

Sesja – ŻYWIENIE. OTYŁOŚĆ FOOD HABITS. OBESITY

Żywienie i stan odżywienia nastolatków w Polsce a ryzyko zachorowania na nowotwory

Eating habits and diet among adolescents in Poland vs. risk of cancer

ANDRZEJ WOJTYŁA ^{1/}, PRZEMYSŁAW BILIŃSKI ^{2/}

^{1/} Główny Inspektorat Sanitarny, ul. Długa 38/40, 00-238 Warszawa; Instytut Medycyny Wsi im. Witolda Chodźki, ul. Jaczewskiego 2, 20-090 Lublin

^{2/} Główny Inspektorat Sanitarny, ul. Długa 38/40, 00-238 Warszawa; Instytut Hematologii i Transfuzjologii, ul. Indiry Gandhi 14, 02-776 Warszawa

Wprowadzenie i cel. Właściwa dieta, aktywność fizyczna i utrzymanie należnej masy ciała są czynnikami zmniejszającymi zachorowania na wybrane nowotwory. Powszechnie pokazują to doniesienia naukowe.

Materiał i metoda. Badania wykonano na losowo wybranej, reprezentatywnej grupie klas gimnazjalnych szkół z terenu całej Polski. Narzędziami badawczymi były kwestionariusze ankiety zawierające pytania dotyczące zachowań zdrowotnych młodzieży – wypełniane przez uczniów i ich rodziców. Ankietowaniu poddano 12.005 uczniów i tyle samo ich rodziców. Prawidłowo wypełniło ankiety 9360 uczniów i 6951 rodziców tych uczniów z terenu całej Polski. Pytania dotyczyły problematyki masy ciała badanych, jakości i częstotliwości spożywanych pokarmów oraz poziomu aktywności fizycznej młodzieży. Zachowania żywieniowe były oceniane pod kątem potencjalnego zagrożenia kancerogenezą. Analizowano częstość spożywania produktów mających wpływ na częstość zachorowania na nowotwory, jak i chroniących przed wystąpieniem choroby nowotworowej. Oceniano również stan odżywienia – jako często wymieniany czynnik sprzyjający kancerogenezie.

Wyniki i wnioski. Stwierdzono, że 10% młodzieży miało nadwagę, zaś 6% było otyłych; 30% nastolatków przyznało się, że kiedyś się odchudzało. Młodzież spożywa zbyt dużą ilość pokarmów mącznych, tłuszczów zwierzęcych i cukrów, zbyt małą ilość ryb. Pozytywnym zjawiskiem jest spożywanie dostatecznej ilości owoców oraz przewaga spożywania mięsa białego w stosunku do czerwonego. Koreluje to pozytywnie z niższą szansą zachorowania na nowotwory. Korzystne jest również pozytywne nastawienie młodzieży do aktywności fizycznej, co wpływa prewencyjnie na zachorowania na nowotwory.

Słowa kluczowe: *żywienie, stan odżywienia, otyłość, nadwaga, młodzież, aktywność fizyczna, profilaktyka nowotworów*

Introduction and aim. An appropriate diet, physical activity and maintaining the proper body mass are factors reducing the morbidity with some tumours. This has been indicated in numerous scientific studies. Material and method. The studies were carried out on a randomly selected representative group of junior high schools students in different regions of Poland. The research tools were questionnaire surveys containing questions on adolescents' health-related behaviours – completed by the students and their parents. Subjected to the questionnaires were 12,005 students and the same number of their parents. The questionnaires were completed correctly by 9360 students and 6951 parents of these students from different regions of Poland. The questions concerned the issues of the subjects' body mass, quality and frequency of consumed food and level of adolescents' physical activity. Eating habits were evaluated in view of the potential risk of carcinogenesis. Analysed was the frequency of the consumption of food which affects the incidence of cancer and protects against the occurrence of cancer. Besides, the nutritional status was evaluated, as the often mentioned factor affecting carcinogenesis.

Results and conclusions. 10% of adolescents were found to be overweight, whereas 6% were obese; 30% of adolescents admitted

they had once been slimming. Adolescents eat too many farinaceous products, animal fats and sugars and too little fish. A positive phenomenon is the consumption of sufficient amount of fruit and predominance of consumed white meat over red meat. This positively correlates with a lower risk of developing cancer. Similarly, advantageous is the adolescents' positive approach to physical activity, which prevents the morbidity with tumours.

Key words: *nutrition, nutritional status, obesity, overweight, adolescents, physical activity, prevention of cancer*

Satysfakcja z wyglądu własnego ciała, wyobrażenie o idealnej sylwetce, zaburzenia odżywiania oraz rzeczywista masa ciała – w opiniach nastolatków i ich rodziców w Polsce

Satisfaction with one's body appearance, image of an ideal figure, eating disorders, and actual body mass in the opinions of adolescents and their parents in Poland

ANDRZEJ WOJTYŁA ^{1/}, PRZEMYSŁAW BILIŃSKI ^{2/}

^{1/} Główny Inspektorat Sanitarny, ul. Długa 38/40, 00-238 Warszawa; Instytut Medycyny Wsi im. Witolda Chodźki, ul. Jaczewskiego 2, 20-090 Lublin

^{2/} Główny Inspektorat Sanitarny, ul. Długa 38/40, 00-238 Warszawa; Instytut Hematologii i Transfuzjologii, ul. Indiry Gandhi 14, 02-776 Warszawa

Wprowadzenie i cel. Okres uczęszczania młodzieży do gimnazjum jest okresem intensywnego wzrostu oraz dojrzewania płciowego. Wówczas również kształtują się zachowania zdrowotne, w tym wyobrażenia o idealnym kształcie własnego ciała, osobisty stosunek do własnego wyglądu oraz nawyki żywieniowe. Wtedy też dochodzi do zaburzeń odżywiania opisywanych w piśmiennictwie jako kompulsywne spożywanie pokarmów (compulsive eating), biesiadne spożywanie pokarmów (disordered eating) czy wręcz bulimia, jadłowstręt psychiczny (anorexia nervosa), wymagające interwencji medycznych. Patologie te w dużym stopniu są uzależnione od takich stanów emocjonalnych i psychicznych, jak poczucie własnej wartości czy nawet stany depresyjne.

Materiał i metoda. Badaniom poddano reprezentatywną, losowo wybraną grupę polskich 12.005 nastolatków uczęszczających do szkół gimnazjalnych oraz ich rodziców. Zastosowano ankietę kwestionariuszową. Otrzymano prawidłowo wypełnione ankiety od 9360 uczniów gimnazjów i 6951 rodziców tych uczniów.

Wyniki. Aż trzy czwarte dziewcząt o prawidłowym wskaźniku masy ciała (BMI) uważa, że ich sylwetka jest zbyt potężna i stosuje różne metody obniżania swojej masy ciała. Natomiast 70% zaś chłopców w tym wieku postępuje odwrotnie – stosuje różne metody mające na celu zwiększenie swojej masy ciała.

Wniosek. Istnieje konieczność podejmowania odmiennych działań z zakresu edukacji zdrowotnej w stosunku do chłopców i dziewcząt.

Słowa kluczowe: *zaburzenia odżywiania, masa ciała, zwiększanie masy ciała, odchudzanie, sylwetka ciała, BMI, młodzież*

Introduction and aim. The period when adolescents attend junior high schools is a period of intensive growing and pubescence. At the same time the health-related behaviours develop, including one's

body self-image, personal attitude to one's appearance and eating habits. It is also at that time that eating disorders described in literature occur, such as compulsive eating, disordered eating and finally bulimia and anorexia nervosa which require medical intervention. These pathologies largely depend on such emotional and mental conditions as self-esteem and even depression.

Material and method. Subjected to the studies was a representative, randomly selected group of 12,005 Polish adolescents attending junior high schools, and their parents. A questionnaire survey was applied. Correctly completed questionnaires were obtained from 9360 junior high school students and 6951 parents.

Results. As many as three fourth of girls having a correct body mass index (BMI) think that their figure is too large and use various methods to reduce their body weight. Instead, 70% of boys at this age act the other way round: they use various methods to increase their body mass.

Conclusion. Health education has to be conducted using different measures for boys and girls.

Key words: *eating disorders, body mass, body mass increase, slimming, body shape, BMI, adolescents*

Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i związane z nimi zagrożenie dla zdrowia wśród młodzieży gimnazjalnej

Improper eating habits and health threats connected with them among junior high school pupils

GABRIELA WANAT, ELŻBIETA GROCHOWSKA-NIEDWOROK, MAREK KARDAS, BEATA CAŁYNIUK

Zakład Żywnienia Człowieka, Wydział Zdrowia Publicznego, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, ul. Piekarska 18, 41-902 Bytom

Wprowadzenie. Odżywianie Polaków cechuje wiele błędów żywieniowych, a różnym grupom można przypisać charakterystyczne dla nich błędy w odżywianiu. Powtarzane wyuczone złe nawyki w konsekwencji odpowiadają za typowe dla nich problemy zdrowotne. Szczególnie narażone na zwiększone ryzyko błędów żywieniowych oraz późniejsze ich konsekwencje są dzieci i młodzież. Populacja w wieku rozwojowym, może wyjątkowo czule reagować nawet na małe błędy żywieniowe zaburzeniami w rozwoju psychicznym i fizycznym. Młody wiek sprzyja ponad to kształtowaniu i utrwalaniu zachowań żywieniowych, których skutki mogą być odczuwane przez całe życie.

Cel. Zdobyć informacji nt. zachowań związanych ze zdrowiem wśród młodzieży gimnazjalnej. W opracowaniu wyszczególniono również możliwe zagrożenia zdrowotne dla młodzieży gimnazjalnej w wieku 13-16 lat wynikające z nieprawidłowych nawyków żywieniowych.

Materiał i metody. Materiałem do badań były dane uzyskane na podstawie autorskiego kwestionariusza zawierającego pytania z zakresu zasad racjonalnego żywienia i zachowań prozdrowotnych. Badaniem objęto 100 uczniów gimnazjum w wieku 13-15 lat. Do obliczeń statystycznych posłużono się programem komputerowym Microsoft Excel.

Wnioski. 1. Nieregularne spożywanie podstawowych posiłków. 2. Spożywane posiłki są mało urozmaiconych. 3. Zbyt częste spożywanie posiłków typu fast food. 4. Zbyt niskie spożycie: owoców, warzyw, produktów mlecznych, produktów zbożowych z pełnego przemiału. 5. Mała aktywność fizyczna. 6. Błędy żywieniowe mogą prowadzić do utrwalenia się nieprawidłowych zachowań, a w następstwie obniżać stan zdrowia w przyszłości.

Słowa kluczowe: *nawyki żywieniowe, zagrożenia zdrowotne, młodzież, uczniowie, gimnazjum*

Introduction. The Poles' nutrition shows many nutritional mistakes, and various groups can be ascribed specific bad nutritional habits. Repeated acquired bad habits are consequently responsible for typical health problems. Particularly exposed to bad nutritional habits are children and adolescents. The developmental age population may very sensitively react to seemingly insignificant nutritional mistakes by disorders in their mental and physical development. Moreover, young age favours developing and maintaining food-related behaviours the results of which may be perceived throughout their lives.

Aim. The aim of the study was to obtain information on health-related behaviours among junior high school pupils. The study presents possible health threats for junior high school pupils aged 13-15 which result from improper nutritional habits.

Material and methods. The material for the study was obtained from the original questionnaire including questions on a well-balanced diet and health promoting behaviour. 100 pupils of junior high schools, aged 13-15, took part in the study. Microsoft Excel was used for statistical calculations.

Conclusions. 1. Irregular consumption of the basic meals. 2. Consumed meals are not varied. 3. Fast food is consumed too often. 4. Too low consumption of fruit, vegetables, dairy products and wholemeal products. 5. Low physical activity. 6. Nutritional mistakes may lead to incorrect behaviours, and as a result may deteriorate the health condition in the future.

Key words: *improper nutritional habits, schoolchildren*

Badania nad edukacją żywieniową i poziomem wiedzy o racjonalnym żywieniu uczniów gimnazjum

Research on nutritional education and level of knowledge on a well-balanced diet of junior high school pupils

GABRIELA WANAT, ADAM STOLARCZYK, ELŻBIETA GROCHOWSKA-NIEDWOROK, MAREK KARDAS

Zakład Żywnienia Człowieka, Wydział Zdrowia Publicznego, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, ul. Piekarska 18, 41-902 Bytom

Wprowadzenie. Okres młodzieńczy charakteryzuje duża wrażliwość na niedobory składników odżywczych i zaburzenia rozwoju. O skuteczności procesu edukacji z zakresu wiedzy żywieniowej można sądzić na podstawie oceny jego efektywności. Zadaniem racjonalnego żywienia w tym wieku jest dostarczanie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu. Przygotowanie młodzieży do samodzielnego wyboru zachowań prozdrowotnych i uświadomienie znaczenia właściwego doboru produktów spożywczych daje szansę na uniknięcie ryzyka powstania chorób dietozależnych w przyszłości.

Cel. Próba oceny wpływu edukacji żywieniowej na poziom wiedzy młodzieży gimnazjalnej.

Materiał i metody. Materiałem do badań były dane uzyskane na podstawie autorskiego kwestionariusza zawierającego pytania z zakresu zasad racjonalnego żywienia. Badaniem objęto 100 uczniów. W kolejnym etapie badań przeprowadzono wykład umożliwiający poznanie prawidłowych odpowiedzi na pytania zawarte w ankiecie i ponownie przeprowadzono ankietę wśród uczniów.

Wyniki. Przed wykładem część młodzieży odpowiedziała prawidłowo na 6 z 20 pytań. Wypełniając ankietę po wykładzie większość respondentów odpowiadała poprawnie na każde z 20 pytań ankiety. Uczniowie znali swoje BMI i potrafili je obliczyć (15% badanych przed wykładem, 63% po wykładzie).

Wnioski. 1. Badania grup młodzieży wykazują, że ich wiedza obarczona jest licznymi błędami i odbiega od zaleceń, dlatego należy

podkreślić potrzebę oraz zasadność edukacji żywieniowej i prozdrowotnej, realizowanej przynajmniej w ramach zajęć szkolnych. 2. Błędy żywieniowe i niezadawalająca wiedza mogą prowadzić do utrwalenia się nieprawidłowych zachowań, a w następstwie obniżyć stan zdrowia w przyszłości. 3. Rzetelna edukacja żywieniowa sprzyja podnoszeniu wiedzy młodego pokolenia i utrwalaniu prozdrowotnych zachowań żywieniowych.

Słowa kluczowe: *żywienie, błędy żywieniowe, pro-zdrowotna edukacja, edukacja żywieniowa, młodzież, gimnazjum*

Introduction. Adolescence period is characterized by a significant sensitivity to nutritional deficiencies and developmental disorders. Educational process on nutritional knowledge is determined by its effectiveness. The aim of a well-balanced nutrition at this age is to provide the organism with all nutritional ingredients necessary for the organism's appropriate development and functioning. Preparing young people for a proper choice of health-promoting behaviours and making them aware of the importance of the choice of food products gives them a chance to avoid the risk of diet-related diseases in the future.

Aim. The aim of the research was an attempt to assess the influence of nutritional education on the level of knowledge of junior high school pupils.

Material and methods. The research material was based on the original questionnaire including questions on a well-balanced diet. 100 pupils took part in the study. The next stage of the study included a lecture enabling to get correct answers to questions included in the survey and then the survey was carried out once more among the pupils.

Results. Before the lecture, a part of the subjects gave correct answers to 6 out of 20 questions. While filling in the questionnaire after the lecture, most of the respondents gave correct answers to each of the 20 questions. The pupils knew their BMI and were able to calculate it (15% of the subjects before the lecture, 63% - after the lecture).

Conclusions. 1. The study of groups of young people indicates that their knowledge is burdened with numerous mistakes and differs from recommendations, therefore the need and advisability of nutritional and health-oriented education should be emphasized, to be included into the school curriculum. 2. Nutritional mistakes and insufficient knowledge may establish incorrect behaviours and consequently decrease the health condition in the future. 3. Appropriate nutritional education would increase the young generation's knowledge and establish health-oriented nutritional behaviours.

Key words: *nutritional mistakes, health-oriented education, schoolchildren*

Zachowania i postawy żywieniowe młodzieży wobec nowych produktów i potraw

Adolescents' nutritional behaviours and attitudes related to new food products and dishes

ANETA KOWAL^{1/}, EMILIA KOLARZYK^{2/}

^{1/} Krakowska Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia w Krakowie, al. Grottgera 1, 30-035 Kraków

^{2/} Zakład Higieny i Ekologii, Collegium Medium, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie, ul. Kopernika 7, 31-034 Kraków

Wprowadzenie. Zachowania i postawy żywieniowe są determinowane m.in. przez czynniki psychologiczne. Niektóre z nich rozwijają się w toku ontogenezy, inne są kształtowane przez otoczenie lub wyewoluowały wraz z gatunkiem jako forma obrony czy też mechanizm przetrwania. Do tych ostatnich należy neofobia żywieniowa, czyli unikanie i odrzucanie nowych, nieznanymi produktami żywnościowymi, określane jako strach przed nowością.

Cel. Zbadanie postawy młodych ludzi w wieku 13-25 lat wobec nowych produktów i potraw oraz określenie stosunku do potraw etnicznych na przykładzie kuchni wietnamskiej.

Materiał i metody. Badaniem objęto 160 osób: 40 uczniów gimnazjum, 76 uczniów liceum oraz 44 studentów. W badaniach użyta została 24-pytaniowa ankieta skonstruowana w oparciu o skalę Likerta.

Wyniki i wnioski. Większość ankietowanych gimnazjalistów, licealistów oraz studentów wykazała się podstawową znajomością pojęcia neofobii żywieniowej. W badanych grupach osób nie stwierdzono nasilonych objawów tego zjawiska. Neofobia żywieniowa jako cecha osobnicza występuje z różnym nasileniem, ulegając zmniejszeniu wraz z wiekiem badanej młodzieży. Na pytanie "Czy zdecydujesz się spróbować produkty/potrawy których nie znasz?" odpowiedź „zdecydowanie tak, lub raczej tak” udzieliło 60% uczniów gimnazjum, 63% uczniów liceum oraz 87% studentów. Osoby z badanych grup zainteresowane są potrawami etnicznymi. W opinii badanych oryginalny i czasami „niesamowity” wygląd potraw etnicznych zachęca do ich spożywania. Na przykładzie kuchni wietnamskiej wykazano, że badana młodzież (głównie studenci), częściej niż ich rodzice korzystają z usług placówek gastronomicznych oferujących dania tej kuchni. Styl współczesnej kuchni wietnamskiej określa mieszanka smaków kuchni chińskiej, francuskiej i tajskiej. Duży wpływ na kuchnię tego kraju miał buddyzm, dzięki czemu jest ona lekka i kolorowa, co może stanowić zachętę do spożywania potraw typowych dla tej kuchni. Fakt likwidacji granic międzypaństwowych, otwarcie się na świat i możliwość odbywania nawet egzotycznych podróży zagranicznych zdają się owocować likwidacją lęku młodzieży przed próbowaniem i akceptowaniem nowych, nieznanymi wcześniej potraw.

Słowa kluczowe: *zachowania żywieniowe, postawy żywieniowe, neofobia żywieniowa, kuchnia wietnamska, młodzież*

Introduction. Nutritional behaviours and attitudes are determined among others by psychological factors. Some of them were developed in the course of ontogenesis, others are determined by environment or evaluated as a form of self-defence or as a survival mechanism. We may include nutritional neophobia to the latter ones. Neophobia means rejecting new, unknown food products.

Aim. The aim of the study was to examine adolescents' attitude to new food products and dishes and estimate the attitude to ethnic dishes as exemplified by Vietnamese cuisine.

Material and methods. The study involved 160 subjects aged 13 - 25: 40 pupils from the junior high school, 76 pupils from the high school and 44 university students. A 24-questions inquiry based on Likert's scale was used in the study.

Results. Most of the examined subjects knew the meaning of the term of nutritional neophobia. No strong symptoms of nutritional neophobia were found in the examined groups. Nutritional neophobia as a personal feature exists in different escalations. It is decreasing with age of the examined pupils and students. The examined pupils and students were expected to answer the question: „Would you decide to try new nutritional product/products?” „Of course yes or rather yes” was the answer given by 60% of the junior high school pupils, 63% - by high school pupils and 87% by university students. The examined young people were interested in ethnic cuisine and unique appearance of the dishes encouraged them to consumption. The Vietnamese kitchen example showed that the examined youth (particularly students) more frequently than their parents consumed meals in oriental bars. The style of the contemporary Vietnamese cuisine is determined by a mixture of Chinese, French and Thai tastes. Buddhism had an influence on this cuisine, therefore it is so colourful and light.

Conclusions. Owing to the fact that borders between countries have been removed and exotic trips are possible, young people do not fear of trying and accepting new dishes.

Key words: *nutritional neophobia, Vietnamese cuisine, adolescents*

Wpływ wysiłku fizycznego na subiektywne uczucie głodu i sytości oraz ilość spożytego pokarmu

The influence of physical exercise on subjective hunger sensation and amount of consumed food

JAN BILSKI, JANUSZ POKORSKI, JACEK NITECKI,
JOANNA POKORSKA, EWA NITECKA, GRZEGORZ MAŃKO

Zakład Ergonomii i Fizjologii Wysiłku Fizycznego, Instytut Fizjoterapii,
Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Jagielloński, Collegium
Medicum, ul. Grzegorzewska 20, 31-531 Kraków

Wprowadzenie. Bilans energetyczny organizmu człowieka wynika z równowagi między energią mu dostarczaną (na co wpływa stopień odczuwanego łaknienia i kaloryczność przyjętych pokarmów), a wydatkiem energetycznym. Związek między wysiłkiem fizycznym a regulacją przyjmowania pokarmu budzi w ostatnim czasie duże zainteresowanie.

Cel. Mimo stosunkowo licznych badań dotyczących wpływu wysiłku fizycznego na przyjmowanie pokarmu, łaknienie i ich hormonalną regulację, procesy te nie są w pełni wyjaśnione.

Materiał i metody. Badania były przeprowadzone na 12 ochotnikach płci męskiej w wieku 20-30 lat. Badani oceniali ciężkość wysiłku (skala Borga) i oraz subiektywne uczucia głodu (skala głodu/sytości) badaniami kwestionariuszowymi. Każdy z badanych wykonał dwie próby wysiłkowe oraz był poddany badaniom w warunkach spoczynkowych. Badanymi próbami wysiłkowymi były: A) test na ergometrze rowerowym trwający 30 min przy obciążeniu 30% VO₂max oraz B) wysiłek intensywny – standardowa próba wysiłkowa dla Straży Pożarnej. Po zakończeniu testu za część badanych otrzymano standardowy posiłek ad libitum i była oceniana ilość spożytego pokarmu.

Wyniki. W grupie kontrolnej subiektywne uczucie głodu wzrastało przed spożyciem posiłku, żeby następnie po nim spaść. Wysiłek fizyczny spowodował spadek uczucia głodu, ale tylko grupie B było to znamienne statystycznie. Po testowym posiłku ad libitum uczucie głodu obniżyło się ale tylko w grupie B ten hamujący efekt pokarmu utrzymywał się do końca badania. Spożycie pokarmu było większe po obu rodzajach wysiłku w porównaniu z kontrolą. U badanych bez testowego posiłku w grupie kontrolnej uczucie głodu wzrastało stale do końca badania, natomiast po wysiłku fizycznym w grupie B uczucie głodu spadło, lecz efekt nie trwał dłużej niż 15 min.

Wnioski. Intensywny wysiłek fizyczny u młodych mężczyzn przejściowo hamuje uczucie głodu, ale wzmacnia pobór pokarmu. Dalsze badania są konieczne do wyjaśnienia powysiłkowych mechanizmów krótkoterminowej kontroli apetytu.

Słowa kluczowe: wysiłek fizyczny, apetyt, głód, sytość, próba wysiłkowa

Introduction. It is generally accepted that the body weight depends on a balance between food intake and energy expenditure. Hunger and satiety could be influenced not only by food intake and but also by hard exercise. Exercise is an effective way of increasing energy expenditure but it was also shown to cause a short term inhibition of self reported subjective hunger sensation.

Aim. There is still uncertainty regarding the effects of different types of exercise on food intake. Therefore, we sought to investigate strong effects of exercise on energy intake and appetite.

Material and methods. The experiments were performed on 12 young men in two groups; one with and one without ad libitum test meal after exercise, followed by a postprandial observation period. They took part in the following tests: low-intensity exercise 30% VO₂max for 30 min on a cycle ergometer below the aerobic-anaerobic threshold, higher intensity exercise above the aerobic-anaerobic threshold (treadmill, pull hammer ergometer, ladder treadmill, cycle ergometer, maze test, and control – sedentary study. Subjects rated their subjective feelings of hunger and prospective food consumption.

Results. Hunger or motivation to eat ratings were decreased in response to exercise but only after a highly intensive exercise the changes were statistically significant. Energy intake at the test meal was significantly higher after the exercise when compared with the control group.

Conclusions. Intense exercise temporarily suppresses the sensations of hunger and motivation to eat but enhances the food intake. More research is needed to explain the post-exercise mechanisms of a short-term appetite control.

Key words: physical exercise, appetite, satiety, exercise test

Rola wody mineralnej w uzupełnianiu wapnia u kobiet po 50. roku życia

The role of mineral water in calcium supplementation in women aged over fifty

ANNA KIĘDŹ^{1/}, JAN SOBÓTKA^{2/}, ALEKSANDRA CICHOCKA^{2,3/}

^{1/} Studenckie Koło Naukowe przy Zakładzie Medycyny Zapobiegawczej i Higieny, Warszawski Uniwersytet Medyczny, ul. Oczerki 3, 02-007 Warszawa

^{2/} Zakład Medycyny Zapobiegawczej i Higieny, Instytut Medycyny Społecznej, Warszawski Uniwersytet Medyczny, ul. Oczerki 3, 02-007 Warszawa

^{3/} Zakład Profilaktyki Chorób Żywnościowo-zależnych z Poradnią Chorób Metabolicznych, Instytut Żywności i Żywności w Warszawie, ul. Żelazna 87, 00-879 Warszawa

Wprowadzenie. Nieprawidłowy sposób żywienia może zarówno zmniejszać długość życia jak i pogarszać jego jakość. Woda niezbędna jest dla prawidłowego przebiegu podstawowych funkcji życiowych, może także być cennym źródłem składników mineralnych, jak np. wapń, odgrywający ważną rolę w prewencji i leczeniu osteoporozy i nadciśnienia tętniczego. Wapń pochodzący z wody mineralnej, ma dużą biodostępność (podobnie jak z mleka i przetworów mlecznych), większą niż z wielu innych produktów spożywczych. Dla kobiet po 50. r.ż. zapotrzebowanie na wapń wynosi 1300 mg/d.

Cel. Ocena wiedzy kobiet po 50. r.ż. nt. roli wody mineralnej w uzupełnianiu wapnia w ich diecie.

Materiał i metody. Badania przeprowadzono wśród 104 kobiet w wieku 50-80 lat. Narzędziem badawczym był anonimowy kwestionariusz ankiety zawierający 53 pytania dotyczące wiedzy kobiet nt. wody mineralnej i wapnia, subiektywnej oceny zdrowia respondentek, stylu życia, spożycia wody mineralnej i innych produktów spożywczych zawierających wapń.

Wyniki. Tylko 65% respondentek deklarowało spożycie wody mineralnej. Jedna trzecia kobiet nie znała żadnych czynników ryzyka osteoporozy. Głównym źródłem wiedzy nt. czynników ryzyka osteoporozy były środki masowego przekazu (telewizja, radio i gazety). Tylko 7% respondentek korzystało z porad dietetyka, ale większość osób badanych skorzystałoby z porady dietetyka gdyby miało taką możliwość.

Wnioski. Stan wiedzy badanych kobiet nt. roli wody w uzupełnianiu wapnia w diecie i prewencji chorób dietozależnych był niezadowalający. Znajomość tej tematyki często nie wiązała się z odpowiednimi zachowaniami żywieniowymi. Przeprowadzone badania wykazały, że kobiety po 50. r.ż. powinny mieć lepszy dostęp do specjalistów z zakresu żywienia, a także do informacji nt. prewencji osteoporozy, nadciśnienia tętniczego oraz innych chorób dietozależnych. Problematyka uzupełniania wapnia w diecie powinna być szerzej nagłaśniana przez środki masowego przekazu.

Słowa kluczowe: woda mineralna, wapń, osteoporoza, nadciśnienie tętnicze, porada dietetyczna

Introduction. A wrong diet can reduce life expectancy and also impair its quality. Water is essential for the basic life functions. It may also be a valuable source of minerals, for example calcium, which plays an important role in preventing and treating osteoporosis and hypertension. Calcium from mineral water exhibits a high bioavailability (like milk and milk products), higher than that of many other food products. For women aged over 50 the age requirement for calcium is 1300 mg/d.

Aim. The aim of this study was to assess the knowledge of women aged over fifty on the role of mineral water in supplementation of calcium in their diet.

Material and methods. The study was conducted among 104 women aged from 50 to 80. The research tool was an anonymous questionnaire containing 53 questions about women's knowledge on mineral water and calcium, subjective assessment of respondents' health, lifestyle, consumption of mineral water and other food products that contain calcium.

Results. Only 65% of respondents declared the consumption of mineral water. One-third of women are not aware of any risk factors for osteoporosis. The main sources of knowledge about the risk factors of osteoporosis were the media (television, radio and newspapers). Only 7% of respondents used the advice of a nutritionist, however most of them declared that they would make use of dietitian advice if such advice would be provided.

Conclusions. The women's knowledge about the role of water in calcium supplementation in the diet and prevention of diet-related diseases is insufficient. The knowledge of this subject is often not correlated with appropriate eating behaviors. The study shows that women aged over fifty should have a better access to nutrition specialists as well as better information as to how to prevent osteoporosis, hypertension and other diet-related diseases. The issue of dietary calcium supplementation should be more widely publicized by the media.

Key words: mineral water, calcium, osteoporosis, hypertension, dietary advice

Ocena zawartości wapnia i żelaza w jadłospisach licealistek zamieszkałych na wsi i w mieście na terenie woj. śląskiego

Evaluation of calcium and iron contents on the menu of secondary school female pupils living in Silesian villages and cities

ELŻBIETA SZCZEPAŃSKA, AGNIESZKA BIELASZKA, MAGDALENA MIKODA, AGATA KICIAK

Zakład Żywienia Człowieka, Wydział Zdrowia Publicznego, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, ul. Piekarska 18, 41-902 Bytom

Wprowadzenie. Wapń i żelazo pełnią istotną rolę w prawidłowym rozwoju i funkcjonowaniu organizmu człowieka. Pokrycie dziennego zapotrzebowania na te składniki jest szczególnie ważne w okresie dzieciństwa i dojrzewania. W związku ze zwiększoną utratą żelaza wraz z krwią menstruacyjną, a także biorąc pod uwagę kult szczupłej sylwetki, do której dążenie często wiąże się z nieprawidłowym odżywianiem wydaje się, że grupą szczególnie wrażliwą na niedobory tych składników są dziewczęta i młode kobiety.

Cel. Ocena zawartości wapnia i żelaza w dietach licealistek zamieszkałych na wsi i w mieście woj. śląskiego oraz analiza częstości spożycia produktów spożywczych, mających szczególne znaczenie w zaopatrywaniu organizmu w te składniki.

Materiał i metody. Badania zostały przeprowadzone w trzech liceach ogólnokształcących wśród 150 uczennic w wieku 16-18 lat. Badanie składało się z 3 etapów: przeprowadzenia ankiety, zebrania wywiadu dotyczącego sposobu żywienia w ciągu 24 godzin poprzedzających

badanie oraz wykonania pomiarów antropometrycznych.

Wyniki. Średnie spożycie wapnia i żelaza było znacznie mniejsze, niż wskazuje norma zalecana dla dziewcząt w wieku 16-18 lat (odpowiednio 37% i 48% realizacji normy). Codziennie mleko piło zaledwie 14%, a napoje mleczne 22% uczennic; sery twarogowe spożywało 9%, a sery żółte i (lub) topione 20% uczennic. Analiza częstości spożycia mięsa i wędlin wykazała, że największy odsetek uczennic spożywał te produkty kilka razy w tygodniu.

Wnioski. Zawartość wapnia i żelaza w dietach licealistek zamieszkałych na wsi i w mieście w woj. śląskim jest niewystarczająca, nie pokrywa ona zalecanej normy dla tej grupy wiekowej. Częstość spożycia produktów spożywczych, mających szczególne znaczenie w zaopatrywaniu organizmu w wapń i żelazo jest zróżnicowana, ankietowane najczęściej wybierały wędliny, sery żółte oraz przetwory mleczne.

Słowa kluczowe: żywienie, wapń, żelazo, jadłospis, młodzież

Introduction. Calcium and iron play an important role in a proper development and function of the human body. Meeting the daily demand for these elements is particularly important in childhood and maturation. Considering the increased loss of iron with menstrual blood and the cult of slim figure which is often associated with improper nutrition it seems that the particularly sensitive group in respect of the lack of these substances are girls and young women.

Aim. The aim of the paper was an estimation of calcium and iron content in the diet of secondary school girls living in Silesian villages and cities and an analysis of the frequency of eating foodstuffs important for supplying the body with these elements.

Material and methods. The study was conducted in three secondary schools among the female pupils aged 16-18. The study consisted of three stages: a survey, interview on the way of nutrition within the last 24 hours and anthropometric measurements.

Results. The average calcium and iron consumption was much lower than the standard for girls aged 16-18 (respectively 37 and 48% of the norm). Only 14% of the girls drank milk and 22% milk drinks every day, 9% ate cottage cheese and 20% of the pupils ate full-cream or processed cheese. The analysis of the frequency of eating cured meat and other meat products showed that the highest percentage of the pupils ate these products several times a week.

Conclusions. The content of calcium and iron in the diet of the female pupils living in Silesian countryside and cities is insufficient, it does not cover the recommended standard for this age group. The consumption of foodstuffs which are particularly important for supplying calcium and iron to the body varies; the girls most frequently choose meat products, full-cream cheeses and dairy products.

Key words: nutrition, iron, menu, adolescents

Ocena jakościowa i ilościowa diet odchudzających stosowanych przez autorki blogów

Qualitative and quantitative evaluation of slimming diets applied by blog authors

BEATA CAŁYNIUK, AGATA KICIAK, DOROTA PIETRUSZKA, ELŻBIETA GROCHOWSKA-NIEDWOROK

Zakład Żywienia Człowieka, Wydział Zdrowia Publicznego, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, ul. Piekarska 18, 41-902 Bytom

Wprowadzenie. W ostatnich dziesięcioleciach obserwuje się duże zainteresowanie stosowaniem diet odchudzających. Wiele osób stosuje diety odchudzające i koncentruje swoją uwagę na masie i wyglądzie swojego ciała.

Cel. Analiza ilościowa i jakościowa diet odchudzających stosowanych przez autorki blogów.

Materiał i metody. Badaniem objęto 50 blogów internetowych dotyczących tematyki odchudzania. W badaniach zastosowano autorski kwestionariusz ankiety oraz analizę jakościową i ilościową diet odchudzających stosowanych przez autorki. Wyniki poddano analizie statystycznej w programie Statistica 7.1. Do określenia korelacji między badanymi czynnikami stosowano współczynniki korelacji Pearsona i V-Cramera.

Wyniki i wnioski. W teście do oceny jakościowej jednodniowych jadłospisów żaden z badanych jadłospisów nie uzyskał maksymalnej ilości punktów, co oznacza że wszystkie jadłospisy zgodnie z którymi realizowano indywidualną dietę odchudzającą wymagają poprawy. Test do oceny jakościowej jadłospisów okresowych stosowanych przez autorki blogów wykazał ocenę zaledwie dostateczną. Badanie ilościowe jadłospisów dekadowych dotyczyło zbyt małej próby, aby na jej podstawie można było wnioskować o populacji generalnej, dlatego blogii nie stanowią dobrego narzędzia badawczego do oceny ilościowej diet odchudzających stosowanych przez autorki blogów. Wiele autorek blogów podejmowało stosownie kuracji odchudzającej mając prawidłową masę ciała, co świadczy o ogólnie panującym trendzie odchudzania. Średni ubytek masy ciała autorek blogów zależał od masy ciała przed zastosowaniem kuracji odchudzającej, natomiast nie stwierdzono istotności statystycznej między rodzajem stosowanej diety odchudzającej. Mniejszy ubytek masy ciała wiąże się z lepszą oceną jakościową jadłospisów, natomiast nie wykazano istotności statystycznej między zainteresowaniem tematyką prawidłowego żywienia oraz kontrolą składu diety, a oceną jakościową jadłospisów jednodniowych i okresowych.

Słowa kluczowe: *blog, dieta odchudzająca, ocena jadłospisów*

Introduction. Within the last decades, an increased popularity of slimming diets can be observed. Many people take up slimming diets and focus attention on their weight and appearance.

Aim. This study is aimed at quantitative and qualitative analysis of slimming diets applied by female bloggers.

Material and methods. The research covered 50 web blogs related to slimming diets. A questionnaire worked out by the authors was used in the research, along with qualitative and quantitative analyses of slimming diets used by the bloggers. The results were subjected to statistical analysis using Statistica 7.1. To specify the correlations between the analyzed factors, Pearson and V-Cramer correlation coefficients were used.

Results and conclusions. In the qualitative assessment of daily menus, none of them obtained the maximum number of points, which means that all of the menus, which were the basis of individual slimming diets, should be corrected. The qualitative assessment of periodical menus applied by the bloggers obtained only a "pass" grade. The quantitative assessment of ten-day menus refers to too small a sample to draw any conclusions related to the general population, therefore the blogs do not constitute a good research tool for the quantitative assessment of slimming diets applied by the female bloggers. Many of the bloggers undertook the slimming diet treatment while their body mass was normal, which proves there is a common trend to go on a diet. The bloggers' average weight loss depended on their body mass before going on a diet, but no statistical significance was found for the type of applied diet. A lower body weight loss is correlated with a better qualitative assessment of the menus, but no statistical significance was found between the interest in healthy diet and the diet components control, and the qualitative evaluation of one-day and periodical menus.

Key words: *blog, slimming diets*

Objawy alergiczne a spożywanie warzyw i owoców u dzieci w wieku szkolnym – badanie pilotażowe w Krakowie

Allergy symptoms vs consumption of fruit and vegetables among schoolchildren – a pilot study in Krakow

ALEKSANDER GAŁAŚ

Zakład Epidemiologii, Katedra Epidemiologii i Medycyny Zapobiegawczej, Collegium Medicum, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie, ul. Kopernika 7a, 31-034 Kraków

Wprowadzenie. Na przestrzeni ostatnich lat obserwuje się ciągle wzrost współczynników chorobowości i zapaadalności na choroby alergiczne u dzieci w Polsce i innych krajach rozwiniętych. Prowadzone badania skupiają się na licznych czynnikach podejrzewanych o niekorzystne trendy, pomiędzy którymi coraz częściej analizowane są zwyczaje żywieniowe.

Cel. Określenie zależności pomiędzy spożywaniem warzyw i owoców, a występowaniem alergii u dzieci w wieku szkolnym.

Materiał i metody. Badaniem typu przekrojowego rozpoczęto w 2009 r. w Krakowie. Badaniem objęto dzieci w wieku szkolnym (7-18 lat). Zbierano informacje nt. spożycia pokarmów, częstości występowania alergii i obecności objawów alergicznych w okresie roku przed badaniem. Spożywanie pokarmów oceniano w oparciu o zmodyfikowany o ocenę ilościową kwestionariusz częstości spożycia (FFQ). Z badania wykluczono dzieci z alergią pokarmową.

Wyniki. W badaniu pilotażowym przebadano 62 dzieci. W badanej grupie 4 osoby (6,5%, 95%CI: 1,8-15,7) miały rozpoznaną astmę oskrzelową; 8 egzemę (12,9%, 95%CI: 5,7-23,9). Więcej dzieci podawało występowanie nawracających wysypek – 10 (16,1%, 95%CI: 8,0-27,7), męczącego kaszlu bez przeziębienia – 12 (19,4%, 95%CI: 10,4-31,4) oraz kataru siennego – 24 (38,7%, 95%CI: 26,6-51,9). Ogółem 34 dzieci (54,8%) zgłaszało występowanie objawów alergicznych. W analizie regresji logistycznej rozpoznanie alergii związane było z mniejszym ryzykiem rzadkiego spożycia warzyw (Isz=0,26, 95%CI: 0,07-0,98), natomiast zwiększony BMI związany był ze zwiększonym ryzykiem rzadkiego spożycia warzyw (Isz=1,23, 95%CI: 1,01-1,50). Nie obserwowano istotnych zależności pomiędzy alergią a ryzykiem rzadkiego spożycia owoców.

Wnioski. Dane z badania pilotażowego pokazały możliwy związek pomiędzy rozpoznaniem alergii a sposobem odżywiania się dzieci w wieku szkolnym, zwłaszcza zalecanego spożycia warzyw. Badanie wskazuje na potrzebę edukacji w zakresie zdrowego żywienia u dzieci z objawami alergicznymi.

Słowa kluczowe: *alergia, choroby alergiczne, astma oskrzelowa, dzieci w wieku szkolnym, warzywa, owoce*

Introduction. Increasing prevalence and incidence of allergy among children has been observed in recent decades in Poland and other developed countries. Several suspected factors responsible for unfavorable trends were investigated. Among others dietary factors may play a role.

Aim. The aim of this study was to investigate the correlation between the consumption of vegetables and fruit, and allergy among schoolchildren.

Material and methods. A cross-sectional study was started in 2009 in Krakow. Some dietary factors, the incidence of allergy and presence of allergy symptoms within one year prior to the study were investigated among schoolchildren aged 7-18 years. Dietary factors were evaluated by the food frequency questionnaire (FFQ) modified by the quantitative evaluation. Children with food allergy were excluded.

Results. In a pilot study 62 schoolchildren were investigated. Among them 4 (6.5%, 95%CI: 1.8-15.7) were diagnosed with asthma, 8 with eczema (12.9%, 95%CI: 5.7-23.9). More children reported recurrent rash – 10 (16.1%, 95%CI: 8.0-27.7), cough without inflammation – 12 (19.4%, 95%CI: 10.4-31.4) and hay fever – 24 (38.7%, 95%CI:

26.6-51.9). Overall 34 (54.8%) children reported allergy symptoms. In the logistic regression analysis, the diagnosis of allergy showed a decreased risk of rare consumption of vegetables (OR=0.26, 95%CI: 0.07-0.98), whereas increased BMI was associated with an increased risk of rare consumption of vegetables (OR=1.23, 95%CI: 1.01-1.50). No significant correlations were found between allergy and rare fruit consumption.

Conclusions. Data from the pilot study indicate a possible correlation between the diagnosis of allergy and the dietary habits, especially the recommended vegetable consumption, among schoolchildren in Poland. The study points to the need of education on healthy diets among allergic schoolchildren.

Key words: *allergy, allergic diseases, bronchial asthma, schoolchildren, vegetables, fruit*

Schorzenia narządu ruchu na tle wadliwego sposobu żywienia

Malnutrition constitutes a factor conducive to motor organ dysfunctions

ADAM STOLARCZYK, MAREK KARDAS,
ELŻBIETA GROCHOWSKA-NIEDWOROK, AGNIESZKA BIELASZKA

Zakład Żywienia Człowieka, Wydział Zdrowia Publicznego, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, ul. Piekarska 18, 41-902 Bytom

Wprowadzenie. Otyłość staje się światową epidemią. Nieracjonalny sposób odżywiania jest przyczyną stale wzrastającej liczby osób, u których rozpoznaje się nadwagę i leczy jej następstwa. Jednym z aspektów otyłości, który być może nie stanowi bezpośredniego zagrożenia dla ludzkiego życia, ale znacznie obniża jego komfort są dysfunkcje narządu ruchu. Patogenezy tego typu dolegliwości szukać należy w biomechanice stawu, który zmuszony jest do pracy w przeciążeniu.

Cel. Zbadanie czy wadliwe żywienie jest czynnikiem sprzyjającym powstawaniu dysfunkcji narządu ruchu.

Materiał i metody. Przebadano grupę 50 pacjentów Oddziału Rehabilitacji Narządu Ruchu Szpitala Miejskiego nr 1 w Siemianowicach Śląskich. Główną metodą badań wykorzystaną do gromadzenia materiałów przy opracowaniu tematu niniejszej pracy była metoda sondażu diagnostycznego. Narzędziem badawczym, które pozwoliło na zebranie materiału empirycznego był autorski kwestionariusz ankiety.

Wyniki i wnioski. Z analizy badań wynika, że nieprawidłowy skład dziennych racji pokarmowych, częstotliwość oraz godziny ich spożywania w istotny sposób przyczyniają się do powstawania otyłości, a tym samym predysponują do rozwinięcia się dysfunkcji narządu ruchu. Znaczna część osób wykazywała nadwagę lub otyłość, co skutkowało schorzeniami układu stawowo-kostnego.

Słowa kluczowe: *otyłość, sposób żywienia, nieprawidłowy sposób odżywiania, dysfunkcje narządu ruchu*

Introduction. Obesity is becoming a worldwide epidemic. Unhealthy nutrition is the cause of a constantly growing number of people with diagnosed obesity connected with treatment of its consequences. The aspects of obesity which may not constitute direct threat to life but considerably reduce the quality of life comprise motor organs dysfunctions. The pathogenesis of this kind of ailment should be sought in the biomechanics of joints which are forced to work overloaded.

Aim. The aim of this study was to examine whether malnutrition constitutes a factor conducive to motor organ dysfunctions.

Material and methods. For the purpose of this study a group of 50 patients was examined. They were treated on the Motor Organs Rehabilitation Ward of the 1st Municipal Hospital in Siemianowice Śląskie. The main research method, used for gathering materials

for this study, was a diagnostic survey. The research tool, which enabled us to gather the empirical material, was the original questionnaire.

Results and conclusions. Having analyzed the results we came to the conclusion that an improper composition of daily food rations as well as the time of consumption significantly contribute to obesity, thereby predisposing to the development of a motor organ dysfunction. A significant part of the examined subjects exhibited overweight or obesity, which resulted in osteoarticular system diseases.

Key words: *obesity, unhealthy nutrition, motor organs dysfunction*

Postawa młodych kobiet wobec naturalnego karmienia niemowląt

The attitude of young women towards natural feeding of neonates

KATARZYNA GÓRA^{1/}, EMILIA KOLARZYK^{2/}

^{1/} Krakowska Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia w Krakowie, al. Grottgera 1, 30-035 Kraków

^{2/} Zakład Higieny i Ekologii, Collegium Medium, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie, ul. Kopernika 7, 31-034 Kraków

Wprowadzenie. Karmienie piersią i znaczenie kobiecego mleka dla zdrowia niemowlęcia jest niepodważalne. Współcześnie zarysowuje się jednak tendencja, że u części młodych kobiet – oprócz troski o zdrowie dziecka – zaznacza się przemożna chęć do zachowania pięknego wyglądu piersi po okresie ciąży i laktacji.

Cel. Udzielenie odpowiedzi na pytanie: „Czy obawa przed deformacją piersi może być czynnikiem determinującym niechęć do naturalnego karmienia niemowląt?”

Materiał i metody. Badaniem objęto 180 młodych kobiet z terenu Krakowa: 100 aktualnie będących w ciąży oraz 80 studentek III roku kosmetologii. Zastosowano 18-pytaniową ankietę skierowaną do kobiet ciężarnych oraz krótką (3 pytania) dla studentek. Odpowiedzi miały określić stosunek badanych kobiet do naturalnego karmienia, a w przypadku studentek, zbadać reakcję na ewentualną deformację piersi po okresie karmienia pierwszego dziecka.

Wyniki. 90% ciężarnych kobiet oraz 99% studentek wyraziło chęć karmienia piersią swoich dzieci, jednocześnie deklarując zamiar stosowania różnych zabiegów kosmetycznych po okresie karmienia. Spośród 10 kobiet ciężarnych, które nie zamierzają karmić piersią, jako główny powód takiej decyzji podały obawę przed obwisłością biustu. Tylko jedna studentka jest zdecydowana nie karmić pierwszego dziecka, ale równocześnie aż 80% spośród 79 zadeklarowało, że zrezygnowałaby z karmienia kolejnego dziecka, gdyby zauważyły u siebie deformację piersi po okresie karmienia pierwszego dziecka.

Wnioski. Wyniki badań sugerują, że obowiązujący obecnie kult piękna kobiecego ciała odcisnął na tyle piętno w mentalności studentek kosmetologii, że zdolne są nawet zrezygnować z naturalnego karmienia kolejnego dziecka, aby utrzymać nienaganną sylwetkę. Należy wyrazić nadzieję, że w obliczu rzeczywistego macierzyństwa troska o wygląd biustu będzie mniej ważna niż zdrowie kolejnego dziecka.

Słowa kluczowe: *naturalne karmienie, karmienie piersią, deformacja piersi, studentki*

Introduction. Breast feeding and the importance of human milk for neonates' health are unquestionable. But these days some young women apart from the concern about neonates' health wish to maintain perfect appearance of their breasts after pregnancy and lactation.

Aim. The aim of this study was to answer the question: „May the fear of breast deformation be a determinant of reluctance to natural feeding of neonates?”

Material and methods. The examinations involved 180 young women: 100 pregnant women and 80 students of the third year of Krakow High School of Health Promotion. The questionnaire of 18 questions was directed to pregnant women and the questionnaire of 3 questions - to students. The aim of the questionnaire was to estimate the opinion of pregnant women about natural feeding. The students were asked if they gave up breast feeding if they observed breast deformation after breast feeding of their first child.

Results. 90% of pregnant women and 99% of students wanted to feed their baby naturally. They declared that they were going to use cosmetic procedures after finishing the breast feeding. 10 pregnant women who did not want to breast-feed mentioned their fear of breast droopiness as the main reason for such decision. Only one student decided not to feed her first baby, while 80% of 79 students declared they would give up breast feeding if they exhibited breast deformation in result of breast feeding of their first child.

Conclusions. The results of the study suggest that the current cult for beauty is very important for the students. They would rather give up breast feeding of their next neonates in order to maintain the perfect shape of their body and breasts. We can only hope that when faced with their real motherhood their care about their appearance will be less important than the health of their next child.

Key words: *breast-feeding, breast deformation, students*

Wybrane zachowania żywieniowe osób z chorobą nowotworową

Selected eating habits of patients with neoplastic disease

AGATA KICIAK, BEATA CAŁYNIUK, ELŻBIETA GROCHOWSKA-NIEDWOROK, ELŻBIETA SZCZEPAŃSKA

Zakład Żywienia Człowieka, Wydział Zdrowia Publicznego, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, ul. Piekarska 18, 41-902 Bytom

Wprowadzenie. Jednym z najważniejszych czynników środowiska zewnętrznego wpływających na rozwój człowieka i utrzymywanie przez niego dobrego stanu zdrowia jest prawidłowe żywienie. W Polsce choroby nowotworowe stanowią drugą po chorobach układu krążenia przyczynę zgonów. Istotną rolę w powstawaniu i rozwoju chorób nowotworowych odgrywają czynniki żywieniowe.

Cel. Ocena nawyków żywieniowych osób z chorobą nowotworową.

Materiał i metody. Do przeprowadzenia badania wykorzystano kwestionariusz ankiety zawierający pytania dotyczące wyboru oraz częstotliwości spożywania poszczególnych produktów spożywczych. Ankieta zawierała również pytania o płeć i wiek badanego oraz stosowane używki. Badaniem objęto 100 pacjentów poradni onkologicznej, u których przeprowadzono pomiary antropometryczne, służące do obliczenia wskaźnika BMI.

Wyniki. Na podstawie uzyskanych wyników stwierdzono nieprawidłową masę ciała aż u 80% osób badanych (27% osób miało niedowagę, 46% osób miało nadwagę, u 7% osób stwierdzono otyłość). Otrzymałe wyniki pozwoliły przedstawić rodzaje używek oraz częstotliwość ich stosowania przez badanych. Wykazano, że 81% osób spożywa alkohol, w tym 59% czyni to okazjonalnie, natomiast 69% badanych pali papierosy. Na podstawie analizy nawyków żywieniowych stwierdzono nieprawidłowości w zakresie doboru oraz częstotliwości spożywania poszczególnych produktów spożywczych.

Wnioski. Złe nawyki żywieniowe prowadzą do utrzymywania nieprawidłowej masy ciała chorych oraz wpływają na rozwój choroby nowotworowej. Stosowane używki mogą wpływać na postęp choroby nowotworowej. Istnieje konieczność promowania właściwych zachowań żywieniowych wśród chorych na nowotwory.

Słowa kluczowe: *nawyki żywieniowe, zachowania żywieniowe, choroba nowotworowa, używki*

Introduction. One of the most important environmental factors influencing human development and maintaining good health condition is correct nutrition. In Poland, neoplastic diseases are the second cause of death, following circulatory system diseases. Nutritional factors play the crucial role in their formation and development.

Aim. The aim of the study was to evaluate eating habits of patients with neoplastic disease.

Material and methods. The survey questionnaire containing questions about a choice and frequency of consumption of certain products was used in this study. The questionnaire form included also questions about the patient's gender and age, and about stimulants used. The study included 100 patients from oncological out-patient department, who had anthropometrical measurements taken to calculate BMI.

Results. On the basis of the received results, an abnormal body mass was found in 80 persons (27% were underweight, 46% were overweight and 7% were obese). The results present the type and frequency of stimulant use by the subjects. It appeared that 81% consumed alcohol, which included 59% patients who did it only occasionally, while 69% smoked cigarettes. The analysis of eating habits showed irregularities in the choice of food products.

Conclusions. Wrong eating habits lead to abnormal body mass in patients and enhance the development of neoplastic diseases. Stimulants can increase the progress of neoplastic disease. Promotion of correct eating habits is necessary among neoplastic patients.

Key words: *eating habits, neoplastic disease, stimulants*

Idea rozpropagowania szwedzkich ogrodów ziołowo-warzywnych

The idea to propagate Swedish herb and vegetable gardens

ANNA EDBOM-KOLARZ^{1/}, JERZY T. MARCINKOWSKI^{2/}

^{1/} Vrinnevisjukhus, Ögonkliniken Synchronalen, Norrköping (Sweden)

^{2/} Zakład Higieny, Katedra Medycyny Społecznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, ul. Rokietnicka 5c, 60-806 Poznań

Dawniej wiedza o tradycyjnym sposobie gotowania i używania ziół była spora. Z pokolenia na pokolenie przekazywano sobie ziołowe tajniki, uczono ich uprawy i przetwórstwa. Obecnie, aby tą wiedzę propagować w społeczeństwie, tworzy się w Szwecji ogródki ziołowe, warzywne lub ziołowo-warzywne na każdym kroku, wykorzystując nawet małe grządeczki wokół domów, dworców, przedszkoli. Często stare gatunki ziół i warzyw są odporne na szkodniki oraz grzyby, a przy tym dobrze przystosowane do miejscowych warunków klimatycznych i – co bardzo ważne – nie wymagają oprysków pestycydami, będąc bogatym źródłem witamin, minerałów, doskonale wzbogacają dietę, itd. Pamiętamy wspaniałe ogródki jordanowskie zakładane przez dr Henryka Jordana (1842-1907) dla miejskich dzieci, w celu poprawy ich zdrowia fizycznego. Dziś potrzeby są inne, ale w dobie pośpiechu i ciągłego stresu rola ogródków ziołowych lub ziołowo-warzywnych może być podobna. Społeczeństwo potrzebuje znalezienia sposobu na szybkie odreagowanie stresów dnia codziennego. A więc te małe ogródki, pełne olejków eterycznych, mogą pełnić taką rolę, służyć niekrepującym spotkaniom z naturą, sztuką (np. rzeźby) i ludźmi ze sobą. Najłatwiej tą edukację zaczynać już od przedszkola. Koszty są niewielkie. Zakupienie donic i nasion, a później to już tylko przyjemność i wspaniały proces wychowawczy: wspólne sadzenie roślinek, ich pielęgnacja i konsumpcja. Skoro jesteśmy zabieganym, zestresowanym społeczeństwem z chronicznym brakiem czasu dla siebie i ludzi, którzy nas otaczają, to takie ogrody będą nam zapewniały harmonię dla ciała i ducha, tak ważną dla współczesnego człowieka. Zainspirowani małymi, przytulnymi ogródkami ziołowymi i warzywnymi, które spotykamy w każdym zakątku

Szwecji, pragniemy zapropagować tą ideę w Polsce, a nawet pójść dalej – dążyć do tworzenia, małym nakładem kosztów, niewielkie, pachnące ziołami miejsca: spotkań, zadumy, refleksji i obcowania ze sztuką, stworzoną najchętniej przez miejscowych, zdolnych ludzi. Przy każdej, często zapomnianej w pośpiechu życia codziennego, roślince, szyl z wiedzą ongiś przekazywaną z pokolenia na pokolenie: skąd pochodzi? do czego była używana? jak możemy wykorzystywać ją w kuchni? Zapach olejków eterycznych, chwila zapomnienia o mnóstwie codziennych obowiązków i listki roślin użyte do codziennych posiłków – będą działać w kierunku przywrócenia harmonii duchowo-cieleśnej; zapewne nie ulecą, ale mogą działać profilaktycznie. Nie chcemy by był to głos w dyskusji nad wyższością medycyny alternatywnej nad klasyczną, lecz wskazanie drogi na rzecz poprawy zdrowia publicznego – odpoczynku widzianego z holistycznej perspektywy. Warto byłoby szukać w związku z tym sponsorów, którzy w każdym mieście zakładaliby takie ogródki ziołowo-warzywne.

Słowa kluczowe: *ogrody ziołowe, ogrody warzywne, zioła, warzywa, odpoczynek, harmonia duchowa*

Historically, the knowledge about traditional cooking and use of herbs was quite comprehensive. From one generation to another, herbal arcana were transferred and people were taught herbs cultivation and processing. Currently, such knowledge is highly promoted in Sweden where herb and vegetable gardens arise at every step, people arrange for small flowerbeds around houses, manors and kindergartens. Old herbs and vegetables are often resistant to pests and fungi, they are adapted to local climatic conditions, and – very importantly – do not require spraying with pesticides; as a rich source of vitamins and minerals they enrich the diet, etc.

We remember children's playgrounds founded by Dr. Henryk Jordan (1842-1907) for urban children, aimed at improvement of their

physical health. Today the needs are different, but in the era of continuous rush and stress the role of herbal gardens or herb and vegetable products may be similar. People need to find a way for a quick reaction to everyday life pressures. So these little gardens, full of essential oils, can play such a role, they may be encounters with nature, art (e.g. sculptures) and other people. The easiest way would be to start this education from kindergartens. The costs would be low. Purchase some planters and seeds, and then it is just a pleasure and a wonderful educational process: planting it all together, sharing the care for and consuming the plants. Now that we are so busy, stressed, and we suffer from a chronic lack of time for ourselves and people around us, such gardens will provide us with the harmony of body and spirit, which is so important these days. Inspired by the small, cozy herb and vegetable gardens which can be seen in every corner of Sweden, we want to boost this idea in Poland and even go further: seek to create, for little costs, small, herbally fragrant spots for meetings, meditation, reflection and communing with art created most willingly by local talented people. To every plant, often forgotten in the haste of everyday life, attach a small badge with the information once passed down from generation to generation: where the plant originates from, what it was used for, how to use it in our contemporary cuisine? The scent of essential oils, a moment of oblivion to forget all everyday duties, and small leaves of plants used for everyday meals – all this will work towards restoration of bodily and spiritual harmony; probably they will not cure, but they may be preventive. We do not want this to be a voice in discussions on the superiority of alternative medicine over the conventional medicine, but an indication of the way to improve the public health, and some rest viewed from a holistic perspective. So it would be worth looking for sponsors to set up such herbal and vegetable gardens.

Key words: *herbal gardens, vegetable gardens, herbs, vegetables, rest, spiritual harmony*