

СПЕЦИФІКА ХАРЧУВАННЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ В УКРАЇНІ: ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА ЗМІНИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

Полякова Світлана Володимирівна

кандидат економічних наук, старший науковий співробітник
Інститут демографії та соціальних досліджень імені М.В. Птухи (м. Київ, Україна)
ORCID: 0000-0003-4630-642X
polyakova.idss@gmail.com

Когатько Юрій Леонідович

кандидат географічних наук, старший науковий співробітник
Інститут демографії та соціальних досліджень імені М.В. Птухи (м. Київ, Україна)
ORCID: 0000-0003-3392-9783
kogatko@gmail.com

Стаття присвячена актуальним питанням виявлення специфічних особливостей харчування літніх людей в Україні, визначенню кількісних та якісних параметрів харчового раціону різних типів пенсіонерських домогосподарств, оцінці його збалансованості та змін внаслідок війни. Проаналізовано споживання продуктів харчування за основними групами в розрізі різних типів пенсіонерських домогосподарств (в складі є лише особи пенсійного віку, чоловіки-одинаки пенсійного віку, жінки-одиначки, з осіб старше 75 років, сім'ї з подвійним демо економічним навантаженням) та домогосподарств, бідних за різними критеріями виміру бідності (відносним, критерієм фактичного прожиткового мінімуму та офіційно затвердженого прожиткового мінімуму). Визначено, що з-поміж різних типів пенсіонерських домогосподарств найгірші можливості щодо забезпечення збалансованого харчування мають сім'ї з подвійним демо економічним навантаженням. Розраховано частку та суму витрат на харчування різних типів сімей пенсіонерів, за квінтільними групами, бідних та небідних домогосподарств. Виявлено, що харчовий раціон літніх людей є висококалорійним та незбалансованим з точки зору вмісту білків, жирів та вуглеводів. Доведено, що в домогосподарствах пенсіонерів існує значна диференціація калорійності харчового раціону та споживання білків в залежності від рівня добробуту. Побудовано квінтільний розподіл домогосподарств, що споживають менше 2000 ккал на особу на добу, на підставі якого зроблено висновок, що низькокалорійне харчування в пенсіонерських домогосподарствах зумовлюється переважно фінансовою неспроможністю підтримувати звичний харчовий раціон. І лише про кожне десяте домогосподарство пенсіонерів можна сказати, що дотримання низькокалорійної дієти з високим ступенем ймовірності можна вважати результатом свідомого вибору на користь підтримання здорового способу життя. На підставі фактичних показників бідності серед пенсіонерських домогосподарств та прогнозу бідності на 2022 рік зроблено висновок про те, що через війну в Україні можливості літніх людей покращити харчовий раціон істотно знизились і надалі лише погіршуватимуться. Неможливість вчасно і в повному обсязі забезпечити виплату пенсій та соціальних допомог призведе до того, що переважна більшість літніх людей в зоні активних бойових дій та на окупованих територіях залишаться без засобів для існування, а тому опиняться фактично на межі фізіологічного виживання.

Ключові слова: харчування, особи пенсійного віку, літні люди, харчовий раціон, енергетична цінність харчового раціону, збалансованість харчового раціону.

DOI: <https://doi.org/10.32782/bsnau.2022.1.8>

Постановка проблеми у загальному вигляді.

В процесі старіння в організмі людини відбуваються фізіологічні зміни, що впливають на якість життя та потребують внесення певних коректив в усі його аспекти. Передовсім мова йде про необхідність перегляду харчових вподобань та раціону харчування, приведення його у відповідність до вікових потреб організму. Процес старіння не має чітко визначених вікових меж, його перебіг залежить як від індивідуальних особливостей організму, так і від якості життя людини, вагомою складовою якої є культура харчування. Фізіологічні процеси старіння не можна зупинити, проте цілком реально уповільнити та зменшити їх негативний вплив на якість життя літньої людини. Харчування літніх людей в Україні має специфічні риси, зумовлені культурними традиціями, націо-

нальною кухнею, менталітетом населення в цілому та старших вікових контингентів зокрема. Для харчового раціону українців характерним є надмірне споживання жирів, і, як наслідок, висока калорійність, недостатне споживання білків, вітамінів та мінеральних речовин, що негативно впливає на стан здоров'я та на якість життя в цілому. В умовах війни підтримувати звичний раціон харчування, а надто покращувати його, для багатьох працездатних є важким завданням, а для пенсіонерів і погорів. За таким умов дослідження кількісних і якісних характеристик харчування літніх людей та їх зміни внаслідок війни представляється особливо актуальним.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивченням різних аспектів та особливостей організації харчування літніх людей займається низка провідних вчених

та фахівців-практиків. Зокрема, ґрунтовні дослідження впливу харчування на стан здоров'я літніх, навантажень різноманітними нутрієнтами на функціональний та біохімічний статус старіючого організму проводять в ДУ «Інститут геронтології ім. Д.Ф. Чеботарьова» НАМН України М.С. Романенко, Л.Л. Синьок, Н.С. Наумчук, І.В. Сапожніков, Л.Д. Іваненко [1]. Наукове обґрунтування умов здорового способу життя (норми і асортиментна структура харчування) здійснено Ю.Г. Григоровим, Т.М. Семесько та іншими [2], способам профілактики розладів харчової поведінки присвячені праці А.Г. Шульгай, О.В. Сатурського, Г.С. Сатурської, Н.Я. Панчишина, Д.М. Коллінс [3]. Здійснюється і низка інших досліджень, що стосуються переважно медичних аспектів впливу харчування на здоров'я та тривалість життя пенсіонерів, проте питання специфіки харчування пенсіонерських домогосподарств з різними соціально-демографічними характеристиками, рівнем добробуту, можливостей забезпечення раціонального харчового раціону через бойові дії в Україні є особливо актуальними.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є виявлення специфічних особливостей і характеристик харчування літніх людей в Україні та оцінка можливих змін внаслідок впливу війни.

Методи дослідження. При написанні статті використовувались загальнонаукові та спеціальні методи наукового дослідження: діалектичний, формально-логічний, аналіз та синтез, метод аналогій та наукового абстрагування, спостереження, порівняння, графічний.

Результати дослідження. Раціональним вважається харчування, що компенсує енергетичні витрати організму людини, забезпечує потребу в вітамінах, макро- і мікроелементах, містить харчові волокна в достатній кількості, а харчовий раціон за кількістю і набором продуктів відповідає ферментативним можливостям шлунково-кишкового тракту. З віком погіршується перетравлювання та засвоєння їжі, а відтак збільшується потреба у надходженні вітамінів, мінеральних речовин для підтримання в організмі їх необхідної кількості. Раціон людини має зміщуватись в бік продуктів, що знаходяться на перших рівнях так званої піраміди харчування, а частка продуктів, що розміщуються у верхніх рівнях, відповідно має знижуватись, аж до повного їх виключення. Тобто, для підтримання здоров'я, уникнення розвитку хронічних хвороб, появи нових, так званих «вікових» захворювань, слід дотримуватись принципів здорового харчування.

Природно, що раціон людини залежить від традицій, культури харчування в країні проживання, в сім'ї, індивідуальних смаків та харчових уподобань. Відтак і підходи до визначення складу та кількості продуктів, що забезпечать людині збалансоване харчування, дещо відрізняються в різних культурах та країнах, проте мають і спільні риси. Так, фахівці притримуються єдиної думки щодо того, що літні люди мають урізноманітнювати харчовий раціон, перш за все, за рахунок овочів та фруктів, обмежити споживання солі, кількість прийомів їжі має бути більшою, ніж, скажімо, у 40-50 річних, проте порції їжі слід зменшувати. Враховуючи зниження рухової активності, рекомендується зменшувати і калорійність

харчового раціону. Крім наведених, є низка інших спільних рекомендацій щодо харчування літніх людей. Проте цікавими є і відмінності в розумінні оптимального харчування в різних країнах. Якщо в одних надають перевагу пірамідам харчування з детальним розподілом продуктів відповідно до корисності для організму людини, то в інших обмежуються розробкою так званої харчової тарілки із рекомендаціями стосовно частки кожної групи продуктів в добовому споживанні.

В цілому можна сказати, що підходи до розуміння принципів організації харчування та сутності формування здорового харчового раціону, здатного забезпечити високу якість життя, особливо літніх людей, в основному мало відрізняються в різних країнах, питання полягає лише у виборі форми наочного представлення інформації для широких верств населення – чи то харчова піраміда, чи тарілка харчування, а також у ступені деталізації рекомендацій – чітко розміщення за ярусами, з визначенням норм добового споживання по грамах, кількості білків, жирів, вуглеводів та калорійності, чи обмеження рекомендаціями ят-от: споживати одних продуктів більше, а інших в обмеженій кількості.

Всесвітня організація охорони здоров'я розробила піраміду здорового харчування CINDI, в основі якої – овочі, фрукти, зерна та крохмал (дві третини площі), другий шар поділений навпіл між нежирними молочними продуктами та бобовими, рибою, яйцями, нежирним м'ясом. Останній шар – жири та солодощі. Нині ВООЗ перейшла до іншого принципу формування здорового харчового раціону – фахівці виділили три ключових категорії (безпечно харчування, здорове харчування та фізичні навантаження), в кожній з цих категорій ще виокремлено по п'ять основних моментів [4]. В травні 2018 року ВООЗ прийняла Загальну програму роботи на 2019–2023 рр., в якості пріоритетних дій визначено скорочення споживання солі та виключення трансжирів промислового виробництва зі складу харчових продуктів для забезпечення здорового способу життя населення усіх вікових категорій.

В Україні норми споживання для усіх груп населення, в тому числі літніх людей, регламентуються Наказом Міністерства охорони здоров'я України № 1073 від 03.09.2017 року «Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії» [5]. Крім того, на сайті МОЗ даються рекомендації щодо організації здорового харчування на основі харчової тарілки. Зокрема, рекомендується з'їдати не менше 300 г овочів та 200 г фруктів та ягід на день. Овочі мають становити від чверті до третини раціону. Рекомендується 2-3 рази на тиждень їсти рибні страви, щодня з'їдати 1-2 яйця, 1 порцію (75 г) бобових та горіхів, 2-3 рази на день молочні та кисломолочні продукти. Літнім людям хлібних виробів слід споживати не більше 200 г на день, жиру 70-80 г [6].

Споживання продуктів харчування в українських домогосподарствах в середньому по країні та по домогосподарствах, в яких проживають пенсіонери, дещо відрізняється від рекомендацій МОЗ.

Проте слід зазначити, що розрахунки середньодобового споживання продуктів харчування в українських

домогосподарствах проводяться на базі обстеження умов життя домогосподарств, що проводиться Державною службою статистики України. Домогосподарства у своїх щоденниках записують фактичні покупки продуктів харчування в натуральному та грошовому вимірі. Ці цифри і беруться за основу при розрахунках. Проте частину продуктів харчування домогосподарство може не використати на споживання, а, скажімо, віддати родичам, сусідам, на благодійність тощо. Також у сільській місцевості частина купленої продукції використовується як корм для домашніх тварин. Тому ці факти слід враховувати при оцінці фактичного споживання, особливо коли мова йде про кількісний вимір спожитої продукції, енергетичну цінність та вміст поживних речовин у харчовому раціоні.

Навіть з урахуванням наведених застережень, частка овочів в щоденному раціоні коливається в межах 13-15%, при рекомендації споживати не менше чверті раціону. Звичайно, якщо додати картоплю, то тоді сумарно виходить якраз нижня межа – 25% від раціону, а до рекомендованої третини українські домогосподарства «не дотягують» (табл. 1).

Натомість споживання хліба та хлібних виробів істотно перевищує добову норму 200 грамів: якщо в середньому по країні перевищення становить лише 67 г, або третину від норми, то по пенсіонерських домогосподарствах – вже 1,9 разу. Більше двох норм споживають хліба в домогосподарствах одинаків, як чоловіків, так і жінок, а також у домогосподарствах осіб старше 75 років. Якщо навіть припустити, що частина використовується для інших цілей, то перевищення рекомендованих норм споживання є очевидним.

Також надміру споживаються жири. За рекомендацією, слід вживати сумарно не більше 70-80 г жиру, проте

в таких кількостях споживається лише жир у «чистому» вигляді, без урахування його вмісту в інших продуктах – м'ясі, молоці, кондитерських виробках тощо. Те саме стосується і цукру. Натомість в недостатній кількості споживаються яйця: при рекомендації 1-2 яйця на добу у всіх без винятку типах домогосподарств їдять менше – від 15 до 23 яєць на особу на місяць. Слід зазначити, що серед фахівців немає нині єдиної думки щодо норми споживання цього продукту. Донедавна вважалось, що яйця слід вживати з обережністю, особливо літнім людям та тим, хто має проблеми зі здоров'ям. Дослідження останніх років спростовують цю тезу, проте частина фахівців із харчування притримуються іншої думки.

Окремо слід сказати про споживання продуктів харчування в домогосподарствах з подвійним демооекономічним навантаженням. За кількістю спожитих продуктів вони поступаються не лише пенсіонерським домогосподарствам, а й істотно не дотягують до середньоукраїнських значень. Якщо ж враховувати припущення щодо використання куплених продуктів на інші цілі, крім споживання в домогосподарстві, то очевидно, що тут ситуація з забезпеченням збалансованого харчування є найгіршою.

Такий висновок підтверджується і даними щодо витрат на харчування різних типів домогосподарств. Частка витрат на харчування коливається в діапазоні 54-58% (в середньому по Україні 52%), і без порівняння середніх витрат на придбання продуктів можна зробити хибний висновок про більш-менш однакову ситуацію в пенсіонерських домогосподарствах. В грошовому еквіваленті різниця є доволі суттєвою: якщо в середньому по Україні на придбання продуктів харчування витрачають 1816 грн на особу на місяць, в домогосподарствах пенсіонерів – 2159 грн, то при наявності пенсіонерів та дітей вже лише 1440 грн (табл. 2).

Таблиця 1 – Споживання продуктів харчування в домогосподарствах, на особу на добу, 2020 рік

| Групи продуктів | Типи домогосподарств | | | | | В середньому по Україні |
|-----------------------------------|------------------------------|---|---|---------------------------------------|---|-------------------------|
| | Домогосподарства пенсіонерів | Домогосподарства чоловіків-одинаків пенсійного віку | Домогосподарства жінок-одиначок пенсійного віку | Домогосподарства осіб старше 75 років | Домогосподарства з подвійним демооекономічним навантаженням | |
| хліб та хлібопродукти, г | 370 | 457 | 463 | 410 | 237 | 267 |
| картопля та картоплепродукти, г | 253 | 327 | 293 | 273 | 187 | 197 |
| овочі, г | 353 | 370 | 413 | 357 | 193 | 247 |
| плоди, ягоди, горіхи, виноград, г | 140 | 107 | 143 | 120 | 97 | 127 |
| баштанні, г | 47 | 33 | 40 | 33 | 33 | 40 |
| цукор та кондитерські вироби, г | 103 | 107 | 110 | 97 | 67 | 80 |
| олія, маргарин та інші жири, г | 63 | 73 | 80 | 67 | 43 | 47 |
| м'ясо та м'ясопродукти, г | 210 | 213 | 217 | 183 | 130 | 173 |
| молоко та молочні продукти, г | 833 | 877 | 980 | 860 | 507 | 633 |
| яйця та яйцепродукти, шт. | 0,76 | 0,77 | 0,76 | 0,71 | 0,51 | 0,65 |
| риба та рибопродукти, г | 63 | 53 | 63 | 53 | 33 | 47 |

Джерело: розраховано автором за даними обстеження умов життя домогосподарств України у 2020 році

Таблиця 2 – Частка та сума витрат на харчування в різних типах домогосподарств України, 2020 рік

| Типи домогосподарств | Частка витрат на харчування, % | Середні витрати на харчування, грн на особу на місяць |
|---|--------------------------------|---|
| Домогосподарства пенсіонерів | 54,97 | 2159 |
| Домогосподарства чоловіків-одинаків пенсійного віку | 54,85 | 2228 |
| Домогосподарства жінок-одиначок пенсійного віку | 57,65 | 2335 |
| Домогосподарства осіб старше 75 років | 56,48 | 2009 |
| Домогосподарства з подвійним демооекономічним навантаженням | 54,1 | 1440 |
| В середньому по Україні | 51,93 | 1816 |

Джерело: розраховано автором за даними обстеження умов життя домогосподарств України у 2020 році

Логічно, що споживанням продуктів харчування має прямий зв'язок з рівнем добробуту. Чим бідніше домогосподарство, тим менше може купувати всіх товарів, в тому числі і продуктів харчування. Зовсім окрема тема – ціна і якість продуктів, які купуються. Наприклад, група м'яса і м'ясних продуктів може бути наповнена за рахунок дорогого доброго м'яса (телятини, кролятини, індичатини, баранини тощо), а може і за рахунок багатого дешевого курячого. Теж саме стосується інших груп. Однак якщо навіть не брати до уваги якість, різну корисність для організму людини і ціну м'яса, різниця між рівнем споживання домогосподарств, бідних за різними критеріями визначення, є разючою. Іншими словами, є бідні, бідніші, і злиденні (рис. 1).

Якщо домогосподарство не «дотягує» до фактичного прожиткового мінімуму, то витрачає на харчування 1536 грн (таких домогосподарств 45,3%), якщо родина є бідною за національним критерієм (75% медіанних витрат), то в середньому витрачає вже на 256 грн, або на 20% менше. Найбідніші домогосподарства, які навіть

не можуть забезпечити витрати на рівні офіційно затвердженого прожиткового мінімуму, купують продуктів на суму 30 грн на особу на добу, або 900 грн на місяць. Позитивом є те, що таких домогосподарств є лише 4,5% (рис. 2).

Споживання продуктів харчування у пенсіонерських домогосподарствах, бідних за критерієм фактичного прожиткового мінімуму, найбільше відрізняється за такими групами, як плоди, ягоди, горіхи, баштанні (в 2,2 рази), риба та рибні продукти (в 1,8 рази) м'ясо, молоко та молочні продукти (в 1,7 рази), овочі (в півтора рази) яйця (в 1,3 рази). Натомість різниця у кількості продуктів, які слід обмежувати (олії та інших жирів, цукру і кондитерських виробів), є суттєво меншою (рис. 3).

Різниця витрат найбідніших і найбагатших 20% пенсіонерів є майже трикратною – 2,7 разу (3372 грн проти 1231 грн). І якщо витрати другої групи перевищують показник першої на 30%, третьої попередню – на 20%, четвертої третю – на 23%, то відрив п'ятої від четвертої становить уже 37% (3372 проти 2459 грн) (рис. 4).

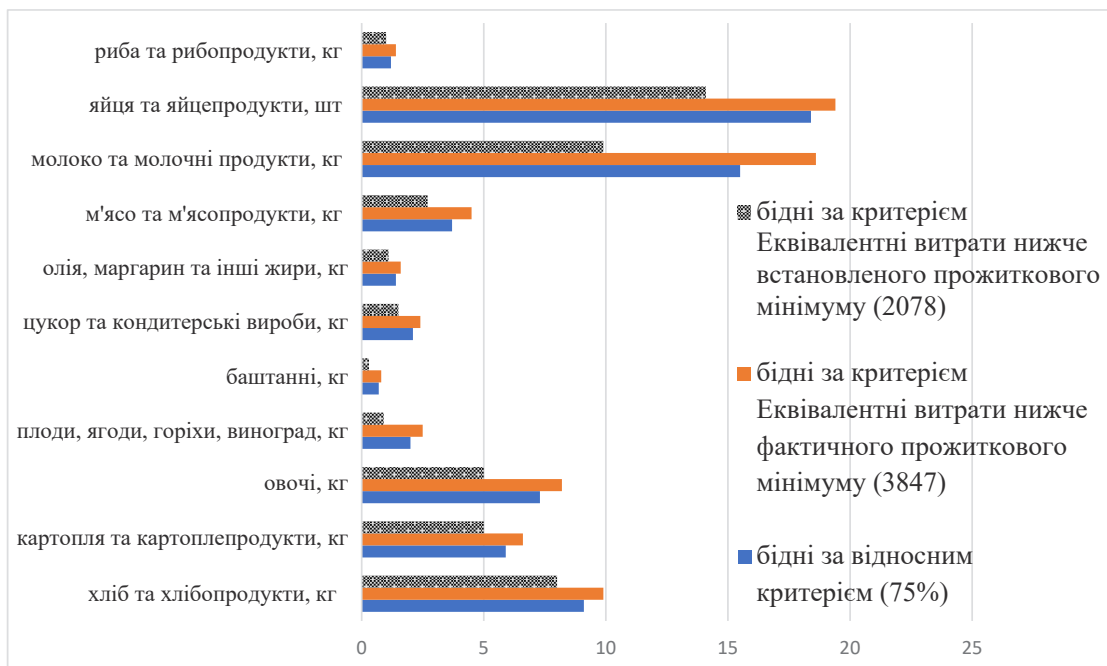


Рисунок 1 – Споживання продуктів харчування в пенсіонерських домогосподарствах, бідних за різними критеріями, 2020 р.

Джерело: розраховано автором за даними обстеження умов життя домогосподарств України у 2020 році

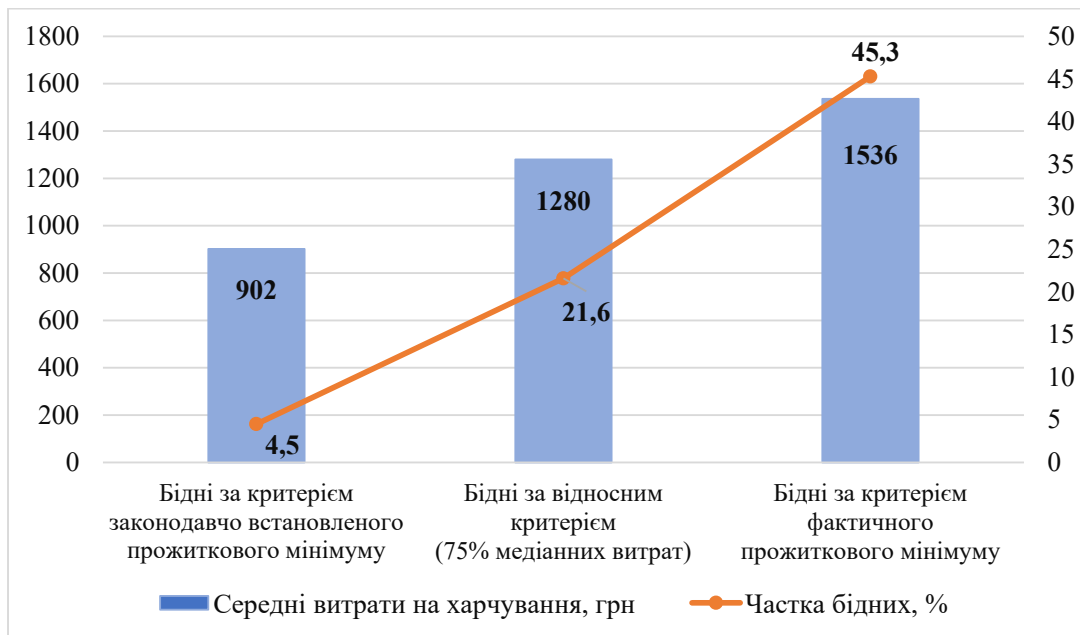


Рисунок 2 – Середні витрати на харчування та частка бідних за різними критеріями, 2020 рік
Джерело: розраховано автором за даними обстеження умов життя домогосподарств України у 2020 році

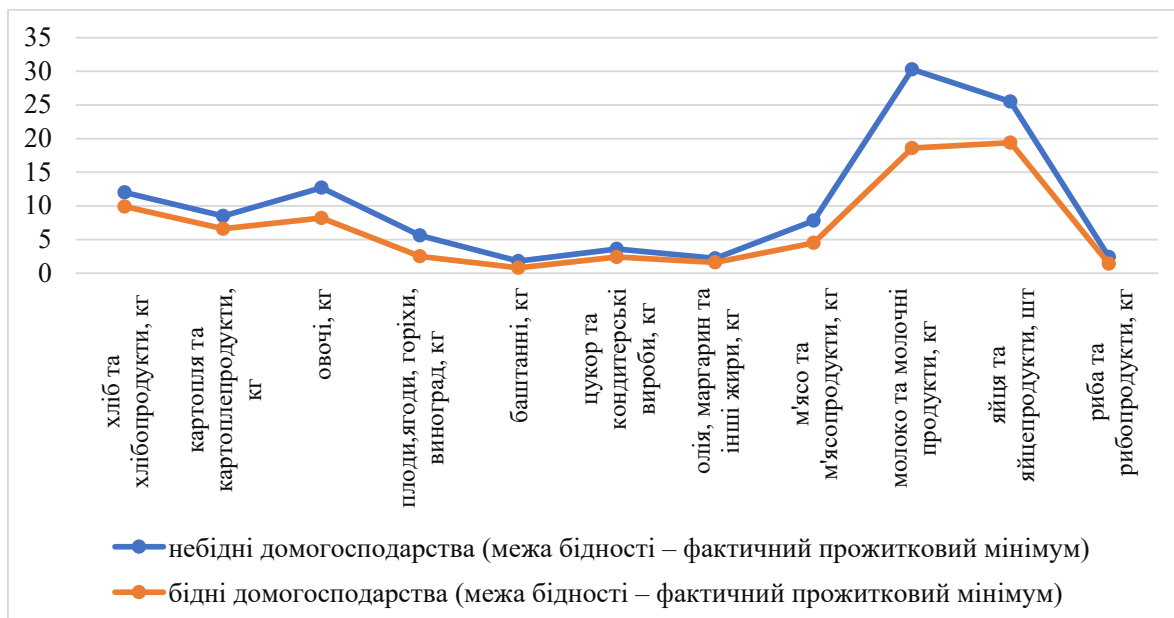


Рисунок 3 – Споживання продуктів харчування у бідних і небідних пенсіонерських домогосподарствах, 2020 рік
Джерело: розраховано автором за даними обстеження умов життя домогосподарств України у 2020 році

Відповідно до рекомендацій МОЗ України, для забезпечення нормального функціонування організму літній людині достатньо 1600-2000 ккал на добу в залежності від віку та статі. Якщо чоловікам 60-74 роки необхідно 2000 ккал, і набиратись вони повинні з 65 г білків, 60 г жирів та 300 г вуглеводів, то вже старшій віковій групі (75 і більше років) достатньо 1800 ккал, 53 г білків, 38 г жирів та 270 г вуглеводів (табл. 3).

Харчові традиції і уподобання українців, сформовані роками, призвели до того, що раціон домогосподарств, в тому числі і пенсіонерських, є висококалорійним:

навіть із урахуванням застереження, що не всі куплені продукти споживаються, в середньостатистичному домогосподарстві кількість спожитих калорій в розрахунку на одну особу перевищує енерговитрати організму, що призводить до розвитку та прогресуванню вікової патології: ожиріння, гіпертонічної хвороби, діабету тощо). Згідно з вимогами, енергетична цінність білків має складати 12% добової калорійності, жирів – 25%, вуглеводів – 63% (енергетична цінність 1 г білка становить 4 ккал (17,2 кДж), 1 г жиру – 9 ккал (38,9 кДж), 1 г вуглеводів – 3,75 ккал (17,6 кДж). В пенсіонерських

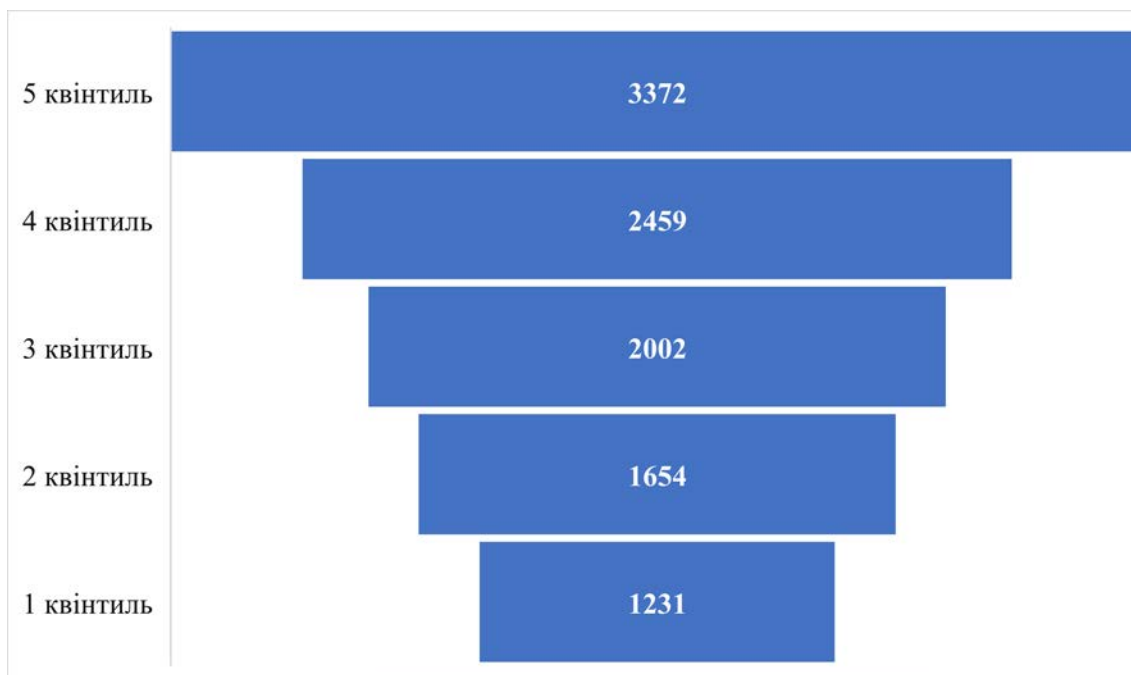


Рисунок 4 – Витрати на харчування в домогосподарствах пенсіонерів, за квінтильними групами, грн на особу на місяць

Джерело: розраховано автором за даними обстеження умов життя домогосподарств України у 2020 році

домогосподарствах 3635 ккал утворюються на 11% за рахунок білків, на 41% – жирів і на 48% – за рахунок вуглеводів (табл. 4).

За нормами, співвідношення між білками, жирами та вуглеводами має становити 1:1:4. В домогосподарствах українських пенсіонерів воно становить 1:1,6:4. В усіх без винятку типах споживання жирів істотно перевищує норму. Середньодобова норма вуглеводів для літніх людей – 250-280 г, з яких до 90% складні). Щодо білків, то співвідношення між рослинними та тваринними біл-

ками має становити 1:1. На жаль, наявна інформаційна база не дає змоги проаналізувати склад спожитих літніми людьми білків.

В домогосподарствах пенсіонерів існує значна диференціація калорійності харчового раціону та споживання білків в залежності від рівня добробуту: так, якщо в першому квінтилі енергетична цінність становить 2111 ккал на особу, то в найбагатшому п'ятому – 3523 ккал, тобто в 1,7 разу вище. Щодо споживання білків, то різниця становить теж 1,7 разу (рис. 5).

Таблиця 3 – Добова потреба осіб похилого віку в білках, жирах, вуглеводах та енергії

| Стать | Вік (років) | Енергія (ккал) | Білки (г) | Жири (г) | Вуглеводи (г) |
|----------|-------------|----------------|-----------|----------|---------------|
| Чоловіки | 60-74 | 2000 | 65 | 60 | 300 |
| | 75 і старші | 1800 | 53 | 38 | 270 |
| Жінки | 60-74 | 1800 | 58 | 54 | 270 |
| | 75 і старші | 1600 | 52 | 44 | 240 |

Джерело: Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17#Text>

Таблиця 4 – Енергетична цінність та вміст поживних речовин у раціоні пенсіонерських домогосподарств, на особу на добу, 2020 рік

| Типи домогосподарств | Енергетична цінність раціону, ккал | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г |
|--|------------------------------------|----------|---------|--------------|
| Домогосподарства пенсіонерів | 3635 | 105 | 166 | 445 |
| Домогосподарства чоловіків-одинаків пенсійного віку | 4129 | 113 | 188 | 513 |
| Домогосподарства жінок-одиначок пенсійного віку | 4111 | 116 | 182 | 518 |
| Домогосподарства осіб старше 75 років | 3691 | 105 | 162 | 470 |
| Домогосподарства з подвійним демоекономічним навантаженням | 2487 | 70 | 110 | 307 |
| В середньому по Україні | 2850 | 84 | 130 | 343 |

Джерело: розраховано автором за даними обстеження умов життя домогосподарств України у 2020 році

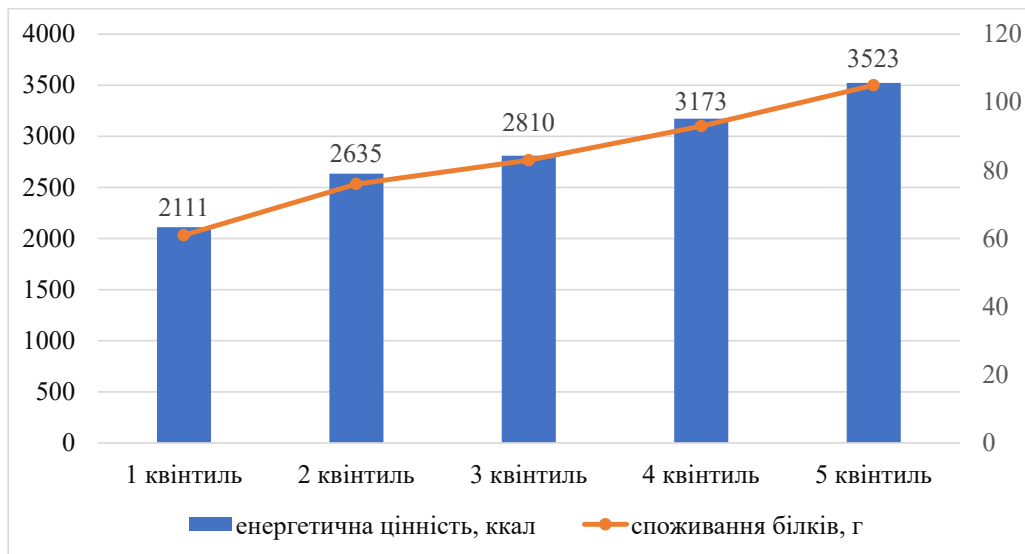


Рисунок 5 – Енергетична цінність та споживання білків в домогосподарствах пенсіонерів, на особу на добу, 2020 рік

Джерело: розраховано автором за даними обстеження умов життя домогосподарств України у 2020 році

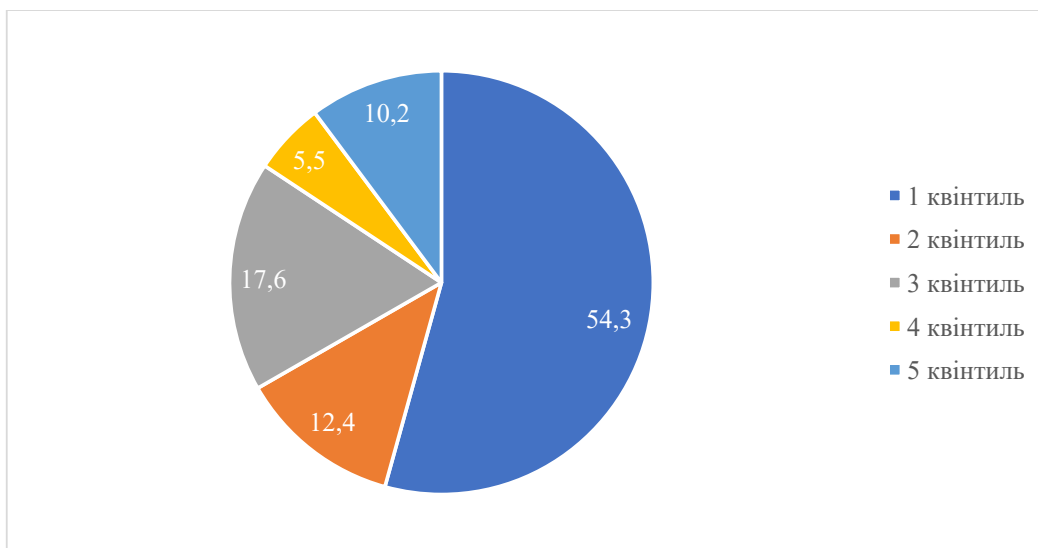


Рисунок 6 – Розподіл домогосподарств, що споживають менше 2000 ккал на особу на добу, за квінтільними групами, 2020 р.

Джерело: розраховано автором за даними обстеження умов життя домогосподарств України у 2020 році

Більшість пенсіонерських домогосподарств, що споживають менше 2000 ккал на особу на добу, належать до першого квінтилі (54,3%), дві третини таких домогосподарств належать до перших двох найбільш бідніших квінтилів. У п'ятому квінтилі, з найвищими доходами, їх лише 10% (рис. 6).

Тому можна зробити висновок про те, що низькокалорійне харчування в пенсіонерських домогосподарствах зумовлюється переважно фінансовою неспроможністю підтримувати звичний харчовий раціон. І лише про кожне десяте домогосподарство пенсіонерів можна сказати, що дотримання низькокалорійної дієти з високим ступенем ймовірності можна вважати результатом свідомого вибору на користь підтримання здорового способу життя.

В зв'язку з фізіологічними змінами в шлунково-кишковому тракті, зокрема погіршенням всмоктування,

літні люди потребують підвищеної кількості вітамінів та мінеральних речовин, що може бути забезпечено різноманітним харчовим раціоном із достатнім вмістом води та із дотриманням режиму харчування (4- або 5-кратні прийоми їжі, правильний розподіл добової калорійності). В цілому пенсіонери в Україні недостатньо поінформовані про те, що і скільки корисно їсти, як правильно скласти добове меню та яким продуктам слід надавати пріоритет, а яких уникати або мінімізувати споживання. Цікавість до організації правильного харчування в основному проявляють молодші покоління, а старші люди зазвичай харчуються так, як звикли, та так, як можуть собі фінансово дозволити.

На жаль, в умовах війни кількісні та особливо якісні показники харчування українських пенсіонерів погір-

шаться через низку причин, передовсім через істотне здорожчання продуктів харчування при незначному збільшенні пенсій. Також для частини літніх людей, особливо тих, що проживають в зоні та поблизу активних бойових дій, доступність продуктів погіршиться ще й через неможливість доставки. Щодо пенсіонерів на окупованих територіях, то наразі їм доводиться фактично виживати: частина пенсіонерів взагалі не може отримати виплати, оскільки не мають банківських карток, інші ж навіть при наявності картки не можуть зняти кошти або оплатити карткою через те, що банки не обслуговують окуповані території.

За інформацією Міністерства соціальної політики України, на початок червня майже 300 тисяч пенсіонерів на тимчасово окупованих територіях не мають змоги отримати пенсії. Для мешканців прифронтових громад і тих, що перебувають у тимчасовій окупації, Кабінет Міністрів унормував питання виплат пенсій та інших соціальних виплат через АТ «Укрпошта», але ж відділення Укрпошти не працюють на окупованих територіях. Тобто фактично через війну літні люди залишилися без засобів для існування. Для переважної більшості пенсійна виплата є єдиним джерелом доходу.

На жаль, розмір пенсій в Україні є таким, що не дозволяє, навіть за умови ощадливості у витратах, відкладати кошти, на які можна було б прожити кілька місяців: 40% пенсіонерів отримують виплати в межах 2000–3000 грн, ще 20% – від 3000 до 4000 грн, 10% – від 4000 до 5000 грн. Тому більшість пенсіонерів опиняться не лише за межею бідності, а фактично і виживання. За прогнозом фахівців Інституту демографії та соціальних досліджень ім. М.В. Птухи НАН України, в цілому в країні до

кінця року частка населення, вимушеного жити на кошти, менші від фактичного прожиткового мінімуму, навіть за найоптимістичнішого розвитку подій зросте до 57,6%. За середнім сценарієм рівень бідності становитиме 66,7%, за песимістичним – 79,3% [7]. Враховуючи, що з року в рік рівень бідності серед пенсіонерів, особливо так званих «старих», істотно перевищує середні показники по країні, можна стверджувати, що до категорії бідних та злиденних потрапить переважна більшість літніх людей.

Висновки. На здоров'я, а відповідно і на якість життя літніх людей істотний вплив має харчування. Багаторічні дослідження фахівців засвідчують, що правильно організоване харчування має позитивний лікувально-профілактичний вплив на організм, сприяє збереженню фізичного і психічного здоров'я, знижує ризики появи так званих вікових хвороб і загострення наявних, попереджує передчасне старіння. На жаль, харчовий раціон українців в цілому і літніх людей зокрема не повною мірою відповідає принципам здорового харчування, є незбалансованим. Причинами цього є як традиційна культура харчування, що склалась в країні, недостатня обізнаність населення щодо здорового харчування, так і недоступність через обмежені фінансові можливості частини продуктів, що мають входити до здорового харчового раціону. Через війну в Україні можливості літніх людей покращити харчовий раціон істотно знизилась і надалі лише погіршуватимуться. Неможливість вчасно і в повному обсязі забезпечити виплату пенсій та соціальних допомог призведе до того, що переважна більшість літніх людей в зоні активних бойових дій та на окупованих територіях залишаться без засобів для існування, а тому опиняться фактично на межі фізіологічного виживання.

Список використаної літератури:

1. Романенко М.С., Синеок Л.Л., Наумчук Н.С., Сапожніков І.В., Іваненко Л.Д. Особливості харчування та їх зв'язок з антропометричними показниками ожиріння людей з метаболічним синдромом. *Проблеми старення і довголеття*. 2017. Т. 26. № 1–2. С. 158–168.
2. Григоров Ю.Г., Семесько Т.М., Синеок Л.Л., Романенко М.С., Гавалко Ю.В. Сравнительная оценка характера питания украинцев пожилого и старческого возраста (результаты многолетних исследований). *Проблеми старення і довголеття*. 2016. Т. 25. № 2. С. 196–203.
3. Шульгай А.Г., Сатурський О.В., Сатурська Г.С., Панчишин Н.Я., Коллінс Д.М. Роль центрів громадського здоров'я у вирішенні проблем харчування та профілактиці розладів харчової поведінки. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2022. № 1. С. 5–10.
4. Food safety. The 3 Fives. Five Keys to Safer Food, Five Keys to a Healthy Diet, Five Keys to Appropriate Physical activity. URL: http://www.who.int/foodsafety/consumer/3_fives_Beijing/en/index.html (дата звернення: 20.06.2022).
5. Про затвердження Норм фізіологічних потреб населення України в основних харчових речовинах і енергії. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17#Text> (дата звернення: 17.06.2022).
6. Тарілка здорового харчування. *Міністерство охорони здоров'я України* URL: <https://moz.gov.ua/article/health/tarilka-zdorovogo-harchuvannya> (дата звернення: 23.06.2022).
7. Прогнозна оцінка рівня бідності в Україні у 2022 році за трьома сценаріями розвитку соціально-економічних процесів внаслідок російсько-української війни. *Аналітична доповідь. Інститут демографії та соціальних досліджень імені М.В. Птухи НАН України*. URL: <https://www.idss.org.ua/arhiv/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D0%B7%20%D0%B1%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%202022%20.pdf> (дата звернення: 23.06.2022).

References:

1. Romanenko M.S., Synjeok L.L., Naumchuk N.S., Sapozhnikov I.V., Ivanenko L.D. (2017). Osoblyvosti kharchuvannia ta yikh zv'iazok z antropometrychnymu pokaznykamy ozhyrinnia liudei z metaboličnym syndromom [Features of nutrition and their connection with anthropometric indicators of obesity of people with metabolic syndrome]. *Problemy starenia i dolholetia* [Problems of aging and longevity], vol. 26, no. 1-2, pp. 158–168.
2. Hryhorov Yu.H., Semesko T.M., Syneok L.L., Romanenko M.S., Havalko Yu.V. (2016). Sravnitelnaia otsenka kharaktera pitaniia ukraintsev pozhiloho i starcheskoho vozrasta (rezultaty mnoholetnikh issledovaniy) [Comparative assessment

of the nature of the nutrition of Ukrainians of the elderly and senile age (results of many years of research)]. *Problemy starenia y doholetia* [Problems of aging and longevity], vol. 25, no. 2, pp. 196–203.

3. Shulhai A.H., Saturskyi O.V., Saturska H.S., Panchyshyn N.Ya., Kollins D.M. (2022). Rol tsentriv hromadskoho zdorovia u vyrishenni problem kharchuvannia ta profilaktytsi rozladiv kharchovoi povedinky [The role of public health centers in solving nutrition and prevention of eating disorders]. *Visnyk sotsialnoi hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorov'ia Ukrainy* [Bulletin of Social Hygiene and Health Organization of Ukraine], no. 1, pp. 5–10.

4. Food safety. The 3 Fives. Five Keys to Safer Food, Five Keys to a Healthy Diet, Five Keys to Appropriate Physical activity. Available at: http://www.who.int/foodsafety/consumer/3_fives_Beijing/en/index.html (accessed 20 June 2022).

5. Pro zatverdzhennia Norm fiziolohichnykh potreb naselennia Ukrainy v osnovnykh kharchovykh rechovynakh i enerhii [On approval of the norms of physiological needs of the population of Ukraine in basic nutrients and energy]. Available at: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17#Text> (accessed 17 June 2022).

6. Tarilka zdorovoho kharchuvannia [A healthy nutrition plate]. *Ministerstvo okhorony zdorov'ia Ukrainy* [Ministry of Health of Ukraine]. Available at: <https://moz.gov.ua/article/health/tarilka-zdorovogo-harchuvannja> (accessed 23 June 2022).

7. Prohnozna otsinka rivnia bidnosti v Ukraini u 2022 rotsi za troma stsensariiamy rozvytku sotsialno-ekonomichnykh protsesiv vnaslidok rosiisko-ukrainskoi viiny Analychna dopovid [The forecast assessment of poverty level in Ukraine in 2022 for three scenarios for the development of socio-economic processes as a result of the Russian-Ukrainian war analytical report]. *Instytut demohrafii ta sotsialnykh doslidzhen imeni M.V. Ptukhy NAN Ukrainy* [Ptoukha Institute for Demography and Social Studies of the National Academy of Sciences of Ukraine]. Available at: <https://www.idss.org.ua/arhiv/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D0%B7%20%D0%B1%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%202022%20.pdf> (accessed 23 June 2022).

Svitlana Poliakova, PhD, Leading Researcher, Ptoukha Institute for Demography and Social Studies (Kyiv, Ukraine)

Yurii Kohatko, PhD, Senior Researcher, Ptoukha Institute for Demography and Social Studies (Kyiv, Ukraine)

SPECIFICS OF NUTRITION OF THE ELDERLY IN UKRAINE: MAIN CHARACTERISTICS AND CHANGES AS A RESULT OF THE WAR

The article is devoted to the topical issues of assessing the nutrition of the elderly and the impact of the war in Ukraine on their consumption opportunities. The purpose of the article is to identify specific features, quantitative and qualitative characteristics of the nutrition of elderly people in Ukraine and to assess changes due to the impact of the war. The nutrition of the elderly in Ukraine has specific features determined by cultural traditions, national cuisine, the mentality of the population as a whole and of older age groups in particular. The diet of Ukrainians is characterized by excessive consumption of fats, and, as a result, high caloric content, insufficient consumption of proteins, vitamins and minerals. This negatively affects health and quality of life in general. In the conditions of war, it will be impossible for most pensioners to maintain the usual diet, and not to improve it too much. Therefore, the study of the quantitative and qualitative characteristics of the nutrition of the elderly and their changes due to the war is particularly relevant. When writing the article, general scientific and special methods of scientific research were used: dialectical, formal-logical, analysis and synthesis, method of analogies and scientific abstraction, observation, comparison, graphic. The consumption of food products by main groups was analyzed in terms of various types of pensioner households and the poor according to various poverty measurement criteria. It was determined that families with a double demo-economic load have the worst opportunities to ensure a balanced diet. The share and amount of food expenses of different types of pensioner families, by quintile groups, poor and non-poor households were calculated. It was found that the diet of the elderly is high-calorie and unbalanced in terms of protein, fat and carbohydrate content. It has been proven that in the households of pensioners there is a significant differentiation of the caloric content of the food ration and protein consumption depending on the level of well-being. A quintile distribution of households consuming less than 2000 kcal per person per day was constructed. It was concluded that low-calorie nutrition in pensioner households is caused mainly by the financial inability to maintain the usual diet. And only about every tenth pensioner household can be said that following a low-calorie diet can be considered the result of a conscious choice in favor of maintaining a healthy lifestyle. Based on the actual indicators of poverty among pensioner households and the poverty forecast for 2022, it was concluded that due to the war in Ukraine, the opportunities of elderly people to improve their diet have significantly decreased and will only worsen in the future. The impossibility of timely and full payment of pensions and social benefits will lead to the fact that the vast majority of elderly people in the zone of active hostilities and in the occupied territories will be left without means of livelihood, and therefore will find themselves actually on the verge of physiological survival.

Key words: nutrition, people of retirement age, the elderly, diet, the energy value of the diet, the balance of the diet.

Дата надходження до редакції: 12.07.2022 р.