

1. Streszczenie

Zespół metaboliczny określany jest jako współwystępowanie powiązanych ze sobą czynników ryzyka pochodzenia metabolicznego, które sprzyjają rozwojowi chorób sercowo-naczyniowych o podłożu miażdżycowym oraz cukrzycy typu 2. W profilaktyce składowych zespołu metabolicznego istotne znaczenie ma modyfikacja stylu życia, w tym głównie pozytywna zmiana nawyków żywieniowych i zwiększenie aktywności fizycznej.

Celem ogólnym badań była ocena czynników ryzyka występowania zespołu metabolicznego oraz skuteczności terapii żywieniowej u pacjentów Łomżyńskiego Centrum Medycznego i Poradni Dietetycznej Victu Vitae. Cele szczegółowe obejmowały: rozpoznanie zespołu metabolicznego wśród pacjentów; ocenę sposobu żywienia i stanu odżywienia; ocenę aktywności fizycznej; analizę czynników socjodemograficznych i zachowań zdrowotnych; pomiar ciśnienia krwi oraz oznaczenie parametrów biochemicznych; kontrolę ocenianych parametrów po 3 miesiącach stosowania zaleceń dotyczących żywienia i aktywności fizycznej.

Po uwzględnieniu kryteriów włączenia i wyłączenia z badań, grupę badaną stanowiło 75 osób w wieku 30-70 lat, jednak do oceny skuteczności interwencji dietetycznej po 90 dniach zgłosiło się jedynie 53% badanych – 40 osób.

Dane socjodemograficzne oraz dotyczące zachowań zdrowotnych i zwyczajów żywieniowych zebrano metodą sondażu diagnostycznego, przy pomocy kwestionariusza ankiety. Do oceny energetyczności diety i zawartości składników pokarmowych zastosowano 3-dniowy dzienniczek żywieniowy i program komputerowy Aliant. Szczegółowe informacje dotyczące stanu zdrowia pacjentów uzyskano metodą wywiadu i potwierdzono w oparciu o dokumentację medyczną. Poziom aktywności fizycznej oceniono przy pomocy skróconej wersji Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (IPAQ). Ocena stanu odżywienia pacjentów obejmowała badania antropometryczne oraz analizę składu ciała przy pomocy analizatora InBody 230. Dodatkowo przeprowadzono pomiar ciśnienia oraz badania biochemiczne krwi (m.in. stężenie glukozy, lipidogram) w akredytowanym laboratorium współpracującym z Łomżyńskim Centrum Medycznym.

Na podstawie uzyskanych wyników badań wykazano, że:

1. Najczęściej występującymi składowymi zespołu metabolicznego w badanej grupie była otyłość brzuszna, podwyższone stężenie triglicerydów we krwi oraz podwyższone ciśnienie krwi.
2. Pacjenci z zespołem metabolicznym charakteryzowali się wieloma negatywnymi zachowaniami zdrowotnymi i zwyczajami żywieniowymi, jak:
 - palenie papierosów i spożywanie alkoholu;
 - mała dbałość o higienę snu;
 - nieregularność spożycia posiłków;
 - mała dbałość o jakość spożywanych produktów spożywczych;
 - stosowanie niewłaściwych technik kulinarnych;
 - stosowanie niekonwencjonalnych diet w celu redukcji masy ciała;
 - niska aktywność fizyczna.
3. Interwencja dietetyczna miała istotny wpływ na poprawę u pacjentów:
 - zwyczajów żywieniowych;
 - aktywności fizycznej;
 - subiektywnej oceny własnego stanu zdrowia i wiedzy żywieniowej;
 - parametrów antropometrycznych;
 - parametrów biochemicznych i ciśnienia krwi.
4. Częstotliwość spożycia wybranych produktów spożywczych oraz ich wartość energetyczna i odżywcza miały istotny wpływ na parametry biochemiczne i ciśnienie krwi badanych.
5. Interwencja dietetyczna jest skuteczną metodą prewencji składowych zespołu metabolicznego, jednak istnieje trudność w przestrzeganiu zaleceń przez pacjentów.