

# Основни наоди на Студијата за исхрана на населението во Република Македонија

## 1. Вовед

Првата Студија за за исхрана на населението во Република Македонија (РМ) е спроведена во 2015 година. Студијата е спроведена согласно предлогот за изведувања на ваква студија од страна на Институтот за јавно здравје на Република Македонија (ИЈЗРМ) до Министерството за здравство (МЗ) и одобрувањето и препораката на МЗ за спроведување на ваква студија. Дополнително, изведувањето на студијата беше препорачано и од Комитетот за животна средина и здравје на Владата на Република Македонија, а ИЈЗРМ задолжен за спроведување на истата. Студијата беше финансиски помогната и од Канцеларијата на СЗО во Република Македонија.

Во студијата се собрани податоци за храната која ја консумира населението во РМ на возраст над 16 години и нејзиниот нутритивен состав. Дополнително, добиени се податоци за демографските карактеристики на испитаниците, параметри за антропометриска проценка на нутритивниот статус, како и за навиките поврзани со пушењето и со физичката активност.

## 2. Методи

Согласно методолошкиот пристап, на репрезентативен примерок од 504 испитаници на возраст над 16 години, од сите статистички региони во РМ се направени две 24-часовни анкети за консумирање на храна (24 hours recall), односно вкупно 1008 анкети. На испитаниците, преку телефонско интервју, им е се поставени прашања за навиките во исхраната и за консумираната храна во претходниот ден од денот кога е направена анкетата.

Табела 1. Социодемографски карактеристики на испитаниците

	n	%
Вкупно	504	100
<i>Пол</i>		
Машки	226	44,8
Женски	278	55,2
<i>Возраст</i>		
16-29	119	23,6
30-44	123	24,4
45-60	141	28,0
61+	121	24,0

<i>Образование</i>		
Основно или помалку	34	6,7
Средно	311	61,7
Више	37	7,3
Високо	121	24,0
<i>Брачен статус</i>		
Женет/мажена	328	65,1
Неженет/немажена	129	25,6
Вдовец/вдовица	38	7,5
Разведен/разведена	8	1,6
<i>Место на живеење</i>		
Урбано	326	64,7
Рурално	178	35,3
<i>Работен статус</i>		
Вработен	210	41,7
Невработен	122	24,2
Пензионер	115	22,8
Студент	57	11,3

Прашањата поставени на испитаниците беа содржани во стандардизиран прашалник.

### 3. Резултати

#### 3.1. Внес на нутриенци

Просечниот енергетски внес преку храната, кај населението во РМ изнесува 2354,7 ккал. Таквиот внес ги задоволува потребите на женската популацијата на возраст од над 16 години, но е на долна граница на потребите за машката популација на возраст од 16-30 години.

Табела 2. Вкупна енергија и макронутриенци во просечен дневен внес во РМ

<b>Енергија (метаболи зирачка)</b>		<b>Белковини</b>		<b>Маси</b>		<b>Јаглехидрати</b>			
ккал	г	ккал	% од вк. енергетск и внес	г	ккал	% од вк. енергетск и внес	г	ккал	% од вк. енергетс ки внес
2354,7	100, 3	411,1	17,4	84,8	788,4	33,3	272, 6	1167,9	49,3

Табела 3. Масти и нивно потекло во просечниот дневен внес

	<b>Заситени м. к-ни</b>	<b>Мононезаситени м. к-ни</b>	<b>Полинезаситени м. к-ни</b>	<b>Транс м. к-ни</b>	<b>Холестерол (мг)</b>
ккал	256,6	218,4	165,4	12,6	330,7
% од вкупен енергетски внес	10,9	9,3	7,0	0,5	

Табела 4. Јаглехидрати и нивно потекло во просечниот дневен внес

<b>Вид јаглехидрати</b>	<b>Шеќери</b>	<b>Диететски влакна</b>
Енергија или количина	210,4 ккал (52,6 г)	20,3 г
% од вкупен енергетски внес	8,9	1,7

Табела 5. Просечен дневен внес на витамини во РМ

<b>Витамин</b>	<b>Дневен внес</b>	<b>Ед. мерка</b>
Бета каротен	1028,4	мкг
Витамин А	413,8	мкг РЕ
В1	1,7	мг
В2	1,7	мг
Нијацин еквивалент	81,2	мг
Пантотенска к-на (В5)	3,2	мг
В6	1,5	мг
С	136,5	мг
Е	14,3	мг
Д	3,6	мкг
К	51,0	мкг
В12	3,4	мкг
Фолати	376,8	мкг

Табела 6. Просечен дневен внес на минерали во РМ

<b>Минерал</b>	<b>Дневен внес</b>	<b>Ед. мерка</b>
Натриум	2984,4	мг
Калиум	3493,3	мг
Калциум	1026,6	мг

Магнезиум	315,8	мг
Фосфор	1426,1	мг
Железо	13,2	мг
Цинк	11,2	мг
Бакар	1,2	мг
Селен	122,7	мкг

Табела 7. Просечен дневен внес на основни групи хранливи материи во дневниот оброк за во РМ (EuroFIR класификација)

Група на храна	Количина (г)	% на енергија	% на протеини	% на масти	% на јаглехидрати
Млеко и производи и замени за млеко	342,7	14,4	20,2	25,2	5,6
Јајца и производи	32,0	2,0	4,0	4,1	0,1
Месо и производи	139,9	12,7	27,5	24,0	0,3
Риба и морска храна	27,5	2,0	5,5	3,3	0,0
Масти или масла	17,1	6,2	0,0	19,4	0,0
Жита и производи	361,0	41,6	26,3	9,2	65,3
Јатки и семки	23,4	2,6	3,2	5,3	0,4
Зеленчук и производи	472,0	8,5	8,5	2,7	14,3
Овошје и производи	136,6	3,8	0,9	1,0	7,1
Шеќер и производи	9,7	1,8	0,4	2,2	2,1
Пијалаци (освен млечни)	197,7	0,9	0,1	0,1	1,4
Останата храна	25,2	3,3	3,2	3,6	3,4
Вкупно	1432,7	100,0	100,0	100,0	100,0

Табела 8. Просечен дневен внес на подгрупи на хранливи материи во дневниот оброк на населението во РМ

<b>Млеко и млечни производи</b>		
	Количина (г)	Енергија (ккал)
Млеко	120,6	72,6
Сирење	54,1	139,8
Јогурт	147,0	88,0
<b>Месо и месни производи, риба, јајца и мешунки</b>		
	Количина (г)	Енергија (ккал)
Сите видови меса	120,1	242,9
Црвено месо	63,3	140,8
Јајца	30,9	45,5
Риба	27,3	47,1
Месни производи	16,1	53,4
Мешунки	40,3	50,7
<b>Масти или масла</b>		
	Количина (г)	Енергија (ккал)
Масло за јадење	14,1	124,4
Свинска маст	0,2	2,1
<b>Жита и житни производи</b>		
	Количина (г)	Енергија (ккал)
Леб	229,4	597,2
Ориз	25,9	60,9
<b>Зеленчук и производи од зеленчук</b>		
	Количина (г)	Енергија (ккал)
Свеж зеленчук	340,6	72,2
Производи од зеленчук	15,2	20,7
Компир	71,6	56
<b>Овошје и производи од овошје</b>		
	Количина (г)	Енергија (ккал)
Свежо овошје	126,3	77,4
Производи од овошје	18,6	10,8
<b>Пијалаци</b>		
	Количина (г)	Енергија (ккал)
Безалкохолни пијалаци	175,3	10,7
Алкохолни пијалаци	7,3	4,1
Засладени газирани безалкохолни пијалаци	15,2	6,3

### 3.2. Додатоци на исхрана

Табела 9. Фреквенција на конзумирање на додатоци на исхраната кај испитаниците

	Вит. А %	Вит. Б %	Вит. Ц %	Фолна к-на %	Вит. Е %	Калциум %	Вит. Д %	Мулти Вит. %
Никогаш	83,9	61,9	46,2	91,3	84,9	74,4	83,1	62,5
До 1 х месечно	5,4	11,7	13,9	3,8	4,6	6,3	4,6	12,1
Еднаш месечно	0,6	3,4	3,8	0,8	1,6	2,0	0,8	6,2
2-3 пати месечно	2,0	4,6	6,3	0,6	2,0	3,4	2,0	5,0
1 х неделно	1,4	2,4	4,4	0,8	1,4	2,8	3,0	4,0
2 пати неделно	1,4	2,8	4,6	0,6	1,0	2,6	1,0	2,2
3-4 х неделно	2,2	4,8	5,6	1,0	1,6	1,6	1,4	3,2
5-6 х неделно	0,2	0,2	2,2	0	0,2	1,0	0,8	0,8
Секој ден	3,0	8,3	13,1	1,2	2,8	6,0	3,4	4,2

### 3.3. Пушење

Табела 10. Преглед на пушачкиот статус кај испитаниците во студијата (број на индивидуи со определен пушачки статус), според возраст

	Категорија на возраст (години)				Вкупно
	16-29	30-44	45-60	Над 61	
Не, никогаш не сум пушел/а	90	56	59	55	260
Не, порано пушев	4	28	38	49	119
Да, активен пушач	25	39	44	17	125
Вкупно	119	123	141	121	504

### 3.4. Нутритивен статус

Табела 11. Антропометриски карактеристики на нутритивен статус кај испитаниците во студијата, по пол

ИТМ (кг/м <sup>2</sup> )	% м	% ж	% Вкупно
<16,00	0,0	0,4	0,2
16-16,99	0,4	0,4	0,4
18,00-18,49	0,4	5,4	3,2
18,5-24,99	36,4	45,5	41,5
25,00-29,99	43,1	31,2	36,5
30,00-34,99	17,8	10,4	13,7
35,00-39,99	1,8	3,9	3,0
40+	0,0	2,9	1,6
Вкупно	100,0	100,0	100,0

### 3.5. Физичка активност

Табела 12. Нивоа на физичка активност кај испитаниците во студијата, по пол

Ниво на физичка активност	% Мажи	% Жени	Вкупно
Немаат физичка активност	42,2	57,3	50,6
Умерена ф.а. над 150 минути неделно	11,1	6,1	8,3
Умерена ф.а. под 150 минути неделно	46,7	36,6	41,1

## 4. Заклучок

Прикладниот начин на исхрана, кој е резултат на здрави навики и ставови кон храната, е важен за превенција од зголемена телесна тежина и дебелина, како и од други хронични болести. Оваа студија за прв пат обезбедува детален приказ на исхраната и на животните стилови кај возрасното население во РМ. Добиените податоци може да бидат искористени за креирање на политики и имплементирање на интервентни мерки за стимулирање на поздрави диететски и животни навики. Ова може да се постигне преку промени во синџирот на снабдување со храна како и преку промени во однесувањето на потрошувачите.