

Latvijas iedzīvotāju veselības paradumu vērtējums veselībratības kontekstā

Māra Grundmane¹, Ģirts Briģis²

Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija

¹ Sporta un uztura katedra

² Sabiedrības veselības un epidemioloģijas katedra

Ievads. Pēc Pasaules Veselības organizācijas (PVO) atzinuma PVO Eiropas reģionā turpina pieaugt ar nepilnvērtīgu uzturu, lieko svaru un aptaukošanos saistītu neinfekciju slimību izplatība, tai skaitā divu galveno nāves cēloņu Eiropas reģionā – kardiovaskulāro slimību un vēža – incidence. Nacionālo apsekojumu dati lielākajā daļā valstu liecina par pārmērīgu tauku daudzumu uzturā, nepietiekamu augļu un dārzeņu patēriņu un iedzīvotāju aptaukošanās pieaugumu.

Latvijā kopš 1998. gada regulāri notiek Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma aptaujas ar mērķi iegūt informāciju par Latvijas iedzīvotāju ar veselību saistītām uzvedības izpausmēm, atklāt sabiedrības veselības problēmas.

Veselībratības jēdziens ietver ne tikai indivīda zināšanas un spēju iegūt, saprast un vērtēt informāciju, bet arī veselību ietekmējošas rīcības izvēli, kas novērtēta pētījumā.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Novērtēt Latvijas iedzīvotāju uztura paradumu atbilstību veselīga uztura rekomendācijām. Pētījumā izmantoti Slimību profilakses un kontroles centra 2014. gadā veiktā Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma dati (publicēti SPKC tīmekļa vietnē – <https://www.spkc.gov.lv>). Datu iegūšanai izmantota nejauša, stratificēta izlases metode ar kvotu izlases elementiem, un tiešās intervijās dzīvesvietās aptaujāti 3010 respondenti vecumā no 15 līdz 64 gadiem (1485 vīrieši un 1525 sievietes). Aptaujas dati par uztura jautājumiem tika salīdzināti ar Veselības ministrijas (VM) izstrādātajiem “Veselīga uztura ieteikumiem pieaugušajiem”.

Rezultāti. Ķermeņa masas indekss (ĶMI) normas robežās (18,5–24,9 kg/m²) ir tikai 45 % respondentu (44,4 % vīriešu un 46,4 % sieviešu), 33,2 % aptaujāto tas liecina par lieko svaru (ĶMI ≥ 25,0), savukārt 18,8 % – par aptaukošanos (ĶMI ≥ 30). Aptaujāti par augļu un dārzeņu lietošanas biežumu iepriekšējās nedēļas laikā, 38,6 % respondentu atzīst, ka vārītus vai sautētus dārzeņus nav lietojuši vispār. Svaigus dārzeņus nav lietojuši 8,2 %, bet augļus un ogas – 15,8 % respondentu (VM iesaka apēst vismaz piecas dārzeņu un augļu porcijas dienā). Sāli jau gatavam ēdienam vienmēr (bez pagaršošanas), pretēji VM ieteikumam nekad tā nedarīt, pievieno 4,6 % un sāļos našķus vismaz reizi nedēļā lieto 37,4 % respondentu (neņemot vērā ieteikumu ierobežot uzturā sāli). Lielākā daļa respondentu, kas pievieno cukuru tējai (25 %) un kafijai (25,6 %), liek divas tējkarotes uz krūzīti, kas jau nodrošina vienu piektdaļu dienā pieļaujamā cukura daudzuma (VM iesaka nepārsniegt 50 g). Cepumus un kūkas (24,8 % respondentu), konfektes (16,9 %) un kokakolu vai limonādes (9,2 %) respondenti mēdz lietot 3–5 dienas nedēļā (375 ml dzēriena var saturēt aptuveni 40 g cukura).

Secinājumi. Latvijas pētījuma rezultāti – paaugstināts ĶMI gandrīz pusei respondentu, kritiski mazs augļu un dārzeņu patēriņš, pārmērīgs sāls un pievienotā cukura daudzums uzturā – parāda neatbilstību veselīga uztura rekomendācijām, apstiprina PVO Eiropas reģiona kopējo tendenci, kas atbilst arī ar Eiropas valstīs veiktā apsekojuma secinājumam, ka gandrīz pusei aptaujāto ir arī neadekvāts veselībratības līmenis.