

К.В. Коляда

ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И ТИПЫ ЕГО НАРУШЕНИЙ У СТУДЕНТОВ

Научный руководитель: ст. преп. А.В. Кушнерук

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет г. Минск

K.V. Kaliada

EATING BEHAVIOR PECULIARITIES AND IT'S DISORDERS TYPES AMONG STUDENTS

Tutor: senior lecturer A.V. Kushneruk

Department of hygiene of children and teenagers

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В данной статье отражены особенности пищевого поведения и типы его нарушений у студентов 17-23 лет, а также оценка их режима питания и стереотипы пищевого поведения. У 1/2 исследуемых регистрируется комплекс всех трех типов нарушений пищевого поведения. Углеводно-жировая модель питания, с избыточным потреблением кондитерских изделий и продуктов фаст-фуд, наблюдается у большей части респондентов.

Ключевые слова: пищевое поведение, здоровье, эмоциогенный тип, экстернальный тип, ограничительный тип.

Resume. This article reflects the peculiarities of eating behavior and its disorders types among 17-23 years old students, as well as an assessment of their dietary patterns and eating habits. Half of the studied people have a complex of all three types of eating disorders. The carbohydrate-fat model of nutrition, with excessive consumption of confectionery and fast food products, is observed in most of the respondents.

Keywords: eating behavior, health, emotional type, external type, restrictive type.

Актуальность. Данные различных научных исследований показывают, что в настоящее время наблюдается рост числа молодых людей с дисгармоничным физическим развитием, в том числе с дефицитом массы тела, избыточной массой и ожирением [1]. Исследования динамики пищевого поведения позволяют установить структуру наиболее распространенных нарушений питания, способствующих развитию сердечно-сосудистых, онкологических и других неинфекционных заболеваний [2]. Таким образом, проведение мониторинга питания и особенностей пищевого поведения студентов является важным фактором сохранения и укрепления здоровья, формирования ответственного отношения к образу жизни.

Цель: оценка пищевого поведения и типы его нарушений у студентов.

Задачи:

1. Оценить особенности пищевого поведения студентов;
2. Проанализировать зависимость пищевого поведения исследуемых студентов от пола и возраста;
3. Оценить типы пищевого поведения у студентов в зависимости от показателя ИМТ;
4. Изучить стереотипы пищевого поведения студентов;
5. Провести гигиеническую оценку режима питания студентов.

Материал и методы. Всего было обследовано 153 студента 1-6 курса медико-профилактического, педиатрического и лечебного факультетов УО «Белорусский государственный медицинский университет», а также студенты 4 курса факультета прикладной математики и информатики УО «Белорусский государственный университет». Исследование пищевого поведения проводилось с использованием опросника (DEBQ). Особенности питания молодежи оценивались с применением специально разработанной анкеты. Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. По результатам проведенного исследования было установлено, что у 74,64% студентов имеются нарушения пищевого поведения ограничительного типа, у 82,92% – эмоциогенного типа, 74,65% – экстернального типа (рисунок 1).

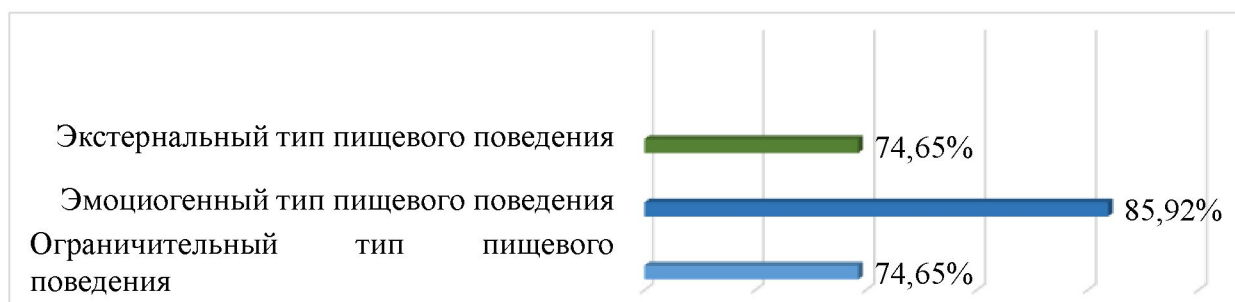


Рис. 1 – Типы нарушений пищевого поведения, регистрируемые у студентов

Оценка типов нарушений пищевого поведения и их сочетаний у студентов показала, что чаще встречаются все три типа нарушений пищевого поведения – 53,52%, затем следуют сочетание эмоциогенного и экстернального типов – 12,68%. Среди студентов с одним типом нарушений пищевого поведения чаще всего отмечается эмоциогенный тип (рисунок 2).

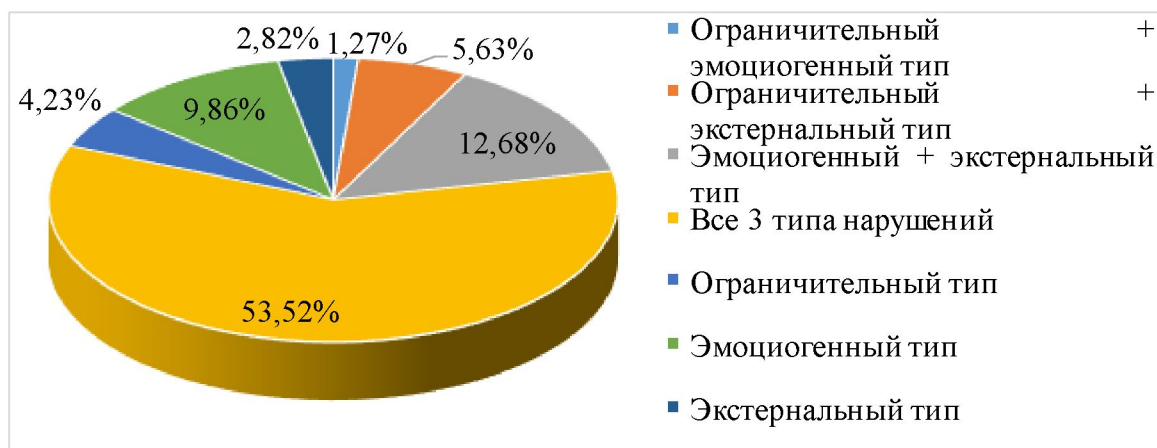


Рис. 2 – Распределение типов нарушений пищевого поведения у студентов

При анализе распределения типов нарушений пищевого поведения по полу было установлено, что и у женского и у мужского пола преобладает сочетание всех трех типов нарушений пищевого поведения – 50% и 66,67% соответственно. У муж-

чин в равной степени встречаются все остальные типы нарушений, кроме экстернального, который не встречается вовсе. У женщин на втором и третьем месте - сочетание эмоциогенного и экстернального типов нарушений пищевого поведения, ограничительного и эмоциогенного соответственно

Различные типы пищевых нарушений чаще всего регистрируются в возрасте 21 года – 56,34%, 18 лет – 25,35%, 22 лет – 15,49% и 20 лет – 8,45%. В возрасте 17, 23 и 19 лет пищевые нарушения обнаруживаются реже – 5,63%, 2,82% и 1,41% соответственно. Такое неравномерное распределение по возрастным группам является следствием того, что в каждом возрасте на подростка действуют новые, непривычные для него факторы, которые оказывают непосредственное влияние на его пищевые привычки и пищевое поведение (рисунок 3).

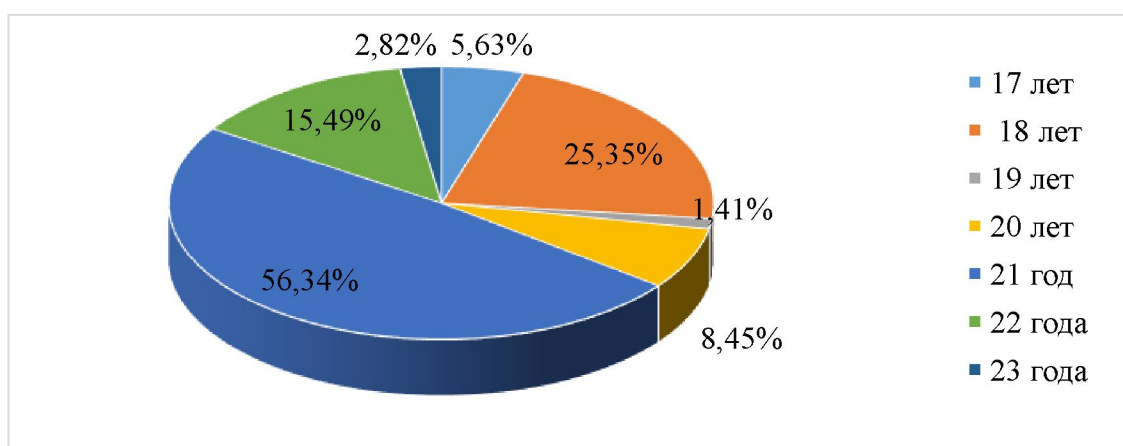


Рис. 3 – Распределение различных типов нарушений пищевого поведения по возрастам

Среди студентов различных возрастных групп преобладают студенты с нормальной массой тела – 66,19%. При этом студентов с дефицитом массы тела больше, чем студентов с избыточной массой тела (рисунок 4).

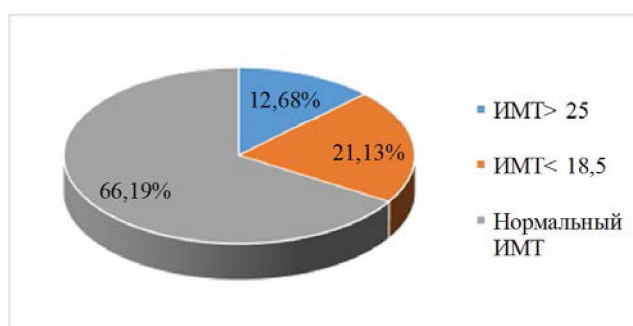


Рис. 4 – Значения ИМТ у студентов

У лиц с ИМТ > 25 не регистрируются сочетание ограничительного и эмоциогенного типов нарушений пищевого поведения, а также эмоциогенный тип. У лиц же с ИМТ < 18,5 не зарегистрированы сочетание ограничительного и экстернального типов нарушений пищевого поведения, а также экстернальный тип. При этом у обеих групп преобладает сочетание всех трех типов нарушений пищевого поведения : 60% у лиц с ИМТ > 25 и 55,56% с ИМТ < 8,5.

Помимо оценки типов пищевого поведения большое значение имеет анализ пищевых стереотипов. По данным нашего исследования принципам рационального питания не следует большая часть исследуемых студентов. Так, более чем 40% респондентов не соблюдают оптимальный режим питания с кратностью приемов пищи 3-4 раза в день. Также 45,1% студентов включают завтрак в режим питания изредка или не включают вовсе, а 26,8% – обед.

Установлено, что 20,7% студентов перекусывают 3 и более раз в день. 80,5% опрошенных едят на ночь. Большая часть студентов посещает рестораны фаст-фуд – 81,7% (рисунок 5).

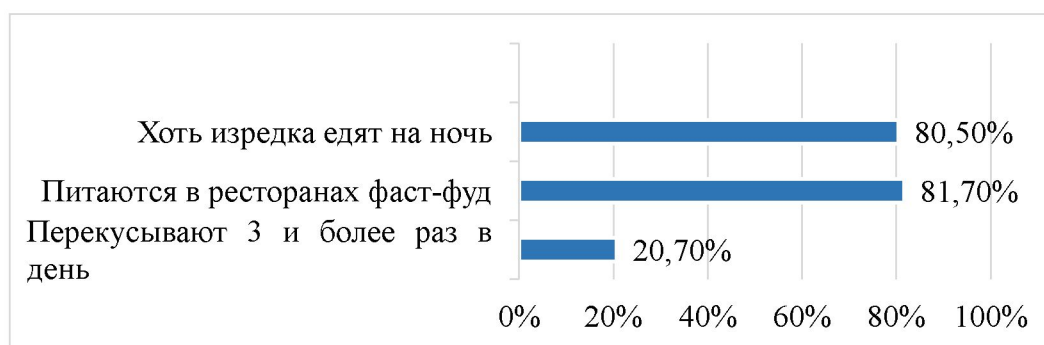


Рис. 5 – Пищевые стереотипы студентов

При рассмотрении предпочтений в продуктах питания, употребляемых студентами на завтрак было установлено, что в рационе преобладают молочные продукты – 50%, и каши – 46,3%, но вместе с тем большой популярностью у студентов в качестве завтрака пользуются бутерброды – 48,8%, выпечка и кондитерские изделия – 37,8% и 30,5% соответственно. На обед студенты, в основном, предпочитают употреблять мясные блюда – 82,9%, макаронные изделия – 73,2%, горячие супы – 58,8%, каши – 53,7% и салаты – 51,2%, однако кондитерские изделия также присутствуют и в обед у 23,2% студентов.

В качестве перекуса студенты выбирают фрукты – 64,6%, орехи и сухофрукты – 37,1%, однако лидирующие позиции в равных количествах занимают такие «нездоровые» продукты питания как выпечка и кондитерские изделия – 68,3%. На ужин в 65,90% случаев студенты отдают предпочтение мясным блюдам, что является неподходящим продуктом для данного приема пищи, т.к. мясной белок очень долго усваивается – до 6 часов. Макароны, употребляемые в 59,8% случаев, представляют из себя углеводы, необходимые для энергии, ночью же эта энергия человеку не так необходима, потому углеводы будут откладываться «про запас» в виде жира.

Выводы:

Оценка особенностей пищевого поведения и типов его нарушения показала, что:

1. Более чем у 50% исследуемых студентов встречаются сочетание всех трех типов нарушений пищевого поведения, а эмоциогенный тип регистрируется в 85,92%, как самостоятельный тип, так и в комплексе;

2. Как у девушек, так и у юношей первое ранговое место занимают в комплексе все три типа нарушений пищевого поведения;

3. Различные типы нарушений пищевого поведения чаще всего регистрируются в возрасте от 18 до 22 лет;

4. Во всех проанализированных возрастных группах чаще встречается сочетание всех трех типов нарушений пищевого поведения, кроме студентов 23 лет, где в 100% случаев отмечено сочетание ограничительного и эмоциогенного типов;

5. У лиц с избыточной массой тела не регистрируются сочетание ограничительного и эмоциогенного типов нарушений пищевого поведения, а также эмоциогенный тип. У лиц же с дефицитом массы тела не зарегистрированы сочетание ограничительного и экстернального типов нарушений пищевого поведения, а также экстернальный тип;

6. Большая часть студентов не следуют принципам рационального питания: не соблюдают оптимальный режим питания, исключают из распорядка дня основные приемы пищи либо заменяют их частыми перекусами, посещают рестораны фаст-фуд;

7. Респонденты употребляют избыточное количество выпечки и кондитерских изделий в каждый прием пищи. Блюда, употребляемые ими на завтрак, обед, ужин, а также в качестве перекусов, не соответствуют принципам рационального питания в более чем 60% случаев;

8. Для дальнейшего исследования необходимо провести корреляционный анализ типов пищевого поведения в группах с нормальным весом, избыточной массой тела и дефицитом массы тела. Для выявления наиболее значимых факторов риска ожирения и коморбидных заболеваний необходима сравнительная оценка нарушений пищевого поведения и пищевых стереотипов.

9. Типы пищевого поведения необходимо учитывать при разработке профилактических мероприятий, направленных на оптимизацию статуса питания студентов.

Литература

1. Гурчив, И. Н. Психологическая детерминация пищевого поведения студенческой молодежи / И. Н. Гурчив, Н. А. Антонова // Вестник СПбГУ. – 2012. – №2. – С.42-47.

2. Пищевые привычки как предикторы формирования особенностей пищевого поведения / А. М. Арзуманян, А. А. Денисенко, Е. В. Сарчук, С. А. Симачева // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet». –2022. – №1. – С.87-101.