

Spożycie produktów spożywczych przez dorosłą populację Polski. Wyniki programu WOBASZ

Elżbieta Sygnowska¹, Anna Waśkiewicz¹, Jerzy Głuszek², Magdalena Kwaśniewska³, Urszula Biela⁴,
Krystyna Kozakiewicz⁵, Tomasz Zdrojewski⁶, Stefan Rywik¹

¹Zakład Epidemiologii, Prewencji Chorób Układu Krążenia i Promocji Zdrowia, Instytut Kardiologii, Warszawa

²Klinika Nadciśnienia Tętniczego, Chorób Naczyń i Chorób Wewnętrznych, Instytut Kardiologii, Akademia Medyczna, Poznań

³Katedra Medycyny Społecznej i Zapobiegawczej, Uniwersytet Medyczny, Łódź

⁴Zakład Epidemiologii i Badań Populacyjnych, Instytut Zdrowia Publicznego, *Collegium Medicum*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków

⁵III Katedra i Klinika Kardiologii, Śląska Akademia Medyczna, Katowice

⁶Katedra i Klinika Nadciśnienia Tętniczego i Diabetologii, Akademia Medyczna, Gdańsk

Wstęp

Ocena jakości żywienia populacji w odniesieniu do wartości energetycznej i odżywczej diety dostarcza informacji o stopniu pokrycia zapotrzebowania na składniki pokarmowe. Nie informuje natomiast, które produkty spożywcze są konsumowane w nadmiarze lub w ilościach niedoborowych, a właśnie odpowiedni skład produktów w diecie decyduje o prawidłowości żywienia. Ponadto w działalności profilaktycznej bardziej zrozumiałe dla konsumenta są zalecenia dotyczące wielkości spożycia poszczególnych grup produktów, takich jak np. owoce i warzywa, mleko, ryby itp., niż składników odżywczych.

Cel

Celem opracowania jest ocena spożycia wybranych grup produktów spożywczych w Polsce z uwzględnieniem zróżnicowania regionalnego.

Materiał i metodyka

Przedmiotem badania WOBASZ były reprezentatywne próbki losowe mężczyzn i kobiet w wieku 20–74 lata, mieszkańców całej Polski. Ocenę sposobu żywienia przeprowadzono w 50% próbie osób wylosowanych do badania. Do analiz zakwalifikowano dane 3 215 mężczyzn i 3 591 kobiet. Szczegóły pobrania próby, zakresu badania oraz sposobu przeprowadzenia badania przedstawiono w artykule Rywika i wsp., zamieszczonym w tym suplemencie.

Informacje o żywieniu uzyskano metodą wywiadu obejmującego jadłospis z ostatnich 24 godzin, a do oceny ilości spożytej żywności wykorzystano album z fotografiami potraw o zróżnicowanej wielkości porcji [1].

Wielkość spożycia produktów spożywczych obliczono na podstawie dobowego spożycia żywności oraz jej składu recepturowego, a produkty spożywcze łączono w grupy uwzględniające typ produktu, jego pochodzenie i technologię wytworzenia.

Do produktów zbożowych zaliczono pieczywo (jasne, razowe, bułki, cukiernicze, które przeliczono na mąkę, przyjmując przelicznik =0,74), mąkę, makarony, kasze i płatki zbożowe.

Produkty mleczne, wyrażone jako mleko płynne, obejmowały: mleko i napoje mleczne (mleko słodkie, zsiadłe, jogurt, kefir, maślanka), sery twarogowe (przeliczone na mleko, przelicznik =6,67), sery dojrzewające (przelicznik =10).

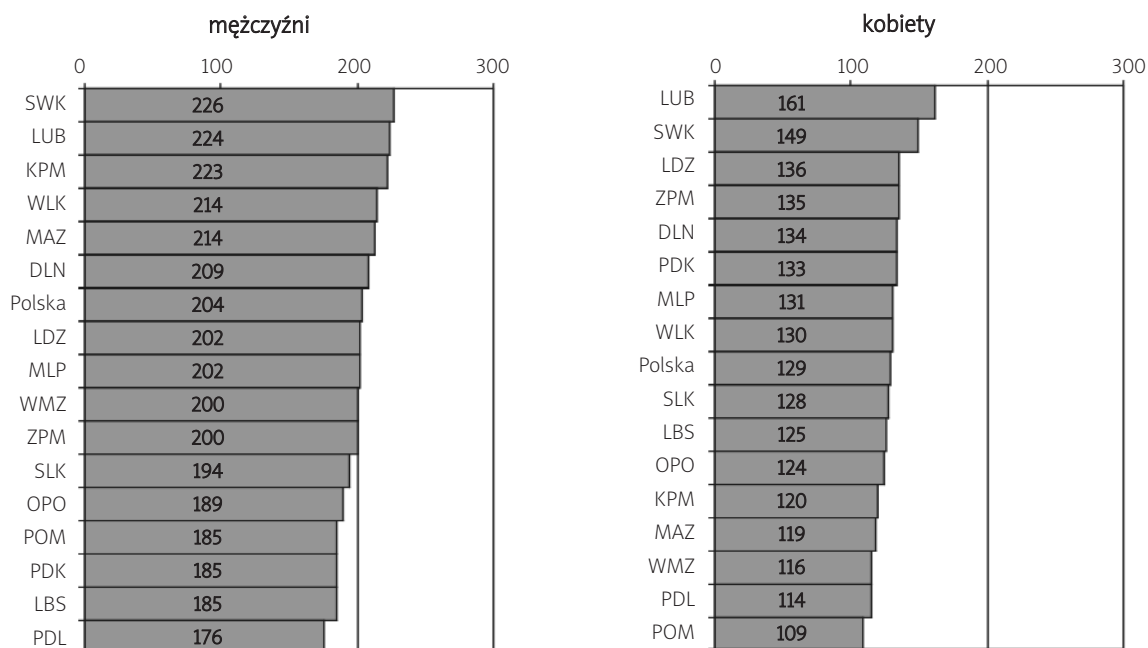
Do produktów mięsnych włączono wszystkie jadalne części tusz zwierząt rzeźnych i przetwory z tych mięs, drób i przetwory drobiowe, ryby i przetwory rybne.

Warzywa i owoce obejmowały warzywa i owoce (świeże, mrożone, przetwory), bez ziemniaków i nasion warzyw strączkowych.

Do tłuszczów dodanych włączono tłuszcze zwierzęce dodane (masło, śmietanę przeliczoną na masło, przelicznik =0,25, boczek, smalec, słoninę, podgardle, bekon), tłuszcze roślinne (margaryny miękkie, twarde, oleje) oraz tłuszcze mieszane (mieszanki masła z margaryną lub olejem).

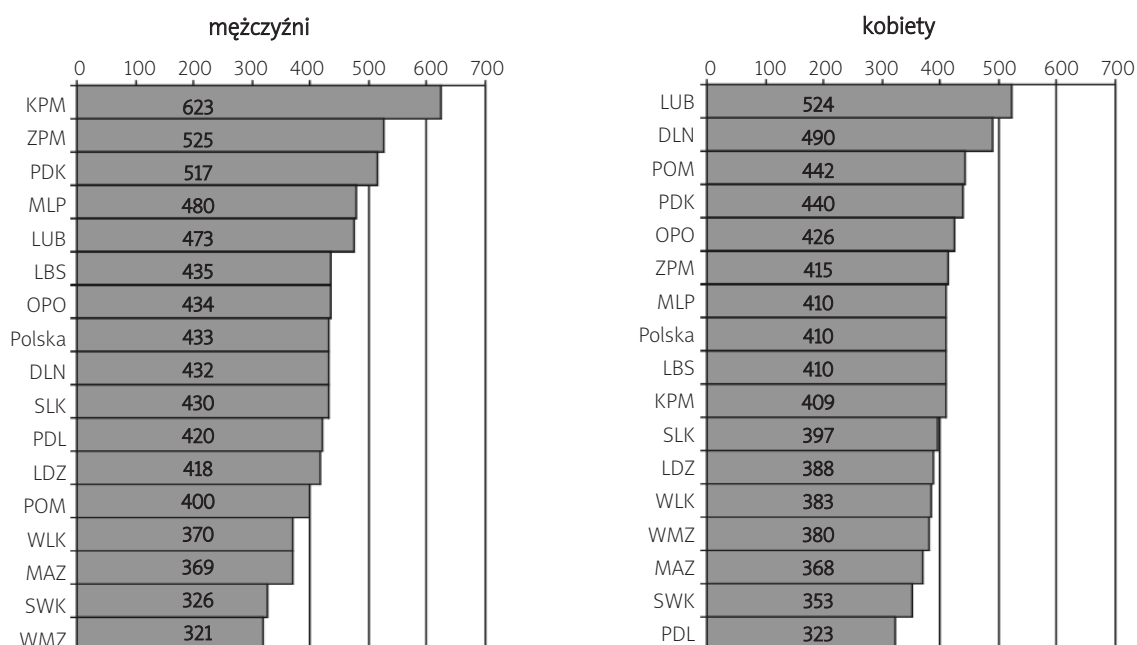
Adres do korespondencji:

dr Elżbieta Sygnowska, Zakład Epidemiologii, Prewencji Chorób Układu Krążenia i Promocji Zdrowia, Instytut Kardiologii, ul. Alpejska 42, 04-628 Warszawa, tel. +48 22 815 65 56, faks +48 22 613 38 07, e-mail: esygnows@ikard.pl



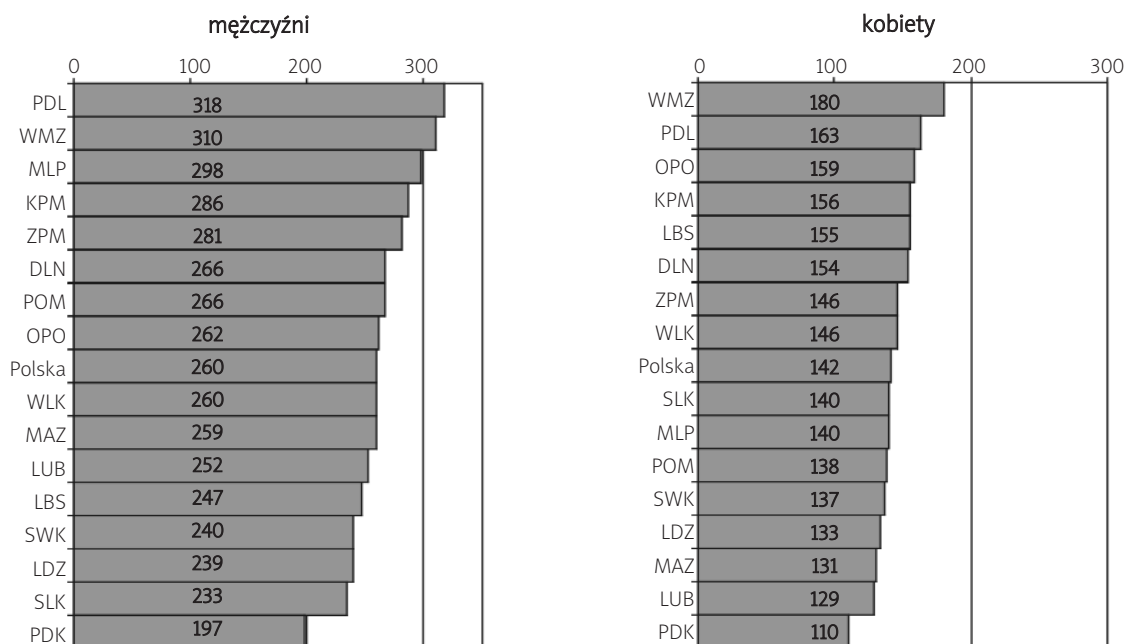
DLN – dolnośląskie, KPM – kujawsko-pomorskie, LUB – lubelskie, LBS – lubuskie, LDZ – łódzkie, MLP – małopolskie, MAZ – mazowieckie, OPO – opolskie, PDK – podkarpackie, PDL – podlaskie, POM – pomorskie, SLK – śląskie, SWK – świętokrzyskie, WMZ – warmińsko-mazurskie, WLK – wielkopolskie, ZPM – zachodniopomorskie

Rycina 1. Spożycie produktów zbożowych (g/dzień) adiustowane na wiek i sezon



DLN – dolnośląskie, KPM – kujawsko-pomorskie, LUB – lubelskie, LBS – lubuskie, LDZ – łódzkie, MLP – małopolskie, MAZ – mazowieckie, OPO – opolskie, PDK – podkarpackie, PDL – podlaskie, POM – pomorskie, SLK – śląskie, SWK – świętokrzyskie, WMZ – warmińsko-mazurskie, WLK – wielkopolskie, ZPM – zachodniopomorskie

Rycina 2. Spożycie produktów mlecznych (g/dzień) adiustowane na wiek i sezon



DLN – dolnośląskie, KPM – kujawsko-pomorskie, LUB – lubelskie, LBS – lubuskie, LDZ – łódzkie, MLP – małopolskie, MAZ – mazowieckie, OPO – opolskie, PDK – podkarpackie, PDL – podlaskie, POM – pomorskie, SLK – śląskie, SWK – świętokrzyskie, WMZ – warmińsko-mazurskie, WLK – wielkopolskie, ZPM – zachodniopomorskie

Rycina 3. Spożycie produktów mięsnych (g/dzień) adiurowane na wiek i sezon

Wielkość spożycia wybranych produktów porównano z modelami racji pokarmowych, które przedstawiają zalecaną wielkość spożycia produktów spożywczych pokrywającą zapotrzebowanie organizmu człowieka na składniki odżywcze [2].

Wyniki

Produkty zbożowe (Rycina 1.)

We wszystkich województwach u obu płci konsumpcja produktów zbożowych była znacznie poniżej spożycia zalecanego w racjach pokarmowych, które wynosi ok. 310 g dla mężczyzn i 280 g dla kobiet. Średnie spożycie produktów zbożowych wyniosło 204 g (66% wartości zalecanej) wśród mężczyzn i 129 g (46%) wśród kobiet. Pokrycie zalecanych racji pokarmowych kształtowało się od 57% w woj. podlaskim do 73% w woj. świętokrzyskim u mężczyzn i od 39% w woj. pomorskim do 58% w woj. lubelskim u kobiet.

Produkty mleczne (Rycina 2.)

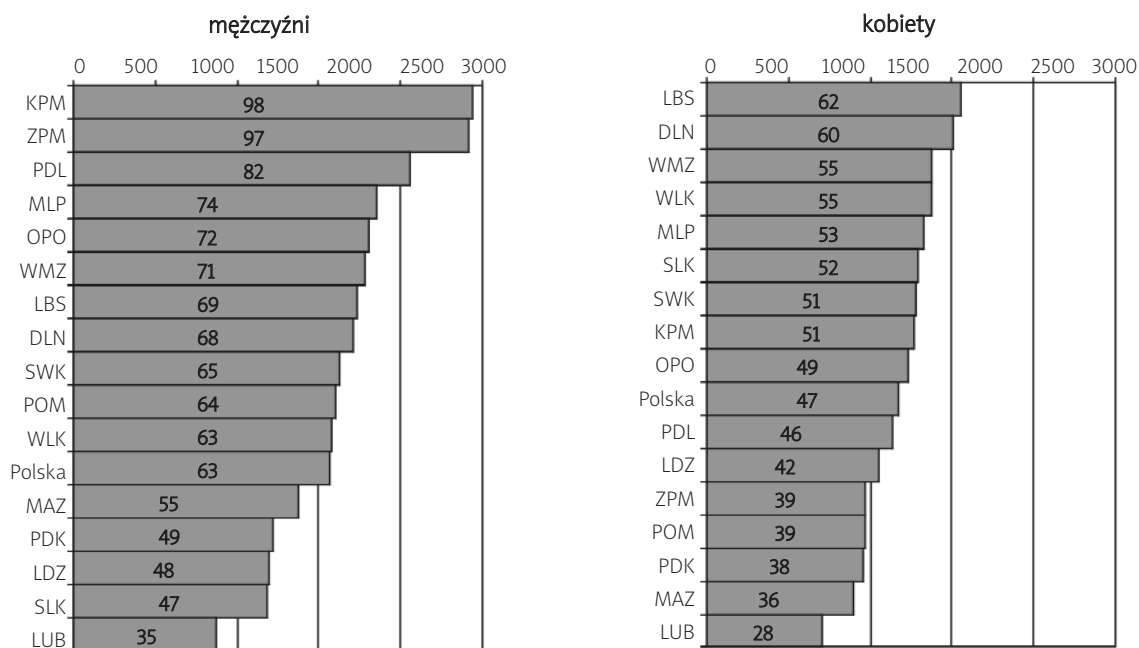
Spożycie produktów mlecznych w naszym kraju plasowało się dużo poniżej wartości zalecanych w racjach pokarmowych, tj. 850 g dla mężczyzn i 1000 g dla kobiet. Średnia konsumpcja artykułów mlecznych wy-

niosła u mężczyzn 433 g (51% wartości zalecanej), a u kobiet 410 g (41%). Niedobory wahały się od 62% w woj. warmińsko-mazurskim i świętokrzyskim do 27% w woj. kujawsko-pomorskim w grupie mężczyzn oraz od 68% w woj. podlaskim do 48% w woj. lubelskim w grupie kobiet.

Produkty mięsne (Rycina 3.–6.)

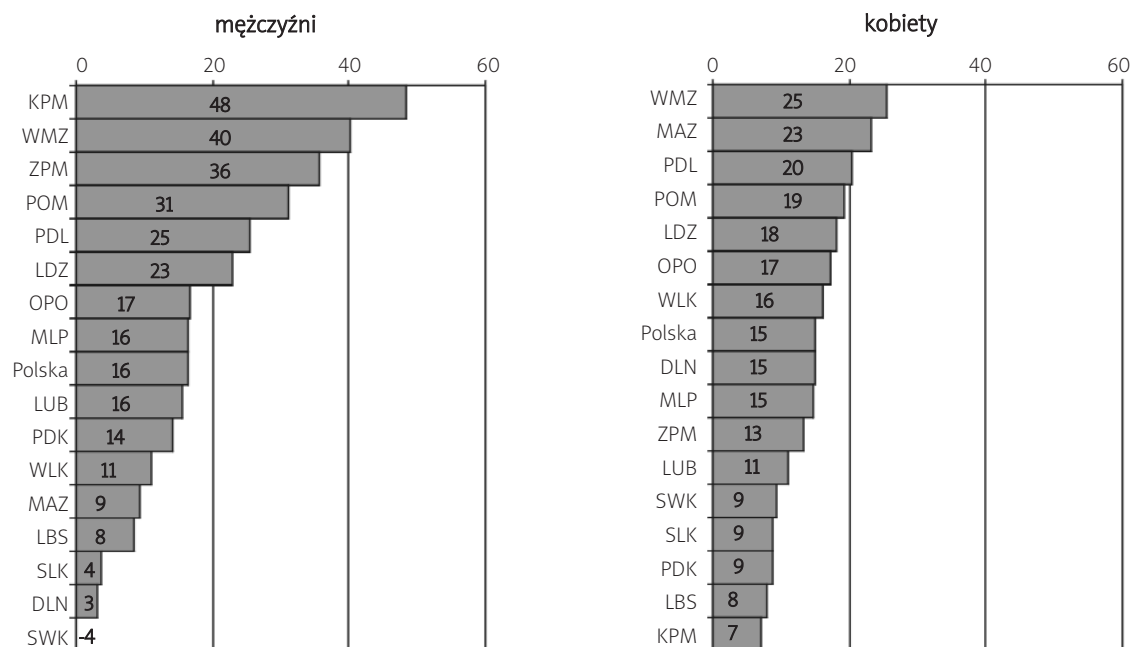
Modele racji pokarmowych zalecają, aby konsumpcja produktów mięsnych była na poziomie 150 g dla mężczyzn i 145 g dla kobiet. Przeciętne spożycie tych produktów w Polsce wyniosło odpowiednio w grupach płci 260 g (173% zalecanego spożycia) oraz 142 g (98%). W grupie mężczyzn we wszystkich województwach notowano spożycie powyżej zalecanego, wynoszące od 131% w woj. podkarpackim do 212% w woj. podlaskim. W grupie kobiet spożycie produktów mięsnych dla większości województw kształtowało się w granicach 90–110% zalecanej wielkości, a jedynie w woj. warmińsko-mazurskim (124% zalecanej wartości) oraz w woj. podkarpackim (76%) znacznie odbiegało od zaleceń.

Największy udział w tej grupie produktów miały mięsa i wędliny wieprzowe, wołowe i cielęce, a ich udział wahał się wśród mężczyzn od 49% w woj. kujawsko-pomorskim do 80% w woj. lubelskim, zaś



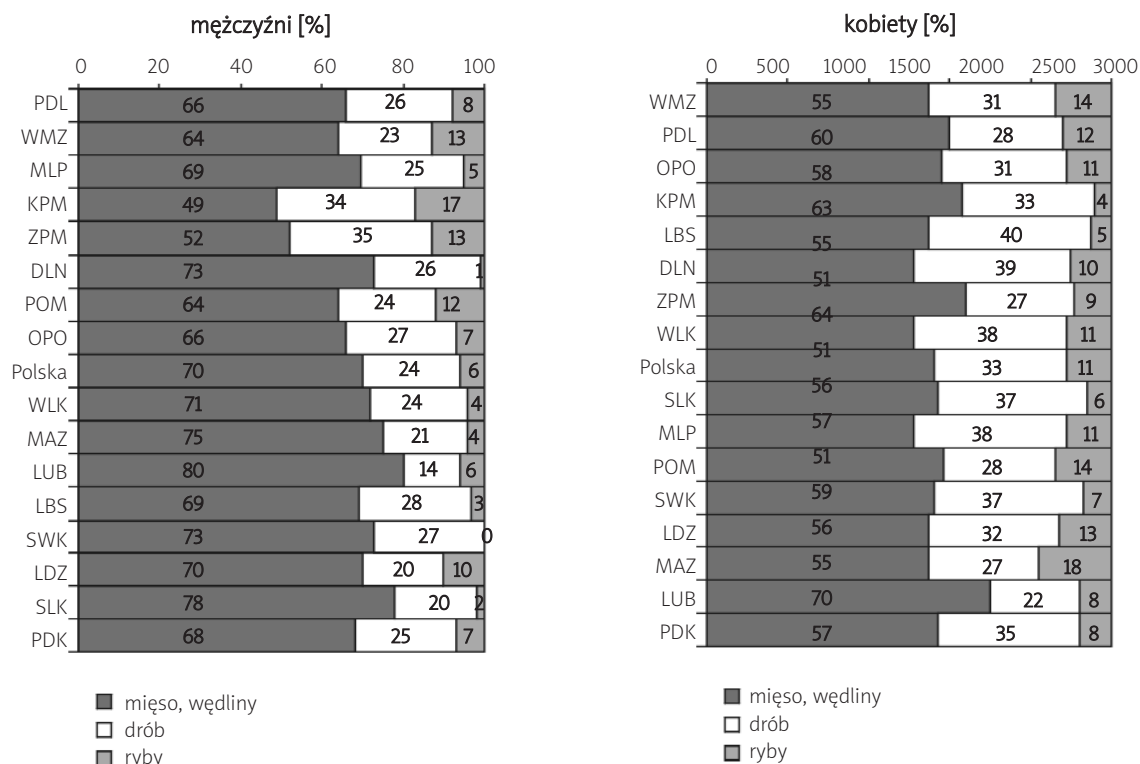
DLN – dolnośląskie, KPM – kujawsko-pomorskie, LUB – lubelskie, LBS – lubuskie, LDZ – łódzkie, MLP – małopolskie, MAZ – mazowieckie, OPO – opolskie, PDK – podkarpackie, PDL – podlaskie, POM – pomorskie, SLK – śląskie, SWK – świętokrzyskie, WMZ – warmińsko-mazurskie, WLK – wielkopolskie, ZPM – zachodniopomorskie

Rycina 4. Spożycie drobiu i wędlin drobiowych (g/dzień) adiustowane na wiek i sezon



DLN – dolnośląskie, KPM – kujawsko-pomorskie, LUB – lubelskie, LBS – lubuskie, LDZ – łódzkie, MLP – małopolskie, MAZ – mazowieckie, OPO – opolskie, PDK – podkarpackie, PDL – podlaskie, POM – pomorskie, SLK – śląskie, SWK – świętokrzyskie, WMZ – warmińsko-mazurskie, WLK – wielkopolskie, ZPM – zachodniopomorskie

Rycina 5. Spożycie ryb i przetworów rybnych (g/dzień) adiustowane na wiek i sezon



DLN – dolnośląskie, KPM – kujawsko-pomorskie, LUB – lubelskie, LBS – lubuskie, LDZ – łódzkie, MLP – małopolskie, MAZ – mazowieckie, OPO – opolskie, PDK – podkarpackie, PDL – podlaskie, POM – pomorskie, SLK – śląskie, SWK – świętokrzyskie, WMZ – warmińsko-mazurskie, WLK – wielkopolskie, ZPM – zachodniopomorskie

Rycina 6. Struktura spożycia produktów mięsnych (%) adiustowane na wiek i sezon

wśród kobiet od 51% w woj. dolnośląskim, wielkopolskim, małopolskim do 70% w woj. lubelskim.

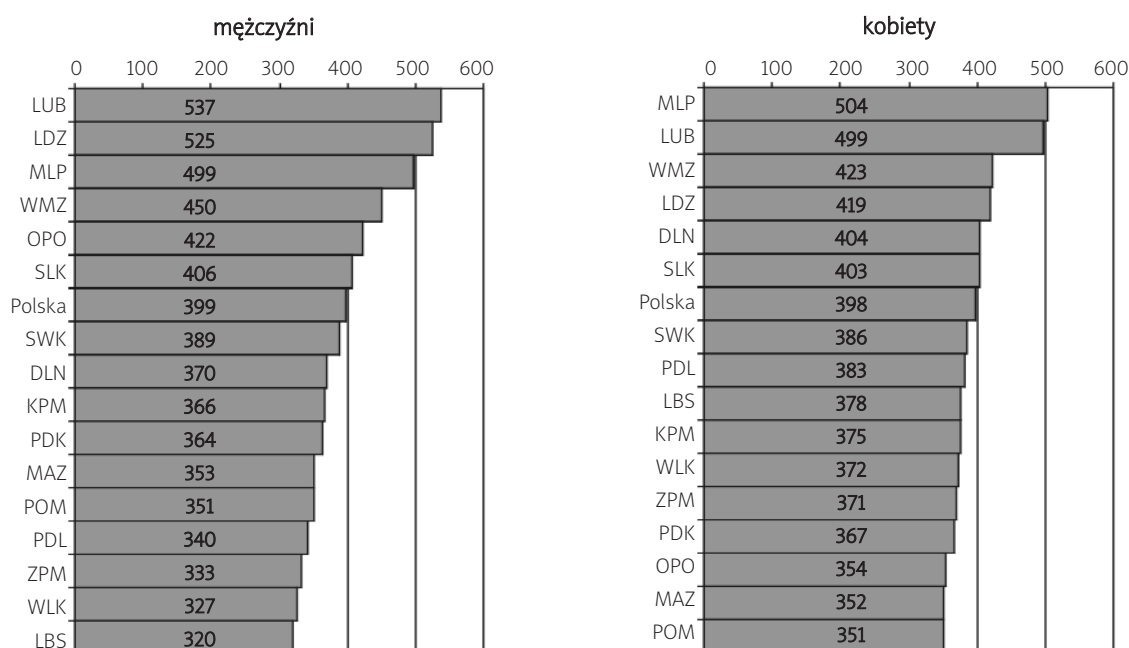
Znacznie poniżej zaleconego spożycia kształtowała się konsumpcja ryb, która wyniosła w grupie mężczyzn średnio 16 g (spożycie zalecane 35 g) i 15 g w grupie kobiet (spożycie zalecane 30 g). U mężczyzn spożycie ryb było powyżej wartości zalecanej w woj. kujawsko-pomorskim, warmińsko-mazurskim i zachodniopomorskim, natomiast u kobiet we wszystkich województwach spożycie było poniżej wartości zalecanej. Udział ryb w spożyciu produktów mięsnych w grupie mężczyzn wahał się od 0 w woj. świętokrzyskim do 17% w woj. kujawsko-pomorskim, a wśród kobiet od 4% w woj. kujawsko-pomorskim do 18% w woj. mazowieckim.

Zróżnicowane było również spożycie drobiu i wędlin drobiowych. Średnie spożycie tych produktów wyniosło w Polsce 63 g w grupie mężczyzn i 47 g u kobiet. Dla mężczyzn najwyższe spożycie drobiu i wędlin drobiowych zanotowano w woj. kujawsko-pomorskim (98 g) i zachodniopomorskim (97 g), natomiast najniższe w woj. lubelskim (35 g). U kobiet najwyższe spożycie drobiu obserwowano w woj. lubuskim (62 g) i dolnoślą-

skim (60 g), zaś najniższe w woj. lubelskim (28 g). Udział drobiu i wędlin drobiowych w ogólnym spożyciu produktów mięsnych wahał się w grupie mężczyzn od 14% w woj. lubelskim do 35% w woj. zachodniopomorskim, a w grupie kobiet od 22% w woj. lubelskim do 40% w woj. lubuskim.

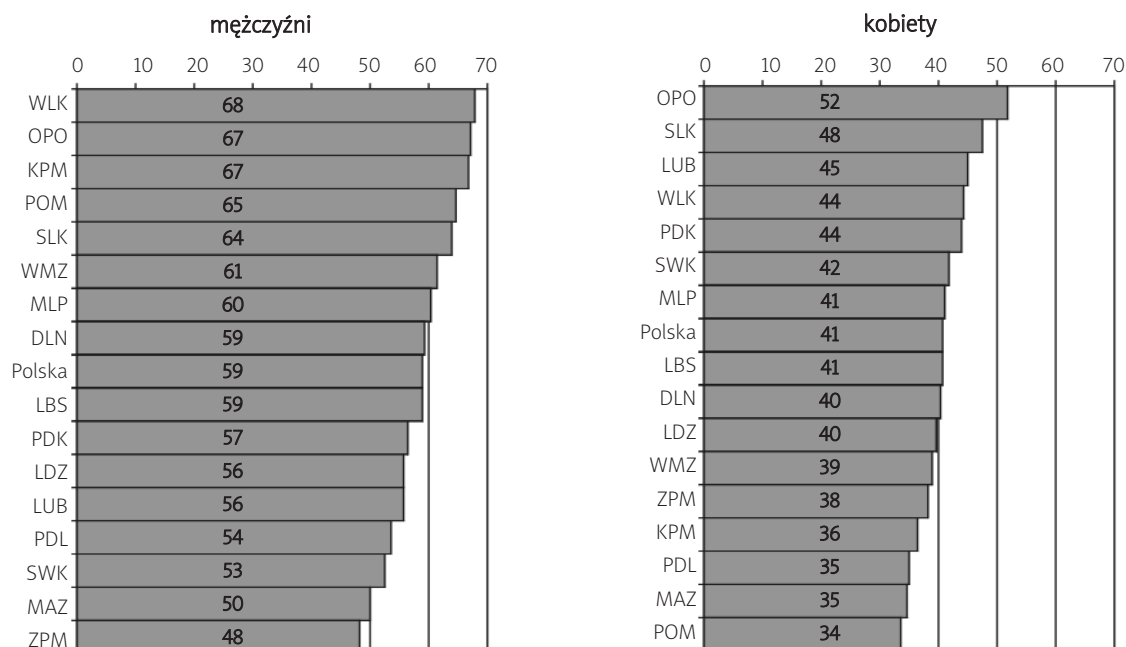
Warzywa i owoce (Rycina 7.)

Średnie spożycie warzyw i owoców wyniosło 399 g u mężczyzn i 398 g u kobiet i było zbliżone do wartości pożądanej, wynoszącej co najmniej 400 g. W większości województw zarówno u mężczyzn, jak i kobiet spożycie tej grupy produktów wynosiło powyżej 90% minimalnej wartości zalecanej. Spożycie warzyw i owoców poniżej tej wartości notowano dla mężczyzn z woj. lubuskiego, wielkopolskiego, zachodniopomorskiego, podlaskiego, pomorskiego, mazowieckiego, zaś dla kobiet z woj. pomorskiego, mazowieckiego, opolskiego. W grupie mężczyzn najniższe spożycie warzyw i owoców notowano w woj. lubuskim (80% zalecanego spożycia), a w grupie kobiet w woj. pomorskim i mazowieckim (88%).



DLN – dolnośląskie, KPM – kujawsko-pomorskie, LUB – lubelskie, LBS – lubuskie, LDZ – łódzkie, MLP – małopolskie, MAZ – mazowieckie, OPO – opolskie, PDK – podkarpackie, PDL – podlaskie, POM – pomorskie, SLK – śląskie, SWK – świętokrzyskie, WMZ – warmińsko-mazurskie, WLK – wielkopolskie, ZPM – zachodniopomorskie

Rycina 7. Spożycie warzyw i owoców (g/dzień) adiustowane na wiek i sezon



DLN – dolnośląskie, KPM – kujawsko-pomorskie, LUB – lubelskie, LBS – lubuskie, LDZ – łódzkie, MLP – małopolskie, MAZ – mazowieckie, OPO – opolskie, PDK – podkarpackie, PDL – podlaskie, POM – pomorskie, SLK – śląskie, SWK – świętokrzyskie, WMZ – warmińsko-mazurskie, WLK – wielkopolskie, ZPM – zachodniopomorskie

Rycina 8. Spożycie tłuszczów dodanych (g/dzień) adiustowane na wiek i sezon

Niewystarczające spożycie tej grupy produktów wynikało ze zbyt niskiej konsumpcji warzyw. W większości województw wśród mężczyzn oraz we wszystkich województwach wśród kobiet spożycie warzyw kształtowało się poniżej wartości zalecanych. Najniższe wartości pożądanego spożycia zanotowano u mężczyzn z woj. zachodniopomorskiego (67%), a dla kobiet z woj. wielkopolskiego (58%).

Tłuszcze dodane (Rycina 8.)

Średnie spożycie tłuszczów dodanych wynosiło 59 g (107% wartości zalecanej w racji pokarmowej — 55 g) wśród mężczyzn i 41 g (103% wartości zalecanej — 40 g) wśród kobiet. W większości województw zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet spożycie tłuszczów dodanych przekraczało wartość zalecaną. Szczególnie wysokie spożycie tłuszczów dodanych wystąpiło u mężczyzn z woj. wielkopolskiego (124% wartości zalecanej), opolskiego i kujawsko-pomorskiego (122%), pomorskiego (118%) i śląskiego (116%). Wśród kobiet najwyższe spożycie tych produktów obserwowano w woj. opolskim (130% wartości zalecanej), śląskim (120%), lubelskim (113%), wielkopolskim i podkarpackim (110%).

W diecie Polaków tłuszcze zwierzęce stanowiły 51% tłuszczów dodanych zarówno w grupie mężczyzn, jak i kobiet, natomiast tłuszcze roślinne odpowiednio 47% i 44%, pozostałą część stanowiły tzw. tłuszcze mieszane — mieszanki masła z margaryną lub olejem.

Wyższy udział tłuszczów zwierzęcych niż tłuszczów roślinnych notowano w grupie mężczyzn w 8 województwach, a w grupie kobiet w 12 województwach.

Podsumowanie

Wyniki przeprowadzonego badania wskazują, że poziom spożycia większości artykułów żywnościowych o podstawowym znaczeniu dla żywienia ludności nie był zgodny z zalecanymi modelami racji pokarmowych. Szczególnie niepokojąco niskie zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet było spożycie produktów zbożowych oraz produktów mlecznych, które pokrywało jedynie ok. 40–60% zaleceń. Tak niski poziom spożycia tych grup produktów może być przyczyną niedoborów szeregu składników mineralnych, głównie wapnia i magnezu, a także cynku, miedzi, manganu, kobaltu oraz witamin, zwłaszcza z grupy B.

Wśród mężczyzn konsumpcja produktów mięsnych znacznie przekraczała wartości zalecane, najniższe spożycie tych produktów pokrywało 131% zalecanych wartości. W grupie kobiet konsumpcję tej grupy produktów można uznać za zadowalającą, choć u obu płci w większości województw obserwowano bardzo niskie spożycie ryb. Ryby są szczególnie wartościowym

produktem spożywczym, zawierającym składniki odżywcze, które rzadko występują w innych produktach, tj. wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, selen, witaminę D, jod.

Jako zadowalającą można uznać wielkość konsumpcji owoców, a także łącznego spożycia warzyw i owoców, bowiem w większości województw przekraczała ona minimalną zalecaną wielkość 400 g.

W podsumowaniu należy stwierdzić, że dążenia do poprawy żywienia populacji Polski powinny uwzględniać działania nakładające do zwiększenia spożycia produktów zbożowych, produktów mlecznych, a także dalszego zwiększania spożycia warzyw.

Piśmiennictwo

1. Szponar L, Wolnicka K, Rychlik E. Album fotografii produktów i potraw. IŻŻ. Warszawa 2000.
2. Szczygieł A, Nowicka L, Bułhak-Jachmyczak B, et al. Normy żywienia i żywienia Cz. II. Normy żywienia — modele racji pokarmowych. IŻŻ. Warszawa 1987.