ПИЛОТНО ПРОУЧВАНЕ ВЪРХУ КОНСУМАЦИЯТА НА ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ ПРИ ПАЦИЕНТИ С ХРОНИЧНО БЪБРЕЧНО ЗАБОЛЯВАНЕ

Десислава Константинова¹, Анна Ненова-Ногалчева²

¹Катедра по дентално материалознание и пропедевтика на протетична дентална медицина, Факултет по дентална медицина, Медицински университет – Варна

²Катедра по орална хирургия, Факултет по дентална медицина, Медицински университет – Варна

PILOT STUDY OF THE CONSUMPTION OF FRUITS AND VEGETABLES BY PATIENTS AFFECTED BY CHRONIC KIDNEY DISEASE

Desislava Konstantinova¹, Anna Nenova-Nogalcheva²

¹Department of Dental Materials Science and Propedeutics of Prosthetic Dental Medicine, Faculty of Dental Medicine, Medical University of Varna, Bulgaria

²Department of Oral Surgery, Faculty of Dental Medicine, Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

Правилното хранене е важно условие за здравословен живот, защото е част от етиологията и превенцията на различни хронични патологични състояния. Плодовете и зеленчуците са основна група храни, които са богати на много витамини, минерални и биоактивни вещества.

Цел: Да се направи пилотно проучване върху честотата на прием на плодове и зеленчуци при пациенти с хронично бъбречно заболяване (ХБЗ).

Материал и методи: Получените данни за приема на плодове и зеленчуци са събрани на база анкетно проучване на 140 пациенти, разделени в две групи – клинична и контролна група.

Резултати: Установява се статистически значима зависимост между принадлежността на пациентите и честотата на приема на плодове и зеленчуци ($P=0.05$).

Заключение: Зеленчуците и плодовете са много важен елемент на здравословното хранене. Те доставят голям брой витамини и минерални вещества и са основни хранителни източници на витамин С. От нашето проучване се установява положителна тенденция за трикратна консумация на различни видове плодове и

ABSTRACT

Introduction: A healthy diet is an important prerequisite for a healthy lifestyle, because it is a part of the etiology and prevention of different chronic pathological conditions. Fruits and vegetables are the main food group rich in many vitamins, minerals and bioactive substances.

Aim: The aim of this article is to conduct a pilot study on the frequency of intake of fruit and vegetables in patients with chronic kidney disease (CKD).

Materials and Methods: The data on the intake of fruits and vegetables was collected on the basis of a questionnaire survey of 140 patients who were divided into two categories - a clinical and a control group.

Results: A statistical significance was established between the affiliation of the patients to the groups and the frequency of the fruit and vegetable intake ($P=0.05$).

Conclusion: Fruits and vegetables are a very important element of a healthy diet. They supply a high number of vitamins and minerals and are the main food source for vitamin C. Thus the conclusion of our study is a positive tendency for a tripled consumption of fruits and vegetables in 76.40% of all surveyed patients.

Keywords: food intake, CKD, insufficient nutrition

зеленчуци при 76,40% от всички изследвани пациенти.

Ключови думи: хранителен прием, ХБЗ, инсуфициентно хранене

ВЪВЕДЕНИЕ

Правилното хранене е важно условие за здравословен живот, защото е част от етиологията и превенцията на различни хронични патологични състояния като затлъстяване, сърдечно-съдови заболявания, диабет и др. (1,12).

Непълноценната дъвкателна функция и нарушенията на оралното здраве са известни като рискови фактори за недोхранване (2,6). Много проучвания описват връзката между липсващите зъби и хранителния статус на възрастните хора. Обеззъбяването може да има отрицателни ефекти върху храносмилателните процеси и всички морфологични структури, които зависят от тях (3,4,6,7,8,9,10,11).

Плодовете и зеленчуците са основна група храни, които са богати на много витамини, минерални и биоактивни вещества с полезен за здравето ефект, практически не съдържат мазнини и са бедни на енергия (5,12). Те са много важен елемент на здравословното хранене. Доставят голям брой витамини и минерални вещества и са основни хранителни източници на витамин С. Имат ниска енергийна стойност, тъй като са с високо водно съдържание, богати са на влакнини и почти не съдържат мазнини и белтъци. Плодовете и зеленчуците са източници на лесно усвоими захари, на органични киселини, както и на голям брой биологично активни вещества – каротеноиди, флавоноиди, фитостероли и др (7,9,10). Това налага да се оцени хранителният и орален статус на пациенти с общи заболявания.

Съществува необходимост от съвременно проучване на някои параметри на храненето при различни групи пациенти. Интерес представляват изследването и задълбоченият анализ на обективните и субективните условия за извършване напълноценно и балансирано хранене в тези случаи.

ЦЕЛ

Да се направи пилотно проучване върху честотата на прием на плодове и зеленчуци при пациенти с хронично бъбречно заболяване (ХБЗ).

МЕТОДИ

Получените данни за приема на плодове и зеленчуци са събрани на база анкетно проучване на 140 пациенти, разделени в две групи. Първата група (70 души) включваше пациенти с придружаващо бъбречно заболяване на заместителна терапия с различна давност. Средна възраст на пациентите в групата беше 43,50 г. Сред тях 32 мъже (45,7%) и 38 жени (54,3%). Контролната група включваше 70 лица, млади хора на възраст 19 г., без общи заболявания и прием на медикаменти. Разпределението по пол беше 39 мъже (55,7%) и 31 жени (44,3%).

Анкетната карта съдържаше паспортна част на пациентите и въпрос, касаещ приема на плодове и зеленчуци на пациентите, степенувани както следва:

1. Не приема изобщо
2. Три пъти дневно с основните хранения
3. Два пъти дневно в междинните хранения
4. Два пъти седмично.

Всеки пациент трябваше да отбележи един възможен отговор, който съпада в най-голяма степен с неговите диетични навици.

Консумацията на изследваната от нас хранителна група включваше пресните зеленчуци и плодове и прясно изцедените от тях сокове, технологично преработените видове – замразени, сушени и консервирани (стерилизирани зеленчуци, натурални плодови сокове, нектари, компоти, мармалади, сладка, конфитюри и др.). Всички пациенти попълниха декларация за информирано участие в проучването.

Получените данни бяха подложени на статистически анализ с програма SPSS v 20.0, като са използвани следните анализи: дескриптивна статистика, честотно и процентно разпределение на получените данни. За таблично и графично представяне на резултатите е използван MS Excel 2010.

РЕЗУЛТАТИ

Изследването на честотата за прием на плодове и зеленчуци сред участниците в нашето про-

Табл. 1. Честотно и процентно разпределение по прием на плодове и зеленчуци на лицата от двете групи

Прием на плодове и зеленчуци	Групи				Общо	
	Пациенти с ХБЗ		Контролна група			
	брой	%	брой	%	брой	%
Не приема изобщо	0	0	3	4,3	3	2,16
Три пъти дневно с основните хранения	43	61,4	64	91,4	107	76,40
Два пъти в междинните хранения	15	21,4	3	4,3	18	12,85
Два пъти седмично	12	17,1	0	0	12	8,59

учване показва следните разпределения, представени в Табл. 1.

Повече от половината участници в изследването (76,40%) приемат три пъти дневно плодове и зеленчуци. От тях по-голям е делът на представителите на контролната група (91,40%), следвани от пациентите с ХБЗ (61,40%). Най-негативният отговор „не приема изобщо“ са посочили 2,16% (3 души) от всички пациенти, което е пренебрежимо малко. Прави впечатление, че избраните този отговор са представители на контролната група. Ето защо този избор може да е свързан с хранителни предпочитания или ограничаваща диета. Една осма от всички пациенти са посочили, че приемат плодове и зеленчуци в междинните хранения (два пъти). Прави впечатление, че почти една четвърт от тях са представители на групата с ХБЗ (21,40%). Това предпочитание вероятно е свързано с препоръките на лекуващия лекар за спазване на определен хранителен режим. Установява се статистически значима зависимост между принадлежността на пациентите и честотата на приема на плодове и зеленчуци ($P=0.05$).

ДИСКУСИЯ

Достатъчният ежедневен прием на зеленчуци и плодове намалява значително риска от развитие на редица онкологични заболявания, артериална хипертония, мозъчен инсулт, исхемична болест на сърцето, диабет тип 2 и др. (1). Защитното действие на високата консумация на зеленчуци и плодове се свързва с ефекта на съдържащите се в тях разнообразни хранителни и биоактивни вещества: антиоксиданти, намаляващи риска от ракови и сърдечно-съдови заболявания – витамин С, каротеноиди, биофлавоноиди, калий и магнезий – минерални вещества, съдействащи за понижаване на кръвното налягане (към техния благоприятен ефект се добавя и ниското съдържание на натрий в плодовете и зеленчуците).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Специалистите по хранене препоръчват ежедневна консумация над 400 грама разнообразни зеленчуци и плодове, тъй като отделните представители на тази група храни съдържат различни количества от полезните за здравето хранителни и биоактивни вещества. От нашето проучване се установява положителна тенденция за трикратна консумация на различни видове плодове и зеленчуци при 76,40% от всички изследвани пациенти.

ЛИТЕРАТУРА

1. Willett WC. Diet and health: what should we eat? Science. 1994;264(5158):532-537. doi:10.1126/science.8160011
2. Marcenes W, Steele JG, Sheiham A, Walls AW. The relationship between dental status, food selection, nutrient intake, nutritional status, and body mass index in older people. Cad Saude Publica. 2003;19(3):809-816. doi:10.1590/s0102-311x2003000300013
3. Lamy M, Mojon P, Kalykakis G, Legrand R, Butz-Jorgensen E. Oral status and nutrition in the institutionalized elderly. J Dent. 1999;27(6):443-448. doi:10.1016/s0300-5712(99)00002-0
4. N'gom PI, Woda A. Influence of impaired mastication on nutrition. J Prosthet Dent. 2002;87(6):667-673. doi:10.1067/mpr.2002.123229
5. Dion N, Cotart JL, Rabilloud M. Correction of nutrition test errors for more accurate quantification of the link between dental health and malnutrition. Nutrition. 2007;23(4):301-307. doi:10.1016/j.nut.2007.01.009
6. De Marchi RJ, Hugo FN, Hilgert JB, Padilha DM. Association between oral health status and nutritional status in south Brazilian

- independent-living older people. Nutrition. 2008;24(6):546-553. doi:10.1016/j.nut.2008.01.054
7. Shay K, Ship JA. The importance of oral health in the older patient. J Am Geriatr Soc. 1995;43(12):1414-1422. doi:10.1111/j.1532-5415.1995.tb06624.x
 8. Ritchie CS, Joshipura K, Hung HC, Douglass CW. Nutrition as a mediator in the relation between oral and systemic disease: associations between specific measures of adult oral health and nutrition outcomes. Crit Rev Oral Biol Med. 2002;13(3):291-300. doi:10.1177/154411130201300306
 9. Savoca MR, Arcury TA, Leng X, et al. Severe tooth loss in older adults as a key indicator of compromised dietary quality. Public Health Nutr. 2010;13(4):466-474. doi:10.1017/S1368980009991236
 10. Samnieng P, Ueno M, Shinada K, et al. Oral health status and chewing ability is related to mini-nutritional assessment results in an older adult population in Thailand. Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics. 2011;30(3):291-304. DOI: 10.1080/21551197.2011.591271.
 11. Adiatman M, Ueno M, Ohnuki M, Hakuta C, Shinada K, Kawaguchi Y. Functional tooth units and nutritional status of older people in care homes in Indonesia. Gerodontology. 2013;30(4):262-269. doi:10.1111/j.1741-2358.2012.00673.x
 12. Rugg-Gunn AJ et al. Relationship between dietary habits and caries increment assessed over two years in 405 English adolescent schoolchildren. Archives of Oral Biology, 1984, 29:983-992.

Адрес за кореспонденция:

д-р Анна Ненова-Ногалчева, д.м.
Катедра по орална хирургия
Факултет по дентална медицина
Медицински университет – Варна
бул. „Цар Освободител“ 150
Варна, 9002
e-mail: anenova@yahoo.com