

Dzeramā ūdens patēriņa un pieejamības palielināšana vidusskolā

Lolita Neimane¹, Ilze Indriksone-Gromova¹, Vīnita Cauce²

Rīgas Stradiņa universitāte, Latvija

¹ *Sporta un uztura katedra*

² *Fizikas katedra*

Ievads. Ūdenim ir ļoti nozīmīga loma cilvēka fizioloģiskajos procesos, un tas ir būtisks veselīga un sabalansēta uztura komponents; pierādīts, ka pat neliels ierobežota šķidruma periods, kam raksturīgs 1–2% ķermeņa masas zudums, var palielināt noguruma sajūtu, izraisīt galvassāpes, samazināt koncentrēšanās spējas un kognitīvās funkcijas. Ūdens var palīdzēt nodrošināt optimālu svaru, ja ar to aizvieto cukuru saturošos dzērienus. Savukārt augsts saldināto, gāzēto dzērienu patēriņš ir saistīts ar tādām veselības problēmām kā galvassāpes, zobu bojāšanās, trauksme un otrā tipa cukura diabēts.

Bērni ir viena no sabiedrības grupām, kas ir pakļauta hipohidrācijas riskam un nepietiekamam ūdens patēriņam, turklāt bērnu un pusaudžu liekā ķermeņa masas izplatība ir viena no galvenajām sabiedrības veselības problēmām visā pasaulē. Pastāv cieša saikne starp saldināto dzērienu patēriņu un svara pieaugumu pusaudžu un bērnu vidū. Bērni lielāko dienas daļu pavada skolā, tāpēc tā ir lieliska vieta, kur var veicināt ūdens patēriņu un mācīt bērniem iekļaut ūdeni savā ikdienas uzturā caur intervences pasākumu kopumu.

Darba mērķis, materiāls un metodes. Mērķis bija noskaidrot, vai caur tādu intervences darbību kopumu kā bērnu izglītošana un bezmaksas ūdens aparātu uzstādīšana ir iespējams palielināt skolēnu izpratni par ūdens lietošanas nozīmi un dienā izdzertā ūdens daudzumu, kā arī samazināt saldināto dzērienu lietošanas biežumu.

Pētījums ir kvantitatīvs, tā dalībnieki bija lauku reģiona vidusskolas 1.–12. klases skolēni (n = 290), kuri tika anketēti divas reizes laika posmā no 2017. gada oktobra līdz decembrim, un skolotāji (n = 36). Pētījuma grupu raksturošanai tika izmantota aprakstošā statistika, nosakot mediānu un starpkvartīļu izkliedi. Lai novērtētu, vai ir statistiski nozīmīgas atšķirības pirms un pēc intervences pasākuma, lietots Vilkoksona kritērija tests.

Rezultāti. Pirms intervences kopuma mediānais izdzertais ūdens daudzums bija 1000 (IQR 600, 1400) ml/dienā, pēc tam – 1200 (IQR 800, 1600), $p < 0,001$; savukārt saldināto dzērienu lietošanas biežums ikdienā pirms intervences bija 67/290 (23%) un pēc – 42 (14%). No 67 izglītojamiem, kuri dzēra saldinātos gāzētos dzērienus pirms intervences, tos turpināja dzert 21 (13%) skolēns, $p < 0,003$. Saldinātos gāzētos dzērienus trīs dienu laikā pirms anketēšanas un pirms intervences bija lietojuši 127 (44%), pēc intervences – 81 (28%), no tiem, kas dzēra pirms, turpināja dzert 50 (40%), $p < 0,01$. Trīsdesmit trīs (92%) aptaujātie skolotāji uzskatīja, ka izglītojamo dzeršanas paradumi ir mainījušies un bērni dzer vairāk ūdens, savukārt 27 (75%) skolotāji apgalvoja, ka bērni retāk lieto saldinātos dzērienus.

Secinājumi. Vidējais dienā izdzertā ūdens daudzums pēc intervences kopuma realizēšanas ir palielinājies, savukārt saldināto gāzēto dzērienu lietošanas biežums tiem, kas tos lietoja ikdienā, samazinājās. Palielinājās to skolēnu skaits, kas vispār nekad nepērk saldinātos gāzētos dzērienus. Lai arī ir vērojamas empīriskas izmaiņas un bezmaksas dzeramā ūdens nodrošināšana apvienojumā ar izglītojošo programmu bērniem par ūdens ietekmi uz bērna fizioloģiju, kā arī saldināto dzērienu nelabvēlīgo ietekmi uz veselību var palielināt izdzertā ūdens daudzumu un samazināt saldināto gāzēto dzērienu lietošanas biežumu, tomēr ir vajadzīgi turpmāki pētījumi, lai noskaidrotu, kā vislabāk īstenot šādus preventīvus pasākumus.