



VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS  
FACULTY OF MEDICINE OF VILNIUS UNIVERSITY

Review of a foreign scientific consultant for the Thesis  
of PhD student Ms. ЖАНАЛИНА ГУЛЬМИРА АЛИЕВНА  
"Характеристика нутриционного статуса лиц пожилого и старческого  
возраста, имеющих алиментарно-зависимые заболевания"  
submitted for the degree of Doctor of Philosophy (PhD) in the specialty  
6D110100 - "Medicine"

This dissertation investigates the nutritional status of elderly populations (age 60–90) in Kazakhstan, focusing on dietary habits and their association with alimentary-dependent chronic diseases such as obesity, hypertension, and type 2 diabetes. The study considers both urban and rural environments, analyzing regional disparities in food intake, nutrient deficiencies, and health outcomes.

The author employs a combination of **internationally recognized methods** to collect and analyze data:

- 24-hour dietary recall (CINDI WHO method) to evaluate actual food intake and eating patterns.
- Anthropometric measurements to assess body mass index (BMI), weight distribution, and other physical health indicators.
- Nutrient and chemical content analysis of daily diets to identify deficiencies in essential vitamins, minerals, and macronutrients.

**Key findings** reveal significant challenges in the elderly population's nutrition:

1. Nutrient deficiencies: a notable lack of dietary fiber, calcium, and vitamins, particularly Vitamin C, contributes to worsening metabolic health and chronic diseases.
2. High consumption of fats and sugars: men, especially in rural areas, tend to consume more unhealthy fats and sugars compared to urban counterparts, with limited intake of fish, legumes, and nutrient-dense foods.
3. Gender and regional variability: while women in urban areas show slightly more balanced dietary habits, rural populations exhibit greater inconsistencies in nutritional intake, amplifying the risk of chronic diseases.

The dissertation emphasizes the need for specific nutritional recommendations to improve the health and quality of life for elderly individuals. These include reducing fat and sugar intake, increasing consumption of vegetables, fruits, and omega-3-rich foods, and tailoring dietary plans to address regional and socioeconomic differences. Practical interventions are

suggested for primary healthcare settings, aligning with Kazakhstan's broader national strategies for active aging and chronic disease prevention.

The dissertation is a well-researched and methodologically rigorous study, offering a comprehensive assessment of elderly nutrition in Kazakhstan. By bridging the gap between dietary habits and the prevalence of chronic alimentary-dependent diseases, the author sheds light on a critical public health issue affecting aging populations.

**Strengths:**

1. **Methodological soundness:** the use of validated international tools, such as the CINDI WHO method, enhances the credibility and robustness of the findings.
2. **Practical relevance:** the dissertation's actionable recommendations, especially for healthcare providers and policymakers, demonstrate its applied significance.
3. **Holistic scope:** the research connects dietary intake to measurable health outcomes, providing a clear picture of the challenges faced by elderly populations.

**Limitations:**

1. **Sample specificity:** the study's focus on a single demographic group (elderly in Kazakhstan) may limit its generalizability to other regions or countries.
2. **Seasonal variability:** food availability and consumption patterns may fluctuate across seasons, which could impact the accuracy of dietary assessments.
3. **Lack of longitudinal data:** the addition of longitudinal analysis would allow for tracking dietary trends and health changes over time, enriching the study's conclusions.

**Conclusion:** Overall, this dissertation significantly contributes to geriatric nutrition and public health research. It successfully highlights nutritional deficiencies and their links to chronic diseases in Kazakhstan's aging population while providing clear and practical recommendations for improving elderly health outcomes. The findings are both relevant to Kazakhstan and valuable to the global understanding of aging and nutrition.

This research is highly commendable for its scientific rigor, real-world applicability, and potential to influence public health strategies, especially in resource-limited settings. It serves as a strong foundation for further studies and policy implementation to improve the quality of life for elderly populations.

The research findings have been published in three scientific publications and presented at an international scientific conference, reflecting the study's recognition and relevance in the academic community.

Prof. Dr. Vaiva Hendrixson, MD PhD  
Institute of Biomedical Sciences, Faculty of Medicine



V. Hendrixson, +370 61424767, e-mail: vaiva.hendrixson@mf.vu.lt

**МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ ВИЛЬНЮССКОГО УНИВЕРСИТЕТА**  
**Рецензия иностранного научного консультанта на диссертацию аспиранта г-жи**  
**ЖАНАЛИНОЙ ГУЛЬМИРЫ АЛИЕВНЫ**  
**«Характеристика нутриционного статуса лиц пожилого и старческого возраста, имеющих алиментарно-зависимые заболевания»**  
**представленной на соискание ученой степени доктора философии (PhD) по специальности**  
**6D110100 – «Медицина»**

В данной диссертации исследуется состояние питания пожилых людей (60-90 лет) в Казахстане, особое внимание уделяется пищевым привычкам и их связи с хроническими заболеваниями, зависящими от питания, такими как ожирение, гипертония и сахарный диабет 2 типа. В исследовании рассматриваются как городские, так и сельские условия, анализируются региональные различия в потреблении пищи, дефицит питательных веществ и последствия для здоровья.

Автор использует комбинацию **международно-признанных методов** для сбора и анализа данных:

- 24-часовой анализ рациона питания (метод СИНДИ ВОЗ) для оценки фактического потребления пищи и особенностей питания.
- Антропометрические измерения для оценки индекса массы тела (ИМТ), распределения веса и других показателей физического здоровья.
- Анализ содержания питательных веществ и химических элементов в ежедневном рационе для выявления дефицита необходимых витаминов, минералов и макроэлементов.

**Основные результаты** свидетельствуют о серьезных проблемах в питании пожилых людей:

1. Дефицит питательных веществ: заметный недостаток пищевых волокон, кальция и витаминов, особенно витамина С, способствует ухудшению обмена веществ и развитию хронических заболеваний.

2. Высокое потребление жиров и сахаров: мужчины, особенно в сельской местности, как правило, потребляют больше вредных жиров и сахаров по сравнению с городскими сверстниками, ограничивая потребление рыбы, бобовых и продуктов с высоким содержанием питательных веществ.

3. Гендерные и региональные различия: в то время как женщины в городских районах придерживаются несколько более сбалансированных привычек питания, сельское население демонстрирует большую непоследовательность в потреблении питательных веществ, что повышает риск хронических заболеваний.

В диссертации подчеркивается необходимость разработки конкретных рекомендаций по питанию для улучшения здоровья и качества жизни пожилых людей. Они включают в себя сокращение потребления жиров и сахара, увеличение потребления овощей, фруктов и продуктов, богатых омега-3, а также адаптацию диетических планов с учетом региональных и социально-экономических различий. Для учреждений первичной медико-санитарной помощи предлагаются практические мероприятия, соответствующие более широким национальным стратегиям Казахстана по активному старению и профилактике хронических заболеваний.

Диссертация представляет собой хорошо проработанное и методологически точное исследование, предлагающее всестороннюю оценку питания пожилых людей в Казахстане. Устраняя разрыв между диетическими привычками и распространенностью хронических



алиментарно-зависимых заболеваний, автор проливает свет на важнейшую проблему общественного здравоохранения, затрагивающую стареющее население.

**Сильные стороны.**

1. **Методологическая обоснованность:** использование проверенных международных инструментов, таких как метод ВОЗ CINDI, повышает достоверность полученных результатов.

2. **Практическая значимость:** практические рекомендации диссертации, особенно для медицинских работников и политиков, демонстрируют ее прикладное значение.

3. **Целостный охват:** исследование связывает потребление пищи с измеримыми результатами для здоровья, давая четкое представление о проблемах, с которыми сталкиваются пожилые люди.

**Ограничения:**

1. **Специфичность образца:** сосредоточенность исследования на одной демографической группе (пожилые люди в Казахстане) может ограничить возможность его распространения на другие регионы или страны.

2. **Сезонная изменчивость:** доступность продуктов питания и структура потребления могут меняться в зависимости от сезона, что может повлиять на точность оценки рациона питания.

3. **Отсутствие лонгитюдных данных:** добавление лонгитюдного анализа позволило бы отслеживать тенденции в питании и изменения в состоянии здоровья с течением времени, что обогатило бы выводы исследования.

**Заключение:** В целом, данная диссертация вносит значительный вклад в исследования в области питания пожилых людей и общественного здравоохранения. В ней удачно освещается дефицит питательных веществ и его связь с хроническими заболеваниями у стареющего населения Казахстана, а также даются четкие и практические рекомендации по улучшению состояния здоровья пожилых людей. Полученные результаты актуальны как для Казахстана, так и для глобального понимания проблем старения и питания.

Данное исследование заслуживает высокой оценки за его научную строгость, применимость в реальных условиях и потенциал для влияния на стратегии общественного здравоохранения, особенно в условиях ограниченных ресурсов. Оно служит прочной основой для дальнейших исследований и реализации политики, направленной на улучшение качества жизни пожилых людей.

Результаты исследования были опубликованы в трех научных изданиях и представлены на международной научной конференции, что отражает признание и актуальность исследования в академическом сообществе.

Профессор доктор Ваива Хендриксон, доктор медицинских наук /подпись/  
Институт биомедицинских наук, медицинский факультет

В. Хендриксона, +370 61424767, e-mail: [vaiva.hendrixson@mf.vu.lt](mailto:vaiva.hendrixson@mf.vu.lt)

Печать: Вильнюсский университет, Медицинский факультет

Государственное учреждение: улица Университетская 3, LT-03101 Вильнюс, Литва

Код в реестре юридических лиц: 211950810

Контактная информация: улица М. К. Чюрленио 21, LT-01513 Вильнюс

+370 5 239 8700, [mf@mf.vu.lt](mailto:mf@mf.vu.lt), [www.mf.vu.lt](http://www.mf.vu.lt)

СМОТРИТЕ НА ОБОРОТЕ

Перевод с Английского  
языка на русский  
выполнила Анна Николаевна  
Александровна

«20» января 2025 года. Я, Ким Александр Артёмьевич, нотариус нотариального округа Карагандинской области, лицензия №11003101 выдана «01» декабря 2011 года Комитетом регистрационной службы и оказания правовой помощи Министерства Юстиции Республики Казахстан, свидетельствую подлинность подписи переводчика Унанян Маргариты Владимировны. Личность переводчика установлена, дееспособность и полномочия проверены.

Зарегистрировано в реестре за №559.  
Взыскано: 118 тенге + 1966 тенге



Нотариус

А.А. Ким

Жөкеше / частный нотариус  
Ким А.А.  
лиц. № 11003101  
01.12.2011 ж/г.

в копий, с. № 3 (двух) листах  
Нотариус



ZZ3802227250120141642B97014A

Нотариаттық іс-әрекеттің бірегей нөмірі / Уникальный номер нотариального действия