

WIOLETTA SEMENIUK

ZWYCZAJE ŻYWIENIOWE STUDENTÓW Z UNIWERSYTETU PRZYRODNICZEGO W LUBLINIE STOSUJĄCYCH DIETY ALTERNATYWNE

Streszczenie

Diety alternatywne stają się coraz popularniejsze wśród studentów, którzy są podatni na wszelkiego rodzaju nowości, także te dotyczące sposobu żywienia. Nieprawidłowo stosowana dieta alternatywna może doprowadzić do niedoborów składników odżywczych w organizmie, wykształcenia nieprawidłowych nawyków żywieniowych i zwiększonego ryzyka powstawania chorób cywilizacyjnych.

Celem pracy była ocena zwyczajów żywieniowych studentów stosujących diety alternatywne z uwzględnieniem częstotliwości spożywania wybranych produktów spożywczych.

Badania zostały zrealizowane metodą ankietową wśród 253 studentów Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie, w okresie od listopada 2007 roku do lutego 2008 roku. Ankieta zawierała pytania dotyczące ogólnej charakterystyki studentów, sposobu żywienia, zwyczajów żywieniowych oraz stosowania diet alternatywnych.

Kobiety częściej deklarowały korzystanie z diet niż mężczyźni. U kobiet stosujących dietę rzadziej występowała nadwaga (11,1%) w porównaniu do mężczyzn (37,5%). Studenci stosowali głównie diety redukcyjne (52,3%) oraz ograniczali liczbę posiłków spożywanych w ciągu dnia. Badane osoby korzystające z diet alternatywnych częściej konsumowały produkty spożywcze polecane w racjonalnym żywieniu.

Słowa kluczowe: częstotliwość spożycia, diety alternatywne, studenci

Wprowadzenie

Młodzież akademicka jest specyficznym środowiskiem, podatnym na wpływ mass mediów promujących niekonwencjonalne poglądy żywieniowe. Propagowany w mediach szczupły wygląd staje się wśród młodych ludzi synonimem sukcesu i atrakcyjności oraz gwarantem akceptacji ich nowego otoczenia [5]. Brak wiedzy u młodych ludzi na temat zasad racjonalnego sposobu żywienia oraz ich nieprzestrzeganie może prowadzić do ukształtowania się złych nawyków żywieniowych a to powoduje zwiększone ryzyko występowania chorób cywilizacyjnych w przyszłości [1, 7, 8].

Dr W. Semeniuk, Zakład Bromatologii i Fizjologii Żywienia, Wydz. Biologii i Hodowli Zwierząt, Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, ul. Akademicka 13, 20-950 Lublin

Prawidłowo stosowana dieta alternatywna powinna pokrywać zapotrzebowanie na poszczególne składniki pokarmowe i energię uwzględniając przy tym czasową eliminację lub ograniczenie stosowania określonych technik kulinarnych oraz spożycia pewnych produktów i potraw. Wśród popularnych diet alternatywnych wyróżnić możemy: dietę śródziemnomorską, optymalną, zgodną z grupą krwi, Montignac, wegetarianizm i inne diety redukcyjne [4, 9, 10].

Celem pracy była ocena zwyczajów żywieniowych studentów Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie stosujących diety alternatywne z uwzględnieniem częstotliwości spożywania wybranych produktów spożywczych.

Material i metody badań

Anonimowe badania ankietowe zostały przeprowadzone wśród 253 studentów Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie w wieku 19-26 lat. Kobiety stanowiły 65,61% (166 studentek) ogólnej liczby respondentów a mężczyźni 34,39% (87 studentów). Badanie przeprowadzono stosując kwestionariusz autorski składający się z trzech części i zawierający 22 pytania, głównie w formie zamkniętej. Pierwsza część ankiety dotyczyła ogólnej charakterystyki respondentów, druga część - sposobu żywienia i zwyczajów żywieniowych, trzecia część ankiety składała się z pytań dotyczących stosowania diet alternatywnych wśród badanych studentów.

W celu oznaczenia częstotliwości spożywania 29 wybranych produktów spożywczych posłużono się 6 – stopniową skalą, z określeniami słownymi i przypisanymi im wartościami liczbowymi (częstotliwość spożycia: kilka razy dziennie – wartość liczbowa: 6, raz dziennie – 5, kilka razy w tygodniu – 4, kilka razy w miesiącu – 3, około raz w miesiącu – 2, rzadko lub nigdy - 1). Na podstawie średnich częstotliwości spożycia wybranych produktów przypisano im odpowiednią pozycję w rankingu.

Oceniono stan odżywienia studentów w oparciu o parametry antropometryczne tj. masy ciała i wzrostu, na podstawie, których wyliczono wskaźnik wzrostowo-wagowy (kg/m^2) (BMI– Body Mass Index).

Dane liczbowe uzyskane na podstawie oznaczenia częstotliwości spożywania wybranych produktów, zostały poddane analizie statystycznej z wykorzystaniem programu Statistica wersja 5, testem analizy wariancji jednoczynnikowej ANOVA przyjmując poziom istotności $\alpha=0,05$ i $0,01$.

Wyniki i dyskusja

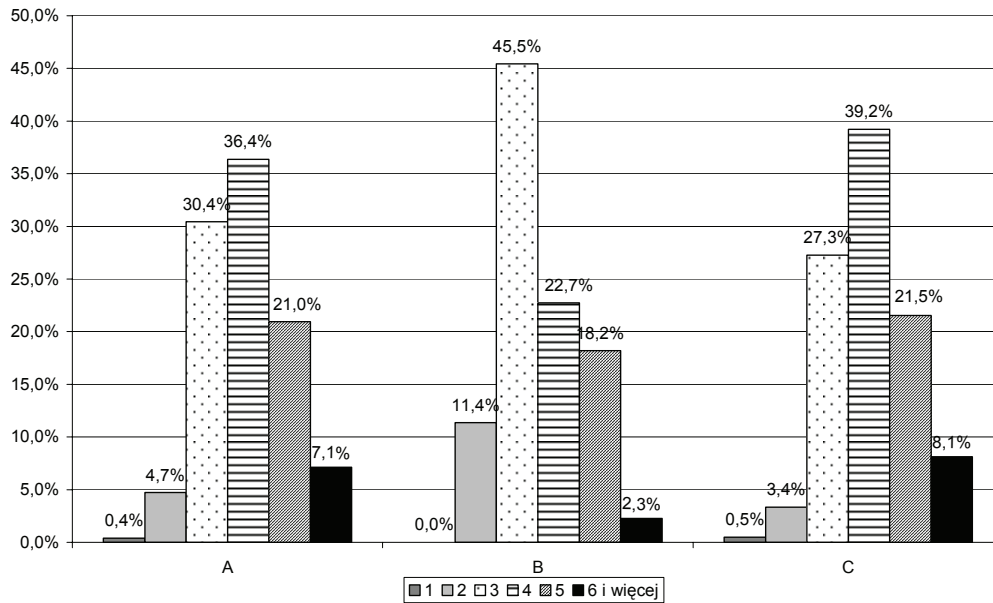
Wśród respondentów prawie 1/5 osób stosowała dietę alternatywną w okresie prowadzonych badań (17,39% ogółu). Więcej kobiet deklarowało korzystanie z diet (21,69% ogółu kobiet) niż mężczyzn (9,20% ogółu mężczyzn). Około 1/3 studentów IV i V roku studiów przyznawała się do stosowania diety a wśród studentów młodszych lat było to mniej niż 16%.

Wśród ogółu badanych zdecydowana większość (74,71%) to osoby o prawidłowej masie ciała. Wskaźnik BMI dla 19,28% kobiet (jako procent ogółu kobiet) i 3,45% mężczyzn (jako procent ogółu mężczyzn) miał wartości niższe od 18,5 i wskazywał na niedowagę. Wśród respondentów korzystających z diety prawidłową masę ciała posiadało 69,44% kobiet oraz 62,50% mężczyzn. Stwierdzono również, iż znaczny odsetek (37,50%) mężczyzn stosujących diety alternatywne charakteryzował się BMI większym lub równym 25, co wskazuje na nadwagę lub otyłość. W przeciwieństwie do studentek będących na diecie gdzie takie wartości wskaźnika BMI odnotowano tylko u 11,11%. Wśród osób stosujących diety alternatywne odnotowano 19,45% kobiet z niedoborem masy ciała a wśród mężczyzn nie stwierdzono niedowagi. Wyniki badań dotyczące masy ciała studentów są zbliżone do badań innych autorów. W badaniach Gacek [3] stwierdzono, że zarówno wśród studentek jak i studentów dominowały osoby z prawidłową masą ciała. Studentki częściej wykazywały niedowagę, a studenci nadwagę. Badania potwierdzają, iż kobiety są bardziej niż mężczyźni niezadowolone ze swego ciała. Im większa masa ciała u kobiet (mierzona przy pomocy BMI) tym większe niezadowolenie z własnego ciała, natomiast w grupie mężczyzn nie jest to jednoznacznie związane ich negatywną oceną ciała [11]. Tłumaczy to, iż prawie 90% kobiet z niedowagą oraz prawidłową masą ciała stosuje różne diety alternatywne.

Ponad połowa wszystkich badanych studentów określiła swoją aktywność fizyczną jako umiarkowaną (53,75%). Podobnie wśród studentów będących na diecie 56,82% deklarowało umiarkowaną aktywność fizyczną. Wyniki te znalazły potwierdzenie w innych badaniach [2].

Respondenci stosujący dietę spożywali mniej posiłków dziennie (wykres 1). Ta negatywna tendencja może być związana z błędnym poglądem, iż jednym z wymogów prowadzenia diety jest ograniczenie liczby spożywanych posiłków.

W tabeli 1 zostały przedstawione wyniki dotyczące częstotliwości spożywania określonych produktów. Produkty spożywcze takie jak: herbata (średnia częstotliwość spożycia produktu – 5,49), margaryna/masło (4,94) i pieczywo jasne (4,72) były produktami najczęściej konsumowanymi przez ogół badanych studentów. W jadłospisach studentów rzadko pojawiała się żywność „fast food” (2,59), wołowina (2,49) i kasze (2,45). Studenci stosujący dietę częściej niż pozostali badani konsumowali owoce, soki owocowe lub warzywne, płatki zbożowe oraz otręby (dla $P \leq 0,05$) oraz fermentowane napoje mleczne, pieczywo ciemne, razowe, pełnoziarniste (dla $P \leq 0,01$), natomiast zdecydowanie rzadziej takie produkty jak: pieczywo jasne, cukier do kawy lub herbaty, słodycze, ziemniaki, wieprzowinę, jaja, wędliny tłuste, żywność „fast food” (dla $P \leq 0,01$) oraz ser żółty, kluski, makaron i śmietanę. Wiąże się to z pewnością z ograniczeniami spożywania pewnych produktów spożywczych wynikające ze stosowania diet alternatywnych.



A – Ogół studentów; A – All students; B - Studenci stosujący diety alternatywne; B - Students using alternative diets; C- Studenci nie stosujący diet alternatywnych; C - Students not using alternative diets

Rys. 1. Liczba spożywanego posiłków dziennie (% odpowiedzi)

Fig. 1. The number of meals consumed daily (% of answers)

Tabela 1

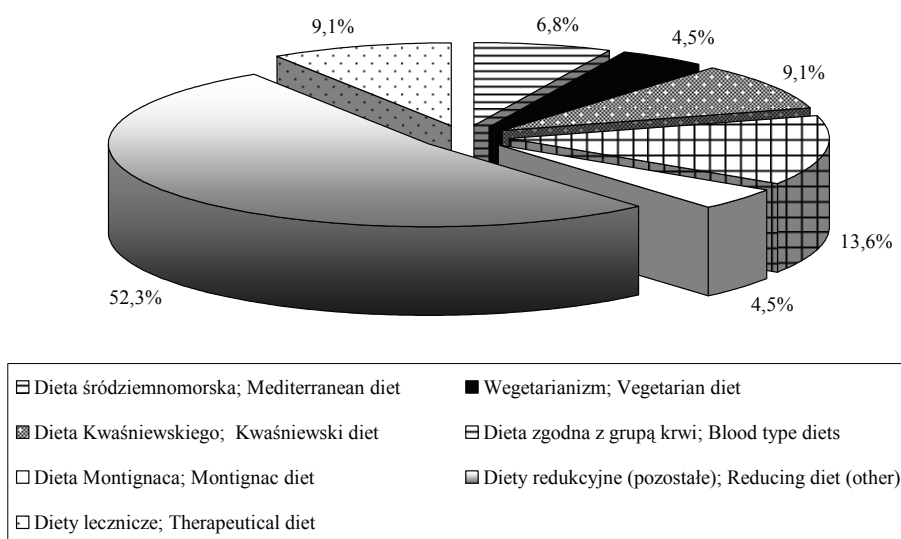
Częstotliwość spożywania wybranych produktów w zależności od stosowania diet (w skali 6-stopniowej)
The frequency of selected products' consumption according to the used diet (six-point scale)

Produkty spożywcze Foodstuffs	Respondenci						
	A \bar{X}	R	B \bar{X}	R	C \bar{X}	R	SEM
Herbata Tea	5,49	1	5,48	1	5,49	1	0,06
Margaryna/masło Margarine/butter	4,94	2	4,59	3	5,02	2	0,09
Pieczywo jasne White bread	4,72	3	3,39 ^B	14	5,00 ^A	3	0,10
Owoce Fruits	4,41	4	4,68 ^a	2	4,35 ^b	5	0,06
Cukier do herbaty/kawy Sugar	4,24	5	2,86 ^B	22	4,53 ^A	4	0,13
Warzywa Vegetable	4,22	6	4,43	6	4,18	7	0,07
Soki owocowe/warzywne Fruit juices/vegetable juices	4,22	7	4,57 ^a	4	4,14 ^b	8	0,08
Wędliny chude	4,11	8	3,82	9	4,18	6	0,08

Low-fat cold cuts							
Napoje mleczne fermentowane Fermented milk beverage	3,97	9	4,41 ^A	7	3,88 ^B	10	0,07
Słodycze Sweets	3,79	10	3,07 ^B	16	3,94 ^A	9	0,08
Pieczywo ciemne, razowe, pełnoziarniste Whole-meal bread	3,78	11	4,43 ^A	5	3,65 ^B	15	0,10
Mleko Milk	3,73	12	4,00	8	3,67	13	0,08
Mięso drobiowe Poultry	3,63	13	3,45	11	3,67	12	0,06
Ser żółty Hard cheese.	3,62	14	3,27 ^b	15	3,70 ^a	11	0,08
Ziemniaki Potato	3,53	15	2,89 ^B	21	3,66 ^A	14	0,06
Kawa Coffee	3,44	16	3,50	10	3,43	17	0,12
Wieprzowina Pork	3,40	17	2,91 ^B	19	3,51 ^A	16	0,08
Ser twarogowy Cottage cheese	3,27	18	3,41	13	3,24	19	0,07
Jaja Eggs	3,23	19	2,84 ^B	23	3,31 ^A	18	0,07
Kluski, makaron Noodle, pasta	3,16	20	2,91 ^b	20	3,22 ^a	20	0,05
Płatki zbożowe, otręby Flakes cereal, bran	3,02	21	3,45 ^a	12	2,93 ^b	23	0,09
Ryż Rice	3,01	22	2,93	18	3,03	21	0,06
Ryby Fish	2,92	23	3,00	17	2,90	24	0,06
Śmietana Sour cream	2,91	24	2,52 ^b	26	2,99 ^a	22	0,07
Alkohol Alcohol	2,84	25	2,70	24	2,87	26	0,07
Wędliny tłuste Fat cold cuts	2,74	26	2,09 ^B	28	2,88 ^A	25	0,09
Żywność "fast food" Fast food	2,59	27	1,86 ^B	29	2,74 ^A	27	0,08
Wołowina Beef	2,49	28	2,25	27	2,54	28	0,08
Kasze Grits	2,45	29	2,68	25	2,40	29	0,07

A – Ogół studentów; A – All students; B - Studenci stosujący diety alternatywne; B - Students using alternative diets; C- Studenci nie stosujący diet alternatywnych; C - Students not using alternative diets; \bar{X} - średnia arytmetyczna; \bar{X} - arithmetical mean; SEM – błąd standardowy; SEM – standard error; R- pozycja w rankingu; R- position in rating; ^{a, b} – wartości w wierszu oznaczone różnymi literami różnią się istotnie ($P \leq 0,05$); ^{A, B} – wartości w wierszu oznaczone różnymi literami różnią się istotnie ($P \leq 0,01$); ^{a, b} – values in the same rows with different letters differ significantly ($P \leq 0,05$); ^{A, B} – values in the same rows with different letters differ significantly ($P \leq 0,01$)

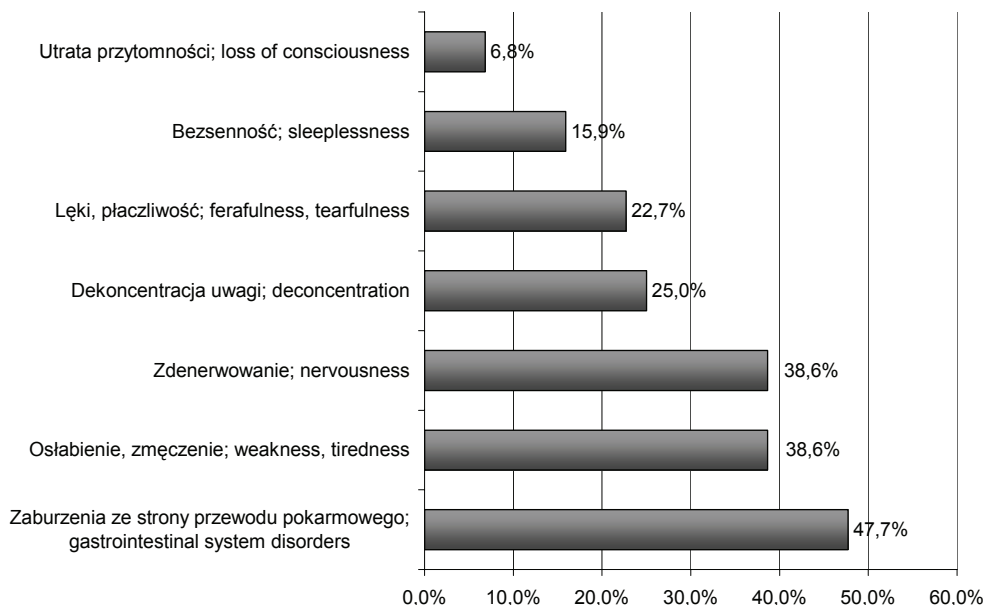
Ponad połowa studentów, która deklarowała stosowanie diety alternatywnej, korzystała głównie z różnych diet redukcyjnych. Duża część ankietowanych wybierała następujące diety alternatywne: zgodną z grupą krwi, dietę Kwaśniewskiego tzw. optymalną. Studenci obok diet alternatywnych deklarowali również stosowanie diet leczniczych. Mniejszym zainteresowaniem wśród respondentów cieszyły się takie diety jak śródziemnomorska, wegetariańska oraz dieta Montignaca (rys. 2). Otrzymana częstotliwość stosowania diet alternatywnych w badaniach własnych różniła się od podawanych w badaniach innych autorów. Kołajtis- Dołowy i Pietruszka [6] stwierdziły w swojej pracy, że młodzież wieku od 16 do 18 lat najczęściej korzystała z rozmaitych diet odchudzających (36,2 %). Wśród respondentów 22,2% stosowało diety leczniczych, mimo że większość diet takich cech nie miała, nie były one polecane przez lekarzy, a głównie zestawione były indywidualnie pod wpływem kolegów lub czasopism. Duża część respondentów stosowała diety wegetariańskie (19,3 %). W następnej kolejności znalazły się diety: dieta optymalna (3,4 %), dieta zgodna z grupą krwi (2,3 %), Montignaca (1,9 %).



Rys. 2. Rodzaj stosowanych diet przez studentów (jako % odpowiedzi osób stosujących dietę)
 Fig. 2. Type of diets used by students (as a % of the responses of people using diet)

Z nieumiejętnym oraz długotrwałym stosowaniem diet alternatywnych związane jest zagrożenie pojawienia się negatywnych objawów zdrowotnych (wykres 3). Część badanych studentów w trakcie stosowania diet odczuwała zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego oraz osłabienie, zmęczenie, zdenerwowanie, dekoncentrację uwa-

gi, lęki, płaczliwość, bezsenność i utratę przytomności. Występowanie negatywnych objawów zdrowotnych podczas stosowania diet odchudzających związane jest między innymi ze zmianą stanu emocjonalnego, do których zalicza się: zwiększony niepokój, wrogość, depresję [12].



Rys. 3. Negatywne objawy zdrowotne zaobserwowane przez studentów w trakcie stosowania diet (jako % odpowiedzi osób stosujących dietę)

Fig. 3. The negative health symptoms observed in students during the application of the diet (as % of the responses of people using diet)

Studenci jako przyczynę stosowania diety podawali przede wszystkim potrzebę obniżenia masy ciała (59,09%) i troskę o zdrowie oraz samopoczucie (54,54%). Natomiast 1/5 respondentów podała, że stosowanie przez nich diety wynika z pobudek filozoficzno-światopoglądowych (9,09 %).

Wśród badanych studentów 81,80% polecało stosowane przez siebie diety.

Wnioski

1. Studenci deklarujący stosowanie diety alternatywnej spożywali mniej posiłków, ale w ich jadłospisach częściej pojawiały się produkty polecane w racjonalnym zdrowym żywieniu (owoce, soki, płatki zbożowe lub otręby, napoje mleczne fermentowane, pieczywo ciemne, razowe, pełnoziarniste). Unikali natomiast produktów spożywczych bogatych w tłuszcze i łatwo przyswajalne węglowodany.

2. Stosowanie diet alternatywnych wiązało się z wahaniami stanu emocjonalnego i zaburzeniami ze strony przewodu pokarmowego.
3. Studentki częściej stosują diety, choć rzadziej stwierdzano u nich nadwagę.
4. Największą popularnością cieszyły się typowe diety odchudzające oraz dieta zgodna z grupą krwi.

Literatura

- [1] Duda B.: Sposób żywienia wśród młodzieży akademickiej. *Ann. UMCS Sectio D. Medicina*, 2005, 60 (85), 391-394.
- [2] Duda G., Suliburska J.: Stosowanie używek i ocena wybranych parametrów stanu zdrowia młodzieży akademickiej. *Nowiny Lek.* 2002, 71 (4-5), 217-221.
- [3] Gacek M.: Charakterystyka sposobu żywienia młodzieży rozpoczynającej studia w Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. *Roczn. PZH*, 2003, 54 (2), 207-212.
- [4] Hamułka J., Wawrzyniak A., Targowska E.: Ocena wartości odżywczej wybranych diet odchudzających publikowanych w prasie kobiecej. *Żyw. Człow. Met.*, 2003, 30 (1/2), 341-346.
- [5] Kleszczewska E., Masłowska J., Szpaków A.: Propagowanie zdrowego modelu życia przez środki masowego przekazu a zagrożenia związane ze stosowaniem diet na przykładzie studentów Wyższej Szkoły Kosmetologii i Ochrony Zdrowia w Białymstoku oraz Państwowego Uniwersytetu im. Janki Kupały w Grodnie. *Gin. Pol.*, 2008, 4, 32-35.
- [6] Kołłajtis - Dołowy A., Pietruszka B.: Stosowanie diet alternatywnych w wybranej grupie młodzieży. *Annales UMCS Sectio D. Medicina*. 2003, 58 (116), 51-54.
- [7] Małara B., Góra-Kupilas K., Joško J.: Odżywianie się i inne elementy stylu życia studentów Politechniki Śląskiej – doniesienie wstępne *Zdr. Publ.*, 2006, 116 (10), 132-134.
- [8] Obuchowicz A., Kniażewska M., Pietrzak J., Świętochowska-Chechlińska A.: Profilaktyka chorób cywilizacyjnych u dzieci i młodzieży. *Lek. Pol.*, 2005, 7-8, 50-54.
- [9] Sińska B., Gulińska E., Heropolitańska - Janik J.: Mity i prawdy o dietach odchudzających. *Ann. UMCS Sectio D. Medicina*. 2003, 58 (220), 95-99.
- [10] Zahorska-Markiewicz B.: Kontrowersje wokół diet. *Endokrynol. Otyłość i Zaburz. Przem. Materii*, 2005, 1 (1), 9-14.
- [11] Zarek A.: Porównanie subiektywnej oceny ciała mężczyzn i kobiet w wieku 19-25 lat *Ann. Acad. Med. Stein.*, 2007, 53 (3), 26-33.
- [12] Zubrzycka E.: Schudnąć bez diety. *Mity na temat nadwagi*. Wyd. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005, 31-46.

EATING HABITS OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF LIFE SCIENCES IN LUBLIN USING ALTERNATIVE DIETS

Summary

Alternative diets become more popular among students, who are susceptible to on any kind of news, including feeding patterns. Incorrectly used alternative diet can cause deficiency of nutrients in organism, formation of incorrect eating habits and increased risk of civilization diseases.

The aim of the study was the assessment of the eating habits of students using alternative diets based on the frequency of some foodstuffs consumption.

The study was conducted, using questionnaire methods, among 253 students at the University of Life Sciences in Lublin, in the period from November 2007 to February 2008. Questionnaire included questions concerning general characteristic of students, their eating habits, and usage of alternative diets.

Generally women more often used the alternative diets than men. In group of women using these diets more rarely the overweight was occurred (11,1%), in comparison with men (37,5%). Students used mainly weight-reducing diets (52,3%) and reduced number of their meals. The respondents using the alternative diets consumed, the foodstuffs recommended in rational nutrition, more frequently.

Key words: consumption frequency, alternative diets, students 