

*Anna Jędrusek-Golińska, Katarzyna Waszkowiak, Krystyna Szymandera-Buszka,
Joanna Kobus-Cisowska, Dominik Kmiecik, Danuta Górecka*

WYBRANE ZACHOWANIA PROZDROWOTNE LUDZI STARSZYCH Z TERENU WIELKOPOLSKI (BADANIA WSTĘPNE)

Katedra Technologii Żywności Człowieka Wydziału Nauk o Żywności i Żywieniu,
Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu
Kierownik: prof. dr hab. J. Korczak

Zmiany fizjologiczne związane ze starzeniem powodują konieczność dostosowania żywienia do nowych potrzeb organizmu. Aby to zrobić, niezbędna jest świadomość potrzeb i rodzaju zmian, które trzeba wprowadzić, ale równocześnie także korekta dotychczasowych zwyczajów żywieniowych. W badaniu wykazano, że większość respondentów rzadko sięgała po produkty mleczne i rzadko deklarowała spożycie „1 ryby na tydzień”. Najistotniejszą cechą produktu braną pod uwagę podczas zakupu była cena.

Słowa kluczowe: zachowania prozdrowotne, osoby starsze, kwestionariusz ankiety.
Key words: health behaviors, elderly people, survey questionnaire.

Żywnienie ludzi starszych jest problemem złożonym. Aby starzeć się w dobrej kondycji, należy ograniczyć spożywanie produktów wysokoenergetycznych w celu utrzymania szczupłej sylwetki i masy ciała na stałym poziomie, unikać nasyconych kwasów tłuszczowych i włączyć do diety produkty bogate w błonnik. Na długowieczność wpływają jednak także, prócz uwarunkowań genetycznych i środowiskowych, czynniki z okresu życia płodowego, czy prowadzenie zdrowego trybu życia od dzieciństwa przez całe życie dorosłe.

Ze względu na wzrost odsetka osób po 60. r.ż. w populacji, należy poznać i zbadać ewentualne nieprawidłowości w zachowaniach żywieniowych osób starszych, by próbować je zmienić i poprawić tym samym stan ich odżywienia.

Celem pracy było zbadanie niektórych zachowań żywieniowych osób starszych z rejonu Wielkopolski.

MATERIAŁ I METODY

W pracy posłużono się autorskim kwestionariuszem ankiety, który składał się głównie z pytań zamkniętych. Ich zrozumienie zweryfikowano w 17-osobowej grupie w badaniu pilotażowym. Sondaż bezpośredni przeprowadzono w styczniu 2015 r. na terenie Wielkopolski. Wzięło w nim udział 150 respondentów w starszym wieku (tab. I). Analizę statystyczną wyników przeprowadzono przy pomocy testu chi-kwadrat (χ^2).

Tabela I. Charakterystyka badanej grupy respondentów

Table I. Characteristics of the investigated group of respondents

Wiek	65–75	57%
	76–85	43%
Płeć	mężczyźni	49%
	kobiety	51%
BMI	<25	35%
	>25,1	65%
Wykształcenie	zawodowe	47%
	średnie	39%
	wyższe	14%
Miejsce zamieszkania	wieś	17%
	miejsowość <100 tys. mieszkańców	51%
	miejsowość >100 tys. mieszkańców	32%
Sytuacja ekonomiczna gospodarstwa domowego	pieniędzy wystarcza nam na wszystko/nie mam ograniczeń	11%
	zaspokajam podstawowe potrzeby i mogę coś odłożyć	37%
	zaspokajam podstawowe potrzeby, ale nie mogę nic odłożyć	46%
	nie mogę zaspokoić podstawowych potrzeb	6%

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Respondenci w większości mieszkali w miastach (83%), mieli wykształcenie zawodowe lub średnie (w sumie 86%), a prawie połowa z nich (48%) była w dobrej sytuacji materialnej. Aby sprawdzić, czy badani są świadomi innego niż w młodości zapotrzebowania na składniki odżywcze osób starszych oraz czy wprowadzili jakieś zmiany w swoim jadłospisie po 65. r.ż. zadano im w kwestionariuszu pytania o to (tab. II). Okazało się, że o ile 61,3% respondentów wiedziało o konieczności zastosowania pewnych modyfikacji diety, o tyle mniej niż połowa ogółu (47,3%) zdecydowała się na zmianę swojego dotychczasowego sposobu żywienia. Nie wykazano wpływu czynników socjo-ekonomicznych na rodzaj udzielanych odpowiedzi. W Polsce wśród osób starszych stwierdza się nadmierne, w stosunku do potrzeb, spożycia mięsa i jego przetworów oraz podaży energii z tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych, a także cukrów prostych. Prowadzi to do zmniejszenia gęstości odżywczej diety, a przez to do możliwych niedoborów, zwłaszcza witamin i składników mineralnych. Obserwuje się także niskie spożycie warzyw i owoców oraz produktów skrobiowych i zawierających błonnik (1, 2).

Ankietowanych zapytano także o wybrane zachowania prozdrowotne związane z odżywianiem i częstość ich przestrzegania (tab. III). Respondenci najczęściej wybierali odpowiedź „zazwyczaj tak” w odniesieniu do urozmaicania śniadań (60,7%), codziennego wypijania 2 litrów płynów (57,3%), ograniczania spożycia tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (56%) i spożywania 3 posiłków dziennie (51,3%). Jednak przy spożywaniu nabiału, ryb i słodczy największy odsetek zaznaczył odpowiedź

„rzadko” (odpowiednio 42, 64 i 60,7%). Tymczasem wiadomo, że występowanie m.in. osteoporozy jest skorelowane z wiekiem, a także, że interwencja żywieniowa u kobiet w okresie pomenopauzalnym ma istotne znaczenie w utrzymaniu odpowiedniej mineralizacji kości. Najistotniejszymi składnikami diety są w tym wypadku wapń, witamina D i białko, obecne właśnie w produktach mlecznych czy rybach (3). Uzyskane wyniki korespondują m.in. z badaniami *Włodarka* i współpracownicy (4), w których wykazano, że 83% kobiet po 60. r.ż. nie pokrywało z dietą zapotrzebowania na wapń. Obserwowano ponadto, że odsetek kobiet charakteryzujących się bardzo małą podażą wapnia zwiększa się z wiekiem (5), co wskazuje na konieczność suplementacji, jak również wzbogacania produktów nabiałowych w ten makroskładnik. Spożycie ryb przynajmniej raz w tygodniu deklarowało w badaniach *Gacek* (6) ponad 60% polskich i niemieckich starszych respondentów. *Górecka* i współpracownicy (7) oraz *Słowińska* i *Wądołowska* (8) wykazały zbyt niskie spożycie ryb przez osoby starsze.

Tab e l a II. Świadomość zmieniającego się z wiekiem zapotrzebowania na składniki odżywcze oraz deklaracja wprowadzenia modyfikacji odżywiania po 65 r.ż. wśród respondentów

Tab l e II. Respondents' awareness of age-related requirement for nutrients and declarations of diet modifications after 65 years

	Tak		Nie		Trudno powiedzieć	
	Mężczyźni [%]	Kobiety [%]	Mężczyźni [%]	Kobiety [%]	Mężczyźni [%]	Kobiety [%]
Czy osoby po 65. roku życia mają inne zapotrzebowanie na składniki odżywcze niż młodsze	28	33,3	0,7	1,3	20	16,7
Czy po 65. roku zmienił/a Pan/i swój sposób odżywiania?	17,3	20	6,6	8,7	24,7	22,7

Tab e l a III. Częstość podejmowania wybranych zachowań żywieniowych związanych z odżywianiem przez respondentów [%]

Tab l e III. The frequency of some dietary behaviors related to nutrition taking by respondents [%]

Zachowanie	Tak, zawsze	Zazwyczaj tak	Rzadko	Nigdy
Owoce i warzywa spożywam co najmniej 3 razy w tygodniu.	16,0	73,3	10,7	0,0
W ciągu dnia zjadam 3 posiłki bądź więcej.	46,0	51,3	2,7	0,0
W ciągu dnia przynajmniej raz spożywam produkty mleczne.	18,7	39,3	42,0	0,0
Staram się, aby moje śniadanie nie było codziennie takie samo.	5,3	60,7	32,7	1,3
W ciągu dnia wypijam 2 litry płynów.	14,0	57,3	28,7	0,0
Ograniczam spożycie soli.	10,0	48,0	40,0	2,0
Przynajmniej raz w tygodniu jem rybę.	7,3	28,7	64,0	0,0
Codziennie jem słodczyce.	2,7	19,3	60,7	17,3
Ograniczam spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego.	9,3	56,0	32,7	2,0

Niekorzystne jest także, zaznaczone przez większość (73,3%) respondentów, spożywanie warzyw i owoców zazwyczaj jedynie 3 razy w tygodniu oraz stosunkowo wysoki (40%) odsetek osób rzadko ograniczających ilość soli w diecie. Podobne zachowania żywieniowe obserwowwały też *Górecka* i współpr. (7) oraz *Suliga* (9). Analiza odpowiedzi testem chi-kwadrat wykazała, że status socjo-ekonomiczny nie miał wpływu na wybrane zachowania prozdrowotne ankietowanych. Zależność taką na poziomie istotności $\alpha=0,024$ wykazano tylko dla codziennego spożycia słodczy (wpływ BMI).

Kolejność wyboru czynników mających decydujący wpływ na zakupy ankietowanych przedstawiono procentowo w tabeli IV. Wykazano, że dla 37% populacji badanej czynnikiem najsilniej wpływającym na zakup produktu była jego cena. Potwierdzają to badania *Kowalczyk* (10), w których osoby starsze, wybierając placówkę handlową, w większym stopniu niż młodsze kierowały się poziomem cen. Część badanych (39% osób) na drugim miejscu zaznaczyła korzystny wpływ kupowanej żywności na zdrowie, a na trzecim (45% populacji badanej) – jej walory smakowo-zapachowe. Charakterystyczne było, że najmniej istotnym spośród wymienionych czynnikiem zakupu dla 41% osób była także cena produktu. Nie zaobserwowano jednak wpływu statusu socjo-ekonomicznego na rodzaj udzielanych odpowiedzi. Jednak analizując wyniki w kategorii „cena” zauważyć należy, że respondenci, którzy jako najmniej istotny czynnik decydujący o zakupie wskazywali cenę produktu, najczęściej na pierwszym miejscu zaznaczali właściwości prozdrowotne.

Tabela IV. Kolejność preferowanych czynników determinujących decyzję o zakupie
Table IV. The order of preference factors determining the decision to purchase

Cecha	Najistotniejsza	Istotna	Mało istotna	Najmniej istotna
Smak i zapach	15%	22%	46%	17%
Cena	35%	12%	12%	41%
Skład produktu	31%	27%	22%	19%
Korzystny wpływ na zdrowie	19%	39%	20%	22%

WNIOSKI

1. Nie wszyscy respondenci mieli świadomość wprowadzenia koniecznych zmian w sposobie odżywiania związanych z wiekiem.

2. Większość ankietowanych wykazywała właściwe zachowania żywieniowe, wybierając odpowiedź „zazwyczaj tak” w odniesieniu do codziennego wypijania 2 litrów płynów, spożywania 3 posiłków dziennie, urozmaicenia śniadań oraz ograniczania spożycia tłuszczów pochodzenia zwierzęcego. Niepokojące jest, że większość respondentów rzadko sięgała po produkty mleczne i rzadko deklarowała spożycie „1 ryby na tydzień”.

3. Najistotniejszą cechą produktu braną pod uwagę podczas zakupu była cena.

4. Nie wykazano wpływu cech socjo-ekonomicznych na rodzaj badanych zachowań.

5. Na rynku istnieje szeroki asortyment produktów, także o charakterze funkcjonalnym, z których mogą korzystać ludzie starsi. Podstawową sprawą wydaje się jednak ich edukacja – dopiero uświadomienie im zmienionych potrzeb żywnościowych może w przyszłości zaowocować zmianą zachowań żywieniowych na bardziej korzystne dla zdrowia.

A. Jędrusek-Golińska, K. Waszkowiak, K. Szymandera-Buszka,
J. Kobus-Cisowska, D. Kmiecik, D. Górecka

SELECTED HEALTH BEHAVIORS AMONG ELDERLY PEOPLE FROM WIELKOPOLSKA
REGION (PRELIMINARY TESTS)

Summary

Health behaviors, because of their crucial role in maintaining health, determine life` quality and expectancy. The aim of the study was to estimate selected health behaviors among elder people from Wielkopolska region. The questionnaire study was performed in 2015 among 150 elder people aging 65-85. In the research took part 49% men and 51% women. It was observed, that respondents did not know about needed changes in their diet after 65 years. The most of respondents drink 2L beverages per day, eat 3 meals per day and limit intake of animal fats usually. There were shown also wrong habits concerning low intake of fish and milk products. Price was the most important factor having an impact on food purchase. It seems that the education of elderly people is required to change their certain adverse eating behaviors.

PIŚMIENNICTWO

1. *Słowińska M. A., Wądołowska L.*: Wskaźniki biochemiczne krwi a model żywienia osób starszych. *Przegl. Lek.*, 2003; 60 (supl. 6): 25-30. – 2. *Rozkowski W.*, Żywnienie osób starszych, Hasik J., Gawęcki J. (red.). *Żywnienie człowieka zdrowego i chorego* Wyd. Nauk. PWN, Warszawa 2000; II: 86-94. – 3. *Janiszewska M., Kulik T., Dziedzic M., Żolnierczuk-Kieliszek D., Barańska A.*: Osteoporoza jako problem społeczny – patogeneza, objawy i czynniki ryzyka osteoporozy pomenopauzalnej. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2015; 96 (1): 106-114. – 4. *Włodarek D., Sobocińska A., Głowska D.*: Podaż wapnia z produktów mlecznych w diecie kobiet po 60 roku życia. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2012; 45 (3): 833-838. – 5. *Fardellone P., Cotté F.E., Roux C., Lespessailles E., Mercier F., Gaudin A.F.*: Calcium intake and the risk of osteoporosis and fractures in French women. *Joint Bone Spine*, 2010; 77: 154-158. – 6. *Gacek M.*: Zachowania żywieniowe grupy osób starszych zamieszkałych w Polsce i Niemczech. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2008; 89(3): 401-406. – 7. *Górecka, D., Czarnocińska, J., Owczarzak, R.*: Częstotliwość spożycia wybranych produktów spożywczych wśród osób starszych zależnie od ich miejsca zamieszkania. *Probl. Hig. Epidemiol.*, 2009; 92 (4): 955-959. – 8. *Słowińska A, Wądołowska L.*: Konsument żywności i jego zachowania rynkowe. SGGW, Warszawa 2000; 225-229. – 9. *Suliga E.*: Zachowania zdrowotne związane z żywieniem osób dorosłych i starszych. *Hyg. Pub. Health*, 2010; 45 (1): 44-48. – 10. *Kowalczyk I.*: Zachowania nabywcze na rynku żywności osób w średnim i starszym wieku. *Acta Scien. Pol. Oeconomia*, 2007; 2: 61-70.

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