

Турута Я.Д.

ПРОБЛЕМА ДЕФИЦИТА ВИТАМИНА В₁₂ В РАЦИОНЕ СТУДЕНТОВ И ПРОФИЛАКТИКА В₁₂-ДЕФИЦИТНОЙ АНЕМИИ

Научный руководитель: ассист. Богданович К.В.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) называет анемию проблемой мирового масштаба, затрагивающей около 2 миллиардов людей (около 30% населения). По оценкам, каждая вторая беременная женщина и около 40% детей дошкольного возраста в развивающихся странах страдают от анемии. Одной из разновидностей анемий является пернициозная анемия, обусловленная недостатком витамина В₁₂. Проблему дефицита В₁₂ ВОЗ обозначил ещё в 1971 году, отмечая исключительно важную роль витамина в организме человека.

Витамин В₁₂ содержится только в продуктах животного происхождения, и полный отказ от мяса, молочных продуктов и яиц без добавления в рацион обогащённых продуктов или дополнительного приема синтетических аналогов может привести к ряду неврологических нарушений, пернициозной анемии и ухудшению общего состояния и качества жизни. На фоне популяризации веганства, вегетарианства и других вариантов растительной диеты проблема дефицита В₁₂ приобретает особую актуальность

Цель: изучение уровня информированности по вопросам гиповитаминоза В₁₂ и гигиеническая оценка фактического потребления данного витамина среди студентов БГМУ.

Материалы и методы. Проведено анкетирование студентов БГМУ по вопросам, касающимся витамина В₁₂ и его потребления, с использованием специализированного программного приложения «Google.forms» (количество опрошенных составило 133 человека). Проведен ретроспективный анализ данных о потреблении витамина В₁₂ студентами (217 человек), данные получены путем гигиенической оценки фактического питания с использованием метода 24-часового воспроизведения.

Результаты и их обсуждение. Норма физиологической потребности в витамине В₁₂ в сутки для мужчин и женщин в возрасте 18-59 лет в Республике Беларусь составляет 3 мкг, верхний допустимый уровень потребления для взрослого населения – 9 мкг в сутки.

Среднее суточное потребление витамина В₁₂ среди студентов составило 3,99 мкг, что соответствует достаточному потреблению. Для девушек среднее значение потребления В₁₂ в сутки составило 3,94 мкг, у парней – 4,16 мкг.

По результатам исследования установлено, что 91 студент (41,94%) потреблял недостаточное количество витамина В₁₂ (меньше физиологической нормы). Минимальное значение среди анализируемых данных составило 0,21 мкг в сутки. Одновременно с этим 15 человек (6,91%) потребляли витамин выше верхнего допустимого уровня потребления для взрослого населения. Максимальное значение потребления витамина В₁₂ составило 13 мкг.

По результатам анкетирования было установлено, что 66,9% студентов потребляют продукты животного происхождения минимум 1 раз в день, 17,7% – раз в два-три дня, 8,5% – раз в неделю, 4,6% – раз в 2-3 недели, 2,3% не потребляют их совсем.

При анализе осведомленности о возможном негативном влиянии отказа от продуктов животного происхождения выявлено, что 26,5% опрошенных не считают отсутствие продуктов животного происхождения в рационе опасным, а 10,6% опрошенных не знают, почему необходимо включать данные продукты в рацион.

Выводы: несмотря на соответствие среднего потребления витамина В₁₂ среди студентов норме физиологической потребности, отмечается как недостаточное, так и избыточное его потребление. В целях профилактики В₁₂-дефицитной анемии необходимо повышение информированности студентов по вопросам рационального питания.