

Mityba ir mitybos įpročiai: mitai ir mokslu grįsta realybė

Prof.dr.(HP) Rimantas Stukas

Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto

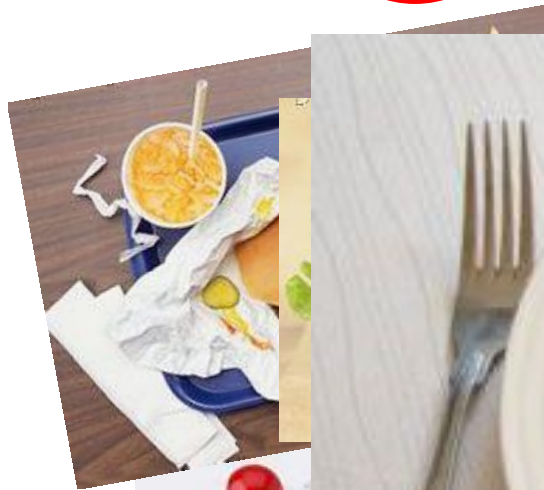
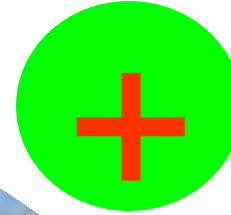
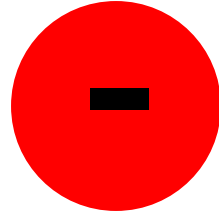
Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedra

Konferencija – **Sveikatos ugdymo aktualijos: mokslininkai – mokykloms**

Vilnius, 2018 m. rugsėjo 14 d.



Yra nepalankių ir palankių sveikatai maisto produktų



KAIP REIKĖTŲ MAITINTIS ?

Problemos:

- Maisto pasirinkimo ir maitinimosi įpročiai įtvirtinami šeimoje.
- Sveikatos apsaugos institucijos reglamentuoja tik tą maitinimąsi, kuris mokykloje ar ikimokyklinio ugdymo įstaigoje.
- Gyventojų sveikatos ir maitinimosi raštingumo lygis žemas.
- Jei įvairūs maitinimosi mitai ir „teorijos“ giliai įsitvirtinusios žmonių sąmonėje, diskusija vyksta sunkiai.

...

SVEIKOS MITYBOS TAISYKLĖS (rekomendacijos)

suformuluotos ir pateiktos sveikatos apsaugos institucijų

- Valgyti įvairų maistą. Dažniau rinktis augalinės kilmės maistą.
- Kelis/5 kartus per dieną valgyti daržovių, uogų, vaisių, ypač šviežių. Daržovių > negu vaisių.
- Kiekvieną dieną - pilno grūdo produktus.
- **Kontroliuoti riebalų** suvartojimą. Trans RR
- Valgyti **liesą mėsą ir** liesos mėsos produktus. Riboti perdirbtos mėsos ir raudonos mėsos kiekį.
- Vartoti **liesus pieno produktus**; žuvį, ankštines daržoves.
- **Riboti** maisto produktus ir gėrimus, kuriuose yra daug cukraus.
- Valgyti **nesūrų maistą**. Riboti druskos kiekį, gaminant maistą.
- Gerti **pakankamą vandens/skysčių** kiekį.
- Valgyti reguliariai. **Laikytis mitybos režimo.**
- Rinktis simboliu „Rakto skylutė“ pažymėtus maisto produktus.

ET IŠVADOS DĖL MAISTO PRODUKTŲ GERINIMO (2016)

- **Būtina gerinti** maisto produktų sudėtį (mažinti cukraus, druskos, riebalų ir transriebalų kiekius)
- Sudaryti sąlygas vartotojams lengviau pasirinkti sveikatai palankesnius maisto produktus
- Nustatyti kriterijus produktams, kurie tiekiami mokykloms, ligoninėms ir globos įstaigoms. Nustatyti kriterijus šių įstaigų maisto viešiesiems pirkimams
- Nepratinti vaikų prie saldžių ir daug druskos turinčių maisto produktų
- Ugdyti vaikų potraukį vaisiams ir daržovėms
- Gerinti sveikatai palankesnių maisto produktų įperkamumą
- Remti įmones, keičiančias maisto produktų sudėtį
- Teikti Komisijai ataskaitas apie pažangą šiose srityse

Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų strategija

Nacionalinė visuomenės sveikatos priežiūros 2016–2023 metų plėtros programa

- **gausinti rinkoje sveikatai palankių maisto produktų** (turinčių mažai sočiųjų riebalų, riebalų rūgščių transizomerų, cukraus ir druskos, daug skaidulinių medžiagų),
- **gerinti jų prieinamumą ir atpažįstamumą,**
- atitinkamai **keisti kitų maisto produktų sudėtį** ir
- **taikyti ekonomines sveikesnio pasirinkimo skatinimo priemones**

Sveikatos apsaugos ministerija

2018 m. pasirašė su maisto gamybos įmonėmis **susitarimus dėl maisto sudėties keitimo (performulavimo)**, kuriais įmonės įsipareigojo gerinti gaminamų maisto produktų sudėtį – mažinti cukrų, sočiųjų riebalų, transriebalų ir druskos kiekius,

Sveikatos apsaugos ministerija įsipareigojo pasirašiusias sutartis (socialiai atsakingas) **įmones viešinti ministerijos viešinimo kanalais.**

Vaikų maitinimo organizavimo TVARKOS APRAŠAS (2018 m.)

Tikslas – užtikrinti sveikatai palankią vaikų mitybą, maisto saugą ir geriausią kokybę, kad būtų patenkinti vaikų maisto medžiagų fiziologiniai poreikiai, ugdomi sveikos mitybos įgūdžiai.



MAITINIMASIS MOKYKLOJE



MAITINIMASIS NAMUOSE

- Jei organizuotuose kolektyvuose vaikų mityba reglamentuojama, tai namuose vaiko mityba – šeimos reikalas.
- Jei gyventojų mityba nesveika, maitinimosi įpročiai netinkami, tai daro įtaką ir vaiko maitinimuisi namuose.
- Įvairios nepatvirtintos ir mokslu nepagrįstos „mitybos teorijos“, „mitybiniai eksperimentai“ šeimose kelia susirūpinimą.

Šviesti reikia ir vaikus, ir tėvus.

Dažnai vartojamas sveikatai nepalankus maistas, sveikatai nepalankūs užkandžiai (pvz. sūrūs bulvių traškučiai), žaliavalgystė, veganizmas, vegetarizmas – šių dienų aktualijos.

Įvertinti reikia ir naudą, ir grėsmes

Svarbu žinoti, tada galima rinktis

Sūrūs bulvių traškučiai \neq bulvė



\neq





Pramoninė bulvių traškučių gamyba



- Bulvės mechaniškai nuvalomos, nuplaunamos, nuskutamos.
- Tuomet dar kartą plaunamos ir pjaustomos įvairiais storiais ir formomis (iš vidutinio dydžio bulvės gaunasi apie 36 riekelės).
- Riekelės vėl plaunamos ir džiovinamos.
- Vėliau patenka į rapsų ar saulėgrąžų aliejų, kuris būna įkaitintas iki 190 °C
- Toliau traškučiai barstomi druska, prieskoniais, maisto priedais ir skirstomi į porcijas.





Bulvių traškučių grėsmė sveikatai

- **Akrilamidas** – kancerogeninė medžiaga, susidaranti krakmolinguose produktuose (bulvėse), juos verdant aliejuje didesnėje nei 120 °C temperatūroje.
- Kuo aukštesnėje temperatūroje krakmolingi produktai kepti ar virti aliejuje, tuo juose daugiau kancerogeninės medžiagos akrilamido.

Akrilamidas

- Akrilamidas gali pažeisti centrinę bei periferinę nervų sistemą, sukelti vėžį, silpninti širdies veiklą, o jo kaupimasis žmogaus organizme yra proporcingas maiste esančiam medžiagos kiekiui.
- Moterys, ilgesnį laiką suvartojančios didelius kiekius akrilamido (šiais laikais dideliu akrilamido kiekiu laikomas vienas bulvių traškučių pakelis, galintis šios medžiagos turėti 40 mg), ateityje turi didesnę tikimybę susirgti kiaušidžių bei gimdos kaklelio vėžiu.

Akrilamidas

Akrilamido kiekis kai kuriuose maisto produktuose

Maisto produktai	Akrilamido koncentracija (mg/kg)		Tirtų pavyzdžių skaičius
	Vidutiniškai	Min. – max	
Bulvių traškučiai	1200	330-2300	14
Keptos bulvytės	450	300-1100	9
Bandelės ir krekeriai	410	<30-650	14
Traški duona	140	<30-1900	21
Pusryčių javai	160	<30-1400	15
Minkšta duona	50	<30-160	20
Įvairūs kepti patiekalai (pica, blynai, žuvų piršteliai, mėsos kukuliai, kepta žuvis...)	40	<30-60	9

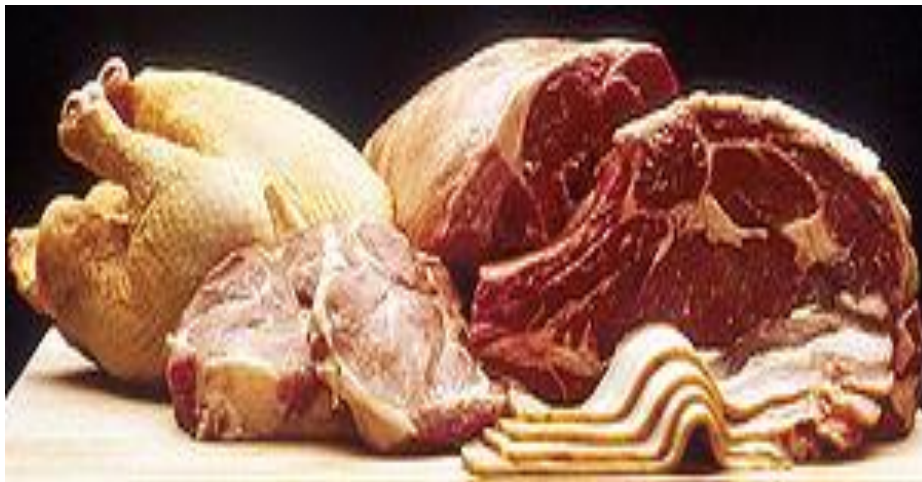
Maistas yra vienintelis geležies šaltinis galintis atkurti prarastą geležį

Sveikas žmogus geležies turėtų pakankamai gauti su maistu, jei jo mityba yra visavertė ir atitinka organizmo poreikius, kurie skiriasi priklausomai nuo amžiaus ir gyvenimo būdo.



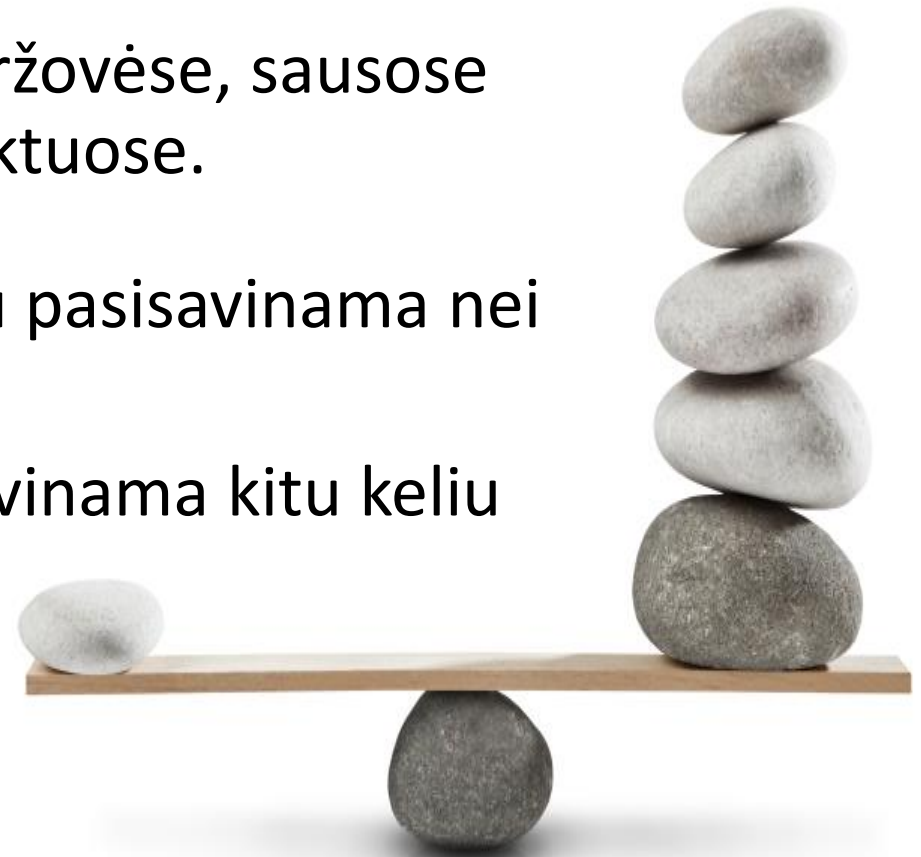
Geležies kiekis skirtinguose maisto produktuose labai skiriasi

Maiste yra dviejų pavidalų geležis –
HEMINĖ ir **NEHEMINĖ**



Heminė ir neheminė geležis

- **Heminė** geležis yra tik mėsoje, paukštienoje ir žuvyse.
- **Neheminė** geležis yra vaisiuose, daržovėse, sausose pupelėse, riešutuose ir grūdų produktuose.
- Heminė geležis yra 2–3 kartus geriau pasisavinama nei neheminė.
- Heminė geležis žarnyno ląstelių įsisavinama kitu keliu nei neheminė geležis.



Produktai gerinantys geležies pasisavinimą

- **Vitaminas C**
- **Betakarotenas** slopina neigiamą taninų ir fitatų poveikį geležies absorbcijai.
- **Mėsa.** Joje esanti heminė geležis ne tik pati įsisavinama geriau, bet ir mėsoje esančios organinės medžiagos padeda pasisavinti neheminę geležį. 1 gramas mėsos turi tokį pat poveikį kaip 1 mg vitamino C geležies pasisavinimui.
- **Cukrūs.** Nedidelis kiekis cukraus, medaus ar fruktozės pagerina absorbciją.

Produktai trukdantys geležies pasisavinimą

- **Polifenoliai arba fenolinės medžiagos (pvz. taninai)** yra pagrindiniai geležies įsisavinimo inhibitoriai. Jie randami kakavoje, kavoje, obuoliuose, mėtose, juodoje ir kai kuriose žolelių arbatose, raudoname vyne, graikiniuose riešutuose, gervuogėse, avietėse, mėlynėse. Pvz. puodelis kavos gali sumažinti geležies įsisavinimą 60%. Fenolinių medžiagų turinčius produktus geriausia vartoti 2 valandos prieš ir 2 valandos po geležimi turtingo maisto vartojimo.
- **Fitafai** randamai **sojose ir maistinėse skaidulose**. Net mažai skaidulų turinys **miltiniai produktai** labai ženkliai mažina geležies biologinį prieinamumą. Fitatai randami **graikiniuose riešutuose, migdoluose, sezamo sėklose, pupelėse, lęšiuose, žirniuose, grūduose ir kruopose**. Fitatai gali sumažinti geležies absorbciją 55-65%.

Produktai trukdantys geležies pasisavinimą

- Neheminei geležiai reikalinga rūgštinė terpė, todėl **vaistai mažinantys skrandžio rūgštingumą** blogina tokios geležies absorbciją.
- **Kalcis** - medžiaga veikianti tiek heminę, tiek neheminę formą. 300 mg kalcio, esančio 1 puodelyje pieno, jau yra pakankama dozė sutrikdyti geležies absorbciją.
- **Kiaušinių tryniuose** esantis baltymas fosvitinas turi gebą pritraukti geležies jonus. Vienas virtas kiaušinis gali sumažinti su maistu gautos geležies pasisavinimą 28%.
- **Oksalatai** randami špinatuose, lapiniuose kopūstuose, kviečių sėlenose, rabarbaruose, braškėse ir žolelėse, pvz., raudonėliuose, bazilike ir petražolėse. Todėl nors šiuose produktuose daug geležies, ji beveik nepasisavinama.

Produktai turintys daug geležies

<i>Heminės geležies turintys produktai</i>	<i>Fe mg/ 100 g produkto</i>
Kiaulių kepenys	16,3
Ikrai (raudonieji ir juodieji)	11,0
Veršių kepenys	10,2
Jaučių kepenys	8,3
Kiaulių liežuviai	5,1
Austrės	5,1
Jautienos kumpis	4,2

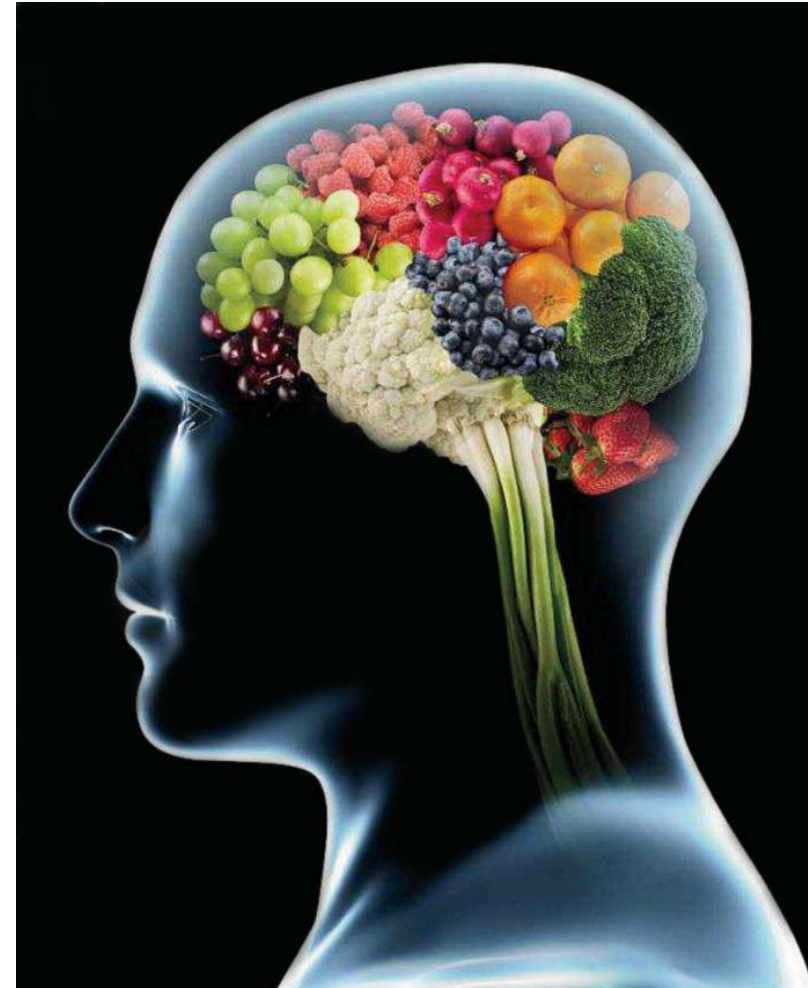


<i>Neheminės geležies turintys produktai</i>	<i>Fe mg/ 100 g produkto</i>
Mairūnas	82,7
Džiovinti baravykai	69,7
Lauro lapai	43,0
Džiovinti petražolių lapai	41,5
Chalva	33,2
Juodieji pipirai	17,3
Kmynai	16,0
Kviečių sėlenos	14,9
Kakavos milteliai	11,0
Sezamo sėklos	9,9
Kviečių gemalai	9,4
Muskatai	9,3
Soja	9,1
Sėmenys	8,2
Aguonos	8,1
Pistacijos	6,6
Pupelės	6,6
Saulėgražos	6,3
Džiovinti žirniai	6,3

Rekomenduojama

**Kelis kartus per dieną valgyti
įvairių, dažniau šviežių
daržovių ir vaisių
(bent 400 g per dieną)**

**Lietuvos gyventojai
šviežių daržovių ir vaisių
suvartoja vidutiniškai 312
g per dieną**



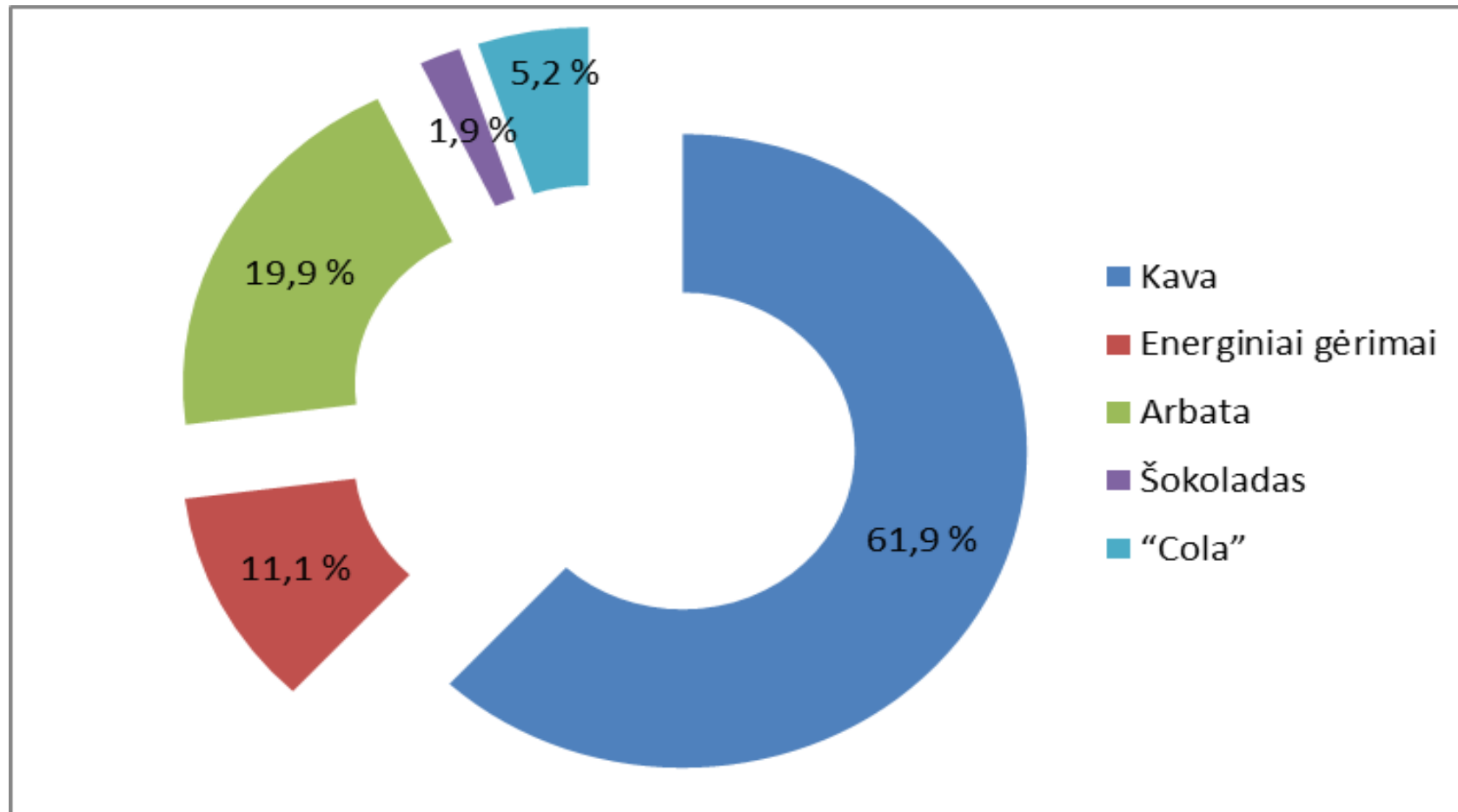
Kaip aprūpinti organizmą didesniu kiekiu geležies?

- ✓ Vartoti daugiau heminės geležies turinčių maisto produktų.
- ✓ Atkreipti dėmesį į absorbciją skatinančius ir, ypač, į slopinančius maisto produktus.

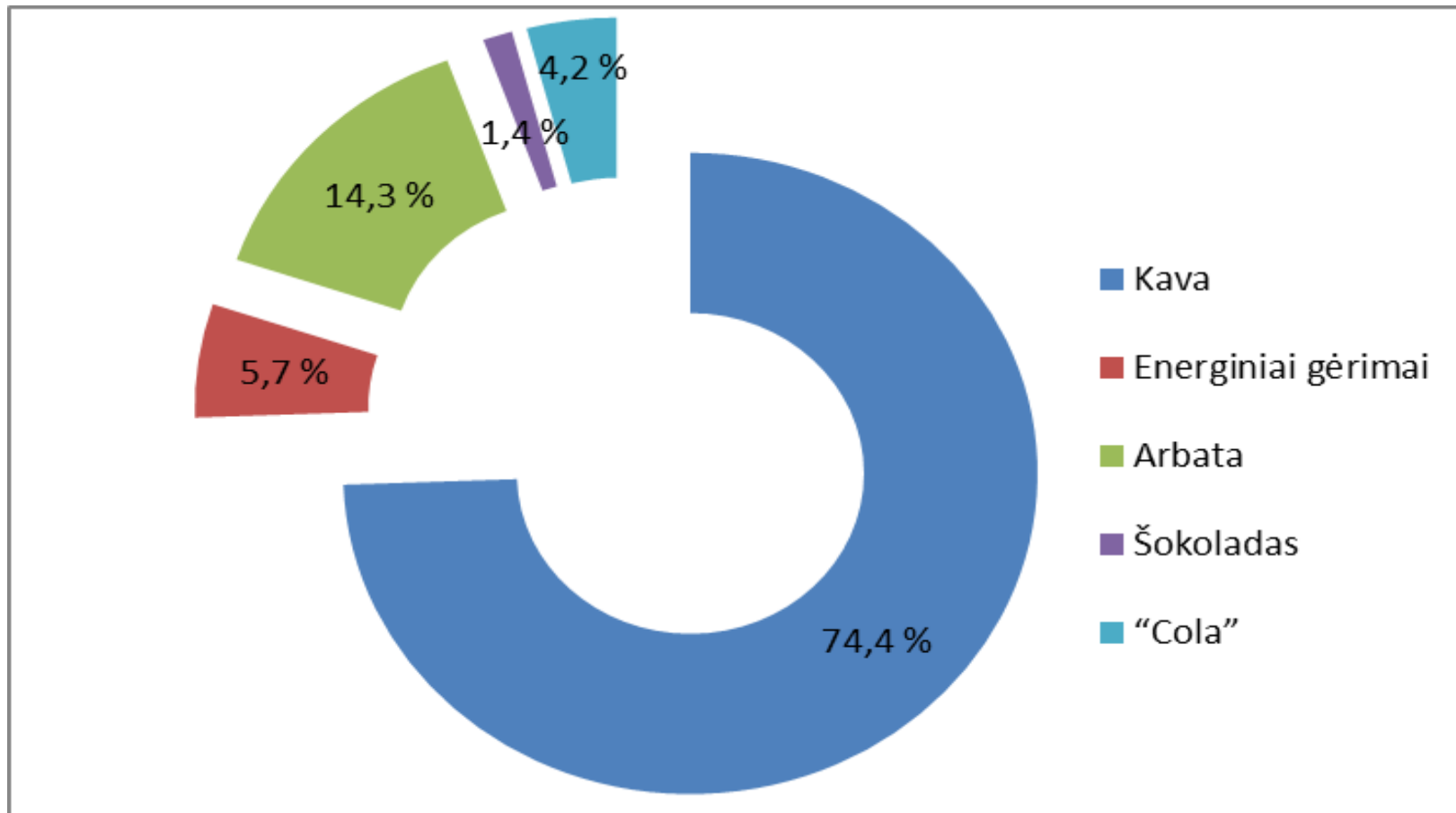
- Lietuvos gyventojai **per mažai geria skysčių**, ypač gryno geriamojo vandens
- **Kavos vartojimas** geriamojo vandens poreikio nekompensuoja, o tik padidina. Be to, kava slopina geležies įsisavinimą.

Kavos daug geria ne tik suaugusieji, bet ir mokiniai ! ! !

Kofeino šaltiniai (proc.) vaikams ir paaugliams (12-18 m.)

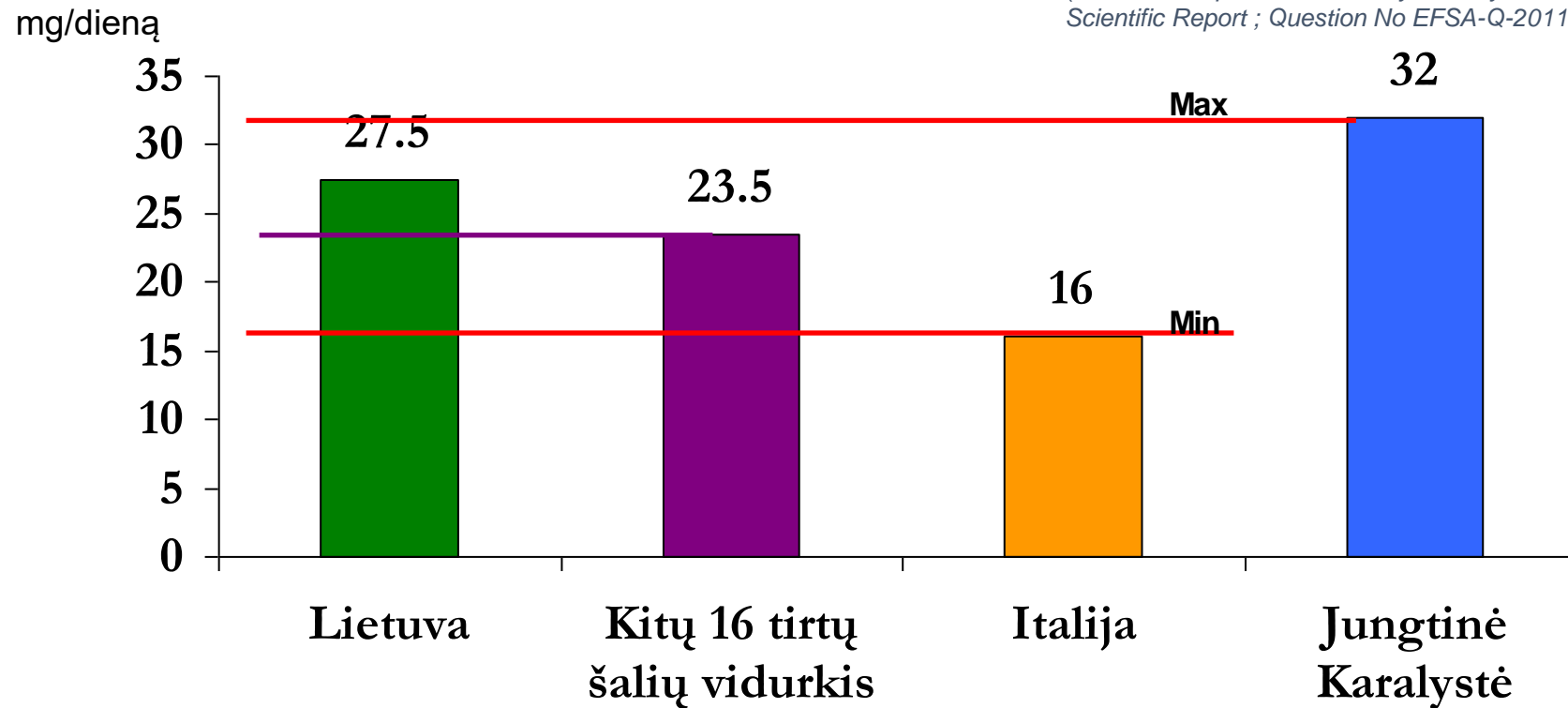


Kofeino šaltiniai (proc.) suaugusiesiems (19-74 m.)



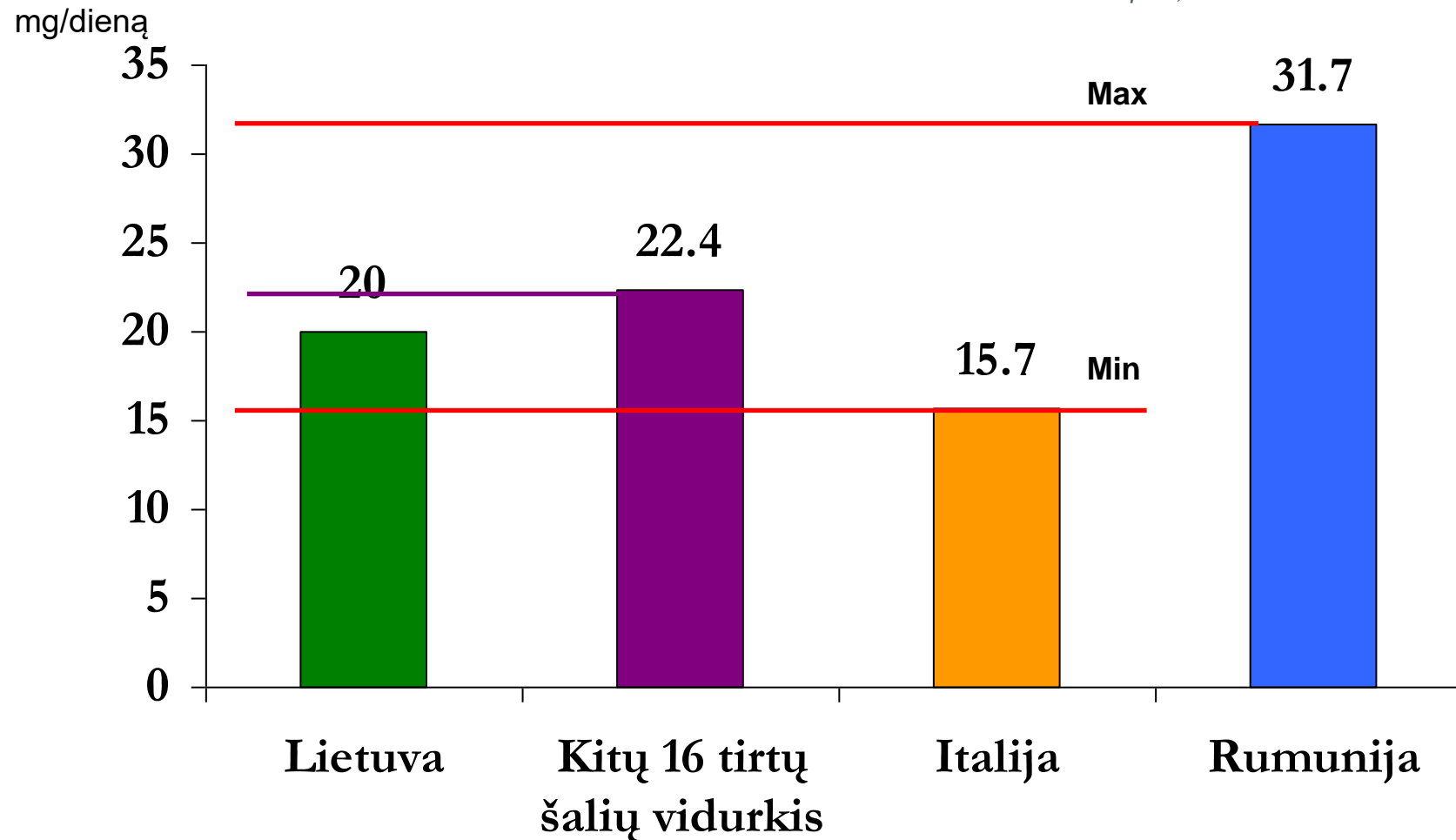
Paauglių kofeino suvartojimas iš energinių gėrimų, mg/dieną Lietuvoje, palyginus su kitomis šalimis

(šaltinis: *European Food Safety Authority, 2013. External Scientific Report ; Question No EFSA-Q-2011-00309*)



Suaugusiųjų kofeino suvartojimas iš energinių gėrimų, mg/dieną Lietuvoje, palyginus su kitomis šalimis

(šaltinis: *European Food Safety Authority, 2013. External Scientific Report ; Question No EFSA-Q-2011-00309*)





Symbolis „Rakto skylutė“



Simbolis „Rakto skylutė“

LR sveikatos apsaugos ministro **2014 m. sausio 22 d.**
įsakymu Nr. V-50

patvirtinti simbolio „Rakto skylutė“ **naudojimo**
reikalavimai

(nauja redakcija, patvirtinta SAM 2017 m. vasario 23 d.
įsakymu Nr. V-213)

Žr. plačiau - www.sam.lt

Simbolis „Rakto skylutė“

- Ženklinimo simboliu „Rakto skylutė“ **tikslas** – padėti vartotojams **lengviau išsirinkti maisto produktus tarp kity tos pačios grupės maisto produktų.**
- Šiuo simboliu pažymėtuose produktuose **turi būti mažiau sočiųjų riebalų, cukraus, druskos ir daugiau maistinių skaidulų.**
- Produktų **sąrašas skelbiamas SAM interneto svetainėje www.sam.lt**

Ačiū už dėmesį