



## **Pētījumu apskats par Latvijas iedzīvotāju uztura paradumiem kā potenciāliem sabiedrības veselību ietekmējošiem faktoriem**

**Pētījumu apskata galveno atziņu kopsavilkums**

Rīga, 2021

**BSC** | BALTIC STUDIES CENTRE

## IEVADS

Lai labāk saprastu mūsdienu tendences pārtikas apgādē un veidus, kā virzīties ilgtspējīga pārtikas patēriņa virzienā, sociālo zinātņu institūta *Baltic Studies Centre* pētnieki realizē projektu “Sociālās inovācijas pārtikas apgādē: ceļi uz ilgtspējīgu pārtikas ražošanu un patēriņu” (SINFO), kas ar Latvijas Zinātnes padomes atbalstu tiek īstenots laika posmā no 2018. gada septembra līdz 2021. gada augustam (līguma nr. lzp-2018/1-0344).

Līdz šim projekta ietvaros veikta Latvijas drukāto un digitālo mediju analīze ar mērķi apzināt mediju perspektīvu par uztura jautājumiem. Sadarbībā ar SKDS arī veikta arī aptauja par Latvijas iedzīvotāju uztura paradumiem un attieksmēm pret dažādiem ar ēdienu saistītiem jautājumiem, kā arī uzņēmēju aptauja par ilgtspējīgu prakšu ieviešanu. To mērķis ir salāgot pieprasījumu ar piedāvājumu un veicināt ilgtspējīgas pārtikas pieejamību. Veikta arī trīs sociālo inovāciju padziļināta izpēte (gan nevalstiskajā, gan privātajā sektorā), kura parāda, ka ilgtspējas veicināšanas veidi var būt ļoti dažādi.

Lai gūtu ieskatu pašreizējā Latvijas iedzīvotāju uztura paradumu situācijā, kā arī novērtētu to iespējamo saistību ar neinfekciju slimību attīstības riskiem, lūdzām uztura zinātniecei **Mārai Grundmanei** veidot pēdējā piecgādē Latvijā veikto pētījumu apkopojumu.

Apskatā tika iekļauti pētījumi, kas atbilda sekojošiem kritērijiem:

- Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) vai pēc SPKC/Veselības ministrijas pasūtījuma veikti pētījumi;
- pētījumu rezultāti un/vai ziņojums par rezultātu analīzi ir publiski pieejami;
- pētījumi veikti pēdējo piecu gadu laikā (2016.-2020.) (rezultātu dinamikas vērtēšanai tika izmantoti arī regulāri norītošo pētījumu senāki dati);
- pētījumu izlases veidošanas principi ļauj attiecināt pētāmās respondentu grupas rezultātus uz Latvijas populācijas daļu ar tādām pat pazīmēm;
- pētījumu objekts – uztura paradumi un veselības rādītāji (ja tādi minēti).

**Papildu informācija par projektu un tā rezultātiem:** <http://www.bscresearch.lv/lv/projekti/sinfo>

## GALVENĀS ATZIŅAS

- Neinfekciju slimības izraisa 71% no nāvēm pasaulē; neveselīgs uzturs ir viens no faktoriem, kas palielina pāragras nāves risku. Iedzīvotāju **aptaukošanās izplatība pieaug gan pasaulē, gan Latvijā.**
- Uzturam ir nozīmīga ietekme zobu kariesa un zobu emaljas erozijas attīstībā. Lielākajai daļai (74,3%) no 12 gadus veciem **skolēniem Latvijā ir vidēji vai izteikti kariesu izraisoši uztura paradumi.** Turklāt gandrīz visi bērni (99,3%) lieto cukuru saturošus produktus vismaz reizi nedēļā, bet 84,7% to dara vismaz reizi dienā. Latvijas skolēnu grupā ir augsta kariesa izplatība. Cukura lietošana uzturā ir galvenais kariesa izraisītājs.
- **Aptaukošanās izplatība pusaudžu vidū pieaug.** Daļa pusaudžu izmēģina dažādas svara samazināšanas metodes ar mērķi sasniegt vēlamo izskatu. Arvien pieaug to popularitāte jauniešu vidū.
- **Aptaukošanās bērniem un pusaudžiem saistīta ar saldumu un gāzēto dzērienu patēriņu.** Katrs ceturtais skolēns saldumus ēd vismaz reizi dienā. Toties kopš 2002. gada ir nedaudz samazinājies gāzēto dzērienu patēriņš skolēnu vidū, un kopš 2014. gada **būtiski samazinājies jauniešu saldumu patēriņš.** Īpaši jāuzsver saldināto gāzēto dzērienu patēriņa kritums – jauniešu īpatsvars, kas tos lieto vismaz reizi dienā, sarucis vairāk nekā divas reizes.
- **Visās skolēnu vecuma grupās ir kritiski nepietiekams augļu un dārzeņu patēriņš** – vidēji tikai katrs ceturtais Latvijas pusaudzis lieto augļus un dārzeņus vismaz reizi dienā. Īpaši maz dārzeņu un augļu ir zēnu uzturā.
- 11-15 gadus vecu Latvijas skolēnu brokastu ēšanas paradumi kopš 2002. gada ir mainījušies – **gan zēni, gan meitenes regulāri brokasto retāk** (par 17 procentpunktiem).
- Maltīšu ieturēšana kopā ar ģimeni pusaudžiem ir apgriezti proporcionāla vecumam. Sasniedzot 13 gadu vecumu, **mazāk par pusi jauniešu ietur vismaz vienu maltīti dienā kopā ar ģimeni.**
- Kopš 2010. gada, kad liekais ķermeņa svars bija 45,1% Latvijas respondentu, **iedzīvotāju liekā svara izplatība pieaug par aptuveni 3-4 procentpunktiem ik pa diviem gadiem, 2018. gadā sasniedzot 58,7%.**
- **Vīriešiem Latvijā biežāk ir liekais svars, bet sievietēm – aptaukošanās.** Abu problēmu izplatība pieaug.
- Veselības apsvērumu dēļ 28,8% Latvijas respondentu palielinājuši dārzeņu patēriņu, salīdzinot ar 2010. gadu. Aptuveni 20% pētījuma dalībnieku samazinājuši arī cukura un sāls patēriņu. **Izmaiņas uztura paradumos biežāk veic sievietes un aptaujātie ar augstāku izglītības līmeni.**
- **70,7% pētījuma dalībnieku Latvijā dienā uzņem pārāk daudz sāls,** vīriešiem pārsniedzot pieļaujamo daudzumu vairāk nekā divas reizes, bet sievietēm – vairāk nekā pusotru reizi. Lielāks uzņemtās pārtikas daudzums pētījuma dalībniekiem nozīmējis arī lielāku uzņemtā sāls daudzumu. **Turklāt 70% pētījuma dalībnieku neuzņem pietiekami daudz joda** – jodētu sāli lieto vien nepilni 4% respondentu. Būtiska loma sāls patēriņa veicināšanā ir pārstrādātiem gaļas produktiem.
- **Latvijas iedzīvotāju uzturā ir nepietiekams augļu, dārzeņu, graudaugu un piena produktu daudzums,** kas skaidro nepietiekamo uzturvielu un vitamīnu nodrošinājumu.

---

## Apkopojumā analizētās pētījumu publikācijas

1. World Health Organization. Key Facts. WHO, 2018. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
2. Senakola E, Maldupa I, Uribe S, Ņizamovs M. Mutes veselības pētījums skolēniem Latvijā. Slimību profilakses un kontroles centrs, 2016. [https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijumi/petijuma\\_zinojums\\_mutes\\_veseliba.pdf](https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijumi/petijuma_zinojums_mutes_veseliba.pdf)
3. Pudule I, Velika B, Grīnberga D, Gavare I, Gobiņa I, Villeruša A, Kļaviņa – Makrečka S, Bezborodovs Ņ. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums. 2017./2018. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. Slimību profilakses un kontroles centrs, 2020. [https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data\\_content/latvijas-skolenu-veselibas-paradumu-petijums-05.10.2020\\_1.pdf](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/latvijas-skolenu-veselibas-paradumu-petijums-05.10.2020_1.pdf)
4. Grīnberga D, Velika B, Pudule I, Gavare I, Villeruša A. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2018. Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijumi/latvijas-iedzivotaju-veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijums-2018-i-un-ii-dala.pdf/latvijas-iedzivotaju-veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijums-2018-i-un-ii-dala.pdf>
5. Grīnberga D, Velika B, Pudule I, Gavare I, Villeruša A. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2016. Slimību profilakses un kontroles centrs, 2017. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijumi/latvijas-iedzivotaju-veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijums-2016-i-un-ii-dala.pdf/latvijas-iedzivotaju-veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijums-2016-i-un-ii-dala.pdf>
6. Grīnberga D, Velika B, Pudule I, Gavare I, Villeruša A. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2014. Slimību profilakses un kontroles centrs, 2015. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijumi/latvijas-iedzivotaju-veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijums-2014-i-un-ii-dala.pdf/latvijas-iedzivotaju-veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijums-2014-i-un-ii-dala.pdf>
7. Pudule I, Villeruša A, Grīnberga D, Velika B, Taube M, Behmane D, Dzērve V, Prättälä R. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2010. Veselības ekonomikas centrs, 2011. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijumi/latvijas-iedzivotaju-veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijums-2010-i-un-ii-dala.pdf/latvijas-iedzivotaju-veselibu-ietekmejoso-paradumu-petijums-2010-i-un-ii-dala.pdf>
8. Sikсна I, Lazda I, Goldmanis M. Pētījums par sāls un joda patēriņu Latvijas pieaugušo iedzīvotāju populācijā. Gala ziņojums. Veselības ministrija, 2020. [https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-09/P%C4%93t%C4%ABjums%20par%20s%C4%81ls%20un%20joda%20pat%C4%93ri%C5%86u%20Latvija%20pieaugu%C5%A1o%20iedz%C4%ABvot%C4%81ju%20popul%C4%81cij%C4%81\\_0.pdf](https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-09/P%C4%93t%C4%ABjums%20par%20s%C4%81ls%20un%20joda%20pat%C4%93ri%C5%86u%20Latvija%20pieaugu%C5%A1o%20iedz%C4%ABvot%C4%81ju%20popul%C4%81cij%C4%81_0.pdf)