Лосева А.П., Сутормина К.М.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

Кафедра общественного здоровья, организации и экономики здравоохранения имени профессора А. Д. Ткачева
Кемеровского государственного медицинского университета, г. Кемерово
Научный руководитель – к.м.н., старший преподаватель кафедры Корбанова Т.Н.

Loseva A.P., Sutormina K.M.

THE MAIN PRINCIPLES OF RATIONAL NUTRITION FOR STUDENTS AT MEDICAL UNIVERSITIES

Department of Public Health, Organization and Economics of Healthcare named after Professor A. D. Tkachev
Kemerovo State Medical University, Kemerovo
Supervisor: Ph.D, Senior Lecturer at the Department, Korbanova T.N.

Аннотация. Будущие врачи изучают принципы здорового питания, но следуют ли они им сами – вопрос открытый. Обучение в медицинском вузе сопряжено с высокой нагрузкой, стрессом и ненормированным графиком, что создает объективные препятствия для рационального питания.

Ключевые слова: питание студентов, медицинский вуз, здоровое питание, режим дня, образ жизни.

Abstract. Future doctors study the principles of healthy nutrition, but whether they themselves follow them is an open question. Studying at a medical university involves a high workload, stress, and an irregular schedule, which creates objective obstacles to maintaining a balanced diet.

Keywords: students' nutrition, medical university, healthy eating, daily routine, lifestyle.

Несмотря на изучение физиологии, биохимии и гигиены питания, реальная практика медицинского образования существенно расходится с теоретическими стандартами: пары в разных корпусах, в том числе клинические базы, дежурства, подработки, постоянный стресс. В таких условиях знания не всегда согласуются с практическим применением [1].

Цель исследования – оценить фактическое питание студентов медицинского вуза, выявить основные барьеры рационального питания и определить, насколько уровень знаний соответствует реальному поведению.

Материалы и метод исследования: проведено анкетирование 52 студентов, обучающихся в ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет» Минздрава России на 1–6 курсах лечебного факультета и в ординатуре, в период с 27 по 29 сентября 2026 года.

Результаты и их обсуждение

В Воронежском государственном медицинском университете им. Н.Н. Бурденко опросили 199 студентов и выяснили: более половины не добирают калории и белок, лишь 44,4% соблюдают трехразовый режим питания, а около 80% регулярно употребляют фастфуд [2]. В Санкт-Петербургском государственном педиатрическом медицинском университете сравнили студентов младших и старших курсов: на 2–3 курсе многие питаются 1–2 раза в день и жалуются на усталость и сонливость, тогда как к 4 курсу рацион становится несколько более сбалансированным [3]. В Крымском федеральном университете имени В.И. Вернадского обследовали небольшую группу студентов-медиков и обнаружили, что даже при нормальном индексе массы тела у них наблюдается дефицит макронутриентов, витаминов и минералов, а также нарушение режима приемов пищи [4].

Сопоставление этих данных позволяет говорить о том, что нарушения питания среди студентов-медиков носят системный, а не единичный характер. Таким образом, необходимо определить: обусловлена ли проблема незнанием принципов правильного питания или отсутствием условий для их соблюдения. Проведен опрос среди студентов ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет» Минздрава России. Гипотеза – знаний у студентов-медиков достаточно, имеет место ограничение условий для их реализации: нехватка времени, неудобное расписание и ограниченный бюджет.

Оптимальную кратность приемов пищи (3–5 раз) соблюдают 61,5% студентов, однако 26,9% питаются 1–2 раза в день – это фактор риска нарушений пищеварения и обмена веществ. Ежедневно завтракают только половина, 30,8% практически никогда не завтракают. Последний прием пищи позже 20:00 или хаотично отмечают 40,4%. Перекусывают регулярно 36,5%, иногда – 40,4%; структура перекусов преимущественно углеводно-жировая: печенье, шоколад и конфеты – 48,1%, чай и кофе – 42,3%, йогурт – 30,8%, бутерброды – 25%. Фрукты и овощи как перекус выбирают лишь 17,3%, орехи – 9,6%.

Овощи, мясо, крупы и молочные продукты присутствуют в рационе большинства регулярно, что можно считать благоприятным фактором [1]. Наряду с этим выявляются три существенных дисбаланса. Первый – дефицит рыбы: регулярно ее включают в рацион 34,6%, а 57,7% – редко. Это создает риск недостатка омега-3 ПНЖК, витамина D и йода [1]. Второй – дефицит фруктов: ежедневно их употребляют лишь 11,5%. Третий – избыток сладостей: ежедневно их едят 53,8%, регулярно – 80,8%, что значительно превышает рекомендуемые нормы [5]. Потребление воды также не достигает рекомендуемых значений: достаточное потребление воды (1,5 л и более) отмечено лишь у 26,9%, тогда как половина выпивает менее литра чистой воды в сутки [5]. Распространенность вредных

привычек настораживает: вейп курят 42,3% – почти столько же, сколько некурящих (48,1%); алкоголь 1–2 раза в месяц и чаще употребляют 57,7%.

При выборе продуктов главными критериями оказываются вкус (75%) и цена (59,6%), тогда как полезность – лишь на третьем месте (46,2%). Быстрота и удобство важны для 42,3%. Основные барьеры рационального питания – нехватка времени (57,7%), нерегулярный график и стрессы (48,1%), слабая сила воли (38,5%), нехватка денег (34,6%). Недостаток знаний указали лишь 5,8%. При этом 80,8% оценивают свои знания как отличные или хорошие, а 26,9% утверждают: теория расходится с реальностью. Свое питание считают полностью рациональным только 1,9%, скорее рациональным – 65,4%, скорее или совершенно нерациональным – 32,7%. Опрошенные отметили симптомы за последний месяц: сонливость днем – 59,6%, быстрая утомляемость – 46,2%, проблемы с кожей, волосами и ногтями – 30,8%, боли в желудке или кишечнике – 19,2%, колебания веса – 19,2%.

Средний интегральный индекс рациональности питания составил 25,7 ± 3,8 балла (медиана 26, диапазон 17–34) из 40 – средний уровень без крайностей. При сравнении групп студенты в общежитии имели несколько более низкий индекс (25,2 ± 3,9), чем снимающие жилье (26,0 ± 3,7) и живущие с родителями (26,4 ± 3,5), но различия незначимы. Работающие студенты чаще пропускали завтрак (66,7% против 45,5%) и чаще ели позже 22:00 (25% против 9,1%), различия на границе значимости ($p = 0,08$). Старшекурсники чаще отмечали нехватку времени и хаотичный график. Курящие вейп имели чуть более низкий интегральный индекс рациональности питания, но различия незначимы.

Выводы

Студенты медицинского вуза демонстрируют средний уровень рациональности питания при высоком уровне теоретических знаний, что подтверждает основную гипотезу о разрыве между знанием и поведением [1]. Основные нарушения режима питания заключаются в том, что четверть студентов питается 1–2 раза в день, половина не завтракает ежедневно, более 40% едят позже 20:00 или хаотично, а половина пьет менее литра воды в сутки [5]. В структуре рациона выражен дефицит рыбы и фруктов при избытке сладостей, которые ежедневно употребляет более половины опрошенных. Доминирующие барьеры носят организационно-экономический характер – нехватка времени, нерегулярный график, стрессы, ограниченный бюджет, тогда как недостаток знаний указали менее 6% респондентов. Более половины студентов жалуются на сонливость и утомляемость, что может быть частично связано с характером питания. Полученные данные обосновывают необходимость не просветительских лекций, а изменения среды: организации доступного горячего питания на клинических базах и в корпусах, пересмотра расписания с выделением достаточных перерывов, обеспечения

бесплатного доступа к питьевой воде, внедрения бюджетных комплексных обедов [6].

Список литературы

1. Нутрициология и клиническая диетология: национальное руководство / под ред. В. А. Тутельяна, Д. Б. Никитюка. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: ГЭТАР-Медиа, 2026. – 1040 с.

2. Мелихова, Е. П. Влияние учебного процесса на суточный рацион и пищевое поведение студентов медицинского вуза / Е. П. Мелихова, С. Н. Хаустов, А. С. Копылов, Г. А. Юрин, У. В. Точенова // Российский вестник гигиены. – 2026. – № 2.

3. Студенческая наука – 2024: материалы Всероссийского научного форума студентов с международным участием. – Санкт-Петербург: СПбГПМУ, 2024. – С. 198–199.

4. Асанова, Э. Д. Оценка соответствия фактического питания и энергетического баланса студенток медицинского института современным гигиеническим нормативам / Э. Д. Асанова, И. С. Болотенюк, В. А. Лахно // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Биология. Химия. – 2023. – Т. 9 (75), № 3. – С. 18–29.

5. Здоровое питание: информационный бюллетень / Всемирная организация здравоохранения. – 2026. – URL: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet (дата обращения: 02.10.2026).

6. 5 правил здорового питания для студентов // Здоровое-питание.рф: проект Роспотребнадзора. – 2025. – 25 января. – URL: https://здоровое-питание.рф (дата обращения: 02.10.2026).