

А.М. Титок, А.Ю. Полещук

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА СТУДЕНТАМИ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Научный руководитель: канд. хим. наук, доц. Т.И. Борщенская

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

A.M. Tsitok, A.Y. Paliashchuk

HYGIENIC ASSESSMENT OF SUGAR INTAKE BY STUDENTS OF BELARUSIAN STATE MEDICAL UNIVERSITY

Tutor: associate professor T.I. Borschenskaya

Department of General hygiene

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В статье представлены результаты анализа роли сахара в рационе питания студентов 1-3 курсов медико-профилактического факультета Белорусского государственного медицинского университета.

Ключевые слова: неинфекционные заболевания, потребление сахара, сахарный диабет, болезни сердечно-сосудистой системы.

Resume. The article presents the results of the analysis of the role of sugar in the diet of 1-3 years students of the Belarusian State Medical University.

Keywords: noncommunicable diseases, sugar intake, diabetes, cardiovascular diseases.

Актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения от неинфекционных заболеваний (НИЗ) ежегодно умирает свыше 40 млн человек во всем мире. В структуре смертности от НИЗ наибольшая доля принадлежит сердечно-сосудистым заболеваниям. Значительная часть смертей приходится на сахарный диабет, а также на обусловленные диабетом заболевания [1].

В Республике Беларусь неинфекционные заболевания являются причиной более 80% всех случаев смерти. Как и во всем мире, главной причиной смертности населения от НИЗ являются болезни сердечно-сосудистой системы (ССС). Развитию НИЗ способствуют поведенческие и биологические (метаболические) факторы риска, уровень распространенности которых в нашей стране достаточно высок. Одним из поведенческих факторов риска возникновения болезней СССР, поддающихся профилактике, является нездоровое питание, а именно недостаточное потребление овощей и фруктов, а также излишнее содержание сахара в ежедневном рационе питания. Эти поведенческие факторы риска могут также приводить к развитию биологических факторов риска, таких как избыточная масса тела и ожирение [2].

Избыточное употребление свободных сахаров, в том числе в форме сладких напитков, повышает общую калорийность рациона и может снижать уровни потребления пищевых продуктов, содержащих более адекватные с питательной точки зрения калории [1]. Таким образом, формируется несоответствие потребления питательных веществ и энергии физиологическим потребностям организма. Такой пищевой дисбаланс является фактором риска развития алиментарно-зависимых

неинфекционных заболеваний, таких как болезни ССС, сахарный диабет 2-го типа, ожирение и др. [3, 4].

Цель: исследовать уровень потребления сахара среди студентов младших курсов медико-профилактического факультета.

Задачи:

1. Изучить литературные источники последних лет о распространенности НИЗ и их связи с потреблением сахара.
2. Изучить уровень осведомленности респондентов относительно рекомендованного количества сахара в день.
3. Определить количество и частоту употребления сахара в составе напитков и продуктов питания.
4. Провести анализ соотношения антропометрических показателей студентов.

Материалы и методы. С целью получения информации о роли сахара в рационе студентов была разработана анонимная анкета, состоящая из 10 вопросов. Анкета включала в себя вопросы о содержании в рационе питания сахара, сахаросодержащих продуктов и напитков, частоте их употребления в повседневной жизни, антропометрических данных. Опрос проводился посредством сети Интернет с использованием Google Forms. В анкетировании приняли участие 199 студентов 1-3 курсов медико-профилактического факультета Белорусского государственного медицинского университета в возрасте 17-20 лет. Полученные результаты были подвергнуты статистической обработке с расчетом абсолютных и относительных величин.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования было опрошено 199 студентов 1-3 курсов, из них на первом и втором курсах учатся по 76 и на третьем 47 человек. На основании анализа полученных данных было установлено следующее. В среднем каждый студент младших курсов медико-профилактического факультета кладет в чай/кофе 1 чайную ложку сахара, что эквивалентно 5 граммам.

На диаграмме (рис. 1) представлено мнение студентов относительно рекомендаций ВОЗ об уровне потребления сахара в день.

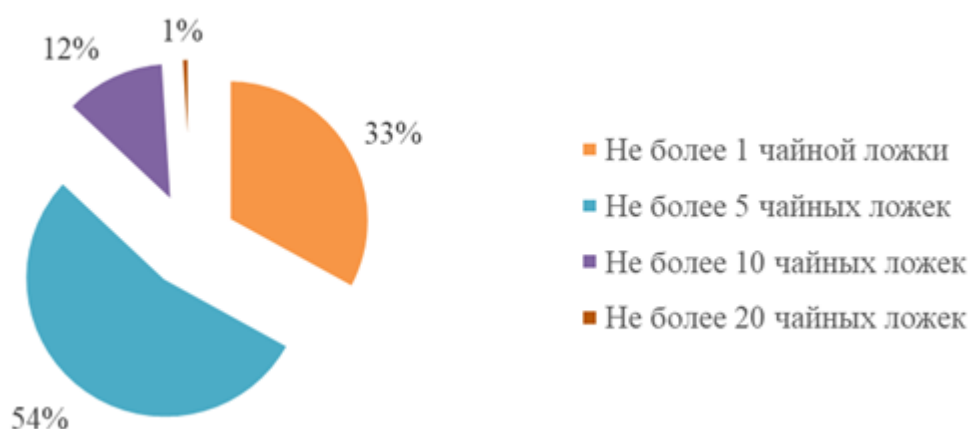


Рис. 1 – Осведомленность студентов о рекомендуемом количестве потребляемого сахара

Из общего числа респондентов 66 студентов (33%) считает, что согласно рекомендациям ВОЗ рекомендуется потреблять не более одной чайной ложки сахара в день, что эквивалентно 5 грамм; 107 респондентов (54%) считают, что не более 5 чайных ложек (эквивалентно 25 грамм); 24 респондента (12%) ответили, что рекомендуется потреблять не более 10 чайных ложек сахара (эквивалентно 50 грамм); 2 респондента (1%) — не более 20 ложек (эквивалентно 100 грамм).

У 55 (28%) респондентов 1-3 раза в неделю один из приемов пищи состоит только из сладких кондитерских изделий, у 78 (39%) респондентов — 1-3 раза в месяц и у 66 (33%) респондентов такого не бывает. Напитки, содержащие сахар, не пьют 18 (9%) опрошенных, 83 (42%) респондента пьют напитки, содержащие сахар, 1-3 раза в месяц, 79 (40%) — 1-3 раза в неделю и 19 (9%) пьют их каждый день.

Из общего числа участников анкетирования 16 (8%) студентов ответили, что обращают внимание на содержание сахара в напитках и продуктах питания всегда, 110 (55%) — иногда и 73 (37%) — никогда (рис.2).



Рис. 2 – Распределение студентов по показателю «Обращают внимания на содержание сахара в продуктах питания и напитках»

Среднее арифметическое значение ИМТ студентов, прошедших опрос, составило 20,7 кг/м², максимальное значение составило 36,9 кг/м², а минимальное — 15,1 кг/м². Распределение участников опроса на группы в зависимости от ИМТ и курса представлено в таблице 1.

Табл. 1. Распределение студентов младших курсов по значению ИМТ

Значения ИМТ, кг/м ²	1 курс, человек	2 курс, человек	3 курс, человек
<18,5	14	16	10
18,5-25	56	53	34
>25	6	7	3

Выводы:

1. Неинфекционные заболевания широко распространены во всем мире, в том числе, в Республике Беларусь. Одним из факторов риска развития НИЗ является потребление избыточного количества свободных сахаров.

2. Полученные данные свидетельствуют о необходимости повышения

осведомленности студентов о рекомендациях ВОЗ относительно уровня потребления сахара в день.

3. Большинство студентов-участников опроса (91%) с различной частотой употребляют напитки, содержащие в своём составе сахар. У 67% респондентов часто отдельный приём пищи состоит только из сладких кондитерских изделий.

4. Большинство опрошенных (72%) имеют ИМТ, соответствующий рекомендуемым значениям.

Литература

1. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>. – Дата доступа: 28.02.2024.

2. STEPS: Распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний в Республике Беларусь, 2020 г. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ncds/ncd-surveillance/data-reporting/belarus/belarus_steps_report_2020_ru.pdf?sfvrsn=d89690ac_1&download=true. – Дата доступа : 28.02.2024.

3. Бацукова, Н. Л. Общая гигиена: учебное пособие в 2 частях / Н. Л. Бацукова [и другие]. – Минск : Новое знание, 2022. – Ч. 2. – 318 с.

4. Палаткин, В.В. Влияние сахара на организм человека / В.В. Палаткин // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2017. – № 2. – С. 42-45.