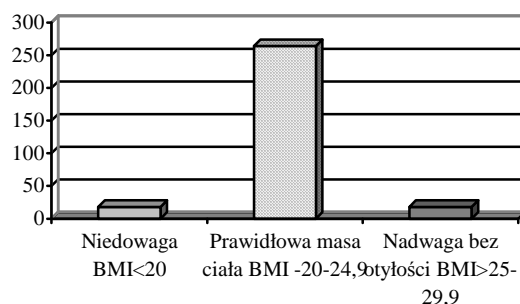


Ryc.1. BMI (Body Mass Index)



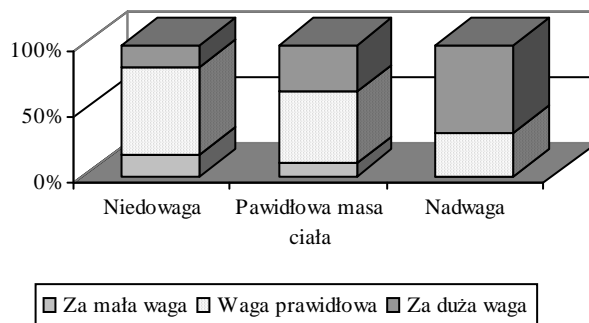
Pytano studentów o to jak sami oceniają swoją wagę. Spośród ogółu badanych 162 osoby (54%) uznały, że mają odpowiednią masę ciała, 18 studentów (6%) sądzą, że ważą za mało. O odchudzaniu myśli 66 osób (22%).

W grupie osób z niedowagą 8 studentów (44,4% z grupy osób z niedowagą) uważa, że ma odpowiednią masę ciała, jedynie 2 (11,1%) myślą o odchudzaniu. W tej grupie 2 osoby (11,1%) zdają sobie sprawę z niedowagi.

W grupie studentów z prawidłową masą ciała, 94 osoby (35,6%) oceniają swoją masę jako odpowiednią, 60 (22,7%) sądzą, że ważą za dużo. 16 studentów (6%) uważa swoją wagę za niedostateczną.

W przypadku studentów z nadwagą, 4 (22,2%) nie zdawało sobie sprawy z nieprawidłowej masy ciała (Ryc.2.).

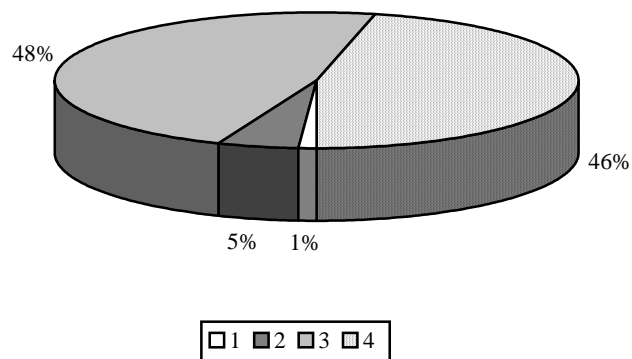
Ryc.2. Samoocena własnej masy ciała.



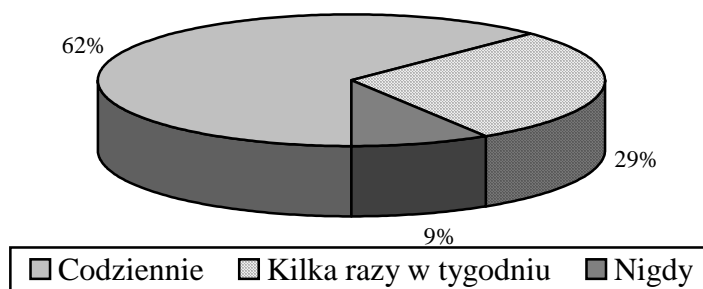
W badaniu uwzględniono częstotliwość spożywania posiłków przez studentów. Tylko 90 studentów (30%) spożywa 4 i więcej posiłków dziennie. 105 studentów (35%) nie przestrzega zasad dotyczących odpowiedniej częstotliwości spożywania posiłków.

Studenci w większości przestrzegają zaleceń dietetyków pod względem spożywania śniadań - 121 osób (40,3%) deklaruje że je codziennie śniadanie.

Ryc.3. Ilość posiłków spożywanych w ciągu dnia.

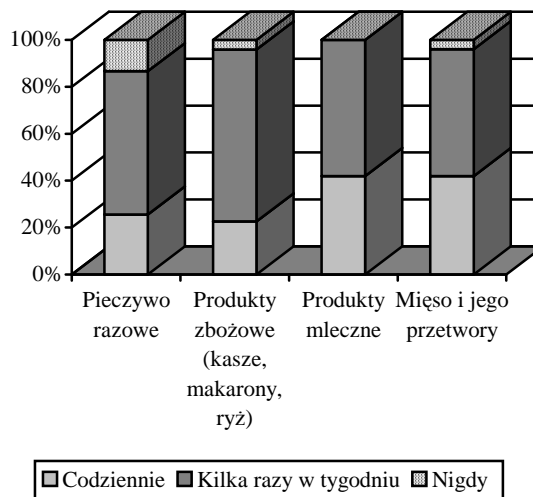


Ryc.4. Częstość spożywania śniadań.

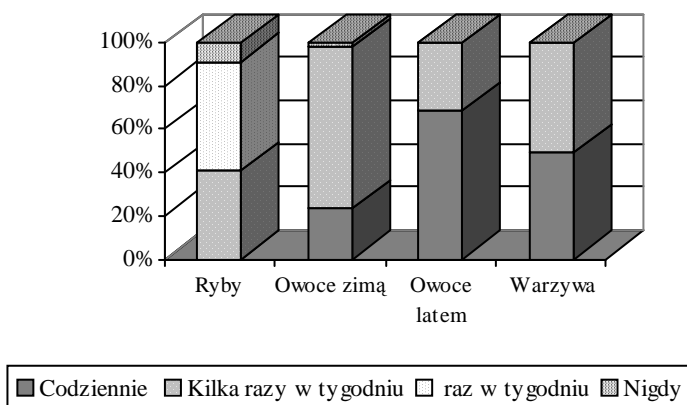


Częstość spożywania przez studentów Akademii Medycznej produktów niezbędnych dla zdrowia jest niezadowalająca. Pieczywo razowe spożywało codziennie tylko 50 osób (16,6%), owoce zimą 46 osób (15,3%), warzywa 96 osób (32%). Zastanawiający jest także fakt niskiego spożycia mleka i jego przetworów. Tylko 81 studentów (27,0%) deklaruje codzienne spożywanie nabiału. 100 (33,3%) osób spożywało ryby tylko jeden raz w tygodniu (Ryc. 5 i 6).

Ryc.5. Spożycie produktów niezbędnych dla zdrowia.

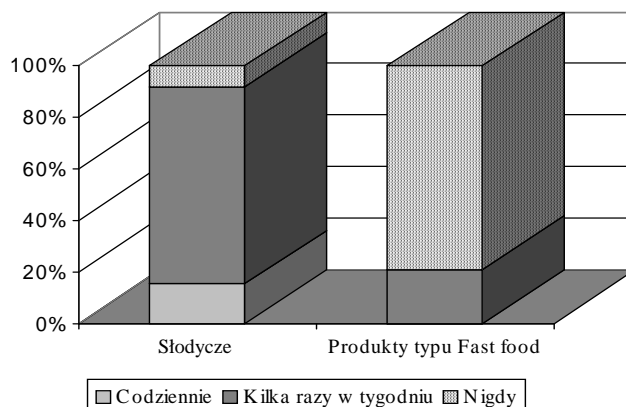


Ryc.6. Spożycie produktów niezbędnych dla zdrowia.



Niezbyt popularne wśród młodzieży studiującej są produkty typu fast - food, 154 osoby (51,3%) deklarują, że nigdy nie spożywają tych produktów między posiłkami. 29 studentów (9,7%) konsumuje słodczye codziennie między posiłkami.

Ryc.7. Spożycie produktów między posiłkami.



WNIOSKI

1. Na podstawie analizy wyników badań sformułowano następujące wnioski:
2. Częstość spożywania przez studentów Akademii Medycznej produktów niezbędnych dla zdrowia jest niezadawalająca (dotyczy to głównie ryb, pieczywa razowego i owoców zimą) natomiast studenci w nadmiarze spożywają słodczyce.
3. Biorąc pod uwagę program nauczania obowiązujący na Akademii Medycznej należy stwierdzić, że studenci mimo znajomości zasad dotyczących prawidłowego żywienia nie wcielają ich w życie.

PIŚMIENNICTWO

1. Ciborowska H., Rudzicka A.: Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa 2000.
2. Gawęcki J., Hryniewski L.: Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. PWN Warszawa 1998.
3. Szczepańska A., Ners A., Zawistowska Z.: Kuchnia i zdrowie PZWL Warszawa 1990.
4. Iłow R., Regulska – Iłow B.: Ocena sposobu żywienia studentów Akademii Medycznej we Wrocławiu w latach 1993 – 1994. Część III. Zwyczaje żywieniowe i częstość występowania produktów spożywczych w dietach kobiet i mężczyzn. Bromat. Chem. Toksykol. 30, 1, 37.
5. Narojek L.: Niektóre aspekty uwarunkowań zachowań żywieniowych. Instytut Żywienia i Żywności, Warszawa 1993.
6. Mianowska E., Kołajtis – Dołowy A., Roszkowski W.: Testing nutrition education materials in Polish schools. Food , Nutrition and Agriculture. FAO, 1999, 24, 29.

STRESZCZENIE

Ciężar obowiązku promocji zdrowia spoczywa przede wszystkim na pracownikach ochrony zdrowia. W przyszłości odpowiedzialni za promocję zdrowia będą obecnie studiujący na Akademiiach Medycznych. Jednym z najważniejszych czynników ryzyka chorób cywilizacyjnych jest niewłaściwe odżywianie.

W pracy analizowano czy studenci AM Lublin odżywiają się zdrowo. Próbowano odpowiedzieć na pytanie czy będą mogli przekazać wiedzę na temat właściwego odżywiania pacjentom?

Badanie zostało zrealizowane w oparciu o standaryzowane wywiady kwestionariuszowe. Ankietowano 300 studentów wydziałów: lekarskiego, farmacji, pielęgniarstwa oraz oddziału

stomatologii. Stan odżywienia studentów badano bazując na ocenie masy ciała i wzrostu (wskaźnik masy ciała – BMI). Przy użyciu metody historii żywienia dokonano jakościowej oceny żywienia. Oceniono nawyki studentów biorąc pod uwagę liczbę spożytych posiłków oraz spożywanie słodczy i produktów typu „Fast - food” między posiłkami. Wywiad standaryzowany zawierał pytania dotyczące częstości spożycia produktów zbożowych, nabiału, mięsa, ryb, owoców i warzyw.

Wyniki opracowano korzystając ze statystycznych programów komputerowych, oraz przedstawiono na rycinach.

SUMMARY

The burden of health promotion depends mainly on healthcare workers. In the future this responsibility will rely on present students of medical academies. The most notable risk factor of civilization diseases is malnutrition.

The study was based on standardized survey. Three hundreds students of medical department and departments of pharmacy, nursing and dentistry were embraced in the study. Nutrition state was evaluated with body mass index (BMI). With nutrition history method qualitative estimate of nutrition was made. Nutrition habits were evaluated considering number of meals and consumption of sweets and fast-food products between meals. Standardized interview included questions regarding frequency of consumption of grain products, dairy products, meat, fish, fruits and vegetables.

Results were elaborated with statistical computer programs and presented on figures.