

Maria E. Pyzik i Joanna Rodziewicz-Gruhn

Nawyki żywieniowe kobiet w różnych grupach wiekowych

Słowa kluczowe: kobiety, odżywianie, błędy żywieniowe,

Abstract

Eating habits of women in different age groups

Key words: women, nutrition, eating habits, incorrect nutritional habits

The article relates to questionnaire research on ways of nutrition of females aged 18-65 and the most common nutritional mistakes. Results of the research show differences in nutritional habits of women in different age categories. Within each of groups incorrect nutritional habits are observed.

Dane epidemiologiczne wskazują na związki między sposobem odżywiania a występowaniem licznych chorób oraz nieprawidłowości rozwoju zarówno u dzieci, jak i u ludzi dorosłych. Bogata literatura [1, 5, 6, 7, 8] analizująca tę problematykę zwraca uwagę na możliwości wykorzystania żywieniowej promocji zdrowia dla poprawy sytuacji zdrowotnej w naszym społeczeństwie. Ma to swoje odzwierciedlenie w obowiązkowo realizowanej w szkołach ścieżce edukacji zdrowotnej, programach nauczania przyrody i biologii, propagowaniu haseł zdrowego żywienia w czasopismach popularnych, audycjach radiowych i telewizyjnych. Realizacja żywieniowej promocji zdrowia wymaga w fazie przygotowawczej opracowania diagnozy stanu wyjściowego. W tym celu prowadzone są badania zachowań żywieniowych w grupach różniących się wiekiem, płcią, statusem socjalnym i ekonomicznym. Szczególnie interesujące wydają się badania prowadzone wśród kobiet, które zwyczajowo odpowiadają za żywienie własnej rodziny i w znaczący sposób wpływają na kreowanie zdrowego żywienia wśród swoich najbliższych.

Celem podjętych badań było określenie sposobu żywienia kobiet w różnym wieku oraz ocena częstości występowania wadliwych zachowań żywieniowych.

Material i metoda

W 2001 roku w Zakładzie Kultury Fizycznej rozpoczęto badania w ramach grantu: „Biokulturowe uwarunkowania menarche i menopauzy kobiet z Europy Środkowej i Wschodniej”. Ankiety wypełniały kobiety w wieku od 18 do 65 lat. W przedstawianej pracy poddano analizie odpowiedzi na pytania dotyczące sposobu odżywiania się udzielone przez 1091 kobiet z różnych miejscowości województw śląskiego, opolskiego i mazowieckiego. Dane zostały pogrupowane w trzech kategoriach wiekowych 18 – 30 lat ($N = 534$), 31 – 50 lat ($N = 415$) oraz 51 i więcej lat ($N = 118$). Odpowiedzi ankietowanych pozwoliły na określenie: częstotliwości i regularności spożywania posiłków, częstotliwości konsumpcji produktów bogatych w białko (mleko, mięso, ryby), składniki regulujące oraz błonnik, rodzaju spożywanego tłuszczu oraz konsumpcji używek.

Wyniki badań

W większości doniesień dotyczących zachowań żywieniowych analizowana jest regularność i częstotliwość spożywanych posiłków. Najczęściej zwraca się uwagę na: zbyt małą liczbę posiłków, brak śniadań, mniej niż trzy posiłki w ciągu dnia, zbyt długie przerwy między posiłkami, ale również zjawisko podjadania między posiłkami [3, 4, 6, 8]. Sytuacja obserwowana w Polsce w znacznej mierze odbiega od wskazań zalecanych przez Komitet Żywności Człowieka PAN i Instytut Żywności i Żywienia [9].

Przeprowadzone badania wykazały, że więcej niż połowa ankietowanych deklaruje regularność zjadanych posiłków, przy czym najkorzystniejszą sytuację odnotowano w grupie kobiet najstarszych (83,1%), a najmniej korzystną wśród ankietowanych najmłodszych (57,3%). W tabeli 1. przedstawiono wymienianą częstotliwość posiłków. Blisko co czwarta kobieta w grupie wiekowej do 30 lat zjada tylko dwa posiłki w ciągu dnia. Tak duża ilość młodych kobiet, nie przykładających wagi do regularnego odżywiania, niepokoi ze względu na ich potencjalne lub faktyczne macierzyństwo oraz utrwalanie się niewłaściwych nawyków.

Tab. 1. Częstotliwość spożywanych posiłków w procentach wskazań

Wiek	Dwa posiłki	Trzy posiłki	Cztery i więcej	Brak danych
18 – 30	22,8	44,5	27,7	5,0
31 – 50	14,4	47,8	35,2	2,6
51 i więcej	9,8	59,3	24,6	6,3

Zalecane przez żywieniowców źródła białka to mleko i jego przetwory, mięso i jego przetwory, jaja, ryby oraz rośliny strączkowe. W tabeli 2. zestawiono dane

na temat konsumpcji mleka i napojów mlecznych. Około jedna czwarta badanych pije mleko rzadko lub nie pije go wcale. Jedną szklankę wypija przeszło połowa badanych w każdej grupie wiekowej, natomiast pozostałe kobiety piją mleko częściej. W literaturze dotyczącej spożywania mleka przez osoby dorosłe [1] często spotyka się opinie na temat braku tolerancji laktozy i możliwości występowania alergii na białka zawarte w mleku krowim. Z tego powodu nie wszyscy dorośli mogą korzystać z pełnowartościowego i taniego białka zawartego w mleku.

Tab. 2. Dzielne spożycie mleka i napojów mlecznych w procentach wskazań

Wiek	1 szklanka	2 – 3 szklanki	4 i więcej	Nie pije	Brak danych
18 – 30	57,7	18,3	1,7	21,2	1,1
31 – 50	59,3	12,3	0,4	25,8	2,2
51 i więcej	53,6	22,5	0,7	21,8	1,4

Tabela 3. przedstawia procentowe wskazania respondentek dotyczące jedzenia obiadów mięsnych. Wspomniane wcześniej zasady żywieniowe zalecają jedzenie mięsa w ilościach umiarkowanych, dwa lub trzy razy w tygodniu [9]. Postulat ten spełnia blisko połowa kobiet w wieku 18 – 50 lat i 64% kobiet starszych. Wśród najmłodszych badanych 12,2% jada mięso rzadko lub nie jada go wcale, natomiast do najczęstszego spożywania mięsnych obiadów — 4 – 5 razy w tygodniu i codziennie, przyznaje się 45,8% kobiet w wieku 31 – 40 lat.

Tab. 3. Rodzaje spożywanego pieczywa w procentach wskazań

Wiek	Pieczywo białe	Pieczywo mieszane	Pieczywo razowe	Brak danych
18 – 30	51,7	15,3	28,1	4,9
31 – 50	53,5	21,2	22,4	2,9
51 i więcej	60,6	21,8	16,9	0,7

W Polsce nie ma zwyczaju konsumpcji ryb; zjadane są one tradycyjnie raz w tygodniu, jako składnik postnych potraw. Uzyskane wyniki zdają się to potwierdzać (tab. 4).

Tab. 4. Częstość przygotowywania potraw smażonych w procentach wskazań

Wiek	Codziennie	4 – 5 razy w tygodniu	2 – 3 razy w tygodniu	Rzadziej lub wcale	Brak danych
18 – 30	5,2	20,6	44,6	26,6	3,0
31 – 50	4,1	24,3	47,5	21,7	2,4
51 i więcej	3,5	11,3	43,0	40,1	2,1

Deklarujących jedzenie ryb dwa razy w tygodniu jest od 11% do 14,1% w każdej z badanych grup. Kobiety nie jedzących ryb lub jedzących rzadziej niż raz w miesiącu jest najwięcej (33,5%) wśród najmłodszych badanych. Przygotowywanie potraw mięsnych i rybnych wymaga obróbki cieplnej, może to być gotowanie, duszenie, grillowanie lub smażenie. Ostatni z wymienionych sposobów jest najmniej korzystny dla zdrowia, lecz często stosowany w codziennym żywieniu. Wykorzystywanie tej techniki kulinarnej codziennie oraz 4 – 5 razy w tygodniu deklaruje przeszło jedna czwarta kobiet w wieku 18 – 50 lat (tab. 5).

Tab. 5. Subiektywna ocena konsumpcji soli w procentach wskazań

Wiek	Zawsze soli	Raczej tak	Raczej nie	Nie soli	Brak danych
18 – 30	68,7	18,2	7,1	5,0	1,0
31 – 50	76,9	12,3	7,7	2,4	0,7
51 i więcej	67,0	19,7	9,1	3,5	0,7

Wskazania procentowe najczęściej wybieranego tłuszczu do smarowania pieczywa zestawiono w tabeli 6. Tłuszczem wymienianym najczęściej jest masło, używane chętniej przez kobiety po 30 roku życia (68 – 69%). Kobiety młodsze oprócz masła (58,1%) wybierają margaryny miękkie (26,4 %) lub w ogóle tłuszczu nie używają (4,9%).

Tab. 6. Częstotliwość picia napojów alkoholowych

Wiek	Nie pije	Pije okazjonalnie	Kilka razy w miesiącu	Kilka razy w tygodniu	Brak danych
18 – 30	26,0	56,6	7,7	7,5	2,2
31 – 50	35,4	56,9	2,2	4,3	1,2
51 i więcej	58,5	40,1	0,0	1,4	0,0

Powyższe dane każą z niepokojem patrzeć na upodobania dietetyczne kobiet w wieku 31 – 50 lat z uwagi na prawdopodobny nadmiar spożywania tłuszczów, w tym również tłuszczów zwierzęcych.

Pieczyno razowe oraz warzywa, a w mniejszym stopniu owoce, dostarczają błonnika, ważnej niestrawnej substancji wpływającej na regulację trawienia, zmniejszającej odczucie głodu i zmniejszającej wchłanianie cholesterolu. Około jedna trzecia badanych kobiet do 30 roku życia deklaruje spożywanie pieczywa razowego (tab. 7), natomiast wśród starszych badanych wskaźniki wynoszą 22,4 oraz 16,9%. Oprócz wymienianego błonnika warzywa i owoce dostarczają witamin i soli mineralnych. W wielu opracowaniach [3, 4, 6, 7, 8] autorzy zwracają uwagę na niedostateczną konsumpcję tych produktów roślinnych zarówno wśród dzieci, jak i osób dorosłych. Tabela 8. przedstawia wskazania

procentowe badanych deklarujących codzienną konsumpcję tych produktów spożywczych. Najbardziej niekorzystną sytuację zaobserwowano w grupie kobiet do 30 roku życia. Warzyw i owoców nie je aż 12,9% badanych, a 31,7% młodych kobiet uzależnia konsumpcję od pory roku.

W Polsce odnotowuje się w niektórych grupach ludności spożycie soli kuchennej powyżej 20 g na dobę [8], natomiast dietetycy zalecają spożywanie nie więcej niż 6 g w ciągu dnia.

Tabela 9. zawiera wskazania respondentek dotyczące solenia potraw. Do używania soli przyznaje się większość badanych, przy czym najwięcej pozytywnych odpowiedzi uzyskano w grupie kobiet w średnim wieku (76,9%), również w tej grupie odnotowano najmniej wskazań kobiet raczej nie używających i nie używających soli w ogóle.

Tab. 7. Codzienne spożywanie owoców i warzyw w procentach wskazań

Wiek	Tak	Nie	Zależnie od pory roku	Brak danych
18 – 30	53,0	12,9	31,7	2,4
31 – 50	62,3	8,2	29,1	0,4
51 i więcej	64,1	11,3	23,9	0,7

Tab. 8. Jedzenie obiadów mięsnych w tygodniu w procentach wskazań

Wiek	Codziennie	4 – 5 razy	2 – 3 razy	Rzadziej	Nie je mięsa	Brak danych
18 – 30	7,1	31,1	47,6	9,2	3,0	2,0
31 – 50	5,8	40,0	50,0	2,9	0,4	0,9
51 i więcej	2,8	28,9	64,1	3,5	0,7	0,0

Tab. 9. Deklarowana częstość konsumpcji ryb w procentach wskazań

Wiek	2 razy w tygodniu i częściej	1 raz w tygodniu	Raz w miesiącu	Kilka razy w roku	Nie je ryb	Brak danych
18 – 30	11,0	41,3	11,8	21,2	12,3	2,4
31 – 50	12,3	52,9	8,4	19,7	5,3	1,2
51 i więcej	14,1	45,7	12,0	16,2	11,3	0,7

Konsumpcja używek takich jak kawa i alkohol opisywana jest w licznych publikacjach [2, 3, 4, 6, 7] na temat zachowań zdrowotnych. Konsumpcja kawy w umiarkowanych ilościach nie powoduje ujemnych skutków zdrowotnych, natomiast częste picie kawy w grupie kobiet wkraczających w okres klimakterium może powodować nasilenie niepożądanych objawów przekwitania [2]. Do picia kawy w ilościach 1 – 2 filiżanki dziennie przyznaje się 72,8%, trzech i powyżej trzech dziennie 9,6% kobiet między 31 a 50 rokiem życia. Kobiety zarówno starsze, jak i młodsze piją kawę rzadziej i w mniejszych ilościach (tab. 10).

Tab. 10. Rodzaj tłuszczu do smarowania pieczywa wymieniany przez badane w procentach wskazań

Wiek	Masło	Różne	Margaryna miękka	Margaryna twarda	Nie używa	Brak danych
18 – 30	58,1	6,2	26,4	1,0	4,9	3,4
31 – 50	69,3	13,7	12,3	0,5	2,3	1,9
51 i więcej	68,3	14,1	14,1	0,0	2,1	1,4

Picie napojów alkoholowych przez kobiety wiąże się zawsze ze zwiększonym ryzykiem uzależnienia i jest w opinii społecznej gorzej postrzegane niż spożywanie alkoholu przez mężczyzn. W ciągu ostatnich lat zwiększa się konsumpcja alkoholu wśród kobiet [3, 4, 6]. Wśród badanych, najmłodsze respondentki stanowią grupę najbardziej zagrożoną (tab. 11). Do picia alkoholu częściej niż raz w tygodniu przyznaje się 7,5%, a 7,7% kobiet w wieku 18 – 30 lat pije alkohol kilka razy w ciągu miesiąca.

Tab. 11. Deklarowana częstotliwość picia kawy w procentach wskazań

Wiek	Nie pije	Rzadko	Raz dziennie	Dwa razy dziennie	Trzy i więcej razy	Brak danych
18 – 30	32,7	0,7	31,6	23,8	8,0	3,2
31 – 50	14,9	1,0	34,9	37,9	9,6	1,7
51 i więcej	26,0	2,1	43,8	24,6	3,5	0,0

Przeprowadzone badania wskazują na różnice w sposobie odżywiania się kobiet w różnym wieku i w każdej grupie wiekowej widoczne są nieprawidłowe nawyki żywieniowe

Kobiety w wieku 31 – 50 lat zbyt często jedzą potrawy smażone, mięsne, przyznają się do wysokiego spożycia masła i częstego picia kawy. Taki sposób odżywiania może nieść ryzyko otyłości i chorób układu krążenia oraz nasilanie się niekorzystnych objawów przekwitania. Dostrzeżone nieprawidłowości u kobiet młodszych (18 – 30 lat) dotyczą zaburzeń regularności i częstotliwości odżywiania, wysokiego spożycia potraw smażonych, solenia, niskiego spożycia owoców i warzyw oraz stosunkowo wysokiej konsumpcji napojów alkoholowych.

Literatura

1. Górny M., 1999, *Znaczenie produkcji i konsumpcji żywności ekologicznej w promocji zdrowia*, [w:] *Promocja zdrowia*, praca zbiorowa pod redakcją J. Karskiego, IGNIS, Warszawa.
2. Kronenberg G., 1994, *Hot Flashes: phenomenology, quality of life, and search for treatment options*, "Experimental Gerontology", Vol. 29, No. 3/ 4.

3. Matuszewska E., 2000, *Styl życia Polaków a zjawisko przełomu połowy życia*, [w:] *Polacy u progu XXI wieku: witalność, zdrowie, długość życia*, Międzynarodowa Konferencja Naukowa pod patronatem Ministerstwa Zdrowia 7 – 8 grudnia 2000.
4. Nowicki G., 2000, *Zachowania zdrowotne pracowników służby zdrowia*, [w:] *Mierniki zachowań zdrowotnych — materiały Krajowej Konferencji Naukowej*, IGNIS, Warszawa.
5. Rafalski H., 1997, *Żywność, żywienie, odżywianie*, [w:] *Medycyna zapobiegawcza i środowiskowa*, pod redakcją Zb. Jethona, PZWL, Warszawa.
6. Rodziewicz-Gruhn J., 1997, *Potrzeba edukacji zdrowotnej w okresie starzenia na tle oceny działań prozdrowotnych kobiet i mężczyzn w wieku 40 – 60 lat*, [w:] „Kultura Fizyczna”, Prace Naukowe WSP, Częstochowa.
7. Rodziewicz-Gruhn J., Pyzik M., Wojtyna J., 1999, *Ocena zachowań pro i antyzdrowotnych u kobiet w różnym wieku*, [w:] *Uwarunkowania rozwoju, sprawności i zdrowia. Materiały z konferencji*, pod redakcją J. Rodziewicz-Gruhn i J. Wojtyny, WSP, Częstochowa.
8. Szponar L., Respondek W., 1999, *Zmniejszanie ryzyka chorób na tle wadliwego żywienia w promocji zdrowia*, [w:] *Promocja zdrowia*, praca zbiorowa pod redakcją J.B. Karskiego, IGNIS, Warszawa.
9. Ziemiański S., Panczenko-Kresowska B., 1998, *Podstawowe zalecenia żywieniowe*, „Prace Inst. Żywności i Żywienia”, nr 90, Warszawa.