

Bożena Wajszczyk, Jadwiga Charzewska

Jak prawidłowo ocenić sposób żywienia?

Dlaczego prowadzimy badania sposobu żywienia?

W miarę postępu wiedzy dotyczącej roli poszczególnych składników odżywczych oraz skutków nadmiernego lub niewystarczającego ich spożycia istnieje potrzeba monitorowania sposobu żywienia. Uzyskane wyniki mają szerokie zastosowanie praktyczne między innymi w poszukiwaniu związków pomiędzy żywieniem a stanem zdrowia, w analizach porównawczych modeli żywienia i problemów zdrowotnych między poszczególnymi krajami, oceny stanu odżywienia całej populacji lub wybranej grupy osób oraz w poradnictwie dietetycznym. Coraz więcej uwagi poświęca się również badaniom interakcji pomiędzy żywieniem i genem lub formami polimorficznymi genów uczestniczącymi w rozwoju wielu chorób, zwłaszcza nowotworowych. Nie ma jednej uniwersalnej metody oceniającej sposób żywienia. Każda z metod ma swoje wady, zalety oraz obarczona jest określonym błędem pomiaru, z czego musimy sobie zdawać sprawę przy interpretacji wyników.

Jaka metoda badania sposobu żywienia jest najczęściej stosowana?

Jedną z najczęściej stosowanych metod oceny spożycia jest wywiad 24-godzinny. Wywiad polega na zebraniu od badanej osoby informacji o spożyciu w ciągu ostatnich 24 godzin poprzedzających badanie (łącznie z okresem nocy), wszystkich produktów, potraw i napojów w ramach podstawowych posiłków jak i w formie pojadania między posiłkami, zarówno w domu jak i poza nim oraz o stosowaniu suplementów diety. Uzyskane wyniki można interpretować indywidualnie dla każdej badanej osoby lub dla grupy osób czy całej populacji. Ponieważ zawartość składników odżywczych obliczamy na podstawie danych zawartych w tabelach wartości odżywczej produktów wymagany jest dokładny opis spożytych produktów, a w przypadku potraw również informacje o składzie potrawy, zastosowanych technologiach przyrządzania potraw (np. gotowanie, smażenie), rodzaju tłuszczu użytego do przyrządzania potraw czy innych dodatkach takich jak śmietana (% tłuszczu), cukier, sól,

przyprawy. Bardzo istotnym elementem mającym zasadniczy wpływ na wiarygodność uzyskanych wyników jest określenie wielkości spożytych porcji. Wielkości porcji szacowane są w miarach domowych np. łyżki, łyżeczki, szklanki (z podaniem pojemności), handlowych (pochodzących z informacji zawartych na opakowaniu) lub w sposób opisowy np. średni liść sałaty, duża marchewka. Bardzo cennym narzędziem przy ocenie wielkości porcji jest albumu fotografii produktów i potraw o zróżnicowanej wielkości porcji oraz modele i figury geometryczne, które pomagają osobie badanej w określeniu spożytej porcji.

Zalety wywiadu 24-godzinnego

Prawidłowo przeprowadzony wywiad ma wiele zalet. Jest mało uciążliwy dla osoby badanej, ponieważ trwa około 20 minut. Krótki czas badania powoduje, że jest to metoda stosunkowo tania, dzięki czemu możemy prowadzić badania w grupach osób o dużej liczebności. Wywiad 24-godzinny może być stosowany bez względu na poziom wykształcenia osób badanych oraz wiek, z wyjątkiem małych dzieci i osób z zaburzeniami pamięci. Metoda wywiadu 24-godzinnego dobrze ocenia i charakteryzuje spożycie grup osób lub populacji (warunkiem jest odpowiednio duża liczebność) dlatego stosowana jest powszechnie do monitorowania sposobu żywienia na poziomie ogólnokrajowym. Na podstawie uzyskanych wyników możemy zidentyfikować błędy w sposobie żywienia Polaków i opracować zalecenia mające na celu poprawę sytuacji w tym zakresie. Jest to również cenne źródło informacji dla producentów żywności pozwalające na podejmowanie decyzji o reformulacji lub wzbogacaniu produktów spożywczych.

Wady wywiadu 24-godzinnego

Jak każda metoda oceniająca sposób żywienia wywiad 24-godzinny ma również wady, do których należy między innymi: niedoszacowanie spożycia na skutek pomijania niektórych produktów, włączenie produktów potraw i napojów spożytych w innych dniach, chęć przedstawienia swojego sposobu żywienia takim, jaki być powinien, a nie takim jaki jest w rzeczywistości, trudność w ocenie wielkości porcji. Należy pamiętać, że na podstawie pojedynczego wywiadu nie można oceniać zwyczajowego sposobu żywienia osoby badanej. Jeśli celem badania jest ocena zwyczajowego spożycia należy przeprowadzić kilka wywiadów lub zastosować inną metodę na przykład zapis spożycia.

Kluczowe zagadnienie to wysoka jakość prowadzonego badania

Aby uzyskane wyniki były jak najbardziej zbliżone do rzeczywistego spożycia wywiad powinien być przeprowadzany zgodnie z obowiązującymi standardami, przez żywieniowców lub dietetyków, po uprzednim przeszkoleniu. Zwłaszcza w badaniach o charakterze monitoringu sposobu żywienia powinna być prowadzona kontrola jakości pracy osób przeprowadzających wywiady, ponieważ wnioski z tych badań będą służyły do opracowywania zaleceń i wytycznych dla całej populacji.

Literatura:

1. Ocena sposobu żywienia: Charzewska J., Wajszczyk B.: w Dietetyka – Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu red. nauk. M. Jarosz. Wydawnictwo instytutu żywności i Żywienia, Warszawa 2017.
2. Charzewska J., Chwojnowska Z., Wajszczyk B.: Ocena sposobu żywienia na poziomie indywidualnym i grupowym na tle norm w: Normy żywienia dla populacji polskiej red. Jarosz M., Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017.
3. Gronowska-Senger A. Zarys oceny żywienia. Wydawnictwo SGGW 2013.
4. Nelson M.: Methods and validity of dietary assessment. w: Human Nutrition and Dietetics. J.S. Garrow, W.P.T. James, A. Ralph A. Toronto 2000.