

# Wybrane zachowania żywieniowe kobiet i mężczyzn z nadmierną masą ciała

## Selected nutritional behaviors of overweight women and men

EWA LANGE, JOLANTA KRUSIEC, AGNIESZKA KULIK

Katedra Dietetyki, Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

**Cel pracy.** Ocena wybranych zachowań żywieniowych u kobiet i mężczyzn z nadwagą i otyłością różnego stopnia.

**Materiał i metody.** Badaniem ankietowym objęto 245 osób z nadmierną masą ciała o BMI od 25,0 do 48,0 kg/m<sup>2</sup>, bez współistniejących schorzeń przewlekłych, w tym 175 kobiet (88,5±13,8 kg; BMI 33,0±4,8 kg/m<sup>2</sup>; 44,1±11,7 lat) oraz 70 mężczyzn (109,1±15,9 kg; BMI 34,3±4,7 kg/m<sup>2</sup>; 39,3±10,7 lat), którzy zgłosili się do Poradni Dietetycznej SGGW. Osoby te podzielono na grupy w zależności od stopnia nadwagi oraz płci. Ocenę wybranych zachowań żywieniowych u kobiet oraz mężczyzn z nadwagą i otyłością przeprowadzono na podstawie specjalnie do tego celu przygotowanego kwestionariusza ankiety.

**Wyniki i wnioski.** Kobiety częściej w celu redukcji masy ciała modyfikowały swój sposób żywienia i stosowały farmakoterapię, mężczyźni natomiast podejmowali próby zwiększenia aktywności fizycznej. Większość kobiet z nadwagą i otyłością, w odróżnieniu do mężczyzn, w dni wolne od pracy spożywała większe porcje i częściej sięgała po słodycze. Mężczyźni z nadwagą i otyłością preferowali potrawy smażone i mięso, natomiast kobiety częściej sięgały po warzywa i owoce oraz słodycze. Natomiast przekąski typu chipsy i paluszki częściej pojadały osoby z otyłością znacznego stopnia.

**Słowa kluczowe:** zachowania żywieniowe, otyłość, wskaźnik masy ciała, płeć

**Aim.** To determine eating behaviors of overweight and obese women and men.

**Material & Methods.** The study consisted of 245 overweight and obese patients at the age of 20-65 years without chronic diseases, including 175 women (88.5±13.8 kg; BMI 33.0±4.8 kg/m<sup>2</sup>; 44.1±11.7 y) and 70 men (109.1±15.9 kg; BMI 34.3±4.7 kg/m<sup>2</sup>; 39.3±10.7 y) from the outpatient dietary clinic of Warsaw University of Life Sciences. The patients were divided into study groups by gender and the degree of overweight. Eating behaviors were evaluated using the questionnaire created especially for this purpose.

**Results & Conclusions.** In order to reduce weight, women more often modified their diet and applied medicines whereas men increased physical activity. The majority of overweight and obese women ate larger portions and more frequently consumed sweets. Both overweight and obese men preferred fried dishes and meat, furthermore women more frequently than men ate vegetables, fruit and sweets. The patients with a significant obesity more often consumed snacks such as chips and crackers.

**Key words:** eating behaviors, obesity, body mass index, gender

© Probl Hig Epidemiol 2011, 92(3): 580-582

www.phie.pl

Nadesłano: 10.06.2011

Zakwalifikowano do druku: 09.07.2011

Adres do korespondencji / Address for correspondence

dr inż. Ewa Lange

Katedra Dietetyki, Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji, SGGW  
ul. Nowoursynowska 159c, 02-776 Warszawa

e-mail: ewa\_lange@sggw.pl

## Wprowadzenie

Liczba osób z nadmierną masą ciała w większości krajów uprzemysłowionych, w tym także w Polsce, osiągnęła lub przekroczyła 50% dorosłej populacji i stale rośnie [1]. Odchudzanie stało się jedną z najpowszechniej stosowanych dietoterapii. Szacuje się, że w USA codziennie około 44% kobiet i 29% mężczyzn stosuje dietę redukującą masę ciała, jednak jedynie co 20 osobie po 2 latach od rozpoczęcia odchudzania udaje się utrzymać zmniejszoną masę ciała [2]. Dla ustalenia optymalnego schematu umożliwiającego efektywną zmianę sposobu żywienia osób podejmujących próbę redukcji masy ciała jest poznanie czynników determinujących ich zachowania żywieniowe.

## Cel badań

Ocena wybranych zachowań żywieniowych u kobiet i mężczyzn z nadwagą i otyłością różnego stopnia zgłaszających się do Poradni Dietetycznej Katedry Dietetyki SGGW w Warszawie w celu redukcji masy ciała.

## Materiał i metody

Ocenę wybranych zachowań żywieniowych kobiet i mężczyzn z nadwagą i otyłością, obejmującą częstotliwość, regularność spożywania posiłków i wybranych grup produktów spożywczych oraz przyczyny jedzenia przeprowadzono na podstawie specjalnie do tego celu

przygotowanego kwestionariusza ankiety. Ankieta składała się z 30 pytań, w większości zamkniętych, z możliwością wyboru jednej lub wielu odpowiedzi.

Badaniem ankietowym objęto 245 osób z nadmierną masą ciała o BMI od 25,0 do 48,0 kg/m<sup>2</sup> w wieku od 20 do 65 lat, bez współistniejących schorzeń przewlekłych wymagających stosowania specjalnych modyfikacji dietetycznych, w tym 175 kobiet (o masie ciała 88,5±13,8 kg i BMI 33,0±4,8 kg/m<sup>2</sup>; w wieku 44,1±11,7 lat) oraz 70 mężczyzn (o masie ciała 109,1±15,9 kg i BMI 34,3±4,7 kg/m<sup>2</sup>; w wieku 39,3±10,7 lat) którzy zgłosili się do Poradni Dietetycznej Katedry Dietetyki Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie. Pacjentów podzielono w zależności od wyjściowej wartości wskaźnika *Body Mass Index* (BMI) na grupy osób: z nadwagą – BMI=25-29,9 (n=59, 51 kobiet i 8 mężczyzn; 28,1±1,3 kg/m<sup>2</sup>; 78,2±9,3 kg; 41,8±11,1 lat), z otyłością średniego stopnia – BMI=30,0-34,9 (n=101, 70 kobiet i 31 mężczyzn; 32,2±1,4 kg/m<sup>2</sup>; 91,6±11,8 kg; 43,2±11,8 lat), z otyłością znacznego stopnia – BMI=35,0-39,9 (n=59, 37 kobiet i 21 mężczyzn; 36,4±1,7 kg/m<sup>2</sup>; 104±12 kg; 42,6±11,1), z otyłością bardzo znacznego stopnia – BMI≥40 (n=25, 17 kobiet i 8 mężczyzn; 43,7±2,3 kg/m<sup>2</sup>; 120,8±16 kg; 43,6±13,2). Po zapoznaniu się z celem i zakresem badania pacjentki wyraziły świadomą i pisemną zgodę na uczestniczenie w nich. Na badania uzyskano zgodę Komisji Etycznej Instytutu Żywności i Żywienia. Wyniki poddano analizie statystycznej wykorzystując test  $\chi^2$  dla oceny rozkładu odpowiedzi na pytania, w których można było zaznaczyć jedną odpowiedź oraz test Kruskala-Wallisa dla porównań wielokrotnych, dla oceny odpowiedzi na pytania, w których można było zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź, przy poziomie istotności p=0,05.

## Wyniki i omówienie

U ponad 2/3 osób uczestniczących w badaniu nadmierna masa ciała występowała od ponad 5 lat, dlatego prawdopodobnie 2/3 mężczyzn i ponad 90% kobiet deklaroowało podejmowanie w przeszłości prób redukcji masy ciała. W celu redukcji masy ciała kobiety istotnie częściej modyfikowały swój sposób żywienia i stosowały farmakoterapię, a mężczyźni podejmowali próby zwiększenia aktywności fizycznej. Równocześnie podejmowane próby redukcji masy ciała trwały znacząco krócej u kobiet niż u mężczyzn. U 1/3 kobiet próby redukcji masy ciała trwały nie dłużej niż kilka dni, a u ponad połowy mężczyzn kilka tygodni, jedynie 1/3 osób deklaroowała stosowanie programów trwających kilka miesięcy lub dłużej. Częściej dłuższe, trwające kilka miesięcy próby odchudzania, podejmowały osoby z BMI powyżej 35 kg/m<sup>2</sup>, natomiast osoby z nadwagą częściej próbowały odchudzać się nie dłużej

niż przez kilka dni (p=0,0158). Równocześnie jednak ponad 2/3 osób, bez względu na płeć i masę ciała, deklaroowało brak lub problemy z utrzymaniem uzyskanych efektów odchudzania. Zaburzenia samokontroli związanej z zachowaniami żywieniowymi mogą utrudniać wprowadzanie restrykcji dietetycznych i sprzyjać zwiększaniu się masy ciała [3]. Dla ponad połowy kobiet i 2/3 mężczyzn głównymi przyczynami otyłości było nieprawidłowe żywienie i brak odpowiedniej aktywności fizycznej; kobiety wskazywały jednak istotnie częściej na znaczenie stresu w rozwoju otyłości. Bez względu na płeć i masę ciała 1/3 osób wskazała, że do otyłości przyczyniają się uwarunkowania genetyczne. Równocześnie u ponad połowy osób z nadmierną masą ciała przynajmniej jedno z rodziców miało nadwagę lub otyłość, a 1/5 kobiet deklaroowała występowanie tego typu problemu u swoich dzieci.

Codziennie spożycie śniadania i obiadu, niezależnie od wartości wskaźnika BMI i płci, deklaroowało około 2/3 osób z nadmierną masą ciała, a kolacji około 60% osób. Równocześnie jednak 1/4 kobiet i prawie połowa mężczyzn deklaroowała, że nie spożywa II śniadania. Nieregularne spożycie posiłków, podobnie jak ich rezygnacja z niektórych posiłków w ciągu dnia powiązana jest ze zwiększoną energetycznością racji pokarmowej i występowaniem nadmiernej masy ciała [4]. Forslund i wsp. [5] zaobserwowali częstsze pojadanie u osób otyłych, przy czym między posiłkami częściej pojadały kobiety niż mężczyźni. W niniejszej pracy około 25% osób, bez względu na BMI i płeć, deklaroowało codzienne pojadanie pomiędzy posiłkami. Jednak większość kobiet deklaroowała, że ich sposób żywienia w dni wolne od pracy różni się od dnia powszedniego głównie poprzez spożycie większych porcji i częstsze sięganie po słodkie, natomiast mężczyźni istotnie częściej nie widzieli różnic w swoim sposobie żywienia w dni świąteczne. Większość ankietowanych osób wskazała, że spożyciu pożywienia najczęściej towarzyszy oglądanie telewizji i prowadzenie rozmów. Dla prawie połowy kobiet innym oprócz głodu powodem sięgania po jedzenie był stres. Tuomisto i wsp. [6] zaobserwowali natomiast, że dla mężczyzn czynniki środowiskowe są częstym powodem rozpoczęcia jedzenia, ale u kobiet częściej decydują o jego zakończeniu.

Kobiety częściej deklaroowały stosowanie duszenia i gotowania przy przygotowywaniu posiłków, natomiast 2/3 mężczyzn wskazała na częste spożycie potraw smażonych (p=0,0426). Preferencja produktów i potraw bogatych w tłuszcz obserwowana u mężczyzn powiązana jest ze zwiększoną zawartością tłuszczu w ciele, przy czym zależności takich nie obserwowano u kobiet [7]. Gęstość energetyczną diety zwiększają oprócz przekąsek i produktów mięsnych bogatych w tłuszcz, także słodzone napoje [8]. Połowa kobiet

i mężczyzn uczestniczących w niniejszym badaniu deklarowała, że zwyczajowo używa cukru do słodzenia i codziennie wypija słodzone napoje w ilości 2-3 szklanek dziennie. Nieco rzadziej po napoje słodzone sięgały osoby z nadwagą niż osoby otyłe.

Około 1/3 kobiet i mężczyzn z nadwagą i otyłością uczestniczących w badaniu deklarowała, że codziennie spożywa pieczywo pełnoziarniste, jednak prawie 30% osób sięgało po nie rzadziej niż raz w tygodniu lub wcale. Również prawie 2/3 osób z nadwagą i otyłością deklarowało, że spożywa rzadko lub wcale nie spożywa ryżu, kasz i płatków zbożowych. Natomiast codzienne spożycie mięsa lub drobiu deklarowała 1/3 kobiet i ponad połowa mężczyzn, a prawie połowa osób sięgała po ryby rzadziej niż raz na tydzień lub wcale. Także jedynie połowa kobiet i 1/3 mężczyzn deklarowała codzienne spożycie mleka lub napojów mlecznych, w tym jedynie 1 kobieta i 8 mężczyzn deklarowało, że zwyczajowo spożywana porcja wynosi 0,5 l. Równocześnie jednak 1/3 osób spożywała sery dojrzewające rzadziej niż raz w tygodniu lub wcale. Dieta uboga w produkty zbożowe, mleczne i ryby, a bogata w przetwory mięsne powiązana jest z występowaniem otyłości zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn [9, 10]. Również zmniejszone spożycie warzyw powiązane jest z występowaniem nadwagi i otyłości u kobiet i mężczyzn [11]. Prawie 2/3 kobiet i znacząco mniej, bo jedynie niespełna połowa mężczyzn w niniejszym badaniu deklarowała codzienne spożycie warzyw, jednak deklarowane przez większość tych osób zwyczajowo spożywane porcje nie były większe niż 200 g/d. Podobnie jedynie 1/3 mężczyzn i znacząco więcej, bo

prawie 2/3 kobiet deklarowała, że codziennie spożywa owoce. Podobnie Winkvist i wsp. [12] obserwowali częstsze spożycie warzyw i owoców przez kobiety niż przez mężczyzn. Równocześnie prawie 2/3 osób uczestniczących w niniejszym badaniu deklarowało, że sięga po przekąski typu chipsy, czy paluszki rzadziej niż raz w tygodniu lub wcale. Jedynie osoby z BMI  $\geq 40$  kg/m<sup>2</sup> włączały istotnie częściej tego produkty do swojego jadłospisu. Także ponad połowa kobiet deklarowała, że spożywa słodczyce 2-3 razy w tygodniu lub częściej. Istotnie rzadziej po słodczyce sięgali mężczyźni, aż 1/3 mężczyzn sięgała deklarowała, że spożywa słodczyce rzadziej niż raz w tygodniu lub wcale. Warto jednak dodać, że prawie połowa mężczyzn i 1/3 kobiet, bez względu na wartość BMI, uznała, że ich wiedza żywieniowa jest niewystarczająca.

### Wnioski

1. Kobiety częściej w celu redukcji masy ciała na krótki czas modyfikowały swój sposób żywienia i stosowały farmakoterapię, a mężczyźni podejmowali trwające zwykle kilka tygodni próby zwiększenia aktywności fizycznej
2. Większość kobiet z nadwagą i otyłością, w odróżnieniu do mężczyzn, w dni wolne od pracy spożywała większe porcje i częściej sięgała po słodczyce
3. Mężczyźni z nadwagą i otyłością preferowali potrawy smażone i mięso, natomiast kobiety częściej sięgały po warzywa i owoce oraz słodczyce
4. Osoby z otyłością znacznego stopnia podejmowały dłużej trwające próby odchudzania, częściej jednak pojadały przekąski typu chipsy i paluszki

### Piśmiennictwo / References

1. WHO European Ministerial Conference on Counteracting Obesity. Conference Report 2007.
2. Ikeda J, Amy N, Ernsberger P, et al. The National Weight Control Registry: A critique. *J Edu Beh* 2005, 37: 203-205.
3. Hays N, Bathalon G, McCrory M, Roubenoff R, Lipman R, Roberts S. Eating behavior correlates of adult weight gain and obesity in healthy women aged 55-65 y. *Am J Clin Nutr* 2002, 75: 476-83.
4. Howarth N, Huang TT-K, et al. Eating patterns and dietary composition in relation to BMI in younger and older adults. *Int J Obes* 2007, 31: 675-684.
5. Forslund H, Torgerson J, et al. Snacking frequency in relation to energy intake and food choices in obese men and women compared to a reference population. *Int J Obes* 2005, 29: 711-719.
6. Tuomisto T, Tuomisto M, et al. Reasons for initiation and cessation of eating in obese men and women and the affective consequences of eating in everyday situations. *Appetite* 1998, 30: 211-222.
7. Nakamura K, Shimai S, et al. Correlation between a liking for fat-rich foods and body fatness in adult Japanese: a gender difference. *Appetite* 2001, 36: 1-7.
8. Langsetmo L, Poliquin S, et al. Dietary patterns in Canadian men and women ages 25 and older: relationship to demographics, body mass index, and bone mineral density. *BMC Musculoskeletal Disorders* 2010, 11, 20, <http://www.biomedcentral.com/1471-2474/11/20>.
9. Sánchez-Villegas A, Bes-Rastrollo M, et al. Adherence to a Mediterranean dietary pattern and weight gain in a follow-up study: the SUN cohort. *Int J Obes* 2006, 30: 350-358.
10. Paradis A-M, Godin G, et al. Associations between dietary patterns and obesity phenotypes. *Int J Obes* 2009, 33: 1419-1426.
11. McCrory M, Fuss P, et al. Dietary variety within food groups: association with energy intake and body fatness in men and women. *Am J Clin Nutr* 1999, 69: 440-447.
12. Winkvist A, Hörnell A, Hallmans G, Lindahl B, et al. More distinct food intake patterns among women than men in northern Sweden: a population-based survey. *Nutr J* 2009, 8. (<http://www.nutritionj.com/content/8/1/12>).