

**NR 122/2014**

CZY POLACY JEDZĄ ZA DUŻO?

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

W jednym z ostatnich sondaży<sup>1</sup> zapytaliśmy Polaków o nawyki żywieniowe. Dotychczas ukazały się dwa opracowania poświęcone tej problematyce<sup>2</sup>, niniejsze, trzecie z kolei, dotyczy pewnych nieprawidłowości oraz złych nawyków żywieniowych – z jednej strony jedzenia ponad miarę, z drugiej zaś niemożności zaspokojenia głodu. Ilu Polaków je zbyt dużo i w jakich sytuacjach? Czy zdarza się, że nie mogą zaspokoić głodu? Jakie są tego przyczyny? Czy Polacy mają problem z nadwagą?

Z naszych badań wynika, iż większość dorosłych Polaków uważa, że odżywia się zdrowo oraz że ich dieta jest zbilansowana<sup>3</sup>, jednak – jak się okazuje – połowa (51%) ma problem z nadwagą, w tym blisko jedna piąta (17%) z otyłością. Nieco mniej niż połowa badanych (46%) ma prawidłową wagę, a tylko nieliczni (3%) niedowagę. Interpretując te dane należy zaznaczyć, że w naszych obliczeniach wskaźnika masy ciała (BMI), określającego, czy ktoś ma niedowagę, wagę prawidłową czy też nadwagę, bazowaliśmy na podanych przez ankietowanych informacjach dotyczących ich wzrostu i wagi. Analizując wyniki trzeba więc wziąć poprawkę na niedokładność uzyskanych danych wynikającą z zawodności ludzkiej pamięci czy też – jak można przypuszczać – np. z tendencji do zaniżania swojej wagi, podawania wagi nieaktualnej itp.

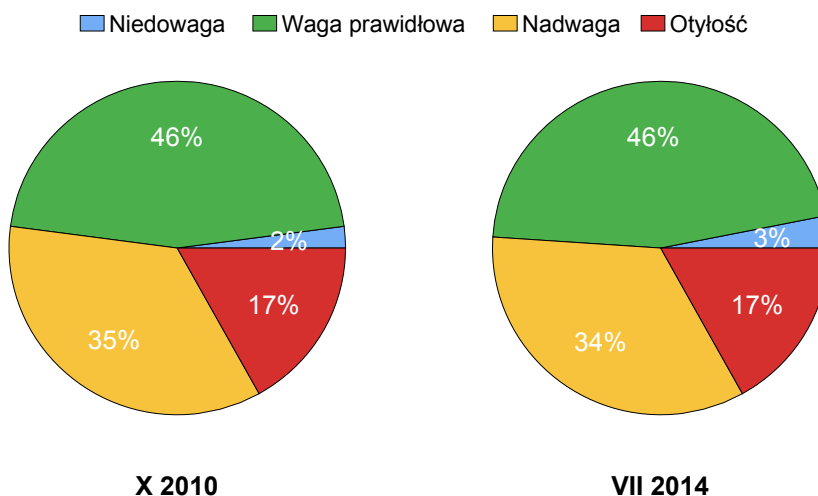
---

<sup>1</sup> Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (290) przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich (face-to-face) wspomaganym komputerowo (CAPI) w dniach 3–9 lipca 2014 roku na liczącej 943 osoby reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

<sup>2</sup> Zob. komunikaty CBOS: „Diety Polaków”, lipiec 2014 (oprac. M. Omyła-Rudzka), oraz „Zachowania żywieniowe Polaków”, sierpień 2014 (oprac. M. Feliksiak).

<sup>3</sup> Por. komunikat CBOS „Zachowania żywieniowe Polaków”, sierpień 2014 (oprac. M. Feliksiak).

RYS. 1. KLASYFIKACJA WEDŁUG WARTOŚCI WSKAŹNIKA MASY CIAŁA (BMI)\*



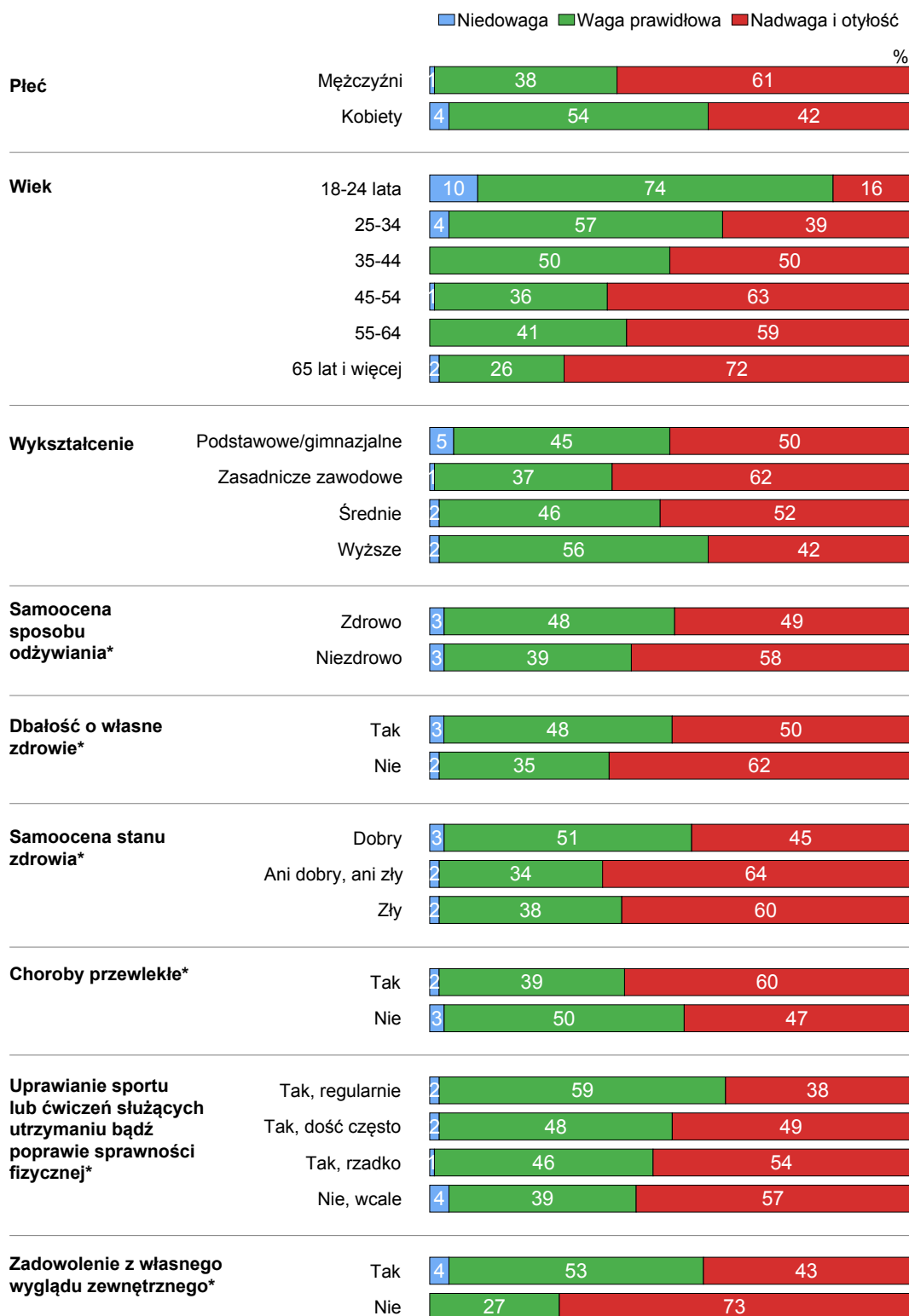
\* BMI to współczynnik masy ciała, który obliczamy dzieląc masę ciała podaną w kilogramach przez wzrost podniesiony do kwadratu (podany w metrach). BMI < 18,5 oznacza niedożywienie, 18,5–24,9 prawidłową masę ciała, 25–29,9 nadwagę, natomiast BMI  $\geq$  30 wskazuje na otyłość

Jak wynika z analiz wielozmiennowych<sup>4</sup>, nadwaga zależna jest przede wszystkim od wieku i płci badanych. Częściej pojawia się u mężczyzn niż u kobiet. Częstość jej występowania zwiększa się też wraz z wiekiem, a bardziej szczegółowe analizy ujawniają jeszcze jedną interesującą zależność – mężczyźni w młodszym wieku częściej niż kobiety zaczynają mieć problem z nadwagą. Wśród mężczyzn już w grupie wiekowej 25–34 lata nadwaga zaczyna przeważać nad wagą prawidłową i tendencja ta pogłębia się wraz z wiekiem, natomiast u kobiet nadwaga zaczyna dominować dopiero po 55 roku życia.

Częstość występowania nadwagi jest natomiast mniejsza niż przeciętnie wśród osób najlepiej wykształconych. Z kolei częściej niż u pozostałych nadwaga występuje u respondentów przekonanych, że odżywiają się niezdrowo, niedbających o własne zdrowie, określających stan swojego zdrowia jako średni lub zły, chorujących na jakąś chorobę przewlekłą. Ponadto można zauważyć, że nadwaga stosunkowo rzadko idzie w parze z regularnym uprawianiem sportu i zadowoleniem z własnego wyglądu zewnętrznego.

<sup>4</sup> Wykorzystano moduł *IBM SPSS Decision Trees*.

RYS. 2. WSKAŹNIK BMI A PŁEĆ, WIEK, WYKSZTAŁCENIE...



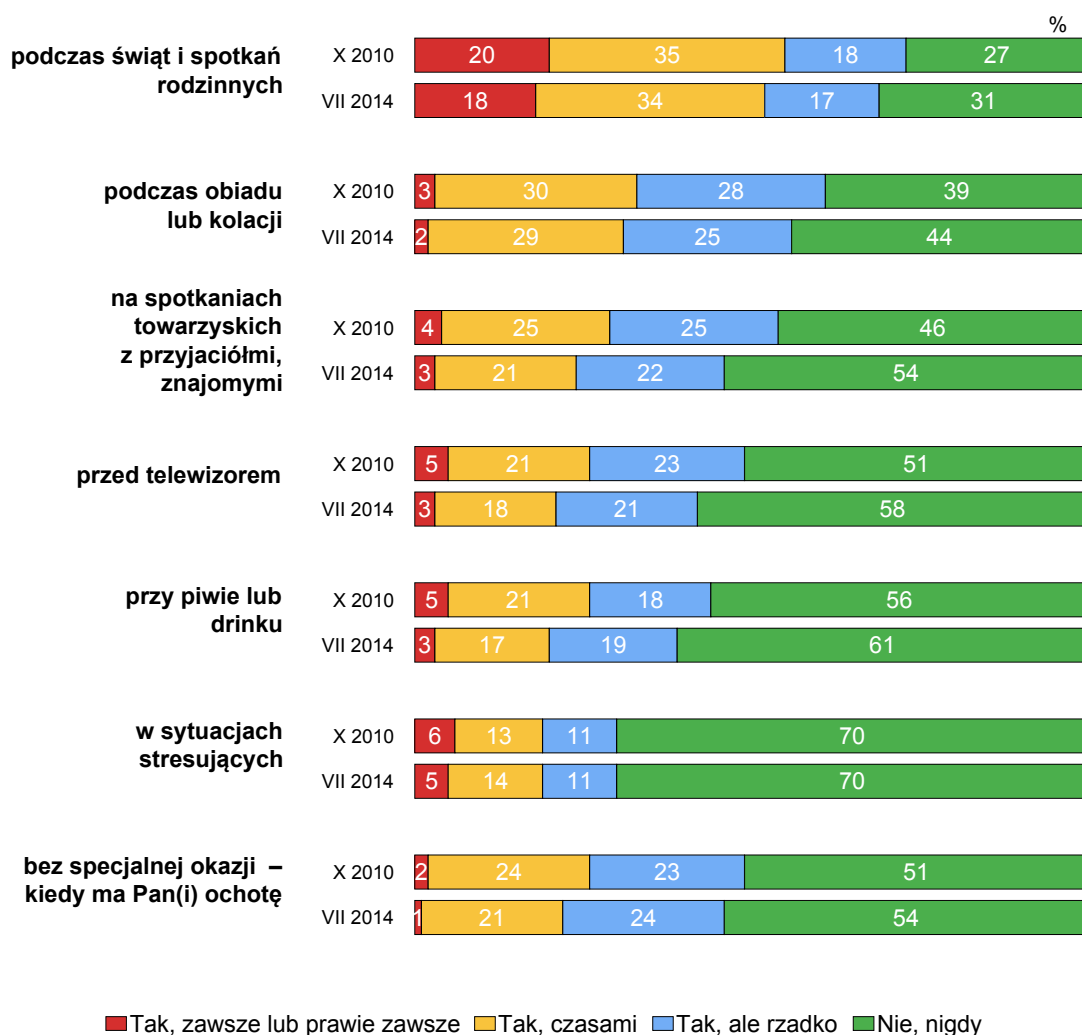
\* Pominięto odpowiedzi „trudno powiedzieć”

Spożywaniu zbyt obfitych posiłków sprzyjają święta i spotkania rodzinne, podczas których ponad dwie trzecie Polaków (69%) zjada nadmierne ilości jedzenia. Więcej niż połowie badanych (56%) zdarza się objadać podczas kolacji lub obiadu, a blisko połowie – w trakcie spotkań towarzyskich z przyjaciółmi, znajomymi (46%) bądź też bez specjalnej okazji (46%). Mniej więcej dwie piąte ankietowanych zjada więcej, niż potrzebuje, oglądając telewizję (42%) lub spożywając napoje alkoholowe, piwo, drinki (39%). Prawie jedna trzecia je zbyt dużo w sytuacjach stresowych (30%). W sumie, uwzględniając wszystkie analizowane sytuacje, 79% badanych zadeklarowało, że zdarza im się – z różną częstotliwością – jadać więcej, niż potrzeba. Jednak o częstym objadaniu się – choćby w jednej z przedstawionych przez nas sytuacji – mówiła mniej więcej jedna piąta ankietowanych (22%).

W porównaniu z rokiem 2010 zmniejszyły się odsetki osób deklarujących objadanie się na spotkaniach towarzyskich z przyjaciółmi, znajomymi (o 8 punktów procentowych), przed telewizorem (o 7 punktów), podczas obiadu lub kolacji (o 5 punktów) oraz przy piwie lub drinku (również o 5 punktów). Nieznacznie też zmalał odsetek badanych, którym zdarza się objadać podczas świąt i spotkań rodzinnych (o 4 punkty).

Analizując zróżnicowania społeczno-demograficzne można zauważyć, że jedzenie ponad miarę – w większości przedstawionych sytuacji – częściej niż pozostali deklarują ankietowani z wyższym wykształceniem, oceniający warunki materialne swoich gospodarstw domowych jako średnie lub dobre, a także respondenci z nadwagą i otyłością. Przejadanie się w różnych sytuacjach zależne jest w znacznej mierze od wieku. Generalnie można powiedzieć, że o jedzeniu ponad miarę stosunkowo najrzadziej, na tle innych grup wiekowych, mówią najstarsi ankietowani – powyżej 65 roku życia. Natomiast relatywnie najczęściej spożywanie zbyt dużych ilości jedzenia podczas świąt i spotkań rodzinnych, a także podczas obiadów i kolacji deklarują młodszy badani, w przypadku pierwszej wymienionej sytuacji w wieku 18–34 lata, w przypadku drugiej – w wieku 18–24 lata. Z kolei podczas spotkań towarzyskich z przyjaciółmi, znajomymi jedzenie ponad miarę najczęściej zdarza się badanym w wieku 35–54 lata, a objadanie się przy piwie lub drinku nieco młodszym respondentom – w wieku 25–34 lata.

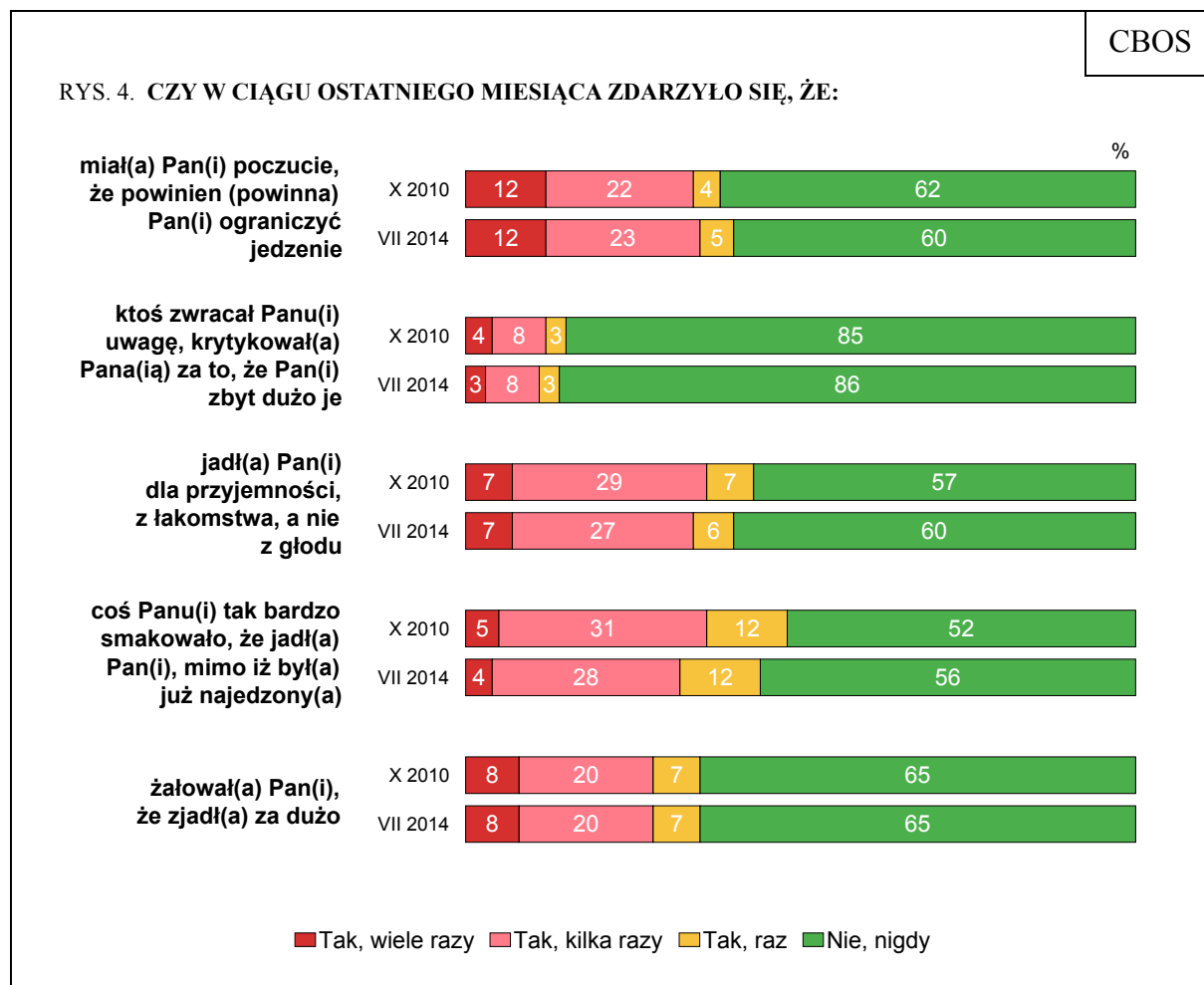
RYS. 3. W JAKICH SYTUACJACH ZDARZA SIĘ PANU(I) JEŚĆ WIĘCEJ, NIŻ PAN(I) POTRZEBUJE, GDY JUŻ PAN(I) NIE JEST GŁODNY(A)?\* CZY:



\* Na każde z pytań odpowiadali jedynie ci respondenci, którzy znaleźli się w danej sytuacji

Aby bliżej przyjrzeć się problemowi jedzenia ponad miarę, zapytaliśmy badanych również o samoocenę ilości jedzenia spożywanego w ciągu miesiąca poprzedzającego sondaż. W tym czasie mniej więcej co trzeci respondent przynajmniej kilka razy miał poczucie, że powinien ograniczyć jedzenie (35%), jadł dla przyjemności, z łakomstwa, a nie z głodu (34%) oraz dlatego, że coś mu tak bardzo smakowało, mimo że był już najedzony (32%). Więcej niż co czwarty ankietowany (28%) przynajmniej kilka razy w ciągu ostatniego miesiąca żałował, że zjadł zbyt dużo, a o ponad połowę mniejsza grupa respondentów (11%) zetknęła się z krytyką ze strony otoczenia (przynajmniej kilka razy w ciągu ostatniego miesiąca), że zbyt dużo je.

Należy zaznaczyć, że subiektywne odczucia związane z wykraczaniem poza zalecane ramy żywieniowe i towarzyszące temu poczucie winy, że zjadło się zbyt wiele, nie zawsze musi świadczyć o faktycznym przejadaniu się, lecz może być objawem jakiegoś zaburzenia odżywiania, np. anoreksji.



Przekonanie o konieczności ograniczenia jedzenia ponadprzeciętnie często wyrażali ankietowani najlepiej wykształceni, mający problem z nadwagą, a w szczególności z otyłością, a także badani w wieku 35–44 lata; częściej również wyrażały je kobiety niż mężczyźni.

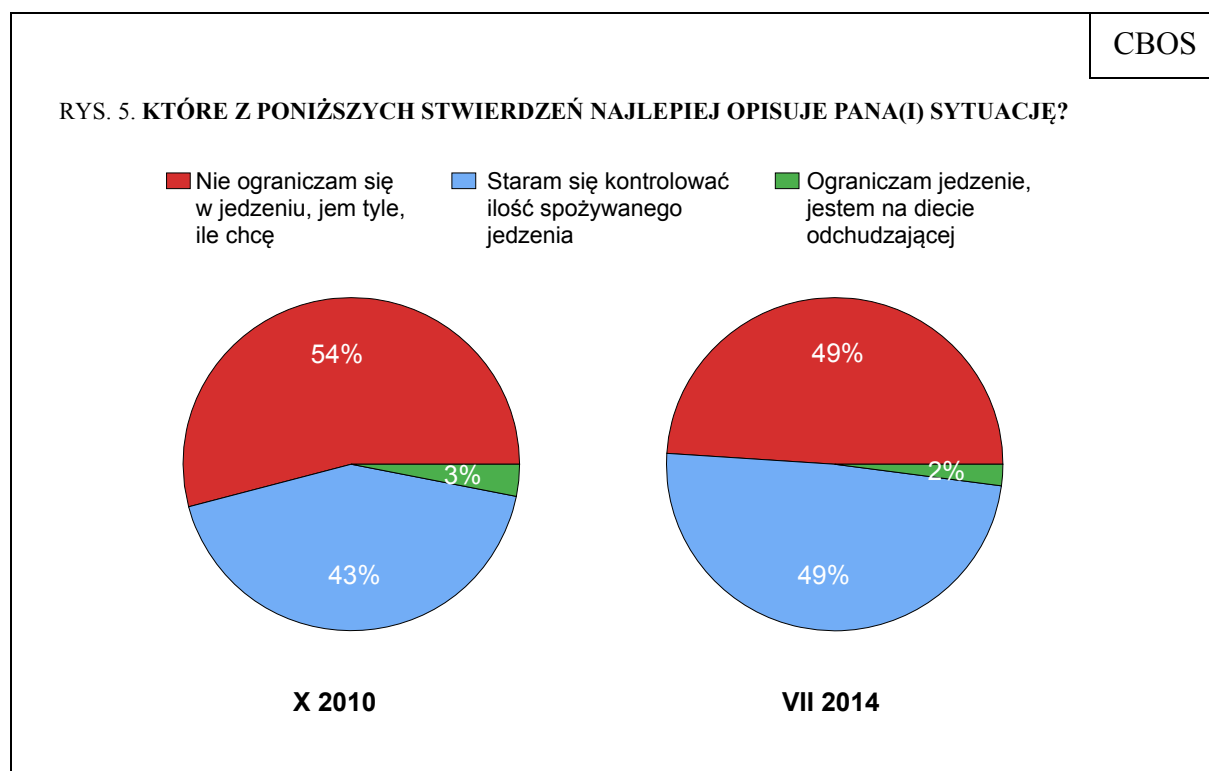
Z kolei jedzenie dla przyjemności, z łakomstwa, a nie z głodu częściej niż inni deklarowali najmłodsi ankietowani – od 18 do 24 roku życia, absolwenci wyższych uczelni, mieszkańcy największych, ponadpółmilionowych miast, częściej kobiety niż mężczyźni, a biorąc pod uwagę wskaźnik BMI – osoby z nadwagą trochę częściej niż otyłe czy też mające prawidłową wagę lub niedożywione.



Niezadowolenie z tego, że zjadło się zbyt dużo, stosunkowo najczęściej wyrażali badani najlepiej wykształceni, mieszkańcy największych, ponadpółmilionowych miast, częściej kobiety niż mężczyźni, a uwzględniając wskaźnik BMI – respondenci z otyłością. Relatywnie rzadko tego typu poczucie mieli starsi ankietowani, mający co najmniej 55 lat.

Natomiast z krytyką ze strony otoczenia związaną z przejadaniem się wyraźnie częściej spotykali się badani otyli, rzadziej ci z nadwagą, a jeszcze rzadziej mający prawidłową wagę bądź niedożywieni – i jest to kluczowa zmienna różnicująca deklaracje w tym zakresie.

W tym miejscu zasadne jest pytanie, ilu Polaków narzuca sobie jakiegokolwiek ograniczenia w jedzeniu. Blisko połowa ankietowanych (49%) deklaruje, że nie ogranicza się w jedzeniu, je tyle, ile potrzebuje. Taka sama liczba badanych (49%) stara się kontrolować ilość spożywanego jedzenia, a jedynie nieliczni (2%) są na diecie odchudzającej. W porównaniu z rokiem 2010 trochę zwiększył się odsetek badanych narzucających sobie ograniczenia w jedzeniu (o 6 punktów, do 49%).



Jak można przypuszczać, na kontrolowanie spożywanej ilości jedzenia częściej decydują się badani z nadwagą i otyłością niż ci, którzy mają niedowagę czy wagę prawidłową. Różnice te nie są jednak duże – znaczna część ankietowanych niemających problemów z nadwagą (43%) stara się kontrolować swój jadłospis, jednocześnie spora grupa

tych z nadwagą (również 43%) i otyłością (41%) nie ogranicza się w jedzeniu – je tyle, ile chce. Warto też zwrócić uwagę, że pod tym względem respondenci z nadwagą praktycznie nie różnią się od tych z otyłością, choć mogłoby się wydawać, że ci drudzy powinni w większym stopniu kontrolować ilość spożywanego jedzenia. Analizując zróżnicowania społeczno-demograficzne można także zauważyć, że stosunkowo najczęściej na ograniczanie spożywanej ilości jedzenia decydują się badani najlepiej wykształceni, mieszkańcy dużych, ale nie największych miast oraz kadra kierownicza i specjaliści z wyższym wykształceniem. Nie bez znaczenia w tym kontekście jest również płeć ankietowanych – kobiety częściej niż mężczyźni decydują się na ograniczanie jedzenia.

Tabela 1

Respondenci skategoryzowani według wskaźnika BMI	Które z poniższych stwierdzeń najlepiej opisuje Pana(i) sytuację?		
	Nie ograniczam się w jedzeniu, jem tyle, ile chcę	Staram się kontrolować ilość spożywanego jedzenia	Ograniczam jedzenie, jestem na diecie odchudzającej
	w procentach		
Waga prawidłowa i niedowaga*	55	43	2
Nadwaga	43	55	2
Otyłość	41	57	2

\* Badani z niedowagą, ze względu na niewielką ich liczebność w próbie, zostali ujęci w jedną kategorię wraz z ankietowanymi mającymi wagę prawidłową

Poza jedzeniem ponad miarę i narzucaniem sobie ograniczeń w jedzeniu, interesowało nas również, czy ankietowanym zdarzają się sytuacje odwrotne – że z różnych przyczyn nie mogą zaspokoić głodu. Okazuje się, że prawie dwóm piątym badanych (39%) zdarza się, że nie mogą zaspokoić głodu z powodu braku czasu, w tym co trzynasty (8%) deklaruje, że takie sytuacje są częste. Dla co dziewiątego ankietowanego (11%) przyczyną niemożności zaspokojenia głodu jest brak pieniędzy, w tym nieliczni (3%) twierdzą, że zdarza się to często. Co dziewiąty respondent (11%) wskazuje w tym kontekście na inne przyczyny – choroby, problemy ze zrobieniem zakupów, ugotowaniem posiłku itp. Uwzględniając wszystkie analizowane sytuacje można powiedzieć, że w sumie 42% badanych deklaruje, iż zdarza im się z różnych powodów nie zaspokajać głodu, przy czym 14% mówi, że jest to częste.

W porównaniu z wynikami sprzed czternastu lat zmniejszyły się odsetki badanych deklarujących niemożność zaspokojenia głodu z przyczyn finansowych (o 4 punkty), z braku czasu (o 4 punkty) oraz z innych powodów (również o 4 punkty).

Tabela 2

Czy zdarza się Panu(i), że nie może Pan(i) zaspokoić głodu:	Tak, zdarza się				Nie zdarza się	
	często		niezbyt często		VIII '00	VII '14
	VIII '00	VII '14	VIII '00	VII '14		
	w procentach					
– z powodu braku czasu	13	8	30	31	58	61
– z powodu braku pieniędzy	4	3	11	8	83	89
– z innych powodów, np. choroba, nie ma Panu(i) kto zrobić zakupów, podać, ugotować itp.	3	2	12	9	83	88

Pominięto „trudno powiedzieć”

Niedojadanie z powodu braku czasu najczęściej dotyczy badanych w wieku 25–44 lata, absolwentów wyższych uczelni, mieszkańców największych, ponadpółmilionowych miast oraz miast liczących od 20 tys. do 100 tys. ludności, a w grupach społeczno-zawodowych: pracowników średniego szczebla, techników, kadry kierowniczej i specjalistów z wyższym wykształceniem, pracujących na własny rachunek oraz rolników. Z kolei niemożność zaspokojenia głodu z powodu braku pieniędzy najczęściej deklarują badani niezadowoleni z sytuacji materialnej swoich gospodarstw domowych, o najniższych dochodach *per capita*, najgorzej wykształceni, a spośród grup społeczno-zawodowych są to przede wszystkim bezrobotni. Również respondenci najbardziej niezadowoleni z warunków materialnych swoich gospodarstw domowych, najgorzej wykształceni stosunkowo najczęściej nie zaspokajają głodu z innych przyczyn.



Z naszych badań wynika, że co drugi ankietowany ma nadwagę i zarazem co drugi stara się kontrolować, ograniczać ilość spożywanego jedzenia. Co interesujące, nie jest bynajmniej tak, że ci, którzy mają problem z nadwagą, kontrolują ilość spożywanego jedzenia, a osoby mające prawidłową wagę jedzą tyle, ile chcą. W rzeczywistości ponad dwie piąte ankietowanych mających nadwagę lub otyłość nie ogranicza się w jedzeniu, je tyle, ile

chce, jednocześnie spora grupa niemających problemów z nadwagą (również ponad dwie piąte) stara się kontrolować ilość spożywanego jedzenia.

Zdecydowanej większości badanych zdarza się jadać ponad miarę, więcej niż potrzeba, a do takich sytuacji najczęściej dochodzi podczas świąt, spotkań rodzinnych, obiadów i kolacji. Zarazem niemała grupa respondentów deklaruje, że zdarza jej się z różnych przyczyn nie zaspokajać głodu – najczęściej z powodu braku czasu, rzadziej – braku pieniędzy i innych przyczyn. O niemożności zaspokojenia głodu z powodów finansowych mówi 11% Polaków, w tym nieliczni (3%) twierdzą, że takie sytuacje są częste.

Opracowała

Małgorzata OMYŁA-RUDZKA