

Uztura paradumu izplatība un tendences pusaudžiem Latvijā 2002.–2010. gadā

Iveta Pudule¹, Biruta Velika¹, Daiga Grīnberga¹, Anita Villeruša²

¹ Slimību profilakses un kontroles centrs, Neinfekciju slimību datu analīzes un pētījumu nodaļa, Latvija

² Rīgas Stradiņa universitāte, Sabiedrības veselības un epidemioloģijas katedra, Latvija

Ievads. Pierādīts, ka uztura paradumi, kuri izveidojas bērnībā un pusaudžu vecumā, tiek turpināti, arī sasniedzot pieaugušo vecumu. Regulāra brokastošana, augļu un dārzeņu pietiekama iekļaušana uzturā saistīti ar pozitīvu ietekmi uz veselību, veicinot augšanu un garīgo attīstību, samazinot aptaukošanās risku. Turpretī saldumu un saldināto gāzēto dzērienu patēriņš tiek saistīts ar aptaukošanās un liekā svara pieaugumu. Tādēļ ir svarīgi pētīt jauniešu uztura paradumu izplatību un tendences, lai izprastu tos ietekmējošos sociālos un demogrāfiskos faktoros mērķtiecīgākai veselības veicināšanas un slimību profilakses programmu veidošanai.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Pētījuma mērķis ir noskaidrot Latvijas skolēnu uztura paradumu izplatību un tendences saistībā ar vecumu un dzimumu. Analīzei izmantoti 2002., 2006. un 2010. gada Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījuma aptauju dati. Kopējais respondentu skaits – 11 838. Pētījuma mērķgrupa ir 11, 13 un 15 gadus veci skolēni. Atlase veikta no Latvijas vispārīgltītojošo skolu reģistra, izmantojot daudzpakāpju klāsteru metodi. Datu analīzē izmantotas šķērstabulas un χ^2 tests. Statistiskā ticamība balstīta uz p vērtībām. Par statistiski ticamu uzskatīta p vērtība, kas mazāka par 0,05.

Rezultāti. Regulāri brokastojošo pusaudžu īpatsvars samazinājies zēniem no 77,7% 2002. gadā līdz 64,8% 2010. gadā ($p < 0,001$), attiecīgi meitenēm no 71,6% līdz 60,8% ($p < 0,001$). 2010. gadā konstatēta vislielākā brokastošanas prevalences atšķirība vecuma grupās meitenēm – 70,2% 11 gadus vecām un 52,8% 15 gadus vecām ($p < 0,001$).

Augļu ēšanas vismaz reizi dienā prevalencei ir tendence samazināties 15 gadus veciem zēniem no 20,7% 2002. gadā līdz 15,9% 2010. gadā ($p < 0,001$). Augļu ēšanas īpatsvars šajā periodā palielinājies 11 gadus vecām meitenēm no 22,1% līdz 35,3% ($p < 0,001$) un 13 gadus vecām meitenēm no 26,4% līdz 32,8% ($p < 0,001$). Dārzeņu patēriņš vismaz reizi dienā šajā periodā samazinājies gan zēniem no 26,4% līdz 21,1% ($p < 0,001$), gan meitenēm no 30,7% līdz 27,8% ($p < 0,001$).

Saldumu lietošanas ikdienā tendences uzrāda augstāko patēriņu 2006. gada aptaujā 33,8% zēniem un 45,4% meitenēm ($p < 0,001$). Vecuma grupās augstākais saldumu patēriņš visos pētījuma gados ir 13 gadus veciem pusaudžiem.

Saldināto gāzēto dzērienu ikdienas patēriņa prevalence ir būtiski samazinājusies zēniem no 18,3% 2002. gadā līdz 9,7% 2010. gadā ($p < 0,001$), meitenēm šajā periodā no 13,2% līdz 7,0% ($p < 0,001$).

Secinājumi. Samazinās pusaudžu īpatsvars dzimuma un vecuma grupās, kuri regulāri brokasto. Ir zems augļu lietošanas īpatsvars, īpaši zēniem. Dārzeņu lietošanas īpatsvars ir zems ar tendenci samazināties īpaši 15 gadus veciem pusaudžiem. Saldumu ēšanas ikdienā īpatsvars ir augstāks meitenēm. Kā pozitīva tendence vērtējama gāzēto saldināto dzērienu lietošanas samazināšanās abiem dzimumiem visās vecuma grupās.