

הערכת התועלת של התערבות לקידום אורח חיים בריא בהובלת דיאטנית בקרב עובדי מפעל

ד"ר אורית אפומדו-יונה^{1,2}, פרופ' מונה בועז², שיר בן יעיש², ד"ר ורד קאופמן-שריקי²
1. אגף התזונה, משרד הבריאות. 2. המחלקה למדעי התזונה, אוניברסיטת אריאל בשומרון

מטרות המחקר

הערכת תועלת של התערבות לקידום אורח חיים בריא בהובלת דיאטנית בקרב עובדי מפעל, על משקל, מדדים אנתרופומטריים, איכות חיים, הרגלי בריאות, פריון עבודה ושביעות רצון.

רקע

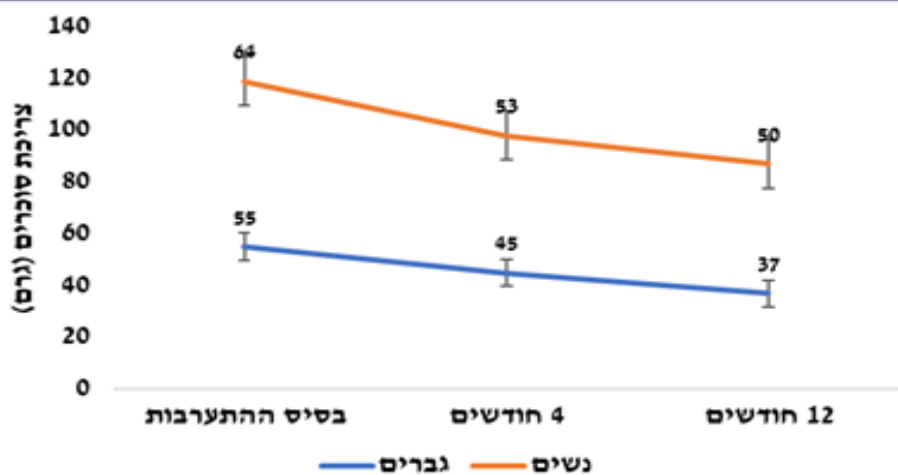
השמנה מהווה גורם סיכון להתפתחות מחלות מטבוליות. אדם בוגר נמצא כשליש מיומו במקום העבודה, כך שמקום העבודה מהווה מסגרת ייחודית לבחינת אסטרטגיות לשינוי אורח חיים.

שיטות

בוצע ניסוי קליני ביקורת עצמית במהלך שנה בקרב עובדי מפעל בגילאי 20-65. התוכנית כללה: מפגשים אישיים וקבוצתיים עם דיאטנית, הרצאות, שיעורי פעילות גופנית ושינויים בתפריט המזון המוגש בארוחה העיקרית במפעל. בוצעו מדידות אנתרופומטריות, והועברו שאלוני צריכת מזון, פעילות גופנית, פריון עבודה ושביעות רצון - בתחילת המחקר (בסיס ההתערבות), בחלוף 4 חודשים מתחילתו ולאחר שנה מבסיס ההתערבות. הותאמו מודלים נפרדים של רגרסיה ליניארית מרובה עם אפקט רנדומלי (GLMM - Generalized linear mixed model) לבחינת השינוי לאורך זמן במדדים.

תוצאות

גויסו 80 משתתפים, מהם 34 נשים ו-46 גברים. 24.2% מהנשים ו-37.8% מהגברים היו בעודף משקל. 36.4% מהנשים ו-26.7% מהגברים היו בהשמנת יתר. לאחר 4 חודשים נמצאה בקרב הנשים ירידה מובהקת של 1.71 ± 3.31 ק"ג במשקל הגוף ושל 0.68 ± 1.35 יחידות BMI (ק"ג/גובה במטר²) במוצע. ($p=0.021, p=0.025$)



- נמצאה עליה מובהקת של 4.43 (2.32) נקודות בציון בריאות נפשית לעומת בסיס ההתערבות בהשוואה ל-12 חודשים בתקנון למין וגיל.
- נמצאה הפחתה מובהקת בצריכת הסוכרים ובצריכת הנתרן ($p=0.002, p=0.026$) בהתאמה.
- לאחר 12 חודשים בהשוואה לבסיס ההתערבות אחוז העובדים שחשבו שהמזון בחדר האוכל אינו בריא ירד באופן מובהק ($p=0.029$), ורמות תחושת השומניות והמליחות היו נמוכות באופן מובהק ($p=0.041, p=0.006$).
- היעדרות חלקית מהעבודה בחודש הקודם בשל חופשה ומספר ימי עבודה בהם עבד בשעות לא שגרתיות, היו נמוכים באופן מובהק לאחר 12 חודשים בהשוואה לבסיס ההתערבות ($p=0.017, p=0.002$).

מסקנות והמלצות

התוכנית הראתה שיפור ניכר במדדי הצריכה התזונתית, שביעות הרצון והרווחה הנפשית ושיפור צנוע במדדים אנתרופומטריים. ממצאים אלו מציעים כי תוכנית ההתערבות לקידום אורח חיים בריא בהובלת דיאטנית במפעל, עשויה לתרום לשיפור גורמי סיכון הידועים כקשורים להתפתחות מחלות כרוניות