarian i zaledwie 8% osób odżywiających się tradycyjnie. Niepalenie tytoniu deklaruje 94% wegan, 74% laktoowo-wegetarian i 67% osób odżywiających się zwyczajowo. Wykazano ponadto, iż niektóre wskaźniki zdrowia somatycznego, szczególnie czynność przewodu pokarmowego, pozostają zróżnicowane ze względu na realizowany model żywienia. Badania dowiodły zatem, iż wegetariański model żywienia wpływa na także na inne, poza żywieniem, zachowania zdrowotne i w ten sposób wyznacza kształtowanie się prozdrowotnego stylu życia badanych osób.

ABSTRACT

The aim of this research was to analyse certain lifestyle parameters and health condition indices among people with traditional and vegetarian models of eating. The research conducted shows that vegetarians present a higher level of caring about their health, which is expressed on a scale of pro-health behaviours, than people with traditional model of eating. A higher percentage of them take up physical activity in their free time (80% vs. 70%), additionally, they more seldom drink alcohol and smoke cigarettes. Alcohol abstinence is declared by 75% of vegans, 25% of lacto-ovo vegetarians and only 8% of people with traditional model of eating. Tobacco non-smoking is declared by 94% of vegans, 74% of lacto-ovo vegetarians and 67% of traditional eating people. It has also been shown that some psychosomatic health indices, especially concerning digestive duct/system, remain varied in regard to the model of eating followed. The research has proven that vegetarian model of eating influences other – non-eating – pro-health behaviours and in this way it shapes healthy lifestyle of research subjects.

WSTĘP

Niższa częstość występowania u wegetarian przewlekłych schorzeń degeneracyjnych, w tym niedokrwiennej choroby serca, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy, niektórych nowotworów, osteoporozy, czy otyłości, zależy nie tylko od sposobu odżywiania się, lecz także od realizowanego stylu życia [16, 17]. U wegetarian rzadziej występuje rak sutka, na co wpływ może mieć, obok spożywania dużej ilości warzyw i owoców zawierających karotenoidy, także niepalenie

przez nich papierosów. Mills i wsp. [6] w wyniku badań epidemiologicznych przeprowadzonych w Kalifornii stwierdzili, że wysokie spożycie warzyw i owoców wpłynęło na zmniejszenie zapadalności na raka płuc nawet u palaczy. Mills i wsp. [6] przypuszczają, iż niższa śmiertelność wśród adwentystów z powodu niektórych nowotworów spowodowana jest głównie ich stylem życia. Również niemieccy autorzy Frentzel-Beyme i Chand-Claude (1994) [cyt za 17] na podstawie badań epidemiologicznych stwierdzili niższą śmiertelność z powodu raka okrężnicy u ścisłych wegetarian, na któ-

Adres do korespondencji: Maria Gacek, Zakład Higieny i Promocji Zdrowia, Akademia Wychowania Fizycznego, 31-571 Kraków, Al. Jana Pawła II 78, tel. 012 683 10 02, fax 012 683 12 23, e-mail; maria.gacek@awf.krakow.pl

ra istotnie wpływają elementy stylu życia (niepalenie tytoniu, niepicie alkoholu, regularne podejmowanie aktywności fizycznej), a nie tylko czynniki dietetyczne (wysoka podaż witaminy C, E, *beta*-karotenu oraz włókna pokarmowego). Badania wśród niemieckich wegetarian dowodzą ponadto niskich wartości wskaźnika masy ciała BMI, prawidłowego ciśnienia tętniczego oraz korzystnego profilu lipidowego, co stanowi o prewencji degeneracyjnych chorób układu krążenia [12, 13].

Celem badań była analiza wybranych parametrów stylu życia i wskaźników stanu zdrowia wśród osób o tradycyjnym i wegetariańskim modelu żywienia.

MATERIAŁ I METODY

Dobrowolne badania ankietowe przeprowadzono wśród osób odwiedzających bary wegetariańskie i mleczne w Krakowie. Badaniami objęto 208 osób w wieku 20–30 lat, realizujących odmienne modele żywienia. Diagnozy modelu żywienia, stanowiącego podstawę przyporządkowania do grup, dokonano w oparciu o wywiad nt. sposobu żywienia. Grupa odżywiających się zwyczajowo (tradycyjnie) liczyła 90 osób (48 kobiet i 42 mężczyzn), grupa laktoowo-wegetarian 86 osób (46 kobiet i 40 mężczyzn), a grupa wegan składała się z 32 osób (16 kobiet i 16 mężczyzn). Średni staż wegetariański badanych wyniósł 6,5 roku, a wegański 2,9 roku. W specjalnie przygotowanym kwestionariuszu ankiety uwzględniono pytania dotyczące wybranych zachowań zdrowotnych (podejmowania aktywności fizycznej, konsumpcji napojów alkoholowych, palenia tytoniu), niektórych wskaźników zdrowia fizycznego i psychicznego oraz samooceny stanu zdrowia i stylu życia.

WYNIKI

Wybrane zachowania zdrowotne badanych osób przedstawiono w tabeli 1.

Rozkład uzyskanych danych wskazuje, iż aktywność ruchową w czasie wolnym podejmuje około 80% wegetarian i prawie 70% osób o tradycyjnym modelu żywienia. Największą częstość aktywności fizycznej deklarują wegetarianie, spośród których około 60% podejmuje wysiłek fizyczny kilka razy w tygodniu. Napoje alkoholowe najczęściej spożywają osoby odżywiające się tradycyjnie (średnio co 5. osoba sięga po nie kilka razy w tygodniu), a najrzadziej weganie, spośród których 6% spożywa je kilka razy w tygodniu, a 3/4 nigdy. Abstynencję alkoholową deklaruje blisko 8% osób żywiących się w sposób tradycyjny. Najmniej kontaktów z papierosami deklarują weganie (94% nie pali nigdy). Ponad 1/4 osób tradycyjnie się odżywiających i 14% laktoowo-wegetarian pali papierosy często, tj. w każdym tygodniu.

Tabela 1. Wybrane zachowania zdrowotne w zależności od modelu żywienia badanych osób
Selected pro-health behaviours in regard to the research subjects' model of eating

Parametry	Częstość	Model tradycyjny (%)	Laktoowo-wegetarianie (%)	Weganie (%)
Podejmowanie aktywności ruchowej w czasie wolnym		67,8	79,1	81,0
Częstość aktywności fizycznej	kilka razy w tygodniu	46,6	60,5	62,0
	raz w tygodniu	25,6	23,0	18,0
	rzadziej	27,8	16,5	20,0
Konsumpcja alkoholu	kilka razy w tygodniu	21,1	13,9	6,0
	rzadziej	71,1	60,5	19,0
	nigdy	7,8	25,6	75,0
Palenie tytoniu	kilka razy w tygodniu	25,6	14,0	0,0
	raz w tygodniu	7,7	11,7	6,0
	nigdy	66,7	74,3	94,0

Tabela 2. Wybrane wskaźniki zdrowia fizycznego w zależności od modelu żywienia badanych osób
Selected physical health indices in regard to the research subjects' model of eating

Parametry	Częstość	Model tradycyjny (%)	Laktoowo-wegetarianie (%)	Weganie (%)
Bóle głowy	często	24,5	16,3	0,0
Bóle brzucha	sporadycznie	56,7	60,5	75,0
	nigdy	18,8	23,2	25,0
Brak apetytu	często	15,5	7,0	0,0
	sporadycznie	61,1	51,2	19,0
Zgaga	nigdy	23,4	41,8	81,0
	często	11,1	4,7	0,0
	sporadycznie	38,9	41,8	31,0
Wzdęcia	nigdy	50,0	53,5	69,0
	często	10,0	7,0	0,0
	sporadycznie	40,0	32,5	12,0
Zaparcia	nigdy	50,0	60,5	88,0
	często	21,1	16,2	0,0
	sporadycznie	41,1	41,9	69,0
Zaparcia	nigdy	37,8	41,9	31,0
	często	14,4	2,3	0,0
	sporadycznie	47,8	25,6	25,0
	nigdy	37,8	72,1	75,0

W tabeli 2 przedstawiono wybrane wskaźniki zdrowia fizycznego badanych osób. Częste bóle głowy dotyczą blisko 1/4 osób odżywiających się zwyczajowo i 16% laktoowo-wegetarian. Częste bóle brzucha występują u laktoowo-wegetarian około 2 razy rzadziej niż u osób tradycyjnie się odżywiających, a 81% wegan tych dolegliwości nie odczuwa nigdy. Często pojawiający

się brak apetytu ponad 2 razy rzadziej odczuwają laktoowegetarianie (4,7%) niż osoby odżywiające się tradycyjnie (11%); blisko 70% wegan brak apetytu nie dotyczy nigdy. Analiza częstości występowania wśród badanych dolegliwości związanych z dysfunkcją przewodu pokarmowego wskazuje, iż częsta zgaga i wzdęcia występują ze zbliżoną częstością u osób odżywiających się tradycyjnie i laktoowegetarian, podczas gdy u wegan wzdęcia występują głównie sporadycznie (69%), a zgaga u 88% spośród nich nie występuje nigdy. Zaparcia często dotyczą około 14% osób odżywiających się tradycyjnie, podczas gdy ponad 70% wegetarian nie doświadcza ich nigdy.

Oceniając stan emocjonalny badanych osób nie wykazano znaczących różnic w rozkładzie analizowanych parametrów, stwierdzono jedynie, iż weganie rzadziej deklarują stany przygnębienia i rozdrażnienia niż pozostałe grupy (tab. 3).

Tabela 3. Wybrane wskaźniki stanu emocjonalnego w zależności od modelu żywienia badanych osób
Selected emotional state indices in regard to the research subjects' model of eating

Parametry	Częstość	Model tradycyjny (%)	Laktoowegetarianie (%)	Weganie (%)
Lęki	często	14,4	18,6	13,0
	sporadycznie	36,7	41,9	44,0
	nigdy	48,9	39,5	44,0
Przygnębienie	często	33,3	32,5	6,0
	sporadycznie	51,1	55,8	63,0
	nigdy	15,6	11,7	31,0
Rozdrażnienie	często	38,9	37,3	19,0
	sporadycznie	52,2	53,5	75,0
	nigdy	8,9	9,2	6,0
Zaburzenia koncentracji uwagi	często	25,6	27,9	19,0
	sporadycznie	57,8	53,5	62,0
	nigdy	16,6	18,6	19,0

Tabela 4. Samoocena wskaźników zdrowia w zależności od modelu żywienia badanych osób
Personal evaluation of health indices in regard to the research subjects' model of eating

Parametry	Ocena	Model tradycyjny (%)	Laktoowegetarianie (%)	Weganie (%)
Stan psychiczny	dobry	68,8	76,8	88,0
	przeciętny	25,6	11,6	6,0
Odporność immunologiczna	zły	5,6	11,6	6,0
	wysoka	60,0	67,5	81,0
	przeciętna	25,6	25,5	13,0
Styl życia	niska	14,4	7,0	6,0
	higieniczny	55,6	69,8	100,0
	przeciętny	41,1	27,9	0,0
	niehigieniczny	3,3	2,3	0,0

Postrzeganie przez badanych wybranych wskaźników stanu zdrowia i stylu życia ilustruje tabela 4, z której wynika, iż grupą najczęściej oceniającą stan swojego zdrowia psychicznego przynajmniej dobrze są weganie (88%), kolejno laktoowegetarianie (76,8%) i osoby odżywiające się tradycyjnie (68,8%). W zakresie odporności organizmu ocenę wysoką najczęściej wystawili sobie weganie (81%), a najrzadziej osoby o tradycyjnym modelu żywienia (60%). Z kolei niską odporność osoby tradycyjnie się żywiące deklarują 2 razy częściej niż wegetarianie. Samoocena stylu życia dokonana przez badanych wskazuje, iż wszyscy weganie, około 70% laktoowegetarian i ponad połowa osób tradycyjnie się odżywiających ocenia swój styl życia jako bardzo higieniczny, a najwięcej ocen przeciętnych wystawili sobie ci, którzy odżywiają się zwyczajowo (41,1%).

DYSKUSJA

Istotnym elementem zdrowego stylu życia jest systematyczna i umiarkowana aktywność fizyczna. Badania własne dowiodły, iż aktywność ruchową w czasie wolnym podejmuje około 80% wegetarian i około 70% osób o tradycyjnym modelu żywienia. Znamienne statystycznie różnice w objętości podejmowanej aktywności fizycznej wśród studentów o odmiennym sposobie żywienia wykazały badania *Jagielskiego* i *Schlegel-Zawadzkiej* [4]; czas trwania ćwiczeń fizycznych w grupie kontrolnej – osób odżywiających się tradycyjnie był krótszy niż wśród wegetarian ($p < 0,001$). Wysokie rozpowszechnienie rekreacyjnej aktywności fizycznej opisano także w grupie niemieckich wegan [13], którą deklarowało blisko 50% próby, w tym 22,7% w ilości ponad 3 godziny tygodniowo.

Na wyższy poziom troski o zdrowie wśród wegetarian wskazują także wyniki w zakresie rozpowszechnienia substancji psychoaktywnych wśród badanych. Abstynencję alkoholową deklaruje 75% wegan, 25% laktoowegetarian i zaledwie 8% osób odżywiających się tradycyjnie. Podobne tendencje stwierdzono w zakresie palenia tytoniu w badanej próbie o zróżnicowanym modelu żywienia. Niepalenie tytoniu deklaruje 94% wegan, 74% laktoowegetarian i 67% osób odżywiających się zwyczajowo. Niskie rozpowszechnienie substancji psychoaktywnych wśród polskich wegetarian znajduje potwierdzenie w badaniach *Waldmana* i wsp. [12, 13], którzy wykazali wśród niemieckich wegan bardzo niską skalę konsumpcji alkoholu i palenia tytoniu (prawie 97% niepalących). Korzystniejszy profil zachowań zdrowotnych u wegetarian opisano także w innych badaniach niemieckich *Frentzel-Beyme* i *Chand-Claude* [cyt za 17] i amerykańskich [6].

Analiza wybranych wskaźników zdrowia psychosomatycznego dowiodła, iż pozostają różnicowane w

zależności od modelu żywienia się badanych. Bardzo wyraźna prawidłowość zaznacza się w zakresie dysfunkcji przewodu pokarmowego. Wykazano bowiem, iż u osób odżywiających się tradycyjnie bóle brzucha występują częściej niż u wegetarian (15% vs. 7%); podobnie zaparcia (14% vs. 2%). Częstsze występowanie owych dolegliwości, w szczególności zaparcie, można tłumaczyć niewystarczającą zawartością błonnika pokarmowego w diecie osób żywiących się tradycyjnie [5, 14, 16, 17]. Omawiane dolegliwości, z wyjątkiem biegunek, zdecydowanie najrzadziej deklarują wegan; częste występowanie biegunek u wegan można interpretować jako efekt dużej podaży błonnika w diecie wegetariańskiej, a szczególnie wegańskiej [8]. Obniżoną, w stosunku do zaleceń żywieniowych, podaż włókna pokarmowego w racjach pokarmowych różnych grup populacyjnych wykazały badania wielu autorów [1, 7, 9, 10]. Występowanie rozmaitych dolegliwości, w tym ze strony przewodu pokarmowego, wśród studentów krakowskich uczelni opisał Śliwa [11]; z cytowanych badań wynika, iż dysfunkcje przewodu pokarmowego (ból brzucha, biegunki, zaparcia, zgagi, brak apetytu) odczuwało około 20% badanych studentów.

W omawianych badaniach nie stwierdzono wpływu modelu żywienia na częstość występowania stanów dyskomfortu psychicznego, takich jak lęk, przygnębienie, rozdrażnienie czy problemy z koncentracją uwagi. Częste stany lękowe dotyczyły podobnego odsetka wszystkich grup badawczych (około 15%). Nieco wyższą częstość odczuwania lęku stwierdzili Gruszczyński i wsp. [3] w badaniach objawów depresji wśród studentów uczelni łódzkich, spośród których 23% odczuwało go często. Opisana wysoka częstość stanów przygnębienia wśród laktoowegetarian i osób żywiących się tradycyjnie (około 33%) koresponduje z wynikami Gruszczyńskiego i wsp. [3], z których wynika, iż obniżony nastrój dotyczył około 33% badanych studentów łódzkich uczelni.

Samoocena wybranych wskaźników stanu zdrowia wykazała, iż większość badanych osób wysoko ocenia swój stan psychiczny, a najwyższy odsetek ocen niskich dotyczył laktoowegetarian (około 12%). Samoocena odporności immunologicznej była z kolei najniższa wśród osób o tradycyjnym modelu żywienia, a najwyższa u wegan. Podobnie kształtowała się samoocena stylu życia, która była najwyższa u wegan oraz zbliżona u laktoowegetarian i osób reprezentujących zwyczajowy model żywienia, wśród których ponad 40% postrzega swój styl życia jako przeciętnie higieniczny. Badania Wojtyczek [15] wykazały, iż 20% studentów AWF w Warszawie ocenia realizowany styl życia jako raczej niezdrowy.

Wyniki prezentowanych badań, wskazujących na różnicowanie niektórych elementów stylu życia osób o zróżnicowanym modelu żywienia, znajdują potwier-

dzenie także w innych badaniach [2]. Podsumowując można stwierdzić, iż wegetarianizm to nie tylko model żywienia, ale również istotny czynnik wpływający na kształtowanie się innych zachowań zdrowotnych, wyznaczający zatem styl życia człowieka.

WNIOSKI

1. Wegetarianie wykazują wyższy poziom troski o zdrowie, wyrażający się w skali zachowań prozdrowotnych, w porównaniu z osobami o tradycyjnym modelu żywienia.
2. Wegetarianie w większym odsetku podejmują aktywność fizyczną w czasie wolnym, a także rzadziej sięgają po napoje alkoholowe i palą papierosy.
3. Niektóre wskaźniki zdrowia somatycznego, szczególnie czynność przewodu pokarmowego, pozostają zróżnicowane ze względu na realizowany model żywienia.
4. Wegetariański model żywienia wpływa także na inne, poza żywieniem, zachowania zdrowotne i w ten sposób wyznacza kształtowanie się prozdrowotnego stylu życia badanych osób.

PIŚMIENNICTWO

1. Bolesławska I., Przysławski J.: Żywieniowe aspekty rozwoju niedokrwiennej choroby serca wśród mężczyzn z regionu Wielkopolski. (w:) K. Gutkowska, L. Narojek (red.): Konsument żywności i jego zachowania w warunkach polskiego członkostwa w Unii Europejskiej. Wyd. SGGW, Warszawa 2005, 13–19.
2. Davey G., Allen N., Appleby P., Spencer E., Verkasalo P., Knox K., Postans J., Tipper S., Hobson C., Key T.: Dietary and lifestyle characteristic of meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans. IARC Sci. Publ. 2002, 156, 113–114.
3. Gruszczyński W., Zboralski K., Bielawski E.: Zespoły depresyjne w populacji studentów uczelni łódzkich. Zdr. Psych. 1998, 1–2, 92–99.
4. Jagielski P., Schlegel-Zawadzka M.: Porównanie zachowań żywieniowych i aktywności fizycznej wśród studentów stosujących dietę tradycyjną i wegetariańską. Żyw. Człow. Metab. 2005, 32, suplement nr 1, 331–338.
5. Jarosz A.: Błonniki pokarmowe – jego rola i znaczenie. Nowa Med. 1996, 21, 28–31.
6. Mills P.K., Beeson W.L., Phillips R.L., Fraser G.E.: Cancer incidence among California Seventh-Day Adventists, 1976–1982. Am. J. Clin. Nutr. 1994, 59, (5 Suppl.), 136–142.
7. Przybyszewska J., Waluś A., Jaworowska A.: Wartość odżywcza całodziennych racji pokarmowych młodzieży z regionu kujawsko-pomorskiego. Żyw. Człow. Metab. 2005, 32, suplement, nr 1, 339–345.
8. Rembiałkowska E., Wasiak-Zys G.: Ocena spożycia wybranych składników pokarmowych przez polskie i

- niemieckie wegetarianki. *Żyw. Człow. Metab.* 2002, 29, Suplement, 191–196.
9. *Stefańska E., Ostrowska L., Czapska D., Karczewski J.*: Ocena wartości energetycznej i zawartości podstawowych składników odżywczych w całodziennych racjach pokarmowych studentów AMB. *Bromat. Chem. Toksykol.* 2006, suplement, 545-547.
10. *Szymelfejnik E.J., Wądołowska L., Cichon R., Przysławski J., Bolesławska I.*: Wartość odżywcza tygodniowych racji pokarmowych młodzieży akademickiej. *Żyw. Człow. Metab.* 2003, 1-2, 120-123.
11. *Śliwa A.*: Subiektywne pojmowanie zdrowia populacji studentów uczelni krakowskich. *Pedagogika Szkoły Wyższej* 1998, 11–12, 153–157.
12. *Waldmann A., Koschizke J.W., Leitzmann C., Hahn A.*: Dietary intakes and lifestyle factors of a vegan population in Germany: results from the German Vegan Study. *Eur. J. Clin. Nutr.* 2003, 57 (8), 947–955.
13. *Waldmann A., Koschizke J.W., Leitzmann C., Hahn A.*: German vegan study: diet, life-style factors, and cardiovascular risk profile. *Ann. Nutr. Metab.* 2005, 49, 6, 366-372.
14. *Wawrzyniak A.*: Wpływ pektyn na organizm ludzi i zwierząt. *Żyw. Człow. Metab.* 1996, 1, 10–20.
15. *Wojtyczek B.*: Samoocena wybranych elementów stylu życia (aktywności fizycznej, samooceny zdrowia) młodzieży rozpoczynającej studia w Akademii Wychowania Fizycznego. *Med. Sportowa* 2003, 1, 31–39.
16. *Ziemiański Ś.*: Wegetarianizm – sposób na życie? *Probl. Hig.* 1998, 49, 242–251.
17. *Ziemiański Ś., Budzyńska-Topolowska J.*: Wegetarianizm w świetle nauki o żywności i żywieniu. Instytut Danone – Fundacja Promocji Zdrowego Żywienia, Warszawa 1997.

Otrzymano: 30.09.2008

Zaakceptowano do druku: 28.10.2009

