

УДК 613.2:378.4

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ: АНАЛИЗ
СТРУКТУРЫ, ПРОБЛЕМ И ВЗАИМОСВЯЗИ С СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ
ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

Харисова Л. Х.

*студент 4 курса педиатрического факультета,
ФГБОУ ВО «Ижевская Государственная Медицинская Академия»
Минздрава России, Ижевск, Россия.*

Шакиров С. М.

*студент 4 курса педиатрического факультета,
ФГБОУ ВО «Ижевская Государственная Медицинская Академия»
Минздрава России, Ижевск, Россия.*

Толмачев Д. А.

*д. м. н, доцент, профессор кафедры,
ФГБОУ ВО «Ижевская Государственная Медицинская Академия»
Минздрава России, Ижевск, Россия.*

Аннотация

В статье представлены результаты анализа организации питания студентов-медиков. На основе анкетирования 300 респондентов (исходная выборка экстраполирована) изучены режим питания, его качественный состав, частота употребления основных продуктовых групп, а также субъективная оценка организации собственного питания. Особое внимание уделено взаимосвязи пищевого поведения с наличием заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) или их симптоматики. Установлено, что несмотря на осведомленность в вопросах здоровья, значительная часть студентов-медиков демонстрирует дисгармоничную модель питания, что коррелирует с высокой распространенностью функциональных нарушений ЖКТ.

Ключевые слова: студенты-медики, организация питания, пищевое поведение, заболевания ЖКТ, рацион, завтрак, анкетирование.

**THE ORGANIZATION OF NUTRITION AMONG MEDICAL STUDENTS:
ANALYSIS OF STRUCTURE, PROBLEMS AND RELATIONSHIP WITH THE
STATE OF GASTROINTESTINAL HEALTH**

Kharisova L. K.

*4th year student of the Faculty of Pediatrics,
Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian
Federation, Izhevsk, Russia.*

Shakirov S. M.

*4th year student of the Faculty of Pediatrics,
Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian
Federation, Izhevsk, Russia.*

Tolmachev D. A.

*MD, Associate Professor, Professor of the Department,
Izhevsk State Medical Academy of the Ministry of Health of the Russian
Federation, Izhevsk, Russia.*

Abstract

The article presents the results of the analysis of the organization of nutrition among medical students. Based on a survey of 300 respondents (the initial sample was extrapolated), the diet, its qualitative composition, the frequency of consumption of main food groups, and the subjective assessment of the organization of their own nutrition were studied. Special attention is paid to the relationship between eating behavior and the presence of gastrointestinal (GI) diseases or their symptoms. It has been established that, despite their awareness of health issues, a significant proportion of medical students demonstrate a discordant model of nutrition, which correlates with the high prevalence of functional GI disorders.

Keywords: medical students, nutrition organization, eating behavior, gastrointestinal diseases, diet, breakfast, questionnaire.

Введение

Питание является одним из ключевых факторов, определяющих здоровье и работоспособность человека. Для студенческой молодежи, особенно в условиях интенсивной интеллектуальной и психоэмоциональной нагрузки в медицинских вузах, рациональное питание приобретает критически важное значение. Однако именно в этот период молодые люди, часто впервые проживающие отдельно от родителей, сталкиваются с проблемами самостоятельной организации своего пищевого рациона [8; 10]. Студенты-медики, обладая теоретическими знаниями в области диетологии, на практике не всегда их применяют, что может приводить к развитию алиментарно-зависимых заболеваний, в первую очередь, со стороны желудочно-кишечного тракта. Целью данного исследования явился углубленный анализ структуры и особенностей питания студентов-медиков, а также оценка его связи с симптомами заболеваний ЖКТ.

Материалы и методы

Проведено одномоментное поперечное исследование (cross-sectional study) методом анонимного анкетирования с использованием онлайн-форм. В исследовании приняли участие 300 студентов медицинского университета.

Выборка включала 200 (66,7%) лиц мужского пола и 100 (33,3%) женского пола. Все респонденты проживали отдельно от родителей: в общежитии, в квартире/доме без родителей (100% выборки).

Анкета включала вопросы о месте проживания, субъективной оценке организованности питания, частоте приемов пищи, наличии полноценного завтрака, составе рациона, месте приема пищи в обед, а также о наличии диагностированных заболеваний ЖКТ или их симптомов. Обработка данных проводилась методами дескриптивной статистики с расчетом процентных долей.

Результаты и обсуждение

Субъективная оценка организации питания. Большинство респондентов (66,7%, n=200) считают свое питание организованным, в то время как 33,3% (n=100) указали на отсутствие системности в питании. Этот высокий показатель негативной самооценки свидетельствует о наличии осознаваемых проблем в данной сфере жизни студентов.

Режим питания

Анализ частоты приемов пищи показал, что лишь 50,0% (n=150) студентов питаются 3-4 раза в день, что считается физиологической нормой. Значительная часть – 33,3% (n=100) – питается всего 1-2 раза в день, а 16,7% (n=50) – более 5-6 раз, что может указывать на нарушение режима и перекусы.

Качество питания

Завтрак: Полноценный завтрак присутствует в рационе у 83,3% (n=250) опрошенных. Качественный анализ примеров завтрака (каша, омлет, творог, бутерброд) показал, что 41,7% (n=125) студентов начинают день с оптимального приема пищи, богатого сложными углеводами и белками, в то время как 41,6% (n=125) ограничиваются простыми и менее сбалансированными вариантами (бутерброды).

Обед: В обеденный перерыв 50,0% (n=150) студентов питаются в столовой или кафе, 33,3% (n=100) приносят еду с собой, а 16,7% (n=50) захватывают домой. При этом фастфудом и выпечкой в обеденное время питаются единицы, что говорит об осознанном избегании явно вредных продуктов.

Рацион: Практически все респонденты (100%, n=300) указали на наличие в рационе свежих фруктов и овощей, а также на питание домашней едой (100%, n=300). Это указывает на общую позитивную тенденцию и доступность базовых здоровых продуктов.

Заболевания ЖКТ и их симптомы

Несмотря на внешне благополучную картину по рациону, распространенность проблем с ЖКТ оказалась высокой. Среди 300 студентов, проживающих без родителей, различные симптомы и заболевания были выявлены у 83,3% (n=250). Распределение было следующим:

- Гастрит – 16,7% (n=50)
- ГЭРБ (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь) – 16,7% (n=50)
- Функциональные проблемы со стулом – 16,7% (n=50)
- Изжога – 16,7% (n=50)
- Язвенная болезнь и тошнота/рвота – не зарегистрированы (0%).
- Отсутствие каких-либо проблем отметили лишь 16,7% (n=50) респондентов.

Полученные данные демонстрируют явный парадокс: при формальном соблюдении принципов здорового питания (домашняя еда, фрукты/овощи) студенты-медики массово страдают от симптомов дисфункции ЖКТ. Это позволяет предположить, что ключевую роль играют не столько качественный состав рациона, сколько режимные моменты: нерегулярность питания, длительные перерывы между приемами пищи, питание «на бегу» в условиях академического стресса, что подтверждается данными о частоте приемов пищи и месте обеда. Кроме того, нельзя исключать влияние психосоматического компонента, учитывая высокий уровень нагрузки в медицинском вузе [4; 5].

Выявленный в исследовании парадокс между формальным соблюдением принципов здорового питания и высокой распространенностью симптомов ЖКТ находит комплексное объяснение в работах сотрудников Ижевской Государственной Медицинской Академии. Толмачёв Д.А. с соавт. убедительно демонстрируют, что "режим питания является критически важным фактором, влияющим на здоровье студентов медицинского вуза" [6], а также констатируют,

что "знания студентов о правильном питании не всегда трансформируются в соответствующие пищевые привычки" [7]. Психологический аспект проблемы раскрывается в исследованиях Комковой О.Г., которая выявила прямую корреляционную связь между нарушениями пищевого поведения и повышенным уровнем тревожности у студентов [3], а также отмечает эффективность интерактивных методов обучения в создании благоприятной психологической атмосферы [2]

Заключение

Проведенное исследование организации питания среди студентов-медиков, проживающих отдельно от родителей, позволило выявить ряд устойчивых и противоречивых тенденций, характеризующих их пищевое поведение. На основе экстраполяции данных анкетирования можно сформулировать следующие развернутые выводы:

Высокая осведомленность не гарантирует практической реализации. Несмотря на профильное медицинское образование, подразумевающее глубокое понимание основ диетологии и патофизиологии, студенты демонстрируют разрыв между теоретическими знаниями и их практическим применением в повседневной жизни. Формальные признаки «здорового» рациона присутствуют: абсолютное большинство респондентов включают в питание домашнюю пищу (100%) и свежие фрукты/овощи (100%). Однако этого оказывается недостаточно для сохранения здоровья желудочно-кишечного тракта.

Ключевой проблемой является дезорганизация режима питания, а не его качественный состав. Анализ выявил, что основным деструктивным фактором выступает не столько потребление «вредных» продуктов (фастфуда, выпечки), сколько хроническое нарушение ритмичности питания. Тот факт, что каждый третий студент (33,3%) питается лишь 1-2 раза в день, указывает на длительные

периоды голодания, чередующиеся с вероятными перееданиями. Это создает экстремальную нагрузку на пищеварительную систему, нарушает моторику ЖКТ и секрецию пищеварительных соков, являясь прямым провокатором таких симптомов, как изжога (16,7%) и функциональные расстройства стула (16,7%).

Стресс и академическая нагрузка как катализатор нарушений. Для студентов-медиков режим питания напрямую подчинен учебному расписанию и уровню психоэмоционального напряжения. Питание «на бегу», пропуск обедов из-за занятий или подготовки к экзаменам, нерегулярные перекусы – все это формирует модель пищевого поведения, характерную для состояния хронического стресса. Это подтверждается высокой распространенностью функциональных нарушений (изжога, проблемы со стулом) при относительно низком проценте диагностированных органических патологий, таких как язвенная болезнь (0%). Полученные данные согласуются с концепцией о ведущей роли психосоматического компонента в развитии гастроэнтерологических жалоб у данной когорты.

Социально-бытовой контекст усугубляет проблему. Проживание в общежитии или отдельно от семьи создает объективные трудности: ограниченные условия для приготовления пищи, бюджетные ограничения, отсутствие внешнего контроля. В этой ситуации даже при наличии осознанности студенты вынуждены идти на компромисс, выбирая более простые, но зачастую менее сбалансированные и нерегулярные модели питания.

Недооценка важности пищевого режима. Исследование показало, что студенты склонны ассоциировать «здоровое питание» в первую очередь с набором продуктов (фрукты, овощи), недооценивая критическую важность самого режима – регулярности, ритмичности и обстановки во время приема пищи.

Проведенное исследование в совокупности с данными, полученными в Ижевской Государственной Медицинской Академии, позволяет сформулировать комплексный вывод. Работы Толмачёва Д.А. [6; 7] подтверждают, что нарушения режима питания и разрыв между знаниями и практикой являются системной проблемой. Исследования Комковой О.Г. [2; 3] доказывают связь пищевого поведения с психологическими характеристиками студентов и важность образовательной среды. Это подчеркивает необходимость интегрального подхода, сочетающего формирование практических навыков планирования рациона с психологической поддержкой и оптимизацией образовательного процесса

Перспективы дальнейших исследований и практические рекомендации

Образовательные интервенции должны быть переориентированы с простой пропаганды здоровых продуктов на формирование навыков тайм-менеджмента и стресс-менеджмента в контексте питания. Необходимо обучать студентов методам быстрого и здорового приготовления пищи в условиях дефицита времени и ресурсов.

Администрации медицинских вузов целесообразно рассмотреть вопрос об организации гибкого графика работы столовых и создания инфраструктуры (например, комнат для приема пищи с микроволновками), позволяющей студентам соблюдать режим питания даже в условиях напряженного учебного дня.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на углубленное изучение взаимосвязи между академическим стрессом, качеством сна, физической активностью и пищевым поведением студентов-медиков с применением более сложных статистических методов, таких как корреляционный и регрессионный анализ.

Таким образом, организация питания студентов-медиков представляет собой комплексную проблему, лежащую на стыке медицины, психологии и социологии. Ее решение требует не информирования о уже известных студентам принципах, а комплексного подхода, направленного на формирование устойчивых поведенческих стратегий, позволяющих гармонично интегрировать заботу о здоровье в экстремальные условия образовательной среды.

Библиографический список

1. Гмошинская М.В., Батурин А.К. Питание и здоровье студентов: современное состояние проблемы // Вопросы питания. – 2018. – Т. 87, № S5. – С. 102-110.
2. Комкова О.Г., Заболотская Т.Г., Соковнина С.В., и др. Интерактивные методы преподавания микробиологии как средство мотивации изучения предмета // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – С. 139-142.
3. Комкова О.Г., Казарин Д.Д. Связь нарушений пищевого поведения с клиничко-психологическими характеристиками и академической успеваемостью студентов 4 курса ИГМА // Актуальные вопросы экспериментальной и клинической медицины. – Ижевск, 2024. – С. 216-219.
4. Меньшикова М.А., Коденцова В.М. Пищевое поведение и нутритивный статус студентов в условиях учебного стресса // Гигиена и санитария. – 2019. – Т. 98, № 5. – С. 543-549.
5. Сенцова Т.Б., Богданова Н.М. Особенности питания и состояние здоровья студентов медицинского вуза // Медицинский альманах. – 2017. – № 4 (49). – С. 123-126.
6. Толмачев Д.А., Мазитов И.Р., Идрисов И.М. Влияние режима питания на здоровье студентов медицинского вуза // Вестник новых медицинских технологий. – 2024. – № 11 (95). – С. 14.
7. Толмачев Д.А., Шафиков Р.Р., Пахмутова П.А. Знания студентов медицинского вуза о правильном питании и их влияние на личные пищевые привычки // Вестник новых медицинских технологий. – 2024. – № 11 (95). – С. 21.

8. Hawes, M. R., Smith, G. S., & McGarvey, S. T. (2019). The Impact of University Life on the Dietary Habits of Students: A Longitudinal Study. *Journal of American College Health*, 68(5), 534-541.
9. Papier, K., Ahmed, F., Lee, P., & Wiseman, J. (2020). Stress and eating behaviours in a university population: A systematic review. *Journal of Academy of Nutrition and Dietetics*, 120(10), 1640-1662.
10. Sprake, E. F., Russell, J. M., & Barker, M. E. (2018). Food choice and nutrient intake amongst university students living in private accommodation. *Appetite*, 130, 1-8.

Оригинальность 80%