

PRACE ORYGINALNE • ORIGINAL PAPERS

PL ISSN 1734-3402

Preferencje żywieniowe pacjentów z chorobami układu krążenia

Nutritional preferences of patients with cardiovascular diseases

RENATA KORZENIOWSKA-GINTER^{1, A, C-G}, WANDA KOMOROWSKA-SZCZEPAŃSKA^{1, 2, D, E},
EMILIA STASIAK-SZELAĞIEWICZ^{1, A, B, C}

¹ Katedra Handlu i Usług Akademii Morskiej w Gdyni

² Katedra Medycyny Rodzinnej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego

A – przygotowanie projektu badania, **B** – zbieranie danych, **C** – analiza statystyczna, **D** – interpretacja danych, **E** – przygotowanie maszynopisu, **F** – opracowanie piśmiennictwa, **G** – pozyskanie funduszy

Streszczenie **Wstęp.** Zachowanie właściwej diety jest istotnym czynnikiem prewencji chorób układu krążenia (ChUK). Ważne w tym zakresie jest prowadzenie edukacji żywieniowej pacjentów.

Cel pracy. Ocena sposobu żywienia, preferencji i częstotliwości spożycia produktów spożywczych przez pacjentów poradni kardiologicznej.

Materiał i metody. Badania przeprowadzono w 2012 r. wśród 43 kobiet i 57 mężczyzn powyżej 40. roku życia. Wykorzystano ankietę dotyczącą sposobu żywienia oraz wyliczono wskaźnik BMI.

Wyniki. Stwierdzono niski poziom spożycia warzyw i owoców oraz ryb – zwłaszcza wśród mężczyzn – a także nadmierne spożycie mięsa i wykorzystanie niewłaściwych technik przygotowania potraw mięsnych oraz błędne zastosowanie tłuszczów.

Wnioski. Z przeprowadzonych badań wynika słaba znajomość zasad prawidłowego żywienia u osób z chorobami układu krążenia. Zatem istotną jest jak najwcześniejsza edukacja żywieniowa.

Słowa kluczowe: choroby układu krążenia, cholesterol, BMI.

Summary **Background.** Maintaining a proper diet is an important factor in the prevention of cardiovascular diseases (CVD). In this regard nutritional education is important for patients.

Objectives. Evaluation of nutritional manner, preferences, and frequency of food products consumption by patients from cardiology department.

Material and methods. The study was conducted in 2012 among 43 women and 57 men over 40 years old. A questionnaire concerning nutritional manner was used and BMI was calculated.

Results. A low level of consumption of fruits, vegetables and fish especially among men, excessive consumption of meat were found. Apart from that improper dish preparation techniques of meat and wrong application of fats were identified.

Conclusions. The study shows poor knowledge in regard of the nutritional principles among people with cardiovascular diseases. Therefore, preventive nutritional education seems to be necessary.

Key words: cardiovascular diseases, cholesterol, BMI.

Wstęp

Choroby układu krążenia (ChUK) są najczęstszą przyczyną hospitalizacji i trwałej niezdolności do pracy oraz znacznej liczby zgonów. Wynika to z niezdrowego stylu życia, w tym palenia tytoniu, złych zwyczajów żywieniowych i małej aktywności fizycznej [1–3]. W profilaktyce kardiologicznej istotne jest obniżenie spożycia tłuszczów nasyconych i soli oraz wzrost konsumpcji warzyw, owoców i nasion roślin strączkowych oraz ryb kosztem mięsa czerwonego [4, 5].

Cel pracy

Celem pracy była ocena sposobu żywienia i preferencji żywieniowych osób z chorobami krążenia w kontekście znajomości zasad zdrowego odżywiania, wskaźnika BMI i stężenia cholesterolu i jego frakcji w krwi pacjentów.

Materiał i metody

Badaniami antropometrycznymi i ankietowymi objęto 57 mężczyzn i 43 kobiety, pacjentów Centrum Kardiologii Allenort w Iławie w lutym 2012 r. Wyliczono wskaź-

nik BMI oraz zapytano pacjentów o interpretację własnych wyników dotyczących stężenia cholesterolu (w tym frakcji LDL i HDL) w krwi. Obliczono wskaźnik częstości spożycia głównych grup produktów spożywczych w 7-punktowej skali. Oceniono stosowane przez pacjentów sposoby obróbki termicznej mięsa oraz wykorzystywane rodzaje tłuszczów do smażenia produktów, smarowania pieczywa i dodatku do surówek, sałatek.

Wyniki

Badaniu poddano 100 osób – 43 kobiety i 57 mężczyzn, w wieku powyżej 40. roku życia. Wśród kobiet 56% stanowiły osoby w wieku 41–50 lat, a wśród mężczyzn 60% było w wieku powyżej 60 lat. Większość badanych (66%) posiadała wykształcenie zawodowe i średnie, policealne – 15%, podstawowe – 12% i wyższe – 6%. 70% badanych mieszkało w małych miastach do 50 tys. mieszkańców, a 30% – na wsi. W tabeli 1 przedstawiono wyliczone wskaźniki BMI, a w tabeli 2 przeanalizowano występowanie ChUK w badanej grupie.

Duża część pacjentów wykazała się niewiedzą w zakresie własnych stężeń cholesterolu i frakcji trójglicerydów w krwi. Ankietowani mieszkający na wsi (szczególnie męż-

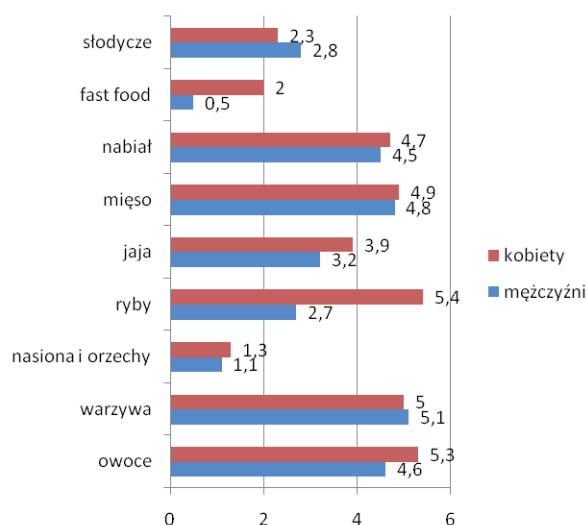
Tabela 1. Wskaźniki masy ciała badanych osób

	Liczba osób	Wartość BMI (kg/m ²)		
		18,5–24,99: norma	25–29,99: nadwaga	≥ 30: otyłość
Kobiety	43	5 (12%)	24 (56%)	14 (32%)
Mężczyźni	57	5 (9%)	38 (67%)	14 (24%)

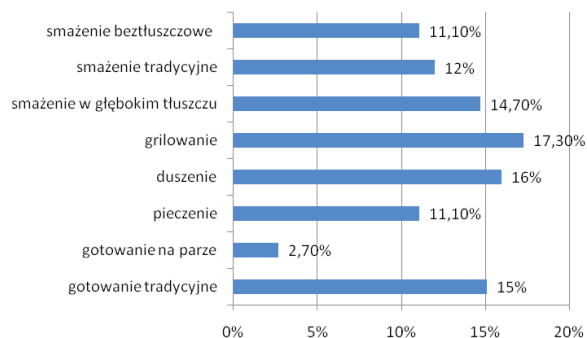
Tabela 2. Występowanie schorzeń układu krążenia w badanej grupie w %

	Miażdżycy tętnic	Choroba niedokrwienne serca	Nadciśnienie	Wady serca	Zapalne choroby serca	Inne
Kobiety (%)	21	14	29	–	7	29
Mężczyźni (%)	21	25	25	4	4	21

czyżni) wykazali się niższą znajomością w tym zakresie. U zdecydowanej większości badanych poziom cholesterolu ogółem przekraczał 200 mg/dl, a frakcji LDL – 135 mg/dl, HDL – poniżej 40 mg/dl i trójglicerydów – ogółem powyżej 150 mg/dl.



Rycina 1. Wskaźniki częstości spożycia produktów (jako średnia ważona częstości spożycia: 7 – kilka razy dziennie; 6 – codziennie; 5 – 4–5 razy w tygodniu; 4 – 2–3 razy w tygodniu; 3 – raz w tygodniu; 2 – kilka razy w miesiącu; 1 – rzadko; 0 – wcale)



Rycina 2. Preferowane przez respondentów sposoby obróbki przygotowania kulinarnego mięsa

Piśmiennictwo

1. Szostak W, Szostak-Węgierek D. Epidemiologia żywieniowa chorób układu krążenia w Polsce. *Żyw Człow Metab* 2012; 2: 132–154.
2. Brodowski J, Dygas E. Znajomość czynników ryzyka chorób układu krążenia wśród pacjentów wybranej poradni medycyny rodzinnej. *Fam Med Prim Care Rev* 2010; 3: 591–594.

Stwierdzono niski poziom spożycia warzyw i owoców oraz ryb, zwłaszcza wśród mężczyzn, oraz nadmierne spożycie mięsa. Wskaźniki spożycia wybranych grup produktów wyznaczone dla kobiet i mężczyzn różniły się znacznie w zakresie ryb oraz żywności typu fast food (ryc. 1). Preferencje respondentów w zakresie obróbki cieplnej mięsa przedstawiono na rycinie 2.

Tłuszczem najczęściej wykorzystywanym do smażenia potraw wszystkich rodzajów był olej rzepakowy. Mieszkańcy wsi nie używali oliwy z oliwek, znacznie częściej natomiast wykorzystywali smalec oraz nie stosowali smażenia bez tłuszczu. Do smarowania pieczywa masło stosuje 44% kobiet i 42% mężczyzn, margarynę – 33% kobiet i 25% mężczyzn, margaryny wzbogacone, specjalne – 23% kobiet i 25% mężczyzn. Do przygotowania surówek i sałatek olej rzepakowy wybiera 23% kobiet i 33% mężczyzn, oliwę z oliwek – 33% kobiet i 10% mężczyzn, majonez – 11% kobiet i 14% mężczyzn. Mężczyźni dodatkowo wybierają olej słonecznikowy (19%) i śmietanę (10%).

Dyskusja

W przeprowadzonym badaniu stwierdzono występowanie nadwagi i otyłości, a pomimo tego respondenci deklarowali stosowanie i znajomość zasad prawidłowego żywienia. Pacjenci w zdecydowanej większości wykazywali zainteresowanie właściwym odżywianiem. Jedynie 25% badanych z wykształceniem podstawowym i 23% z zawodowym wskazało brak zainteresowania. Najczęściej wykorzystywanym źródłem wiedzy jest Internet oraz telewizja, niewiele osób korzysta z fachowej literatury dotyczącej prawidłowego odżywiania.

Wnioski

1. Wśród 88% kobiet i 91% mężczyzn pacjentów cierpiących na choroby krążenia stwierdzono nadmierną masę ciała.
2. Pomimo iż badani deklarowali zdrowy sposób żywienia, stwierdzono za wysokie spożycie mięsa czerwonego, a zbyt niskie – ryb, warzyw owoców, nasion i orzechów.
3. Do przygotowania mięsa większość pacjentów wykorzystuje niewłaściwe metody obróbki termicznej.
4. Największy brak zainteresowania w zakresie zasad właściwego odżywiania wykazują pacjenci w wykształceniu podstawowym, mężczyźni oraz mieszkańcy wsi.

3. Mastalerz-Migas A, Pokorna-Kałwak D, Steciwko A, i wsp. Częstość występowania czynników ryzyka chorób układu krążenia w populacji pacjentów z nadciśnieniem tętniczym leczonych w praktykach lekarzy rodzinnych i POZ – wyniki badania POZ-NAD. *Fam Med Prim Care Rev* 2011; 2: 181–185.
4. Verschuren WMM. Diet and cardiovascular disease. *Curr Cardiol Rep* 2012; 14: 701–708.
5. Rodriguez-Leyva D, McCullough RS, Pierce GN. Nutrition as a vehicle for cardiovascular translational research. *J Cardiovasc Trans Res* 2009; 2: 328–334.

Adres do korespondencji:

Dr inż. Renata Korzeniowska-Ginter
Katedra Handlu i Usług AM
ul. Morska 83
81-225 Gdynia
Tel.: 58 690-14-54
E-mail: r.ginter@wpit.am.gdynia.pl

Praca wpłynęła do Redakcji: 15.02.2013 r.

Po recenzji: 10.03.2013 r.

Zaakceptowano do druku: 25.03.2013 r.