

Grzegorz Galiński, Jolanta Czarnocińska, Katarzyna Zaborowicz

OCENA JAKOŚCI DIETY STUDENTÓW W ZALEŻNOŚCI OD ICH PŁCI I WIEDZY ŻYWIENIOWEJ

Katedra Higieny Żywienia Człowieka Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu
Kierownik: prof. dr hab. J. Jeszka

Badania przeprowadzono wśród 456 studentów, w tym 277 kobiet i 179 mężczyzn, wykorzystując kwestionariusz QEB. Ocena jakości diety dokonano na podstawie indeksu diety sprzyjającej zdrowiu oraz indeksu diety niesprzyjającej zdrowiu, które obliczono przez sumowanie częstotliwości spożycia wybranych grup żywności. Dieta studentów charakteryzowała się małym natężeniem cech zarówno korzystnych, jak i niekorzystnych dla zdrowia, przy czym istotnie więcej mężczyzn niż kobiet miało umiarkowane natężenie cech niesprzyjających zdrowiu. Wraz ze wzrostem poziomu wiedzy żywieniowej studentów zwiększała się wartość pierwszego, a malała wartość drugiego indeksu, co sugeruje, że wyższy poziom wiedzy żywieniowej sprzyja prozdrowotnym zachowaniom żywieniowym wśród młodzieży akademickiej.

Słowa kluczowe: jakość diety, studenci, wiedza żywieniowa, płeć.
Key words: diet quality, students, nutritional knowledge, gender.

Odpowiednio zbilansowana dieta, obok regularnej aktywności fizycznej, stanowi ważny element wpływający na rozwój i prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz sprzyja pełniejszemu wykorzystaniu możliwości fizycznych i psychicznych ustroju (1). Sposób odżywiania się poszczególnych osób determinowany jest przez wiele czynników, wśród których wymienia się między innymi płeć i poziom wiedzy żywieniowej (2, 3).

Osobami szczególnie narażonymi na konsekwencje nieprawidłowego sposobu odżywiania się są ludzie młodzi, w tym młodzież akademicka, która stanowi specyficzną grupę społeczną. Wielu studentów prowadzi nieregularny tryb życia. Stres, brak czasu, często konieczność usamodzielnienia się spowodowana wyprowadzeniem się z domu rodzinnego oraz niski status ekonomiczny, przyczyniają się do kształtowania złych zwyczajów żywieniowych, które mogą skutkować rozwojem chorób dietozależnych (4).

Ocena sposobu żywienia pozwala na wychwycenie i eliminowanie błędów żywieniowych oraz pomaga zapobiegać występowaniu chorób dietozależnych. Ocena jakości żywienia, zarówno na poziomie indywidualnym, jak i grupowym, można dokonać poprzez badanie częstotliwości spożycia produktów spożywczych. Z piśmiennictwa wynika, że do kompleksowej oceny jakości diety wykorzystywane są różne wskaźniki, które charakteryzują dietę pod kątem jej wpływu na zdrowie

(5, 6). W niniejszej pracy jakość diety oceniono w oparciu o indeks diety sprzyjającej zdrowiu oraz indeks diety niesprzyjającej zdrowiu, biorąc pod uwagę płeć i wiedzę żywieniową badanych studentów.

MATERIAŁ I METODY

Badaniami objęto 456 studentów, w tym 277 kobiet i 179 mężczyzn, których średnia wieku wynosiła 23 lata. Zastosowano celowy dobór próby, biorąc pod uwagę profil studiów jako kryterium włączające i jednocześnie zakładając, aby po około 1/3 studentów reprezentowało kierunki humanistyczne, przyrodnicze i techniczne. Przeważający odsetek respondentów mieszkał z rodziną i określił swoją sytuację ekonomiczną jako przeciętną (odpowiednio 68% i 69%). Stosunkowo dużo badanych studentów mieszkało na wsi oraz w mieście o liczbie mieszkańców 20–100 tys. (odpowiednio 36% i 30%).

W badaniach wykorzystano kwestionariusz QEB (Questionnaire of Eating Behaviour), opracowany przez Zespół Behawioralnych Uwarunkowań Żywienia Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka PAN, który stał się podstawą nowej wersji kwestionariusza o akronimie KomPAN (7). Kwestionariusz umożliwił między innymi ocenę częstotliwości spożycia określonych produktów, potraw i napojów, jak również wiedzy żywieniowej studentów.

Uwzględniając częstotliwość spożycia produktów, potraw i napojów obliczono dwa wskaźniki, które wykorzystano do oceny jakości diety. Pierwszy z tych wskaźników, indeks diety sprzyjającej zdrowiu, skupiał 11 grup żywności o potencjalnie korzystnym wpływie na zdrowie (pieczywo razowe, mleko, fermentowane napoje mleczne, sery twarogowe, przetwory i potrawy z ryb, potrawy z nasion roślin strączkowych, ziemniaki, owoce, warzywa, konserwy warzywne lub owocowe, soki). Drugi z nich, indeks diety niesprzyjającej zdrowiu, skupiał 9 grup żywności o potencjalnie niekorzystnym wpływie na zdrowie (żywność typu *fast food*, mięsne i mączne potrawy smażone, sery żółte i topione, słodczyce i wyroby cukiernicze, zupy w proszku i gotowe zupy zagęszczone, konserwy mięsne, słodzone napoje gazowane, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe). Indeksy obliczono przez sumowanie częstotliwości spożycia, uprzednio wyrażonych jako krotność/dzień, a następnie przeliczono na skalę 100-punktową (7). Na podstawie tej skali zdecydowano o natężeniu cech diety korzystnych bądź niekorzystnych dla zdrowia, przy czym przyjęto, że natężenie cech jest małe (0–25 punktów), umiarkowane (26–75 punktów) lub duże (76–100 punktów).

Wiedzę żywieniową oceniono w oparciu o 26 stwierdzeń dotyczących żywności i żywienia, wobec których studenci mieli zdecydować o ich prawdziwości lub fałszu. Jeśli odpowiedzi były poprawne przypisywano im po 1 punkcie, a następnie obliczano sumę punktów, po czym kwalifikowano respondentów do jednej z trzech grup, z niedostateczną (0–10 punktów), dostateczną (11–15 punktów) lub dobrą (16–26 punktów) wiedzą żywieniową, w których znalazło się odpowiednio 32,2%, 36,9% i 30,9% osób.

Otrzymane wyniki zweryfikowano statystycznie za pomocą trzech testów: χ^2 , *Kołmogorowa-Smirnowa* i *Kruskala-Wallis*.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Na podstawie uzyskanych wyników stwierdzono, iż nie występują statystycznie istotne różnice pomiędzy kobietami a mężczyznami w odniesieniu do indeksu diety sprzyjającej zdrowiu (tab. I). Odnotowano natomiast istotne różnice dla indeksu diety niesprzyjającej zdrowiu w zależności od płci ankietowanych osób. Wartość tego indeksu dla diety kobiet była mniejsza niż dla diety mężczyzn. Warty podkreślenia jest fakt, że dieta studentów charakteryzowała się małym natężeniem cech zarówno korzystnych, jak i niekorzystnych dla zdrowia, przy czym istotnie więcej mężczyzn niż kobiet miało umiarkowane natężenie cech niesprzyjających zdrowiu (14,0% vs. 5,8%).

Tabela I. Jakość diety studentów w zależności od ich płci

Table I. Diet quality of students according to their gender

Wskaźniki jakości diety	Ogółem	Kobiety	Mężczyźni	p
Indeks diety sprzyjającej zdrowiu (punkty)*	20,5±9,3	20,7±9,2	20,3±9,4	ni
Natężenie cech korzystnych (% próby)				
– małe	72,8	73,6	71,4	ni
– umiarkowane	27,2	26,4	28,6	
Indeks diety niesprzyjającej zdrowiu (punkty)	13,7±7,7	12,0±6,7	16,4±8,3	<0,001
Natężenie cech niekorzystnych (% próby)				
– małe	91,0	94,2	86,0	<0,01
– umiarkowane	9,0	5,8	14,0	

p – poziom istotności; *średnie wartości ± odchylenia standardowe; ni – różnica nieistotna statystycznie

Na występowanie szeregu błędów w odżywianiu się studentów zwrócili uwagę Szponar i Krzyszycha (8). Autorzy ci zaobserwowali, iż mężczyźni częściej niż kobiety spożywali produkty niesprzyjające zdrowiu, takie jak mięso czerwone, pieczywo białe, żywność typu instant i *fast food* oraz potrawy smażone. Kobiety natomiast częściej niż mężczyźni spożywały owoce, jadały większą liczbę posiłków i kolacje spożywały we wcześniejszych godzinach wieczornych. W innych badaniach również wykazano, że zachowania żywieniowe studentów są zazwyczaj nieprawidłowe i dotyczy to w większym stopniu mężczyzn niż kobiet (9, 10).

Badania własne miały także na celu ocenę jakości diety studentów w zależności od ich wiedzy żywieniowej. Czynnikiem ten w istotny sposób wpłynął na wartości obu indeksów (tab. II). Wraz ze wzrostem poziomu wiedzy żywieniowej studentów zwiększała się wartość pierwszego, a malała wartość drugiego indeksu, ale wyraźne różnice zaobserwowano między niedostatecznym a dobrym poziomem wiedzy żywieniowej. Odnotowano również istotny związek między wiedzą żywieniową a natężeniem cech niesprzyjających zdrowiu. Małe natężenie tych cech dotyczyło większego odsetka osób o dobrej wiedzy żywieniowej, niż osób o niższych poziomach wiedzy żywieniowej (odpowiednio 95,7% vs. 91,7% i 85,6%), a dla natężenia umiarkowanego zaobserwowano sytuację odwrotną (odpowiednio 4,3% vs. 8,3% i 14,4%).

Tabela II. Jakość diety studentów w zależności od ich wiedzy żywieniowej

Table II. Diet quality of students according to their nutritional knowledge

Wskaźniki jakości diety	Niedostateczna	Dostateczna	Dobra	p
Indeks diety sprzyjającej zdrowiu (punkty)*	19,1±9,6 ^a	20,3±9,0 ^{ab}	22,2±9,1 ^b	<0,01
Natężenie cech korzystnych (% próby)				ni
– małe	76,0	75,6	66,0	
– umiarkowane	24,0	24,4	34,0	
Indeks diety niesprzyjającej zdrowiu (punkty)	15,3±9,4 ^b	13,7±7,1 ^{ab}	12,1±5,9 ^a	<0,05
Natężenie cech niekorzystnych (% próby)				<0,05
– małe	85,6	91,7	95,7	
– umiarkowane	14,4	8,3	4,3	

p – poziom istotności; *średnie wartości ± odchylenia standardowe; odmienne litery oznaczają istotne różnice między średnimi wartościami; ni – różnica nieistotna statystycznie

Seń i współpr. (11) dowiedli, że studenci charakteryzują się niskim poziomem wiedzy żywieniowej, są tego świadomi i jednocześnie krytycznie oceniają swój sposób żywienia, którego jakość nie sprzyja zdrowiu. Na słabą znajomość zasad prawidłowego żywienia i niekorzystne wybory względem żywności wskazały także *Wyka* i *Żechalko-Czajkowska* (12) oraz *Waśkiewicz* (13). Z innych badań wynika, że niemal wszyscy studenci deklarują dobrą i bardzo dobrą znajomość zasad prawidłowego żywienia, lecz większość z nich nie stosuje ich w praktyce żywieniowej dnia codziennego, przy czym dotyczy to głównie mężczyzn (14, 15). Taką sytuację można wytłumaczyć tym, że wprawdzie uważa się, iż wyższy poziom wiedzy żywieniowej sprzyja prawidłowemu żywieniu, ale podkreśla się jednocześnie, że siła związku między wiedzą żywieniową a zachowaniami żywieniowymi nie jest duża (2). Badania własne i dane literaturowe sugerują, że wiedza żywieniowa polskiej młodzieży akademickiej jest niewystarczająca, co przekłada się na niewłaściwe wybory w stosunku do produktów żywnościowych i przyczynia się do obniżenia jakości diety.

WNIOSKI

1. Studenci popełniają błędy żywieniowe, przy czym nieprawidłowe zachowania żywieniowe dotyczą bardziej mężczyzn niż kobiet.
2. Wyższy poziom wiedzy żywieniowej sprzyja prozdrowotnym zachowaniom żywieniowym wśród młodzieży akademickiej, zwłaszcza w odniesieniu do obniżenia natężenia cech diety niesprzyjających zdrowiu.

G. Galiński, J. Czarnocińska, K. Zaborowicz

EVALUATION OF DIET QUALITY OF STUDENTS ACCORDING
TO THEIR GENDER AND NUTRITIONAL KNOWLEDGE

Summary

The study was conducted on 456 students – 277 women and 179 men – using Questionnaire of Eating Behavior. The assessment of diet quality was based on the pro-healthy as well as non-healthy diet index,

which were calculated by summing the consumption frequency of selected food groups. Characteristic for the students' diet was low concentration of features both favorable and unfavorable to health, however significantly more men than women had moderate concentration of non-healthy features. The greater nutrition knowledge students had, the bigger value of the first index and the lower the value of the second index was. It indicates that pro-healthy dietary behavior is more common among students with greater nutrition knowledge.

PIŚMIENNICTWO

1. *Pilch W., Janiszewska R., Makuch R., Mucha D., Pałka T.*: Racjonalne odżywianie i jego wpływ na zdrowie. *Hygeia Public Health*, 2011; 46 (2): 244-248. – 2. *Jeżewska-Zychowicz M.*: Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania. Wyd. SGGW, Warszawa, 2007. – 3. *Zaborowicz K., Czarnocińska J., Galiński G., Kaźmierczak P., Górńska K., Durczewski P.*: Evaluation of selected dietary behaviours of students according to their gender and nutritional knowledge. *Rocz. Panstw. Zakł. Hig.*, 2016; 67 (1): 45-50. – 4. *Malara B., Góra-Kupilas K., Joško J.*: Odżywianie się i inne elementy stylu życia studentów Politechniki Śląskiej – doniesienie wstępne. *Zdr. Publ.*, 2006; 116 (1): 132-134. – 5. *Waijers P.M.C.M., Feskens E.J.M., Ocke' M.C.*: A critical review of pre-defined diet quality scores. *Br. J. Nutr.*, 2007; 97: 219-231. – 6. *Wirt A., Collins C.E.*: Diet quality what is it and does it matter? *Public. Health Nutr.*, 2009; 12: 2473-2492. – 7. *Gawęcki J. (red.)*: Kwestionariusz do badania poglądów i zwyczajów żywieniowych oraz procedura opracowania danych. Wyd. KNŻC PAN, Warszawa, 2014; http://www.knoz.c.pan.pl/images/Kwestionariusz_KomPAN.pdf. – 8. *Szponar B., Krzyszycha R.*: Ocena sposobu odżywiania studentów Uniwersytetu Medycznego w Lublinie w roku akademickim 2007–2008. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2009; 42 (2): 111-116. – 9. *Rasińska R.*: Nawyki żywieniowe studentów w zależności od płci. *Now. Lek.*, 2012; 81 (4): 354-359. – 10. *Walentukiewicz A., Łysak A., Wilk B.*: Ocena sposobu żywienia studentów w kontekście profilaktyki chorób cywilizacyjnych. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2014; 95 (3): 772-777.
11. *Seń M., Zacharczuk A., Lintowska A.*: Zachowania żywieniowe studentów wybranych uczelni wrocławskich a wiedza na temat skutków zdrowotnych nieprawidłowego żywienia. *Piel. Zdr. Publ.*, 2012; 2 (2): 113-123. – 12. *Wyka J., Żechalko-Czajkowska A.*: Wiedza żywieniowa, styl życia i spożycie grup produktów w grupie studentów I roku Akademii Rolniczej we Wrocławiu. *Rocz. Panstw. Zakł. Hig.*, 2006; 57 (4): 381-388. – 13. *Waśkiewicz A.*: Jakość żywienia i poziom wiedzy zdrowotnej u młodych dorosłych Polaków – badanie WOBASZ. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2010; 91 (2): 233-237. – 14. *Zarzeczna-Baran M., Wojdak-Haasa E.*: Wiedza studentów akademii medycznej w Gdańsku o niektórych elementach stylu życia. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2007; 88 (1): 55-59. – 15. *Trypień M., Kasperczyk J., Joško-Ochojska J.*: Ocena sposobu żywienia i odżywiania studentów Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w aspekcie jakościowym i ilościowym. Część I. Energia i podstawowe składniki odżywcze. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2014; 95 (4): 303-309.

Adres: ul. Wojska Polskiego 31, 60-624 Poznań