

Streszczenie

Głównym celem przeprowadzonych badań była ocena wiedzy oraz nawyków i zwyczajów żywieniowych wybranej grupy studentów w aspekcie ryzyka powstawania schorzeń dietozależnych.

Badaniem objęto 1945 studentów Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Nysie, w tym 1351 kobiet (69,5%) i 594 mężczyzn (30,5%), w wieku 19-28 lat reprezentujących różne kierunki studiów. Respondentów podzielono na dwie grupy (wg obszaru studiów). Pierwszą grupę, zwaną dalej „medyczną” stanowili studenci Collegium Medicum. Cechą charakterystyczną tej grupy była zakładana wiedza na temat żywienia wyniesiona z toku studiów. Drugą grupę, zwaną dalej „niemedyczną” stanowili studenci, którzy w toku studiów nie byli kształceni w zakresie dietetyki, bromatologii lub żywienia człowieka.

Badanie przeprowadzono posługując się autorską ankietą składającą się z trzech części. Pierwszą część stanowiła metryczka. Część druga obejmowała pytania dotyczące wiedzy żywieniowej, natomiast trzecia część zawierała pytania dotyczące wybranych nawyków i zachowań żywieniowych. Dokonano również pomiarów masy ciała (kg) i wysokości ciała (cm) respondentów. Z uzyskanych wyników obliczono wskaźnik masy ciała BMI (kg/m^2). Uzyskane dane zinterpretowano wg wskazań WHO. Ocenę statystyczną wyników przeprowadzono przy użyciu programu komputerowego „Statistica 10.0” oraz „Microsoft Excel”. Uzyskane wyniki analizowano z zastosowaniem testu normalności W Shapiro-Wilka. W przypadku niespełnienia założenia o rozkładzie normalnym stosowano testy U Manna-Whitney’a, serii Walda-Wolfowitza, a także szczegółowe analizy statystyczne. Dla wszystkich przeprowadzonych analiz statystycznych przyjęto poziom istotności $\alpha=0,05$.

Uzyskany rozkład wartości BMI badanej populacji wykazał, że zdecydowana większość studentów posiadała masę ciała prawidłową. W badanej populacji wiedza żywieniowa kształtowała się na poziomie wysokim i średnim, natomiast zachowania żywieniowe oceniono na poziomie średnim i niskim. Wykazano również, że studenci kierunku dietetyka posiadali wiedzę żywieniową oraz nawyki i zachowania żywieniowe na najwyższym poziomie spośród badanych grup. Analiza dotycząca nawyków żywieniowych badanych studentów wykazała, że większość z nich nie realizowała zaleceń dotyczących racjonalnego żywienia. Wykazano istnienie szeregu nieprawidłowości zarówno u studentów kierunków medycznych, jak i niemedycznych. Dotyczyły one podjadania między posiłkami, spożycia niewłaściwie skomponowanych zestawów wchodzących w skład drugiego śniadania oraz niewystarczającego spożycia grubych kasz, mleka i fermentowanych napojów

mlecznych, zup, owoców, ponadto nadkonsumpcji słodzonych napojów gazowanych, dań typu *fast food*, dań gotowych oraz słodczy. Studenci kierunków medycznych popełniali mniej błędów żywieniowych, niż studenci kierunków niemedycznych. Oprócz błędów zidentyfikowanych dla całej badanej populacji, wykazano błędy w zakresie spożycia jaj, w grupie studentów kierunków medycznych, natomiast w grupie studentów kierunków niemedycznych dodatkowo wykazano nieprawidłowości w częstości spożycia ciemnego pieczywa, warzyw i cukru. Stwierdzono ponadto występowanie zależności pomiędzy poziomem wiedzy oraz nawyków i zachowań żywieniowych a płcią oraz kierunkiem podjętych studiów.

Zidentyfikowane błędy dotyczące nawyków i zachowań żywieniowych badanej grupy mogą być istotnymi czynnikami ryzyka wystąpienia schorzeń dietozależnych, takich jak: otyłość, cukrzyca typu 2, osteoporoza.

Słowa kluczowe: nawyki i zachowania żywieniowe, wiedza żywieniowa, schorzenia dietozależne, studenci.