

## Pacientu zināšanas par taukvielām un to lietošanu uzturā

**Viktorija Arhīpoviča<sup>1</sup>, Guntars Selga<sup>2</sup>,  
Melīta Sauka<sup>1</sup>, Helēna Kārklīņa<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Latvijas Universitāte

<sup>2</sup>Rīgas Stradiņa universitāte, Orālās medicīnas katedra, Latvija

**Ievads.** Ilgi pastāvēja uzskats, ka ar uzturu uzņemtais holesterīns var ietekmēt kopējo holesterīna un zema blīvuma lipoproteīnu holesterīna līmeni asinīs. Ar uzturu uzņemtajam holesterīnam nav saistības ar holesterīna līmeni asins plazmā, un ar uzturu uzņemtais holesterīns neietekmē kardiovaskulāro slimību attīstību. Pētījumu rezultāti liecina, ka nav jāierobežo nepiesātināto tauku un olu (olas satur ~ 213 mg holesterīna) uzņemšana normālas ķermeņa masas uzturēšanai (McNamara, 2015; Masana et al., 2017; Estruch et al., 2016; Hamley, 2017). Šie rezultāti ir pretrunā ar lielāko uztura vadlīniju daļu sirds un asinsvadu slimību riska novēršanai.

**Darba mērķis, materiāls un metodes.** Mērķis ir noskaidrot respondentu zināšanas par taukvielu lietošanu uzturā.

Vienā no Rīgas veselības centriem 2017. gada pavasarī tika veikts kvantitatīvs šķērsriezuma pētījums, izmantojot anketēšanu. Laikposmā no 6. marta līdz 3. aprīlim visiem pacientiem vecumā no 18 līdz 64 gadiem, kuri apmeklēja vienu ģimenes ārstu, tika piedāvāts aizpildīt anketu. No 345 pacientiem to izdarīja 209 (60%) dalībnieki. Anketas jautājumi bija adaptēti no vairākiem pētījumiem (Parmenter & Wardle, 1999; Roke, 2016; Benyazza, 2010). Visi jautājumi, kuri vērtē zināšanas, ir veidoti pēc Likerta skalas un sadalīti piecās tematiskās grupās: 15 jautājumi par tauku lietošanas principiem uzturā, 10 jautājumi par tauku veidiem un to atrašanos produktos, 13 jautājumi par omega-3 taukskābju atrašanos produktos, 4 jautājumi par produktiem, kuri var / nevar paaugstināt holesterīna līmeni asinīs.

Dati analizēti, izmantojot aprakstošo statistiku (vidējais aritmētiskais (M), %, ticamības intervāls (TI), standartklūda (SE)), dispersijas analīze – ANOVA. Rezultāti tika uzskatīti par statistiski ticami atšķirīgiem, ja  $p < 0,05$ , un veikta korelācijas analīze.

**Rezultāti.** Pētījuma grupā bija 209 pacienti, no tiem 63 (30%) ir vīrieši un 146 (70%) – sievietes. Pacientu sadalījums pa vecuma grupām: 18–34 gadi – 31 pacients, 35–54 gadi – 63 pacienti, 55–64 gadi – 115 pacienti. Analizējot pacientu zināšanas par tauku lietošanas principiem uzturā, principam, ka “25–30% no kopējā enerģijas daudzuma ir jāuzņem ar taukiem” piekrīt vai daļēji piekrīt 49% pacientu, savukārt 63% piekrīt vai daļēji piekrīt apgalvojumam, ka, “jo mazāk taukus lieto, jo labāk”. Par ieteicamo tauku attiecību uzturā zina vai daļēji zina vien 12% pacientu. Vislabākās zināšanas ir par apgalvojumiem par transtaukskābju kaitīgumu un nepieciešamību tās nelietot uzturā (piekrīt vai daļēji piekrīt 88%) un vidusjūras diētas pozitīvo ietekmi uz veselību (piekrīt vai daļēji piekrīt 90%). Sešdesmit seši procenti aptaujāto piekrīt vai daļēji piekrīt, ka olu lietošana uzturā paaugstina holesterīna līmeni asinīs, šim apgalvojuma nepiekrīt vien 10% pacientu. Runājot par ēdienu gatavošanas praksi, ēdienu cepšanai 61% pacientu izvēlētos saulespuķu eļļu, 31% – olīveļļu, 31% izvēlētos rapšu eļļu, 23% – sviestu, 8% – margarīnu.

**Secinājumi.** Pacientiem ir negatīva attieksme pret taukvielu lietošanu uzturā, kaut uzturs, izslēdzot taukvielas, nav uzskatāms par veselīgu. Ir izveidojies stabils priekšstats par olu kaitīgumu uzturā, kas neatbilst jaunākajiem zinātniskajiem pētījumiem.