

Maisto vartojimo tendencijos Lietuvoje –ANEMOS projektas

Agnė Čiapaitė¹, Vilma Dapkutė¹ ir Romualdas Zemeckis¹

¹Lietuvos agrarinės ekonomikos institutas

Ivadas

DAFNE-ANEMOS tinklo nare Lietuva tapo 2008 m. Šaliai atstovauja Lietuvos agrarinės ekonomikos institutas.

DAFNE-ANEMOS duomenų bazė sudaryta nacionalinių namų ūkių biudžetų tyrimų (NŪBT) duomenų pagrindu. Lietuvos NŪBT metu renkami duomenys apie privačių namų ūkių pajamas ir išlaidas, taip pat apie jų socio-ekonomines charakteristikas: išsilavinimą, užimtumą, namų ūkio tipą ir pan. Namų ūkių lygmeniu fiksuojami įsigyjami maisto ir gėrimų kiekiai (registruojami visi maisto pirkimai, sava gamyba ir natūriniai mainai) leidžia detaliai įvertinti maisto (įskaitant ir gėrimus) suvartojimą. Visgi nuolatinė mitybos analizė šių duomenų pagrindu nėra atliekama.

Nuo 1996 m. NŪBT atliekami pagal EUROSTAT nustatytus reikalavimus. 2003 - 2007 m. NŪBT duomenys bus integruoti į DAFNE-ANEMOS duomenų bazę ANEMOS projekto „Egzistuojančių mitybos monitoringo sistemų išplėtimas ir atnaujinimas“ metu.

Siekiant užtikrinti duomenų tarptautinį palyginamumą, Lietuvos NŪBT duomenys buvo sugrupuoti pagal DAFNE klasifikacijos maistui ir socio-demografinėms savybėms schemą.

Šioje ataskaitoje pateikiami duomenys apie vieno žmogaus per dieną suvartojamą maistą (pagal 15 pagrindinių maisto grupių). Suvartojimas analizuojamas įvairiais pjūviais, atsižvelgiant į socio-demografines charakteristikas bei pokyčius referencinio periodo metu.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Tyrimo medžiaga

Lietuvoje NŪBT atliekamas kiekvienais metais, o duomenys renkami visus metus. Šiame tyrime naudojama sluoksninė imtis su paprastąja atsitiktine ir dviejų pakopų lizdine imtimi sluoksniuose. Namų ūkiai atrenkami atsitiktinių imčių metodu naudojantis Gyventojų registru. Iš pradžių atrenkami individai, o tada formuojamas namų ūkis, priskiriant jam visus asmenis, gyvenančius tuo pačiu adresu.

Imties vienetas - tai vienas asmuo ar asmenų grupė, kuri gyvena viename bute (name), turi bendrą biudžetą ar bendras vartojimo išlaidas. Į tyrimą neįtraukiami asmenys, gyvenantys instituciniuose namų ūkiuose (globos įstaigose, kalėjimuose, privalomosios karinės tarnybos būstuose ir pan.). Namų ūkiai tyrime dalyvauja savanoriškai, jiems už tai finansiškai atlyginama (15% minimalaus gyvenimo lygio).

Tyrimo imtis apima visą Lietuvos teritoriją. Visi dalyvaujantys namų ūkiai turi 15 dienų pildyti išlaidų dienoraštį, kuris struktūruotas kaip atvira anketa. Namų ūkių prašoma registruoti įsigytų/pasigamintų maisto produktų (įskaitant alkoholinius gėrimus) kiekius bei sumokėtas kainas. 2003–2004 m. buvo registruojami 116 produktų kieki ir 126 produktų kainos, 2005-2007 m. atitinkamai 118 ir 128. Siekiant atsižvelgti į sezoninius svyravimus, duomenys renkami visus metus. Be registruojamų duomenų apie maisto produktus, renkama socio-demografinė informacija apie pačius namų ūkius bei duomenys apie jų gaunamas pajamas.

Imties dydis skirtingais metais varijavo nuo 7.000 iki 8.000 namų ūkių. 2003 m. imties dydis buvo 7.826, 2004 m. - 7.969, 2005 m. - 7.586, 2006 m. – 7.178, o 2007 m. – 6.917 namų ūkių. Grįžtamumo lygis pakankamai aukštas – nuo 62.7% 2007 m. iki 73.3% 2004 m.

Metodai

Lietuvos NŪBT duomenys buvo analizuojami pagal DAFNE metodus ir procedūras. Vieno asmens per dieną suvartojamas maisto kiekis buvo paskaičiuotas remiantis prielaida, kad maistas tarp namų ūkio narių bei laikotarpio bėgyje pasiskirsto vienodai.

Namų ūkiai klasifikuojami pagal keturias socio-demografines charakteristikas:

1. Namų ūkio šeimos galvos išsilavinimą:

- neturi pradinio/pradinis;
- vidurinis;
- aukštasis.

2. Namų ūkio šeimos galvos užimtumą*:

- dirbantys fizinį darbą;
- dirbantys ne fizinį darbą;
- pensininkas;
- nedirbantis;
- kitas.

3. Namų ūkio sudėtį:**

- namų ūkis su vienu suaugusiuoju;
- namų ūkis su dviem suaugusiais;
- namų ūkis su vienu suaugusiuoju ir vaikais (vienišas tėvas/motina);
- namų ūkis su dviem suaugusiais ir vaikais;
- namų ūkis su suaugusiais ir pagyvenusiais;
- namų ūkis su suaugusiais, pagyvenusiais ir vaikais;
- namų ūkis su vienu pagyvenusiuoju;
- namų ūkis su dviem pagyvenusiais;
- kitas.

4. Gyvenamoji vietovė:

- miesto;
- kaimo.

Pagal DAFNE klasifikacijos schemą gyvenamosios vietovės skirstoma į tris kategorijas: miesto, pusiau miesto ir kaimo teritorijas. Pirmojo plenarinio susitikimo metu projekte dalyvaujantys Lietuvos atstovai išreiškė susirūpinimą dėl galimybės išskirti pusiau miesto teritorijas savo šalyje. Todėl bus pateikiami rezultatai tik dviem kategorijoms: miesto ir kaimo vietovėms.

* Kategorijoms „Nedirbantys“ ir „Kiti“ rezultatai nepateikiami dėl nepakankamo namų ūkio, klasifikuojamų šiose kategorijose, kiekio

** Vaikai apibrėžiami kaip asmenys iki 18 metų, suaugusieji nuo 19 iki 65 metų ir pagyvenę – vyresni nei 65 metų

Per dieną suvartojamo maisto vidurkio publikavimui taikomi du kriterijai:

- užimtumo atveju duomenys apie maisto suvartojimą per dieną pateikiami, jei grupė sudaro ne mažiau nei 5% visos tyrimo imties;
- namų ūkio sudėties atveju – jei grupė sudaro ne mažiau 0.5% visos tyrimo imties **IR** daugiau nei 100 namų ūkių klasifikuojama toje grupėje.

Rezultatai

1 lentelėje pateikiamas bendras vidutinis maisto suvartojimas Lietuvoje 2003 – 2007 m. pagal 15 pagrindinių DAFNE maisto grupių. Šie rezultatai rodo, kad vidutinis asmens suvartojamas kiaušinių, bulvių, ankštinių augalų, grūdų, pieno produktų, daržovių, žuvies, jūros gėrybių ir produktų, riebalų, cukraus bei cukraus produktų kiekis sumažėjo, tuo tarpu riešutų, vaisių, alkoholinių ir nealkoholinių gėrimų bei daržovių ir vaisių sulčių padidėjo, nors šis didėjimas nagrinėjamoju laikotarpiu nebuvo tolygus. Itin daug vartojama bulvių, grūdų, pieno produktų, mėsos ir jos produktų bei patiekalų, taip pat daržovių. Lyginant vaisių ir daržovių sultis su nealkoholiniais gėrimais, lietuviai pirmenybę atiduoda pastariesiems.

1 lentelė: Vidutinis maisto suvartojimas pagal pagrindines maisto grupes skirtingais tyrimo metais (kiekis per dieną asmeniui)

Maisto grupės	2003	2004	2005	2006	2007
Kiaušiniai (vienetais)	0.62	0.60	0.60	0.53	0.51
Bulvės (g)	337	324	298	254	234
Ankštiniai augalai (g)	7.98	6.96	5.69	4.84	4.37
Riešutai (g)	3.35	3.27	3.37	3.51	4.20
Grūdai (g)	276	278	277	253	249
Pieno produktai (g)	372	348	332	300	291
Mėsa, mėsos produktai ir patiekalai (g)	221	225	236	229	223
Daržovės (g)	266	256	254	244	230
Žuvis, jūros gėrybės ir patiekalai (g)	44	45	46	43	43
Vaisiai (g)	149	145	161	161	154
Riebalai (g)	51	50	48	41	39
Gėrimai, alkoholiniai (ml)	51	53	63	72	68
Gėrimai, nealkoholiniai (ml)	351	373	428	437	478
Cukrus ir cukraus produktai (g)	99	96	95	92	82
Vaisių ir daržovių sultys (ml)	33	33	34	43	44

Rezultatai pagal socio-ekonominės charakteristikas bei demografinės grupes

Gyvenamoji vieta

2 lentelėje pateikiamas vidutinis asmens maisto suvartojimas pagal gyvenamąją vietovę. Rezultatai rodo, kad nagrinėjamo periodo pradžioje kaimiškieji namų ūkiai suvartodavo žymiai daugiau maisto. Tačiau kasmet šis suvartojimas mažėjo, tačiau taip pat metų eigoje mažėjo ir miestieškųjų namų ūkių maisto vartojimas, todėl skirtumas tarp šių dviejų kategorijų namų ūkių dar labiau padidėjo. Labiausiai namų ūkiai skiriasi bulvių, pieno produktų, vaisių ir nealkoholinių gėrimų (įsk. sultis) suvartojimu – kaimiškieji daugiau vartoja bulvių ir pieno produktų, tuo tarpu miestiečiai - žymiai daugiau vaisių, sulčių ir nealkoholinių gėrimų.

2 lentelė: Vidutinis pagrindinių maisto grupių suvartojimas pagal gyvenamąją vietovę 2003, 2005 ir 2007 m. (kiekis per dieną asmeniui)

Maisto grupės	2003		2005		2007	
	Kaimo	Miesto	Kaimo	Miesto	Kaimo	Miesto
Kiaušiniai (vienetais)	0.64	0.60	0.62	0.59	0.56	0.48
Bulvės (g)	455	278	404	245	330	186
Ankštiniai augalai (g)	10.81	6.58	8.01	4.53	5.88	3.61
Riešutai (g)	2.13	3.95	2.01	4.06	2.64	4.97
Grūdai (g)	338	246	340	246	303	223
Pieno produktai (g)	587	266	493	252	382	245
Mėsa, mėsos produktai ir patiekalai (g)	264	200	283	212	267	201
Daržovės (g)	298	250	282	240	258	217
Žuvis, jūros gėrybės ir patiekalai (g)	48	42	49	44	46	41
Vaisiai (g)	128	160	134	175	125	168
Riebalai (g)	67	43	62	41	50	34
Gėrimai, alkoholiniai (ml)	41	56	49	70	57	73
Gėrimai, nealkoholiniai (ml)	278	387	335	475	383	526
Cukrus ir cukraus produktai (g)	131	83	126	79	108	69
Vaisių ir daržovių sultys (ml)	28	36	24	40	32	50

Namų ūkio šeimos galvos išsilavinimas

3 lentelėje pateikiamas vidutinis maisto suvartojimas asmeniui pagal namų ūkio šeimos galvos išsilavinimą. Pateikiamos vertės apskaičiuotos kaip visų nagrinėjamojo periodo metų aritmetinis vidurkis. Visų trijų grupių maisto suvartojimas nuo 2003 m.

nuolat mažėjo. Referenciniu laikotarpiu bendras maisto suvartojimas sumažėjo 11% namų ūkių, kuriuose namų ūkio šeimos galva buvo arba prastai išsilavinusi (neturėjo pradinio arba turėjo tik pradinį išsilavinimą), arba priešingai - turinti aukštąjį išsilavinimą, ir 3% tuose ūkiuose, kur šeimų galvos buvo įgiję vidurinį išsilavinimą.

3 lentelėje taip pat matome svarbius ir reikšmingus skirtumus pagal kasdienį maisto suvartojimą, - vidutiniškai daugiau nei 40%. Ypač didelius skirtumus matome sulčių ir riešutų kiekiuose – šiuos produktus žymiai labiau vartojo namų ūkiai su aukštesniu išsilavinimu. Sultys, riešutai, vaisiai ir alkoholiniai gėrimai yra keturios maisto produktų grupės, kuriuos dažniau pasitaiko būtent namų ūkiuose su aukštesniu išsilavinimu. Papildomi lipidai (riebalai ir aliejai), o taip pat bulvės pastebimai labiau vartojami namų ūkiuose su žemesniu išsilavinimu. Tuo tarpu namų ūkiuose, kurių šeimos galva turi pradinį išsilavinimą, kur kas daugiau vartojama pieno produktų ir kur kas mažiau alkoholinių gėrimų, dėl ko tarsi dar labiau paryškinamas skirtumas tarp šių dviejų išsilavinimo lygių.

Lentelė 3: Vidutinis pagrindinių maisto grupių suvartojimas pagal namų ūkio šeimos galvos išsilavinimą 2003 - 2007 m. (kiekis per dieną asmeniui)*

Maisto grupės	Nėra išsilavinimo/ Pradinis išsilavinimas	Vidurinis išsilavinimas	Aukštasis išsilavinimas
Kiaušiniai (vienetais)	0.65	0.57	0.52
Bulvės (g)	375	294	208
Ankštiniai augalai (g)	7.85	5.88	4.66
Riešutai (g)	2.24	3.31	5.16
Grūdai (g)	358	256	221
Pieno produktai (g)	434	317	273
Mėsa ir mėsos produktai (g)	250	232	196
Daržovės (g)	255	251	243
Žuvis ir jūros gėrybės (g)	51	42	42
Vaisiai (g)	128	146	194
Riebalai (g)	63	45	34
Gėrimai, alkoholiniai (ml)	49	59	77
Gėrimai, nealkoholiniai (ml)	344	409	480
Cukrus ir cukraus produktai (g)	114	91	80
Vaisių ir daržovių sultys (ml)	23	35	56

* Pateiktos vertės yra aritmetinis visų referencinio periodo metų vartojimo vidurkis

Nagrinėjamu laikotarpiu asmens maisto suvartojimas įvairiuose namų ūkiuose kito. Pavyzdžiui, maisto suvartojimas namų ūkiuose su aukštesniu išsilavinimu augo vidutiniškai 8% palyginti su namų ūkiais, kurių šeimos galvos išsilavinimas pradinis

(4 lentelė). Ši tendencija labiausiai pastebima sulčių, ankštinių augalų, mėsos ir mėsos produktų grupėse, tuo tarpu kalbant apie alkoholinius gėrimus ir pieno produktus – tendencija priešinga: dėl įvairių priežasčių skirtumai šiose grupėse mažėja. Skirtumai tarp namų ūkių su viduriniu ir aukštesniu išsilavinimu suvartojamų alkoholinių gėrimų, sulčių, riešutų ir vaisių akivaizdžiai sumažėjo. Taip pat skirtumai mažėjo ir daržovių, žuvies, jūros gėrybių suvartojime, nors ir ne taip ryškiai. Skirtumai išaugo ankštinių augalų, mėsos, mėsos gaminių ir bulvių suvartojime. Lyginant grupes su pradinio išsilavinimu ir grupes su viduriniu išsilavinimu, didžiausi pokyčiai įvyko riešutų, vaisių ir ne-alkoholinių gėrimų (ten atotrūkis padidėjo) bei dribsnių, žuvies, jūros gėrybių, cukraus ir pieno produktų suvartojime (ten atotrūkis sumažėjo).

Namų ūkio šeimos galvos darbo pobūdis

Tarp šeimos galvos išsilavinimo ir veiklos srities (fizinio ir nefizinio darbo) yra teigiama koreliacija, todėl pastebimos panašios tendencijos vertinant asmenų, kurie dirba fizinį ar protinį darbą maisto vartojimo rodiklius. Pavyzdžiui, tuose namų ūkiuose, kurių šeimos galvos veikla yra fizinė, daugiau vartojama bulvių, ankštinių daržovių ir pieno produktų, o protinį darbą dirbančių asmenų namų ūkiuose, lygiai taip, kaip ir aukštąjį išsilavinimą turinčių namų ūkiuose, daugiau vartojama sulčių, riešutų, vaisių ir alkoholinių gėrimų. Vis dėlto, pokyčiai per analizuojamą laikotarpį nežymiai skiriasi. Pavyzdžiui, nors vidutiniškai suvartojamų sulčių ir riešutų skirtumai tarp analizuojamų grupių mažėja, jie vis tiek išlieka žymūs. Atkreiptinas dėmesys, kad šiose grupėse stebima šių produktų suvartojimo didėjimo tendencija. Taip pat stebima tendencija, kad tarp nagrinėjamų grupių mažėja pieno produktų, grūdinių produktų, ankštinių daržovių ir riebalų suvartojimo skirtumai.

Pensininkai suvartoja žymiai daugiau maisto nei darbingo amžiaus žmonės, išskyrus kelias produktų grupes, kurios pasižymi aukštesnėmis kainomis (sultys, riešutai, alkoholiniai gėrimai). Ši namų ūkių grupė savo mitybos įpročius pakeitė mažiau nei kitos nagrinėjamos grupės. Atkreiptinas dėmesys ir į neigiamą tendenciją – auga į pensiją išėjusių asmenų suvartojamų alkoholinių gėrimų kiekiai. Be to, visoms namų ūkių grupėms būdingas didėjantis alkoholinių ir nealkoholinių gėrimų bei riešutų vartojimas.

Pensininkai nurodė suvartojantys daugiau maisto. Ši tendencija gali būti siejama su ta aplinkybe, kad ši žmonių grupė rečiau valgo ne namuose, taip pat jiems yra įprasta ruošti maistą savo vaikų šeimoms. Šias išvadas atspindintys duomenys yra pateikiami 5 lentelėje.

Namų ūkių sudėtis

Namų ūkių narių mitybos įpročiai labai skiriasi atsižvelgiant į šių namų ūkių sudėtį. Ypač gauti rezultatai išsiskiria analizuojant namų ūkių, kuriuos sudaro vienas suaugęs asmuo, maisto suvartojimo duomenis – rezultatai varijuoja iki 50 proc. nuo bendro vidurkio. Ši namų ūkių grupė pasižymi didžiausiu visų maisto grupių produktų suvartojimu, išskyrus ankštinius, grūdinius ir pieno produktus, saldumynus bei riebalus, kurių daugiausia vartoja pagyvenusių vienišų asmenų namų ūkiai. Mažiausias maisto suvartojimas nustatytas namų ūkiams, kuriuos sudaro suaugęs, pagyvenęs asmenys bei vaikai bei tiems, kuriuos sudaro suaugęs ir vaikai. Tokios tendencijos su nežymiais nuokrypiais nustatytos per visą analizuojamą laikotarpį. Nuo 2003 m. iki 2007 m. visuose namų ūkiuose visų maisto grupių, išskyrus alkoholinių ir nealkoholinių gėrimų, suvartojami kiekiai mažėjo. Alkoholinių gėrimų suvartojimas išaugo visuose analizuojamuose namų ūkiuose. Daugiausiai suvartojamo maisto kiekiai sumažėjo namų ūkiuose, kuriuose sudaro suaugusieji ir vaikai bei suaugusieji ir pagyvenę – apie 13 proc., mažiausias maisto sumažėjimas nustatytas namų ūkiuose, kuriuos sudaro suaugęs, pagyvenęs ir vaikai. – apie 2 proc. Šiuos duomenis atspindintys rezultatai pateikiami 6-8 lentelėse.

Diskusija

Pateikti maisto suvartojimo namų ūkiuose rodikliai turi keletą ribotumų. Visų pirma, duomenys yra paremti NŪBT duomenimis ir apriboti namų ūkiu. Duomenys, atspindintys kiekvieno namų ūkio nario suvartojamo maisto kiekį yra neprieinami. Siekiant nustatyti vieno namų ūkio nario per 1 dieną suvartojamą maisto kiekį, namų ūkio įsigyti maisto produktai dalijami iš laikotarpio, per kurį namų ūkis registravo įsigytą maisto kiekį bei namų ūkio narių skaičiaus. Maisto praradimas, šiukšlės ar kiekiai, kurie buvo suvartoti ne namų ūkio narių, o jų svečių, neskaičiuojami. Be to, maisto atsargos bei didelio maisto kiekio įsigijimas yra vertinamas kaip per atskaitinę laikotarpį suvartotas maistas.

Per analizuojamą laikotarpį maitinimosi ne namie išlaidos sudaro apie 9-13 namų ūkių išlaidų, tačiau detali informacija apie ne namuose suvartotus maisto produktus yra neprieinama. Šie rezultatų ribotumai gali lemti tam tikrus neatitikimus su realiai suvartojamu maisto kiekiu, ir informacijos apie skirtingų amžiaus grupių bei lyčių namų ūkių narių mitybos įpročius neprieinamumą.

Nepaisant nurodytų ribotumų, pabrėžtina, kad DAFNE-ANEMOS duomenų bazė suteikia galimybę pasinaudoti paprastu ir ekonomišku instrumentu, leidžiančiu stebėti ir palyginti mitybos įpročius ir jų pobūdį pagal įvairius sociodemografinius veiksnius įvairiose Europos šalyse, naudojantis duomenimis, kai informacija apie individualų suvartojamo maisto kiekį yra neprieinama. Lietuvoje, kaip ir kitose Europos šalyse duomenys, įvertinantys ir leidžiantys stebėti mitybos įpročius yra riboti, todėl egzistuojančios mitybos programos ir strategijos yra daugiau paremtos prielaidomis apie žmonių mitybos įpročius nei realiais mitybos rodikliais. Dėl šios priežasties DAFNE duomenų bazė yra laikytina realia alternatyva mitybos įpročių stebėsenai, palyginimui su kitų šalių rodikliais ir kryptingam mitybos strategijų rengimui.

DAFNE-ANEMOS duomenų palyginimas su šiuo metu egzistuojančiais duomenimis yra ribotas, nes duomenys yra paskelbti tik kelioms maisto grupėms. Be to, paskelbta informacija yra paremta ne NŪBT duomenimis, todėl palyginimas yra negalimas dėl besiskiriančių šių duomenų gavimo šaltinių ir įvertinimo metodologijų.

2007 m. Nacionalinis mitybos centras (nuo 2008 m. spalio 1 d. – Valstybinis aplinkos Sveikatos centras) atliko studiją dėl Lietuvos suaugusiųjų gyventojų realios mitybos ir gyvenimo būdo įpročių. Klausimyno dalis, skirta mitybos įpročiams buvo sudaryta siekiant įvertinti vakar suvartoto maisto kiekį. Maisto produktai buvo suskirstyti į 15 kategorijų (šios – į smulkesnes grupes) pagal Europos maisto saugos AUTHORITY rekomendacijas maisto klasifikacijai. Gauta informacija atitiko DAFNE-ANEMOS duomenis pagal bulvių, grūdinių, mėsos ir jos produktų, daržovių, vaisių ir daržovių sulčių, rodiklius, tačiau skirtumai nustatyti saldumynų, vaisių ir riebalų suvartojimo kategorijose: NŪBT duomenys pateikia beveik 2 kartus didesnius šių kategorijų produktų rodiklius. Šių neatitikimų priežastis gali būti ta, kad respondentai galėjo nesugebėti tiksliai įvertinti suvartoto maisto kiekio, be to, skyrėsi ir duomenų rinkimo laikotarpis – šios aplinkybės apriboja galimybę palyginti abiejų tyrimų rezultatus.

Siekiant įvertinti, ar DAFNE-ANEMOS duomenys atspindi mitybos įpročius šalyje, šie duomenys buvo palyginti su maisto balansais, skelbiamais duomenų bazėje. Šioje duomenų bazėje Lietuvos maisto balansas prieinamas tik 2003 metams. Todėl atitinkami maisto grupių suvartojimo rodikliai buvo palyginti su daugeliu maisto grupių, o taip pat ir su atskirais produktais bei nustatyta jų tarpusavio koreliacija. Atlikti skaičiavimai parodė, kad rezultatų koreliacijos koeficientas yra labai aukštas – 0,92.

Maisto suvartojimo tendencijos rodo daržovių vartojimo sumažėjimą bei nepakankamą vaisių suvartojimą. Mėsos produktai dominuoja lyginant jų suvartojimą su žuvies vartojimu, nealkoholinių gėrimų vartojama daugiau nei vaisių ir daržovių sulčių, o suvartojamų alkoholinių gėrimų kiekiai kasmet didėja. Šie rodikliai rodo, kad lietuvių mitybos įpročiai neatitinka sveikos mitybos reikalavimų ir gali paaiškinti bendrą Lietuvos gyventojų sveikatos būklę. Mirtingumas nuo širdies ir kraujagyslių ligų 2007 m. sudarė 53,3 proc., tuo tarpu vėžiniai susirgimai lėmė 18,2 visų mirčių. Šie rodikliai yra vieni didžiausių visoje ES ir yra daugiausia nesubalansuotos mitybos, sočiųjų riebalų, alkoholio vartojimo, vitaminų ir mineralų trūkumo, taip pat mažo fizinio aktyvumo, rūkymo ir streso rezultatas.

Iš kitos pusės, mažėjantis riebalų ir saldumynų vartojimas atspindi teigiamus mitybos įpročių pokyčius. Vertinant bulvių vartojimo tendencijas analizuojamu laikotarpiu, stebimas žymus jų vartojimo sumažėjimas. Anksčiau bulvių patiekalai buvo vienas pagrindinių lietuvių mitybos elementų, ypač kaimiškose vietovėse ir tarp pagyvenusių asmenų, tačiau tyrimo metu gauti duomenys rodo žymius šio produkto suvartojimo pokyčius.

Atkreiptinas dėmesys, kad aukštesnis išsilavinimas asocijuojamas su geresniais mitybos įpročiais, be to, tokia pati tendencija stebima ir namų ūkiuose, kuriuos sudaro jaunesni asmenys.

Išvada

Dalyvavimas DAFNE-ANEMOS projekte suteikia Lietuvos tyrėjams ir politikams galimybę įvertinti asmenų suvartojamo maisto kiekį, taip įgalinant surinkti daugiau informacijos apie Lietuvos populiacijos mitybos įpročius. DAFNE-ANEMOS

informacija kartu su DAFNE-ANEMOS instrumentu gali būti labai naudingi stebint besikeičiančius mitybos įpročius, taip pat formuojant mitybos ir sveikatos gerinimo strategijas.

4 lentelė: Vidutinis pagrindinių maisto grupių suvartojimas pagal namų ūkio šeimos galvos išsilavinimą 2003, 2005 ir 2007 m. (kiekis per dieną asmeniui)*

Maisto grupės	2003			2005			2007		
	NPP	VI	AI	NPP	VI	AI	NPP	VI	AI
Kiaušiniai (vienetais)	0.70	0.61	0.55	0.69	0.59	0.55	0.58	0.52	0.45
Bulvės (g)	430	337	250	381	307	208	313	241	164
Ankštiniai augalai (g)	10.75	7.64	6.37	7.49	5.58	4.52	6.34	4.40	2.95
Riešutai (g)	2.33	3.02	5.23	1.95	3.20	4.95	2.43	4.05	5.71
Grūdai (g)	380	257	233	369	268	227	324	245	208
Pieno produktai (g)	502	355	299	436	320	278	360	285	257
Mėsa ir mėsos produktai (g)	245	222	197	259	240	206	243	236	181
Daržovės (g)	285	259	270	255	257	246	229	238	216
Žuvis ir jūros gėrybės (g)	52	42	42	52	44	45	48	43	39
Vaisiai (g)	134	137	200	137	153	202	120	148	189
Riebalai (g)	72	49	37	65	47	36	53	39	29
Gėrimai, alkoholiniai (ml)	42	47	71	48	60	82	57	68	74
Gėrimai, nealkoholiniai (ml)	316	337	422	354	425	497	385	482	534
Cukrus ir cukraus produktai (g)	125	94	90	116	93	82	98	83	69
Vaisių ir daržovių sultys (ml)	24	29	53	20	32	52	22	44	60

Pastaba: NPP: neturi pradinio/pradinis, VI: vidurinis išsilavinimas, AI: Aukštasis išsilavinimas

5 lentelė: Vidutinis pagrindinių maisto grupių suvartojimas pagal namų ūkio šeimos galvos užimtumą 2003, 2005 ir 2007 m. (kiekis per dieną asmeniui)*

Maisto grupės	2003		2005		2007	
	Fizinis	Ne fizinis	Fizinis	Ne fizinis	Fizinis	Ne fizinis
Kiaušiniai (vienetais)	0.61	0.57	0.57	0.55	0.48	0.46
Bulvės (g)	368	251	326	219	246	171
Ankštiniai augalai (g)	8.10	5.76	5.76	3.99	3.94	3.09
Riešutai (g)	2.49	4.56	2.65	4.64	3.51	5.17
Grūdai (g)	268	225	266	224	230	212
Pieno produktai (g)	394	286	333	269	274	250
Mėsa ir mėsos produktai (g)	227	203	248	211	228	200
Daržovės (g)	256	252	250	242	219	221
Žuvis ir jūros gėrybės (g)	39	42	42	43	39	42
Vaisiai (g)	124	177	140	186	129	184
Riebalai (g)	51	38	47	36	37	30
Gėrimai, alkoholiniai (ml)	47	66	61	74	67	79
Gėrimai, nealkoholiniai (ml)	321	407	398	489	431	551
Cukrus ir cukraus produktai (g)	96	85	90	82	78	69
Vaisių ir daržovių sultys (ml)	26	44	28	48	39	58

6 lentelė: Vidutinis pagrindinių maisto grupių suvartojimas pagal namų ūkio sudėtį 2003, 2005 ir 2007 m. (kiekis per dieną asmeniui)*

Food Groups	2003		2005		2007	
	1 suaugęs	2 suaugę	1 suaugęs	2 suaugę	1 suaugęs	2 suaugę
Kiaušiniai (vienetais)	0.94	0.78	0.88	0.73	0.81	0.60
Bulvės (g)	455	412	367	340	327	288
Ankštiniai augalai (g)	12.24	10.49	7.33	8.30	6.20	6.18
Riešutai (g)	5.09	4.61	5.52	4.66	7.13	5.42
Grūdai (g)	411	323	390	313	369	284
Pieno produktai (g)	430	422	396	366	399	324
Mėsa ir mėsos produktai (g)	280	290	290	293	289	273
Daržovės (g)	370	361	339	335	318	297
Žuvis ir jūros gėrybės (g)	74	58	68	60	65	54
Vaisiai (g)	227	195	248	199	217	202
Riebalai (g)	80	64	69	56	62	45
Gėrimai, alkoholiniai (ml)	91	82	121	103	114	108
Gėrimai, nealkoholiniai (ml)	567	439	687	559	756	621
Cukrus ir cukraus produktai (g)	126	122	116	110	111	98
Vaisių ir daržovių sultys (ml)	50	43	46	45	61	55

7 lentelė: Vidutinis pagrindinių maisto grupių suvartojimas pagal namų ūkio sudėtį 2003, 2005 ir 2007 m. (kiekis per dieną asmeniui)*

Food Groups	2003		2005		2007	
	1 pagyvenęs	2 pagyvenę	1 pagyvenęs	2 pagyvenę	1 pagyvenęs	2 pagyvenę
Kiaušiniai (vienetais)	0.93	0.68	0.92	0.66	0.83	0.59
Bulvės (g)	434	378	374	336	351	284
Ankštiniai augalai (g)	13.24	10.46	8.18	6.95	8.45	6.77
Riešutai (g)	3.92	2.73	3.15	3.47	4.66	4.39
Grūdai (g)	522	403	494	372	436	340
Pieno produktai (g)	552	506	499	445	468	378
Mėsa ir mėsos produktai (g)	254	237	266	256	265	251
Daržovės (g)	338	301	316	284	301	272
Žuvis ir jūros gėrybės (g)	65	56	68	57	64	55
Vaisiai (g)	191	175	189	171	197	162
Riebalai (g)	95	67	87	65	74	54
Gėrimai, alkoholiniai (ml)	27	41	37	45	39	51
Gėrimai, nealkoholiniai (ml)	446	315	489	309	505	388
Cukrus ir cukraus produktai (g)	165	142	153	143	124	122
Vaisių ir daržovių sultys (ml)	34	31	26	26	31	34

8 lentelė: Vidutinis pagrindinių maisto grupių suvartojimas pagal namų ūkio sudėtį 2003, 2005 ir 2007 m. (kiekis per dieną asmeniui)*

Food Groups	2003		2005		2007	
	1 su vaiku	2 su vaiku	1 su vaiku	2 su vaiku	1 su vaiku	2 su vaiku
Kiaušiniai (vienetais)	0.62	0.52	0.55	0.48	0.54	0.38
Bulvės (g)	315	296	267	259	212	182
Ankštiniai augalai (g)	8.74	5.93	5.09	4.12	2.84	3.00
Riešutai (g)	2.60	2.92	3.51	2.81	3.45	3.47
Grūdai (g)	249	215	232	214	229	191
Pieno produktai (g)	329	325	281	285	247	241
Mėsa ir mėsos produktai (g)	204	192	183	203	192	182
Daržovės (g)	258	222	203	210	222	184
Žuvis ir jūros gėrybės (g)	33	34	30	35	31	32
Vaisiai (g)	150	131	160	136	125	130
Riebalai (g)	43	39	41	36	34	28
Gėrimai, alkoholiniai (ml)	20	45	30	52	38	57
Gėrimai, nealkoholiniai (ml)	342	315	399	369	464	408
Cukrus ir cukraus produktai (g)	87	80	78	75	63	62
Vaisių ir daržovių sultys (ml)	29	31	33	34	46	43

PADĖKA

Ši ataskaita buvo parengta vykdant ANEMOS projektą - *Egzistuojančių mitybos monitoringo sistemų išplėtimas ir atnaujinimas*, kuris buvo finansuojamas ES lėšomis pagal Visuomenės sveikatos programą.

Literatūra

1. Barzda, A., Bartkevičiūtė, R., Šatkutė, R., Stukas, R., Abaravičius, A., Berniukevičiūtė, L. (2009). Suaugusių Lietuvos gyventojų maisto produktų vartojimo ypatumai. *Sveikatos mokslai*, Nr. 3, 2388-2394.
2. FAOSTAT maisto balansų duomenų bazė, <http://faostat.fao.org/>
3. Lietuvos statistikos departamento duomenų bazė, <http://www.stat.gov.lt/en/>
4. Lietuvos nacionalinės sveikatos tarybos ataskaita apie Lietuvos gyventojų sveikatos būklę ir lėtinių neinfekcinių ligų kontrolę (2008). <http://www3.lrs.lt/docs2/CEVNGPPT.PDF>