

NR 113/2014

DIETY POLAKÓW

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



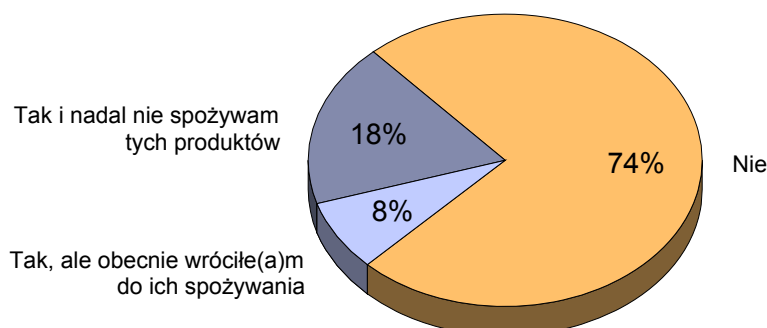
Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej
ul. Świętojerska 5/7, 00-236 Warszawa
e-mail: sekretariat@cbos.pl; info@cbos.pl
<http://www.cbos.pl>
(48 22) 629 35 69

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 słodycze (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

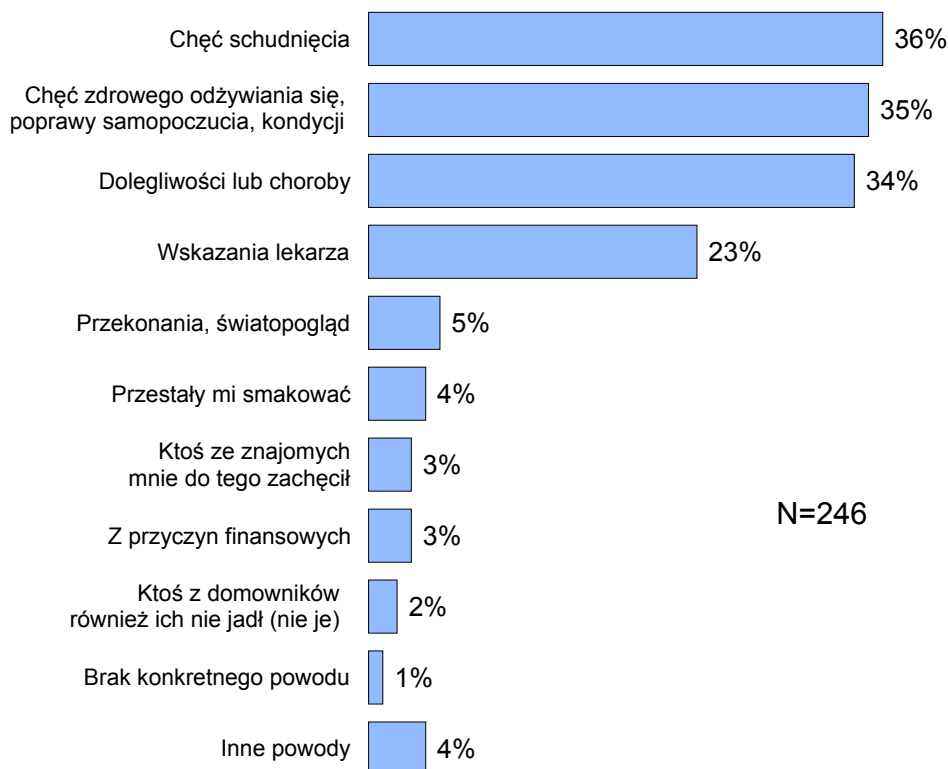
RYS. 2. JAKIEGO TYPU PRODUKTY PAN(I) OGRANICZAŁ(A) LUB CAŁKOWICIE WYKLUCZYŁ(A) PAN(I) ZE SWOJEGO JADŁOSPISU?



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?

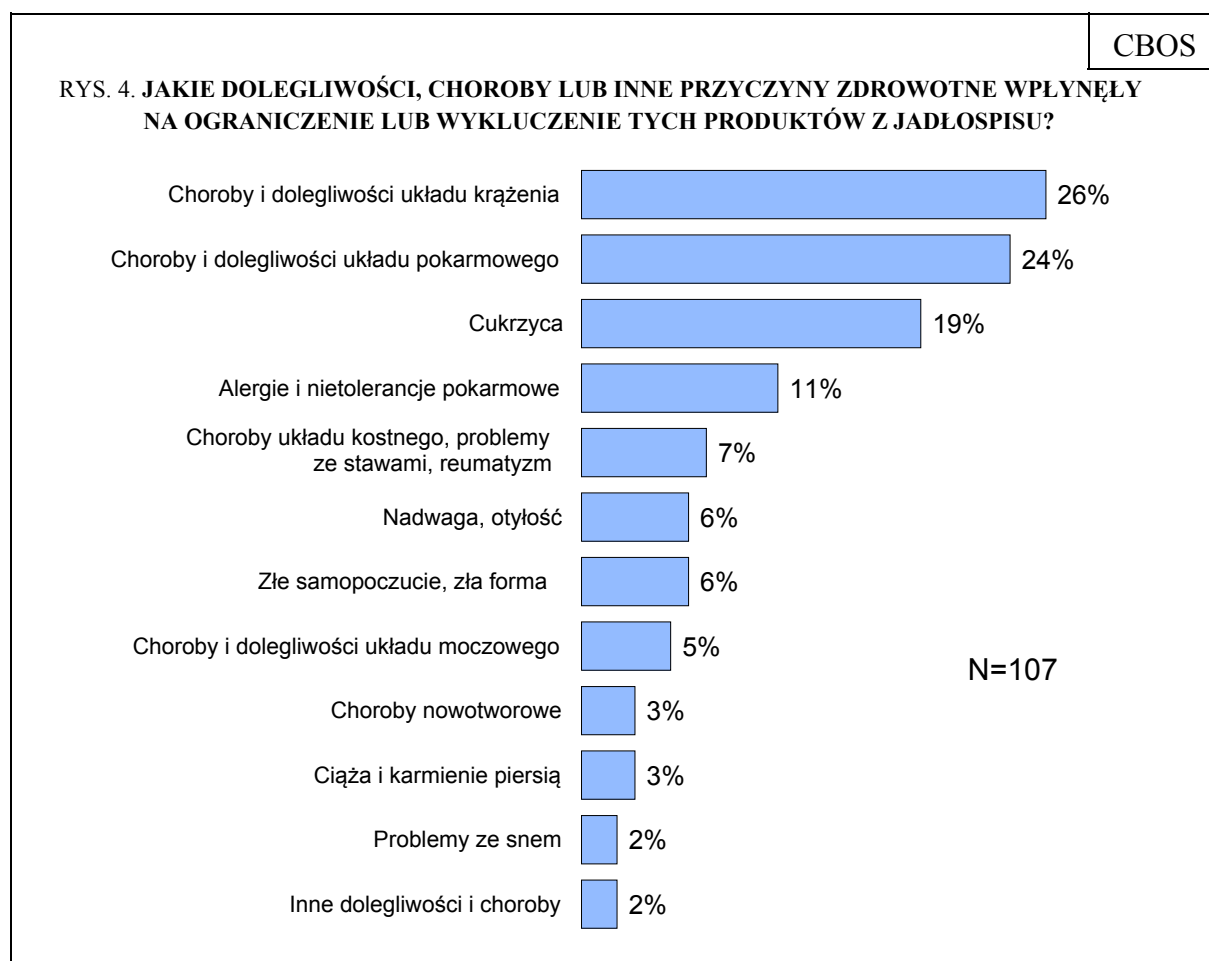


Procenty nie sumują się do 100, gdyż respondenci mogli wybrać więcej niż jeden powód

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

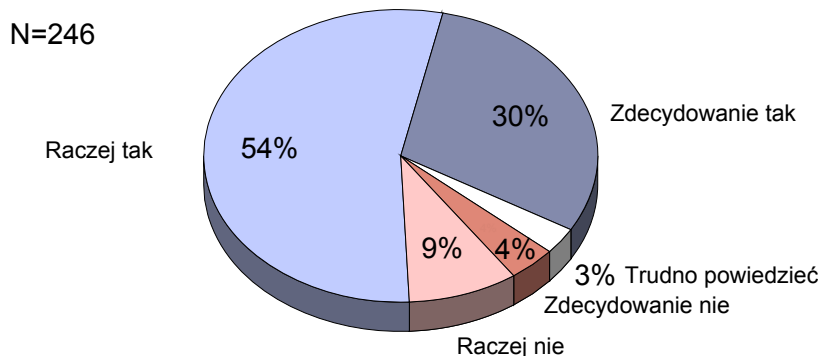
(26%) oraz schorzenia układu pokarmowego (24%), a niewiele rzadziej cukrzyca (19%). Mniej więcej co dziesiąty ankietowany stosujący dietę eliminacyjną z powodu chorób i dolegliwości wymieniał alergię i nietolerancje pokarmowe (11%), a także choroby układu kostnego, problemy ze stawami lub reumatyzm (7%). 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 PRZYNIOSŁO OCZEKIWANE PRZEZ PANA(IĄ) REZULTATY?



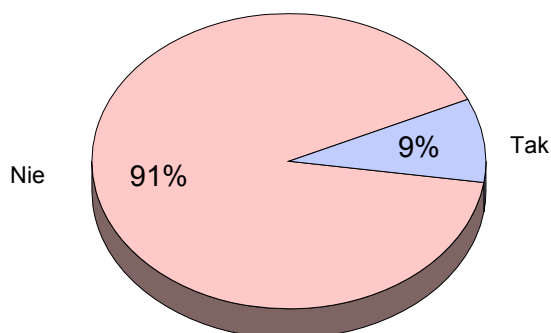
Zdecydowana większość badanych zadowolonych z rezultatów diety eliminacyjnej nadal ją stosuje (72%), więcej niż jedna czwarta zaś (28%) zaprzestała jej stosowania – być może dlatego, że spełniła już swoją rolę i jej stosowanie nie jest potrzebne, a być może dlatego, że utrzymanie jej było zbyt trudne,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

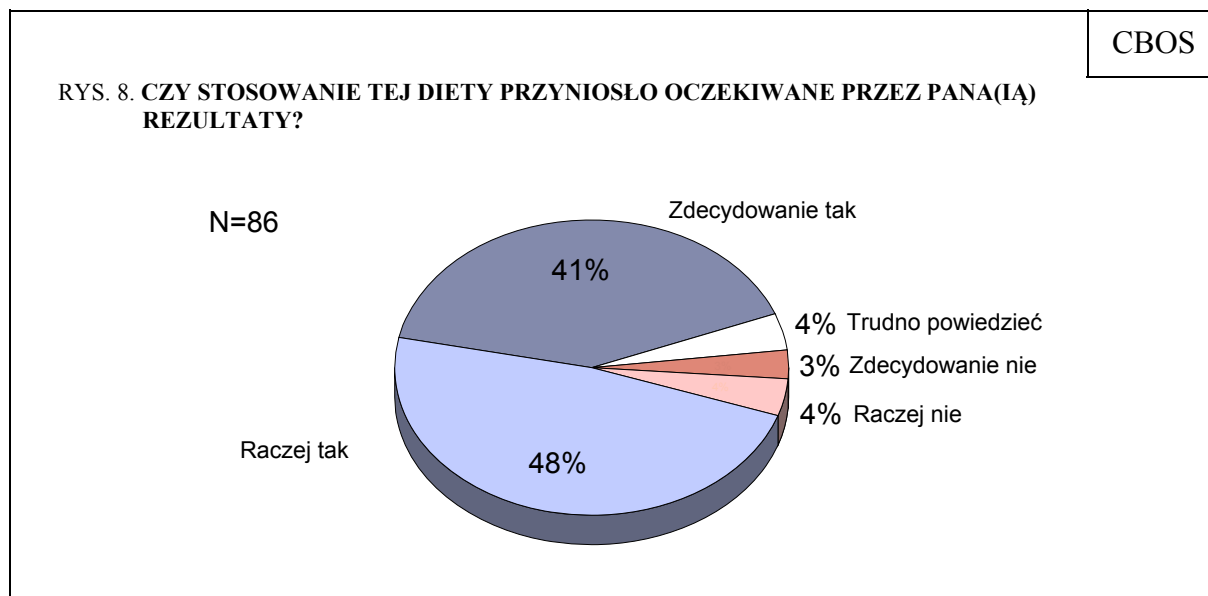
Mniej więcej co dziesiąty badany deklarujący stosowanie jakiegoś konkretnego sposobu odżywiania mówił o diecie niskokalorycznej (12%), dobrze zbilansowanej, rozpisanej przez dietetyka (9%), a także o regularnym spożywaniu posiłków (8%) czy też o ogólnych bądź szczegółowych zasadach odżywiania (łącznie 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 piciu większej ilości wody (2%) lub o spożywaniu suplementów diety, witamin i mikroelementów (2%).

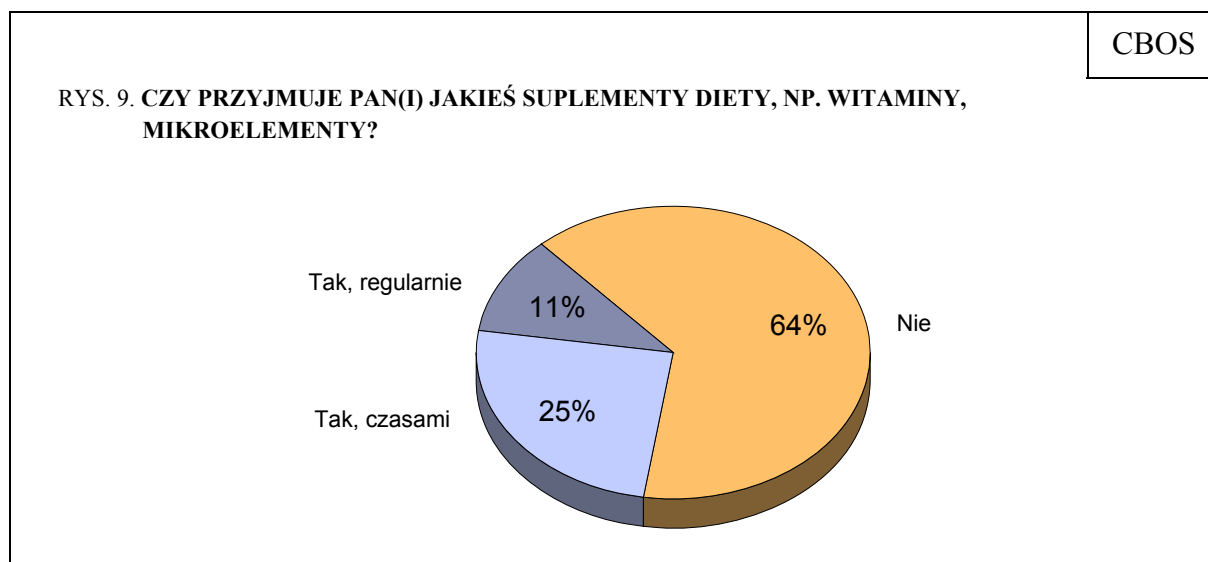
RYS. 7. NA CZYM TA DIETA POLEGAŁA?



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%).



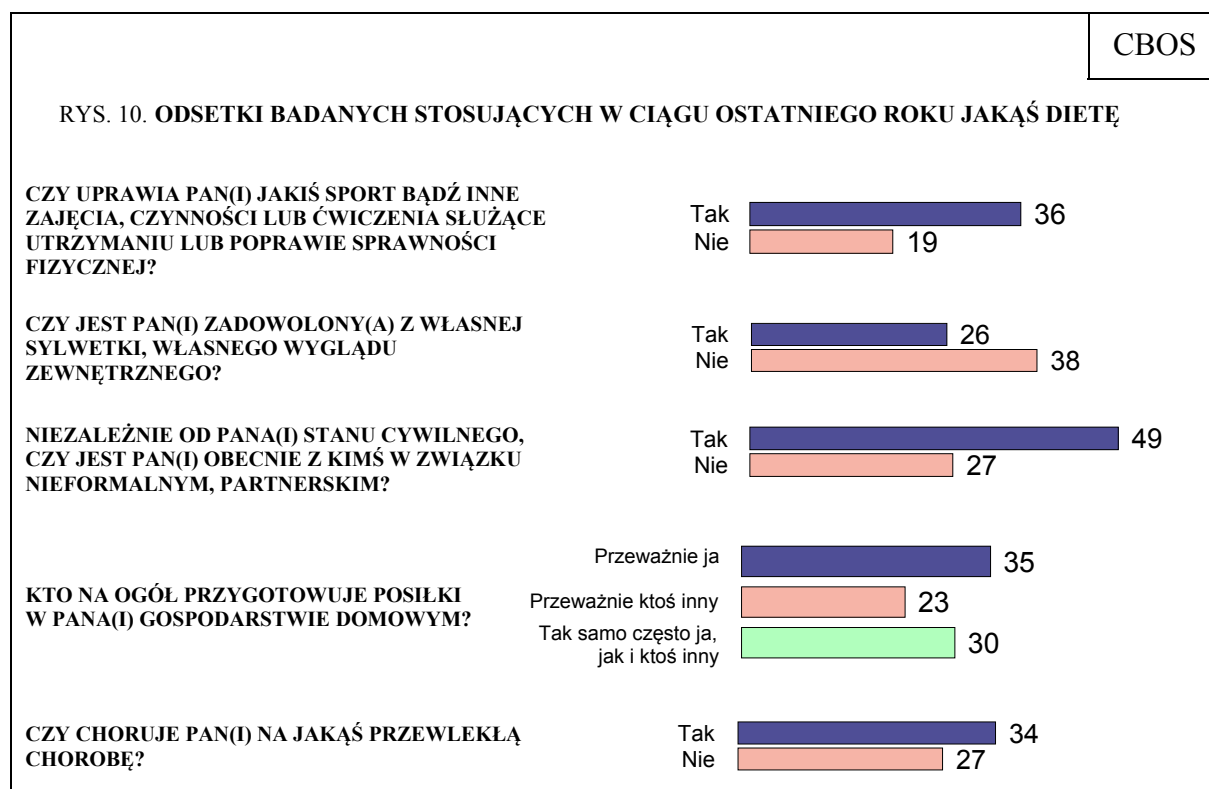
Wprawdzie jedynie nieliczni ankietowani spontanicznie deklarowali, że stosują jakieś suplementy diety, jednak gdy pytanie o ich przyjmowanie skierowaliśmy do ogółu badanych, to okazało się, że przyjmuje je ponad jedna trzecia (36%), w tym 11% regularnie.



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 jakiegokolwiek 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 jakiegokolwiek diety trochę częściej decydują się ankietowani chorujący na jakiegokolwiek chorobę przewlekłą 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

Tabela 1

		Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy ograniczał(a) Pan(i) lub całkowicie wykluczał(a) Pan(i) ze swojego jadłospisu jakieś produkty?			Liczba osób
		Tak i nadal nie spożywam tych produktów	Tak, ale obecnie wróciłem(a)m do ich spożywania	Nie	
		%	%	%	
Ogółem		18	8	74	937
Płeć	Mężczyźni	16	7	77	451
	Kobiety	20	10	70	486
Wiek	18–24 lata	24	10	66	106
	25–34	17	11	71	187
	35–44	15	10	75	164
	45–54	17	10	74	144
	55–64	16	7	77	167
	65 lat i więcej	20	3	78	169
Miejsce zamieszkania	Wieś	16	5	79	372
	Miasto do 19 999	20	8	71	148
	20 000 – 99 999	19	8	74	172
	100 000 – 499 999	20	11	69	154
	500 000 i więcej mieszk.	17	19	64	92
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	13	4	83	195
	Zasadnicze zawodowe	19	4	77	230
	Średnie	19	9	73	289
	Wyższe	20	16	64	224
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	18	20	61	105
	Średni personel, technicy	22	20	58	30
	Pracownicy adm.-biurowi	22	11	67	58
	Pracownicy usług	25	14	61	45
	Robotnicy wykwalifikowani	17	4	79	101
	Robotnicy niewykwalifik.	7	4	89	46
	Rolnicy	15	6	80	51
	Pracujący na własny rach.	19	8	73	40
	Bezrobotni	10	10	80	52
	Emeryci	19	3	78	208
	Renciści	13	6	80	61
	Uczniowie i studenci	22	10	68	73
	Gospodynie domowe i inni	19	8	72	68
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	13	15	71	110
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	25	14	60	78
	sekt. pryw. poza rolnict.	18	9	72	236
	prywatnym gosp. rolnym	15	5	79	56
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	17	7	76	86
	501–750	20	6	74	101
	751–1000	17	10	73	116
	1001–1500	17	4	78	163
	Powyżej 1500 zł	21	14	66	202
Ocena własnych war. mater.	Złe	16	5	80	85
	Średnie	18	9	74	386
	Dobre	18	9	73	467
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	26	9	65	56
	Raz w tygodniu	16	9	75	432
	1–2 razy w miesiącu	17	9	74	140
	Kilka razy w roku	17	9	74	200
	W ogóle nie uczestniczy	21	5	74	110
Poglądy polityczne	Lewica	14	9	77	137
	Centrum	18	9	73	329
	Prawica	19	10	71	239
	Trudno powiedzieć	19	5	76	231

Tabela 2

		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?		Liczba osób
		Tak %	Nie %	
Ogółem		9	91	942
Płeć	Mężczyźni	10	90	455
	Kobiety	9	91	487
Wiek	18–24 lata	10	90	106
	25–34	13	87	187
	35–44	6	94	164
	45–54	9	91	146
	55–64	8	92	167
	65 lat i więcej	10	90	172
Miejsce zamieszkania	Wieś	9	91	374
	Miasto do 19 999	7	93	148
	20 000 – 99 999	9	91	173
	100 000 – 499 999	11	89	155
	500 000 i więcej mieszk.	10	90	92
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	11	89	197
	Zasadnicze zawodowe	8	92	230
	Średnie	7	93	291
	Wyższe	12	88	224
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	14	86	105
	Średni personel, technicy	13	87	30
	Pracownicy adm.-biurowi	10	90	58
	Pracownicy usług	12	88	45
	Robotnicy wykwalifikowani	6	94	101
	Robotnicy niewykwalifik.	5	95	46
	Rolnicy	5	95	52
	Pracujący na własny rach.	6	94	41
	Bezrobotni	8	92	52
	Emeryci	8	92	211
	Renciści	14	86	61
	Uczniowie i studenci	12	88	73
	Gospodynie domowe i inni	8	92	68
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	9	91	110
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	12	88	78
	sekt. pryw. poza rolnict.	9	91	236
	prywatnym gosp. rolnym	5	95	56
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	10	90	86
	501–750	13	87	101
	751–1000	12	88	116
	1001–1500	4	96	164
	Powyżej 1500 zł	11	89	202
Ocena własnych war. mater.	Złe	9	91	85
	Średnie	10	90	389
	Dobre	8	92	468
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	5	95	55
	Raz w tygodniu	11	89	437
	1–2 razy w miesiącu	3	97	140
	Kilka razy w roku	10	90	201
	W ogóle nie uczestniczy	12	88	110
Poglądy polityczne	Lewica	8	92	137
	Centrum	9	91	330
	Prawica	13	87	239
	Trudno powiedzieć	6	94	235

Tabela 3

		Stosowanie jakiejś diety w ciągu ostatnich dwunastu miesięcy		Liczba osób
		Tak	Nie	
		%	%	
Ogółem		30	70	943
Płeć	Mężczyźni	26	74	455
	Kobiety	33	67	488
Wiek	18–24 lata	40	60	106
	25–34	32	68	187
	35–44	26	74	164
	45–54	31	69	146
	55–64	26	74	167
	65 lat i więcej	27	73	173
Miejsce zamieszkania	Wieś	24	76	374
	Miasto do 19 999	31	69	148
	20 000 – 99 999	28	72	174
	100 000 – 499 999	36	64	155
	500 000 i więcej mieszk.	42	58	92
Wykształcenie	Podstawowe / gimnazjalne	23	77	198
	Zasadnicze zawodowe	26	74	230
	Średnie	31	69	291
	Wyższe	38	62	224
Grupa społeczna i zawodowa	Kadra kier., spec. z wyższym wyksz.	40	60	105
	Średni personel, technicy	42	58	30
	Pracownicy adm.-biurowi	36	64	58
	Pracownicy usług	44	56	45
	Robotnicy wykwalifikowani	24	76	101
	Robotnicy niewykwalifik.	14	86	46
	Rolnicy	20	80	52
	Pracujący na własny rach.	28	72	41
	Bezrobotni	24	76	52
	Emeryci	25	75	212
	Renciści	29	71	61
	Uczniowie i studenci	41	59	73
	Gospodynie domowe i inni	30	70	68
Pracuje w:	inst. państw., publicznej	31	69	110
	spółce właścicieli prywatnych i państwa	44	56	78
	sekt. pryw. poza rolnict.	30	70	236
	prywatnym gosp. rolnym	21	79	56
Dochody na jedną osobę	Do 500 zł	27	73	86
	501–750	31	69	101
	751–1000	33	67	116
	1001–1500	24	76	165
	Powyżej 1500 zł	37	63	202
Ocena własnych war. mater.	Złe	24	76	86
	Średnie	30	70	389
	Dobre	31	69	468
Udział w prakt. religijnych	Kilka razy w tygodniu	39	61	56
	Raz w tygodniu	30	70	437
	1–2 razy w miesiącu	26	74	140
	Kilka razy w roku	30	70	201
	W ogóle nie uczestniczy	29	71	110
Poglądy polityczne	Lewica	25	75	137
	Centrum	31	69	330
	Prawica	33	67	239
	Trudno powiedzieć	27	73	236