

სულაბერიძე გ., ოკუჯავა მ., ლილუაშვილი კ., ღონღაძე მ., პაჭკორია ქ., ტულუში მ.

თბილისის მოზრდილი მოსახლეობის მიერ საკვები პროდუქტების სხვადასხვა ჯგუფის მოხმარების სიხშირე

თსსუ, ზოგადი თერაპიის დეპარტამენტი; ფარმაცოთერაპიის დეპარტამენტი

თანამედროვე სამყაროში კვებასთან დაკავშირებული ჩვევების ცვლილებამ განაპირობა ისეთი ქრონიკული არაგადამდები დაავადებების ფართო გავრცელება, როგორცაა დიაბეტი, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები, სიმსუქნე, კუჭ-ნაწლავის ტრაქტის დაავადებები და სიმსივნეები (2, 8). კვების მოდელის ცვლილება განსაკუთრებით სწრაფად მცირე და საშუალო შემოსავლის მქონე ქვეყნებში ხდება. საკვებში გაზრდილია დამატებული შაქრის შემცველობა, კერძოდ, ტკბილეულსა და ტკბილ სასმელებში, ასევე გაზრდილია მარილისა და რაფინირებული ნახშირწყლების მოხმარება. მოსახლეობა უფრო ხშირად იკვებება სახლის გარეთ. აღსანიშნავია საკვების მომზადებისას დიდი რაოდენობით ცხიმების მოხმარება და, კერძოდ, ნაჯერი ცხიმების მაღალი შემცველობის მცენარეული ზეთის გამოყენება, განსაკუთრებით საზოგადოებრივი კვების ობიექტებში. გაზრდილია კვების ჯერადობაც, ტრადიციული სამჯერადი კვება ჩაანაცვლა საკვების მრავალჯერადად მიღების ჩვევამ (წახემსება). ქვეყნის განვითარებასთან ერთად იზრდება მოსახლეობის მიერ ცხოველური საკვების მოხმარება, სამაგიეროდ მცირდება ხილის, ბოსტნეულის, პარკოსნების და სასარგებლო, უხეში დაფქვის მარცვლეულის გამოყენება. კვების ასეთმა მოდელმა მნიშვნელოვნად შეამცირა დღე-ღამის რაციონში მცენარეული ბოჭკოს მოხმარება (7).

ამ ზოგად ტენდენციებთან ერთად თითოეულ ქვეყანას კვების მოდელის გარკვეული თავისებურებები ახასიათებს (3). არაგადამდები დაავადებების გავრცელების მიზეზი არ არის მხოლოდ დიეტის ცვლილება, მნიშვნელოვნად შემცირდა მოსახლეობის ფიზიკური აქტივობაც (6). სხვადასხვა ქვეყნიდან მიღებული მონაცემების მეტაანალიზის შედეგად დადგენილია, რომ 2010 წლისათვის არაჯანსაღი კვება და შემცირებული ფიზიკური აქტივობა 12 მილიონი სიკვდილის მიზეზი იყო (4).

კვლევის მიზანი. თბილისის მოსახლეობის კვების თავისებურებების შესწავლა შესაძლებელს გახდის დაიგეგმოს ის ინტერვენციები, რომლებიც აღნიშნულ პოპულაციაში ქრონიკული არაგადამდები დაავადებების პრევენციის შესაძლებლობას მოგვცემს. სწორედ ამ მიზნით ჩვენს მიერ დაიგეგმა თბილისის მოზრდილი მოსახლეობის კვების მოდელის შესწავლა, რისთვისაც მოხალისეებში გამოვიკვლიეთ საკვები პროდუქტების მოხმარება ძირითადი ჯგუფების მიხედვით, კერძოდ: რძე და რძის პროდუქტები; ხორცი და ხორცის პროდუქტები; კვერცხი; პარკოსნები და თხილი; მარცვლეულის პროდუქტები; ხილი; ბოსტნეული; დამატებული ცხიმები და დამატებული შაქრები.

მასალა და მეთოდები. პროდუქტების ასეთი დაყოფა, ისევე როგორც კითხვარის შედგენა განხორციელდა ამერიკის შეერთებული შტატების სოფლის მეურნეობის დეპარტამენტის საკვები პროდუქტების ნუსხის (USDA Food Pattern) გამოყენებით. ამ დოკუმენტიდან შეირჩა 143 საკვების ფორმა, რომელიც საკვებისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაციის (FAO) მიერ გამოქვეყნებული მონაცემების თანხმად, ყველაზე ფართოდ გამოიყენება საქართველოში (1, 5). “საკვების მოხმარების სიხშირის შეფასების კითხვარის” შემუშავების შემდეგ მოხდა მისი ვალიდაცია მოხალისეთა მცირე ჯგუფში. დაიგეგმა კვლევა მოხალისე რესპონდენტებში, რომელთა შერჩევას გათვალისწინებული იყო შემდეგი კრიტერიუმები: ასაკი მერყეობდა 20-დან 70 წლამდე, ასაკის მიხედვით 156 რესპონდენტი განაწილდა ხუთ ასაკობრივ ჯგუფში 10-10 წლიანი ინტერვალით, თითოეულ ასაკობრივ ჯგუფში თანაბარი იყო მამაკაცების და ქალების რაოდენობა, რაც სულ მცირე თხუთმეტ რესპონდენტს შეადგენდა. კვლევიდან გამოირიცხა შაქრიანი დიაბეტის ან სხვა დაავადების და მდგომარეობის მქონე პირები, რომლებსაც სპეციალური კვების რეჟიმი სჭირდებოდათ.

კითხვარში სხვადასხვა საკვების მოხმარების სიხშირე ფასდებოდა ქულობრივი სისტემით 10-დან 0მდე, სადაც 10 ქულა მინიჭებული ჰქონა საკვებს, რომელსაც რესპონდენტი მოიხმარდა ყოველდღიურად ან დღეში რამდენჯერმე, ხოლო 0 ქულა – საკვებს, რომელიც არასდროს ან თითქმის არასდროს არ მოიხმარებოდა.

ერთი პირის მიერ დღეღამეში მოხმარებული პროდუქტის ტიპისა და მათი მიღების სიხშირის დასადგენად კითხვარში არსებული მონაცემები დამუშავდა SAS სტატისტიკური ანალიზის პროგრამით.

შედეგები და მათი განხილვა. მიღებული შედეგების თანახმად გამოკვლეულ რესპოდენტთა მთელ ჯგუფში ყველაზე ხშირად მოიხმარება პროდუქტები დამატებული შაქრით ანუ შაქარი, ტკბილეული და ტკბილი სასმელი, რომლის ჯამური ქულაც შეადგენს 4.4-ს, შემდეგია ბოსტნეული და ხილი, შესაბამისად, 4,1 და 3,7 ქულით, შემდეგ ხორბლის პროდუქტები – 3,6 ქულით. სხვადასხვა პროდუქტის მოხმარების ჯამური ქულები მოყვანილია =1 ცხრილში. აღსანიშნავია, რომ დამატებული შაქრის მქონე პროდუქტების მოხმარება სარწმუნოდ მეტია ყველა სხვა პროდუქტების ჯგუფების მოხმარებასთან შედარებით ($p<0,05$).

ცხრილი =1.რესპონდენტების მიერ პროდუქტების ჯგუფების მოხმარების ჯამური ქულა

საკვების ჯგუფი	ჯამური ქულა
რძე და რძის პროდუქტები	3,5
ხორცი და ხორცის პროდუქტები	3,2
კვერცხი	2,2
პარკოსნები და თხილი	2,7

მარცვლეულის პროდუქტები	3,6
ხილი	3,7
ბოსტნეული	4,1
დამატებული ცხიმები	3,4
დამატებული შაქრები	4,4

მამაკაცი და ქალი რესპონდენტების მიერ მოხმარებული პროდუქტების შედარებამ აჩვენა, რომ მამაკაცები მოიხმარენ უფრო დიდი რაოდენობით ხორცს და ხორცის პროდუქტებს, აგრეთვე, დამატებულ შაქრებს. ეს სხვაობა ორივე შემთხვევაში სტატისტიკურად სარწმუნო აღმოჩნდა (ცხრილი=2).

ცხრილი=2 მამაკაცების და ქალების მიერ ხორცის პროდუქტებისა და ტკბილეულის მოხმარება

რესპონდენტების ჯგუფი	ხორცის პროდუქტები (ქულა)	პროდუქტები დამატებული შაქრით (ქულა)
ქალი	3,0±0,9	4,1±0,99
მამაკაცი	3,5±1,2	4,7±1,2
<i>p</i>	<0,05	<0,05

ასაკობრივი ჯგუფების მიხედვით მონაცემების დამუშავებამ გვიჩვენა, რომ ხორცის პროდუქტების, კვერცხის, დამატებული ცხიმების, პარკოსნებისა და თხილის მოხმარება არ იყო სარწმუნოდ განსხვავებული სხვადასხვა ჯგუფში. რძისა და რძის პროდუქტების მოხმარება სარწმუნოდ განსხვავდებოდა მხოლოდ 50-59 წლის და 60-70 წლის რესპონდენტებს შორის. უფრო ახალგაზრდა რესპონდენტები (20-29 და 30-39 წელი) მოიხმარენ სარწმუნოდ უფრო დიდი რაოდენობით ხორბლის და მარცვლეულის პროდუქტებს 50-დან 70 წლამდე რესპონდენტებთან შედარებით. აღსანიშნავია, რომ ამ პროდუქტის კატეგორიის შიგნით მცირეა უხეში დაფქვის ფქვილით მომზადებული საკვების წილი და უპირატესობა ენიჭება რაფინირებული ფქვილის შემცველ ცომეულსა და პურს. 20-39 წლის რესპონდენტები სარწმუნოდ უფრო ხშირად მოიხმარენ ხილს 60-70 წლის პირებთან შედარებით, ასევე სარწმუნოდ ხშირია ბოსტნეულის მოხმარება პირველ ასაკობრივ ჯგუფში მეორე ჯგუფთან შედარებით, თუმცა ბოსტნეულის მოხმარება ყველა ჯგუფში უფრო მეტად უკავშირდება კარტოფილს და ნახშირწყლებით მდიდარ საკვებს და ნაკლებია მცენარეული ბოჭკოთი მდიდარი ბოსტნეულის წილი. ასევე სარწმუნოდ მეტია დამატებული შაქრების მოხმარება 20-29 წლის რესპონდენტებში 60-70 წლის რესპონდენტებთან შედარებით (ცხრილი=3).

ცხრილი =3. პროდუქტების ჯგუფების, გარეთ კვების და საკვების მიღების სიხშირის ჯამური ქულები სხვადასხვა ასაკობრივ ჯგუფში.

პროდუქტის ჯგუფი და მოხმარების წესი	20-29 წლის	30-39 წლის	40-49 წლის	50-59 წლის	60-70 წლის
რძის პროდუქტები	3.3 ± 1.36	3.7 ± 1.21	3.50 ± 1.23	3.48 ± 1.28	2.8 ± 1.22
ხორცის პროდუქტი	3.02 ± 1.15	3.52 ± 1.18	3.4 ± 0.96	3.19 ± 1.18	3.00 ± 0.88
კვერცხი	2.64 ± 1.42	2.16 ± 1.55	2.23 ± 0.96	2.12 ± 1.12	2.13 ± 0.73
პარკოხნები, თხილი	2.62 ± 1.30	2.67 ± 1.23	2.59 ± 0.86	3.03 ± 1.31	2.53 ± 0.89
შარცვლეულის პროდუქტი	3.93 ± 1.20	3.92 ± 0.98	3.49 ± 0.82	3.52 ± 1.09	3.30 ± 0.91
ხილი	3.90 ± 1.39	3.85 ± 1.24	3.70 ± 1.50	3.90 ± 1.61	3.22 ± 1.23
ბოსტნეული	3.79 ± 1.10	4.34 ± 0.91	3.95 ± 1.05	4.45 ± 1.25	4.01 ± 1.13
დამატებული ცხიმები	3.19 ± 1.56	3.44 ± 1.38	3.44 ± 1.17	3.83 ± 1.72	3.08 ± 1.27
დამატებული შაქრი	4.63 ± 1.24	4.50 ± 1.09	4.26 ± 1.06	4.49 ± 1.25	4.13 ± 0.89
სახლის გარეთ კვება	6.68 ± 2.82	6.47 ± 3.61	6.42 ± 2.83	5.53 ± 3.22	3.73 ± 3.71
4-ჯერ დამატებული კვება	4.8 ± 2.88	4.07 ± 3.55	3.35 ± 3.08	3.12 ± 3.62	3.83 ± 4.10

სახლის გარეთ განსაკუთრებით ხშირად იკვებებიან 20-50 წლის რესპონდენტები. გარეთ კვების შეფასების ჯამური ქულა ამ ჯგუფებისთვის აღემატება როგორც 50-59 წლის, ასევე 60-70 წლის რესპონდენტების მიერ ამ მახასიათებლისთვის მინიჭებულ ქულას, თუმცა განსხვავება სარწმუნოა მხოლოდ 6070 წლის ჯგუფთან შედარებით. 4-ჯერ და უფრო ხშირად იკვებება პირველი ორი ასაკობრივი ჯგუფის რესპონდენტები, მაგრამ სხვა ჯგუფებთან შედარებით განსხვავება სარწმუნო არ აღმოჩნდა.

მიღებული შედეგებიდან გამომდინარე, არაჯანსაღი კვების მოდელი ყველაზე მეტად ახასიათებს 20დან 40 წლამდე მოსახლეობას, ამ ასაკის პირები განსაკუთრებით ხშირად მოიხმარენ დამატებული შაქრის და რაფინირებული ფქვილის შემცველ საკვებს. ამ ჯგუფში ასევე მაღალია სახამებლით მდიდარი ბოსტნეულის მიღება. იგივე ასაკობრივი ჯგუფის პირები ხშირად იღებენ საკვებს სახლის გარეთ, სავარაუდოდ ასეთი ტიპის კვებისას ტკბილეული და რაფინირებული ფქვილიდან დამზადებული საკვები განსაკუთრებით ხელმისაწვდომია. აღსანიშნავია, რომ იგივე ასაკობრივი ჯგუფისთვის დამახასიათებელია ხშირი კვებაც, რომელიც უმეტესად არაჯანსაღი საკვების მიღებას უკავშირდება. გასათვალისწინებელია, რომ მამაკაცებში კვების მოდელი ნაკლებად ჯანსაღია ქალებთან შედარებით.

დასკვნა. თბილისის მოზრდილი მოსახლეობის, გამორჩეულად კი ახალგაზრდების, კვების რაციონი მდიდარია იმ პროდუქტებით, რომლებიც არაგადამდები დაავადებების განვითარების ცნობილ რისკის ფაქტორებს წარმოადგენს. ჩვენს მიერ განხორციელებული კვლევის შედეგების გათვალისწინებით შესაძლებელია დიეტური რეკომენდაციების შემუშავება, რაც ჯანსაღი კვების პრინციპების დანერგვას შეუწყობს ხელს, განსაკუთრებით ახალგაზრდებს შორის.

ლიტერატურა:

1. Gebhardt SE, Thomas RG, United States Department of Agriculture (USDA), Nutritive value of foods, Home and Garden Bulletin N72, 2002.
2. Hawkes K, Popkin BM, Can the sustainable development goals reduce the burden of nutrition-related non-communicable diseases without truly addressing major food system reforms?, BMC Medicine, 2015, 13:143
3. Imamura F, Micha R, Khatibzadeh S, Fahimi S, Shi P, Powles J, et al. Dietary quality among men and women in 187 countries in 1990 and 2010: a systematic assessment. Lancet Glob Health. 2015, 3:e132–42.
4. Lim SS, Vos T, Flaxman AD, Danaei G, Shibuya K, Adair-Rohani H, et al. A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. Lancet. 2012, 380:2224–60.
5. National Obesity Observatory, Review of dietary assessment methods in public health. Dietary assessment questionnaires, 2010.
6. Ng SW, Popkin BM. Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. Obes Rev. 2012, 13:659–80
7. Popkin BM, Adair LS, Ng SW. Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. Nutr Rev. 2012, 70:3–21.
8. Popkin B.M. The Shift in Stages of the Nutrition Transition in the Developing World Differs from Past Experiences!, Mal J Nutr 2002, 8(1): 109-124.

Sulaberidze G., Okujava M., Liluashvili K., Ghonghadze M., Pachkoria K., Tughushi M.

FREQUENCY OF CONSUMPTION OF DIFFERENT FOOD GROUPS AMONG ADULT POPULATION OF TBILISI

TSMU, DEPARTMENT OF INTERNAL MEDICINE, DEPARTMENT OF PHARMACOTHERAPY

The goal of our study was investigation of the dietary patterns of adult population living in Tbilisi, further to contribute the prevention of chronic noncommunicable diseases and to develop the basis for future interventions.

For the evaluation of the consumption of different foods we studied the product groups recommended by United States Department of Agriculture (USDA), in particular: dairy product; meat and meat products; eggs; legumes, nuts and seeds; grain products; vegetable and vegetable products; fruits and fruit juices; fats and oils; sugar and sweets. The survey was conducted among 156 respondents with age range 20-70 . “Food consumption frequency questionnaire” was used for dietary patterns assessment.

The results of our study revealed, that sugars and sweets are most broadly used food in all age groups. The unhealthiest food consumption pattern is typical for 20-40 years old adults, they are broadly eating sugars and sweets, backed products from grains, as well as vegetables reach with starch. The population of this age is used to eat out of home and eating events are frequent due to snacking habit. The dietary habits of males was unhealthier than females.

The conducted investigation demonstrated, that the diet of adult population living in Tbilisi and, in particular, of its young part is loaded with products which are known riskfactors of noncommunicable diseases. Based on our research outcomes development of recommendations regarding principles of healthy diet is desirable for prevention of noncommunicable diseases, especially among young adults.