

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

Medicinos akademija

Visuomenės sveikatos fakultetas

Kristė Vasiliauskaitė

**NEVALGANČIŲ MĖSOS ŽMONIŲ MITYBOS, KITŲ GYVENSENOS
VEIKSNIŲ IR SUBJEKTYVIOS SVEIKATOS VERTINIMAS**

Antrosios pakopos studijų baigiamasis darbas
(Visuomenės sveikata, visuomenės sveikata ir mityba)

Baigiamojo darbo vadovė:

Doc dr Vilma Kriaučionienė

Darbą atliko:

Kristė Vasiliauskaitė

Kaunas, 2018

SANTRAUKA

Visuomenės sveikata (Visuomenės sveikata ir mityba)

NEVALGANČIŲ MĖSOS ŽMONIŲ MITYBOS, KITŲ GYVENSENOS VEIKSNIŲ IR SUBJEKTYVIOS SVEIKATOS VERTINIMAS

Kristė Vasiliauskaitė

Mokslinė vadovė doc. dr. Vilma Kriaučionienė

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Medicinos akademija, Visuomenės sveikatos fakultetas, Profilaktinės medicinos katedra. Kaunas; 2018. 78 p.

Darbo tikslas. Ištirti vegetarų mitybą, gyvensenos veiksnius ir sveikatos būklę.

Metodika. Momentinis tyrimas atliktas 2017 metų gegužės ir birželio mėnesiais. Apklausa vykdyta elektroniniu būdu. Anketa buvo sukurta google apklausos internetiniame puslapyje ir patalpinta socialinio tinklo facebook grupėje „Lietuvos veganai“. Iš viso buvo užpildyta 290 elektroninių anketų. Ryšių ir skirtumų nustatymui naudotas Chi-kvadrato (χ^2) kriterijus.

Rezultatai. Daugiau nei trečdalis tirtųjų (37 proc.) nurodė esantys veganai, atsisakę bet kokie gyvūninės kilmės maisto, likusieji buvo lakto vegetarai (22 proc.), pescio vegetarai (21 proc.) bei ovo-lakto vegetarai. Didžioji dalis nevalgusių mėsos buvo moterys 88 proc., vyrai sudarė tik 12 proc. Daugiau kaip pusė respondentų atsisakė mėsos dėl etinių ir moralinių priežasčių (63,4 proc.), mažiau negu pusė - dėl sveikatos ir geresnės savijautos (42 proc.), likusieji - dėl ekologinių ar gamtos išsaugojimo priežasčių (16,2 proc.) bei alergijos ar nepatinkančio mėsos skonio (13,1 proc.). Viso 12,3 procentai respondentų teigė, kad buvo grįžę prie tradicinės mitybos. Pagrindinės priežastys tai noras vėl paragauti mėsos, baimė dėl potencialių sveikatos problemų susijusių su vegetarizmu ir aplinkos įtaka. Dauguma turi šeimos narių ir draugų, kurie nevalgo mėsos. Viso 89,4 procentai asmenų turi bent vieną mėsos nevalgantį draugą. Mėsos nevalgymo trukmė neturi ryšio su vizitų pas gydytoją skaičiumi. Dažniausios priežastys, kodėl respondentai lankėsi pas gydytojus tai profilaktiniai patikrinimai, nedarbingumo pažymėjimo gavimas, nėštumas, gripas.

Išvados. Tinkamai subalansuota vegetarinė mityba ir valgymo įpročiai turi teigiamą poveikį asmens sveikatai.

Raktiniai žodžiai. Vegetarai, veganai, mitybos įpročiai, gyvensenos veiksniai

SUMMARY

Public Health (Public Health and Nutrition)

NUTRITIONAL HABITS, OTHER LIFESTYLE FACTORS AND SUBJECTIVE HEALTH
IN NON – MEAT EATERS.

Kristė Vasiliauskaitė

Academic supervisor Assoc. Dr. Vilma Kriaučionienė

Lithuanian University of Health Sciences, Academy of Medicine, Faculty of Public Health,
Department of Preventive Medicine. Kaunas; 2018. 78 p.

Aim of the study. To explore vegetarian nutrition, life factors and health conditions.

Methods. Momentary assessment was conducted in May and June 2017. The survey was made online. Questionnaire was made in google forms and put on social media facebook group called “Lietuvos veganai” (*engl. Lithuania’s vegans*). There was a total of 290 questionnaires filled online. To test relationships and differences, Chi – Square (χ^2) was used.

Results. More than one third of the respondents said that they are vegans (37%), who don’t eat any animal related food products. The rest were lacto- vegetarians (22%), pesco – vegetarians (21%) and ovo – lacto vegetarians (20%). Most of the non-meat eaters were women (88%), there were only 12% men. More than a half of respondents stopped eating meat for ethical and moral reasons (63,4%), less than a half – for better health and feeling (42%), the rest – for ecological or nature saving reasons (16,2%), allergies and not pleasant taste of meat (13,1%). In total 12,3 % of respondents claimed, that they had been back to traditional nutrition. Main reasons for that were urge to taste meat again, fear of potential health problems, that are related to vegetarianism and environmental impact. Most of respondents have vegetarian friends and family members. In total 89,4 % of the people have at least one friend, who doesn’t eat meat. The length of not eating meat and number doctor appointments had no link. The main reasons why respondents visited their doctors were preventive checks, to get sick-lists, pregnancies, flu.

Conclusions. Well balanced vegetarian nutrition and nutritional habits have a positive impact on a person’s health.

Keywords. Vegetarian, vegan, nutritional habits, life factors.

TURINYS

SANTRUMPOS	5
PAGRINDINIŲ TERMINŲ IR SĄVOKŲ ŽODYNAS.....	6
ĮVADAS.....	7
TYRIMO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI.....	8
1. LITERATŪROS APŽVALGA	9
1.1 Sveika mityba ir gyvenimo būdas	9
1.2 Žmonių mitybos įpročiai Lietuvoje ir pasaulyje	13
1.3 Vegetarizmas ir jo paplitimas.....	14
1.4 Mitybos be mėsos privalumai ir trūkumai.....	17
2. TYRIMO METODIKA.....	20
3. REZULTATAI.....	25
3.1 Bendrieji duomenys apie apklaustuosius: vegetarizmo rūšys ir socialiniai veiksniai	25
3.2 Mėsos atsisakymo priežastys.....	30
3.3 Vegetarų mitybos įpročiai	35
3.4 Vegetarų kūno svoris, sveikata ir kiti gyvenimo veiksniai	46
REZULTATŲ APTARIMAS	57
TYRIMO PRIVALUMAI, TRŪKUMAI IR REZULTATŲ PRAKTINĖ REIŠMĖ	60
IŠVADOS	61
PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS.....	62
LITERATŪRA.....	63
PRIEDAI.....	68

SANTRUMPOS

KMI – kūno masės indeksas

lls – laisvės laipsnių skaičius

LSMU – Lietuvos sveikatos mokslų universitetas

n – absoliutus tiriamųjų skaičius

SN – standartinis nuokrypis

WHO - World Health Organization (*liet. Pasaulio sveikatos organizacija*).

SAM – Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija.

PETA– didžiausia pasaulyje už gyvūnų teises kovojanti tarptautinė organizacija (*angl. People for the Ethical Treatment of Animals*).

PAGRINDINIŲ TERMINŲ IR SĄVOKŲ ŽODYNAS

Veganai – asmenys, kurie maitinasi tik augaliniu maistu, nevalgo mėsos, žuvies, kiaušinių, pieno produktų [3].

Ovo-lakto vegetarai - valgo kiaušinius, pieną, jo produktus ir augalinį maistą [3].

Lakto vegetarai - valgo pieno produktus ir augalinį maistą [3].

Pesco-vegetarai nevalgo mėsos, bet valgo žuvį, pieną, jo produktus, kiaušinius ir augalinį maistą [3].

Subjektyvus sveikatos vertinimas - rodiklis, kuris parodo individo požiūrį į savo sveikatą, socialinius, psichologinius, biomedicininis bei kitus sveikatos aspektus [50].

IVADAS

Vegetariškų dietų populiarumas vis didėja. Jų yra didelė įvairovė nuo labai griežtų veganiškų, kai atsisakoma visų gyvūninės kilmės produktų, iki ovo – lakto vegetariškų, kada atsižadama tik pačios mėsos [52]. Net ir griežtos veganiškos mitybos populiarumas didėja, ypač tarp jaunų žmonių [45]. Literatūros duomenimis, praktikuojant tokius valgymo įpročius, ypač veganiškos mitybos, žmogus negauna pakankamai tokių organizmui reikalingų medžiagų kaip kalcis, baltymai, geležis ir vitaminas B₁₂ [19, 46 - 49].

Lietuvoje vis dar vyrauja nepalankiai vegetarišką mitybą vertinantis požiūris. Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerija yra patvirtinusi mitybos rekomendacijas [5]. Joje svarbią vietą užima tokie gyvūninės kilmės produktai kaip mėsa, žuvis, pienas, kiaušiniai. Visa tai rekomenduojama vartoti kasdien (ar rečiau), bet saikingai. Tada mityba laikoma pilnaverte. Tačiau kas atsitinka su žmonėmis, nusprendusiais atsisakyti gyvūninės kilmės maisto produktų? Ar vegetarai negauna visų reikiamų medžiagų reikalingų palaikyti gerą sveikatą? Kuo pakeičiami gyvūninės kilmės produktai, kad gauti visas reikiamas medžiagas? Asmuo gali būdamas vegetaru vartoti daug cukraus, rafinuotų grūdinių produktų ir mažai valgyti daržovių su vaisiais. Tokia mityba yra nesveika, nesvarbu, kad atsisakyta gyvūninės kilmės produktų. Bet taip vegetariška mityba gali būti labai naudinga sveikatai, nes kaip žinoma augalinės kilmės maiste daug naudingų maistinių medžiagų, apsaugančių sveikatą. Svarbiausia pasirūpinti, kad būtų gaunamos tokios medžiagos kaip baltymai, geležis, cinkas, kalcis, vitaminai D ir B₁₂. Baltymai ypatingai svarbūs raumenų masės gamybai, kovojant su ligomis ir gijimo procese. Todėl vegetarai ir veganai turi tinkamai maitintis, kad gautų visų reikalingų medžiagų.

Tyrimų apie Lietuvos vegetarų mitybos ypatumus, trūksta. Todėl šiuo tyrimu siekiama detaliai iširti vegetarišką mitybą, gyvenamos veiksnius bei sveikatos būklę, kad sužinoti koks iš tiesų yra poveikis atsisakius mėsos.

TYRIMO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

Darbo tema: Nevalgančių mėsos žmonių mitybos, kitų gyvenimo veiksnių ir subjektyvios sveikatos vertinimas.

Tyrimo tikslas: Ištirti vegetarų mitybą, gyvenimo veiksnius ir sveikatos būklę.

Tyrimo uždaviniai:

1. Išsiaiškinti priežastis, kodėl apklaustieji nevalgo mėsos.
2. Įvertinti mėsos atsisakiusių žmonių mitybos įpročius.
3. Įvertinti nevalgančių mėsos žmonių kitus gyvenimo veiksnius ir subjektyvią sveikatą.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1 Sveika mityba ir gyvenimo būdas

Maistas yra neatsiejama žmogaus gyvenimo dalis. Jis reikalingas žmonių augimui, sveikatos bei gyvybės palaikymui [4]. Tinkama, sveika ir subalansuota mityba suteikia žmogui energijos, maistinių medžiagų, padedančių palaikyti gyvybines organizmo veiklas, reguliarų kūne esančių ląstelių atsinaujinimą, normalų vystymąsi, parūpina veikliųjų medžiagų. Tuo tarpu žalinga, netinkamai subalansuota mityba gali prisidėti prie asmens nutukimo bei ligų atsiradimo ar progresavimo [6].

Maisto produktai skirstomi į 11 kategorijų: dribsniai, ankštiniai, mėsa ir produktai iš jos, žuvis, kiaušiniai, pienas ir produktai iš jo, vaisiai, daržovės, riešutai ir sėklos, prieskoniai ir pagardai, cukrus ir jo turintis maistas. Žinoma, kiekviena išvardinta maisto grupė turi būti vartojama pagal atitinkamą normą. Todėl Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerija (toliau SAM) sudėliojo visa tai į piramidę (žiūrėti 1.1 pav.) [5].



LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA www.sam.lt

1.1 pav. Maisto pasirinkimo piramidė [5]

Piramidėje bei SAM patvirtintuose sveikos mitybos ir gyvensenos rekomendacijose aiškiai pavaizduota, jog didesniąją žmogaus mitybos raciono dalį turi sudaryti dribsniai, daržovės, ankštiniai bei vaisiai [5, 7]. Ir nei vienas iš tų produktų nėra gyvūninės kilmės. Tuo tarpu apie mėsą ir gyvūninės kilmės produktus parašyta, jog reikia vartoti kiekvieną dieną arba rečiau, bet saikingai. Ir galiausiai kuo mažiau vartoti cukraus ir druskos. Lentelėje 1.1 [6] pateikiama rekomenduojama paros maisto davinio sudėtis standartinėmis porcijomis.

1.1 Lentelė. Rekomenduojama paros maisto davinio sudėtis standartinėmis porcijomis [6]

Maisto produktų grupė	Porcijų skaičius	Porcijos dydis	Maistinė vertė
Grūdiniai produktai ir bulvės	5–11	1 riekė duonos (apie 30 g); ½ stiklinės kruopų košės ar makaronų; ½ stiklinės dribsnių; 1 vidutinio dydžio bulvė (apie 75 g)	Energija, skaidulos, magnis, varis, geležis, B grupės vitaminai
Daržovės	3–5	1 stiklinė lapinių daržovių; ½ stiklinės kitokių daržovių;	Energija, skaidulos, kalis, kiti mikroelementai, vitaminai C, B, karotenai
Vaisiai	2–4	1 vaisius; ½ stiklinės uogų ¾ stiklinės sulčių	Energija, skaidulos, vitaminas C, karotenai
Pienas, pieno produktai	2–3	1 stiklinė pieno ar rūgpienio; ½ stiklinės varškės; apie 40 g sūrio	Energija, baltymai, kalcis, magnis, fosforas, vitaminai A, D, B
Mėsa, žuvis, kiaušiniai, ankštiniai, riešutai	2–3	Apie 70 g mėsos; apie 100 g žuvies; kiaušinis; 1 stiklinė virtų pupelių ar žirnių	Energija, baltymai, geležis, cinkas, varis, B grupės vitaminai

Svarbiausia maitintis saikingai, įvairiai ir subalansuotai. Baltymai, riebalai ir angliavandeniai maisto racione turi sudaryti 1:1:4 santykį [38].

Norėdami žinoti kokios yra Lietuvos gyventojų mitybos problemos, kad būtų galima jas vėliau išspręsti, kas 5 – 6 metus SAM organizuoja reprezentatyvius gyventojų mitybos tyrimus (stebėseną). Paskutinį kartą toks tyrimas buvo atliktas 2014 – aisiais metais. Bet jau daug metų daromų tyrimų

duomenys rodo, jog daugumos suaugusiųjų gyventojų mityba yra nesubalansuota ir nenaudinga sveikatai: maisto davinyje vyrauja riebalų (riebalinės kilmės kalorijos sudaro 41,7 proc. mitybos raciono energinės vertės, kai norma turėtų būti 15 – 30 proc.) ir paprastųjų angliavandenių (cukraus) perteklius (nustatyta, jog dauguma žmonių vidutiniškai suvartoja 12,2 proc. paros energijos, kai norma yra 10 proc.). Taip pat nustatyta, jog per mažai vartojama daržovių, vaisių, žuvų ir produktų, turinčių žuvies. Per daug vartojant riebalų ir cukraus ir per mažai vaisių, daržovių ir žuvies, turi tokius padarinius, kaip vitaminų (A, B2, B5, B12, C, D, PP), makroelementų (geležies ir kalcio) ir mikroelementų (magnio, cinko, jodo) trūkumą. Be to, daržovės ir vaisiai yra naudingi žmogaus sveikatai savo skaidulinėmis medžiagomis ir antioksidantais, kurie apsaugo nuo širdies ir kraujagyslių ligų (pvz., insulto ar infarkto), nutukimo, vėžio, priešlaikinio senėjimo ir daugelio kitų ligų. O Lietuvos gyventojai per mažai naudoja grūdinių ir viso grūdo produktų. Tik maždaug pusė respondentų juos vartoja kasdien. O kaip buvo minėta, maisto piramidėje tokių produktų reikia valgyti daugiausiai. Mažai vartojant gaunama per mažai skaidulinių medžiagų, kurios padėtų apsisaugoti nuo prieš tai minėtų neigiamų padarinių [8, 9]. Tad remiantis šiuo tyrimu galima daryti išvadą, jog Lietuvos gyventojams derėtų susirūpinti savo mitybos keitimu į sveikesnę.

Bet kodėl visų pirma Lietuvos žmonės pasirenka tokią nesveiką mitybą? Vadovaujantis suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimo gautais rezultatais nustatyta, jog pagrindiniai maisto pasirinkimo kriterijai tiriamiesiems yra skonis ir kaina [9]. Juk vis dėlto saldumynai ir kitokie cukraus turintys produktai kartais būna žymiai skanesni už daržoves ar vaisius. Be to, yra ne mažai vaisių ir daržovių, kuriems būdingas sezoniškumas, tuo tarpu įvairius saldumynus ar daug druskos turintį sveikatai kenkiantį maistą (pvz., bulvių traškučiai) galima įsigyti praktiškai visus metus ir kartais net pigiau. Taip pat malonų skonį suteikia ir kepta, rūkyta ar skrudinta mėsa bei žuvis, kurie gausūs gyvūninės kilmės riebalais, sukeliančiais vėžį. Ir kai gaunama iš mitybos per mažai skaidulinių medžiagų, omega –3 rūgščių, antioksidantų, augaliniame maiste esančių biologiškai aktyvių medžiagų ir turint atsvorį, tikimybė susirgti vėžiu dar labiau išauga [8].

Fizinis aktyvumas taip pat turėtų užimti svarbų vaidmenį žmonių gyvenimuose, nes jo dėka palaikoma gera sveikata. Jį galima apibrėžti kaip bet kokius kūno judesius, sukliamamus raumenų susitraukimo [20]. PSO suaugusiems žmonėms rekomenduoja 5 kartus per savaitę patirti ne mažiau 30 min. vidutinio intensyvumo fizinio krūvio ir ne mažiau 20 min. didelio intensyvumo fizinio krūvio 3 kartus per savaitę [21]. Tačiau šiems veiksams atlikti būtina energija ir deguonis. Energija yra gaunama iš suvartojamų kalorijų ir jų sunaudojimas fizinio aktyvumo metu padeda palaikyti energijos ir svorio balansą. Tuo tarpu nesunaudotos kalorijos kaupiasi žmogaus organizme riebalų pavidalu ir kartais jų susikaupia tiek daug, kad KMI (Kūno masės indeksas) jau rodo nutukimą. Remiantis WHO (World Health Organization) naujausiais duomenimis, didėja nutukusių jaunų žmonių skaičius Europos valstybėse. Kas trečias paauglys Europoje yra nutukęs. O tai yra viena aktualiausių 21 – ojo

amžiaus visuomenės sveikatos problemų, nes su nutukimu ateina ir mirtinos ligos: 2 – ojo tipo diabetas, miegojimo problemos, astma, kaulų ir raumenų problemos, širdies ir kraujagyslių ligos. Ir žinoma, socialinės ir psichologinės problemos, nutukusių žmonių gyvenimuose, dėl visuomenės stigmatizavimo jų būklės atžvilgiu [16]. Lietuvos situacija šiuo klausimu galima truputį pasidžiaugti, nes lyginant su kaimyninėmis valstybėmis Latvija, Lenkija ir Estija, Lietuvos vaikų nutukimas yra žymiai mažiau paplitęs [25].

Reguliarus fizinis aktyvumas (vaikščiojimas, minimas dviračiu, šokis ir kitokie) yra labai reikšmingas žmogaus sveikatai. Jis gali padėti sumažinti riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, diabetu, osteoporoze. Be to, fizinis aktyvumas taipogi padeda kontroliuoti kūno svorį ir skatina protinę bei psichinę žmogaus gerovę [27]. Ir tai net nėra visi galimi privalumai. Reguliarus sportavimas turi dar šiuos privalumus:

- Sustiprėjusi širdis
- Padidėjęs energingumas
- Sumažėjęs kraujo spaudimas
- Patobulėja raumenų tonusas ir jėga
- Sustiprinti kaulai
- Sumažėję riebalų sandaraus kūne
- Sportuojantys žmonės būna geresnės sveikatos [28]

Užsiimant fizine veikla taipogi susidaro sąlygos socializuotis ir bendrauti su žmonėmis tiek gyvai, tiek socialiniuose tinkluose bei suvokti savo kultūrinę tapatybę. Pavyzdžiui, einantieji sportuoti į sporto klubą susipažįsta su kitais sportuojančiais asmenimis. Be to, dabar vis labiau populiarėja tendencija skelbti apie savo sportinę veiklą socialiniuose tinkluose per nuotraukas, vaizdo įrašus ar tiesiog šiaip keliais sakiniais pasigirti ties savo asmenine informacija. Tokiu būdu atsiranda bendraminčių, norinčių daugiau bendrauti. O kartais savo pavyzdžiu žmonės net nesitikėdami įkvepia kitus taip pat užsiimti fizine veikla.

Reguliarus fizinis aktyvumas turi dar ir psichologinės naudos, nes žmonės pasijunta įgalinti ir labiau pasitikintys savimi [27]. Be to, išsiskiria endorfinai, geriau žinomi kaip džiaugsmo hormonai [28]. Po tokių malonių potyrių sportuojantys žmonės žymiai mažiau nori užsiimti sveikatai kenkiančia veikla kaip rūkymas, alkoholio ar narkotikų vartojimas. Ir taip pat, moksliniais tyrimais įrodyta, kad 20 – 30 minučių trunkanti mankšta palengvina depresijos simptomus ja sergantiems žmonėms [28]. Taip pat įvairūs atlikti tyrimai duoda pagrindo daryti išvadą, jog tinkama mityba ir reguliarus fizinis aktyvumas sumažina Alzheimerio ligos atsiradimo riziką [40].

Tad apibendrinant, tie žmonės, kurie siekia išvengti mirtinų ligų, turi laikytis sveikos mitybos rekomendacijų, palaikyti normalų kūno svorį ir reguliariai užsiimti fiziniu aktyvumu. Bet ne visi gali

laikytis rekomenduojamų reikalavimų, mat yra kategorija žmonių, kurie atsisako visų arba dalies gyvūninės kilmės produktų. Ar įmanoma išlaikyti gerą sveikatą su tokia mityba? Būtent tai ir siekiama išsiaiškinti šiame darbe.

1.2 Žmonių mitybos įpročiai Lietuvoje ir pasaulyje

Žmogaus mitybos įpročiai prasideda nuo kūdikystės. Jie būna visiškai bejėgiai, todėl valgo tai ką duoda jiems tėvai. Pirmaisiais gyvenimo mėnesiais kitaip kūdikio nepamaitinsi tik pienu (motinos arba pieno mišinio), kadangi jų virškinimo sistema nėra pritaikyta maisto piramidės produktams. Bet vėliau, kai kūdikis jau gali daugiau maisto produktų išmėginti, labai didelį vaidmenį atlieka tėvai, atrinkdami kokių maistu ketina maitinti savo atžalą. Mitybos įpročiai, įgyti vaikystėje, atlieka svarbų vaidmenį sveikatai tolimesniame žmogaus gyvenime. Ne mažai tyrimų rodo, kad dauguma vaikų, kurie buvo nutukę iki lytinės brandos, ateityje bus ir toliau nutukę arba priaugs dar daugiau nereikalingų papildomų kilogramų, dėl ko atsiranda grėsmė dideliame suaugusiųjų, turinčių nutukimą, skaičius[29,30]. Todėl norint daryti su nutukimu susijusių ligų prevenciją, reikia pradėti nuo jauniausių visuomenės narių tinkamų mitybos įpročių diegimo [31].

Dėl antsvorio ir nutukimo manoma, kad 2010 – aisiais metais mirė 3,4 milijonai žmonių. Tokie faktai privertė susirūpinti stebėti antsvorio ir nutukimo padėtį ir pokyčius dėl to visose žmonių populiacijose [32]. Vidutines pajamas gaunančiose Azijos valstybėse kaip Indonezija, yra didžiausias vaikų nutukimo paplitimas (12proc.). Mažai nuo jos atsilieka Tailandas (11proc.), Malaizija (7proc.) ir Filipinai (5proc.), o tuo tarpu mažiausias nutukimo paplitimas yra mažesnes pajamas gaunančių valstybių gyventojų tarpe: Mianmaras (3proc.), Laosas (2proc.) [33]. Tad šiuo atveju didesnės finansinės pajamos savaip prisidėjo prie vaikų nutukimo, nes nutukusių ir antsvorio turinčių vaikų yra daugiau turtingesnėse valstybėse.

Buvo atliktas momentinis tyrimas su Pietryčių Azijos vaikais, ieškant sąsajų su nesveikais mitybos įpročiais (pusryčių nevalgymu, dažnu greito maisto vartojimu, pertekliniu užkandžiavimu, nesveikų užkandžių valgymu ir pertekliniu cukraus turinčių gėrimų vartojimu) ir nutukimo ar antsvorio rizika [33]. Malaizijoje buvo atliktas tyrimas parodė, jog 10 – 12 metų amžiaus vaikai, turintys antsvorio arba nutukę, žymiai rečiau valgydavo pusryčius už tuos, kurių svoris buvo normalus [34]. Panašus buvo atliktas kitas momentinis tyrimas, tik šįkart su 9 – 10 metų amžiaus vaikais. Jo rezultatai parodė, kad nutukę arba antsvorio turintys vaikai buvo labiau linkę vartoti greitą maistą nei normalaus svorio vaikai [35].

Europoje jauni žmonės taipogi linkę dažniau nepavalgyti pusryčių. Reguliarus pusryčiavimas mažina užkandžiavimą ir labai kaloringo maisto vartojimą. Be to, didina žmogui reikalingų mineralinių medžiagų, tokių kaip geležis ir kalcis, vitaminų B, C, D ir skaidulinių medžiagų turinčio maisto suvartojimą [36]. Todėl retai arba visai nepusryčiaujantys žmonės linkę dažniau užkandžiauti kaloringu maistu ir mažiau gauti organizmui reikalingų medžiagų, kurios ypatingai reikalingos dar

augančiam ir bręstančiam organizmui. Liūdina ir tai, jog remiantis HBSC ir WHO atliktu tarpvalstybiniu tyrimu su 42 Europos ir Šiaurės Amerikos paaugliais (11, 13 ir 15 metų amžiaus respondentai) parodė, jog kuo vyresni paaugliai, tuo rečiau jie pusryčiauja ir valgo vaisius. Tačiau tam įtakos gali turėti ir finansinė padėtis. Vaikai ir paaugliai kilę iš neturtingos šeimos nupasakoja daug prastesnius savo valgymo įpročius. Be to, turtingesnių šeimų vaikai labiau linkę pusryčiauti už ne tokius turtingus [36]. Todėl čia galima daryti išvadą, kad didesnes finansines pajamas Europoje ir Šiaurės Amerikoje turinčios šeimos augina geresnius mitybos įpročius turinčius vaikus.

Kaip matome, Europos, Šiaurės Amerikos ir Pietryčių Azijos mitybos tyrimus ir jų rezultatus, aiškiai matyti, jog ekonominis statusas ne būtinai vienodai nulemia mitybos įpročius. Europoje ir Šiaurės Amerikoje didesnes finansines pajamas gaunantys žmonės labiau išugdo savo vaikų sveikos mitybos įpročius, tuo tarpu Pietryčių Azijoje gaunasi praktiškai priešingas rezultatas - turtingesnės šeimos įskiepia žalingesnius mitybos įpročius, kaip pusryčių vengimą ir dažną užkandžiavimą.

Lietuvoje 2016 – aisiais metais buvo atliktas mitybos įpročių ir fizinio aktyvumo įgūdžių tyrimas, su 6 – 7 klasių moksleiviais. Gauti rezultatai parodė, kad 76,7proc. paauglių valgo 3 – 4 kartus per dieną. Į klausimą „Ar valgai pusryčius kiekvieną dieną?“ 62,5 proc. atsakė "taip", o kiti atsakė, jog ne kiekvieną dieną valgo pusryčius. Į klausimą "Ar užkandžiauji tarp pagrindinių valgymų", 68,2 proc. atsakė, kad kartais, o 27,1proc. atsakė, jog kasdien. Peržiūrėjus ką dažniausiai respondentai valgo užkandžiaudami, rezultatai gana dinamiški. 63proc. valgo vaisius ir tik 17,2proc. daržoves. Bandedes kaip užkandį renkasi net 49,4proc., o saldumynus 33,1proc. [37]. Be to, 2013 – 2014 aisiais metais atliktas suaugusių (19 – 64 metų amžiaus) ir pagyvenusių (65-75 metų amžiaus) Lietuvos gyventojų mitybos tyrimas parodė, kad valgymo įpročiai dar turi patobulėti, nes neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų. Šviežias daržoves ir vaisius valgo tik kas trečias gyventojas, grūdinių produktų - kas antras gyventojas (53,7proc.). Taip pat pagaminto maisto nesūdo 41,5proc. ir per daug energetinės vertės maisto racione teikia riebalai (41,7), sočiosios riebalų rūgštys (12,9proc.) ir cukrūs (12,9proc.) [9].

1.3 Vegetarizmas ir jo paplitimas

Visame pasaulyje didelė dalis žmonių vartoja mėsos turinčius maisto produktus. Ji traukia ne tik puikiu skonių pasirinkimu, bet taip pat turi daug naudingųjų savybių. Mėsoje gausu baltymų, vitaminų A, B₁, B₃, B₁₂ bei tokie svarbūs mikroelementai kaip cinkas ir geležis [1]. Bet ar įmanoma gyventi kokybišką gyvenimą be mėsos, bus aptariama plačiau.

Dažniausiai mėsos nevalgančius žmones vadina vegetarais. Tačiau iš tiesų ne visi vegetarai vienodai maitinasi, todėl yra specialūs suskirstymai, pateikti 1.2 lentelėje [2]. Žmonės atsisako mėsos taipogi dėl skirtingų priežasčių: religijos, gydytojo rekomendacijų, moralinių įsitikinimų ar kitokių.

1.2 lentelė. Vegetarizmo rūšys [2]

Pavadinimas	Kas būdinga mitybai
Lakto – ovo vegetaras	Atsisakoma vartoti bet kokią mėsą (įskaitant ir žuvį, vėžiagyvius, paukštieną), bet toliau vartojami gyvūninės kilmės produktai (pienas, kiaušiniai, medus ir kiti).
Lakto - vegetaras	Nevartojama mėsa ir kiaušiniai, bet vartojami pieno produktai, medus.
Ovo - vegetaras	Atsisako visų gyvūninės kilmės produktų išskyrus kiaušinių
Veganas	Atsisako visų gyvūninės kilmės produktų

Be lentelėje jau išvardintų, yra žymiai daugiau vegetarų rūšių. Tačiau šiame darbe būtent į lentelėje esančių mitybos praktika užsiimančius žmones ir bus orientuojamasi.

Autorė D. Sundblad išskiria keturias pagrindines priežastis, kodėl žmonės tampa vegetarais:

- Etinės
- Mitybos pasirinkimo
- Aplinkos apsaugojimo
- Religinės [11]

Etines priežastys apima žmonių žinojimas kokiomis sąlygomis gyvūnai auginami dėl maisto [11]. Ne vieną kartą tarptautinė organizacija PETA (angl. *People for the Ethical Treatment of Animals* – „Žmonės už etišką elgesį su gyvūnais“) yra patalpinusi į internetinę erdvę nuotraukų ir vaizdo įrašų, liudijančių jog mėsai auginami gyvūnai priversti gyventi sausakimšose erdvėse antisanitarinėmis sąlygomis, kur su jais žiauriai elgiamasi. Atsiranda asmenų kuriuos paveikia gauta informacija taip, jog jie nusprendžia daugiau nevirtoti mėsos, kad neprisidėtų prie daromos žalos.

Atsisakantys mėsos dėl aplinkos išsaugojimo žmonės dažniausiai būna motyvuoti išsaugoti gamtą ir aplinką. Pavyzdžiui ūkininkai, auginantys galvijus mėsai, iškerta ne mažus miškų plotus, kad būtų daugiau vietos gyvūnams sutalpinti [11]. Be to, karvių mėšle išskiriamas metanas prisideda prie šiltnamio efekto susidarymo. O kadangi iškertamos miškingos vietos, nėra užtektinai augalų, galinčių panaikinti nuodingas dujas. Todėl plečiantis gyvulių ūkiui didėja grėsmė aplinkai [12].

Kiti žmonės siekia apsaugoti savo sveikatą, atsisakydami mėsos, norėdami išvengti joje esančio didelio cholesterolio kiekio, hormonų ir konservantų. O kai kurie tiesiog išbraukia mėsą iš savo valgiaraščio, nes nepatinka jos skonis.

Vegetarizmo pasirinkimui įtakos taipogi turi religija. Jį skatina tokios religijos kaip induizmas, budizmas, Septintosios dienos adventizmas ir džainizmas. Tiems, kurie laikosi tų įsitikinimų,

vegetarinis gyvenimo būdas tampa gyvenimo būdo dalimi, vengiant smurto, ir padedant pasiekti dvasinę pilnatvę [11].

Kaip matome 1.3 lentelėje, tiek vegetarų, tiek veganų daugiausiai yra Indijoje [13,14]. Beveik triskart daugiau abiejuose kategorijose, lyginant su kitomis valstybėmis. Taip greičiausiai yra dėl religinių priežasčių, mat Indijoje vienos pagrindinių religijų yra induizmas (79,8 proc.), kuris skatina gerbti visas gyvybės formas ir vengti smurto. Tuo tarpu budizmas sudarė 0,7 proc., o džainizmas 0,4proc. gyventojų tarpe [15]. Bet vis dėlto šios dvi religijos taipogi skatina nevartoti mėsos, todėl irgi prisideda prie veganizmo ir vegetarizmo statistikos.

1.3 lentelė. Valstybės, kuriose daugiausia vegetarų ir veganų [13,14]

	Valstybė	Veganai (proc.)	Valstybė	Vegetarai (proc.)
1.	Indija	7	Indija	40
2.	Taivanas	2,6	Taivanas	10
3.	JAV	2,6	Italija	10
4.	Italija	2	Vokietija	9
5.	Jungtinė Karalystė	2	Jungtinė Karalystė	9
6.	Vokietija	1,8	Brazilija	9
7.	Brazilija	1,6	Izraelis	8,5
8.	Izraelis	1,4	Airija	6
9.	Airija	1,2	Australija	5
10.	Australija	1	Šveicarija	5

Kartais vegetarais ar veganais žmonės tampa ne dėl savo, o tėvų pasirinkimo. Dar jiems negimus, tėvai už juos nusprendžia, kad jų valgiaraštyje nebus mėsos ar net visų gyvūninės kilmės produktų. Tokia mityba vaikams nerekomenduojama, kadangi nevarojant mėsos, žuvies, kiaušinių ar pieno produktų, gali pritrūkti svarbiausių maisto medžiagų, susilpnėti apsauginės organizmo funkcijos ir padidėti sutrikimų bei ligų atsiradimo rizika. Tačiau jeigu jau tėvai užsispyrę auklės vaikus maitintis vegetariškai, geriausia tą daryti pasitarus su gydytoju, kuris įvertintų vaiko sveikatos būklės tinkamumą tokiai mitybai bei perspės apie gresiančius pavojus [26]. Jau nekalbant apie tai, kad pažeidžiama vaiko teisė pasirinkti valgyti gyvūninės kilmės produktus ar ne. Šie produktai yra pateikti maisto piramidėje, kaip pakankamai svarbūs sveikatai (1.1 paveikslėlis). Juo labiau kad kai kurie tėvai patys ne nuo vaikystės buvo vegetarai, o tik suaugusiame amžiuje atsisakė mėsos. Tinkamiausias tokio poelgio pateisinimas būtų jeigu mėsa vaikui tikrai kenktų (pvz., per didelis

cholesterolis ar kitos problemos, kurias diagnozavo gydytojas). Tad atimti iš vaikų tokią maisto pasirinkimo teisę yra nelabai teisinga jei tai yra daroma ne dėl jų sveikatos gerovės.

Žinoma, dažniausiai vegetarų mityba būna sudaryta iš labai įvairaus maisto ir tam tikrų apribojimų, kurie išvardinti 1.2 lentelėje. Vietoj mėsos, jie valgo daug vaisių, daržovių, ankštinių, riešutų, grūdų ar sojos baltymų turinčias maisto dalis. Tokia mityba smarkiai siejama su gera sveikata [19]. Bet ar mityba be mėsos išties neturi jokių neigiamų padarinių? Plačiau tai bus aptariama 1.4 skyriuje.

1.4 Mitybos be mėsos privalumai ir trūkumai

Prieš tai minėta kiek daug naudingų vitaminų ir makroelementų turi mėsa. Tačiau vegetarai jos nevartoja. Ir tada jiems lieka dvi alternatyvos: gauti naudingąsias medžiagas iš kitų maisto produktų arba kęsti jų trūkumą. Tiesa ta, jog tinkamai subalansuota vegetariška mityba besimaitinantys žmonės būna mažesnės kūno masės ir jų KMI atitinka normą [2]. Todėl jiems mažesnė tikimybė susirgti ligomis, kuriomis dažniausiai serga nutukę arba antsvorio turintys žmonės (pvz., širdies ir kraujagyslių ligomis, diabetu)[42].

Remiantis Šveicarijoje atliktu FFQ (Food frequency questionnaire) tyrimu, nustatyta, jog iš visų apklaustųjų visa valgių ir vegetarų, mažiausiai veganų buvo nutukę ar turėjo antsvorį ir daugiausiai jų svoris atitiko normalų. Bet taip pat vegetarai ir veganai didesnę procentinę dalį sudarė tarp asmenų, turinčių pernelyg mažą svorį [3]. Ne pakankamas žmogaus svoris taipogi rodo netinkamai subalansuotą mitybą.

Tuo tarpu Amerikoje atliktas kohortinis tyrimas su adventistų mityba parodė, jog mėsos vartojimas didina antrojo tipo diabeto atsiradimo riziką. Ypatingai afroamerikietiškos rasės piliečiams išaugusi šios ligos susirgimo rizika. Tad šiuo atveju vegetarinė mityba mažina diabeto atsiradimo riziką. Taip pat buvo nustatyta, kad vegetarai yra labiau fiziškai aktyvūs ir jų kūno masės indeksas labiau atitinka normą [10]. O nuo diabeto atsiradimo riziką mažina didelis skaidulinių medžiagų (ypatingai tų, kurios gaunamos iš grūdų), vaisių, daržovių, ankštinių augalų ir riešutų vartojimas [41]. Remiantis adventistų mitybos tyrimu, vegetarams grėsmė susirgti šia klastinga liga yra 25–49 proc. mažesnė [42].

Tolimesnis adventistų kohortinis mitybos tyrimas parodė daugiau vegetarinės mitybos privalumų. Apskaičiavus gautus duomenis, atrasta, jog vegetarams tikimybė susirgti hipertenzija buvo 55proc. mažesnė nei tiems, kurie valgo mėsą. Taip pat mažesnė tikimybė susirgti skrandžio ir žarnyno vėžiu (23proc.), prostatos vėžiu (35proc.) ir 26–68 proc. mažesnė rizika sirgti išemine širdies liga, širdies ir kraujagyslių ligomis bei galvos smegenų kraujagyslių ligomis [42].

Iš Lenkijoje atlikto mitybos tyrimo paaiškėjo, jog subalansuota vegetarinė mityba yra pats efektyviausias būdas mažinti kūno masę. Taip pat ji gerina lipidų kiekį plazmoje, mažina aukšto arterinio kraujospūdžio riziką, širdies ir kraujagyslių ligų riziką, insulto, metabolinio sindromo bei

arteriosklerozės ir dar papildomai pagerina insulino jautrumą, dėl ko mažėja diabeto bei vėžio atsiradimo rizika [2]. Todėl galima daryti išvadą, jog vegetarinę mitybą galima panaudoti gydymo ir sveikatos gerinimo tikslais asmenims, siekiantiems išvengti išvardintų sveikatos problemų.

Europoje ir JAV atliktas kohortinis tyrimas su puse milijono 35 – 75 metų amžiaus respondentais privedė prie išvados, kad vegetarai turi mažesnę riziką mirti dėl širdies ir kraujagyslių ligų ir vėžio, lyginant su tais asmenimis, kurie valgo mėsą, ypač raudoną. Reali rizika mirti nuo koronarinės širdies ligos vegetarams net 29 proc. mažesnė nei mėsėdžių, o mirtis nuo vėžinių susirgimų 18 proc. mažesnė tikimybė [1]. Tačiau nėra tiksliai aišku ar taip yra vien dėl to, jog vegetarai nevalgo mėsos. Išbraukdami mėsą iš valgiaraščio žmonės turi rasti kuo ją pakeisti, kad gautų reikiamų medžiagų organizmui. Todėl dauguma vegetarų daugiau informacijos surenka apie sveiką mitybą ir gyvenimo būdą, kurią ne retai panaudoja praktiškai. Juk vis dėlto jiems svarbu rasti baltymų, geležies ir vitamino B₁₂ šaltinius. Jie taip pat mažiau tikėtina, jog bus nutukę, rūkys ar piktnaudžiaus alkoholiu. Tad mėsos atsisakymas dažnai paveikia ne vien tik tai asmens mitybos įpročius, bet ir didesnę rūpinimąsi savo sveikata [1]. Tuo tarpu mėsą valgantys žmonės greičiausiai bus linkę mažiau domėtis sveika mityba, nes tikės, jog iš mėsos labai daug pasisavina reikiamų medžiagų. Todėl čia galima daryti išvadą, jog būtent subalansuota vegetarinė mityba ir sveika gyvensena prisideda prie ligų rizikos mažėjimo.

Bet vis dėlto jeigu asmuo nėra deramai subalansavęs savo vegetarinės mitybos, tai gali jam atnešti daugiau žalos nei naudos. Tokiais atvejais dažnai susiduriama su vitamino B₁₂ trūkumu, padidėjusiu homocisteino, kuris siejamas su širdies ir kraujagyslių ligų sergamumu, kiekiu, lytinių hormonų mažėjimu ir menstruacinio ciklo sutrikimais [2]. Ypatingai didelį vitamino B₁₂ trūkumą kenčia veganai, kadangi jie visiškai yra atsisakę gyvūninės kilmės maisto produktų. Vegetarai irgi susiduria su jo trūkumu, tik rečiau, kadangi jie dar vartoja pieną arba kiaušinius [1, 17]. Didžiojoje Britanijoje atliktas tyrimas su vegetarais ir visa valgiais parodė, jog vegetarai turi žymiai didesnę tikimybę tulžies akmenis atsiradimui [18].

Ties B₁₂ vegetarų problemos dėl sveikatos nesibaigia. Mityboje negautas atitinkamas kiekis mikroelementų, tokių kaip geležis ir cinkas, gali būti taipogi pavojų sveikatai keliantis. Būtent mėsa suteikia ypatingai daug geležies lyginant su kitomis maisto grupėmis. Geležis iš mėsos taip pat geriau įsisavinama nei geležis gauta iš augalų [1]. Asmenys, ilgą laiką negavę geležies, ateityje susergera anemija. Veganams ypatingai gresia maistinių medžiagų trūkumas (įskaitant ir kalcio), nes jie visiškai atsisakę gyvūninės kilmės maisto produktų: pieno, žuvies, kiaušinių. Yra netgi užfiksuota sunki negrįžtama neurologinė žala veganių motinų vaikams, ne pakankamai gavusių vitamino B₁₂ [22,23]. Su šio vitamino trūkumu nėštumo metu, negimusiam vaikui taip pat gali atsirasti nervinio vamzdelio defektai, ne pakankamas svoris ar kaip tik didesnis nutukimas, atsparumas insulinui ir pablogėjęs nervų sistemos vystymasis [24]. Tai labai rimtos problemos, su kuriomis turėtų susipažinti kiekviena

veganė ar vegetarė, planuojanti nėštumą. Svarbu vardan savo etinių įsitikinimų ar meilės gyvūnams neužmiršti ir meilės savo būsimam vaikui. Todėl besilaukiančios vegetarės ir veganės, norinčios išnešioti sveiką naujagimį, turi sekti savo sveikatos būklę ir tikrinti ar joms netrūksta vitamino B₁₂ ir geležies, nes gali susirgtų hiperhomocisteinemia, kuri prisideda prie nervinio vamzdelio defektų ar preeklampsijos (būklės prieš eklampsiją, kuriai būdinga turėti aukštą arterinį kraujospūdį, pabrinkimą ir baltymą šlapime) jos besivystančiam vairiui [24].

Besilaukiančios moters geležies sandaugų nepakankamumas turi tiesioginį poveikį naujagimio geležies atsargoms, gimimo svoriui ir net gali atsirasti vaikystėje kognityvinės ir elgesio problemos. Todėl rekomenduotina vartoti geležies papildus. Kalcio trūkumas asocijuojasi su preeklampsija ir augimo gimdoje lėtėjimą [39]. Tad apibendrinat galima daryti išvadas, jog mityba atsisakius mėsos ar visų gyvūninės kilmės produktų gali būti pilnavertė ir naudinga sveikatai jeigu yra subalansuota. Svarbu vegetarams gauti visus reikiamus vitaminus (ypač B₁₂), mikroelementus, makroelementus ir baltymus, kurie lengviausiai pasisavinami iš mėsos ir gyvūninės kilmės produktų. Ypatingai didelį dėmesį savo mitybai turi skirti besilaukiančios ar planuojančios pastoti vegetarės, nes negaudamos reikiamų maistinių medžiagų, jos gali pakenkti savo vaisiui.

2. TYRIMO METODIKA

Tyrimas vykdomas siekiant ištirti Lietuvos vegetarų mitybą, sveikatos būklę ir gyvenimo veiksnius. Tyrimui įvykdyti pasirinktas instrumentas anketinė apklausa. Anketa parengta atsižvelgiant į darbo tikslą ir uždavinius. Pasirinktas kiekybinis tyrimo metodas, siekiant gauti kuo daugiau detalios informacijos apie vegetarų sveikatą ir gyvenimo būdą.

Anketa buvo sukurta google apklausos tinklalapyje ir patalpinta socialinio tinklo facebook.lt grupėje "Lietuvos veganai" gegužės mėnesį. Ją pildantys žmonės buvo supažindinti su tyrimo tikslu ir jiems užtikrintas konfidencialumas. Užpildžiusieji anketą automatiškai sutiko dalyvauti apklausoje. Momentinis tyrimas atliktas gegužės ir birželio mėnesiais, 2017 – aisiais metais. Facebook.lt grupę „Lietuvos Veganai“ iš viso sudaro 18,582 nariai. Tačiau ne visi nariai yra veganai ar vegetarai, sprendžiant iš jų paliktų įvairių komentarų grupėje ar pasisakymų. Kai kurie dar tik planuoja užsiimti vegetarine mityba, tad šioje grupėje kartais klausia patarimų susijusių su mityba, sportine veikla ir sveikata.

Anketą užpildė 290 respondentų, iš kurių 255 sudarė moterys ir 35 vyrai. Moterys labai aktyviai pildė anketą, vyrų buvo ypatingai maža procentinė dalis, todėl jų buvo papildomai prašoma dalyvauti tyrime. Momentinis tyrimas baigtas.

Tyrimo tipas. Kiekybinis.

Tiriamas reiškinys/kontekstas. Kiekybinis tyrimas atliktas dar siekiant suprasti kodėl kai kurie žmonės atsisako mėsos ir kaip jie vertina savo sveikatos būklę po mėsos atsisakymo. Respondentai patys subjektyviai įvertino savo sveikatą, išsakė su kokiomis problemomis susidūrė, kaip pakito fizinė ir psichinė sveikata, pažįstamų ratas. Anketa bei literatūros apžvalga padės rasti atsakymą į klausimą: ar galima žmogui gyventi sveiką ir kokybišką gyvenimo būdą be mėsos ar net be visų gyvūninės kilmės produktų.

Tyrimo organizavimas. Tyrimas buvo įgyvendinamas trimis etapais:

1. Literatūros šaltinių analize
2. Klausimyno sudarymas
3. Respondentų anketinė apklausa

Remiantis literatūros šaltinių analize, buvo sudarytas klausimynas, padėsiantis ištirti Lietuvos vegetarų mitybą, sveikatos būklę ir gyvenimo veiksnius.

Norint pasiekti kuo daugiau vegetarų Lietuvos mastu, anketa buvo patalpinta elektroninėje erdvėje per google apklausas. Iš ten, į "Lietuvos veganų" grupę, facebook.lt paskyroje. Peržvelgus užpildytos anketos duomenis paaiškėjo, kad šioje grupėje yra visokių rūšių vegetarų: veganų, ovo – lakto vegetarų, lakto vegetarų ir pescio vegetarų.

Tai buvo pradėta gegužės mėnesį ir baigta birželio mėnesio pabaigoje.

Tiriamasis kontingentas. Šio tyrimo respondentais gali būti tik vegetarai arba veganai. Vegetarai – tai tokia mitybos praktika užsiimantys žmonės, kurie atsisako bet kokios mėsos įskaitant žuvį, paukštieną, vėžiagyvius bei šalutinius skerdimo produktus. Veganai – žmonės, kurie visiškai atsisako įvairių gyvūninės kilmės produktų. Šiuos žmones taip pat galima priskirti prie diskriminaciją patiriančiųjų grupės, nes jie turi potencialią riziką sulaukti iš aplinkinių kritikos ar net patyčių, susijusių su jų mityba ir gyvenimo būdu. Visuomenėje vyrauja nuomonė, kad mėsa yra reikalinga žmonėms. Todėl šiuo moksliniu darbu galima patvirtinti arba paneigti faktus, kad žmogus gali gyventi sveiką ir kokybišką gyvenimą be mėsos ar gyvūninės kilmės produktų. Šis tyrimas atspindės daugelio vegetarų ir veganų patirtis apie jų gyvenimą be mėsos.

Tyrimo imtis ir imties sudarymo metodas. Imtis buvo sudaryta netikimybinio būdu. Bet kuris "Lietuvos veganai" grupės narys galėjo užpildyti klausimyną. Visi respondentai turėjo būti mėsos nevalgantys žmonės (vegetarai arba veganai). Būtent todėl ir buvo pasirinkta ši facebook.lt grupė, kadangi joje užsiregistravę vegetarai ir veganai iš visos Lietuvos. Elektroninė apklausa patogi tiek tyrėjui, tiek tiriamajam, nes anketa gali būti pildoma turint laiko, lengva pasiekti didelį skaičių respondentų.

Tyrimo instrumentai ir duomenų šaltiniai. Tyrimo instrumentas yra anketinis klausimynas. Anketinė apklausa įvykdyta ir sudaryta iš šių dalių:

Klausimyno struktūrinės dalys	Klausimai
1. Bendrieji duomenys	Iš viso 6, nenumėruoti
2. Klausimai apie vegetarizmą/veganizmą	1 - 11
3. Požiūris į vegetarizmą	12-16
4. Mityba	17-33
5. Svoris, ūgis, fizinis aktyvumas	34 - 44
6. Rūkymas	45 - 46
7. Alkoholio vartojimas, savijauta, gyvenimo kokybė	47 - 52

Bendrieji klausimai. Šią grupę klausimų sudarė bendrieji klausimai apie respondentų lytį, amžių, išsilavinimą, šeimines padėtis, gyvenamąją vietą ir užimtumą.

Klausimai apie vegetarizmą/veganizmą. Šios skilties klausimais siekiama išsiaiškinti kiek laiko respondentas nebevartoja mėsos, kuriai vegetarų grupei priklauso, kaip pasikeitė jo sveikata atsisakius mėsos ir taip pat kiek jo pažįstamų ir šeimos narių tarpe yra vegetarų.

Požiūris į vegetarizmą. Čia bandoma išsiaiškinti ar respondento nuomone vegetarinė mityba tinkama sportuojantiems, vaikams ir besilaukiančioms moterims. Galimi atsakymų variantai: "taip" arba "ne" pasirinkimu, o likusieji du turi variantų, iš kurių žmogus renkasi jam labiausiai tinkančius atsakymus.

Mityba. Šie klausimai padeda išsiaiškinti kokią svarbą sveika mityba turi vegetarams, kokie jų valgymo įpročiai, ar vartoja maisto papildus ir vitaminus bei tikrinamos jų žinios, susijusios su sveika mityba. Taip pat pateiktos 4 lentelės. 19 klausimo maisto dažnuminė lentelė sudaryta iš dažniausiai vartojamų maisto produktų ir respondento prašoma pažymėti kaip dažnai (kelis kartus per dieną; kasdien; 4 -6 kartus per savaitę; 1 -3 kartus per savaitę; 2 – 4 kartus per mėn.; rečiau ar niekada) juos vartoja. Galimi atsakymų variantai: 1) „Šviežias daržoves“, 2) „Virtas ar konservuotas daržoves“, 3) „Vaisius“, 4) „Daigintus grūdus“, 5) „Įvairias valgomas sėklas (sėmenis, saulėgrąžas, chia sėklas ir kt.)“, 6) „Riešutus Ankštinius (lęšius, pupeles, žirnius)“, 7) „Produktus iš skaldytų ar rupių malimo grūdų (tamsią duoną, grūdų košes, rudus ryžius, rupius miltus, makaronus iš rupaus malimo miltų)“, 8) „Produktus iš aukščiausios rūšies miltų (duoną iš baltų miltų, pusryčių dribsnius, baltus ryžius, manus, kukurūzų košes, baltus miltus, makaronus ir kitus patiekalus iš baltų miltų)“, 9) „Sojų patiekalus (pvz, karbonadus, kotletus, tofu varškes, sūrius)“, 10) „Virtas, keptas bulves“, 11) „Pieną ir pieno produktus (jogurtą, sūrį, kefyrą ir kitus.)“, 12) „Sojų, ryžių, avižų, migdolų, pieną“, 13) „Konditerijos gaminius (sausainius, pyragą, tortą)“, 14) „Saldainius ar šokoladą“, 15) „Kiaušinius“, 16) „Žuvį ir jūros gerybes“, 17) „Užkandžius (bulvių traškučius/čipsus, skrudintus žemės riešutus, spragėsius ir pan.)“, 18) „Greitą maistą (picas, žuvies pirštelius, sūrinius ir pan.)“, 19) „Limonadus, Coca-cola ir pan.“

27 numerio lentelės klausimas skirtas nustatyti valgymo įpročiams (ar saikingai valgo, ar skuba ir t.t.), 29 -as klausia apie vitaminų (D ir B₁₂), multivitaminų ir mineralinių medžiagų (jodą, kalcį, geležį) vartojimo dažnumą. Variantai: 1) „pusę metų ir ilgiau“, 2) „4 – 5 mėn. per metus“, 3) „2-3 mėn. per metus“, 4) „1 mėn. per metus“, 5) „nevartoju“. O 30-o klausimo lentelėje tikrinamos vegetarų žinios apie sveiką mitybą. Vitaminų ir mikroelementų trūkumas gali būti mėsos atsisakymo padarinys. Todėl ir yra pateikti tokie klausimai.

Svoris, ūgis, fizinis aktyvumas. Pirmuose klausimuose klausiama apie ūgį ir svorį, nes norima nustatyti respondento kūno masės indeksą (toliau KMI). KMI bus vertinamas pagal formulę: Kūno masė (kg) / Ūgis (m²).

Taip pat klausiama apie svorio pokyčius atsisakius mėsos: ar svoris sumažėjo, nepakito ar padidėjo. Toliau klausiama apie fizinį aktyvumą. 38 klausime „Kaip vertinate savo fizinį aktyvumą?“,

kurio variantai: 1) „labai geras“, 2) „gana geras“, 3) „patenkinamas“, 4) „gana blogas“ ir 5) „labai blogas“. Taip siekiama išsiaiškinti subjektyvų sveikatos įvertinimą. Paskui klausiama „Kiek minučių per dieną Jūs einate arba važiuojate dviračiu į darbą (ar kitą vietą)“ su atsakymo variantais: 1) „mažiau kaip 15 min. per dieną“, 2) „15 – 30 min. per dieną“, 3) „31 – 60 min. per dieną“, 4) „daugiau kaip 1 val. per dieną“, 5) „į darbą vykstu automobiliu arba autobusu“, 6) „aš nedirbu arba dirbu namuose“. Kitas klausimas „Ar dažnai laisvalaikiu mankštinatės (sportuojate, bėgiojate, važiuojate dviračiu, dirbate sode ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir suprakaituotumėte?“, su atsakymų variantais: 1) „kasdien; kartą per savaitę“, 2) „2 -3 kartus per savaitę“, 3) „4-6 kartus per savaitę, 2 – 3 kartus per mėnesį“, 4) „kelis kartus per metus ar rečiau“, 5) „negaliu mankštintis dėl ligos ar invalidumo“. Tokiu būdu respondentas pagrindžia savo pasirinktą pasirinktą teiginį 38-ame klausime apie fizinį aktyvumą realiais išvardintais veiksmais, ir taip būna lengviau susidaryti bendrą vaizdą apie vegetarų fizinio aktyvumo galimybes.

Pabaigoje klausiama apie miego kokybę. 43 -iame klausime klausiama kiek respondentas vidutiniškai valandų miega per parą ir jam palikta vietos įrašyti valandų skaičių. Ir taip pat klausiama „Kaip vertinate savo miegą“. Ir variantai: 1) „labai gerai“, 2) „gana gerai“, 3) „patenkinamai“, 4) „gana blogai“, 5) „labai blogai“.

Alkoholio vartojimas, savijauta, gyvenimo kokybė. Šiame klausimų skyriuje siekiama išsiaiškinti alkoholio vartojimo dažnumą ir kokius gėrimus dažniausiai renkasi respondentas (ar stipriuosius, ar ne). O kadangi vienas iš tyrimo tikslų yra išsiaiškinti subjektyvų vegetarų sveikatos vertinimą, likusiuose klausimuose domimasi respondento psichologinės ir fizinės sveikatos būkle. Apie alkoholio vartojimo dažnumą išsiaiškinti 47-ame klausime sudaryta lentelė. Virš jos klausimas „Ar dažnai vartojate šiuos išvardintus alkoholinius gėrimus“. Išvardinti variantai: 1) „vyną“, 2) „alų“, 3) „šampaną“, 4) „stipriuosius gėrimus (degtinę, brendį, viskį ir pan.)“, 5) „silpnuosius gėrimus (sidrą, Mix, Fizz, kokteilius su alkoholiu). Ir kitas su alkoholio vartojimu susijęs klausimas: „Ar dažnai vieno pobūvio metu Jūs išgeriate tokį alkoholio kiekį, kuris prilygtų šešioms standartinėms porcijoms (vieną porciją sudaro 0,33 l alaus arba 1 taurė (100 g) vyno, arba 1 taurelė (40 g) degtinės)?“, su variantais: 1) „niekada“, 2) „rečiau nei kartą per mėnesį“, 3) „kartą per mėnesį“, 4) „kartą per savaitę“, 5) „kasdien arba beveik kasdien“.

Klausimuose apie savijautą yra du klausimai „Kaip Jūs vertinate dabartinę savo sveikatos būklę?“ (variantai: 1) „gera“, 2) „gana gera“, 3) vidutiniška, 4) „gana bloga“, 5) „bloga“) ir „Kaip Jūs vertinate savo gyvenimo kokybę?“ (variantai: 1) „labai gera“, 2) „gera“, 3) „nei bloga, nei gera“, 4) „bloga“, 5) „labai bloga“) ir lentelė, kurioje mėginama išsiaiškinti kaip per pastarąsias dvi savaites dažniausiai jautėsi. Variantai: 1) „jaučiausi linksmas ir pakilios nuotaikos“, 2) „jaučiausi ramus ir atsipalaidavęs“, 3) „jaučiausi aktyvus ir energingas“, 4) „atsibudęs jaučiausi žvalus ir pailsėjęs“, 5) „mano kasdieniniame gyvenime buvo daug mane dominančių dalykų“. Variantai, skirti nustatyti

nuotaikos dažnumą: 1) „visą laiką“, 2) „beveik visą laiką“, 3) „daugiau nei pusę laiko“, 4) „mažiau nei pusę laiko“, 5) „kartais“, 6) „niekada“. Taip sužinoma subjektyvus psichologinės sveikatos vertinimas.

Tyrimo etika. Tiriamųjų konfidencialumas yra užtikrinamas, nes anketa yra anoniminė, tiriamojo vardo, pavardės, adresų nebus klausiama. Tyrimo rezultatai skelbiami tik apibendrinti. Šiam tyrimui atlikti buvo gautas bioetikos leidimas.

3. REZULTATAI

3.1 Bendrieji duomenys apie apklaustuosius: vegetarizmo rūšys ir socialiniai veiksniai

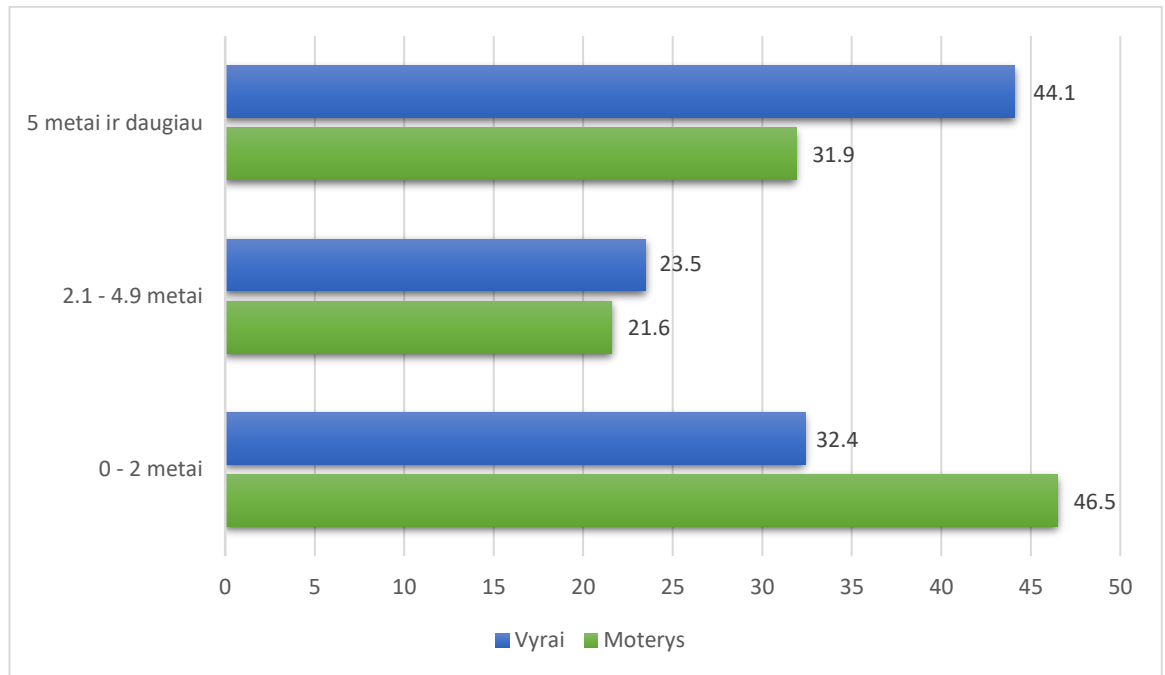
Tyrimo dalyvavo 290 vegetariškai besimaitinantys gyventojai. Iš jų vyrai sudarė 12.6 proc. (n=35), moterys – 87.4 proc. (n=255). Žvelgiant į tiriamųjų charakteristiką (3.1. 1 lentelė), matome, kad daugiausiai tiek vyrų, tiek moterų, kurių amžius varijuoja 21 – 29 metų. Tai paaiškintų kodėl tiek daug jų turi universitetinį išsilavinimą (49.4 proc. moterų ir 45.7 proc. vyrų), nes tokio amžiaus asmenys jau būna pabaigę ne tik mokyklą, bet ir pasirinktas studijas. Mažiausiai asmenų pasirinko kolegiją (viso 26.5 proc.), o žemesnį išsilavinimą daugiausiai sudarė asmenys, kurių amžius 1 – 20 metų (viso 56,8 proc.). Tad dauguma vegetarinę mitybą pasirinkusių asmenų yra išsilavinę (duomenys nepateikti).

Dauguma respondentų gyvena Lietuvos didmiesčiuose (79.2 proc. moterų ir 77.1 proc. vyrų), o kiti – užsienyje (13.3 proc. moterų ir 14.3 proc. vyrų). Mažiausia dalis vegetarų nurodė, kad gyvena rajonuose (6.7 proc. moterų ir 8.6 proc. vyrų). Vadinasi didmiesčiuose arba užsienyje gyvenantys asmenys labiau linkę vegetarinę mitybą nei gyvenantys rajonuose. Taip yra greičiausiai dėl didesnio vegetariškų produktų pasirinkimo asortimento. Facebook grupėje „Lietuvos veganai“, kur ir buvo atlikta apklausa, nariai dažnai dalindavosi savo žiniomis kuriose parduotuvėse ar kavinėse galima rasti įvairių maisto produktų, kurie tiktų jų mitybos įpročiams. Daugiausiai kavinių ir parduotuvių nurodyta buvo tokiuose didmiesčiuose kaip Vilnius, Kaunas ar Klaipėda. O užsienyje gyvenantieji nurodydavo su jų šalyje esančiais vegetariškais produktais, kurių nerasi Lietuvoje. Tuo tarpu rajonuose, kur dauguma parduotuvių nėra didelės, yra mažesnis produktų pasirinkimas. Ypač kai mažai pačių gyventojų, kurių dauguma yra mėsėdžiai. Vis dėlto dažniausiai tik didžiuliuose prekybos centruose pasitaikydavo veganiškų produktų (Maxima ir Rimi populiariausi).

3.1. 1 lentelė. Tiriamųjų charakteristika (proc.)

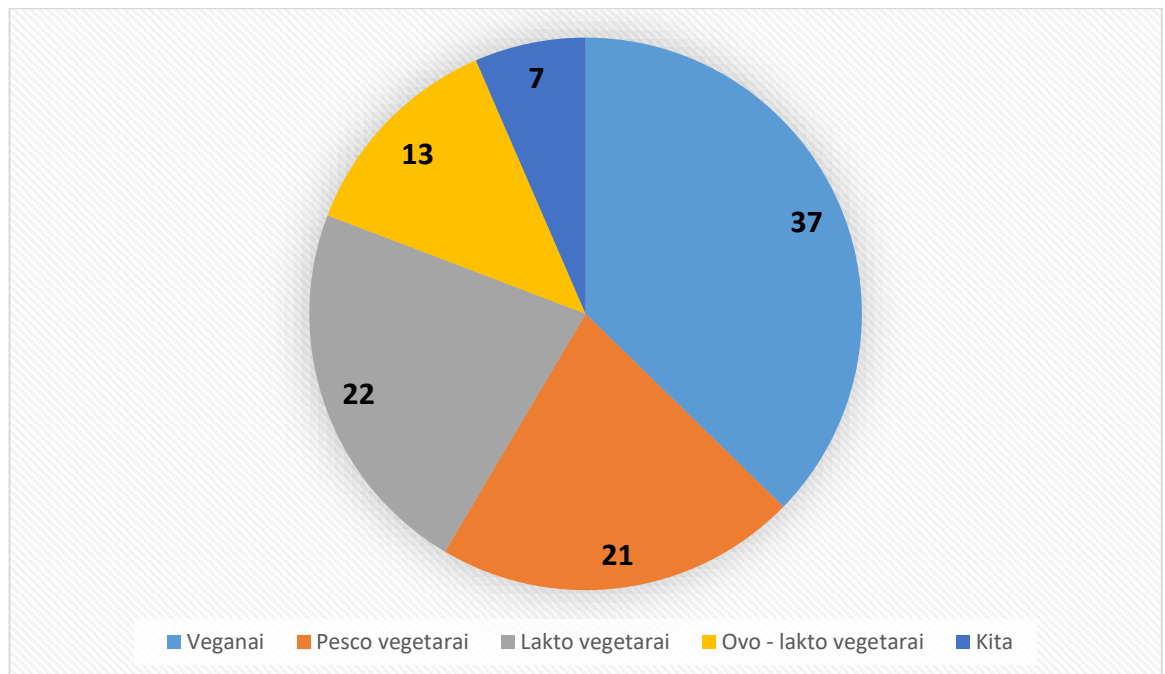
Charakteristika	Moterys n=255	Vyrai n=35
Amžius		
<i>iki 20 m.</i>	28.2	5.7
<i>21-29 m.</i>	45.9	54.3
<i>30 ir daugiau m.</i>	25.9	40
Išsilavinimas		
<i>Universitetinis</i>	49.4	45.7
<i>Kolegija</i>	9.4	17.1
<i>Žemesnis</i>	41.2	37.1
Gyvenamoji vieta		
<i>Miestas</i>	79.2	77.1
<i>Rajonas</i>	6.7	8.6
<i>Užsienis</i>	13.3	14.3
Kūno masės indeksas		
<i>< 18,5 kg/m²</i>	12.2	11.4
<i>18,5 – 24,9 kg/m²</i>	79.1	57.1
<i>> 25 kg/m²</i>	8.7	31.4
Šeimyninė padėtis		
<i>Vedęs/Ištekėjusi arba gyvena nesusituokę</i>	35.7	51.4
<i>Nevedęs/Netekėjusi</i>	64.3	48.6
Apsilankymai pas gydytojus (per pastaruosius 12 mėnesių)		
<i>0</i>	23.8	58.8
<i>1</i>	30	17.6
<i>2</i>	19.2	11.8
<i>≥3</i>	27.1	11.8

Išanalizavus tyrimo duomenis, nustatyta kad žmonių nevalgusių mėsos trukmė labai skyrėsi: nuo vieno mėnesio iki 30 metų. 3.1.1 paveikslėlyje matome, kad nevalgančiųjų mėsos iki 2 metų didesnę dalį sudarė moterys (46,5 proc.), tuo tarpu nevalgančiųjų mėsos 5 metus ir ilgiau daugiau buvo vyrų (44,1 proc.). Nevalgančiųjų mėsos 2,1 – 4.9 metus vyrų ir moterų pasiskirstymas panašus (vyrų 23,5 proc., moterų 21,6 proc.). Vadinasi dauguma facebook grupės “Lietuvos veganai” nariai yra dar tik pradedantieji vegetarai, kurie pernelyg trumpai pakeitė savo mitybą, kad pastebėtų didesnius pokyčius ar sulauktų rimtesnių padarinių (pvz., vitamino B₁₂ trūkumą).



3.1. 1 Pav. Tiriamųjų pasiskirstymas pagal mėsos nevalgymo trukmę metais, atsižvelgiant į lytį (proc.)

Tiriamųjų buvo prašoma priskirti save tam tikrai vegetarizmo rūšiai. Gauti duomenys pateikti 3.1. 2 pav. ir 3.1.2 lentelėje. Didžioji dalis nevalgusių mėsos buvo moterys 88 proc., vyrai sudarė tik 12 proc.



3.1. 2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal vegetarizmo rūšį (proc.)

Daugiau nei trečdalis žmonių 37 proc. (n=109) laiko save veganais, atsisakiusiais bet kokio gyvūninės kilmės maisto. Lakto vegetarų 22 proc. (n=65) ir pesco vegetarų 21 proc. (n=62). Ovo-lakto vegetarų buvo mažiausia dalis (13 proc. n=37). O likusieji respondentai nerado jų atitinkančios vegetarizmo kategorijos ir pasirinko atsakymą „kita“ (7 proc. n=19). Nėra aišku kokiomis mitybos taisyklėmis vadovaujasi respondentai, pasirinkę kategoriją „kita“. Ovo – lakto vegetarai sudaro didesnę mažumą bei turi didesnę mitybos produktų pasirinkimą nei kitos čia išvardintos vegetarų kategorijos, kadangi vartoja kiaušinius ir pieno produktus. Vis dėlto matome, kad didesnė dauguma žmonių laikosi labiau apriboto mitybos režimo.

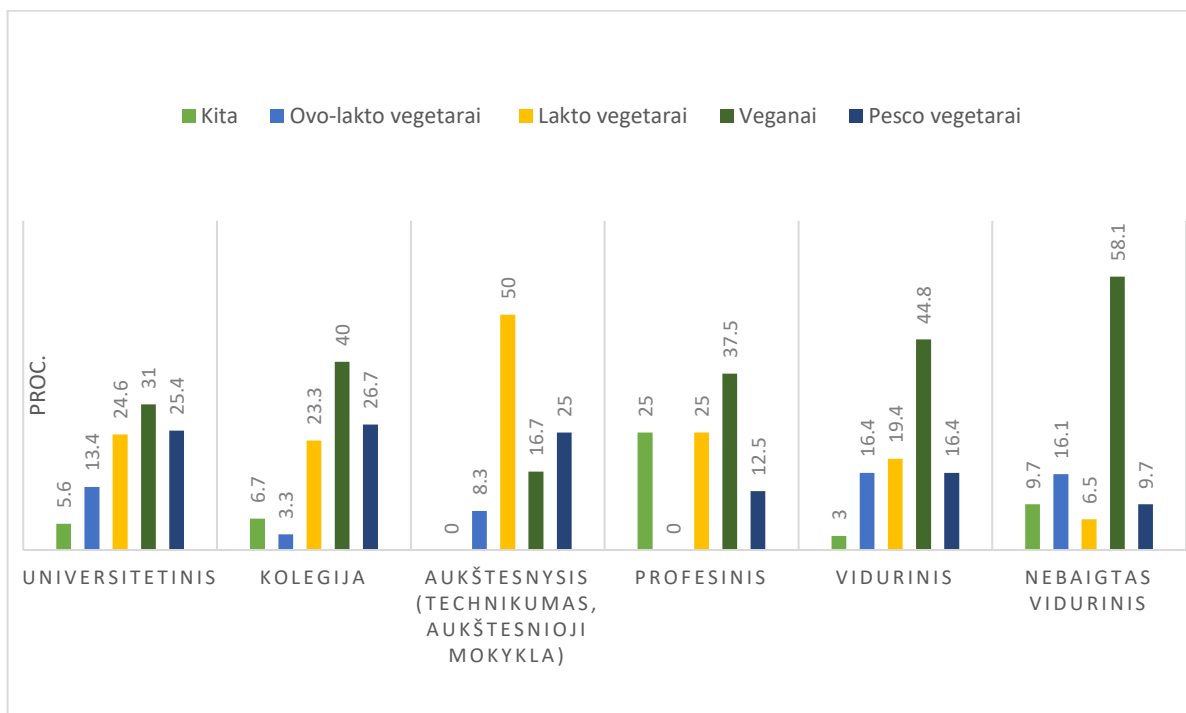
3.1.2 lentelė. Moterų ir vyrų pasiskirstymas pagal vegetarizmo rūšį (proc.)

Vegetarizmo rūšis		Moterys	Vyrai	Viso
Veganai (griežti vegetarai) - maitinasi tik augaliniu maistu, nevalgo mėsos, žuvis, kiaušinių, pieno produktų.	n	94	15	109
	proc.	86	14	100
Ovo-lakto vegetarai - valgo kiaušinius, pieną, jo produktus ir augalinį maistą.	n	33	4	37
	proc.	89	11	100
Lakto vegetarai - valgo pieno produktus ir augalinį maistą.	n	56	9	65
	proc.	86	14	100
Pesco-vegetarai nevalgo mėsos, bet valgo žuvį, pieną, jo produktus, kiaušinius ir augalinį maistą.	n	58	4	62
	proc.	94	6	100
Kita	n	14	3	17
	proc.	82	18	100
Viso		255	35	290

Analizuojant nevalgančius mėsos pagal socialinius demografinius duomenis, buvo nustatyta, kad turintys universitetinį išsilavinimą rečiau rinkosi veganizmą nei turintys žemesnį išsilavinimą (išskyrus aukštesnį išsilavinimą) ($p < 0,05$). Žmonių dalis, atsisakiusių tik mėsos ir vartojančių kitus gyvulinius produktus, buvo didesnė tarp turinčių universitetinį išsilavinimą lyginant su viduriniu ir žemesniu išsilavinimu turinčiais gyventojais ($p < 0,05$).

Nemažai respondentų nurodė turintys tik vidurinį išsilavinimą (3.1. 1 lentelė). Taip gali būti dėl to, kad daug respondentų (28,2 proc. moterų ir 5,7 proc. vyrų) yra jaunesni nei 20-ies metų amžiaus, kurie dar neseniai pabaigė mokyklą arba tebesimokantys joje. Didžiausia veganų dalis buvo tarp turinčių vidurinį išsilavinimą (44,8 proc.) ir nebaigtą vidurinį išsilavinimą (58,1 proc.). Greičiausiai dauguma jų yra dar tik besimokantys ar bestudijuojantys, bet pasiryžę nevartoti visų gyvūninės kilmės produktų. Kaip matome 3.1.3 paveikslėlyje, šiek tiek mažesnė veganų procentinė dalis yra tarp turinčių aukštesnį išsilavinimą (16,7 proc.), kur daugiausiai yra lakto vegetarų (50 proc.). Veganų

tarp baigusią kolegiją yra 40 proc., tarp turinčių universitetinį išsilavinimą – 31 proc. Galima daryti prielaidą, kad dalis respondentų būdami mokyklinio amžiaus nusprendė tapti veganais, tačiau laikui bėgant dėl pasikeitusių aplinkybių ar sveikatos problemų pasirinko lengvesnę vegetarizmo formą. Ne maža dalis jų visgi išlaikė griežtus mitybos įpročius.



$$\chi^2=32,036, \text{ IIs}=20, p=0,043$$

3.1.3 pav. Skirtingo išsilavinimo žmonių pasiskirstymas pagal vegetarizmo rūšį (proc.).

Apibendrinant tyrimo rezultatus, moterys sudaro didžiausią dalį respondentų (86 proc.). Taip galėjo nutikti ne vien dėl per mažo vyrų aktyvumo, bet ir todėl, kad peržvelgus atidžiai grupės „Lietuvos veganai“ narius, pastebėta, kad tik kas dešimtas iš jų yra vyriškosios lyties. Todėl greičiausiai realiai yra daugiau mėsos atsisakiusių moterų negu vyrų.

Daugiausiai asmenų, užpildžiusių anketą, amžius buvo 21 – 29 metai (45,9 proc. moterų ir 54,3 proc. vyrų). Taip pat didesnė dalis asmenų nurodė turintys universitetinį išsilavinimą (49,4 proc. moterų ir 45,7 proc. vyrų), ir būtent tokia amžiuje žmonės paprastai jį ir būna pabaigę. O turintieji universitetinį išsilavinimą taip pat rečiau rinkosi veganizmą nei turintieji žemesnį ($p < 0,05$). Nepaisant to, daugiau kaip trečdalis respondentų priskyrė save veganų kategorijai (37 proc.). Daugiau kaip pusė mėsos atsisakiusių asmenų gyvena Lietuvos didmiesčiuose (79,2 proc. moterų ir 77,1 proc. vyrų), nes ten yra didesnis vegetariško maisto pasirinkimas parduotuvėse ir kavinėse.

Vegetariškos mitybos praktikavimo trukmė skiriasi tarp vyrų ir moterų. Daugiausiai moterų nevartoja mėsos iki 2 metų (46,5 proc.), o vyrų didesnė dauguma 5 metus ir ilgiau (44,1 proc.).

3.2 Mėsos atsisakymo priežastys

Toliau analizuota kodėl žmonės atsisako mėsos. Kad tai išsiaiškinti, buvo pateiktas atviras klausimas apie mėsos atsisakymo priežastis. Kiekvienas respondentas galėjo savais žodžiais įrašyti daugiau negu vieną mėsos atsisakymo priežastį. Nurodytų priežasčių buvo įvardinta daug ir įvairių, todėl jos suskirstytos į kelias grupes:

- ekologinės ir gamtos išsaugojimo;
- etinės-moralinės;
- nepatinka mėsos ar gyvūninių produktų skonis arba alergija gyvūninės kilmės maistui;
- sveikata ir savijauta.

Dauguma žmonių įvardino etines ir moralines (n=184; 63,4 proc.) bei sveikatos ir geros savijautos (n=122; 42 proc.) pagrindines priežastis, kodėl tapo vegetarais. Etines ir moralines priežastis įvardinę asmenys savo pasirinkimą argumentavo empatija gyvūnams, pasibaisėjimą mėsos pramone (cit. „*Manau, kad mėsos industrija yra amorali.*“, „*Mėsos nevalgau, nes mama nuo mažens mane švietė, iš kur ji atsiranda.*“, „*Meilė gyvūnams, žemei ir sau*“, „*Gyvūnai mūsų draugai, o ne maistas.*“, „*Žudymo nutoleravimas*“). Vienas asmuo net parašė, kad pats augina paršelių kaip augintinį, dėl kurio ir atsisakė mėsos. Tuo tarpu pasirinkę sveikatą ir geresnę savijautą teigė, kad jų sveikatos būklė ir bendra savijauta pagerėjo išbraukus gyvūninės kilmės produktus iš mitybos raciono, kadangi juos vartojant apimdavo tingumas, galvos skausmai, pakildavo spaudimas (cit. „*Mėsos atsisakiau dėl sveikatos problemų. Kankino aukštas spaudimas (sukildavo iki 170), nuolatiniai galvos skausmai. Dažnai sutrikdavo skrandžio veikla, virškinimas - pavalgius mėsos, jausdavau sunkumą skrandyje, nors maniau, kad maitinuosi sveikai (valgydavau liesą mėsą, kadangi sportuoju)*“, „*Dėl skrandžio problemų*“, „*Kiekvieną kartą pavalgius mėsos, apimdavo tingumas ir mieguistumas*“, „*Dėl sveikatos (labai skaudėdavo galva)*“, „*Augalinė mityba žymiai sveikesnė už įprastą*“). Jiems atsirado daugiau energijos, baigėsi galvos skausmai, virškinimo problemos ir net žaizdelės burnoje. Vienas asmuo pagrindė savo pasirinkimą atsisakyti mėsos parašytu baigiamuoju darbu apie krūtis vėžį, kur atrado vėžio ir mėsos sąsajas, todėl norėdamas išvengti šios klastingos ligos, pakeitė mitybą.

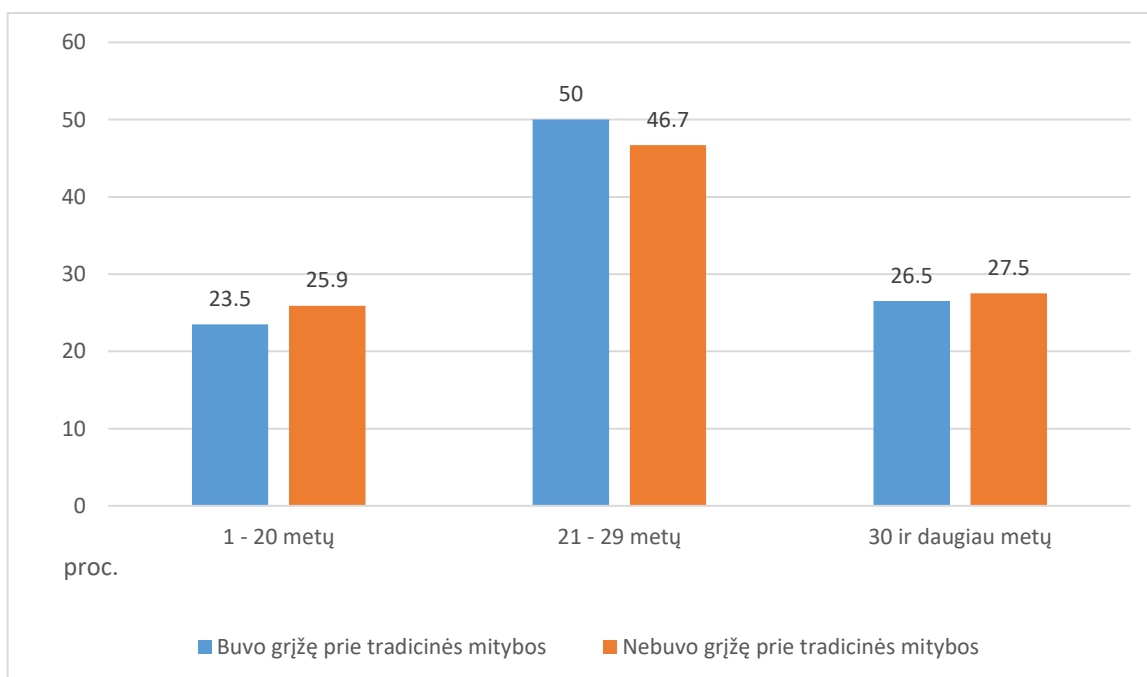
Atsisakiusieji mėsos ar gyvūninių produktų dėl nepatinkančio skonio ar alergijos šiems produktams (n=38; 13,1 proc.) komentarų pateikė mažiau. Jie paminėjo, kad nuo vaikystės mėsos ar kitų gyvūninės kilmės produktų skonis buvo nemalonus, kiti teigė turintys alergijų laktozei, mėsai ar net vitaminui B (cit. „*Vėliau sužinojau, kad 75proc. žmonių netoleruoja laktozės ir pamaniau, kad tai yra mano išbėrimų priežastis. Buvau teisi.*“, „*Alergija B vitaminui, laktozei.*“).

Įvardinę ekologiją ir gamtos išsaugojimą (n=47; 16,2 proc.) dažniausiai šalia šių priežasčių pridėdavo ir meilę gyvūnams (cit. „*Susirūpinimas dėl gyvūnų gyvybės ir gerovės, žemės planetos,*

sveikatos“, „1) Gaila siaubingomis sąlygomis laikomų ir kankinamų gyvūnų. 2) Per didelę gyvulinio maisto pramonę kenkia aplinkai“, „Aplinkosauga, humanizmas, gyvybės suvokimas, pagarba gyviems organizmams ir savo sveikatos tausojimas mane paskatino atsisakyti mėsos“). Dauguma jų taip pat buvo pasibaisėję tiek nehumaniškomis sąlygomis laikomais gyvūnais, tiek oro ir aplinkos tarša, kurią sukelia mėsos pramonės. Kai kurie net baiminasi, kad dėl to gali įvykti klimato kaita ir globalinis atšilimas.

Didžioji dalis respondentų puikiai žinojo kodėl jie atsisako mėsos ar net visų gyvūninės kilmės produktų. Labai maža dalis teigė tą darantys dėl draugų įtakos, mados ar patys pripažino, jog nežino kodėl. O likusieji tą daro dėl religijos (cit. „Susipažinimas su Vedinėmis žiniomis, vaišnavų religija, pagarba gyvai būtybei“).

Atsisakiusių valgyti mėsos buvo klausama ar jiems teko grįžti prie įprastos mitybos. Dalis respondentų prisipažino, kad buvo grįžę prie tradicinės mitybos. Iš visų atsakiusiųjų, 87,7 proc. teigė niekada negrįžę prie tradicinės mitybos, o likusieji 12,3 proc. prisipažino sugrįžę. Daugiausiai grįžusiųjų prie įprastinės mitybos buvo 21 – 29 metų amžiaus asmenys (3.2.1 pav.). Iki 20-ies ir 30-ies metų ir vyresni respondentai turėjo mažesnę tendenciją grįžti prie tradicinės mitybos įpročių.



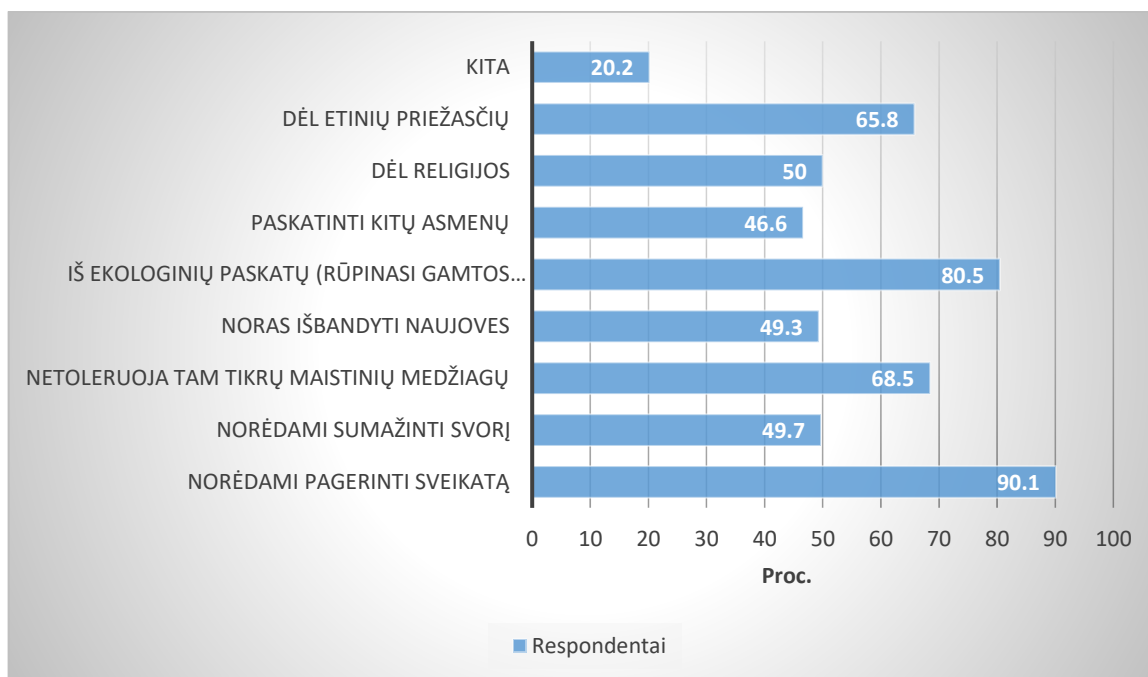
$$\chi^2 = 146^a, \text{ IIs} = 2, p = 0,929$$

3.2.1 pav. Asmenų pasiskirstymas pagal grįžimą prie tradicinės mitybos, atsižvelgiant į amžių (proc.).

Priežastys kodėl šie žmonės grįžo prie mėsos valgymo buvo įvairios. Daug asmenų prisipažino vėl norintys prisiminti mėsos skonį (cit. „Atsirado skonio ilgesys“, „Kai organizmas pradeda

reikalauti mėsos grįžtu prie šios mitybos, tai būna 2-4 kartus į 2 metus, vėliau grįžtu prie vegetarinės“, „Maniau, kad organizmas reikalauja mėsos“, „Tiesiog neatsilaikėm pagundai, kad ne viską galim valgyti kaip kiti.“), kiti baiminosi dėl sveikatos problemų, o viena moteris nurodė priežastį – norą susilaukti sveikų palikuonių (cit. „Mažakraujystės atsiradimas“, „ Nerimas, jog tai pakenks sveikatai“, „Buvau įtikinta, kad norint pagimdyti sveikus vaikus reikia valgyti mėsą.“). Ne mažai buvo asmenų, kurie grįžo prie tradicinės mitybos dėl spaudimo iš aplinkos, patiriamos diskriminacijos bei nenoro įžeisti kitus (cit. „Kitų žmonių nusiteikimas ir nuolatinės replikos, bei dar gal nebuvau tam pasiruošus.“, „Vestuvės ir vyro giminių įtaka“, „Palaikymo trūkumas artimoje aplinkoje.“, „Šeimos įtaka“, „Kas nors svečiuose būtinai vaišina, o negražu atsisakyti, tai dažnai tenka perlipti per save, kad neįžeisčiau šeiminių.“).

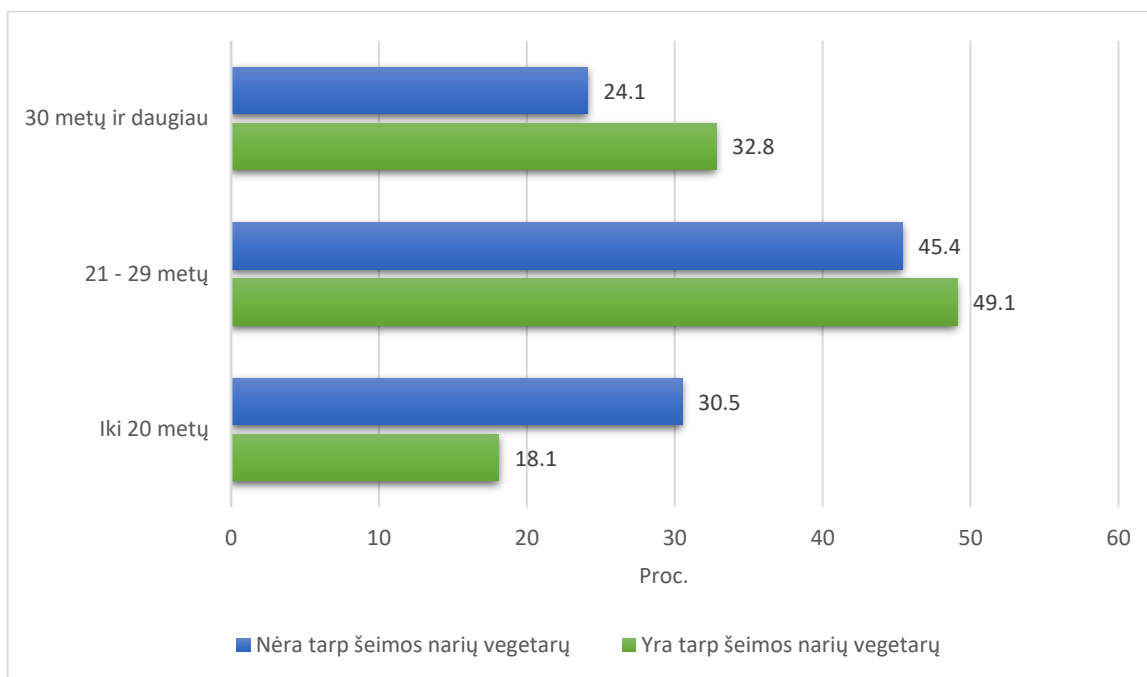
Respondentų taip pat buvo klausama, kaip jie mano, kodėl kiti žmonės galėjo rinktis vegetarinę mitybą. Jie galėjo rinktis vieną ar kelis atsakymus, kurie jiems atrodė tinkamiausi (3.2.2 pav). Matome, jog daugiausiai žmonių nurodė tai darantys dėl noro pagerinti sveikatą (90,1 proc.) bei iš ekologinių paskatų (80,5 proc.). Daugiau nei pusė respondentų netoleravo tam tikrų maisto produktų.



3.2.2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal nurodytas priežastis, kodėl kiti žmonės renkasi vegetarinę mitybą (proc.)

Toliau klausta ar tarp respondentų šeimos narių yra vegetarų. Buvo lyginamos skirtingos amžiaus grupės. Pveikslėlyje 3.2.3, asmenys, kurių amžius 21 – 29 metai, užima didžiausią dalį tarp turinčiųjų vegetariškai besimaitinančių šeimos narių. Paanalizavus kokio amžiaus būdami žmonės atsisakė mėsos, nustatyta, kad 6 iš jų nevalgė mėsos nuo gimimo. Iš tų 6 asmenų, 3 pateko į 21 – 29 metų amžiaus kategoriją. Taip pat buvo ne mažai tų, kurie atsisakė mėsos būdami 18 metų ir jaunesni.

Kai kurie iš jų buvo dar maži vaikai (vienas respondentas nustojo valgyti mėsą vos 4 metų amžiaus). Greičiausiai pokyčiai ankstyvame amžiuje įvyko dėl tėvų įtakos, todėl automatiškai tarp šių asmenų šeimos narių bus daugiau vegetarų, nei tarp tų, kurie atsisakė mėsos vėlesniame amžiuje. Žinoma, ne visų paauglių vegetarų tėvai ar kiti šeimos nariai praktikuos tokią pačią mitybą kaip jų vaikai. Matome, kad asmenys nuo 1 – 20 metų amžiaus sudaro mažiausią dalį tarp turinčiųjų šeimos narius vegetarus. Pagal gautus rezultatus (paveiksle jie nepateikti), žinome, kad 0 – 2 metus mėsos nevalgančiųjų yra didžiausia dalis (44,5 proc.), o tai yra gana trumpas laiko tarpas.



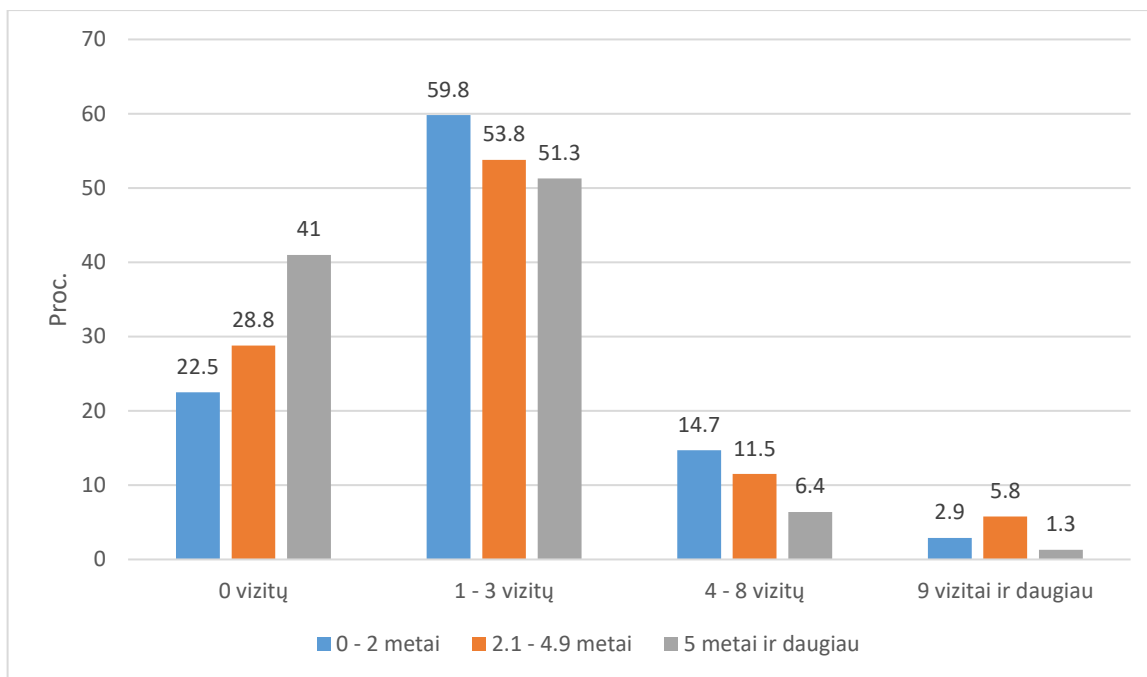
$$\chi^2 = 6,25^a, \text{ lls} = 2, p = 0,04$$

3.2.3 pav. Vegetarų pasiskirstymas pagal turinčių ir neturinčių vegetarų tarp šeimos narių, atsižvelgiant į amžių (proc.)

Toliau buvo klausiama kiek respondentai turi vegetarų draugų ar pažįstamų. Net 41,3 procentai respondentų teigė, pažįstantys 5 vegetarus ir daugiau, o 10,6 procentai teigė neturintys savo pažįstamųjų rate vegetarų (duomenys paveiksle nepateikti). Pasirodo daugiausiai asmenų, turinčių 5 ir daugiau pažįstamų vegetarų, yra 21 – 29 metų amžiaus (50,4 proc.). Toliau mėginta rasti sąsajas tarp mėsos nevalgymo trukmės ir draugų skaičiaus. Buvo keliami hipotezė, kad ilgiau mėsos nevalgantys žmonės turės daugiau vegetarų draugų ir pažįstamų, negu tie, kurie jos nevartoja trumpesnę laiką. Gauti rezultatai patvirtino spėjimus, nes 51,5 procentas asmenų, teigiančių, kad nevartoja mėsos 5 metus ir ilgiau nurodė turintys 5 ir daugiau pažįstamų vegetarų, kai tuo tarpu 67,9 proc. respondentų nevartojančių mėsos 2 metus ir trumpiau, neturi vegetarų savo pažįstamųjų rate (duomenys pav. nepateikti).

Taip pat siekėme sužinoti, ar mėsos nevalgymo trukmė yra susijusi su vizitų pas gydytojus dažniu. Buvo iškelta hipotezė, kad kuo ilgiau respondentas nevalo mėsos ar mėsos turinčių produktų, tuo dažniau jis turėjo lankytis pas gydytojus per pastaruosius 12 mėnesių. Taip pat respondentų, kurie pažymėjo, kad lankėsi pas gydytoją, buvo prašoma nurodyti lankymosi tikslą.

Tyrimo rezultatai parodė, kad nebuvo rasta ryšio tarp mėsos nevalgymo trukmės ir vizitų pas gydytojus skaičiaus ($p > 0,05$).



$$\chi^2 = 10,461^a, \text{ lls} = 6, p = 0,107$$

3.2.4 pav. Vegetarų pasiskirstymas pagal mėsos nevalgymo trukmę ir vizitų pas gydytoją skaičių (proc.)

Be abejo vizito pas gydytoją būta įvairių tikslų, ne vien dėl pablogėjusios sveikatos. Dažniausiai respondentų nurodytos priežastys buvo šios:

- gripas
- profilaktinis patikrinimas
- sveikatos pažymai gauti
- nėštumas
- nedarbingumo lapeliui gauti
- skydliaukės veiklos sulėtėjimas
- diabeto profilaktinis patikrinimas

Apibendrinant tyrimo rezultatus, žinome, kad daugiau kaip pusė respondentų atsisakė mėsos dėl etinių ir moralinių priežasčių (63,4 proc.), mažiau negu pusė - dėl sveikatos ir geresnės savijautos (42 proc.), likusieji - dėl ekologinių ar gamtos išsaugojimo priežasčių (16,2 proc.) bei alergijos ar nepatinkančio mėsos skonio (13,1 proc.).

Viso 12,3 procentai respondentų teigė, kad buvo grįžę prie tradicinės mitybos. Pagrindinės priežastys tai noras vėl paragauti mėsos, baimė dėl potencialių sveikatos problemų susijusių su vegetarizmu ir aplinkos įtaka.

Dauguma turi šeimos narių ir draugų, kurie nevalgą mėsos. Viso 89,4 procentai asmenų turi bent vieną mėsos nevalgantį draugą. Mėsos nevalgymo trukmė neturi ryšio su vizitų pas gydytoją skaičiumi. Dažniausios priežastys, kodėl respondantai lankėsi pas gydytojus tai profilaktiniai patikrinimai, nedarbingumo pažymėjimo gavimas, nėštumas, gripas.

3.3 Vegetarų mitybos įpročiai

Kiekvienas asmuo savaip suvokia sveiką mitybą. Vieniems tai daržovės, kitiems įvairios kruopos, tretiems - vaisiai. Norėjome išsiaiškinti kokius produktus ir kaip dažnai vartoja mėsos nevalgantys gyventojai. Jų buvo prašoma nurodyti kaip dažnai vartoja išvardintus maisto produktus. Todėl toliau analizuojame jų maisto produktų vartojimo dažnį 3.3.1 lentelėje.

3.3.1 lentelė. Vegetarų pasiskirstymas pagal vartojamų maisto produktų dažnį (proc.)

Maisto produktai	Maisto produktų vartojimo dažnis (proc.)			Viso (n=290)
	Kasdien arba kelis kartus per dieną	1-6 kartus per savaitę	4 kartus per mėnesį ir rečiau	
Šviežios daržovės	81,6	17,7	0,7	100
Virtos ar konservuotos daržovės	41,9	48,3	9,9	100
Vaisiai	72,9	24,7	2,4	100
Daiginti grūdai	8,2	28,8	63	100
Įvairios valgomos sėklos (sėmenys, saulėgražos, chia sėklos ir kt.)	40,5	46,3	13,3	100
Riešutai	25,3	56,5	18,2	100
Ankštiniai (lęšiai, pupelės, žirniai)	25,3	60,6	14,1	100
Produktai iš skaldytų ar rupių malimo grūdų (tamsi duona, grūdų košės, rudi ryžiai, rupūs miltai, makaronai iš rupaus malimo miltų)	37,1	46,5	16,4	100
Produktai iš aukščiausios rūšies miltų (duona iš baltų miltų, pusryčių dribsniai, balti ryžiai, manai, kukurūzų košės, balti miltai, makaronai ir kiti patiekalai iš baltų miltų)	19,6	45,3	35,1	100
Sojų patiekalai (pvz., karbonadai, kotletai, tofu varškė, sūriai).	6,5	46,6	46,9	100
Virtos, keptos bulvės	7,1	58,3	34,6	100
Pienas ir pieno produktai (jogurtas, sūris, kefyras ir kiti.)	18,7	27,2	54,1	100
Sojų, ryžių, avižų, migdolų, pienas	30,8	36,9	32,3	100
Konditerijos gaminiai (sausainiai, pyragas, tortas)	5,9	47,5	46,7	100
Saldainiai ar šokoladas	8,4	48,1	43,5	100
Kiaušiniai	3,3	17,1	79,6	100
Žuvis ir jūros gerybės	1,5	13,6	85	100
Užkandžiai (bulvių traškučiai/čipsai, skrudinti žemės riešutai, spragėsiai ir pan.)	2,2	30,6	67,2	100
Greitas maistas (pica, žuvies piršteliai, sūrainiai ir pan.)	1,1	17,5	81,4	100
Limonadai, Coca-cola ir pan.	0,7	7,7	91,5	100

Matome, kad dauguma respondentų kasdien ar kelis kartus per dieną renkasi vartoti vaisius (72,9 proc.), šviežias daržoves (81,6 proc.), virtas ar konservuotas daržoves (41,9 proc.) ir įvairias valgomas sėklas (40,5 proc.). Ypatingai maža dalis prisipažino kasdien ir dažniau vartojantys greitą maistą (1,1 proc.), limonadus (0,7 proc.), nesveikus užkandžius (2,2 proc.), tačiau tų, kurie mėgtų

saldumynus (8,4 proc.) ar konditerijos gaminius (5,9 proc.) buvo šiek tiek daugiau. Šie produktai buvo dažniausiai vartojami 4 kartus per mėnesį ir rečiau.

Įdomu buvo išsiaiškinti ar skiriasi vyrų ir moterų mitybos įpročiai. Daržovių ir vaisių vartojimas, atsižvelgiant į lytį pateiktas 3.3.2 lentelėje.

3.3.2 lent. Vyrų ir moterų pasiskirstymas pagal vaisių ir daržovių vartojimo dažnį (proc.)

Maisto produktų vartojimo dažnis								
Lytis	Kasdien arba kelis kartus per dieną		1-6 kartus per savaitę		4 kartus per mėnesį ir rečiau		Viso (proc.) (n=288)	
	Vyrai	Moterys	Vyrai	Moterys	Vyrai	Moterys	Vyrai	Moterys
							11,8 proc. (n=34)	88,2 proc. (n=254)
Šviežios daržovės	61,8	84,3	32,3	15,7	5,9	0	100	100
Vaisiai	52,9	75,6	38,2	22,9	8,8	1,6	100	100

$$\chi^2 = 23,456, \text{ IIs} = 5, p = 0,001$$

Duomenys parodė, kad moterys dažniau vartoja vaisius ir daržoves negu vyrai. Moterys kasdien ar kelis kartus per dieną vartojo daržoves ir vaisius 1,4 kartus dažniau nei vyrai. Tokia tendencija yra ne vien tik mėsos nevalgantiųjų tarpe. Remiantis 2015-ųjų metų nacionaliniu pranešimu apie Lietuvos suaugusių vyrų ir moterų mitybos įpročius duomenimis, visavalgės moterys taip pat dažniau linkusios vartoti vaisius negu vyrai [44].

Toliau tiek vyrų, tiek moterų buvo klausiama kiek porcijų daržovių ir vaisių jie suvartoja per dieną (viena porcija – vienas vaisius ar daržovė; uogų arba šparagų ir salotų porcija – pusė stiklinės). Gauta, kad moterys vidutiniškai suvartoja 3,5 (SN=2,25) porcijas daržovių ir 2,9 (SN=2,13) vaisių. O vyrai 2,7 (SN=1,9) porcijas daržovių ir 3,0 (SN=4,5) vaisių. Moterys suvalgo daugiau daržovių nei vyrai (p=0,03), suvalgomų vaisių kiekis nesiskyrė tarp skirtingų lyčių.

Taip pat vyrų ir moterų buvo klausama apie grūdinių produktų vartojimą. Buvo prašoma nurodyti kiek suvalgo skirtingos rūšies duonos riekelių per dieną. Dauguma nurodė labai tiksliai, net skaičiais po kablelio. Vidutiniškai suvartojamų duonos riekelių skaičius pateiktas lentelėje 3.3.3.

3.3.3 lent. Vyrų ir moterų vidutiniškai suvartojamų duonos riekelių skaičius per dieną (\bar{x} ir SN)

Duonos rūšis	Vyrų		Moters		p
	\bar{x}	SN	\bar{x}	SN	
juoda duona	1,7	1,44	1,1	1,15	0,04
Balta duona	0,5	1,03	0,3	0,78	0,32
Batonas	1,3	3	0,7	1,32	0,39

Remiantis gautais rezultatais matome, kad vyrai ir moterys dažniausiai renkasi juodą duoną. Vyrų suvalgo didesnę riekelių skaičių juodos duonos nei moters, tačiau nėra skirtumo tarp vyrų ir moterų baltos duonos ir batono vartojimo dažnio ($p > 0,05$).

Toliau respondentų buvo klausama apie produktų iš skaldytų ar rupių malimo grūdų ir produktų iš aukščiausios rūšies miltų vartojimo dažnį.

3.3.4 lent. Vyrų ir moterų pasiskirstymas pagal produktų iš skaldytų ar rupių malimo grūdų ir produktus iš aukščiausios rūšies miltų vartojimą (proc.)

	Maisto produktų vartojimo dažnis							
	Kasdien kartus per dieną ar dažniau		1-6 kartus per savaitę		4 kartus per mėnesį ir rečiau		Viso (n=281)	
Lytis / Produktai	Vyrai	Moterys	Vyrai	Moterys	Vyrai	Moterys	Vyrai (n=33)	Moterys (n=248)
Produktus iš skaldytų ar rupių malimo grūdų (tamsią duoną, grūdų košes, rudus ryžius, rupius miltus, makaronus iš rupaus malimo miltų)	33,4	37,6	42,4	47	24,0	15,4	100	100
Produktus iš aukščiausios rūšies miltų (duoną iš baltų miltų, pusryčių dribsnius, baltus ryžius, manus, kukurūzų košes, baltus miltus, makaronus ir kitus patiekalus iš baltų miltų)	27,3	18,5	45,3	45,2	27,3	36,2	100	100

$\chi^2 = 3,911$, lls= 5, p=0,57, lyginant vyrų ir moterų produktų iš skaldytų ar rupių malimo grūdų vartojimą
 $\chi^2 = 2,912$, lls= 5, p=0,71 lyginant vyrų ir moterų produktų iš aukščiausios rūšies miltų vartojimą

Gauti rezultatai parodė, kad vyrai ir moterys panašiai dažnai vartoja produktus iš skaldytų ar rupių malimo grūdų bei produktus iš aukščiausios rūšies miltų ($p > 0,05$).

Buvo įdomu sužinoti kiek porcijų (viena porcija – riekelė duonos, pusė stiklinės makaronų ar košės, vienas blynas) perdirbtų grūdinių produktų (gaminių iš baltų miltų: duonos, makaronų, saldžių pusryčių dribsnių, baltų ryžių, manų, kukurūzų ir kt.) suvartojama. Duomenys parodė, kad moterys – vidutiniškai suvalgo 1 porciją (SN=1,4), vyrai – 1,7 (SN=2) perdirbtų grūdinių produktų ($p = 0,03$). Vadinasi vyrai linkę daugiau suvartoti šių produktų už moteris ($p < 0,05$).

Iki šiol mitybos įpročiai buvo lyginami tarp lyčių. Visgi įdomu sužinoti kaip skiriasi mitybos įpročiai tarp skirtingų vegetarų rūšių. Respondentai buvo padalinti į dvi grupes: veganus (griežtus vegetarus, kurie nevartoja jokių gyvūninės kilmės maisto produktų) ir vegetarus (nevalgantys mėsos

asmenys, kurie kartais vartoja tokius gyvūninės kilmės produktus kaip kiaušiniai, pienas ar žuvis). Buvo domimasi kiek porcijų vaisių, daržovių, ankštinių ir kruopų jie suvartoja vidutiniškai per dieną. Gauti rezultatai pateikti 3.3.5 duomenyse. Matome, kad veganai visų išvardintų maisto produktų suvartoja daugiau už vegetarus. Taip greičiausiai yra todėl, kad vegetarai į savo mitybos racioną dar yra įtraukę gyvūninės kilmės maisto produktų, nuo kurių pasisotina labiau ir jiems reikia mažiau vartoti paminėtus maisto produktus. Tuo tarpu veganams vaisiai, daržovės, kruopos ir ankštiniai yra pagrindinis maistas, kurį jie kasdien vartoja, todėl daugiau jo suvalgo už vegetarus.

3.3.5 lentelė. Vegetarų ir veganų vidutiniškai suvartojamų maisto porcijų kiekis (\bar{x}).

	Vegetarai	SN	Veganai	SN	p
Produktai					
Vaisiai	2,7	1,6	3,3	3,5	0,22
Daržovės	3,2	2	3,7	2,5	0,02
Ankštiniai	2,9	2,4	3,8	3,6	0,55
Kruopos	1,6	1,4	1,7	1,6	0,58

Kaip žinome, mėsa ir gyvūninės kilmės produktai turi organizmui naudingų ir reikalingų medžiagų. Joje galima rasti užtektinai vitamino B₁₂, D, baltymų, geležies. Tačiau veganai visiškai atsisakę tiek mėsos, tiek gyvūninės kilmės produktų. Matėme 3.3.5 duomenyse, kiek jie suvartoja vaisių, daržovių, kruopų ir ankštinių. Tik ar to pakanka norint suteikti savo organizmui visas reikiamas medžiagas? Buvo klausiama respondentų, jų nuomone, kurių maisto medžiagų ar vitaminų dažniausiai stokojama vegetarų ir veganų mityboje. Buvo leista pasirinkti daugiau negu vieną tinkamą variantą, ir gauti rezultatai buvo sekantys:

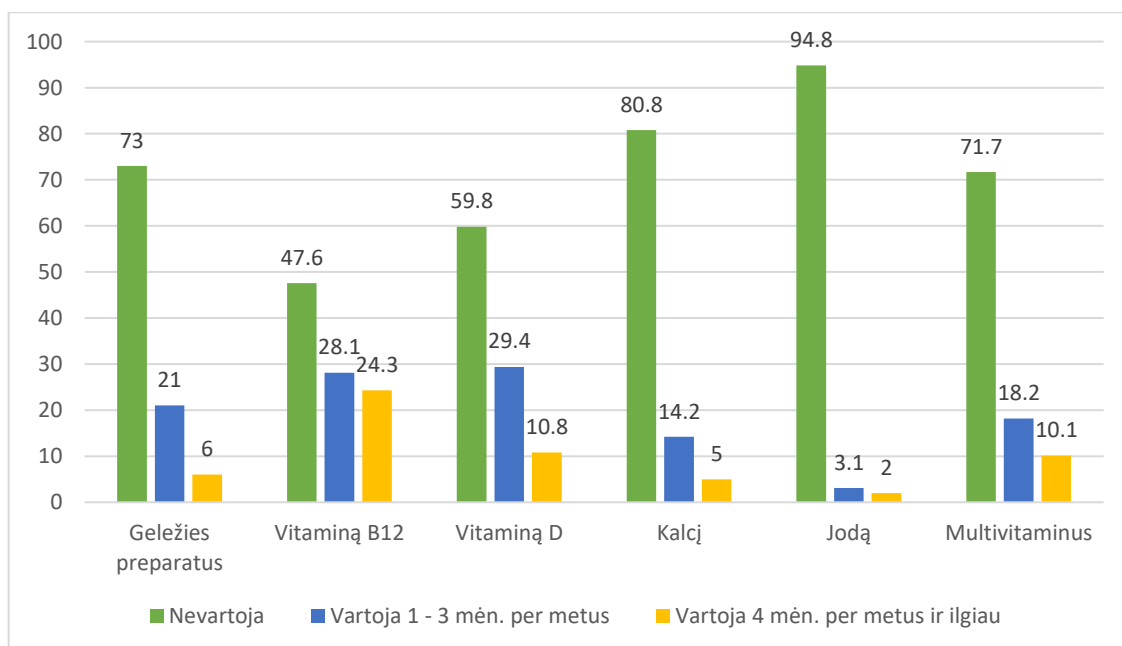
- vitamino B₁₂ – 80,1 proc.
- geležies – 51,6 proc.
- omega 3 riebalų rūgščių – 36,2 proc.
- vitamino D – 24 proc.
- baltymų – 13 proc.
- kalcio – 10,6 proc.
- jodo – 3,3 proc.

Daugiausiai respondentų įsitikinę, jog veganams ir vegetarams gali pritrūkti maiste vitamino B₁₂, ir geležies. Tai rodo, kad vegetarai gerai informuoti apie dažniausiai trūkstamas medžiagas.

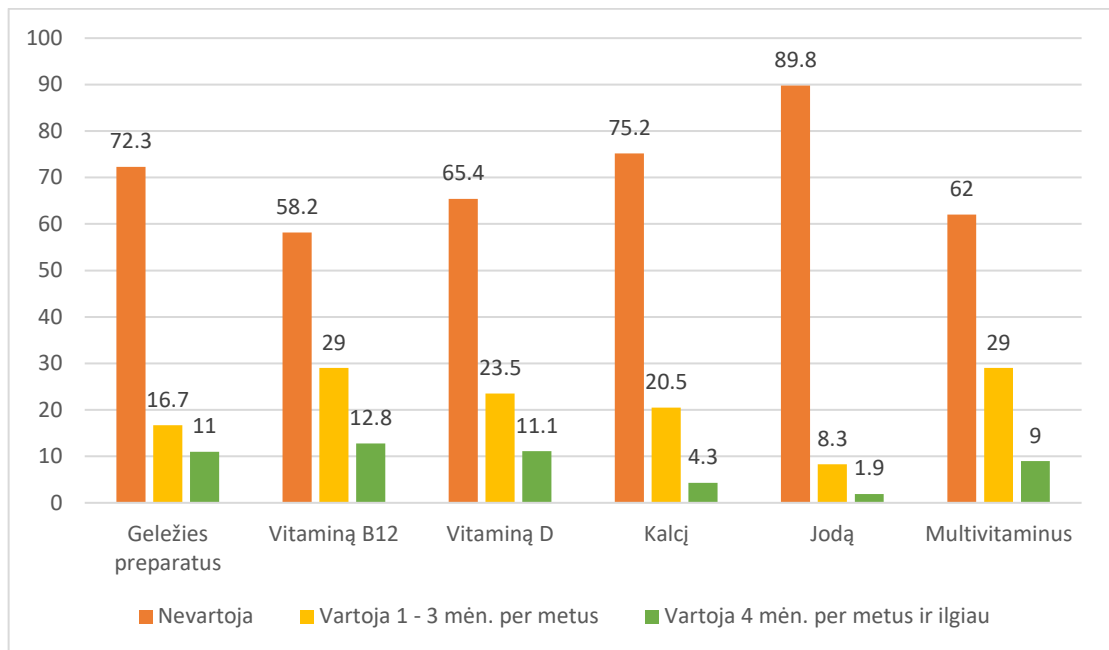
Dažnai vegetarų mityboje stokojama ir tokių medžiagų, kaip vitaminas D, jodas, tačiau jos buvo paminėti tik nedidelės dalies žmonių.

Toliau mėginta išsiaiškinti kaip dažnai vegetarai ir veganai vartoja maisto papildus. Vitaminą D teigia vartojantys 1 mėnesį ir ilgiau viso 40,2 procentai visų veganų ir 34,6 procentai vegetarų. Panaši yra ir vitamino B₁₂ vartojimo tendencija (veganų vartoja 52,4 proc, o vegetarų – 41,8 proc). Vitaminų vartojimo dažniai tarp skirtingų vegetarų rūšių nesiskyrė ($p>0,05$).

Nors vegetarai žino, kad jie turėtų vartoti papildomai tam tikrus papildus, tačiau didesnę daugumą asmenų teigia visai nevartojantys geležies preparatų (veganų - 73 proc., vegetarų - 72,3 proc.), multivitaminų (veganai -71,7 proc., vegetarų – 62 proc.), jodą (veganų - 94,8 proc., vegetarų – 89,8 proc.), kalcį (veganų - 80,8 proc., vegetarų – 75,2 proc.), vitaminą D (veganų – 59,8 proc., vegetarų – 65,4 proc.). Visig matome, kad mažiausiai asmenų teigia nevartojantys vitamino D ir vitamino B₁₂ (veganų – 47,6 proc., vegetarų – 58,2 proc.). Remiantis 3.3.7 lentele, galime daryti prielaidą, kad daugiau kaip pusė žmonių klaidingai mano, kad vitaminą B₁₂ galima rasti ne vien tik gyvūninės kilmės produktuose. Dėl to greičiausiai dauguma ir nevartoja maisto papildų su juo. Visų vartotų papildų vartojimo dažnis tarp veganų ir vegetarų nesiskyrė ($p>0,05$ lyginant visų išvardintų papildų vartojimą).

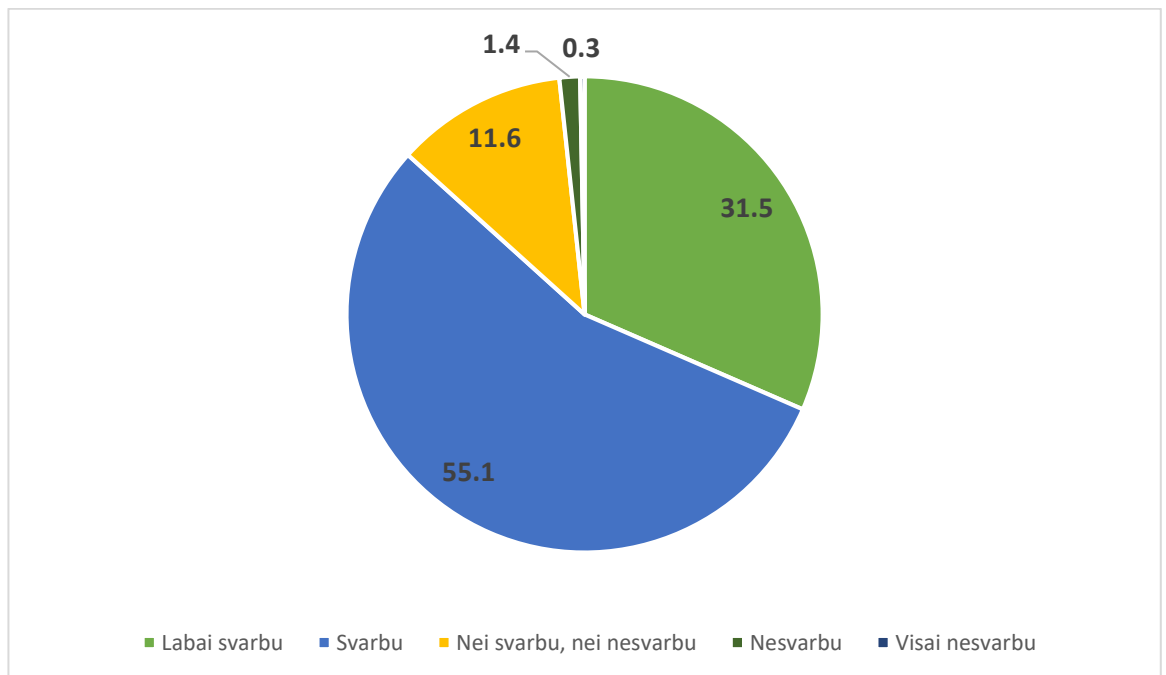


3.3.1 pav. Veganų pasiskirstymas pagal maisto papildų vartojimo dažnį (proc.)



3.3.2 pav. Vegetarų pasiskirstymas pagal maisto papildų vartojimo dažnį (proc.)

Gera sveikata labai priklauso nuo sveikos ir subalansuotos mitybos, todėl respondentų buvo klausiama ar jiems yra svarbu sveikai maitintis (3.3.3 pav.).



3.3.3 pav. Vegetarų pasiskirstymas pagal sveikos mitybos svarbą (proc.)

Matome, kad didžiausią dalį sudaro asmenys, kuriems sveikai maitintis yra labai svarbu (31,5 proc.) ir svarbu (55,1 proc.). Sudėjus gauname net 86,6 procentus respondentų, kuriems rūpi jų mityba. Likusieji 13,4 procentai neteikia reikšmės sveikai mitybai.

Toliau analizuojant jų mitybos įpročius, buvo klausiama ar jie valgo pusryčius. Net 87 procentai respondentų atsakė, kad paprastai pusryčiauja (moterų 87 proc., vyrų – 92 proc.) ir tik 13 procentų rytais išeina be pusryčių (moterų 13proc., vyrų – 8proc.).

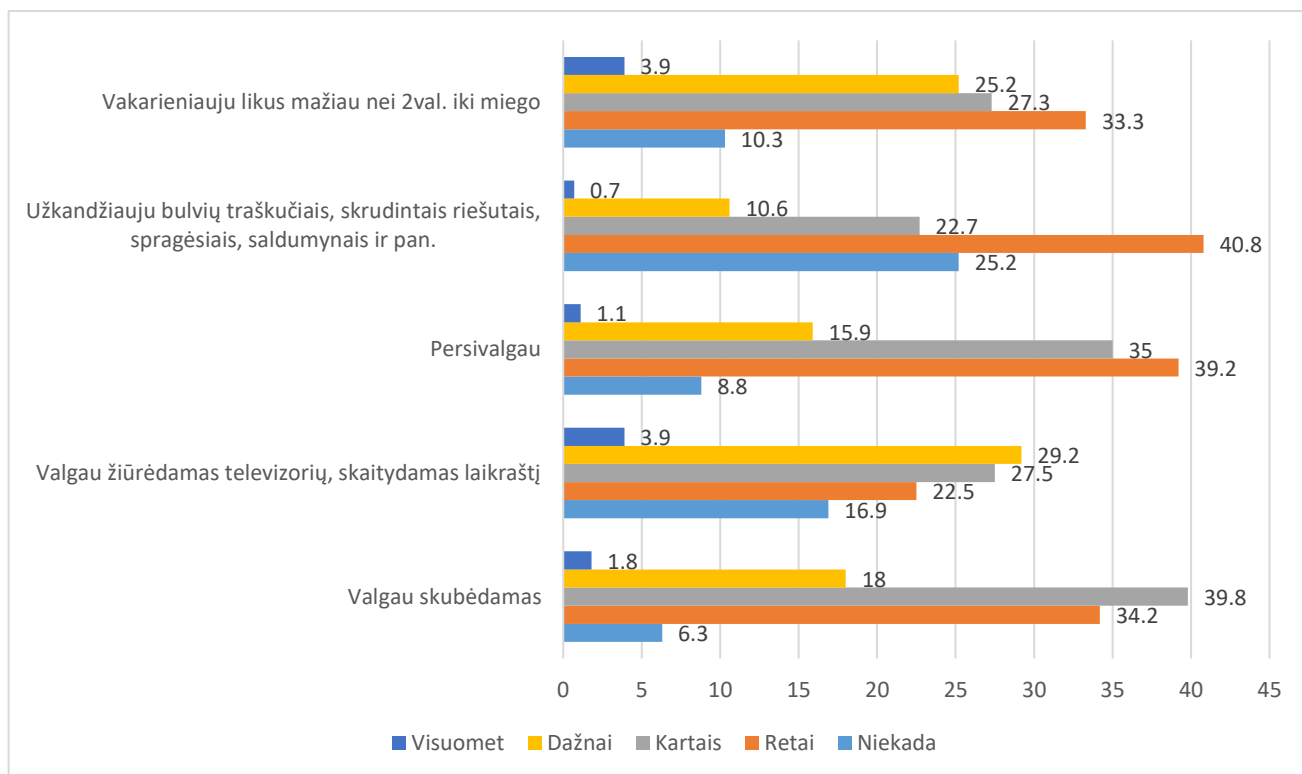
Respondentų buvo klausiama ir apie konkrečius valgymo įpročius, kurie žalingi sveikatai (3.3.4 pav.). Paveikslėlyje pateikti rezultatai parodo, kad daugiau kaip pusė respondentų turi polinkį valgyti skubėdami: kartais arba dažnai taip elgiasi 57,8 procentai žmonių.

Panašus pasiskirstymas ir tų, kurie valgo skaitydami laikraštį ar žiūrėdami televizorių: dažnai arba visuomet taip elgiasi daugiau kaip pusė (viso 60,6 proc.).

Vakarienauja likus mažiau nei 2 valandoms iki miego visuomet, dažnai arba kartais iš viso 56,4 procentai respondentų. Beveik tolygiai pasiskirstę tie asmenys, kurie teigia jog kartais, dažnai arba visuomet persivalgo (52 proc.).

Retai arba niekada užkandžiavo traškučiais, skrudintais riešutais, spragėsiomis ar saldumynais 66 procentai tirtųjų, likusieji 34 procentai tą daro kartais, dažnai arba visuomet

Nors pagal 3.3.1 lentelės duomenis žinome, kad dauguma respondentų linkę rinktis sveikatai naudingus maisto produktus, daugiau kaip pusei jų reikėtų patobulinti pačius mitybos įpročius.



$$\chi^2 = 3,436, \text{ lls} = 4, p = 0,48$$

3.3.4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal valgymo įpročius (proc).

Vis dėlto matome, kad respondentai linkę sveikai maitintis. Jie teikia pirmenybę daržovėms, vaisiams bei kruopoms, stengdamiesi vartoti kuo mažiau riebaus, transriebalų ir pridėtinio cukraus turinčio maisto. Norint išsiaiškinti ar respondentų turi pakankamai žinių apie sveiką mitybą, jų buvo paklausta, kurie angliavandenių turintys produktai yra palankiausi sveikatai. Buvo pateikti šie galimi atsakymų variantai: avižinės kruopos, miežinės kruopos, rudieji ryžiai; javainių batonėliai; pusryčių dribsniai; balti miltai, balti ryžiai; balta duona, batonas.

Kiekvienas galėjo pasirinkti daugiau negu vieną pateiktą variantą. Gauti rezultatai pateikti 3.3.6 lentelėje.

3.3.6 lentelė. Vegetarų pasiskirstymas pagal jų nuomonę palankiausių sveikatai angliavandenių turinčius produktus (proc.)

Produktai	Tiriamųjų skaičius (proc.) (N=290)
Avižinės kruopos, miežinės kruopos, rudieji ryžiai	98,9
Javainių batonėliai	11,3
Pusryčių dribsniai	6,4
Balti miltai, balti ryžiai	6
Balta duona, batonas	0,4

Kaip matome, beveik 100 procentų respondentų (98,9 proc.) pasirinko avižines kruopas, miežines kruopas ir ruduosius ryžius kaip pačius sveikiausius angliavandenių turinčius produktus. Vadinasi šie žmonės turi sveikai mitybai reikiamų žinių, kad atsirinktų sveikiausius angliavandenius.

Kad įvertinti tiriamųjų žinias apie sveiką mitybą, jų buvo prašoma pažymėti ar sutinka su pateiktais teiginiais. Rezultatai pateikti 3.3.7 lentelėje.

3.3.7 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal jų išsakytą nuomonę

apie sveiką mitybą (proc.)

Teiginiai	Sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Nesutinku	Viso (proc.)
Tik subalansuota, įvairi ir pilnavertė vegetarinė mityba turi teigiamą naudą sveikatai	87,3	8,2	4,6	100
Vitaminas B12 randamas tik gyvulinės kilmės maisto produktuose	14,3	21,1	64,6	100
Mėsos pakeitimas balta duona, makaronais ar kitais perdirbtais grūdiniiais produktais, turi teigiamą poveikį sveikatai.	15,3	17,8	66,9	100
Rafinuoti angliavandeniai, tokie kaip makaronai, balti ryžiai, balta duona, bandelės, balti miltai, cukrus, turėtų būti vartojami kuo rečiau.	83,7	8,8	7,4	100
Dalinai hidrinti riebalai (trans-riebalai) yra labiau susiję su širdies ir kraujagyslių ligų rizika nei sotieji riebalai.	66,2	29,2	4,7	100
Tik augaliniame maiste yra skaidulų	63,7	24,6	11,7	100

Matome, kad didesnė dauguma asmenų tiki, kad tik subalansuota, įvairi ir pilnavertė vegetarinė mityba turi teigiamą naudą sveikatai (87,3 proc.). Taip pat dauguma nurodė, kad nesutinka su teiginiu, jog vitaminas B12 randamas tik gyvulinės kilmės maisto produktuose (64,6 proc.). Tai paaiškintų kodėl beveik pusė vegetarų (58,2 proc.) ir veganų (47,6 proc.) nevartoja šio vitamino maisto papildų pavidalu (3.3.1 pav., 3.3.2 pav.). Jie tiki, kad gali jo gauti su augalinės kilmės maistu. Net 83,7 procentai respondentų sutinka su teiginiu, kad rafinuoti angliavandeniai, tokie kaip makaronai, balti ryžiai, balta duona, bandelės, balti miltai, cukrus, turėtų būti vartojami kuo rečiau

Toliau matome, kad daugiau kaip trečdalis respondentų sutinka arba nėra pilnai apsisprendę dėl mėsos pakeitimo balta duona, makaronais ar kitais perdirbtais grūdiniiais produktais, tinkamumo sveikatai (viso 33,1 proc.). Taip pat daugiau kaip trečdalis nesutinka arba nėra pilnai apsisprendę (viso 33,9 proc.), kad dalinai hidrinti riebalai (trans-riebalai) yra labiau susiję su širdies ir kraujagyslių ligų rizika nei sotieji riebalai. Čia matomas sveikos mitybos žinių trūkumas. Ypatingai, kai 24,6 procentai asmenų nėra apsisprendę ar tik augaliniame maiste galima rasti skaidulinių medžiagų ir net 11,7 procentai įsitikinę, jog šių medžiagų galima rasti ir kitur.

Peržvelgus tokius rezultatus, galima daryti išvadą, kad daugiau kaip pusė visų respondentų turi reikiamų žinių sveikai mitybai palaikyti. Tačiau likusieji turėtų daugiau apie tai pasidomėti.

Apibendrinant tyrimo rezultatus, žinome, kad kasdien ar kelis kartus dienoj vaisius vartoja 72,9 procentai respondentų, šviežias daržoves – 81,6 procentai, virtas ar konservuotas daržoves – 41,9 procentai ir įvairias valgomas sėklas – 40,5 procentai. Greitą maistą (81,4 proc.), limonadus (91,5 proc.), nesveikus užkandžius (67,2 proc.) respondentai dažniausiai vartoja 4 kartus per mėnesį ir rečiau.

Moterys dažniau vartoja vaisius ir daržoves už vyrus ir suvalgo didesnę daržovių ir vaisių porcijų kiekį nei vyrai. Daugiau nei trečdalis vyrų ir moterų kasdien vartoja produktus iš skaldytų ar rupių malimo grūdų. Vyrų suvalgo daugiau porcijų perdirbtų grūdų produktų nei moterys.

Veganai linkę suvartoti daugiau daržovių ir vaisių porcijų kiekį per dieną už vegetarus ($p < 0,05$). Beveik pusė visų veganų papildomai vartoja vitaminą B₁₂ (52,4 proc.), šiek tiek rečiau vitaminą D (40,2 proc.), vegetarai vitaminus B₁₂ (41,8 proc.) ir D (34,6 proc.) vartoja rečiau.

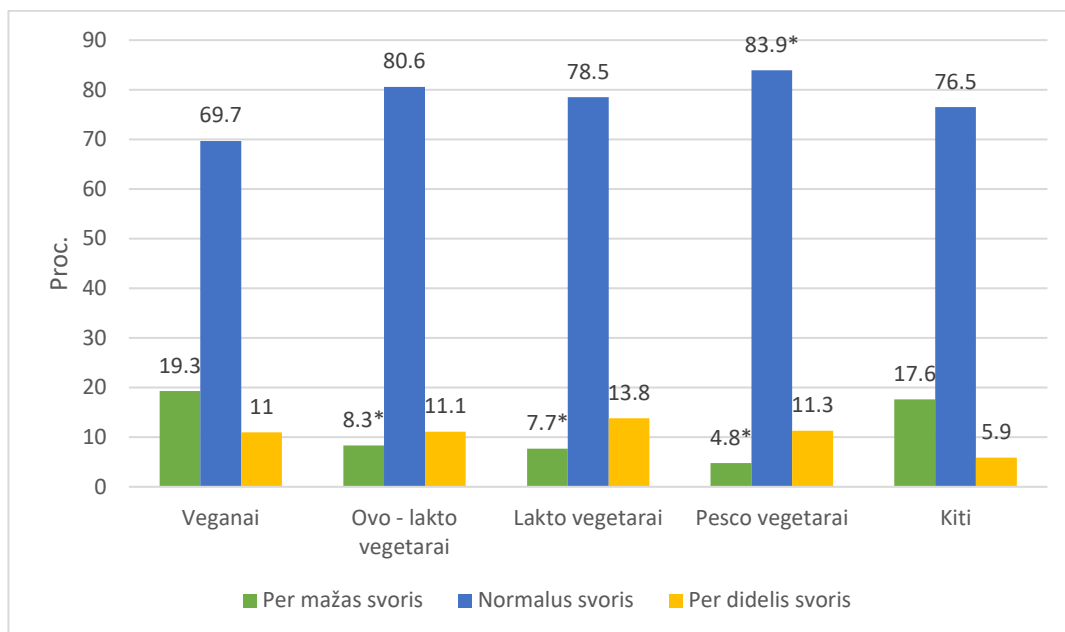
Viso 86,6 procentams respondentų labai svarbu arba svarbu maitintis. Daugiau kaip pusė visų vegetarų turi netinkamus valgymo įpročių: valgo skubėdami, žiūrėdami televizorių ar persivalgo.

3.4 Vegetarų kūno svoris, sveikata ir kiti gyvenimo veiksniai

Kūno masės indeksas (toliau KMI) yra vienas iš rodiklių, pagal kurį galima vertinti žmogaus sveikatos būklę [43]. Respondentų svoris suskirstytas į 3 grupes: per mažo svorio (KMI mažiau 18,5), normalaus svorio (KMI nuo 18,5 iki 24,9) ir per didelio svorio (KMI nuo 25 ir daugiau). Rezultatai parodė, kad didžioji dalis vegetariškai besimaitinančiųjų turi normalų svorį: normalaus svorio 76,5 proc., per mažo – 12,1 proc.; per didelio – 11,4 proc. (duomenys nepateikti).

Tarp veganų buvo 4 kartus daugiau žmonių turinčių per mažą kūno svorį lyginant su Pesco vegetarais ir daugiau nei 2 kartus daugiau tokių žmonių nei pas Lakto vegetarus ar ovo-lakto vegetarus ($p < 0,05$) (3.4.1 pav.). Per didelį svorį turinčių buvo kiek daugiau nei 10 proc., nepriklausomai nuo vegetarizmo rūšies. Didesnė dalis pesco vegetarų nei veganų turėjo normalų kūno svorį ($p < 0,05$).

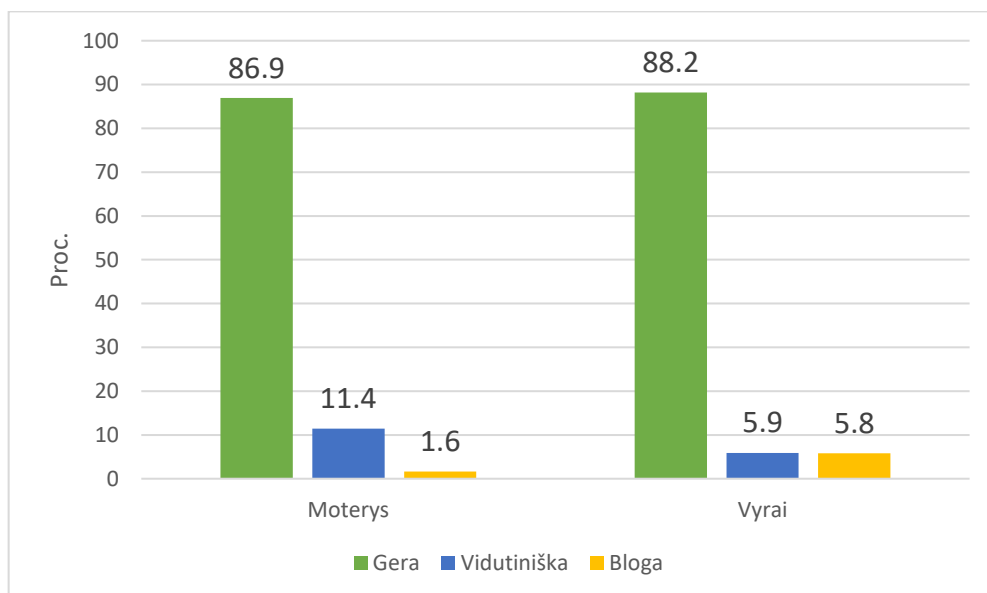
Vis dėlto apibendrinant rezultatus, matome, kad didžioji dalis respondentų yra normalaus svorio. Todėl galima daryti išvadą, jog vegetarinė mityba nesukelia problemų palaikant rekomenduojamą kūno svorį.



$\chi^2 = 11,234$, lls= 8, p=0,189; p<0,05 lyginant su veganais (proc.)

3.4.1 pav. Vegetariškai besimaitinančių respondentų skirstymas pagal KMI (proc.)

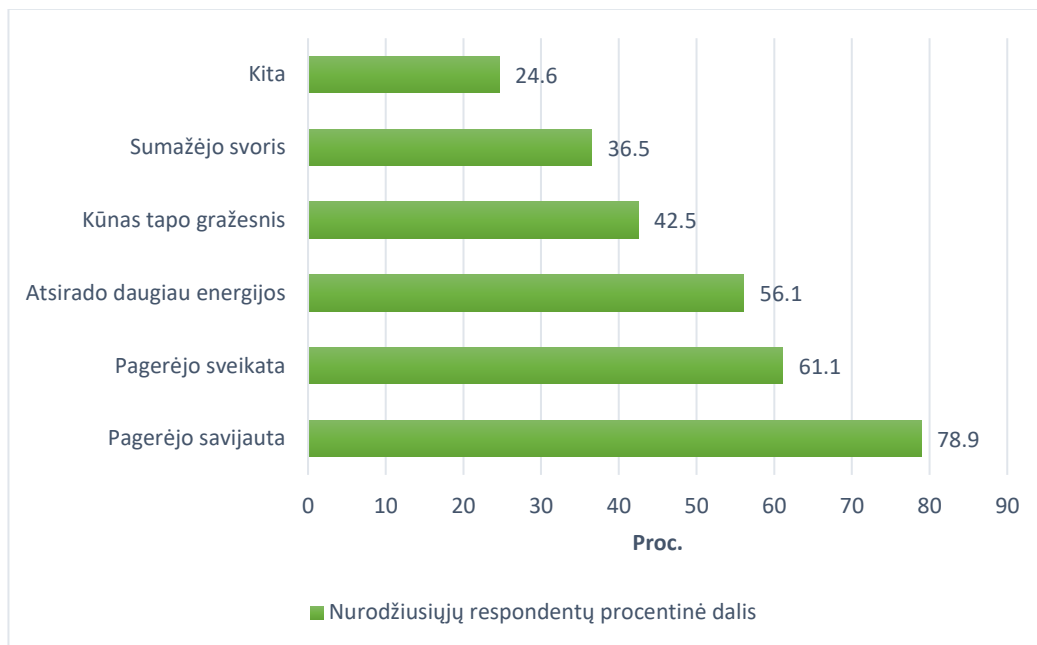
Mėginta išsiaiškinti kaip patys respondentai vertina savo sveikatą. Rezultatai pateikti 3.4.2 paveikslėlyje. Matome, kad tiek vyrai (88,2 proc.), tiek moterys (86,9 proc.) gerai vertina savo sveikatos būklę. Tačiau nėra statistiškai reikšmingo skirtumo tarp skirtingų lyčių (p>0,05).



$\chi^2 = 8,43$, lls= 4, p=0,08

3.4.2 pav. Vegetarų pasiskirstymas pagal subjektyvios savo sveikatos būklės vertinimą, atsižvelgiant į lytį (proc.).

Taip pat pildžiusieji anketą galėjo pažymėti vieną ar kelis teigiamus pokyčius, jiems tapus vegetarais. Kaip matome, daugiausiai respondentų pasirinko pagerėjusią savijautą (78,9 proc.), pagerėjusią sveikatą (61,1 proc.) ir didesnio energijos kiekio atsiradimą (56,1 proc.) (3.4.3 pav.). Didžioji dalis vegetarų nurodė teigiamus pokyčius, atsisakius mėsos ar net visų gyvūninės kilmės produktų. Gauti duomenys parodė, kad pasirinkus vegetarinę mitybą pagerėjo sveikata ir savijauta.



3.4.3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal nurodytą vegetariškos mitybos poveikį sveikatai (proc.)

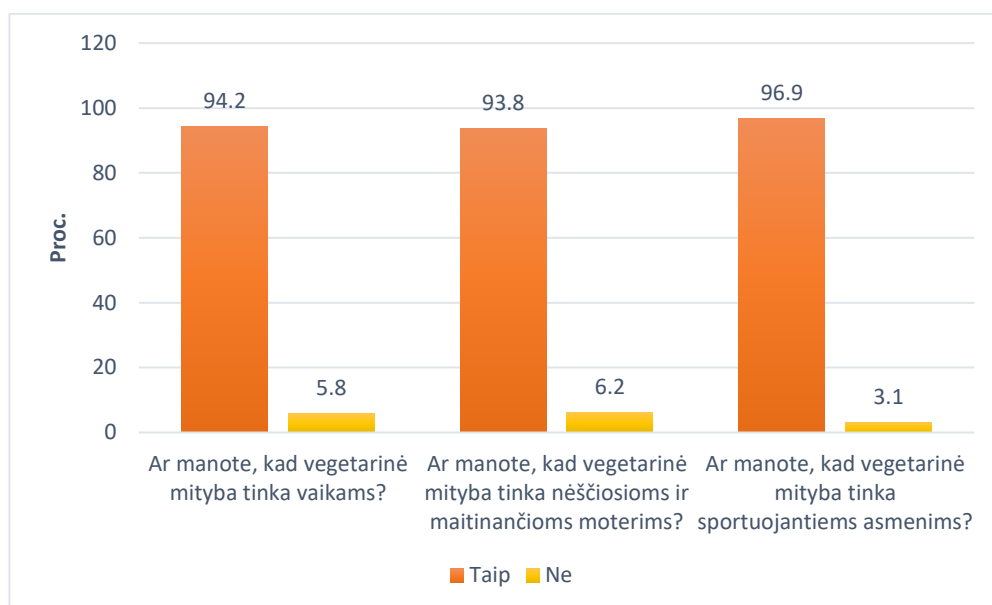
Bet ar tikrai vegetariška mityba turi vien tik teigiamus privalumus? Kad tai išsiaiškinti, respondentų buvo klausama ar jie yra susidūrę su kokiomis nors sveikatos problemomis dėl mėsos ar gyvulinių produktų atsisakymo. Net 76,7 procentai teigė nesusidūrę su sveikatos problemomis, 9,9 proc. – susidūrę, o likusieji 13,4 proc. teigė negalintys atsakyti (duomenys nepateikti). Galima daryti prielaidą, kad didžioji dalis mėsos atsisakiusių asmenų nesusiduria su sveikatos problemomis:

Respondentų, nurodžiusių, kad yra susidūrę su sveikatos problemomis dėl vegetariškos mitybos įpročių, buvo prašoma nurodyti atsiradusias problemas. Viena dažniausiai pasitaikiusių problemų buvo geležies trūkumas, anemija ir silpnumo jausmas (cit. „*Per mažas hemoglobino kiekis kraujyje, mažakraujystė, silpnumas.*“, „*Geležies kiekis kraujyje nepakankamas*“, „*Žemas hemoglobino kiekis*“, „*Mažakraujystė*“). Kita dažna problema – įvairių vitaminų ir baltymų trūkumas (cit. „*Visiškas B₁₂ deficitas.*“, „*Vitamino B₁₂ ir vitamino D trūkumas.*“, „*Vitaminų trūkumas, B₁₂ ir pan.*“, „*Vitamino D trūkumas*“). Taip pat buvo asmenų, kurių sveikata susilpnėjo (cit. „*Dėl nusilpusio imuniteto atsirado tam tikra pavojinga dėmė ant kaklo.*“, „*Pablogėjusi bendra savijauta*“, „*Pradėjau dažniau sirgti*“, „*Iškart atsisakius mėsos pablogėjo dermatitas kurį turiu*“) ir daugybė įvairių kitų problemų, tiek psichologinių, tiek fizinių, kurių tarpe yra net anoreksija (cit. „*Per 1,5 metų vegetarizmo su pakankamai gausiu pieno ir jo produktų vartojimu buvo bėrimų ir svorio*

prieaugis. „Žmonių požiūris, smerkimas, nustebimas. „Po 5 mėn. veganizmo atsirado raumenų trūkčiojimai“, „Trūko mėsos nuo tų daržovių bloga“, „Negaliu dirbti“, „Nes valgiau nepakankamai kalorijų ir laikiausi liekninančių dietų, nežinojau, kad mėsą gali pakeisti augalinis baltymas, kaip lęšiai, pupelės. Jaunystės klaida, man buvo vos 17 metų nusipirkau knyga Brego „Badavimo stebuklas“ labai gailiuosi kad ją nusipirkau, nes per daug pradėjau badauti ir nualinau savo kūną, ko pasekoje išsivystė anoreksija“)

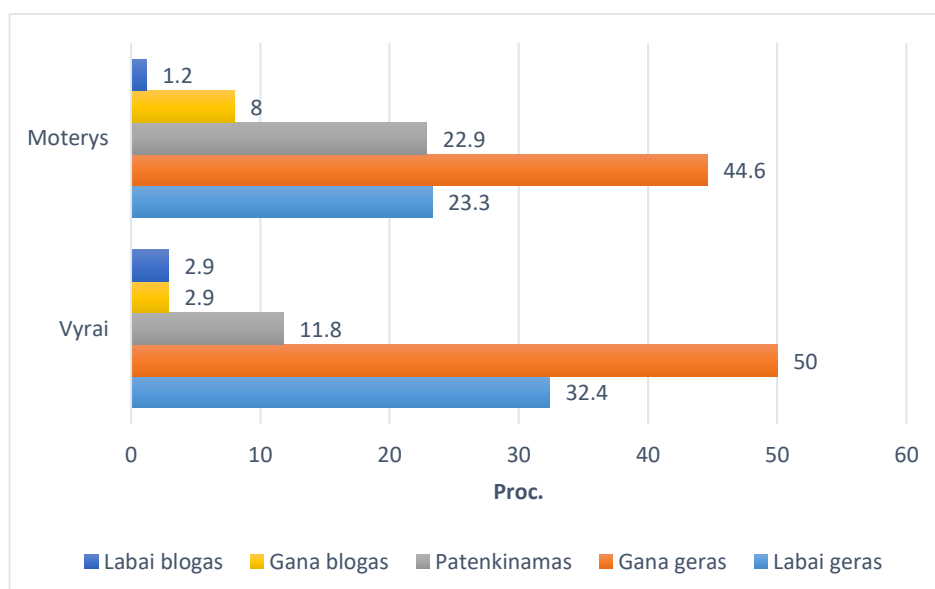
Taip pat respondentų buvo klausiama ar jie pažįsta vegetarų, kurie buvo susidūrę su sveikatos problemomis dėl vegetarizmo. Didžioji dalis (78,6 proc.) teigė, kad tokių nepažįsta, likusieji (21,4 proc.) - pažįsta. Išvardintos pažįstamų asmenų, su sveikata susijusios problemos dėl vegetarizmo buvo panašios kaip pačių respondentų prieš tai minėtos: anemija, maistinių medžiagų bei vitaminų trūkumas, bendras silpnumas. Vienas asmuo labai išsamiai išreiškė savo nuomonę kodėl taip atsitinka: „vegetarizmas dar nereiškia kad yra sveikas gyvenimo būdas. Jei žmonės persivalgo, valgo riebų maistą nesaikingai tai nėra jokio skirtumo tarp vegetarų ar mėsėdžių – organai tokie patys, išeina iš rikiuotės“. Tokių komentarų, kritiškai vertinančių kito asmens netinkamą vegetarinę mitybą yra daug. Kai respondentai turėjo išvardinti savo sveikatos problemas dėl vegetarizmo, buvo vos vienas kitas kritiškas sau komentaras. Tuo tarpu kai gavo užduotį aprašyti savo pažįstamų vegetarų sveikatos problemas, atsirado norinčiųjų išsakyti savo nuomonę kodėl jiems taip atsitiko (cit. „Neseniai vegetarizmą pradėję žmonės dažnai pradžioje nesuranda visų reikiamų kūnui medžiagų iš augalinio maisto raciono, dėl to kūnas reaguoja į maisto medžiagų nepakankamumą.“, „Silpnumas – bet taip nutiko nuo prastai subalansuotos mitybos. Gali būti vegetaras ir valgyti tik makaronus su kečupu ar bulvytes – tai tik sublogins sveikatą...“, „Mažakraujystė, silpnumas (viskas dėl to, kad nevalgė tiesiog, turiu omenyje išvis arba LABAI mažai, nes tingi gamintis ar pan., o ne dėl to, kad mėsos nevalgo)“, „Dažniausiai problemos ištinka tuos, kurie labai staigiai atsisako mėsos ir ją nepakeičia kitais pilnavertiškais vegetariškais produktais. Dažniausia problema geležies kraujyje sumažėjimas.“, „Sumažėjo raudonųjų kraujo kūnelių kiekis kraujyje. Tai laikina fazė, kurią nemokantis vegetariškai maitinantis dažnai išgyvena.“). Perskaitę komentarus matome, jog daugelis asmenų suvokia sveikos mitybos svarbą sveikatai ir tai, kad vegetarizmas nesirenkant sveikų produktų taip pat gali turėti neigiamą įtaką sveikatai.

Toliau buvo domimasi respondentų nuomone apie vegetarinės mitybos tinkamumą vaikams, besilaukiančioms ar maitinančioms moterims ir sportuojantiems asmenims (3.4.4 pav.). Lentelėje matoma, kad didesnė dauguma asmenų yra įsitikinę, kad tokia mityba tinka išvardintoms kategorijoms žmonių. Taip pat buvo detaliau peržvelgta kiek tiksliai asmenų į visus klausimus atsakė „taip“. Jų sudarė net 92 procentai (rezultatai nepateikti). Vadinasi dauguma respondentų mano, kad jų mityba tinkama tiek jiems patiems, tiek sportuojantiems asmenims, vaikams, besilaukiančioms ir maitinančioms moterims.



3.4.4 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal jų nuomonę apie mitybos tinkamumą vaikams, besilaukiančioms ir maitinančioms moterims bei sportuojantiems asmenims (proc).

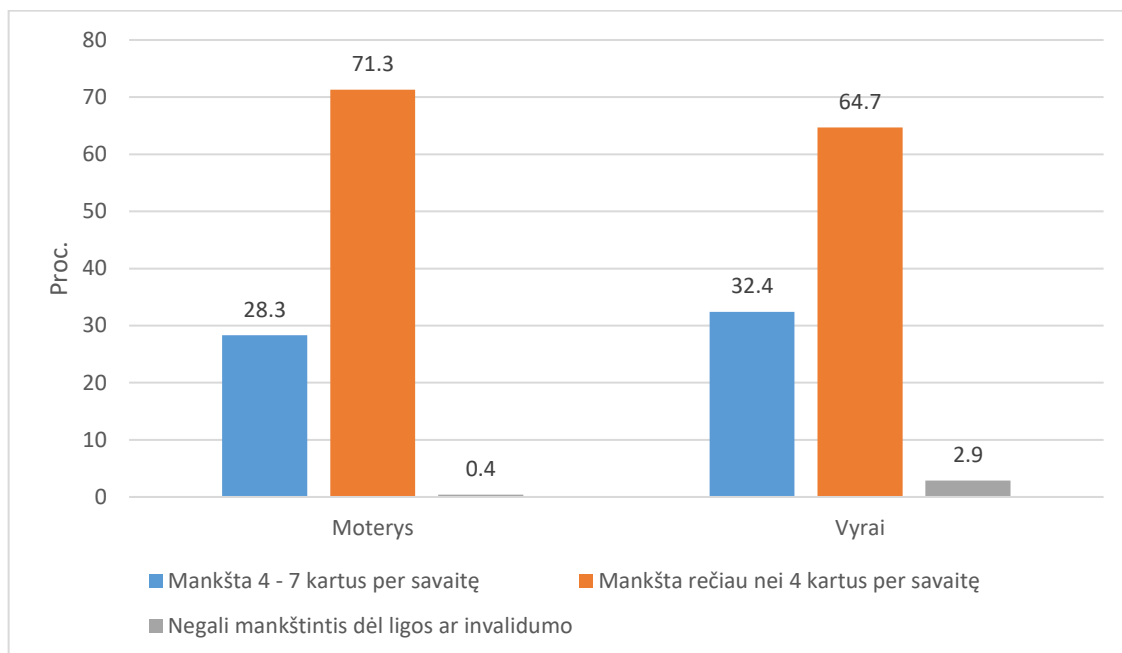
Kaip matome 3.4.4 paveikslėlyje, daugiausiai respondentų yra įsitikinę, kad vegetarinė mityba tinka sportuojantiems asmenims. Bet koks jų pačių fizinis pajėgumas? Visi turėjo galimybę jį įvertinti (3.4.5 pav.). Matome, kad yra tendenciją, kad vyrai linkę labai gerai arba gana gerai (82,4 proc.) vertinti savo fizinį pajėgumą dažniau nei moterys (67,9 proc.), tačiau dėl labai mažo vyro skaičiaus statistiškai šis skirtumas nebuvo reikšmingas. Blogai vertinusių savo fizinį pajėgumą buvo labai maža dalis: mažiau nei dešimtadalis moterų ir mažiau nei 6 proc. vyrų.



$$\chi^2 = 2,181, \text{ IIs} = 2, p = 0,24$$

3.4.5 pav. Vyrų ir moterų pasiskirstymas pagal jų subjektyvaus fizinio aktyvumo vertinimą (proc.)

Toliau respondentų klausta ar dažnai laisvalaikiu mankština (sportuoja, bėgioja, važiuoja dviračiu, dirba sode ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir suprakaituotų. Atskirai vertinti vyrai ir moterys (3.4.6 pav.). Trečdalis vyrų, ir moterų mankština 4-7 kartus per savaitę, likusieji tai darė rečiau. Dauguma laiko save fiziškai aktyviais.

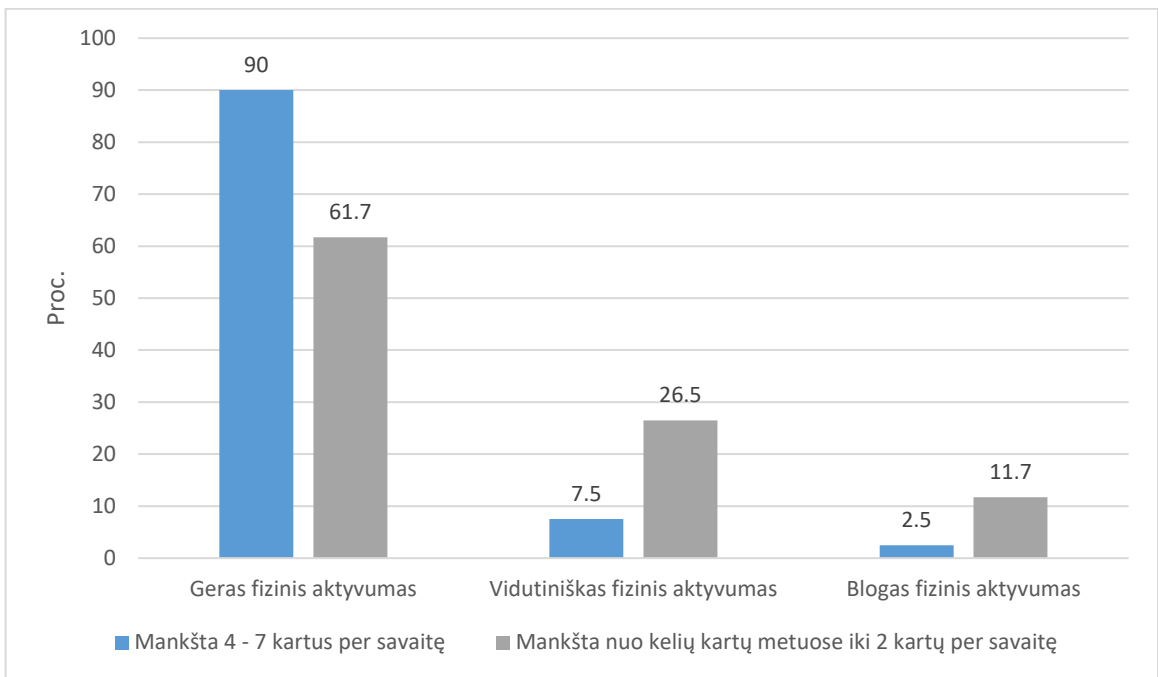


$$\chi^2 = 3, \text{ IIs} = 2, p = 0,22$$

3.4.6 pav. Vyrų ir moterų pasiskirstymas pagal mankštinimosi įpročius (proc.)

Nerasta statistiškai reikšmingų skirtumų tarp abiejų lyčių mankštinimosi įpročių ($p > 0,05$).

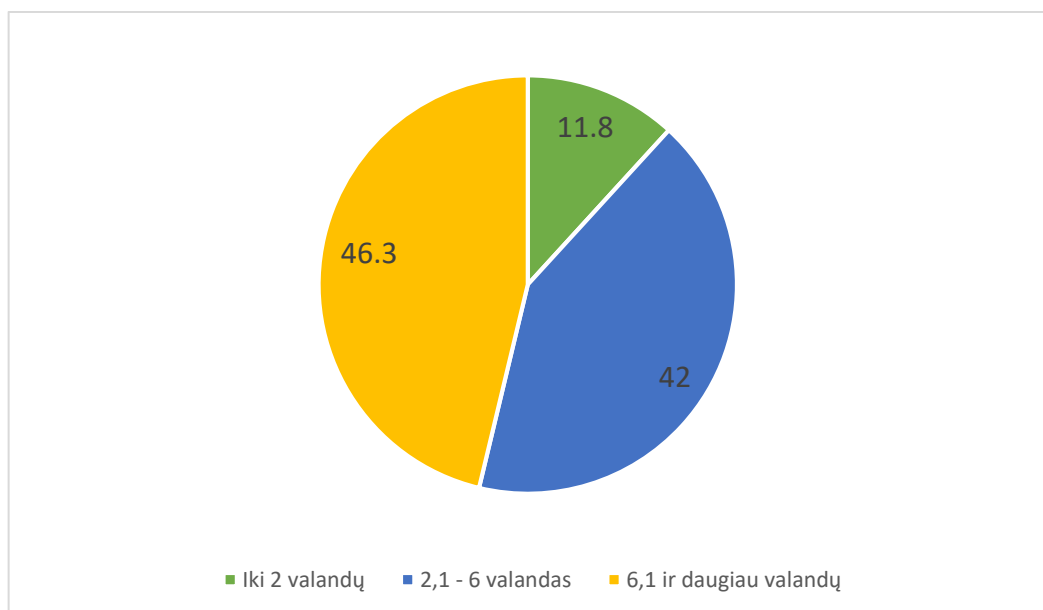
Toliau nagrinėta kiek vegetarų fizinio aktyvumo vertinimas realiai atitinka mankštinimosi reguliarumą (3.4.7 pav.). Ir matome, kad tarp gerai savo fizinį aktyvumą įvertinusių žmonių net 90 procentų jų, kurie mankština 4 – 7 kartus per savaitę. Tie kurie įvertino vidutiniškai savo fizinį aktyvumą, mankština nuo kelių kartų metuose iki 2 kartų per savaitę (26,5 proc.). Kitaip tariant, tie asmenys, kurie gerai įvertino savo fizinį pajėgumą, mankština 4 – 7 kartus per savaitę ($p < 0,05$). Vadinasi subjektyvus savo fizinio pajėgumo vertinimas susijęs su fizinio aktyvumo dažniu.



$$\chi^2 = 22,67, \text{ lls} = 4, p = 0, p < 0,05$$

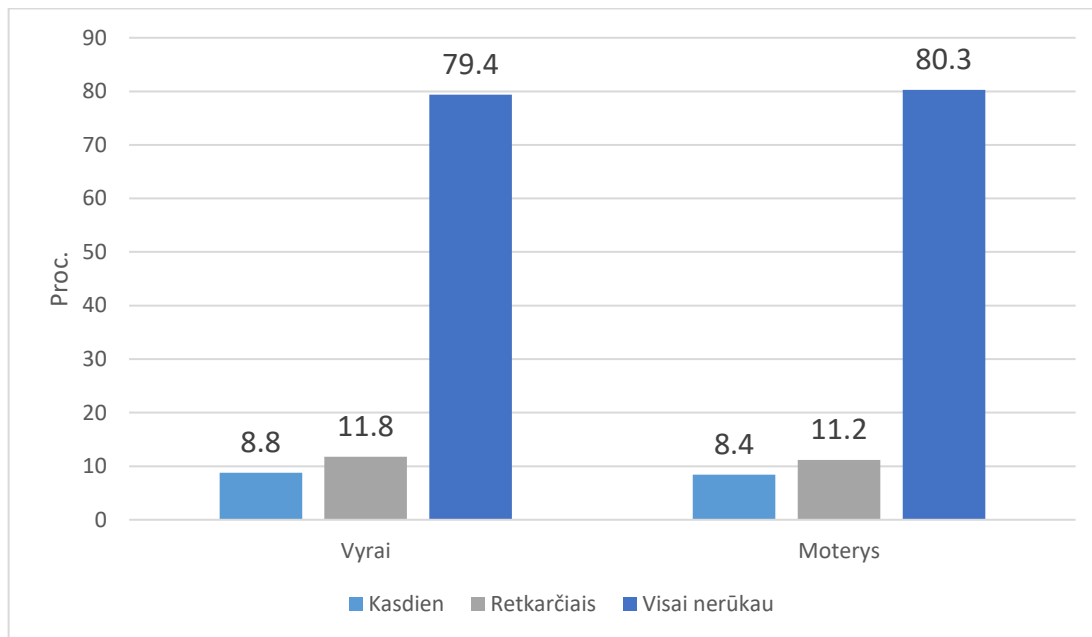
3.4.7 pav. Vegetarų pasiskirstymas pagal savo fizinio aktyvumo vertinimą, atsižvelgiant į mankštinimosi dažnį (proc.).

Toliau buvo klausiama kiek laiko respondentai sėdi per įprastinę darbo dieną. Visi galėjo nurodyti konkrečiai kiek valandų. Tiriamieji buvo suskirstyti pagal valandų skaičių: iki 2 valandų; 2,1 – 6 valandos; 6,1 ir daugiau valandų.



3.4.8 pav. Vegetarų pasiskirstymas pagal valandų praleidžiamų sėdint per įprastinę darbo dieną (proc.)

Toliau domėtasi ar turi respondentai tokių žalingų įpročių kaip rūkymas ir alkoholio vartojimas. Ir kaip matome 3.4.9 paveikslėlyje, tiek vyrų, tiek moterų rūkymo ir nerūkymo įpročiai labai panašūs ($p > 0,05$). Didžioji dalis respondentų nerūko.



$$\chi^2 = 0,16, \text{ lls} = 2, p = 0,992$$

3.4.9 pav. Vegetarų pasiskirstymas pagal rūkymo dažnumą (proc.)

Rūkantieji nurodė kiek konkrečiai cigarečių surūko kasdien. Vyrų ir moterų surūkomų cigarečių skaičius per dieną skiriasi (3.4.1 lentelė). Moterys rūko mažiau cigarečių nei vyrai. Dauguma moterų surūko 1 – 4 cigaretes kasdien (42,6 proc.), o tokių vyrų buvo (15,4 proc.). Daugiau nei pusė rūkančių vyrų, kurie rūko 10 cigarečių ir daugiau (61,5 proc.) per dieną, tokių moterų yra 27,9 proc.

3.4.1 lentelė. Rūkančiųjų respondentų pasiskirstymas pagal kasdien surūkomų cigarečių skaičių (proc.)

Lytis	Cigarečių skaičius			Viso (proc.)
	1 – 4 cigaretės	5 – 9 cigaretės	10 cigarečių ir daugiau	
Moterys	42,6	29,5	27,9	100
Vyrai	15,4	23,1	61,5	100

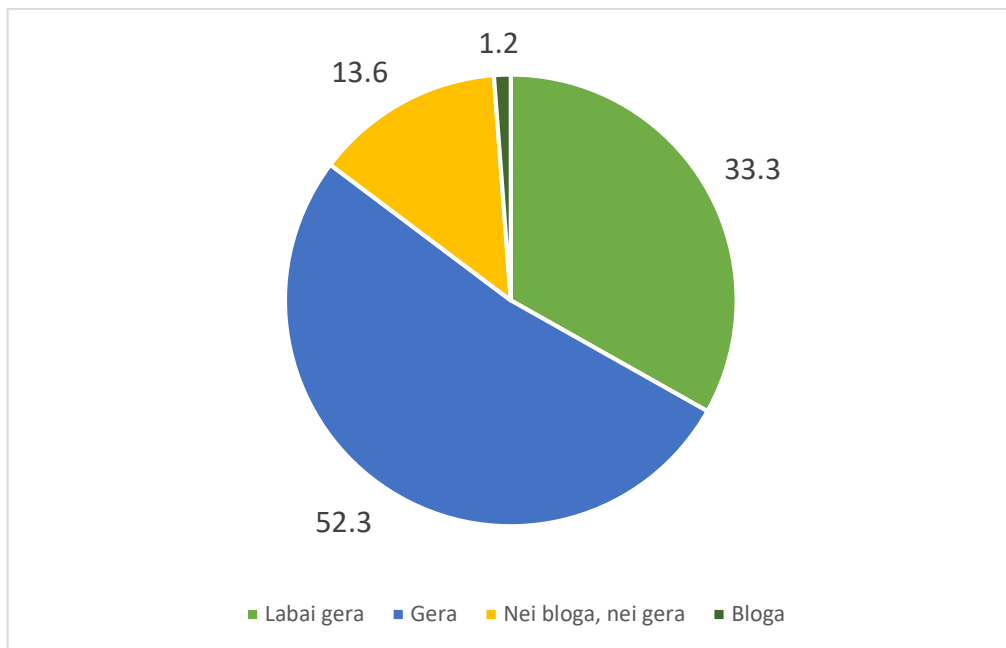
$$\chi^2 = 5,85, \text{ lls} = 2, p = 0,04$$

Analizuojant alkoholio vartojimo dažnumą, gauti rezultatai parodė, kad didžioji dalis tiek vyrų, tiek moterų visai jo nevartoja arba vartoja tik kelis kartus metuose (3.4.2 lent.). Vyrai šiek tiek dažniau nurodė vartojantys įvairių rūšių alkoholį bent 2 k/sav., nei moterys, tačiau šie skirtumai nebuvo reikšmingi ($p>0,05$, lyginant įvairių alkoholio rūšių vartojimą tarp skirtingų lyčių).

3.4.2 lentelė. Vyrų ir moterų pasiskirstymas alkoholio vartojimo dažnume (proc.)

Alkoholio vartojimo dažnis	7 – 2 kartai per savaitę		5 – 2 kartai per mėnesį		Kelis kartus per metus arba niekada		Viso (proc.)	
	Moterys	Vyrai	Moterys	Vyrai	Moterys	Vyrai	Moterys	Vyrai
Vyną	2,1	6	21,1	21,2	76,7	72,7	100	100
Alų	3	8,8	17,8	17,7	79,2	73,6	100	100
Šampaną	0,4	3	4,8	3	94,8	94	100	100
Stipriuosius gėrimus (degtinę, brendį, viskį ar pan.)	0,4	3	9,1	12,1	90,6	84,9	100	100
Silpnuosius gėrimus (sidrą, Mix, Fizz, kokteilius su alkoholiu)	0	3	6,5	0	93,5	96,9	100	100

Aptarus visus gyvenimos veiksnius, buvo įdomu išsiaiškinti ir vegetarų savo gyvenimo kokybės vertinimą. Gauti rezultatai parodo, kad net 85,6 procentai visų atsakiusių gerai arba labai gerai vertina savo gyvenimo kokybę ir tik vos 1,2 procentai įvertino blogai (3.4.10 pav.). Skirtumų tarp vyrų ir moterų gyvenimo kokybės vertinimo nebuvo nustatyta ($p>0,05$).



$$\chi^2 = 3,77, \text{ lls} = 3, p = 0,29$$

3.4.10 pav. Vegetarų pasiskirstymas pagal subjektyvų savo gyvenimo kokybės vertinimą (proc.)

Svarbu atkreipti dėmesį ir į emocinę vegetarų savijautą, nes ne visi, kurie sveikai maitinasi gali jaustis laimingi. Kaip matome 3.4.3 lentelėje, beveik kas antras respondentas (51,3 proc.) jaučiasi laimingas ir pakilios nuotaikos. Ramūs ir atsipalaidavę dažniausiai jaučiasi mažiau kaip pusė asmenų (47 proc.), aktyvūs ir energingi – 46,8 procentai, atsibudę jaučiasi žvalūs ir pailsėję – 44,1 procentai. Daugiau kaip pusė asmenų (63,9 proc.) įvardino, kad jų kasdieniniame gyvenime yra daug juos dominančių dalykų. Matome, kad didžioji dalis vegetarų yra geros emocinės būsenos pusę laiko ar didesnę dalį savo kasdienybės.

3.4.3 lent. Vegetarų pasiskirstymas pagal dažniausiai pasitaikančią emocinę būseną.

Per pastarąsias dvi savaites	Visą laiką arba beveik visą laiką	Apie pusę laiko	Kartais arba niekada	Viso (proc.)
Jaučiausi linksmas ir pakilios nuotaikos	51,3	43	5,7	100
Jaučiausi ramus ir atsipalaidavęs	47	44,5	8,6	100
Jaučiausi aktyvus ir energingas	46,8	45,3	7,9	100
Atsibudęs jaučiausi žvalus ir pailsėjęs	44,1	44,2	11,7	100
Mano kasdieniniame gyvenime buvo daug mane dominančių dalykų	63,9	32,5	3,6	100

Iš visų gautų rezultatų matome, kad dauguma vegetarų palaiko sveiką kūno svorį. Dauguma gerai įvertino savo sveikatą (86,9 proc. moterų ir 88,2 proc. vyrų). Daugiau kaip pusė teigia esantys fiziškai aktyvūs ir gerai vertina savo fizinį pajėgumą.

Dauguma teigia, jog dėl vegetarinės mitybos pagerėjo jų savijauta (78,9 proc.) ir sveikata (61,1 proc.). Tik 9,9 proc. respondentų yra susidūrę su sveikatos problemomis. Pagrindinės nurodytos problemos yra silpnumo jausmas, anemija, susilpnėjusi sveikata, geležies trūkumas. Dauguma žmonių tiki, kad vegetariška mityba tinka vaikams (94,2 proc.), nėščioms ir maitinančioms moterims (93,8 proc.), sportuojantiems asmenims (96,9 proc.).

Didesnė dauguma respondentų nerūko (79,4 proc. vyrų ir 80,3 proc. moterų) ir labai retai vartoja alkoholinius gėrimus. Apie pusę respondentų nurodė beveik visą laiką esantys geros emocinės savijautos. Galime daryti išvadą, jog vegetarinė mityba turiu teigiamų pokyčių žmonių fizinei ir dvasinei būsenai.

REZULTATŲ APTARIMAS

Šiame tyrime moterys sudarė didžiausią dalį visų respondentų (86 proc.). Remiantis JAV veganų statistika, 74 procentai (beveik trys iš keturių asmenų) iš visų veganų yra moterys [51]. Vadinasi mėsos nevalgantių vyrų yra mažesnė procentinė dalis, todėl ir sulaukta tokio reto jų atsako šiame tyrime.

Rumunijoje vegetarizmo pasirinkimo priežastis analizuojantis tyrimas parodė, kad viena pagrindinių priežasčių, kodėl žmonės atsisako mėsos yra dėl sveikatos. Statistika rodo, kad onkologinės ligos ir diabetas rečiau pasitaiko tarp vegetarų. Kitaip tariant, asmenys, kurie kasdien valgo mėsą, dažniau kenčia dėl hipertenzijos, virškinimo problemų ir širdies ligų, lyginant su vegetarais [52]. Šiame tyrime mėsos atsisakymas dėl sveikatos nebuvo pati svarbiausia priežastis, nes mažiau negu pusė respondentų pasirinkto tai kaip vieną iš priežasčių (42 proc.). Pagrindinės priežastys buvo etinės ir moralinės (63,4 proc.). Dauguma pasibaisėję mėsos pramonės elgesiu su gyvūnais ir pačiu faktu, jog gyva būtybė nužudoma, kad žmonės galėtų pavalgyti.

Likusios priežastys būtų ekologinės arba gamtos išsaugojimo (16,2 proc.) ir alergija gyvūninės kilmės produktams arba nepatinkantis mėsos skonis (13,1 proc.).

Didžioji dalis vegetarų yra normalaus kūno svorio (76,5 proc.). Per mažo (12,1 proc.) ir per didelio (11,4 proc.) svorio pasiskirstymas buvo panašus. Tarp veganų buvo daugiausiai asmenų, turinčių per mažą svorį (19,3 proc.). Taip yra todėl, kad veganiška mityba yra pati griežčiausia. Belgijoje atliktas tyrimas parodė, kad veganai suvartoja mažiausiai energijos teikiančio ir baltymų turinčio maisto lyginant su visavalgiais [51]. Šiame tyrime jie nurodė didesnę vaisių, šviežių daržovių ir kruopų suvartojimą už vegetarus. Taip yra todėl, kad kai kurie vegetarai kartais vartoja gyvūninės kilmės produktus (pvz., pieną, kiaušinius), o veganai maitinasi vien tik augalinės kilmės maistu.

Kaip žinoma, daržovės ir vaisiai turėtų būti vartojami kelis kartus dieną pagal sveikos mitybos rekomendacijas [5]. Per dieną derėtų suvalgyti 2 – 4 porcijas vaisių ir 3 – 5 porcijas šviežių daržovių. Šiame tyrime gauta, kad moterys kasdien suvartoja 3,5 (SN=2,25) porcijas daržovių ir 2,9 (SN=2,13) porcijas vaisių. Tai puikiai atitinka rekomenduojamą normą. Vyrai šiek tiek mažiau vartoja daržovių (2,7 porcijos; SN=1,9) už moteris. Bet vaisius jie vartoja beveik tokiais pačiais kiekiais (3 porcijos; SN=4,5).

Remiantis 2015-ųjų metų nacionaliniu pranešimu apie Lietuvos suaugusių vyrų ir moterų mitybos tendencijas, matome, kad ir čia moterys (2014 m. - 22,7 proc.) dažniau linkusios vartoti vaisius negu vyrai (2014m. - 11,5 proc.) [44]. Vyrai dažniau nei moterys vartoja juodą duoną (2014m. - 20,9 proc., vyrai 2014m. – 31,4 proc.). [44]. Mūsų atliktas tyrimas parodė, kad vegetarai vyrai ir

moterys dažniausiai renkasi juodą duoną. Vyrai suvalgo didesnę riekelių skaičių juodos duonos nei moterys, tačiau nėra skirtumo tarp vyrų ir moterų baltos duonos ir batono vartojimo dažnio.

Mūsų tyrimo duomenimis, 86,6 procentams respondentų svarbu arba labai svarbu sveikai maitintis. Tačiau vien sveika mityba nenulemia geros sveikatos. Svarbu yra palaikyti valgymo įpročius. Daugiau kaip pusė visų respondentų: valgo skubėdami, žiūrėdami televizorių ar persivalgo. Ir mažiau negu pusei iš jų trūksta sveikos mitybos žinių. Netinkami valgymo įpročiai trukdo metant svorį arba net priveda prie tokių mitybos sutrikimų kaip besaikis valgymas, anoreksija, bulimija [55,56]. Tinkamų valgymo įpročių nežinojimas yra viena iš priežasčių, kodėl 10 procentų mokyklinio amžiaus vaikų pasaulyje turi atsvario. Taip atsitinka dėl tokių netinkamų įpročių kaip užkandžiavimas labai kaloringu maistu tarp valgytų bei priešais televizoriaus ekraną, pusryčių nevalgymas, vaisvandenių, pilnų pridėtinio cukraus, gėrimas, „emocinis valgymas“. Valgymo įpročiai paprastai susiformuoja ankstyvoje vaikystėje. Ir jeigu jie netinkami, žmogus gali ateityje kentėti ne tik dėl atsvario, bet ir nutukimo [56]. Tad kai kurie vegetarai, kurie nori sveikai maitintis, turėtų palaikyti tinkamus maitinimosi įpročius ir labiau domėtis sveika mityba.

Analizuojant vegetarus ir veganus atskirai, gauta, jog 52,4 procentai veganų ir 41,8 procentai vegetarų papildomai vartoja vitaminą B₁₂. Veganai turi didesnę riziką išvystyti vitamino B₁₂ trūkumą, nes jo daugiausiai yra gyvūninės kilmės maiste. Tačiau vegetarai irgi nėra apsaugoti nuo to, net ir kartais vartodami gyvūninės kilmės produktus [53 -58]. Oksfordo kohortinis tyrimas, atliktas 1994 – 1997 metais, lygino vegetarų, visavalių ir veganų organizme esančio vitamino B₁₂ atsargas. Rezultatai parodė, kad 52 procentai veganų, 7 procentai vegetarų ir vienas visavalis patyrė šio vitamino trūkumą [48]. Tikėtina, kad šiame tyrime veganai, kurie pripažino papildomai vartojantys vitaminą B₁₂, taip pat kenčia nuo jo trūkumo.

Vitamino D papildomai vartoja 40,2 procentai veganų ir 34,6 procentai vegetarų. Tačiau nuo jo trūkumo kenčia ne vien mėsos nevalgantys žmonės, bet ir visavaliai, kadangi nėra tiek daug maisto produktų, kuriuose būtų daug šio vitamino. Geriausias būdas gauti vitaminui D būtų per saulės poveikį odai [54]. Vadinasi tiek visavaliams, tiek vegetarams siekiant išvengti šio vitamino trūkumo, užtenka reguliariai apnuoginti odos plotus prieš saulę.

Dauguma respondentų teigė, kad dėl vegetarinės mitybos pagerėjo jų sveikata (61,1 proc.) ir savijauta (78,9 proc.). Daugelyje mokslinių tyrimų atrasta, kad tinkama vegetarinė mityba padeda sumažinti kūno svorį, pagerina plazmos lipidus, mažina aukštą arterinį kraujospūdį, tikimybę atsirasti širdies ir kraujagyslių ligoms, insultui, medžiagų apykaitos sutrikimams, arteriosklerozei, antrojo tipo diabetui [2,10,19,24]. Tačiau šie privalumai būna tik tada, kai mityba yra pilnavertė ir subalansuota. Viso 9,9 procentai respondentų teigė, kad yra susidūrę su sveikatos problemomis: anemija, silpnumo jausmu, geležies trūkumu, susilpnėjusia sveikata. Įvairiuose tyrimuose yra išskirta ir daugiau problemų: baltymų nepriteklus, nereguliarus mėnesinių ciklas moterims, anemija,

sumažėjusi kreatinino koncentracija raumenyse, sumažėjęs fizinis pajėgumas, didesnė tikimybė simptominei tulžies akmenų ligai atsirasti, prastesnis kalcio įsisavinimas [2,18,46]. Visgi dauguma respondentų tiki, kad vegetariška mityba tinka vaikams (94,2 proc.), nėščioms ir maitinančioms moterims (93,8 proc.), sportuojantiems asmenims (96,9 proc.). Norint palaikyti gerą sveikatą ir savijautą, būtina žinoti visus galimus neigiamus padarinius sveikatai dėl vegetariškos mitybos ir veikti prevenciškai.

Ne mažai šiame tyrime fiziškai aktyvių vegetarų. Trečdalis jų buvo fiziškai aktyvūs bent 4 kartus per savaitę ir didžioji dalis gerai vertina savo fizinį pajėgumą. Reguliarus fizinis aktyvumas (pvz., vaikščiojimas pėsčiomis, minimas dviračiu, šokiai) turi tokią ženklią naudą sveikatai kaip: sumažėjusi širdies ir kraujagyslių ligų, diabeto arba osteoporozės tikimybė. Taip pat sportas padeda palaikyti normalų svorį ir gerą savijautą. Vaikams ir jaunimui sportas ar kitokia fizinė veikla padeda pakelti savivertę ir pasitikėjimą savimi. Fizinis aktyvumas taip pat veikia prevenciškai ir kontroliuoja tokius neigiamus įpročius kaip tabako, alkoholio ar kitų žalingų organizmui medžiagų vartojimą, skatina sveikiau maitintis ir vengti smurto [27]. Turbūt todėl tiek daug respondentų, dalyvavusių šiame tyrime, nerūko (79,4 proc. vyrų ir 80,3 proc. moterų) ir labai retai arba visai nevartoja alkoholinių gėrimų.

Tačiau Australijoje atliktas tyrimas su koledžo studentais, parodė, kad nėra jokio ryšio tarp alkoholio ir fizinio aktyvumo [58]. Alkoholio vartojimui įtakos turėjo lytis, amžius, šeimyninė padėtis, išsilavinimas ir žinios apie alkoholio poveikį. Vyresnio amžiaus vaikinai, kurie studijuoja socialinius mokslus ir neturi antrosios pusės, buvo labiau linkę vartoti alkoholį.

Savo gyvenimo kokybę gerai arba labai gerai įvertino 85,6 procentai respondentų ir maždaug pusė nurodė, kad beveik visą laiką būna geros emocinės savijautos. Tam įtakos gali turėti fizinis aktyvumas, nes yra nustatyta, kad jis skatina smegenis gaminti dopaminą ir serotoniną. Šie hormonai veikia žmonių mąstymą ir nuotaiką. Sportas taip pat mažina neigiamą streso poveikį smegenims [57].

TYRIMO PRIVALUMAI, TRŪKUMAI IR REZULTATŲ PRAKTINĖ REIKŠMĖ

Tyrimo privalumai:

1. Tyrime dalyvavo didelis respondentų skaičius – 290.
2. Tiriamųjų kontingentą sudarė įvairaus amžiaus respondentai: iki 20 metų, 21 – 29 metų, 30 metų ir vyresni asmenys.
3. Gauti duomenys padės geriau suvokti vegetarinės mitybos įvairovę ir jos poveikį žmonių fizinei ir psichologinei sveikatai.
4. Lietuvoje vegetarai nebuvo plačiau tyrinėjami, todėl šis tyrimas padės geriau susipažinti su vegetarų mitybos ir kitų gyvenimo veiksnių ypatumais bei nubrėš kryptis tolimesniems tyrinėjimams.

Tyrimo trūkumai:

1. Tyrimas atliktas su facebook grupės „Lietuvos veganai“ nariais, todėl gauti duomenys reprezentuoja tik šios grupės narius ir tik iš dalies atspindi visų Lietuvos vegetarų populiaciją.
2. Tyrime dalyvavo mažas vyrų vegetarų skaičius: moterų – 255, o vyrų – 35, kas apsunkino vyrų ir moterų vegetarų palyginimą
3. Vegetarų mitybos ir sveikatos būklė vertinta remiantis jų subjektyviai nurodytu ūgiu ir svoriu, kas galėjo turėti įtakos apskaičiuotai KMI paklaidai, taip pat patys tiriamieji nurodė mitybos įpročius, , apibūdino savijauta, todėl galėjo būti netikslumų ir paklaidų pateiktuose duomenyse.

Tyrimo rezultatų naujumas ir praktinė reikšmė:

1. Lietuvoje trūksta tyrimų, vertinančių vegetarų mitybos įpročius ir jos poveikį sveikatai. Todėl šio tyrimo privalumas, jo naujumas, tačiau kartu tai sukėlė ir sunkumų norint palyginti gautus duomenis su Lietuvos tyrėjų duomenimis.
2. Norint vykdyti tolimesnius tyrimus apie vegetarus, būtų naudinga įtraukti daugiau šią mitybą praktikuojančių asmenų visoje Lietuvoje, kad gauti rezultatai reprezentuotų populiaciją
3. Šiame tyrime atliktas vegetarų mitybos įpročių ir sveikatos vertinimas, kuris padėjo sužinoti vegetarų mitybos įpročius ir sveikatos būklę. Gauti rezultatai parodė, kad ši mityba kol kas nekelia didelės grėsmės tiriamųjų sveikatai. Būtų naudinga atlikti detalesnį tyrimą, įtraukiant į analizę ir duomenis apie tiriamųjų sveikatos rodiklius iš medicininių kortelių, kad parodytų objektyvesnius rezultatus.

IŠVADOS

1. Daugiau nei trečdalis tirtųjų (37 proc.) nurodė esantys veganai, likusieji buvo lakto vegetarai (22 proc.), pesco vegetarai (21 proc.) bei ovo-lakto vegetarai. Moterys sudarė 88 proc. visų apklaustųjų.

Pagrindinės mėsos atsisakymo priežastys: etinės ir moralinės (63,4 proc.), geresnė sveikata ir savijauta (42 proc.), bei ekologinės ar gamtos išsaugojimo priežastys (16,2 proc.). Iš visų respondentų, 12,3 procentai buvo grįžę prie tradicinės mitybos, dauguma jų 21 – 29 metų amžiaus. Pagrindinės nurodytos priežastys buvo mėsos skonio ilgesys, baimė dėl sveikatos, aplinkos spaudimas ir patiriama diskriminacija. Dauguma vegetarų (89,4 proc.) turi bent vieną pažįstamą nevalgantį mėsos. Daugiausiai vegetarų tarp šeimos narių nurodė 21 – 29 metų amžiaus respondentai. Mėsos nevalgymo trukmė nebuvo susijusi su vizitų pas gydytoją skaičiumi.

2. Dauguma respondentų kelis kartus per dieną ir kasdien vartoja šviežias daržoves (81,6 proc.), vaisius (72,9 proc.), virtas arba konservuotas daržoves (41,9 proc.) ir įvairias valgomas sėklas (40,5 proc.). Moterys dažniau vartoja vaisius ir daržoves už vyrus ir suvalgo didesnę daržovių porcijų kiekį. Daugiau nei trečdalis vyrų ir moterų kasdien vartoja produktus iš skaldytų ar rupių malimo grūdų. Vyrų suvalgo daugiau juodos duonos riekelių ir perdirbtų grūdų produktų nei moterys. Nesveikas maistas, toks kaip limonadas, greitas maistas, nesveiki užkandžiai daugumos tirtųjų buvo vartojami keturis kartus per mėnesį ir rečiau. Veganai kasdien suvartoja didesnę daržovių ir vaisių kiekį nei vegetarai. Pusė visų veganų papildomai vartoja tokius papildus kaip vitaminą B₁₂ (52,4 proc.) vitaminą D (40,2 proc.). Vegetarai minėtus papildus vartoja rečiau nei veganai, atitinkamai 41,8 proc. ir 34,6 proc. ir didžioji dalis respondentų (86,6 proc.) sveikai maitintis yra svarbu arba labai svarbu. Tačiau daugiau kaip pusė vegetarų: valgo skubėdami, žiūrėdami televizorių ar persivalgo. Mažiau negu pusė respondentų trūksta sveikos mitybos žinių.

3. Didžioji dalis vegetarų yra normalaus kūno svorio pagal KMI vertinimą. Dauguma gerai įvertino savo sveikatą (86,9 proc. moterų ir 88,2 proc. vyrų) ir nurodė, jog dėl vegetarinės mitybos pagerėjo jų savijauta (78,9 proc.) ir sveikata (61,1 proc.). Tik kas dešimtas respondentas yra susidūręs su sveikatos problemomis. Dažniausiai nurodytos buvo: silpnumo jausmas, anemija, susilpnėjusi sveikata, geležies trūkumas. Daugumos tirtųjų nuomone, vegetariška mityba tinka vaikams, nėščioms ir maitinančioms moterims, sportuojantiems asmenims. Trečdalis vegetarų buvo fiziškai aktyvūs bent 4 kartus per savaitę ir didžioji dalis gerai vertino savo fizinį pajėgumą. Didžioji dalis respondentų nerūko (79,4 proc. vyrų ir 80,3 proc. moterų), alkoholinius gėrimus vartoja kelis kartus per metus ar rečiau. Savo gyvenimo kokybę gerai arba labai gerai įvertino 85,6 procentai respondentų.

PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS

1. Šviesti visuomenę apie mokliškai pagrįstą vegetarizmo poveikį sveikatai, išvelgiant daugiau teigiamų aspektų ir akcentuojant sveikos subalansuotos mitybos svarbą. Aiškinti kuo skiriasi sveika ir nesveika vegetariška mityba.
2. Parengti sveikos vegetariškos ir veganiškos mitybos rekomendacijas skirtingo amžiaus grupės visuomenės nariams.
3. Didinti sveikų vegetariškų ir veganiškų maisto produktų prieinamumą viešo maitinimosi įstaigose.

LITERATŪRA

1. Richi E B, Baumer B, Conrad B, Darioli R, Schmid A, Keller U. Health Risks Associated with Meat Consumption: A Review of Epidemiological Studies. *Res.*2015 85(1 – 2):70–78
2. Pilis W, Stec K, Zych M, Pilis A. Health benefits and risk associated with adopting a vegetarian diet. *Rocz Panstw Zakl Hig.* 2014 65(1):9-14
3. Clarys P, Deliens T., Huybrechts I , Deriemaeker P, Vanaelst B, De Keyzer W et al. Comparison of Nutritional Quality of the Vegan, Vegetarian, Semi-Vegetarian, Pesco-Vegetarian and Omnivorous Diet. *Nutrients.* 2014 Mar 24;6(3):1318-32.
4. World Health Organization. Healthy diet; WHO 14 September 2015.
5. Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerija. Vaikams apie sveikatą. [žiūrėta 2017 m. vasario 24 d.]. Prieiga per internetą: <<http://www.sam.lt/go.php/lit/Vaikams-apie-sveikata>>
6. Bartkevičiūtė R, Barzda A, Stukas R, Abaravičius A, Petkevičienė J, Klumbienė J. Metodinės rekomendacijos sveikatos priežiūros ir slaugos specialistams, visuomenės sveikatos ir medicinos studijų programos studentams ir gydytojams rezidentams, ugdymo įstaigų specialistams: metodinės rekomendacijos. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Vilnius: (VU MF leidykla);2010
7. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija [Internetas]. Sveikos mitybos rekomendacijos;[atnaujinta 2016 lapkritis; žiūrėta 2017 vasaris] Prieiga per internetą:<<https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/mitybos-prieziura/sveikos-mitybos-rekomendacijos>>
8. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija [Internetas]. Lietuvos gyventojų mitybos būklė. [atnaujinta 2017 sausis; žiūrėta 2017 vasaris]. Prieiga per internetą: <<https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/mitybos-prieziura/lietuvos-gyventoju-mitybos-bukle>>
9. Barzda A, Bartkevičiūtė R, Baltušytė I, Stukas R, Sandra Bartkevičiūtė. Suaugusių ir pagyvenusių Lietuvos gyventojų faktinės mitybos ir mitybos įpročių tyrimas. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. *Visuomenės sveikata*, 2016/1(72):85-94
10. Tonstad S, Stewart K, Oda K, Batech M, Herring R P, Fraser G E. Vegetarian diets and incidence of diabetes in the Adventist Health Study – 2. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, 2013 23(4):292–299.
11. Rosenfeld D L, Burrow A L. Vegetarian on purpose: Understanding the motivations of plant-based dieters. *Appetite*, 2017 Sep 1;116:456-463.

12. Arriaga H, Viguria M, López D M, Merino P. Ammonia and greenhouse gases losses from mechanically turned cattle manure windrows: A regional composting network. *J Environ Manage*, 2017 Dec 1;203(Pt 1):557-563.
13. Estimated percentage of vegan by country [Žemėlapis internete]. [atnaujinta 2014; žiūrėta: 2017 gegužė]. Prieiga per internetą: <<https://www.targetmap.com/viewer.aspx?reportId=32149> >
14. Vegetarians by country [Žemėlapis internete]. [atnaujinta 2012; žiūrėta 2017 gegužė]. Prieiga per internetą: <<http://www.targetmap.com/viewer.aspx?reportId=15061> >
15. Agrawal S, Millett CJ, Dhillon PK, Subramanian SV, Ebrahim S. Type of vegetarian diet, obesity and diabetes in adult Indian population. *Nutr J*. 2014 Sep 5;(13:89):1-16
16. World Health Organization. New WHO study on health and well-being of Europe's youth reveals that obesity continues to rise. Press release. 2017 Copenhagen.
17. Woo KS, Kwok TCY, Celermajer DS. Vegan Diet, Subnormal Vitamin B-12 Status and Cardiovascular Health. *Nutrients*. 2014 Aug 19;6(8):3259-3273
18. McConnell TJ, Appleby PN, Key TJ. Vegetarian diet as a risk factor for symptomatic gallstone disease. *Eur J Clin Nutr*. 2017 Jun;71(6):731-735.
19. McEvoy C. T, Temple N .and. Woodside J. V. Vegetarian diets, low-meat diets and health: a review. *Public Health Nutrition* 2012 15(12), 2287–2294.
20. Mano vyriausybė. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija [Internetas]. Fizinis aktyvumas; [atnaujinta 2017 birželis; žiūrėta 2017 birželis]. Prieiga per internetą: <<https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/fizinis-aktyvumas-mytyba-ir-fizinis-aktyvumas> >
21. Zumeras R. Mano vyriausybė. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija [Internetas]. Judėjimas sveikatos labui [žiūrėta 2017 birželis]. Prieiga per internetą: <<https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/judejimas-sveikatos-labui-1> >
22. Von Schenck U, Bender-Gotze C, Koletzko B. Persistence of neurological damage induced by dietary vitamin B-12 deficiency in infancy. *Arch Dis Child*. 1997 Aug;77(2):137-9.
23. Guez S, Chiarelli G, Menni F. Severe vitamin B12 deficiency in an exclusively breastfed 5-month-old Italian infant born to a mother receiving multivitamin supplementation during pregnancy. *BMC Pediatr*. 2012 Jun 24;(12:85):1-5
24. Pistollato F, Cano S, Elio I, Vergara MM, Giampieri F, Battino M. Plant-Based and Plant-Rich Diet Patterns during Gestation: Beneficial Effects and Possible Shortcomings. *Adv Nutr*. 2015 Sep 15;6(5):581-591
25. World Health Organization. Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region 2002-2014; WHO 2017

26. Kirby M, Danner E. Nutritional deficiencies in children on restricted diets. *Pediatr Clin North Am.* 2009 Oct;56(5):1085-1103
27. World Health Organization. Regional office for Europe. Benefits of regular physical activity; WHO 2017
28. Patten AR, Yau SY, Fontaine CJ, Meconi A, Wortman RC, Christie BR. The Benefits of Exercise on Structural and Functional Plasticity in the Rodent Hippocampus of Different Disease Models. *Brain Plast.* 2015 Oct 9;1(1):97-127.
29. Lloyd LJ, Langley-Evans SC, McMullen S. Childhood obesity and risk of the adult metabolic syndrome: a systematic review. *Int J Obes (Lond).* 2012 Jan; 36(1): 1–11.
30. Cunningham SA, Kramer MR, Narayan KMV. Incidence of Childhood Obesity in the United States. *N Engl J Med.* 2014 Jan 30; 370(5): 403–411.
31. Jones RE, Jewell J, Saksena R, Salas XR, Breda J. Overweight and Obesity in Children under 5 Years: Surveillance Opportunities and Challenges for the WHO European Region. *Front Public Health.* 2017; 5: (58):1-12
32. Ng M., Fleming T., Robinson M., Thomson B., Graetz N., Margono Ch. et al. Global, regional and national prevalence of overweight and obesity in children and adults 1980-2013: A systematic analysis. *Lancet.* 2014 Aug 30; 384(9945):766–781
33. World Health Organization. Regional Report on Nutrition Security in ASEAN (Volume 2). WHO 2016.
34. Soo KL, Wan AM, Abdul MH, Lee YY. Dietary practices among overweight and obese Chinese children in Kota Bharu, Kelantan. *Malays J Nutr.* 2011 Apr;17(1):87-95.
35. Tay CW, Chin YS, Lee ST, Khouw I, Poh BK. Association of Eating Behavior With Nutritional Status and Body Composition in Primary School-Aged Children. *Asia Pac J Public Health.* 2016 Jul;28(5 Suppl):47-58
36. World health organization. Adolescents' dietary habits. Factsheet; 2016
37. Bartkevičiūtė R, Barzda A, Baltušytė I, Miliauskė R. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Bendrojo lavinimo mokyklų 6–7 klasių mokinių mitybos įpročių ir fizinio aktyvumo įgūdžių tyrimo [ataskaita]. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Vilnius: (VU MF leidykla);2016
38. Carta G, Murru E, Banni S, Manca C. Palmitic Acid: Physiological Role, Metabolism and Nutritional Implications. *Front Physiol.* 2017 Nov 8 (8:902):1-14
39. Hovdenak N, Haram K. Influence of mineral and vitamin supplements on pregnancy outcome. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol.* 2012 Oct;164(2):127-132

40. Barnard ND, Bush AI, Ceccarelli A, Cooper J, de Jager CA, Erickson KI, et al. Dietary and lifestyle guidelines for the prevention of Alzheimer's disease. *Neurobiology of aging*; September 2014 Vol.35:74–78
41. Ley SH, Hamdy O, Mohan V, Hu FB. Prevention and Management of Type 2 Diabetes: Dietary Components and Nutritional Strategies. *Lancet*. 2014 Jun 7; 383(9933):1-20.
42. Le LT, Sabaté J. Beyond Meatless, the Health Effects of Vegan Diets: Findings from the Adventist Cohorts. *Nutrients*. 2014 Jun; 6(6): 2131–2147.
43. Klatsky AL, Zhang J, Udaltsova N, Li Y, Tran HN. Body Mass Index and Mortality in a Very Large Cohort: Is It Really Healthier to Be Overweight? *Perm J*. 2017;21:16-142.
44. Petkevičienė J, Kriaučionienė V. *Nacionalinis pranešimas*. 2015
45. Larson CL, Johansson GK. Dietary intake and nutritional status of young vegans and omnivores in Sweden. *Am J Clin Nutr*. 2002 Jul;76(1):100-106
46. Appleby P, Roddam A, Allen N, Key T. Comparative fracture risk in vegetarians and nonvegetarians in EPIC-Oxford. *Eur J Clin Nutr*. 2007 Dec;61(12):1400-1406.
47. Deriemaeker P, Alewaeters K, Hebbelinck M, Lefevere J, Phillipaerts R, Clarys P. Nutritional status of Flemish Vegetarians: A matched samples study. *Nutrients* 2010, 2(7), 770-780
48. Gilsing, AM, Grove FL, Lloyd-Wright Z, Sanders TA, Appleby PN, Allen NE et al. Serum concentrations of vitamin B12 and folate in British male omnivores, vegetarians, and vegans: Results from a cross-sectional analysis of the EPIC-Oxford cohort study. *Eur J Clin Nutr*. 2010 Sep;64(9):933-939
49. Farmer B, Larson BT, Fulgoni VL, Rainville AJ, Liepa GU. A vegetarian dietary pattern as a nutrient-dense approach to weight management: An analysis of the national health and nutrition examination survey 1999–2004. *J Am Diet Assoc*. 2011 Jun;111(6):819-827
50. World Health Organization. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. WHO;2016
51. Clarys P, Deliens T, Huybrechts I, Deriemaeker P, Vanaelst B, De Keyzer W et al. Comparison of Nutritional Quality of the Vegan, Vegetarian, Semi-Vegetarian, Pescovegetarian and Omnivorous Diet. *Nutrients*. 2014 Mar; 6(3): 1318–1332
52. Ion RA. Reasons why people turn to vegetarian diet. *Academy of Economic Studies Bucharest, Faculty of Agro-food and Environmental Economics*. EII. 2007 (54) 3 (353-358)
53. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. *Dietary Reference Intakes: Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline*. Washington, DC: National Academy Press, 1998.

54. Pawlak R, Parrott SJ, Raj S, Cullum-Dugan D, Lucas D. How prevalent is vitamin B12 deficiency among vegetarians? *Nutrition Reviews*, Vol.71, Issue 2, 1 Feb;2013: 110–117
55. Holick MF, Chen TC. Vitamin D deficiency: a worldwide problem with health consequences. *Am J Clin Nutr*. 2008 Apr;87(4):1080-1086.
56. Yan H, Wu Y, Oniffrey T, Brinkley J, Zhang R, Zhang X. Body Weight Misperception and Its Association with Unhealthy Eating Behaviors among Adolescents in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2018 May 8;15(5):1-11
57. Kuźbicka K, Rachoń D. Bad eating habits as the main cause of obesity among children. *Pediatr Endocrinol Diabetes Metab*. 2013;19(3):106-110.
58. Zeeni N, Doumit R, Abi Kharma J, Sanchez-Ruiz MJ. Media, Technology Use, and Attitudes: Associations With Physical and Mental Well-Being in Youth With Implications for Evidence-Based Practice. *Substance use and misuse* 2018, Vol.0, NO:1-11

PRIEDAI

1. **PRIEDAS.** Tyrimo klausimynas.
2. **PRIEDAS.** Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Bioetikos centro leidimas atlikti tyrimą

Esu Kristė Vasiliauskaitė, Kauno medicinos universiteto visuomenės sveikatos fakulteto magistrantūros studentė. Rengiu diplominį darbą, kuriame nagrinėjami mėsos nevalgančių žmonių mitybos įpročiai, gyvenamosios veiksniai ir sveikatos būklė. Šio darbo sėkmė labai priklausys nuo Jūsų, pildančių šią anketą, tad prašau nuoširdžiai atsakyti į visus pateiktus klausimus. Anketa yra anoniminė. Jos duomenys bus skelbiami tik apibendrinti. Prašau apibraukti šalia Jums tinkančio atsakymo esantį langelį arba įrašyti atsakymą nurodytose vietose.

Iš anksto dėkoju už bendradarbiavimą!

Nevalgančių mėsos žmonių mitybos, kitų gyvenamosios veiksmų ir subjektyvios sveikatos vertinimas

1. Bendri duomenys

Jūsų lytis?

- Moteris
- Vyras

Jūsų amžius? _____

Koks Jūsų išsilavinimas?

- Nebaigtas vidurinis ar vidurinis
- Aukštesnysis (technikumas, aukštesnioji mokykla)
- Kolegija
- Universitetinis

Šeiminė padėtis:

- Vedęs (ištekėjusi) arba gyvena nesusituokę
- Nevedęs (netekėjusi)
- Išsiskyres(-usi)
- Našlys(-ė)

Gyvenamoji vieta _____

Pastaruosius 12 mėnesių Jūs dirbate:

- Valstybinėje įstaigoje
- Privačioje įstaigoje
- Turite savo verslą
- Studijuojate
- Esate namų šeimininkė (as)
- Esate bedarbė (is), galintis dirbti
- Nedirbate dėl sveikatos problemų

2. Klausimai apie vegetarizmą/veganizmą

1. Kiek laiko nevalgote mėsos? _____
2. Kuriai vegetarų grupei Jūs save priskirtumėte?
 - Veganai (griežti vegetarai) - maitinasi tik augaliniu maistu, nevalgo mėsos, žuvies, kiaušinių, pieno produktų.
 - Ovo-lakto vegetarai - valgo kiaušinius, pieną, jo produktus ir augalinį maistą.
 - Lakto vegetarai - valgo pieno produktus ir augalinį maistą.
 - Pesco-vegetarai nevalgo mėsos, bet valgo žuvį, pieną, jo produktus, kiaušinius ir augalinį maistą.
 - Kita

3. Kokios jūsų pagrindinės mėsos atsisakymo priežastys? (prašome įrašyti) _____
4. Ar buvote grįžę prie tradicinės (įvairios) mitybos?
- Taip
 - Ne
5. Jei atsakėte „Taip“, kokios buvo grįžimo prie įprastos mitybos priežastys? (prašome įrašyti) _____
6. Ar tarp Jūsų šeimos narių yra vegetarų?
- Taip
 - Ne
7. Kiek vegetarų yra tarp Jūsų draugų ir pažįstamų?
- Nėra
 - 1-2 žmonės
 - 3-5 žmonės
 - Daugiau kaip 5 žmonės
8. Kokie pokyčiai įvyko Jums tapus vegetaru? (pasirinkite Jums labiausiai tinkamus atsakymus)
- Pagerėjo savijauta
 - Pagerėjo sveikata
 - Atsirado daugiau energijos
 - Kūnas tapo gražesnis
 - Sumažėjo svoris
 - Kita
9. Ar kada nors buvote susidūręs (usi) su sveikatos problemomis dėl vegetarizmo?
- Taip
 - Ne
 - Negalėčiau atsakyti
- Jei atsakėte „Taip“, nurodykite, su kokiomis problemomis buvote susidūręs (usi):.....
10. Ar pažįstate vegetarų, susidūrusių su sveikatos problemomis?
- Taip
 - Ne
11. Jei atsakėte „Taip“, nurodykite, su kokiomis problemomis buvo susidūrę: _____

3. Požiūris į vegetarizmą

12. Ar manote, kad vegetarinė mityba tinka vaikams?
- Taip
 - Ne
13. Ar manote, kad vegetarinė mityba tinka nėščiosioms ir maitinančioms moterims?
- Taip
 - Ne
14. Ar manote, kad vegetarinė mityba tinka sportuojantiems asmenims?
- Taip
 - Ne
15. Jei turite vaikų, ar propaguojate vegetarizmą?
- Leidžiu vaikams apsispręsti patiems
 - Skatinu vaiką maitintis vegetariškai
 - Kita
16. Kaip manote, kodėl žmonės renkasi vegetarinę mitybą? (Pažymėkite visus Jums tinkančius atsakymus)
- Norėdami pagerinti sveikatą
 - Norėdami sumažinti svorį
 - Netoleruoja tam tikrų maistinių medžiagų
 - Noras išbandyti naujoves
 - Iš ekologinių paskatų (rūpinasi gamtos išsaugojimu)
 - Paskatinti kitų asmenų
 - Dėl religijos
 - Kita

4. Mityba

17. Ar Jums svarbu sveikai maitintis?
- Labai svarbu
 - Svarbu
 - Nei svarbu, nei nesvarbu
 - Nesvarbu
 - Visai nesvarbu
18. Ar Jūs paprastai pusryčiaujate?
- Taip
 - Ne

19. Ar dažnai vartojate šiuos maisto produktus? Pažymėkite kryželiu [X] visus Jums tinkančius atsakymus.

Maisto produktai	Kelis kartus per dieną	Kasdien	4-6 kartus per savaitę	1-3 kartus per savaitę	2-4 kartus per mėn.	Rečiau ar niekada
Šviežias daržoves						
Virtas ar konservuotas daržoves						
Vaisius						
Daigintus grūdus						
Įvairias valgomas sėklas (sėmenis, saulėgrąžas, chia sėklas ir kt.)						
Riešutus						
Ankštinius (lęšius, pupeles, žirnius)						
Produktus iš skaldytų ar rupių malimo grūdų (tamsią duoną, grūdų košes, rudus ryžius, rupius miltus, makaronus iš rupaus malimo miltų)						
Produktus iš aukščiausios rūšies miltų (duoną iš baltų miltų, pusryčių dribsnius, baltus ryžius, manus, kukurūzų košes, baltus miltus, makaronus ir kitus patiekalus iš baltų miltų)						
Sojų patiekalus (pvz, karbonadus, kotletus, tofu varškes, sūrius).						
Virtas, keptas bulves						
Pieną ir pieno produktus (jogurtą, sūrį, kefyra ir kitus.)						
Sojų, ryžių, avižų, migdolų, piena						
Konditerijos gaminius (sausainius, pyragą, tortą)						
Saldainius ar šokoladą						
Kiaušinius						
Žuvį ir jūros gerybes						
Užkandžius (bulvių traškučius/čipsus, skrudintus žemės riešutus, spragėsius ir pan.)						
Greitą maistą (picas, žuvies pirštelių, sūrainius ir pan.)						
Limonadus, Coca-cola ir pan.						

20. Kiek riekių duonos paprastai suvalgote per dieną?

- Juodos (ruginės) duonos..... riekių
- Baltos ("Palangos", "Ventos", "Kvietelio" ir pan.) duonos riekių
- Batono, sumuštinio baltos duonos..... riekių

21. Kiek porcijų daržovių paprastai suvalgote per dieną? (viena porcija – viena daržovė; salotų, šparagų – pusė stiklinės)

Įrašykite porcijų

22. Kiek porcijų vaisių paprastai suvalgote per dieną? (viena porcija – vienas vaisius; uogų – pusė stiklinės)

Įrašykite porcijų.

23. Kiek porcijų ankštinių (pupų, pupelių, žirnių, avinžirnių, lęšių, šparagų ir kt.) paprastai suvalgote per savaitę? (viena porcija – pusė stiklinės).

Įrašykite porcijų

24. Kiek porcijų įvairių kruopų košių (išskyrus baltų ryžių, manų, kukurūzų ir kitų perdirbtų grūdų) paprastai suvalgote per dieną? (viena porcija – pusė stiklinės virtų kruopų).

Įrašykite porcijų

25. Kiek porcijų perdirbtų grūdinių produktų (gaminių iš baltų miltų: duonos, makaronų, saldžių pusryčių dribsnių, baltų ryžių, manų, kukurūzų ir kt.) paprastai suvalgote per dieną? (viena porcija – riekelė duonos, pusė stiklinės makaronų ar košės, vienas blynas).

Įrašykite porcijų

26. Kokią druską dažniausiai vartojate?

- Joduotą druską
- Paprastą (be jodo) druską
- Druskos nevartoju

27. Ar dažnai valgote taip, kaip nurodyta lentelėje? Pažymėkite kryželiu [X] visus Jums tinkančius atsakymus

	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Visuomet
Valgau skubėdamas					
Valgau žiūrėdamas televizorių, skaitydamas laikraštį					
Persivalgau					
Užkandžiauju bulvių traškučiais, skrudintais riešutais, spragėsiais, saldumynais ir pan.					
Vakarienį užbaigiu likus mažiau nei 2 val. iki miego					

28. Kaip dažnai lankotės vegetariškose/veganiškose kavinėse?

- Niekada
- Rečiau nei kartą per mėnesį
- 1-2 kartus per mėnesį
- 1-2 kartus per savaitę
- Dažniau nei 3 kartus per savaitę

29. Kaip dažnai vartojate išvardintus maisto papildus? Pažymėkite kryželiu [X] visus Jums tinkančius atsakymus

	Pusę metų ir ilgiau	4-5 mėn. per metus	2-3 mėn. per metus	1 mėn. per metus	nevartoju
Geležies preparatus					
Vitaminą B12					
Vitaminą D					
Kalcį					
Jodą					
Multivitaminus					

30. Prašome pažymėti ar sutinkate su pateiktais teiginiais:

Teiginiai	Visiškai sutinku	Dalinai sutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Dalinai nesutinku	Visiškai nesutinku
Tik subalansuota, įvairi ir pilnavertė vegetarinė mityba turi teigiamą naudą sveikatai					
Vitaminas B12 randamas tik gyvulinės kilmės maisto produktuose					
Mėsos pakeitimas balta duona, makaronais ar kitais perdirbtais grūdinais produktais, turi teigiamą poveikį sveikatai.					
Rafinuoti angliavandeniai, tokie kaip makaronai, balti ryžiai, balta duona, bandelės, balti miltai, cukrus, turėtų būti vartojami kuo rečiau.					
Dalinai hidrinti riebalai (trans-riebalai) yra labiau susiję su širdies ir kraujagyslių ligų rizika nei sotieji riebalai.					
Tik augaliniame maiste yra skaidulų					

31. Kurie iš išvardintų angliavandenių turinčių produktų yra palankiausi sveikatai? (pasirinkite visus teisingus atsakymus)

- Balti miltai, balti ryžiai
- Pusryčių dribsniai
- Avižinės kruopos, miežinės kruopos, rudieji ryžiai
- Balta duona, batonas
- Javainių batonėliai

32. Kurių maisto medžiagų ar vitaminų dažniausiai stokoja griežtų vegetarų (nevalgančių gyvulinių maisto produktų) ir veganų mityboje: (pasirinkite visus teisingus atsakymus)

- Jodo
- Vitaminų D
- Geležies
- Vitamino B12
- Kalcio
- Baltymų
- Omega – 3 riebalų rūgščių

33. Kuriuose išvardintuose maisto produktuose yra daugiausia trans-riebalų? (pasirinkite visus teisingus atsakymus)

- Kepiniuose, margarine, skirtam kepimui
- Greitame maiste, pusfabrikačiuose
- Mėsoje ir mėsos produktuose
- Piene ir pieno produktuose
- Visuose gyvuliniuose produktuose
- Margarine, kuris tepamas ant duonos

5. Svoris, ūgis, fizinis aktyvumas

34. Koks jūsų ūgis? _____ cm.

35. Koks jūsų svoris? _____ kg

36. Kaip vertinate savo svorį?

- Per mažas
- Normalus
- Per didelis
- Nežinau

37. Kaip pakito svoris tapus vegetaru?

- Sumažėjokg. (įrašyti)
- Nepakito
- Padidėjokg. (įrašyti)

38. Kaip Jūs vertinate savo fizinį pajėgumą?

- Labai geras
- Gana geras
- Patenkinamas
- Gana blogas
- Labai blogas

39. Kiek minučių per dieną Jūs einate arba važiuojate dviračiu į darbą (ar kitą vietą)?

- Mažiau kaip 15 min. per dieną
- 15-30 min. per dieną
- 31-60 min. per dieną
- Daugiau kaip 1 val. per dieną
- Į darbą vykstu automobiliu arba autobusu
- Aš nedirbu arba dirbu namuose

40. Ar dažnai laisvalaikiu mankštinatės (sportuojate, bėgiojate, važiuojate dviračiu, dirbate sode ir pan.) mažiausiai 30 min. taip, kad pagreitėtų kvėpavimas ir suprakaituotumėte?

- Kasdien
- Kartą per savaitę
- 2-3 kartus per savaitę
- 4-6 kartus per savaitę
- 2-3 kartus per mėnesį
- Kelis kartus per metus ar rečiau
- Negaliu mankštintis dėl ligos ar invalidumo

41. Kiek laiko Jūs sėdite per įprastinę darbo dieną (prie darbo stalo, važiuodami transporto priemone, svečiuose, namuose, skaitydami arba žiūrėdami televizorių)?

..... val. per dieną

42. Kiek laiko Jūs sėdite savaitgaliais? val. per dieną

43. Kiek vidutiniškai valandų miegate? val. per parą

44. Kaip vertinate savo miegą?

- Labai gerai
- Gana gerai
- Patenkinamai
- Gana blogai
- Labai blogai

6. Rūkymas

45. Ar Jūs dabar rūkote?

- Taip, kasdien
- Retkarčiais
- Visai nerūkau

46. Kiek cigarečių vidutiniškai surūkote (surūkydavote prieš mesdamas) per dieną?..... cigarečių per dieną

7. Alkoholio vartojimas, savijauta, gyvenimo kokybė

47. Ar dažnai vartojate išvardintus alkoholinius gėrimus? Pažymėkite kryželiu [X] visus Jums tinkančius atsakymus

	Kasdien	2-3 k/sav.	Kartą per sav.	2-3 k/mėn.	Kelis kartus per metus	Niekada negeriu
Vyną						
Alų						
Šampaną						
Stipriuosius gėrimus (degtinę, brendį, viskį ar pan.)						
Silpnuosius gėrimus (sidrą, Mix, Fizz, kokteilius su alkoholiu)						

48. Ar dažnai vieno pobūvio metu Jūs išgeriate tokį alkoholio kiekį, kuris prilygtų šešioms standartinėms porcijoms (vieną porciją sudaro 0,33 l alaus arba 1 taurė (100 g) vyno, arba 1 taurelė (40 g) degtinės)?

- Niekada
- Rečiau nei kartą per mėnesį
- Kartą per mėnesį
- Kartą per savaitę
- Kasdien arba beveik kasdien

49. Kaip Jūs vertinate dabartinę savo sveikatos būklę?

- Gera
- Gana gera
- Vidutiniška
- Gana bloga
- Bloga

50. Kiek kartų lankėtės pas gydytoją per praėjusius metus (12 mėn.)?

(ligoninėje, poliklinikoje - išskyrus stomatologą) kartų

51. Kaip Jūs vertinate savo gyvenimo kokybę?

- Labai gera
- Gera
- Nei bloga, nei gera
- Bloga
- Labai bloga

52. Prašome pažymėti [X] prie kiekvieno iš penkių teiginių geriausiai Jums tinkantį atsakymą apie tai, kaip Jūs jautėtės per pastarąsias dvi savaites.

Per pastarąsias dvi savaites	Visą laiką	Beveik visą laiką	Daugiau nei pusę laiko	Mažiau nei pusę laiko	Kartais	Niekada
Jaučiausi linksmas ir pakilios nuotaikos						
Jaučiausi ramus ir atsipalaidavęs						
Jaučiausi aktyvus ir energingas						
Atsibudęs jaučiausi žvalus ir pailsėjęs						
Mano kasdieniniame gyvenime buvo daug mane dominančių dalykų						

Dėkojame už užpildytą anketą.



LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

BIOETIKOS CENTRAS

Kodas 302536989, Tilžės g. 18, LT-47181 Kaunas, tel.: (8 37) 327233, www.lsmuni.lt, el.p.: sochumkatedra@lsmuni.lt

Medicinos akademijos (MA)
Antrosios pakopos studijų programa –
VISUOMENĖS SVEIKATA
I k. magistr. Kristei Vasiliauskaitei

2017-05-08

Nr. *BEC-DSM)-125*

DĖL PRITARIMO TYRIMUI

LSMU Bioetikos centras, įvertinęs (MA) antrosios pakopos studijų programos – VISUOMENĖS SVEIKATA I k. magistr. Kristės Vasiliauskaitės (mokslinio darbo vadovė: doc. Vilma Kriaučionienė, LSMU Profilaktinės medicinos katedra) mokslinio-tiriamąjo darbo temos: „Nevalgančių mėsos žmonių mitybos, kitų gyvenamosios veiksnų ir subjektyvios sveikatos vertinimas“ tiriamojo darbo anotaciją, tiriamojo asmens informavimo formą, tiriamojo asmens informuoto sutikimo formą ir anketą, kurie leidžia spręsti, jog planuojamame tyrime neturėtų būti pažeistos tiriamojo teisės, todėl šiam tyrimui pritariama.

Bioetikos centro vadovo pavaduotoja

prof. Z. Liubarskienė