

Elżbieta Sygnowska, Anna Waśkiewicz

OCENA SPOSOBU ŻYWIENIA OSÓB W WIEKU 60-74 LAT. BADANIE WOBASZ

Zakład Epidemiologii, Prewencji Chorób Układu Krążenia i Promocji Zdrowia Instytutu
Kardiologii w Warszawie

Kierownik: prof. dr hab. med. *W. Drygas*

W latach 2003 – 2005 w ramach Wieloośrodkowego Ogólnopolskiego Badania Stanu Zdrowia Ludności (WOBASZ), u osób w wieku 60-74 lat zebrano informacje o spożyciu żywności w czasie 24 godzin poprzedzających badanie. Uzyskane wyniki wskazują, że żywienie osób starszych odbiegało od zasad prawidłowego żywienia. Przeciętna dieta tych osób charakteryzowała się nadmiernym udziałem energii z tłuszczów, zwłaszcza z tłuszczów nasyconych, natomiast zawartość w diecie błonnika pokarmowego, folianów, witaminy D oraz wapnia i magnezu była za niska.

Hasła kluczowe: energia, składniki odżywcze, ludzie starsi.

Key words: energy, nutrients, elderly people.

W każdym wieku niezbędne jest dostarczenie odpowiedniej ilości i jakości pożywienia dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Ludzie starsi z racji naturalnego starzenia się organizmu oraz przebytych chorób są grupą szczególnie narażoną na niedobory składników odżywczych.

Celem pracy była ocena sposobu żywienia osób w wieku 60-74 lat, zbadanych w ramach programu WOBASZ.

MATERIAŁ I METODY

W latach 2003 - 2005 w ramach Wieloośrodkowego Ogólnopolskiego Badania Stanu Zdrowia Ludności (WOBASZ) przeprowadzono badanie przekrojowe populacji Polski w wieku 20 - 74 lat (1). Na badanie zgłosiło się 13545 osób, u 6661 osób (50% próba wylosowanych osób) przeprowadzono wywiad o spożyciu żywności w czasie 24 godzin poprzedzających badanie. Wartość energetyczną i odżywczą przeciętnej diety obliczono przy użyciu własnego programu komputerowego i własnej bazy danych, opracowanej na podstawie polskich tabel składu i wartości odżywczej produktów spożywczych z 2005 r. (2). W pracy uwzględniono dane 639 mężczyzn i 699 kobiet w wieku 60-74 lat.

Analizy statystyczne przeprowadzono przy użyciu programu Statistical Analysis System (SAS) wersja 9.2., wykorzystując procedury służące do obliczania wartości średnich i odchyłeń standardowych (proc means) oraz rozkładów (proc freq) analizowanych czynników.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Tabela 1. Charakterystyka badanych osób w wieku 60-74 lat

Table 1. Characteristic of screened persons aged 60-74

Charakterystyka	Mężczyźni	Kobiety
Liczba osób	639	699
Wiek (średnia \pm SD)(lata)	66,9 \pm 4,4	67,0 \pm 4,4
wiek 60 – 65 lat (% osób)	41,2	40,9
wiek 66 – 74 lat (% osób)	58,4	59,1
Emeryci/renciści (% osób)	91,5	95,8
Dochód na osobę w rodzinie (% osób)		
do 500 zł	35,8	34,6
501- 1000 zł	44,9	48,3
powyżej 1000 zł	14,6	10,6
odmowa, nie wiem	4,7	6,5
Mała aktywność fizyczna (% osób)	41,2	53,2
Palacze (% osób)	26,5	5,6
Osoby o BMI \geq 25kg/m ² (% osób)	71,9	76,2
Nadciśnienie tętnicze wg WHO (% osób)	63,1	70,2
Cholesterol \geq 190mg/dl (% osób)	70,5	78,9
Choroba niedokrwienna serca (% osób)	22,8	14,3
Cukrzyca (glikoza \geq 7mmol/l lub wywiad (% osób)	15,9	18,6

Średni wiek osób w badanej grupie wyniósł 67 lat, ponad 90% respondentów było na emeryturze lub rencie, a ponad 80% miało dochody na osobę w rodzinie do 1000zł. W grupie tej zanotowano znaczny udział osób z nadwagą lub otyłością, z nadciśnieniem tętniczym, z podwyższonym poziomem cholesterolu w surowicy, z niską aktywnością fizyczną oraz stosunkowo wysokim udziałem osób z chorobą niedokrwienną serca i cukrzycą (tab. I). Osoby starsze charakteryzowały się więc występowaniem zaburzeń metabolicznych i schorzeń typowych dla osób w tym wieku (3), stąd prawidłowe żywienie mogłoby korzystnie wpływać na przebieg tych chorób i na lepsze funkcjonowanie organizmu. Niestety wartość odżywcza przeciętnej racji pokarmowej zarówno mężczyzn jak i kobiet (tab.II) odbiegała od zalecanych wartości (4, 5). Średnia wartość kaloryczna dziennej racji pokarmowej wyniosła 2015kcal w grupie mężczyzn i 1498kcal w grupie kobiet, co wskazuje na zbyt niską wartość energetyczną diety u obu płci, a zwłaszcza u kobiet (tab. II). Zapotrzebowanie na energię u tych osób, po uwzględnieniu wieku, masy ciała i aktywności fizycznej, wynosi 2500kcal dla mężczyzn i 2000kcal dla kobiet. Wyniki uzyskane w innych badaniach prowadzonych na terenie Polski były zróżnicowane, a wartość energetyczna przeciętnej diety wahała się od 1581kcal do 2758kcal u mężczyzn i od 1455kcal do 2054kcal u kobiet (6-9). Spożycie białka w przeciętnej racji pokarmowej obu płci mieściło się w zakresie wartości zalecanych. Również w innych badaniach osób starszych nie notowano niedoborowego spożycia

tego składnika (6-8). U obu płci obserwowano nieprawidłowy udział energii pochodzącej z tłuszczów (36% energii u mężczyzn i 33,1% u kobiet) i nasyconych kwasów tłuszczowych (odpowiednio 13,5% i 12,7%), a wyniki innych badań (6, 8, 9) potwierdzają nadmierne spożycie tłuszczów, zwłaszcza tłuszczów nasyconych. Zawartość cholesterolu w diecie badanych osób była zgodna z rekomendacjami, podobnie jak w badaniu osób starszych z Warszawy (6), natomiast w badaniu osób z Wielkopolski (8) dieta osób starszych zawierała ponad 300mg cholesterolu. Zwraca uwagę bardzo niskie spożycie błonnika pokarmowego, wynoszące 20g wśród mężczyzn i 16g wśród kobiet, co potwierdzają wyniki innych badań (6, 8), a co może niekorzystnie wpływać na funkcjonowanie przewodu pokarmowego oraz przebieg niektórych zaburzeń metabolicznych.

Tabela II. Wartość energetyczna i odżywcza dziennej racji pokarmowej osób w wieku 60-74 lat
Table II. Energy and nutrients in daily food ration of persons aged 60-74

Energia i składniki odżywcze	Mężczyźni (M)	Kobiety (K)	Wartości zalecane (4,5)
	Wartość średnia±SD	Wartość średnia±SD	
Energia (kcal)	2014,9±748,9	1498,3±602,5	2500 M, 2000 K
Białko ogółem (g) udział energii (%)	70,6±28,6 14,5±3,8	52,4±23,1 14,2±3,7	37-66M, 33-58K 10-15
Tłuszcze (g) udział energii z tłuszczów (%) udział energii z NKT ¹ (%) udział energii z PFA ² (%)	81,2±40,5 36,0±8,5 13,5±4,5 5,1±2,5	56,3±29,4 33,1±8,4 12,7±4,4 4,8±2,5	68-85M, 56-70K 15-30 <10 5-8
Węglowodany (g) udział energii (%)	263,9±100,0 49,5±9,0	209,6±86,3 52,6±9,3	55-75
Błonnik (g)	20,4±8,3	16,1±7,1	> 25
Cholesterol (mg)	283,8±193,4	202,2±137,1	<300
Witamina A (µg)	1153,0±2942,1	950,9±1858,4	630M, 500K
Witamina B ₁ (mg)	1,2±0,6	0,8±0,4	1,3M, 0,9K
Witamina B ₆ (mg)	1,8±0,7	1,4±0,6	1,4M, 1,3K
Witamina B ₁₂ (µg)	5,1±12,7	3,5±8,3	2,0
Foliany (µg)	220,8±100,0	181,8±104,9	320
Witamina C (mg)	66,5±57,3	63,1±69,2	75M, 60K
Witamina D (µg)	3,4±4,5	2,4±3,5	12
Witamina E (mg)	9,3±5,9	7,4±4,6	10M, 8K
Wapń (mg)	495,0±333,3	422,1±270,1	1300
Magnez (mg)	252,6±95,9	198,1±81,6	350, 265K
Żelazo (mg)	10,8±6,2	8,1±3,9	6

¹ NKT- nasycone kwasy tłuszczowe; ² PFA - wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

W przypadku witaminy A, witamin z grupy B, poza folianami, oraz witaminy E, ich podaż w przeciętnej diecie była wystarczająca, podobnie jak w innych badaniach osób starszych w Polsce (7, 9, 10). Natomiast za niską była zawartość w diecie

folianów 220,5µg wśród mężczyzn i 182,1µg wśród kobiet oraz witaminy D 3,4µg u mężczyzn i 2,4µg u kobiet. Wyniki badań prowadzonych na terenie kraju (9, 10) również wskazują na niedoborowe spożycie tych witamin wśród osób w starszym wieku. Jedynie podaż żelaza pokrywała zapotrzebowanie badanych osób, natomiast zawartość w diecie wapnia (494,7mg mężczyźni i 422,4mg kobiety) i magnezu (odpowiednio 252,4mg i 198,3mg) była niższa od wartości zalecanych. Na niedostateczne spożycie wapnia, magnezu i witaminy D wskazują także wyniki polskich badań osób w starszym wieku (9-11). Niska zawartość wapnia oraz witaminy D może wpływać na demineralizację układu kostnego i osteoporozę.

WNIOSKI

1. Przeciętna dieta osób starszych nie pokrywała ich zapotrzebowania na energię, błonnik pokarmowy, foliany, witaminę D, wapń i magnez, natomiast udział energii z tłuszczów, zwłaszcza z nasyconych kwasów tłuszczowych, był za wysoki.

2. Niedobory pokarmowe wykazane u osób w wieku 60-74 lat, charakteryzujących się także występowaniem zaburzeń metabolicznych i schorzeń kardiologicznych, mogą niekorzystnie wpływać na przebieg tych chorób oraz przyspieszać procesy starzenia się.

E. Sygnowska, A. Waśkiewicz

ESTIMATION OF NUTRITIONAL HABITS OF PERSONS AGED 60-74. WOBASZ STUDY

Summary

In 2003-2005 in the frame of the National Multicenter Health Survey (WOBASZ) data concerning food intake during a 24 hour period before screening in persons 60-74 years old was collected. The results show that dietary habits of elderly people differ from recommendations. The average diet of these persons was characterized by high percentage of energy derived from fat, especially from saturated fat, whereas the intake of dietary fibre, folates, vitamin D, calcium and magnesium was too low.

PIŚMIENNICTWO

1. Rywik S., Kupś W., Piotrowski W., Broda G., Piwoński J., Kurjata P., Waśkiewicz A., Gaździk D.: Wieloośrodkowe ogólnopolskie badanie stanu zdrowia ludności-projekt WOBASZ. Założenia metodyczne oraz logistyka, Kard. Pol., 2005; 63 (supl. IV): 605-13.- 2. Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2005.- 3. Jarosz M., redaktor naukowy: Praktyczny podręcznik dietetyki. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2010; 96-103.- 4. Jarosz M., Bulhak-Jachymczak (red. naukowa), Normy Żywienia Człowieka. Podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych, Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa, 2008: 432-445.- 5. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation: Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO Technical Report Series 916, World Health Organization Geneva, 2003: 55-60.- 6. Stawarska A., Tokarz A., Kolczewska M.: Wartość energetyczna oraz zawartość składników podstawowych w dietach ludzi starszych zrzeszonych w wybranych warszawskich stowarzyszeniach społecznych. Cz.II. Bromat.Chem.Toksykol., 2008; 41: 987-991.- 7. Wyka J., Biernat J.: Porównanie sposobu żywienia ludzi starszych w latach 1990 i 2006. Roczn. PZH, 2009; 60: 159-162.- 8. Bolesławska I., Przysławski J.: Analiza sposobu żywienia kobiet i mężczyzn w zróżnicowanych wiekowo okresach życia- energia oraz składniki podstawowe. Roczn. PZH, 2007; 58:

171-176.- 9. *Tokarz A., Stawarska A., Kolczewska M.*: Ocena sposobu żywienia i suplementacji u ludzi starszych z chorobami sercowo-naczyniowymi z terenu Warszawy, *Roczn.PZH*, 2008; 59: 467-472.- 10. *Stawarska A., Tokarz A., Kolczewska M.*: Ocena ilościowa składników mineralnych i witamin w dietach ludzi starszych zrzeszonych w wybranych warszawskich stowarzyszeniach społecznych. Cz.III. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2009; 42: 117-122.

11. *Markiewicz R., Borawska M.H., Socha K., Gutowska A.*: Wapń i magnez w dietach osób starszych z regionu Podlasia. *Bromat. Chem. Toksykol.*, 2009; 42: 629-635.

Adres: 04-628 Warszawa, ul. Alpejska 42.