

Polak na diecie

Znak jakości przyznany CBOS przez
Organizację Firm Badania Opinii i Rynku 23 stycznia 2019 roku



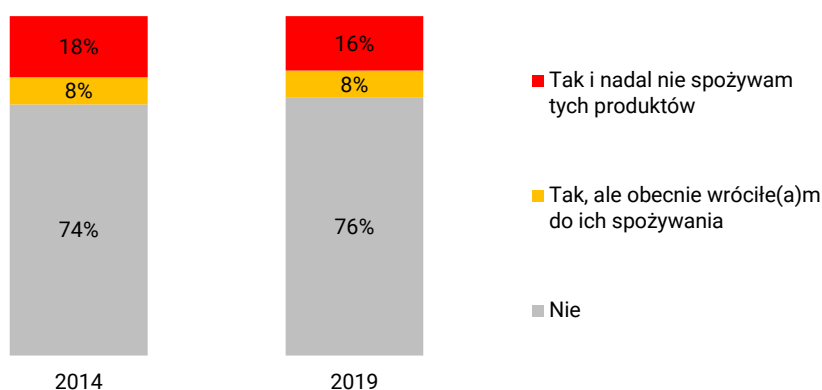
Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej
ul. Świętojerska 5/7, 00-236 Warszawa
e-mail: sekretariat@cbos.pl; info@cbos.pl
<http://www.cbos.pl>
(48 22) 629 35 69

Po pięciu latach przerwy powróciliśmy do problematyki diet Polaków¹. Ilu Polaków stosuje jakąś specjalną dietę, konkretny sposób odżywiania? Ilu całkowicie wyklucza lub ogranicza spożycie określonych produktów? Jakie produkty na ogół są eliminowane z jadłospisu Polaków? Co skłania do wyboru określonego sposobu odżywiania? Czy od 2014 roku zaszły w tym zakresie jakieś zmiany?

W ciągu ostatniego roku, podobnie jak pięć lat temu², blisko co czwarty Polak (24%) wykluczał lub ograniczał spożycie jakichś produktów, w tym 8% zrezygnowało po jakimś czasie ze stosowania tej diety.

CBOS

RYS. 1. Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy ograniczał(a) Pan(i) lub całkowicie wykluczał(a) Pan(i) ze swojego jadłospisu jakieś produkty?



Z analiz różnicowań społeczno-demograficznych wynika, że częściej diety eliminacyjne stosowali młodszy, a w szczególności najmłodszy respondenci (33% badanych w wieku 18–24 lata), mieszkańcy największych ponad półmilionowych miast (36%), absolwenci wyższych uczelni (33%) oraz badani zadowolony z warunków materialnych swoich gospodarstw domowych (28%). Zauważyć można również, że młodzi ludzie częściej niż inni stosowali taką dietę przez krótki czas i już wrócili do dawnych nawyków żywieniowych. Z kolei osoby z wyższym wykształceniem, mieszkańcy

¹ Badanie „Aktualne problemy i wydarzenia” (350) przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich (face to face) wspomaganym komputerowo (CAPI) w dniach 4–11 lipca 2019 roku na liczącej 1077 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

² Por. komunikat CBOS: „Diety Polaków”, sierpień 2014 (oprac. M. Omyła-Rudzka); zob. też: „Zachowania żywieniowe Polaków”, sierpień 2014 (oprac. M. Feliksiak); „Czy Polacy jedzą za dużo?”, wrzesień 2014 (oprac. M. Omyła-Rudzka).

największych miast oraz respondenci zadowoleni z warunków materialnych swoich gospodarstw domowych są bardziej konsekwentni w jej przestrzeganiu i nadal ją stosują.

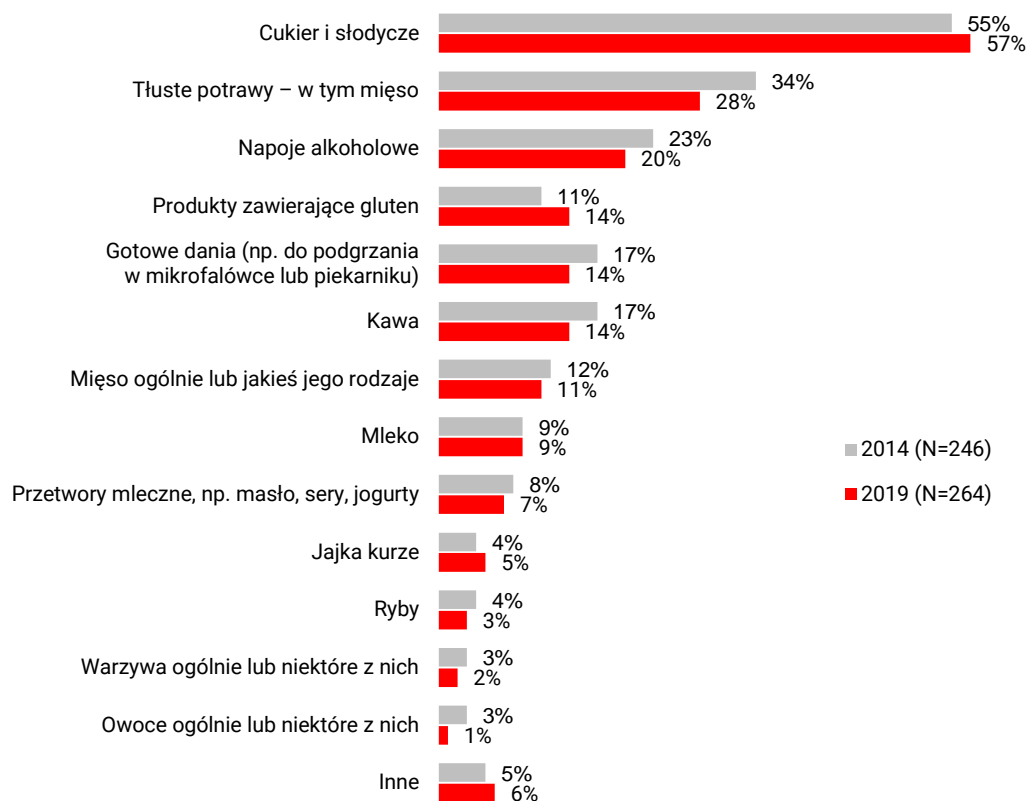
Diety eliminacyjne są bardziej popularne wśród kobiet niż wśród mężczyzn (27% wobec 22%), kobiety są też nieco bardziej konsekwentne w ich stosowaniu (18% kobiet i 15% mężczyzn nadal ogranicza spożywanie określonych produktów).

Badani, którzy stosowali dietę eliminacyjną, najczęściej ograniczali lub wykluczali cukier i słodycze (57%). Dwukrotnie rzadziej zdecydowali się na zmniejszenie spożycia tłustych potraw (28%), a jeszcze rzadziej na ograniczenie bądź wykluczenie napojów alkoholowych (20%), produktów zawierających gluten (14%), gotowych dań (14%) oraz kawy (14%). Wśród innych relatywnie często wymienianych produktów, których spożycie było ograniczane, znalazły się: mięso (11%), mleko (9%) lub jego przetwory (7%). Natomiast sporadycznie eliminowanymi produktami były: jajka kurze (5%), ryby (3%), warzywa (2%) lub owoce (1%). Niewielka grupa badanych wymieniła inne produkty, wśród których znalazły się: sól, produkty wysokoprzetworzone, ciężkostrawne, a także: barwniki, dodatki i konserwanty do żywności (w sumie 6%).

Uzyskane w tym roku rezultaty zbliżone są do zarejestrowanych pięć lat temu.

CBOS

RYS. 2. Jakiego typu produkty Pan(i) ograniczał(a) lub całkowicie wykluczał(a) Pan(i) ze swojego jadłospisu?



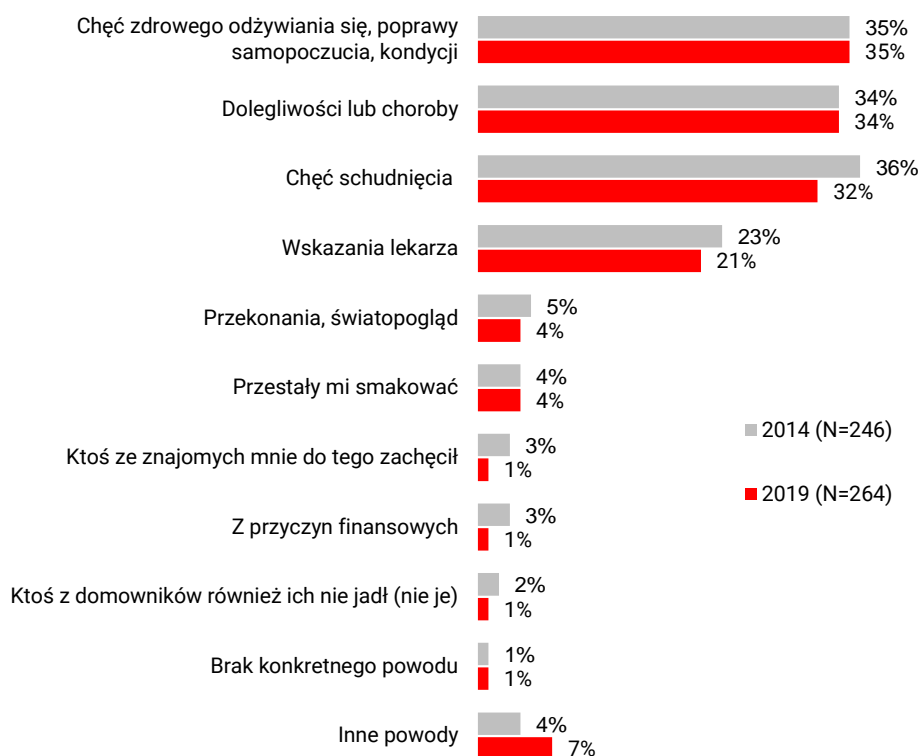
Procenty nie sumują się do 100, gdyż respondenci mogli wybrać kilka odpowiedzi

Polacy decydują się na wykluczanie ze swojej diety określonych produktów z trzech głównych powodów. Do modyfikacji jadłospisu skłaniają badanych przede wszystkim: chęć zdrowego odżywiania, poprawy samopoczucia, kondycji (35%), różne dolegliwości i choroby (34%) oraz chęć zrzucenia zbędnych kilogramów (32%). Rzadziej w tym kontekście mówiono o wskazaniach lekarza (21%), sporadycznie zaś wymieniano inne przyczyny: przekonania, światopogląd (4%), upodobania kulinarne (4%), zachętę znajomych (1%), względy finansowe (1%) czy też fakt, że ktoś z domowników nie spożywa określonych produktów (1%).

W ciągu ostatnich pięciu lat motywacje związane ze stosowaniem diet zmieniły się jedynie w niewielkim stopniu.

CBOS

RYS. 3. Z jakiego powodu ograniczał(a) lub wykluczał(a) Pan(i) te produkty ze swojego jadłospisu?



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

Badanych, którzy stosowali dietę z przyczyn zdrowotnych (dolegliwości lub choroby bądź zalecenia lekarskie), zapytaliśmy, jakie dolegliwości skłoniły ich do tego. W tym kontekście najczęściej wymieniane były choroby układu krążenia (28%), cukrzyca (25%), a niewiele rzadziej – dolegliwości układu pokarmowego (21%). Wśród innych schorzeń podawane były: choroby autoimmunologiczne (8%), alergie i nietolerancje pokarmowe (5%), choroby układu moczowego (4%), kostnego (4%) oraz nowotworowe (4%). Do zmian nawyków żywieniowych skłaniają również: okres ciąży i karmienia piersią (4%), złe samopoczucie, zła forma (3%) oraz nadwaga i otyłość (2%).

CBOS

RYS. 4. Jakie dolegliwości, choroby lub inne przyczyny zdrowotne wpłynęły na ograniczenie lub wykluczenie tych produktów z jadłospisu?

N=117

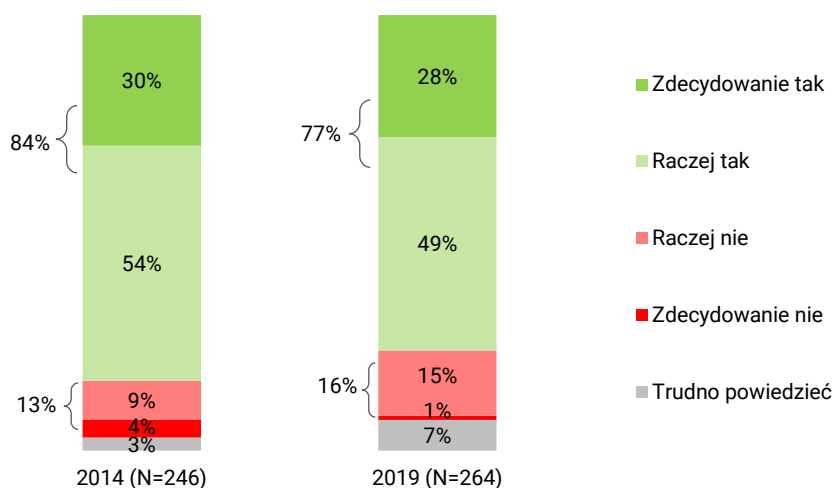


Procenty nie sumują się do 100, gdyż respondenci mogli wybrać więcej niż jedna odpowiedź

Podobnie jak pięć lat temu, wyraźna większość badanych, którzy zdecydowali się na określony rodzaj diety eliminacyjnej, jest zadowolona z jej rezultatów (77%), przy czym blisko połowa wyraża to zadowolenie w umiarkowany sposób (49%).

CBOS

RYS. 5. Czy ta zmiana sposobu odżywiania – ograniczenie spożywania konkretnych produktów przyniosło oczekiwane przez Pana(ią) rezultaty?



Konsekwencja w stosowaniu diety i zadowolenie z jej rezultatów idą w parze. Satisfakcja z wyników diety w jakimś stopniu tłumaczy dalsze postępowanie – utrzymywanie zmian w jadłospisie bądź powrót do wcześniejszych nawyków żywieniowych.

Badani niezadowoleni z efektów diety częściej niż zadowoleni rezygnowali z jej stosowania. Niemniej jednak ponad połowa źle oceniających rezultaty diety nadal ją stosuje, licząc prawdopodobnie, że poprawa jeszcze nastąpi.

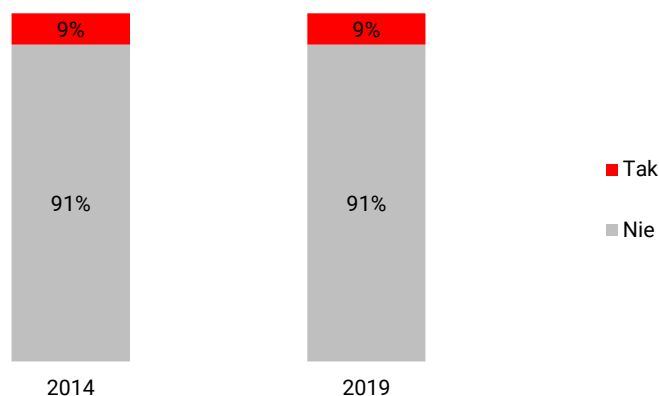
TABELA 1

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	67	33
Nie	59	41

Poza dietami eliminacyjnymi interesowały nas również inne rodzaje diet, o które zapytaliśmy wszystkich respondentów. Okazuje się, że co jedenasty badany, tak samo jak pięć lat temu, stosował jakiś specjalny, konkretny sposób odżywiania.

CBOS

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?



Respondenci charakteryzowali swoje diety w różnorodny sposób. Część z nich mówiła o ograniczaniu lub eliminowaniu z jadłospisu pewnych produktów. W tym kontekście najczęściej wymieniano ograniczanie cukrów, wspomniano o kontroli ilości spożywanych węglowodanów, o diecie cukrzycowej (19%). Rzadziej mówiono o ograniczaniu bądź eliminowaniu tłuszczów (7%), mięsa (6%), ograniczaniu spożywania ziemniaków i pieczywa (6%), wykluczaniu z diety glutenu (4%), mleka (2%) oraz innych produktów (5%).

RYS. 7. Na czym ta dieta polegała?

N=101



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

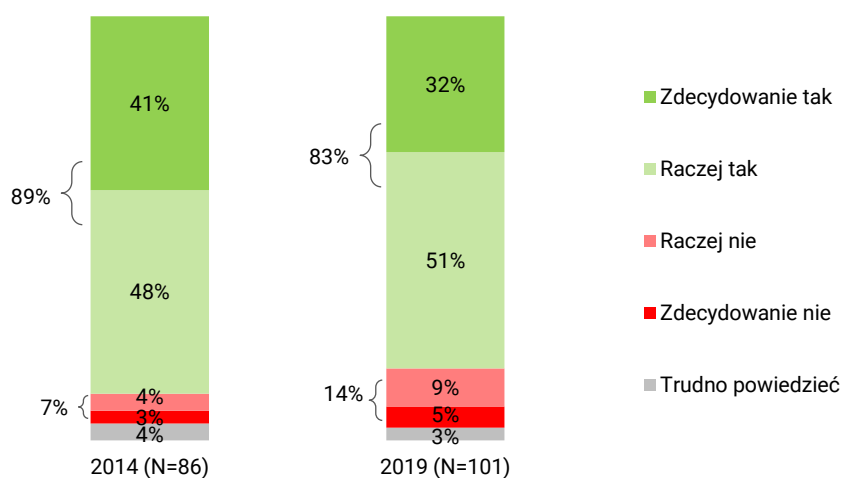
Niektórzy respondenci opisując swoją dietę wskazywali na ogólne zasady odżywiania. Mówili o ograniczaniu ilości spożywanego jedzenia, o dietach niskokalorycznych (14%), o regularnym spożywaniu posiłków (9%), dietach dobrze zbilansowanych, rozpisanych przez dietetyka (5%), o dietach lekkostrawnych (5%), wymieniali też określone sposoby przygotowywania jedzenia – np. unikanie smażenia (3%) bądź wspominali ogólnie o zdrowszym odżywianiu (3%).

Wśród wypowiedzi pojawiały się też inne, bardziej szczegółowe kwestie. Co dziesiąty stosujący w ciągu ostatniego roku jakąś dietę zwiększał ilość spożywanych warzyw i owoców (10%), trochę rzadziej mówiono o picu herbat ziołowych, stosowaniu ziół (7%), o diecie białkowej lub wysokobiałkowej (5%) oraz o spożywaniu mikroelementów, suplementów diety (3%). Co jedenasty ankietowany wymienił inny rodzaj diety – wśród nich znalazły się m.in. dieta oczyszczająca, odkwaszająca, głodówka, dieta przyspieszająca metabolizm (ogółem 9%).

Respondenci charakteryzujący swoją dietę w zdecydowanej większości (83%) wypowiadali się pozytywnie na temat jej efektów.

CBOS

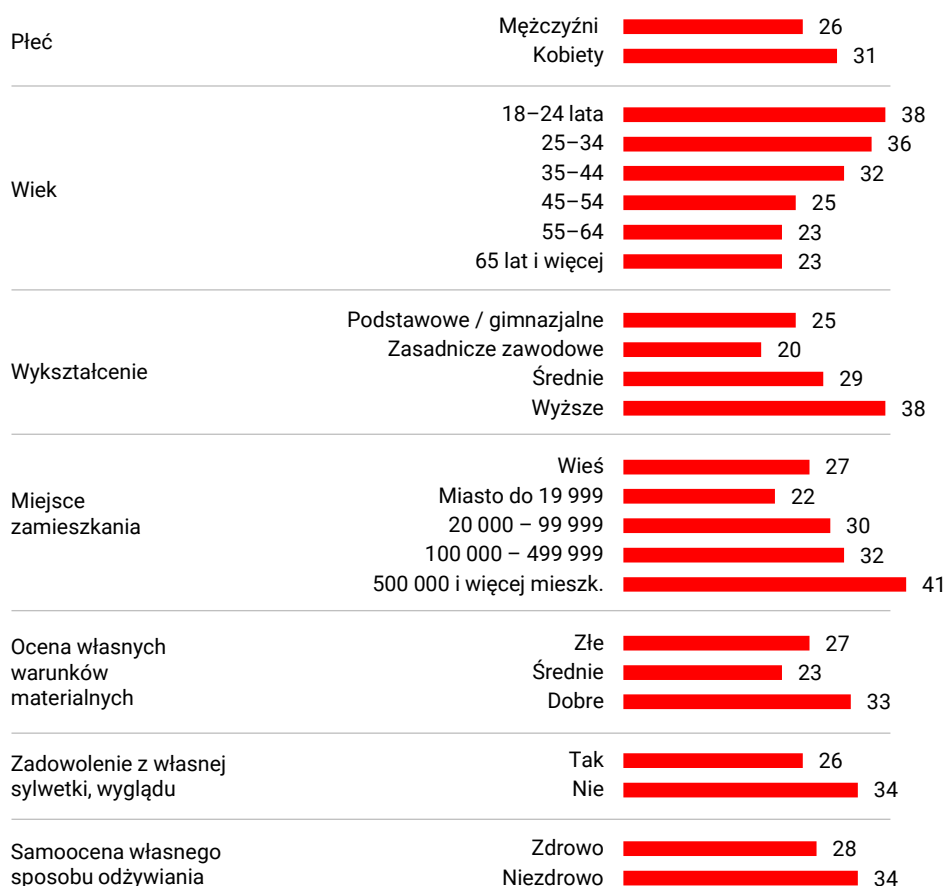
RYS. 8. Czy stosowanie tej diety przyniosło oczekiwane przez Pana(ią) rezultaty?



Uwzględniając wszystkie analizowane w badaniu diety można stwierdzić, że trzech na dziesięciu Polaków (29%) w ciągu ostatniego roku stosowało jedną z nich. Częściej były to kobiety niż mężczyźni (31% wobec 26%). Spośród analizowanych zmiennych społeczno-demograficznych kluczową rolę odgrywają jednak wykształcenie i wiek. O stosowanych dietach wyraźnie częściej mówili absolwenci wyższych uczelni (38%) oraz młodszy respondenci – najczęściej w wieku 18–34 lata (36%–38%), nieco rzadziej w wieku 35–44 lata (32%), natomiast po 44 roku życia odsetek stosujących diety spada (23%–25% w zależności od kategorii). Ponadto z analiz wynika, że w ciągu ostatniego roku częściej niż pozostali na diecie byli mieszkańcy największych miast (41%) oraz respondenci dobrze oceniający warunki materialne swoich gospodarstw domowych (33%). W grupach społeczno-zawodowych byli to ponadprzeciętnie często pracownicy administracyjno-biurowi i badani pracujący na własny rachunek (po 43%).

Zauważyć można również, iż na stosowanie jakiejś diety częściej decydowały się osoby niezadowolone z własnego wyglądu zewnętrznego, z własnej sylwetki (34%) oraz uważające, że odżywiają się niezdrowo (34%). Można przypuszczać, że osoby stosujące jakiejś diety, mające siłą rzeczy większą wiedzę na temat zdrowego odżywiania, są bardziej krytyczne w ocenie swojego jadłospisu.

RYS. 9. Odsetki badanych stosujących w ciągu ostatniego roku jakąś dietę



Trzech na dziesięciu Polaków w ciągu ostatniego roku stosowało jakąś specjalną dietę, konkretny sposób odżywiania bądź też starało się wykluczyć ze swojego jadłospisu pewne produkty. Najczęściej były to osoby młode, badani z wykształceniem wyższym, zadowoleni z sytuacji materialnej swojego gospodarstwa domowego oraz mieszkający w największych miastach. Częściej kobiety niż mężczyźni. Układając swój jadłospis, tak jak pięć lat temu, Polacy najczęściej starają się wykluczyć z niego cukier, a w następnej kolejności – tłuste potrawy i alkohol. Również podobnie jak w roku 2014, badani decydują się na określony rodzaj diety przede wszystkim dlatego, że chcą się zdrowo odżywiać, stracić zbędne kilogramy bądź też skłaniają ich do tego dolegliwości i choroby.

Opracowała

Małgorzata Omyła-Rudzka