

## ŚWIADOMOŚĆ OSÓB STARSZYCH NA TEMAT WŁAŚCIWEGO ODŻYWIANIA

*Karol Augustowski, Magdalena Augustowska*

**Streszczenie:** Właściwe odżywianie się odgrywa istotną rolę u osób w każdej grupie wiekowej. Wpływa na metabolizm, jak również na możliwe interakcje na linii lek-pożywienie, co jest szczególnie istotne u osób 65+, u których przyjmowanie leków jest stosunkowo powszechne. Badania przeprowadzono wśród 81 osób starszych mieszkających na wsi, jak i w miastach, posiadających różne wykształcenie i będących w różnej sytuacji finansowej. W badaniach zastosowano autorski kwestionariusz składający się z 19 pytań, za które można było uzyskać łącznie 25 punktów. Wyniki ukazały bardzo niski stopień świadomości żywieniowej osób starszych, przy jednoczesnym znacznym stopniu przeświadczenia osób w wieku 65+, że ich sposób żywienia jest prawidłowy. W konsekwencji nie wykazują oni zainteresowania w skorzystaniu z porad dietetyka.

**Słowa kluczowe:** osoby starsze, świadomość żywieniowa, poradnictwo dietetyczne, odżywianie

## 1. Wstęp

Przekształcenia w strukturze demograficznej Polski, a w tym względnie szybkie starzenie się populacji polskiej [Ożga, Małgorzewicz 2013] wpływa na konieczność zmian w różnych płaszczyznach: ekonomicznych, gospodarczych, czy też w sektorze ochrony zdrowia. Sytuacja w ostatniej z dziedzin w ostatnich czasach ulega znacznej poprawie, zwłaszcza w opiece geriatrycznej [Wieczorowska-Tobis 2010], jednak w aspekcie właściwego odżywiania się osób starszych zmiany nie przebiegają już w tak szybkim tempie. Pomimo wprowadzenia wielu ministerialnych programów, których celem jest poszerzenie wiedzy w zakresie dietetyki i aktywności fizycznej, będących istotnymi działaniami w profilaktyce ochrony zdrowia [Ożga, Małgorzewicz 2013, Rządowy Program] modyfikacje postaw żywieniowych osób w wieku 65+ są często nieobserwowane. Jest to podyktowane długoletnim przyzwyczajeniem do cyklicznego spożywania tych samych produktów i potraw, przyzwyczajeniem do sposobu ich przyrządzania, co niejednokrotnie w przeświadczeniu osób starszych nie wpływa negatywnie na ich stan zdrowia. Konsekwencją tego stanu rzeczy są często różnego rodzaju problemy, które w przypadku osób starszych dotyczą najczęściej otyłości i niedożywienia, a w tym w zdecydowanej mierze dominuje niedożywienie białkowo-kaloryczne i białkowe, oraz niedobory mineralno-witaminowe [Humańska, Kędziora-Kornatowska 2009]. W dalszej kolejności wpływa to na liczne zmiany patofizjologiczne, jak np. zmniejszenie beztłuszczowej masy ciała [Carlsson i in. 2009], zmniejszenie masy mineralnej kości [Babiarczyk, Turbiarz 2012], czy wiele zmian endokrynologicznych i neurologicznych [Chernoff 1994] oraz zaburzenia wydajności układu pokarmowego [Bień 1995, Dzieniszewski i in. 2001, Jurczak i in. 2011]. Wyniki aktualnych badań w tym zakresie ukazują, iż odsetek osób starszych z nadwagą wynosi ok. 46%, a z otyłością ok. 21% [Stawarska i in. 2009]. Osób niedożywionych jest ok. 13%, a zagrożonych niedożywieniem – 57% [De La Montana, Miguez 2011, Waśkiewicz i in. 2012]. Wyniki te świadczą w wielu przypadkach o katastrofalnym braku kompetentnej wiedzy w zakresie właściwego sposobu odżywiania.

Potrzeba edukacji żywieniowej wśród osób w wieku 65+, choć także w innych grupach wiekowych jest nieodzowna. Problem w tym względzie jest jednak znacznie szerszy – jak przekonać osobę, której zdaniem odżywia się prawidłowo do poszerzenia swojej wiedzy z zakresu dietetyki i edukacji żywieniowej

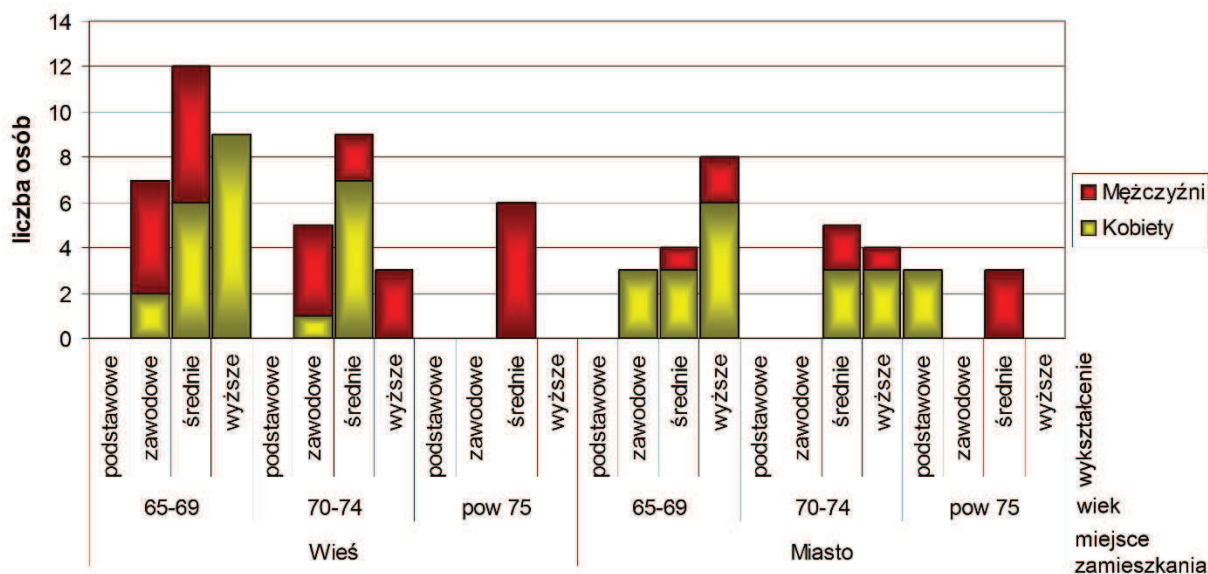
## 2. Materiał i metody

W celu oszacowania skali tego problemu przeprowadzono badania w kierunku określenia stopnia znajomości podstawowych zasad prawidłowego odżywiania się. Wzięło w nich udział 81 osób starszych (ryc. 1) (osoby, które osiągnęły co najmniej 65 rok życia [Strzelecki i in. 2011], mężczyźni i kobiety, mieszkający na obszarach wiejskich oraz w miastach, o różnym wykształceniu i sytuacji finansowej w gospodarstwie domowym. Osoby badane były mieszkańcami dwóch województw – małopolskiego i podkarpackiego.

W kwestionariuszu sformułowano pytania dotyczące subiektywnego odczucia osób starszych na temat jakości ich sposobu odżywiania, dziennej liczby posiłków, które winny być spożywane, grup produktów jakie powinny dominować w codziennej diecie, rodzajów tłuszczów używanych do smażenia, dopuszczalnej ilości soli kuchennej dodatkowo dodawanej do potraw, ilości płynów, jaka winna być przyjmowana w ciągu doby oraz prawidłowej liczby poszczególnych grup produktów w codziennej diecie. Odpowiedzi osób badanych odnosiły się bądź to do ich aktualnego stanu zdrowia, bądź też w odniesieniu do osoby zdrowej (zgodnie ze wskazaniem badanych). Łącznie osobom ankietowanym postawiono 19 pytań o różnym poziomie trudności, za które można było „zdobyć” 25 punktów. Określenie świadomości żywieniowej oparto na poniższej skali:

- 0 – 25% sumy zdobytych punktów – brak świadomości żywieniowej,
- 26 – 50% sumy zdobytych punktów – niska świadomość żywieniowa,
- 51 – 75% sumy zdobytych punktów – średnia świadomość żywieniowa,
- powyżej 76% sumy zdobytych punktów – dobra świadomość żywieniowa

Ankietowani określali także swoją opinię na temat ewentualnej chęci skorzystania z usług edukacyjnych (w jakiegokolwiek formie – kursów/szkoleń/warsztatów) w zakresie prawidłowego sposobu odżywiania się.



Ryc. 1. Charakterystyka badanych osób

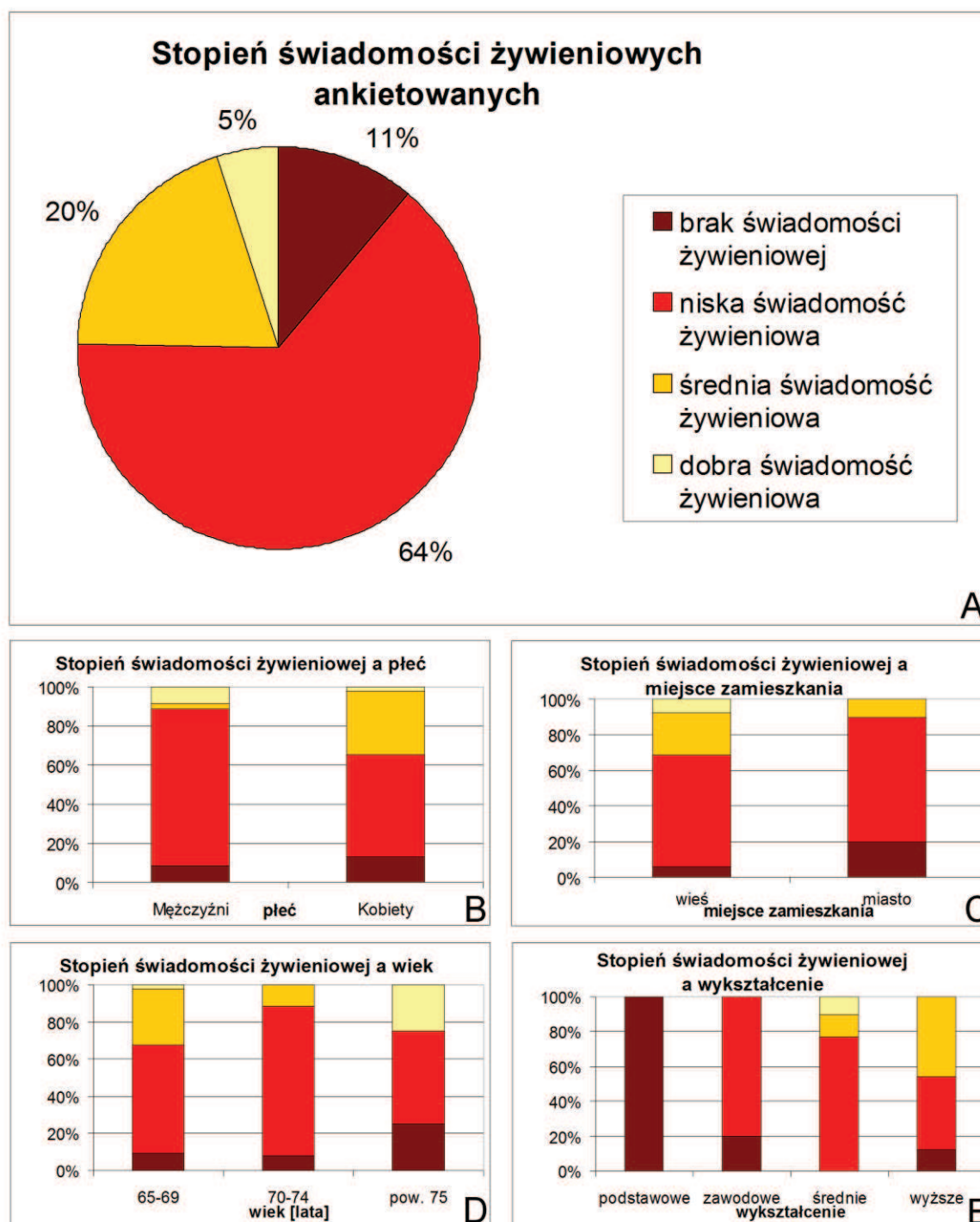
### 3. Wyniki

Średnia ilość zdobytych punktów uzyskana przez wszystkich respondentów wyniosła zaledwie 11 pkt (44% wszystkich punktów) i była zróżnicowana między 2 a 18 punktów. Wyniki te ukazały bardzo niską znajomość zasad właściwego odżywiania (ryc. 2A). Lepsze wyniki (choć nieznacznie tylko) w tym względzie uzyskały kobiety (ryc. 2B) oraz osoby mieszkające na wsi (ryc. 2C). Nie zaobserwowano natomiast wyraźnej prawidłowości między świadomością żywieniową, a wiekiem osób badanych (ryc. 2D). Zaznacza się jednak wyraźny jej wzrost /*przyp. świadomości żywieniowej*/ wraz ze wzrostem poziomu wykształcenia (ryc. 2E) – wzrost ten odnosi się do procentowego wzrostu udziału osób o średniej i dobrej świadomości żywieniowej.

Brak wystarczającej wiedzy żywieniowej uwidaczniał się często już w odpowiedzi na pierwsze z pytań – ile posiłków winno się spożywać każdego dnia. Wśród wszystkich ankietowanych 24 osoby (30% respondentów) wskazały nieprawidłowe odpowiedzi. Byli to mężczyźni (25% spośród wszystkich badanych mężczyzn), jak i kobiety (32% spośród wszystkich badanych kobiet). Wszyscy badani o wykształceniu podstawowym nie znali odpowiedzi na to pytanie, a spośród osób o wykształceniu zawodowym i wyższym ok. 38% z nich odpowiedziało również błędnie. Najlepiej w tym względzie wypadli ankietowani o wykształceniu średnim – mniej niż co 6 osoba nie знаła prawidłowej odpowiedzi. W odniesieniu do miejsca zamieszkania to osoby zamieszkujące obszary wiejskie częściej odpowiadały prawidłowo – w ich przypadku odnotowano 17% błędnych odpowiedzi, podczas gdy ankietowani zamieszkujący w miastach – udzielili w 50% błędne odpowiedzi).

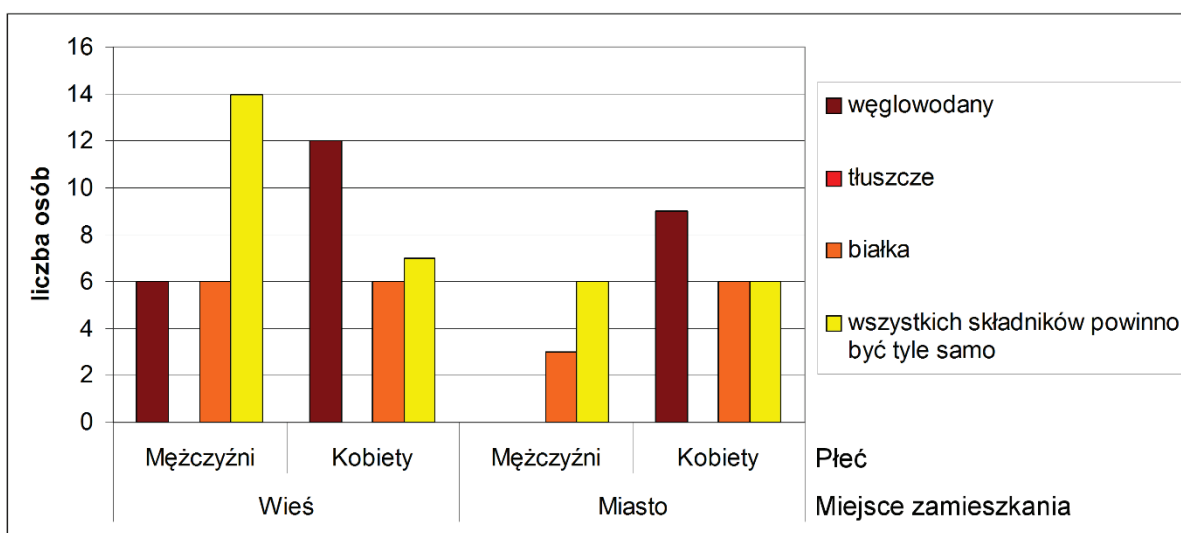
Duży odsetek prawidłowych odpowiedzi odnotowano w pytaniu – jaki udział w całodiennej diecie powinno stanowić pierwsze śniadanie. Spośród wszystkich badanych 6 osób (ok 7%) uznało, że jest ono nieistotne i można je pominąć. Były to wyłącznie kobiety o średnim wykształceniu, zamieszkujące obszary miejskie. Identyczna liczba ankietowanych określiła, że pierwsze śniadanie powinno być możliwie skromne. W tym przypadku byli to prawie wyłącznie mężczyźni zamieszkujący najczęściej obszary wiejskie.

Na pytanie dotyczące, jakie produkty powinny dominować w codziennej diecie (ryc. 3) poprawną odpowiedź zaznaczyło jedynie 27 respondentów (33% ankietowanych). Były to głównie kobiety, bez wyraźnej prawidłowości co do miejsca zamieszkania. Mężczyźni wskazujący prawidłową odpowiedź w tym pytaniu byli wyłącznie mieszkańcami obszarów wiejskich. Istotny w tym względzie wydaje się odsetek osób wskazujących prawidłową odpowiedź. Wśród mężczyzn wyniósł on zaledwie 17%, wśród kobiet z kolei – 46%.

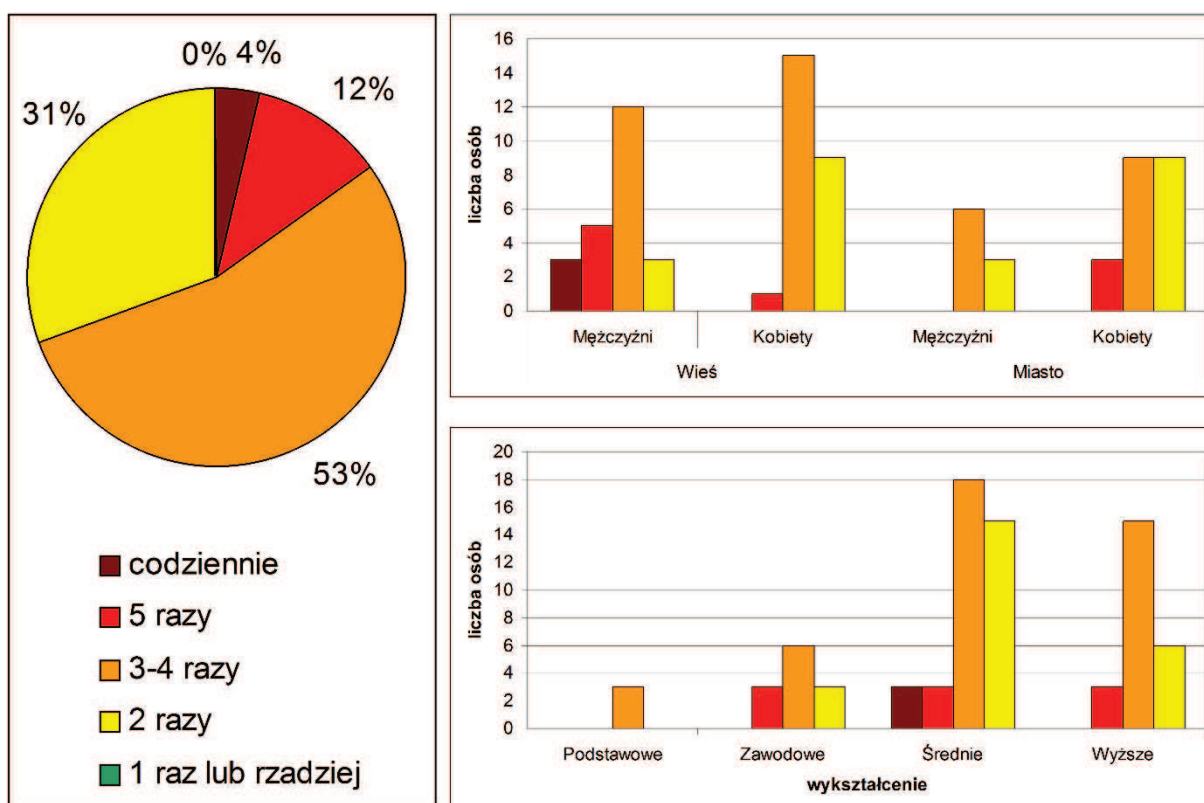


Ryc. 2. Stopień świadomości żywieniowej ankietowanych (A); w odniesieniu do płci (B), miejsca zamieszkania (C), wieku (D), wykształcenia (E).

Duże zróżnicowanie w odpowiedziach ankietowanych miało miejsce w pytaniu: Ile razy w ciągu tygodnia powinno się spożywać mięso na obiad, by było to najkorzystniejsze dla naszego zdrowia (ryc. 4). Spośród wszystkich respondentów 15% wskazało, że produkty mięsne powinny się znaleźć w diecie każdego dnia lub prawie każdego dnia. Byli to zarówno mężczyźni, jak i kobiety, z wyraźnym wskazaniem na mieszkańców wsi – stanowili oni bowiem aż 75% spośród ankietowanych, którzy wskazali te odpowiedzi). Nie odnotowano wyraźnego związku między prawidłowymi odpowiedziami, a płcią respondentów, miejscem ich zamieszkania oraz wykształceniem.



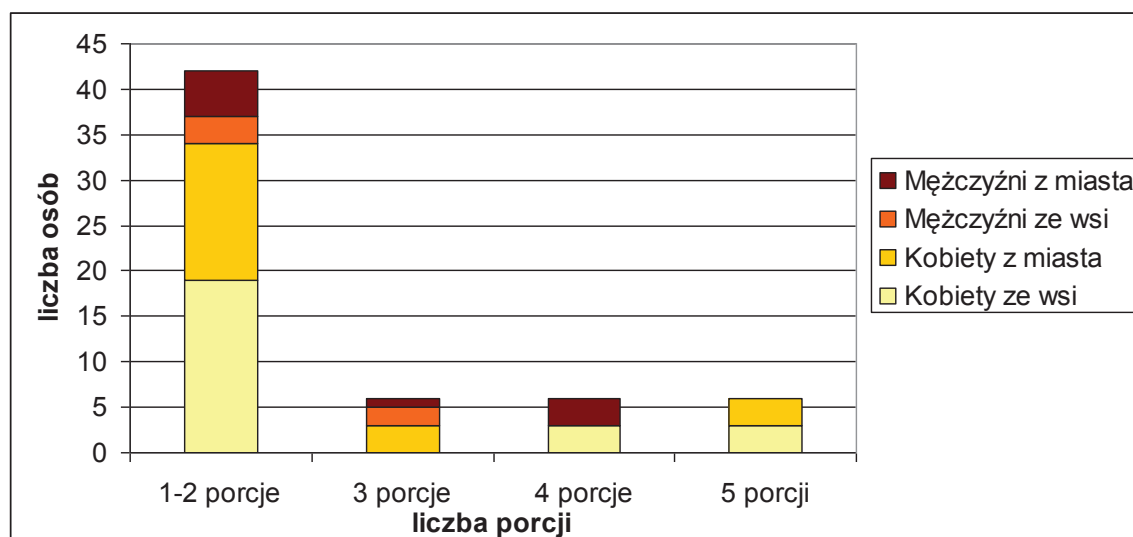
Ryc. 3. Produkty, które powinny dominować w codziennej diecie (zdaniem ankietowanych)



Ryc. 4. Właściwa częstość spożywania produktów mięsnych na obiad w ciągu tygodnia (zdaniem ankietowanych)

Bardzo niski odsetek odnotowano w poprawnych odpowiedziach na pytanie odnoszące się do właściwej ilości porcji spożywanych warzyw i owoców w ciągu dnia. Zaledwie w niewiele ponad 20 przypadkach respondenci wskazali prawidłowe odpowiedzi, a kolejnych 42 sytuacjach ankietowani określili wystarczające spożycie owoców i warzyw na poziomie 1–2 porcji w ciągu dnia. Zaznacza się wyraźnie wśród błędnych odpowiedzi na to pytanie znacznie większy udział mężczyzn zamieszkujących obszary wiejskie. Sześć osób określiła je na poziomie 3 porcji, dalsze 6 osób – 4 porcji, i kolejne 6 osób – 5 porcji (ryc. 5). Wśród odpowiedzi 4–5 porcji warzyw i owoców w ciągu dnia brak jest wyraźnych zależności. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety wskazywali prawidłowe odpowiedzi w równym stopniu. Nie zaobserwowano również korelacji między wykształceniem, a wskazaniem respondentów.

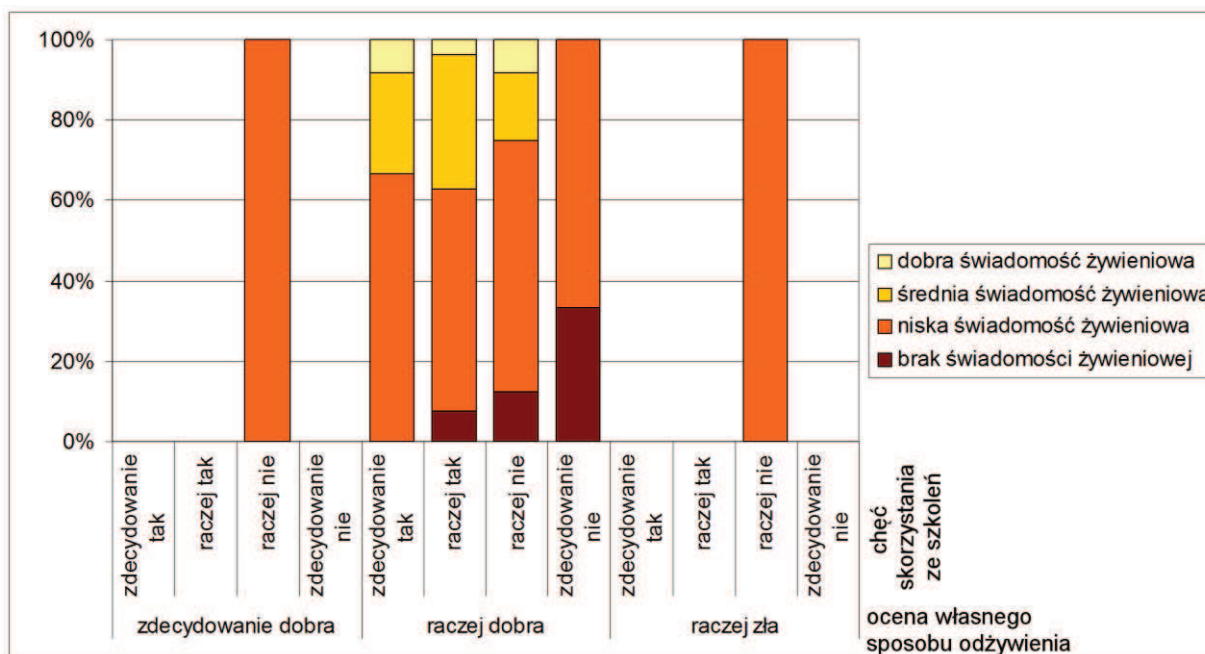




Ryc. 5. Właściwa częstość spożywania owoców i warzyw w ciągu 1 dnia (zdaniem ankietowanych).

#### 4. Dyskusja

Zarówno wśród zaprezentowanych powyżej wskazaniach osób starszych, jak też w wielu pozostałych (tutaj nie przedstawionych odpowiedziach respondentów) uwidocznia się bardzo niska świadomości żywieniowa osób w wieku 65+. Sytuacja ta jest dodatkowo pogorszona przez brak korelacji tej świadomości, czy to z płcią, wiekiem, miejscem zamieszkania, czy wykształceniem. W wielu przypadkach w jednym z pytań korzystniej prezentowały się kobiety, w innym zaś mężczyźni. Sytuacja ta dotyczy również pozostałych kategorii. Brak jest zatem możliwości skierowania kursów/szkoleń w zakresie tematyki żywieniowej do konkretnej grupy odbiorców, a powinna ona objąć wszystkie osoby starsze. Tym bardziej jest to istotne, że wszyscy respondenci byli przeświadczeni, iż właściwa dieta znacząco bądź w dużej mierze wpływa na nasze prawidłowe funkcjonowanie organizmu i nasze zdrowie. Mimo tego blisko 50% osób biorących udział w badaniu nie wzięłaby udziału w takiej formie doksztalcania. Jest to w dużej mierze podyktowane ich błędnym przekonaniem na temat swojej wiedzy o właściwym sposobie odżywiania (ryc. 6).



Ryc. 6. Przeświadczenie o własnym sposobie odżywiania się, a stopień świadomości żywieniowej i chęć skorzystania ze szkoleń.

Taki stan rzeczy sprawia, że przed dietetykami (jak również w pewnym stopniu przed lekarzami) wyrasta nowe i zarazem trudne zadanie – jak uzmysłowić osobom starszym ich niewystarczającą wiedzę z zakresu żywienia, przekonać je do skorzystania z pomocy dietetyka, a na końcu zmienić ich nawyki żywieniowe. Jeżeli udałoby się to osiągnąć jakość spożywanych przez osoby starsze produktów i potraw ulegnie znaczącej poprawie. Przyczyni się to nie tylko do poprawy ich stanu zdrowia, ale również w wielu przypadkach – w rodzinach

wielopokoleniowych – do poprawy stanu zdrowia pozostałych osób wspólnie zamieszkujących gospodarstwo domowe.

## 5. Wnioski

- Osoby starsze mają bardzo często (64% wszystkich badanych) błędne, najczęściej stereotypowe przekonania na temat prawidłowego (zdrowego) sposobu odżywiania.
- Osoby starsze są często przeświadczone o swojej nieomyślności i nie są skłonne (49% respondentów) do uczestnictwa w kursach/szkoleniach/warsztatach/spotkaniach z dietetykiem.
- Świadomość żywieniowa osób starszych nie jest związana z wiekiem, płcią, miejscem zamieszkania, czy też wykształceniem.

## 6. Literatura

- Babiarczyk B., Turbiarz A.** 2012. Body Mass Index in elderly people – do the reference ranges matter, *Prog. Health Sci.* 2(1): 58-67.
- Bień B.** 1995. Niedożywienie – swoiste niedobory w starości, *Gerontologia Polska* 3: 35-42.
- Carlsson M., Gustafson Y., Eriksson S., Håglin L.** 2009. Body composition in Swedish old people aged 65-99 years, living in residential care facilities, *Archives of Gerontology and Geriatrics* 49(1): 98-107.
- Chernoff R.** 1994. Thirst and fluid requirements, *Nutrition Reviews* 52(2): 3-5.
- De La Montana J., Miguez M.** 2011. Suitability of the short-form Mini Nutritional Assessment in free-living elderly people in the northwest of Spain, *J. Nutr. Health Aging* 15: 187-191.
- Dzieniszewski J., Szponar L., Szczygiel B., Socha J.** 2001. Podstawy naukowe żywienia w szpitalach, Wyd. IŻŻ, Warszawa: 45-47.
- Humańska M.A., Kędziora-Kornatowska K.** 2009. Wpływ miejsca zamieszkania osób w podeszłym wieku na stan odżywiania się, *Gerontologia Polska* 17(3): 126-128.
- Jurczak I., Barylski M., Irzmański R.** 2011. Znaczenie diety u osób w wieku podeszłym – ważny aspekt prewencji zdrowia czy nieistotna codzienność?, *Geriatrics* 5: 127-133.
- Oźga E., Małgorzewicz S.** 2013. Ocena stanu odżywienia osób starszych, *Geriatrics* 7: 98-103.
- Potrykowska A., Sobczak I.** 2011. Sytuacja demograficzna Polski. Raport 2010-2011, Rządowa Rada Ludnościowa, Warszawa: ss. 255, dostępny pod adresem URL: [http://www.stat.gov.pl/BIP\\_raport\\_2010-2011.pdf](http://www.stat.gov.pl/BIP_raport_2010-2011.pdf) [dostęp: 20.02.2014].
- Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013**, Warszawa: ss. 31, dostępny pod adresem URL: [http://www.mpips.gov.pl/gfx/mpips/userfiles/\\_public/1\\_NOWA%20STRONA/Aktualnosci/seniorzy/Rzadowy%20Program%20ASOS\\_2012-2013.pdf](http://www.mpips.gov.pl/gfx/mpips/userfiles/_public/1_NOWA%20STRONA/Aktualnosci/seniorzy/Rzadowy%20Program%20ASOS_2012-2013.pdf) [dostęp: 20.02.2014].
- Stawarska A., Tokarz A., Kolczewska M.** 2009. Ocena ilościowa składników mineralnych i witamin w dietach ludzi starszych zrzeszonych w wybranych warszawskich stowarzyszeniach społecznych, *Brom. Chem. Toksykol.* 2: 117-122.
- Strzelecki Z., Duszczyk M., Gałązka A., Kowalska I., Kurkiewicz J., Kuropka I., Napierała J., Waśkiewicz A., Sygnowska E., Broda G.** 2012. Ocena stanu zdrowia i odżywienia osób w wieku powyżej 75 lat w populacji polskiej. Badanie Wobasz-Senior, *Brom. Chem. Toksykol.* 3: 614-618.
- Wieczorowska-Tobis K.** 2010. Ocena pacjenta starszego, *Geriatrics* 4: 247-251.

### Nazwa instytucji:

Karol Augustowski – Uniwersytet Pedagogiczny im Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie  
Magdalena Augustowska – Śląska Wyższa Szkoła Medyczna w Katowicach

### Dr Karol Augustowski

### Adres do korespondencji:

[kaugustowski@wp.pl](mailto:kaugustowski@wp.pl), [magdalenaugustowska@wp.pl](mailto:magdalenaugustowska@wp.pl), [augustowscydietetycy@gmail.com](mailto:augustowscydietetycy@gmail.com)

CREATIVETIME

doktorant.com.pl



# 1 ZAGADNIENIA AKTUALNIE PORUSZANE PRZEZ MŁODYCH NAUKOWCÓW

TOM I

**Redaktorzy Wydania:** Marcin Kuczera, Krzysztof Piech

**Skład tekstów i projekt graficzny okładki:** Marcin Kuczera

**Korekty:** Ilona Kuczera, Krzysztof Piech

Opracowanie pt. ZAGADNIENIA AKTUALNIE PORUSZANE PRZEZ MŁODYCH NAUKOWCÓW zawiera recenzowane prace naukowe Młodych Naukowców współpracujących z CreativeTime, którzy wzięli udział w Konferencji Młodych Naukowców nt. WPLYW MŁODYCH NAUKOWCÓW NA OSIĄGNIĘCIA POLSKIEJ NAUKI – VII edycja – Kraków 6.12.2014 i Łódź 13.12.2014. Skład opracowania wykonano na podstawie dostarczonych przez autorów tekstów. Wszystkie artykuły zostały opublikowane na odpowiedzialność ich autorów. Za treść odpowiadają autorzy poszczególnych tekstów.

**ISBN: 978-83-63058-46-3**

### **Opracowanie**

Niniejsza książka elektroniczna DVD ma służyć młodym naukowcom! Propagujemy podejmowane działania wśród młodych naukowców, wiedzę, innowacyjne badania oraz rozwój nauki. Nauka musi charakteryzować się ciągłym rozwojem. Dzisiejsi naukowcy korzystają z coraz to nowocześniejszych metod badawczych, prowadzą różnego rodzaju projekty, których efekty w nieodległej przyszłości mają służyć całej społeczności i otaczającemu nas środowisku. Niniejsze opracowanie zawiera zbiór zagadnień naukowych. Przedstawione zagadnienia wskazują jakie trendy zainteresowań naukowych panują obecnie wśród młodych naukowców.

### **Młody naukowiec**

Absolwenci studiów drugiego stopnia coraz częściej podejmują decyzję o rozpoczęciu studiów doktoranckich. Decyzja ta często podyktowana jest chęcią pozostania na uczelni w charakterze naukowca i wykładowcy. Niestety po otrzymaniu dyplomu doktora nauk tylko część młodych naukowców pozostanie na uczelni macierzystej. Część młodych doktorów zasili inne uczelnie i jednostki naukowe, a zdecydowana większość rozpocznie kolejny etap swojego życia w instytucjach państwowych i firmach prywatnych. Dlatego też obok realizacji własnych badań naukowych i pisanie pracy, doktoranci powinni podjąć wszelkie możliwe działania zmierzające do nawiązania współpracy z firmami prywatnymi, aby realizować dalszą karierę zawodową. Włączanie się doktorantów w różnego rodzaju projekty międzyuczelniane, współpracę w modelu naukowiec-firma, udział we wszelkich konferencjach i szkoleniach o charakterze biznesowo-naukowym zwiększa szanse doktorantów na rozwój naukowy i zawodowy, a przede wszystkim może przynieść upragnioną satysfakcję.

Młodzi naukowcy, którzy pozostali na uczelni wyższej w charakterze często asystenta, adiunkta mają również wiele możliwości nawiązania współpracy ze stale rozwijającym się polskim biznesem. Należy zastanowić się, w jaki sposób przenieść własne dokonania i pomysły naukowe do realizacji w biznesie.

### **Biznes**

Niewątpliwie szansą dla biznesu są innowacje, które niosą ze sobą między innymi młodzi naukowcy. Każdy dobry biznesmen powinien zdać sobie sprawę, że nie ma innowacji bez nowych pomysłów i badań naukowych.

Sami spróbujmy zachęcić właścicieli polskich firm, osoby decyzyjne, menedżerów do nawiązywania współpracy z nami - Młodymi Naukowcami.

### **Wydawca:**

CREATIVETIME

Ul. Mehoffera 10,

31-322 Kraków,

wydawnictwo@creativetime.pl

Nakład 360 egzemplarzy

**Wydanie ISBN**