

Сведения об авторах

Д.Г. Тутаева – ординатор

А.С. Корнилков – кандидат медицинских наук

Information about the authors

D.G. Tutaeva – postgraduate

A.S. Kornilkov – Candidate of Science (Medicine)

УДК: 613.2

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОК УГМУ

Евгения Олеговна Хомякова¹, Юлия Алексеевна Корякина², Валерия Владимировна Разницина³, Анастасия Дмитриевна Перминова⁴, Ирина Александровна Рыжкова⁵, Вадим Иннович Адриановский⁶

¹⁻⁶ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия

¹zhenyahomyackova@icloud.com

Аннотация

Введение. Во многих развитых странах наблюдается тенденция к нарушению пищевого поведения среди лиц женского пола. **Цель исследования** – оценить распространённость нарушений пищевого поведения среди студенток УГМУ и выявить связь между пищевыми расстройствами и пищевым статусом. **Методы исследования.** Анкетирование студенток с использованием методики Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ). **Результаты.** В результате проведенного исследования было установлено 90% студенток УГМУ имеют нарушения пищевого поведения. У 53% студенток выявлены сочетания различных типов пищевого поведения. Самым распространенным типом является экстернальный, он встречается у 77% студенток с нарушением пищевого поведения. Была выявлена связь между индексом массы тела и пищевым нарушением. **Обсуждение.** Нарушение пищевого поведения является комплексной проблемой в области гигиены питания, психологии и диетологии. В ходе исследования преимущественно выявлен экстернальный тип пищевого поведения и смешанные. Данная проблема нуждается в комплексном решении, специалистами сфер диетологии и психологии. **Выводы.** 90% студенток имеют нарушения пищевого поведения. Нарушение пищевого поведения является причиной дисбалансов и приводит к развитию алиментарно-зависимых заболеваний.

Ключевые слова: нарушение пищевого поведения, пищевые расстройства.

PREVALENCE OF EATING DISORDERS AMONG USMU STUDENTS

Evgenia O. Homyackova¹, Yulia A. Koryakina², Valeria V. Raznitsina³, Anastasia D. Perminova⁴, Irina A. Ryzhkova⁵, Vadim I. Adrianovsky⁶

¹⁻⁶Ural state medical university, Yekaterinburg, Russia

¹zhenyahomyackova@icloud.com

Abstract

Introduction. In many developed countries, there is a trend towards eating disorders among females. **The aim of the study** – to assess the prevalence of eating disorders among female students of USMU and to identify the relationship between eating disorders and the nutritional status of female students. **Materials and methods.** Questioning female students using the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ). **Results.** As a result of the study, 90% of USMU students were found to have eating disorders. Combinations of different types of eating behavior were revealed in 53% of female students. The most common type is external, it occurs in 77% of female students with eating disorders. An association has been found between body mass index and eating disorders. **Discussion.** Eating disorder is a complex problem in the field of food hygiene, psychology and dietology. During the study, mainly external type of eating behavior and mixed were revealed. This problem needs a comprehensive solution by specialists in the fields of nutrition and psychology. **Conclusions.** 90% of female students have eating disorders. Eating disorders cause imbalances and lead to the development of alimentary-dependent diseases. **Keywords:** eating disorders, eating disorders.

ВВЕДЕНИЕ

В большинстве европейских стран, а также в России, в последнее время прослеживается отчётливая тенденция к увеличению числа людей, страдающих от нарушений пищевого поведения [1].

В 1986 году на базе факультета питания человека и факультета социальной психологии Сельскохозяйственного университета (Нидерланды) был создан голландский опросник пищевого поведения - Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ). Данный опросник используется в качестве простого валидизированного метода для качественной и количественной оценки расстройств пищевого поведения. DEBQ состоит из 33 утверждений, каждое из которых респондент должен оценить в отношении себя как «Никогда» (1 балл), «Редко» (2 балла), «Иногда» (3 балла), «Часто» (4 балла) и «Очень часто» (5 баллов). Опросник дает возможность выявить три типа расстройств пищевого поведения: экстернальное, эмоциогенное, ограничительное. Первый тип – экстернальный, при данном типе человек не способен устоять перед вкусной едой, её аппетитным запахом и видом. Второй тип – эмоциогенный, при котором наблюдается привычка заедать эмоции. Третий тип – ограничительный, возникает при стремлении человека жестко ограничивать себя в еде. В результате человек то садится на жесткую диету, то срывается с неё, с избытком вознаграждая себя за прошлые лишения и запреты.

Многие исследователи подчеркивают, что расстройства пищевого поведения неоднородны по своей природе, связаны с различными факторами и встречаются преимущественно у лиц женского пола [1].

Цель исследования – оценить распространённость нарушений пищевого поведения среди студенток УГМУ и выявить связь между пищевыми расстройствами и пищевым статусом.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование было организовано и проведено с использованием метода анкетирования в формате Google-формы, в котором приняло участие 100 девушек, обучающихся с 1 по 6 курс и ординатуре УГМУ, в возрасте от 18 до 28 лет. Для анализа использовался голландский опросник пищевого поведения DEBQ.

Для оценки пищевого статуса анкета содержала вопросы о массе тела и росте, на основании которых нами был рассчитан индекс массы тела (ИМТ)

РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате проведенного исследования было установлено, что 90% студенток УГМУ имеются нарушения пищевого поведения, а у 10% студенток они отсутствуют. Типы нарушения пищевого поведения студентов представлены в таблице 1.

Таблица 1

тип нарушения	количество
Экстернальный	24
Эмоциогенный	1
Ограничительный	17
экстернальный и эмоциогенный	13
экстернальный и ограничительный	18
экстернальный, эмоциогенный и ограничительный	14
эмоциогенный и ограничительный	3
Норма	10

Оценка индекса массы тела проведена в соответствии с рекомендациями ВОЗ. Выраженный дефицит и недостаточную массу тела имеют 17% студенток, нормальную массу тела – 72%, избыточную массу тела или ожирение 10 %. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

ИМТ	Количество	Результат
16	2	выраженный дефицит
16-18,5	15	недостаточная масса тела
18,5-25	72	Норма
25-30	9	избыточная масса тела (предожирение)
30-35	0	ожирение первой степени
35-40	1	ожирение второй степени
40	0	ожирение третьей степени

У 53 % студенток выявлены сочетания различных типов пищевого поведения. Самым распространенным типом является экстернальный, он встречается у 77 % студенток с нарушением пищевого поведения, ограничительный у 58% студенток, эмоциогенный у 34 % студенток.

Ограничительный тип нарушения встречается у 17 человек. При этом студенток с нормальным весом 9 человек, с недостаточной массой тела 7

человек, ограничительный тип у людей избыточной массой тела и ожирением не встречается. Расчет интенсивных показателей позволяет выявить частоту встречаемости данного типа пищевого поведения у девушек с разной массой тела. Среди девушек с нормальной массой тела частота встречаемости ограничительного типа пищевого поведения 12%, среди девушек с недостаточной массой тела – 41%, среди девушек с избыточной массой тела и ожирением 0.

Экстернальный тип нарушения встречается у 24 человек: студенток с нормальной массой - 16 человек, с недостаточной массой 2 человека и с избыточной 6 человек. Расчет частоты встречаемости экстернального типа пищевого поведения дал следующий результат – девушки с нормальной массой тела 22%, с недостаточной массой тела – 11%, с избыточной массой тела и ожирением 60%.

Эмоциогенный тип нарушения в чистом виде встречается только одном случае, при этом сочетается с другими типами нарушения пищевого поведения: экстернальным и ограничительным и встречается у 31 студентки.

Анализ показал, что среди студенток имеющие эмоциогенный тип нарушения, 36 % нормальную массу тела, 11% недостаточную массу тела, 40 % избыточную массу тела.

ОБСУЖДЕНИЕ

Нарушение пищевого поведения, это в первую очередь психологическая проблема. Однако связанные с ней недостаточное либо избыточное питание неизбежно будет приводить к пищевому дисбалансу и выражаться в патологических состояниях, таких как истощение, ожирение и другие алиментарно-зависимые заболевания. В ходе исследования нами была выявлена связь между наличием пищевых нарушений и массой тела. Частота встречаемости ограничительного типа пищевого поведения выше среди студенток с недостаточной массой тела – 41%, частота же встречаемости экстернального типа пищевого поведения выше среди девушек с избыточной массой тела и ожирением 60%.

Говоря об экстернальном типе, как преобладающем в данной выборке можно предположить, что это связано с большим количеством рекламы уличной еды, фаст фуда, которые имеют наиболее приятные вкусовые качества и более доступны. Частота встречаемости же данного типа расстройства выше среди лиц с избыточной массой тела, и это закономерно, постоянное переедание приводит к ожирению.

Ограничительный тип, который также довольно часто встречается в нашей выборке. Этот тип нарушения пищевого поведения подразумевает жесткий контроль над собой. Такой тип поведения – это постоянный стресс. С данной нагрузкой психике трудно справиться [2]. Люди, ограничивающие себя в питании, насильно игнорируют внутренние сигналы голода с целью потери веса. Ограничительное пищевое поведение связано с соблюдением строгих диет, которые не всегда показаны девушкам [3]. Мы можем предположить, что повышенная приверженность молодых девушек к строгим голоданиям связана с постоянным напоминанием в средствах массовой информации и социальных

сетях о выдуманных стандартах красоты в совокупности с неустоявшейся психикой студенток.

Нарушение пищевого поведения является комплексной проблемой в области гигиены питания, психологии и диетологии. Раннее выявление и своевременное начатое лечение является профилактикой ряда заболеваний, связанных с питанием.

ВЫВОДЫ

1. 90 % студенток имеют нарушения пищевого поведения.
2. Большинство студенток – 72% имеют нормальную массу тела, студентки с недостаточной массой тела 17%, с избытком массы тела и ожирением 10%
3. Частота встречаемости ограничительного типа пищевого поведения выше среди студенток с недостаточной массой тела 41%. Частота же встречаемости экстернального типа пищевого поведения выше среди девушек с избыточной массой тела и ожирением 60%.
4. Нарушения пищевого поведения является причиной дисбалансов и приводит к развитию алиментарно-зависимых заболеваний.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Мамалыгина В.Ю. Проявления акцентуированных черт характера у аддиктов с эмоциогенным типом пищевого поведения // Наука в современном информационном обществе. – 2016. - №1. – С. 53-56.
2. Клемес В.С., Наследникова О.С. Особенности пищевого поведения студентов ВУЗА // Психолого-педагогические аспекты профессионального образования. – 2016. - №1. – С. 80-84.
3. Чеснокова Н.В. Анализ типов пищевого поведения и особенностей режима питания у девушек и их обеспокоенности по поводу набора избыточного веса (на материале исследования студентов первого курса) // Научные достижения высшей школы. – 2022. - №1. – С. 217-226.

Сведения об авторах

Е.О. Хомякова – студент

Ю.А. Корякина – студент

В.В. Разницина – студент

А.Д. Перминова – студент

И.А. Рыжкова – ассистент

В.И. Адриановский – кандидат медицинских наук, доцент

Information about the authors

E.O. Homyakova – student

Yu.A. Koryakina – student

V.V. Raznitsina – student

A.D. Perminova – student

I.A. Ryzhkova – assistant

V.I. Adrianovsky – Candidate of Sciences (Medicine), associate professor