

PRACE ORYGINALNE • ORIGINAL PAPERS

Zwyczaje żywieniowe osób starszych i ich wpływ na występowanie nadwagi i otyłości

Eating habits of the elderly and their influence on occurrence of overweight and obesity

MAGDALENA TAŃSKA^{1, A-E}, EWA BABICZ-ZIELIŃSKA^{2, A, C},
WANDA KOMOROWSKA-SZCZEPAŃSKA^{2, 3, A, D, F}¹ Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej, Poradnia Promocji Zdrowia w Słupsku² Katedra Handlu i Usług Akademii Morskiej w Gdyni³ Katedra Medycyny Rodzinnej Gdańskiego Uniwersytetu MedycznegoA – przygotowanie projektu badania, B – zbieranie danych, C – analiza statystyczna, D – interpretacja danych,
E – przygotowanie maszynopisu, F – opracowanie piśmiennictwa, G – pozyskanie funduszy**Streszczenie Wstęp.** Nadwaga i otyłość są narastającym problemem w Polsce i na świecie. Problem ten dotyczy wszystkich grup wiekowych, w tym osób starszych i kobiet w okresie menopauzy.**Cel pracy.** Ocena wpływu zwyczajów żywieniowych osób starszych na ryzyko występowania nadwagi i otyłości.**Materiał i metody.** Badania przeprowadzono wśród 70 słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Szczecinku za pomocą badania ankietowego.**Wyniki.** Zdecydowana większość badanych nie najada się do syta (75,7%). 27,1% badanych spożywa potrawy bogate w tłuszcz. 65,7% badanych z masą ciała normatywną nie spożywa codziennie słodczy, ale 66,7% z otyłością spożywa je codziennie. Wśród badanych z normatywną masą ciała 62,9% deklaruje, iż spożywa warzywa codziennie, a tylko 39,1% osób z nadwagą i 33,4% osób otyłych. Ponad połowa respondentów spożywa codziennie porcję mięsa lub ryby. Większość badanych spożywa 3–4 posiłki (42,9%).**Wnioski.** Edukacja o zasadach prawidłowego żywienia powinna obejmować osoby starsze, z uwzględnieniem ich warunków socjoekonomicznych oraz schorzeń występujących w tym wieku.**Słowa kluczowe:** zwyczaje żywieniowe, osoby starsze, nadwaga, otyłość.**Summary Background.** Overweight and obesity have become an increasing problem both in Poland and worldwide. This issue affects all age groups including old people and women during menopause.**Objectives.** The aim of this study was to investigate the eating habits of the elderly and their influence on occurrence of overweight and obesity.**Material and methods.** The study was conducted among 70 students of the Szczecinek Third Age University on the basis of the author's questionnaire.**Results.** Straight majority of the respondents do not reach repletion during their meal (75.7%). 27.1% of the polled consume fat-rich meals. 65.7% of the respondents with a standard body weight do not eat confectionery foods every day. At the same time over a half (66.7%) of the obese consume sweet foods every day. Among the respondents with a standard body weight 62.9% declare they eat vegetables on a daily basis. Whereas only 39.1% of the overweight and 33.4% of the obese declare the same. More than a half of the surveyed consume their daily intake of meat or fish. Majority of the polled usually consume 3–4 meals (42.9%).**Conclusions.** Education on the principles of proper nutrition should include the elderly as well as their socio-economic conditions and illnesses that occur at this age.**Key words:** eating habits, elderly people, overweight, obesity.

Wstęp

Nadwaga i otyłość jest ogromnym problemem epidemiologicznym w Polsce i na całym świecie. Jest również coraz bardziej powszechnym problemem wśród populacji osób starszych. Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że na świecie żyje ponad 100 mln osób otyłych. Otyłość osób starszych pogarsza ich jakość życia. Otyłość jest stanem chorobowym charakteryzującym się nagromadzeniem tkanki tłuszczowej, prowadzącym do upośledzenia funkcjonowania organizmu człowieka i zwiększenia ryzyka chorobowości i śmiertelności z powodu chorób układu krążenia i nowotworów złośliwych [1].

Cel pracy

Celem pracy była ocena zwyczajów żywieniowych słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Szczecinku i ich wpływu na występowanie nadwagi i otyłości.

Materiał i metody

Badania przeprowadzono za pomocą autorskiego kwestionariusza ankietowego i objęły 70 słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Szczecinku (59 kobiet i 11 mężczyzn). Do oceny zwyczajów żywieniowych wykorzystano 5-stopniową skalę Likerta. Do każdego stwierdzenia przyporządkowano skalę intensywności. Do celów analizy danych poszczególnym stwierdzeniom przypisano wartości numeryczne: 1 – zdecydowanie tak, 2 – raczej tak, 3 – ani tak, ani nie, 4 – raczej nie, 5 – zdecydowanie nie.

Wyniki

Wśród badanych kobiet przeważały osoby z normatywną masą ciała (31 osób) i nadwagą (20 osób), a tylko 8 ko-

biet charakteryzowała otyłość. Badanych mężczyzn charakteryzowała normatywna masa ciała (4 osoby) i otyłość (4 osoby) oraz nadwaga (3 osoby).

Z przeprowadzonych badań wynika, że ponad 70% osób nie najada się do syta. Występuje zależność między spożywaniem potraw bogatotłuszczowych i słodczy a wy-

stępowaniem nadwagi i otyłości. Korelacje te przedstawione zostały w tabelach 1 i 2.

Większość badanych spożywa zwyczajowo 3–4 posiłki w ciągu doby (42,9%) oraz 4–5 posiłków (35,7%). Respondenci z otyłością spożywają najczęściej 3–5 posiłków w ciągu doby (41,7%) (tab. 3).

Tabela 1. Zwyczaje żywieniowe respondentów (%)

Stwierdzenie	Często najadam się do syta	Spożywam potrawy bogate w tłuszcz	Codziennie spożywam słodczy	Codziennie spożywam warzywa	Codziennie spożywam porcję mięsa lub ryby
Zdecydowanie tak	1,4	5,7	4,3	22,8	15,7
Raczej tak	18,6	21,4	32,9	27,1	45,7
Ani tak, ani nie	4,3	2,9	5,6	11,4	10,0
Raczej nie	40,0	47,1	38,6	27,1	22,9
Zdecydowanie nie	35,7	22,9	18,6	11,4	5,7

Tabela 2. Korelacja pomiędzy zwyczajami żywieniowymi a poziomem wskaźnika BMI (%)

BMI respondenta	Stwierdzenie	Często najadam się do syta	Spożywam potrawy bogate w tłuszcz	Codziennie spożywam słodczy	Codziennie spożywam warzywa	Codziennie spożywam porcję mięsa lub ryby
Masa ciała normatywna	zdecydowanie tak	2,9	5,7	2,9	40,0	25,7
	raczej tak	8,6	2,9	20,0	22,9	37,1
	ani tak, ani nie	5,7	5,7	11,4	2,9	11,4
	raczej nie	22,8	48,6	34,3	17,1	25,8
	zdecydowanie nie	60,0	37,1	31,4	17,1	0
Nadwaga	zdecydowanie tak	0	4,4	0	0	0
	raczej tak	17,4	30,4	43,5	39,1	60,9
	ani tak, ani nie	4,3	0	0	17,5	8,7
	raczej nie	60,9	56,5	52,1	34,8	17,3
	zdecydowanie nie	17,4	8,7	4,4	8,6	13,1
Otyłość	zdecydowanie tak	0	8,3	16,7	16,7	16,7
	raczej tak	50,0	58,4	50,0	16,7	41,7
	ani tak, ani nie	0	0	0	25,0	8,3
	raczej nie	50,0	25,0	25,0	41,6	25,0
	zdecydowanie nie	0	8,3	8,3	0	8,3

Tabela 3. Liczba posiłków spożywana przez respondentów (%)

	1–2 posiłki	2–3 posiłki	3–4 posiłki	4–5 posiłków
Masa ciała normatywna	0	31,4	40,0	28,6
Nadwaga	4,3	4,3	47,8	43,6
Otyłość	8,3	8,3	41,7	41,7
Ogółem	2,9	18,5	42,9	35,7

Dyskusja

Z badań wynika, że nie ma związku między najadaniem się do syta a występowaniem nadwagi czy otyłości. Spożywanie potraw bogatych w tłuszcz, zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego, może przyczynić się do występowania nadwagi i otyłości. Tłuszcz zwierzęcy to źródło nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu, składników przyczyniających się do podwyższenia poziomu cholesterolu w krwi. Jak stwierdzono w wielu badaniach epidemiologicznych, zwiększone stężenie cholesterolu w krwi (hiper-

cholesterolemia) koreluje z większą zachorowalnością na chorobę niedokrwienną serca [2]. Codzienne spożywanie słodczy może przyczynić się do występowania nadwagi czy otyłości. Tylko połowa badanych codziennie spożywa warzywa. Niskie spożycie warzyw przez osoby starsze obniża wartość odżywczą racji pokarmowej, sprzyja niedoborom witamin i minerałów oraz błonnika pokarmowego. Zbyt niska zawartość błonnika oraz witamin przeciwutleniających w pożywieniu człowieka zwiększa ryzyko niektórych chorób dietozależnych, takich jak: otyłość, miażdżyca czy nowotwory [3, 4]. Według nowej piramidy żywie-

niowej w codziennej diecie seniora powinny znaleźć się co najmniej 3 porcje warzyw.

Osoby starsze powinny codziennie spożywać co najmniej jedną porcję mięsa lub ryby. Z produktów mięsnych najczęściej powinny być wybierane te o mniejszej zawartości tłuszczu [1].

Jak wynika z badań, seniorzy mają zdrowy nawyk spożywania w ciągu dnia około 3–5 posiłków. Powinny być to

posiłki regularne i spożywane w niewielkich ilościach, aby nie obciążać przewodu pokarmowego.

Wnioski

Edukacja o zasadach prawidłowego żywienia powinna obejmować osoby starsze, z uwzględnieniem ich warunków socjoekonomicznych oraz schorzeń występujących w tym wieku.

Piśmiennictwo

1. Jarosz M, Kłosiewicz-Latoszek L. *Otyłość. Zapobieganie i leczenie. Porady lekarzy i dietetyków*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 2009: 9–52.
2. Ziemiański Ś, Gawęcki J. *Tłuszcze*. W: Gawęcki J, red. *Żywność człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*. T. 1. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2010: 195.
3. Wądołowska L. *Grupy ludności podwyższonego ryzyka zaburzeń zdrowia i ich problemy żywieniowe*. W: Gawęcki J, Roszkowski W, red. *Żywność człowieka a zdrowie publiczne*. T. 3. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2011: 230.
4. Czarnocińska J, Przysławski J, Babicz-Zielińska E, i wsp. Analiza preferencji osób dorosłych w zakresie produktów pochodzenia roślinnego w aspekcie profilaktyki chorób dietozależnych. *Badania Połpres. Now Lek* 2005; 4(74): 379–383.

Adres do korespondencji:

Magdalena Tańska
Samodzielny Publiczny Miejski Zakład Opieki Zdrowotnej
Poradnia Promocji Zdrowia
ul. Bohaterów Westerplatte 1
76-200 Słupsk
Tel.: 59 844-76-16
E-mail: magdalenatanska@gmail.com

Praca wpłynęła do Redakcji: 15.02.2013 r.

Po recenzji: 10.03.2013 r.

Zaakceptowano do druku: 25.03.2013 r.