

NR 113/2014

DIETY POLAKÓW

Znak jakości przyznany CBOS przez Organizację Firm Badania Opinii i Rynku 14 stycznia 2014 roku



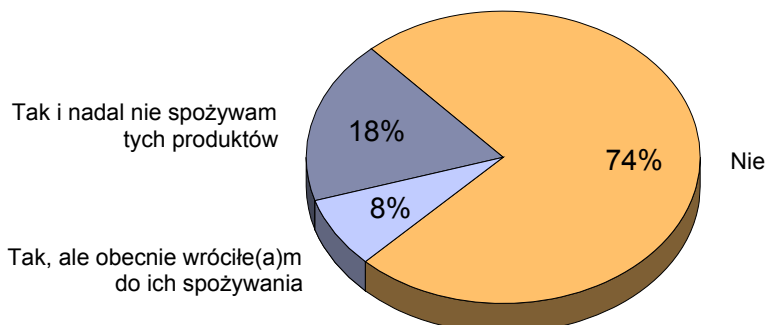
Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej
ul. Świętojerska 5/7, 00-236 Warszawa
e-mail: sekretariat@cbos.pl; info@cbos.pl
<http://www.cbos.pl>
(48 22) 629 35 69

O stosowanych dietach mówią znani politycy, aktorzy, ludzie mediów i świata biznesu – nie tylko w Polsce, ale i na świecie. O rosnącej popularności różnego rodzaju diet może świadczyć coraz większa gama pojawiających się w sklepach produktów, np. oznaczonych w specyficzny sposób, chociażby przekreślonym kłosem (żywność bezglutenowa). Wciąż zwiększa się lista chorób, na które lekarze zalecają stosowanie określonej diety. Z jednej strony dietetycy i lekarze podkreślają, że stosowanie diety, namysł nad sprawami żywienia jest zjawiskiem pozytywnym, gdyż sprawia, że ludzie odżywiają się zdrowiej, z drugiej zaś przestrzegają przed zbyt pochopnym, nieuzasadnionym stosowaniem diet, zwłaszcza eliminacyjnych, szczególnie w przypadku dzieci. Ilu Polaków stosuje jakąś dietę? Na czym ona polega? Dlaczego zdecydowali się na jej stosowanie? Zapytaliśmy o to w jednym z ostatnich sondaży¹.

Na początku zadaliśmy badanym pytanie, czy w ciągu ostatniego roku ograniczali lub całkowicie wykluczali ze swojego jadłospisu jakieś produkty. Okazuje, że w ostatnich dwunastu miesiącach jedna czwarta Polaków (26%) stosowała jakąś dietę eliminacyjną, w tym 8% powróciło do spożywania wykluczanych wcześniej produktów.

¹¹ Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (290) przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich (face-to-face) wspomaganymi komputerowo (CAPI) w dniach 3–9 lipca 2014 roku na liczącej 943 osoby reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

RYS. 1. CZY W CIĄGU OSTATNICH 12 MIESIĘCY OGRANICZAŁ(A) PAN(I) LUB CAŁKOWICIE WYKLUCZAŁ(A) PAN(I) ZE SWOJEGO JADŁOSPISU JAKIEŚ PRODUKTY?



W ciągu ostatniego roku diety eliminacyjne stosunkowo najczęściej stosowały osoby najlepiej wykształcone (36%), o miesięcznych dochodach *per capita* powyżej 1500 zł (35%), w wieku 18–24 lata (34%), żyjące w związkach nieformalnych (44%), a biorąc pod uwagę stan cywilny – osoby stanu wolnego (33%). W grupach społeczno-zawodowych stosowanie takiej diety relatywnie najczęściej deklarowali pracownicy średniego szczebla, technicy (42%), pracownicy usług (39%) oraz kadra kierownicza i specjaliści z wyższym wykształceniem (38%). Ponadto można zauważyć, że ponadprzeciętnie często na ograniczanie lub eliminowanie jakichś produktów ze swojej diety decydowali się respondenci niezadowoleni z własnej sylwetki, z własnego wyglądu (33%), uprawiający jakiś sport (32%) oraz samodzielnie przygotowujący sobie posiłki (31%).

Ponad połowa badanych decydujących się na dietę eliminacyjną wykluczała lub ograniczała cukier i słodczyce (55%), co trzeci tłuste potrawy (34%), a blisko co czwarty napoje alkoholowe (23%). Nieco mniejsze grupy ankietowanych wykluczały lub zmniejszały spożycie kawy (17%), gotowych dań (17%), mięsa (11%) lub produktów zawierających gluten (11%). Mniej niż co dziesiąty zrezygnował bądź ograniczył spożycie mleka (9%) lub przetworów mlecznych (8%). Sporadycznie eliminowanymi produktami były: ryby (4%), jajka kurcze (4%), owoce (3%), warzywa (3%). Niewielka grupa respondentów stosujących jakąś dietę eliminacyjną wymieniała jeszcze inne produkty – na ogół ziemniaki oraz pieczywo, ogólnie lub jakieś szczególne jego rodzaje (łącznie 5%).

ODPOWIEDZI OSÓB, KTÓRE W CIĄGU OSTATNICH 12 MIESIĘCY OGRANICZAŁY LUB CAŁKOWICIE WYKLUCZYŁY ZE SWOJEGO JADŁOSPISU JAKIEŚ PRODUKTY (N=246)

CBOS

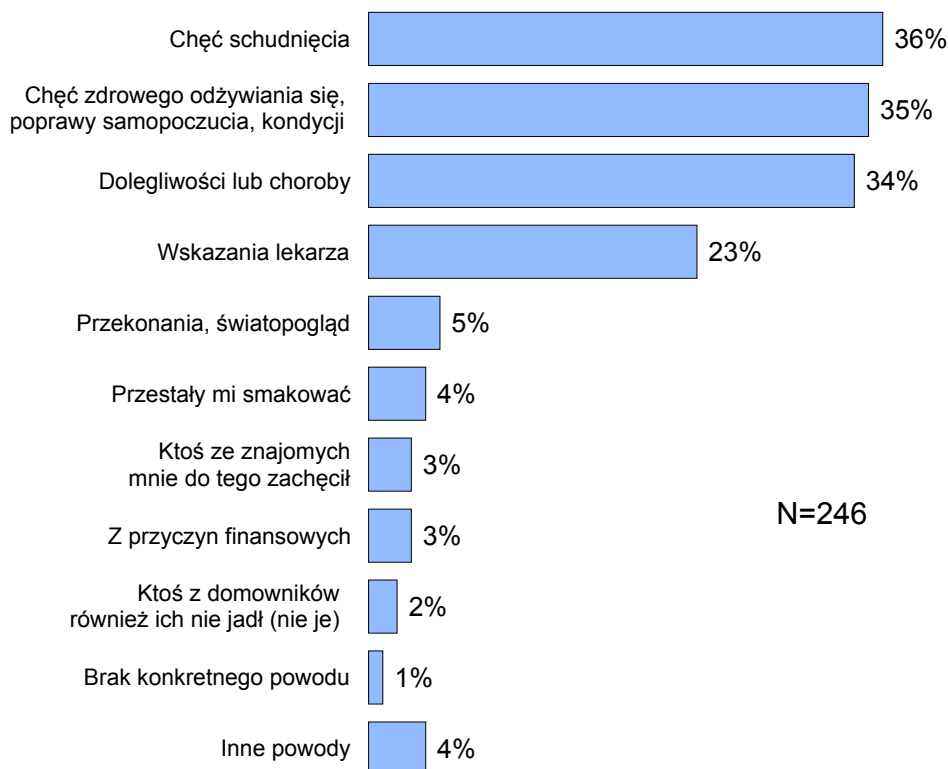
RYS. 2. JAKIEGO TYPU PRODUKTY PAN(I) OGRANICZAŁ(A) LUB CAŁKOWICIE WYKLUCZYŁ(A) PAN(I) ZE SWOJEGO JADŁOSPISU?



Procenty nie sumują się do 100, gdyż respondenci mogli wybrać kilka odpowiedzi

Interesowało nas również, dlaczego ankietowani zdecydowali się na stosowanie diety eliminacyjnej. Najczęściej wymieniane były trzy powody – chęć schudnięcia (36%), zdrowego odżywiania się, poprawy samopoczucia, kondycji (35%) oraz dolegliwości i choroby (34%). Trochę rzadziej mówiono w tym kontekście o wskazaniach lekarskich (23%), sporadycznie zaś wymieniano inne przyczyny: przekonania, światopogląd (5%), upodobania kulinarne (4%), zachęta znajomych (3%), względy finansowe (3%) czy też fakt, że ktoś z domowników nie spożywał określonych produktów (2%). Niewielka grupa ankietowanych podała inne powody ograniczeń żywieniowych (4%), wśród których najczęstszymi były ciąża i karmienie piersią.

RYS. 3. Z JAKIEGO POWODU OGRANICZAŁ(A) LUB WYKLUCZYŁ(A) PAN(I) TE PRODUKTY ZE SWOJEGO JADŁOSPISU?

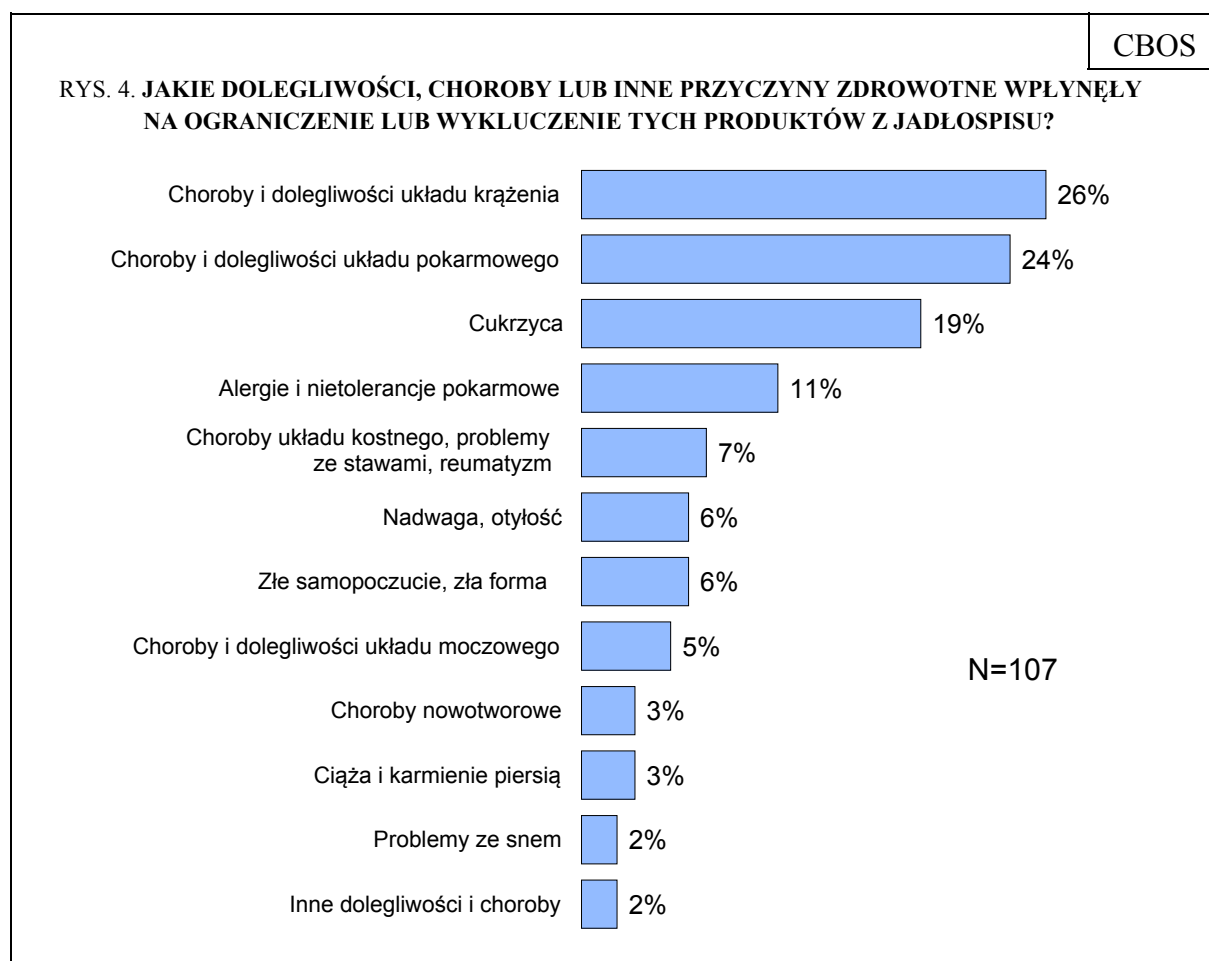


Procenty nie sumują się do 100, gdyż respondenci mogli wybrać więcej niż jeden powód

O chęci schudnięcia ponadprzeciętnie często mówili badani w wieku 35–44 lata, z wyższym wykształceniem, a ponadto ankietowani z nadwagą i otyłością, niezadowoleni z własnej sylwetki, uważający, że odżywiają się niezdrowo. Co interesujące, na ten powód wprowadzenia diety kobiety wskazywały porównywalnie często jak mężczyźni. Z kolei o chęci zdrowego odżywiania, poprawy samopoczucia i kondycji częściej mówili mężczyźni niż kobiety. Ponadto ponadprzeciętnie często na ten powód wskazywali badani mający od 18 do 34 lat, z wykształceniem wyższym, stanu wolnego, uprawiający jakiś sport, uważający, że odżywiają się niezdrowo. Różnego rodzaju dolegliwości lub choroby oraz wskazania lekarskie stosunkowo najczęściej podawali starsi respondenci (powyżej 55 roku życia), chorujący na jakąś chorobę przewlekłą.

Osoby, które stosowały dietę eliminacyjną z powodu dolegliwości lub choroby bądź też dlatego, że tak zalecił im lekarz, zapytaliśmy, jakie dolegliwości skłoniły je do tego. W tym kontekście najczęściej wymieniane były choroby i dolegliwości układu krążenia

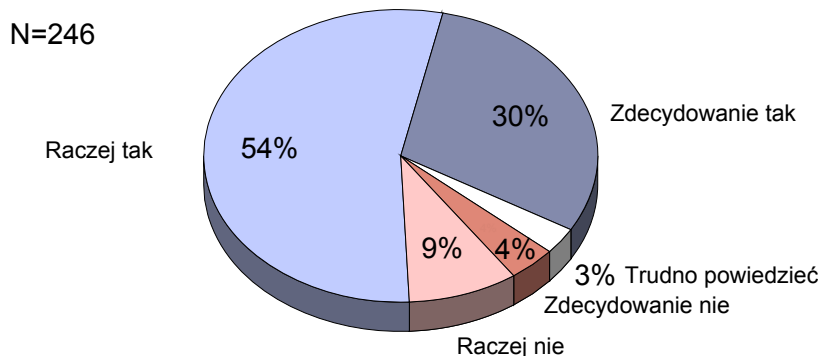
(26%) oraz schorzenia układu pokarmowego (24%), a niewiele rzadziej cukrzyca (19%). Mniej więcej co dziesiąty ankietowany stosujący dietę eliminacyjną z powodu chorób i dolegliwości wymieniał alergię i nietolerancje pokarmowe (11%), a także choroby układu kostnego, problemy ze stawami lub reumatyzm (7%). Trochę rzadziej natomiast respondenci mówili w tym kontekście o nadwadze, otyłości (6%), złym samopoczuciu (6%), chorobach układu moczowego (5%) czy innych dolegliwościach.



Procenty nie sumują się do 100, gdyż respondenci mogli podać więcej niż jedną odpowiedź

Interesowało nas także, jak ci, którzy stosowali dietę eliminacyjną, oceniają jej efekty. Okazuje się, że ogromna większość (84%) jest zadowolona z efektów diety twierdząc, że jej stosowanie przyniosło oczekiwane rezultaty. Jedynie co ósmy stosujący dietę (13%) uważa, że nie przyniosła ona spodziewanych efektów. Stosunkowo najczęściej niezadowolenie z rezultatów diety deklarują badani z wyższym wykształceniem, mieszkający w dużych miastach (powyżej 100 tys. ludności). Z kolei zadowolenie ze skutków diety często idzie w parze z zadowoleniem z własnego wyglądu, z własnej sylwetki, a także z uprawianiem sportu.

RYS. 5. CZY TA ZMIANA SPOSOBU ODŻYWIANIA – OGRANICZENIE SPOŻYWANIA KONKRETNÝCH PRODUKTÓW PRZYNOSŁO OCZEKIWANE PRZEZ PANA(IĄ) REZULTATY?



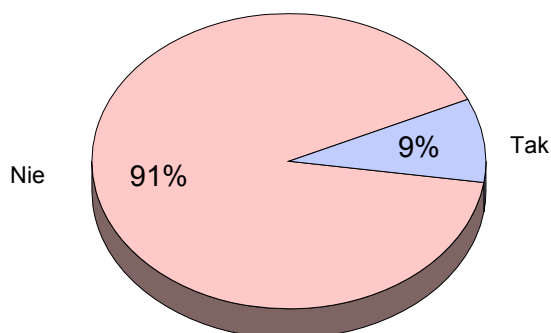
Zdecydowana większość badanych zadowolonych z rezultatów diety eliminacyjnej nadal ją stosuje (72%), więcej niż jedna czwarta zaś (28%) zaprzestała jej stosowania – być może dlatego, że spełniła już swoją rolę i jej stosowanie nie jest potrzebne, a być może dlatego, że utrzymanie jej było zbyt trudne, pracochłonne bądź kosztowne. Natomiast większość respondentów niezadowolonych z rezultatów diety (61%) zrezygnowała z jej stosowania.

Tabela 1

Czy ta zmiana sposobu odżywiania – ograniczenie spożywania konkretnych produktów przyniosło oczekiwane przez Pana(ią) rezultaty?	Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy ograniczał(a) Pan(i) lub całkowicie wykluczał(a) Pan(i) ze swojego jadłospisu jakieś produkty?	
	Tak i nadal nie spożywam tych produktów	Tak, ale obecnie wróciłem(a) do ich spożywania
	w procentach	
Tak	72	28
Nie	39	61

Wszyscy respondenci, niezależnie od tego, czy ostatnio eliminowali pewne produkty z jadłospisu lub ograniczali ich spożycie czy też nie, odpowiadali na pytanie, czy w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy stosowali jakąś specjalną dietę. Co jedenasty (9%) odpowiedział na nie twierdząco. Trochę częściej byli to badani w wieku 25–34 lata (13%), kadra kierownicza i specjaliści z wyższym wykształceniem (14%), pracownicy średniego szczebla i technicy (13%), uprawiający regularnie sport (15%), pozostający w stanie wolnym (15%), żyjący w związkach nieformalnych (20%) oraz renciści (14%), chorujący na przewlekłe choroby (14%), niezadowoleni z własnego wyglądu (12%).

RYS. 6. NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY W OSTATNIM ROKU OGRANICZAŁ(A) PAN(I) SPOŻYCIE JAKICHŚ PRODUKTÓW, PROSZĘ POWIEDZIEĆ, CZY W CIĄGU OSTATNICH 12 MIESIĘCY STOSOWAŁ(A) PAN(I) JAKĄŚ SPECJALNĄ DIETĘ, KONKRETNY SPOSÓB ODŻYWIANIA SIĘ?



Opisując swoją dietę respondenci wymieniali różne jej aspekty – mówili zarówno o tym, jakich produktów unikają, jak i o ogólnych zasadach odżywiania, które starają się wcielić w życie. Należy zaznaczyć, że na to pytanie twierdząco odpowiedziała również część badanych stosujących dietę eliminacyjną, podając dodatkowe informacje o własnych zasadach żywienia. Charakteryzując stosowaną dietę respondenci najczęściej mówili o ograniczaniu cukrów, słodyczy, o kontroli spożywanej ilości węglowodanów czy też o diecie cukrzycowej (25%). Zdecydowanie rzadziej wspominali o ograniczaniu tłuszczów, diecie niskotłuszczowej (13%), o ograniczaniu lub wykluczaniu z jadłospisu pieczywa, ziemniaków, produktów mącznych (7%) bądź też innych produktów, np. nabiału, mięsa, alkoholu (14%).

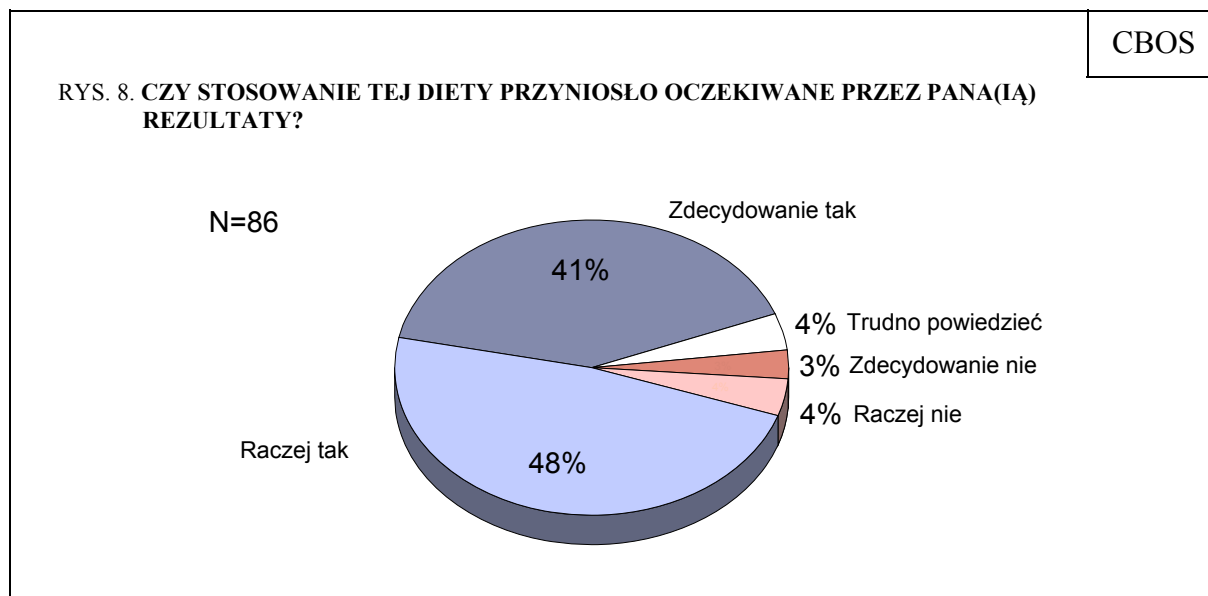
Mniej więcej co dziesiąty badany deklarujący stosowanie jakiegoś konkretnego sposobu odżywiania mówił o diecie niskokalorycznej (12%), dobrze zbilansowanej, rozpisanej przez dietetyka (9%), a także o regularnym spożywaniu posiłków (8%) czy też o ogólnych bądź szczegółowych zasadach odżywiania (łącznie 12%). Padały tutaj rozmaite odpowiedzi, np. niejedzenie tuż przed snem, bez kolacji, jeden dzień postu w tygodniu, ciemne pieczywo zamiast jasnego, zwiększenie ilości spożywanych ryb i warzyw.

Niektórzy respondenci mówili o stosowaniu diety białkowej, wysokobiałkowej (7%), inni o lekkostrawnej (6%), jeszcze inni o określonym sposobie przygotowywania posiłków, np. unikaniu smażenia, diecie *raw food* (6%), a także o wykluczeniu żywności przetworzonej, pochodzącej z *fast foodów* (5%). Nieliczni deklarowali, że stosują dietę wysokokaloryczną, żeby przytyć (3%), czy też wspominali o picciu większej ilości wody (2%) lub o spożywaniu suplementów diety, witamin i mikroelementów (2%).

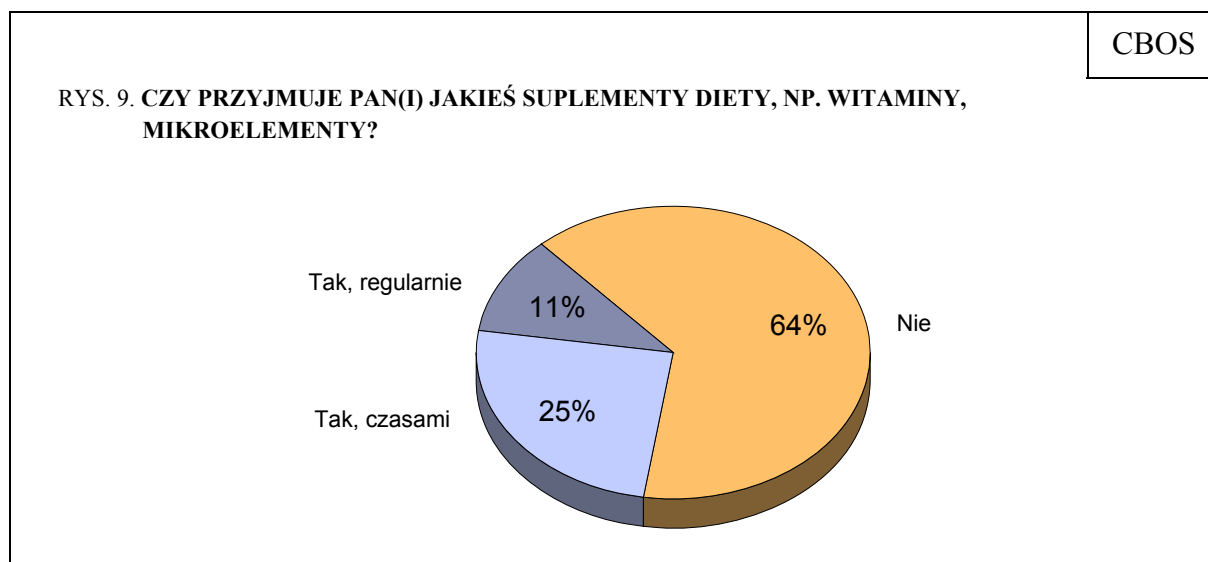
RYS. 7. NA CZYM TA DIETA POLEGAŁA?



Ci respondenci, którzy wypowiedzieli się o stosowanej diecie, na ogół wyrażali zadowolenie z jej efektów (89%). Niezadowolenie zaś z jej rezultatów stosunkowo najczęściej deklarowali: badani najlepiej wykształceni (13%), kobiety (13%), mieszkańcy miast największych i liczących od 20 tys. do 100 tys. ludności (po 19%), a także osoby niezadowolone z własnego wyglądu (13%), uważające, że odżywiają się niezdrowo (12%).



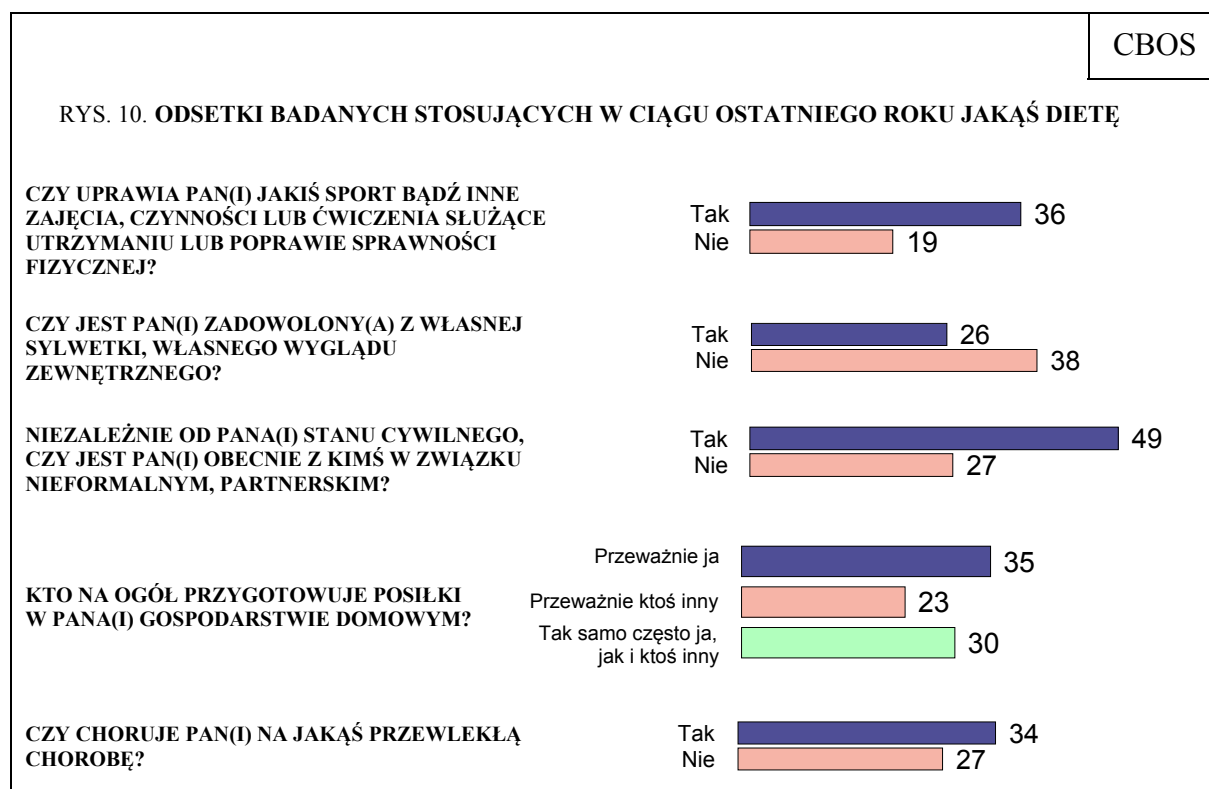
Wprawdzie jedynie nieliczni ankietowani spontanicznie deklarowali, że stosują jakieś suplementy diety, jednak gdy pytanie o ich przyjmowanie skierowaliśmy do ogółu badanych, to okazało się, że przyjmuje je ponad jedna trzecia (36%), w tym 11% regularnie.



Biorąc pod uwagę wszystkie analizowane w badaniu diety można powiedzieć, że w sumie 30% respondentów stosowało w ciągu ostatniego roku jedną z nich, w tym 26% dietę eliminacyjną, polegającą na ograniczaniu bądź wykluczeniu jakiegoś rodzaju produktów.

Z analiz różnicowań społeczno-demograficznych wynika, że diety częściej niż inni stosowali najmłodszy ankietowani (w wieku 18–24 lata – 40%), respondenci żyjący w związkach nieformalnych (49%), mieszkający w największych, ponadpółmilionowych miastach (42%), najlepiej wykształceni (38%), o miesięcznych dochodach *per capita* powyżej 1500 zł (37%). Można również zauważyć, że stosowanie jakiejś diety nieco częściej deklarowały kobiety niż mężczyźni (33% wobec 26%).

Stosowaniu diet sprzyja także uprawianie sportu (36%), niezadowolenie z własnej sylwetki, własnego wyglądu (38%) oraz samodzielne przygotowywanie posiłków (na diecie jest 35% badanych samodzielnie przygotowujących posiłki wobec 23% nieuczestniczących w przygotowywaniu posiłków w gospodarstwie domowym). Zauważalne jest ponadto, że na stosowanie jakiejś diety trochę częściej decydują się ankietowani chorujący na jakieś choroby przewlekłe niż niechorujący na nie (34% wobec 27%).





W ciągu ostatniego roku niemal co trzeci Polak stosował jakąś dietę, w tym co czwarty był na jakiejś diecie eliminacyjnej, polegającej na ograniczaniu bądź eliminowaniu jakichś produktów z jadłospisu. Opisując swoją dietę ankietowani najczęściej mówili o ograniczaniu spożycia lub całkowitym wykluczeniu ze swojego menu cukru i słodczy, w drugiej kolejności zaś tłuszczów. Stosowanie diet jest uwarunkowane różnymi czynnikami. Na stosowanie jakiejś konkretnej diety decydują się zarówno młodzi, dobrze wykształceni, dbający o swoją formę, np. uprawiający sport, jak i starsi, chorujący na choroby przewlekłe. Ze stosowaniem diet wiążą się też różnego rodzaju motywacje. Mówiąc o ograniczaniu lub wykluczeniu konkretnych produktów ze swojego jadłospisu, badani najczęściej wskazywali trzy powody – chęć schudnięcia, chęć zdrowego odżywiania oraz dolegliwości i choroby.

Opracowała
Małgorzata OMYŁA-RUDZKA