

Marlena Matysek-Nawrocka, Maria Bernat, Błażej Dyczewski, Agata Chmiel

Wydział Nauk Społecznych i Nauk Medycznych, Wyższa Szkoła Nauk Społecznych z siedzibą w Lubinie, ul. Zamojska 47, 20-031 Lublin

## Popularność suplementów diety wśród dorosłych Polaków

### The popularity of dietary supplements among adult Poles

#### Streszczenie

Suplementy diety, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, to produkty spożywcze, stanowiące źródło skoncentrowanych składników o działaniu odżywczym lub innym fizjologicznym. Są one powszechnie dostępne. Badania wskazują, że wzrasta wśród konsumentów zainteresowanie tego typu produktami oraz ich spożycie.

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie badań dotyczących popularności spożycia suplementów diety wśród osób dorosłych, wraz ze wskazaniem rodzaju stosowanej suplementacji, głównych czynników, jakimi kierują się przy wyborze danego preparatu oraz źródeł informacji na temat suplementów diety.

**Słowa kluczowe:** suplementy diety, spożycie, zdrowie

#### Abstract

In accordance with applicable law, dietary supplements are food products, which are a source of concentrated ingredients with a nutritional or other physiological effects. They are widely available. Research shows that consumers are increasingly interested in these types of products and their consumption.

The aim of this article is to present study on the popularity of dietary supplements among adults, including type of supplementation used, the factors that guide the choice of a particular preparation and sources of information on dietary supplements.

**Key words:** dietary supplements, intake, health

#### Wstęp

Suplementy diety są środkami spożywczymi, dostępnymi w aptekach, sklepach spożywczych i zielarskich, stosowanymi powszechnie zarówno przez osoby młode, dojrzałe czy ludzi starszych, niezależnie od ich ogólnego stanu zdrowia. Suplement przez przeciętnego konsumenta bywa też niejednokrotnie postrzegany jako produkt leczniczy (Bojnarowicz, Dźwigulska, 2012a: s. 428). Suplementy diety mogą być dostępne w formie kapsułek, tabletek, saszetek z proszkiem lub ampulek z płynem, czy też mieszanek ziół do zaparzania. Suplementy diety wprowadzane do obrotu na teren Rzeczypospolitej Polskiej muszą być zgodne z wymaganiami określonymi w ustawie o bezpieczeństwie żywności i żywienia z dnia 25 sierpnia 2006 r. (Dz. U. z 2010 r. Nr 136, poz. 914 z późn. zm.), w rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie składu oraz oznakowania suplementów diety z dnia 9 października 2007r. (Dz. U. z 2007 r. Nr 196, poz. 1425 z późn. zm.) oraz w rozporządzeniu Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia

10 lipca 2007 r. w sprawie znakowania środków spożywczych (Dz. U. z 2007 r. Nr. 137, poz. 966 z późn. zm.).

Zgodnie z definicją podaną w ustawie o bezpieczeństwie żywności i żywienia z dnia 25 sierpnia 2006 r. suplementy diety to środki spożywcze, których celem jest uzupełnianie normalnej diety, będące skoncentrowanym źródłem witamin, składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy, fizjologiczny, które wprowadzone są do obrotu w formie umożliwiającej dawkowanie, przeznaczone do spożywania w małych, odmierzonych ilościach jednostkowych z wyłączeniem produktów posiadających właściwości produktu leczniczego w rozumieniu przepisów prawa farmaceutycznego (Bojnarowicz, Dźwigulska, 2012a: 428; Krasnowska, Sikora, 2011: s. 6; Gertig, 2008: s. 237).

W podręczniku „Suplementy diety a zdrowie. Porady lekarzy i dietetyków” Katarzyna Stoś oraz Wioletta Bogusz-Kaliś dokonały następującego podziału suplementów diety:

1. Ze względu na skład:
  - a) suplementy zawierające witaminy i składniki mineralne
  - b) suplementy zawierające składniki roślinne i ekstrakty roślinne
  - c) suplementy zawierające niezbędne kwasy tłuszczowe
  - d) suplementy diety zawierające w składzie błonnik pokarmowy
  - e) suplementy diety zawierające w swoim składzie probiotyki i prebiotyki.
  - f) suplementy zawierające aminokwasy.
2. Ze względu na przeznaczenie:
  - a) suplementy wspomagające odchudzanie
  - b) suplementy wspomagające układ odpornościowy
  - c) suplementy wpływające na narządy ruchu
  - d) suplementy wpływające na opóźnienie procesów starzenia się
  - e) suplementy wpływające na układ nerwowy, koncentrację, a także wzmacniające witalność
  - f) suplementy wpływające na układ sercowo-naczyniowy
  - g) suplementy wspomagające układ pokarmowy
  - h) suplementy wspomagające prawidłowy proces widzenia
  - i) suplementy wpływające na stan skóry, włosów, paznokci
  - j) suplementy dla sportowców

k) suplementy stosowane w celu zmniejszenia ryzyka osteoporozy (Stoś, Bogusz-Kaliś, 2008: s. 16-24).

Liczba osób, które stosują suplementy diety stale wzrasta. W Stanach Zjednoczonych szacuje się, że 75% osób przynajmniej raz zażywało suplement diety w ciągu ostatnich 10 lat. W Polsce według badań przeprowadzonych w 2006 r. wynika, że 22% osób zażywało co najmniej jeden suplement diety, częściej były to kobiety. Zauważono również, że osoby bardziej wykształcone chętniej sięgają po suplementy diety (Jarosz, 2008: s. 12-13).

Z drugiej strony lekarze, farmaceuci i dietetycy ostrzegają, że w związku ze wzrostem spożycia suplementów diety, przeciętny konsument powinien sobie zdawać sprawę z zagrożeń związanych ich przyjmowaniem, szczególnie w nadmiarze czy w sposób nieprzemysłany. Nieprawidłowe przyjmowanie substancji witaminowych czy mineralnych, może prowadzić do zachwiania równowagi składników odżywczych (Bojnarowicz, Dźwigulska, 2012b: s. 434). Z broszury informacyjnej pt. „Co warto wiedzieć o suplementach diety - poradnik konsumencki” (2015) możemy dowiedzieć się, że pacjenci nie powinni diagnozować swojego stanu zdrowia na podstawie reklam (niektóre objawy przedstawiane w reklamie mają różne przyczyny i nie muszą wiązać się z brakiem danego minerału czy witaminy), dlatego warto skonsultować wówczas z lekarzem przyczyny złego samopoczucia. Również należy pamiętać o zrównoważonym sposobie odżywiania i zdrowym stylu życia. Nie powinno kupować się suplementu diety np. na bazarach lub z innych podejrzanych źródeł. Dobrze też sprawdzić jest nazwę suplementu, czy znajduje się w rejestrze Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

W związku z faktem, że dużo uwagi poświęca się w ostatnim czasie suplementom diety oraz suplementacji, w artykule przedstawione zostały wyniki badań mające na celu określenie popularności spożycia tych preparatów wśród grupy dorosłych Polaków.

### **Cel badań**

Celem przeprowadzonych badań było zweryfikowanie, jak duża grupa respondentów spożywała bądź spożywa suplementy diety oraz jakiego są one rodzaju. Respondenci odpowiedzieli także na pytania dotyczące wskazania głównych czynników, jakimi kierują się przy wyborze danego suplementu diety oraz czy zauważali oni pozytywny wpływ stosowanego preparatu/preparatów na swoje

samopoczucie.

### **Material i metody**

Badania ankietowe zostały przeprowadzone na grupie 100 osób, z czego 94% stanowiły kobiety, zaś 6% mężczyźni. Udział w badaniu był anonimowy i dobrowolny. Przedział wiekowy ankietowanych przedstawiał się następująco: 18-29 lat - 68% badanych, 30-49 lat - 28% badanych, zaś po 50. r.ż. - 4%. Badania przeprowadzono wśród klientów aptek na terenie miejscowości Samborzec oraz w Lublinie. Badanie przeprowadzono na podstawie autorskiego kwestionariusza ankiety, która zawierała pytania zarówno zamknięte, jak i otwarte, oraz wielokrotnego wyboru. Do obliczeń statystycznych oraz wykonania wykresów posłużono się programem komputerowym Microsoft Excel.

### **Wyniki i ich omówienie**

Na pytanie: czy kiedykolwiek stosowała Pan/Pani preparat określany jako „suplement diety”, 77% osób udzieliło twierdzącej odpowiedzi, natomiast pozostałe 23% podało odpowiedź negatywną lub stwierdziło, że „nie pamięta”. Dalszą część ankiety wypełniały wyłącznie osoby, które potwierdziły stosowanie suplementu bądź suplementów. W kolejnym pytaniu należało określić, jak często taki preparat lub takie preparaty był/były stosowane. Na to pytanie ankietowani odpowiedzieli następująco: 39% -nieregularnie, 25% - dość regularnie, 17% stosowało je rzadko, 10% - bardzo często, natomiast dla 9% badanych trudno było to określić.

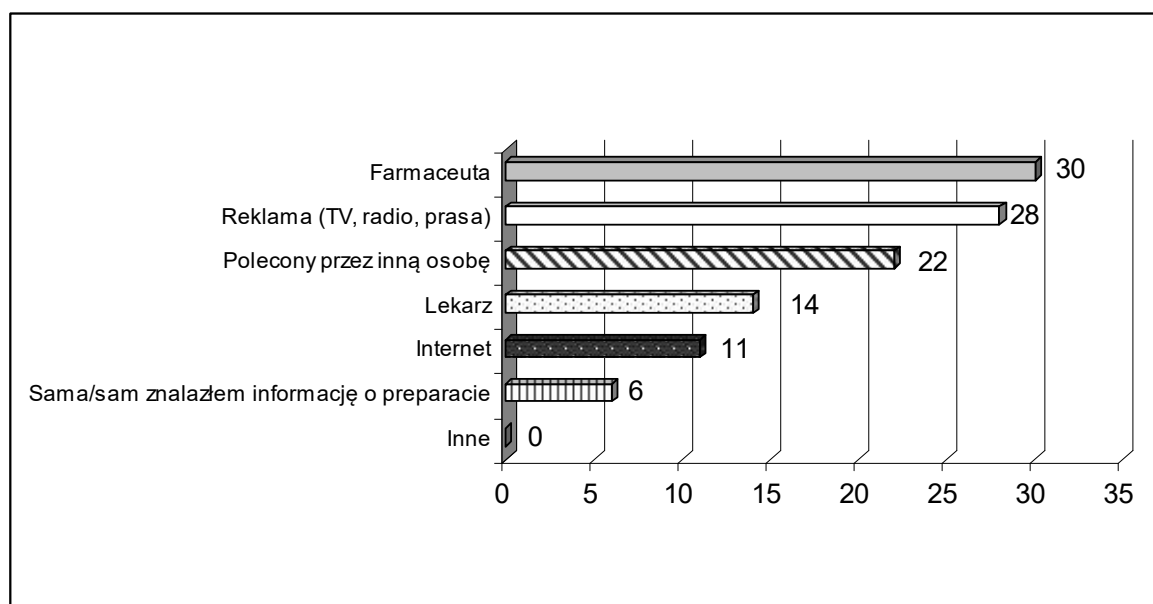
Kolejną kwestią poruszoną w ankiecie był rodzaj stosowanej suplementacji (można było zaznaczyć w tym pytaniu więcej niż jedną odpowiedź). Wyniki przedstawiono w tabeli 1. Najczęściej stosowanymi suplementami diety okazały się zestawy witamin i minerałów, na drugim miejscu - suplementy „dla urody”, czyli poprawiające funkcjonowanie włosów, skóry i paznokci. Na kolejnych miejscach pod względem popularności uplasowały się suplementy poprawiające odporność, a także na odchudzanie. Mniejszą popularnością cieszyły inne preparaty np. na układ kostnowstawowy, układ moczowy, uspokajające, na układ krążenia itp. Do podobnych wniosków doszli w swoich badaniach Zbigniew Krejpcio, Halina Staniek i Ada Chmielewska, przeprowadzonych w 2013 r. na grupie studentów, którzy wskazali, że główną przyczyną stosowania suplementów diety było uzupełnienie niedoborów witamin i składników mineralnych. Na drugim miejscu wskazano „poprawę wyglądu zewnętrznego”, a na kolejnych - „zwiększenie odporności” oraz „redukcja masy ciała”

(Krejpcio, Staniek, Chmielewska, 2013: s. 623).

**Tabela 1. Rodzaj suplementu/-ów stosowany przez respondentów**

Rodzaj suplementu:	Ilość odpowiedzi:
Zestaw witamin i minerałów	50
Na skórę i/lub włosy i paznokcie	43
Na odporność	20
Na odchudzanie	18
Na poprawienie trawienia	8
Na układ kostno-stawowy	6
Na układ moczowy	6
Na sen i uspokajające	6
Na polepszenie pracy wątroby	4
Na układ krążenia i serce	2
Na wspomaganie narządu wzroku	0
Inne	0

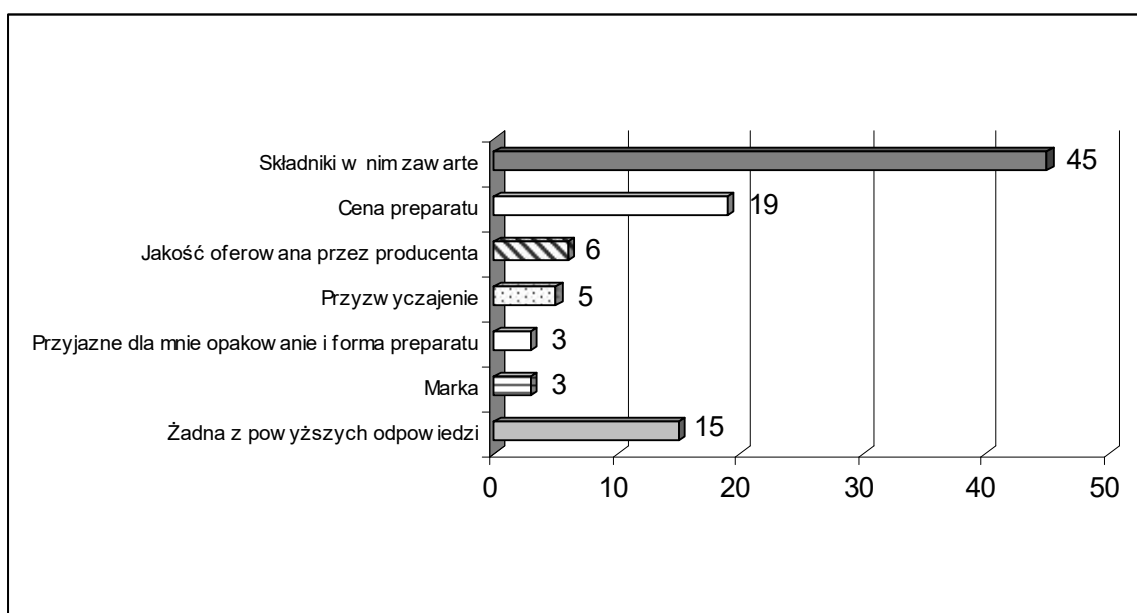
Ankietowani zostali poproszeni również o podanie źródła, z którego czerpią wiedzę na temat stosowanej suplementacji, od kogo dowiedzieli się m.in. o preparacie, który stosowali/stosują. Uzyskane wyniki przedstawiono na wykresie nr 1.



**Wykres 1. Źródło informacji o suplementach diety według respondentów.**

Głównymi źródłami informacji na temat suplementacji były: farmaceuta - wskazało go 30 osób; reklama w mediach - 28 osób; polecenie przez kogoś - 22 osoby; lekarz - 14 osób, internet - 11 osób. Tylko 6 osób wskazało, że samodzielnie znalazły informację o stosowanym preparacie.

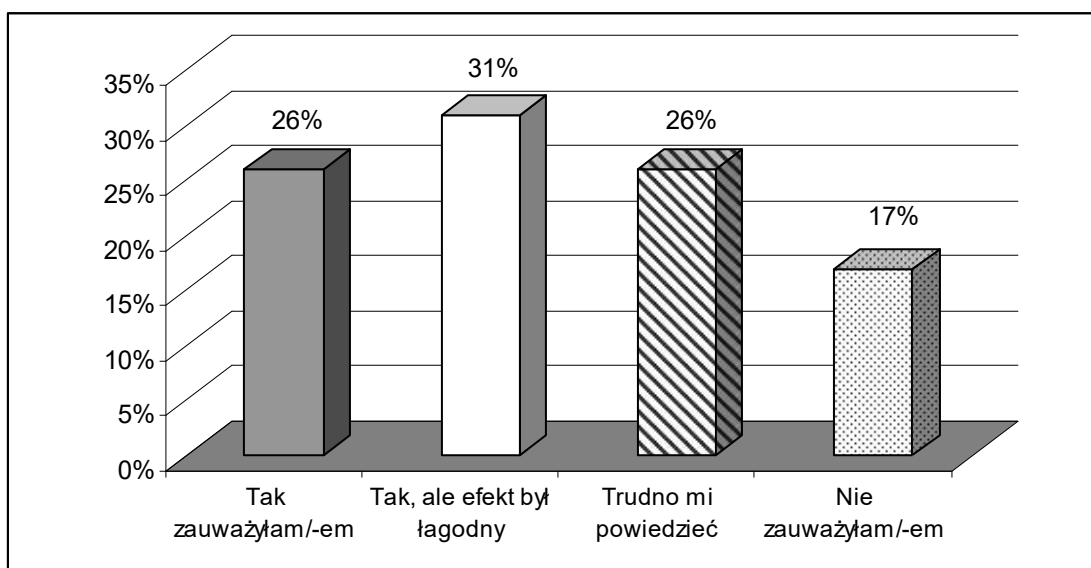
Kolejne pytanie dotyczące czynnika, który zdecydował o wyborze danego suplementu przez respondentów, ujawniło, że najistotniejszą kwestią dla badanych jest skład suplementu. Taka odpowiedź została wskazana przez 45 ankietowanych. Cena preparatu jest także ważna dla respondentów, ale ten czynnik został wybrany przez 19 osób. W mniejszym stopniu o wyborze decydowała jakość oferowana przez producenta preparatu - taka odpowiedź wskazało 6 osób; przyzwyczajenie - 5 osób; przyjazne opakowanie i forma preparatu/ marka - tylko po 3 osoby. Wyniki zaprezentowano na wykresie nr 2. Zbliżone wyniki otrzymała również Katarzyna Wybieralska, która na podstawie badań przeprowadzonych w 2012 r., wśród głównych determinantów zakupu preparatów witaminowo-mineralnych typu suplement diety wskazała: skład preparatu - 56,6%, jego cenę - 51,0% oraz reklamę - 33,8% (Wybieralska, 2014: s. 72-73).



Wykres 2. Czynniki decydujące przy wyborze suplementu według respondentów.

Ankietowani zostali poproszeni również o ocenę, czy po zastosowaniu suplementu, zauważyli oni efekt, jaki deklarowany był przez producenta preparatu. 31% respondentów odpowiedziało, że „tak, ale efekt był łagodny”, po 26% respondentów wybrało odpowiedzi: „tak, zauważyłam/-em” oraz „trudno mi powiedzieć”. Z kolei

17% badanych stwierdziło, że nie zauważyło takich efektów (wykres nr 3).



Wykres 3. Czy zauważył/-a Pan/-i efekt działania suplementu?

Na pytanie „Czy zamierza Pani/Pan zakupić w przyszłości preparat typu suplement diety?”, 33% badanych powiedziało, że trudno powiedzieć, 31% - raczej tak, 19% raczej nie, 12% - zdecydowanie tak, a 5% - zdecydowanie nie. Respondentów proszono przy tym pytaniu o krótkie uzasadnienie swojego wyboru. Padały najczęściej sformułowania typu: „ponieważ widzę rezultaty”, „nie mam potrzeby stosowania”, „zależy od lekarza”, „myślę, że może zaistnieć taka konieczność, gdyż wraz z upływem lat człowiekowi dolegają coraz to nowe przypadłości”.

### Wnioski

Na podstawie uzyskanych wyników badań można sformułować następujące wnioski:

1. Zdecydowana większość ankietowanych stosowała suplementy diety (77% badanych).
2. Badanie wykazało że pacjenci stosowali suplementację nieregularnie, kilka razy w roku (39%), z kolei 25% przyznało, że stosuje je regularnie. 17% badanych określiło częstotliwość zażywania suplementów jako „rzadko”.
3. Najczęściej stosowanymi suplementami przez respondentów były zestawy witamin i minerałów, suplementy poprawiające wygląd skóry, włosów i paznokci oraz suplementy poprawiające odporność organizmu.

4. Badania wykazały, że najczęściej o danym suplemencie pacjent dowiadywał się od farmaceuty, na drugim miejscu wpływ na wybór preparatu miała reklama w mediach, zaś na trzecim miejscu - polecenie od innej osoby.

5. Badani przyznali, że efekt po zażyciu suplementu był bardzo łagodny (31%), natomiast po 26% respondentów odpowiedziało, że efekt „był zauważalny” oraz „trudno powiedzieć”.

### **Bibliografia**

1. Bojarowicz H., Dźwigulska P. (2012a), *Suplementy diety. Część I. Suplementy diety a leki - porównanie wymagań prawnych*, Hygeia Public Health, nr 4, s. 427-432.
2. Bojarowicz H., Dźwigulska P. (2012b), *Suplementy diety. Część II. Wybrane składniki suplementów diety oraz ich przeznaczenie*, Hygeia Public Health, nr 4, s. 433-441..
3. Broszura informacyjna (2015), *Co warto wiedzieć o suplementach diety*, Warszawa, wydanie on-line pod adresem: <https://uokik.gov.pl/download.php?plik=17285>
4. Dz. U. 2006 nr 171 poz. 1225; Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia, dostępna pod adresem: <http://isip.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU20061711225>
5. Gerting H. (2008), *Suplementy diety - czas na zmiany*, Nowiny lekarskie, nr 3, 236-238.
6. Jarosz M. (2008), *Suplementy diety a zdrowie – porady lekarzy i dietetyków*, red. M. Jarosz, Wydawnictwo PZWL, Warszawa, s. 11-14.
7. Krasnowska G., Sikora T. (2011), *Suplementy diety a bezpieczeństwo konsumenta*, Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, nr 4, 5-23.
8. Krejpcio Z., Staniek H., Chmielewska A. (2013), *Ocena powszechności spożycia suplementów diety w wybranych grupach studentów*, Problemy Higieny i Epidemiologii, nr 3, s. 622-625.
9. Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 9 listopada 2015 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie składu oraz oznakowania suplementów diety, dostępne pod adresem: <http://dziennikustaw.gov.pl/du/2015/2032/1>
10. Stoś K., Bogusz-Kaliś B. (2008), *Suplementy diety a zdrowie – porady lekarzy i dietetyków*, red. M. Jarosz, Wydawnictwo PZWL, Warszawa, s. 15-24.
11. Wybieralska K. (2014), *Determinanty stosowania witaminowo-mineralnych suplementów diety oraz napojów funkcjonalnych przez wybrane grupy konsumentów*, Problemy Higieny i Epidemiologii, nr 1, s. 70-74.