



Wyniki ankiety dot. suplementów diety

przeprowadzonej wśród młodzieży ze szkół ponadpodstawowych województwa łódzkiego w dniach 8 maja – 21 czerwca 2024

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Łodzi

Sylwetka ankietowanych (pytania 1–3)

Ankiętę przeprowadzono wśród **3560** uczniów szkół ponadpodstawowych województwa łódzkiego.

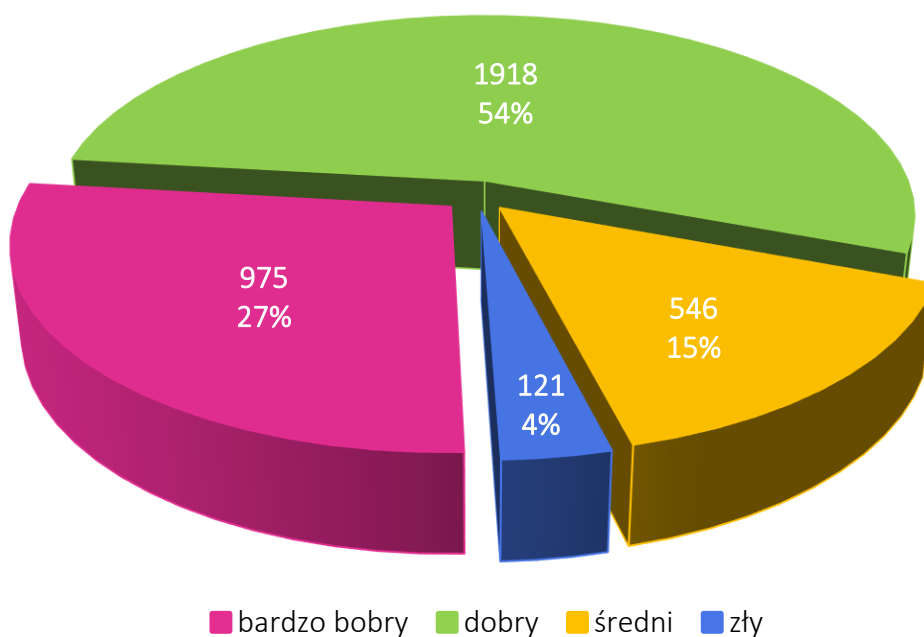
61% (2157 osób) stanowiły kobiety, 39% (1403 osoby) to mężczyźni.

48% (1718 osób) wypełniających ankietę mieszka w mieście, a 52% (1842 osoby) na wsi.

Po 47% ankietowanych uczniów uczęszcza do liceum ogólnokształcącego (1666 osób) i technikum (1685 osób), a 6% (209 osób) do szkół branżowych.

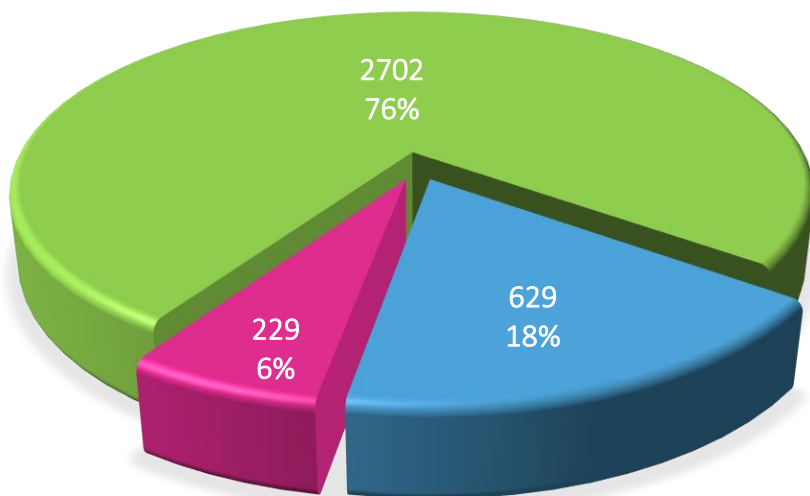
Wyniki ankiety

Pytanie 4. Jak oceniasz swój stan zdrowia?



54% uczniów uważa swój stan zdrowia za dobry, 27% za bardzo dobry, 15% za średni a 4% za zły.

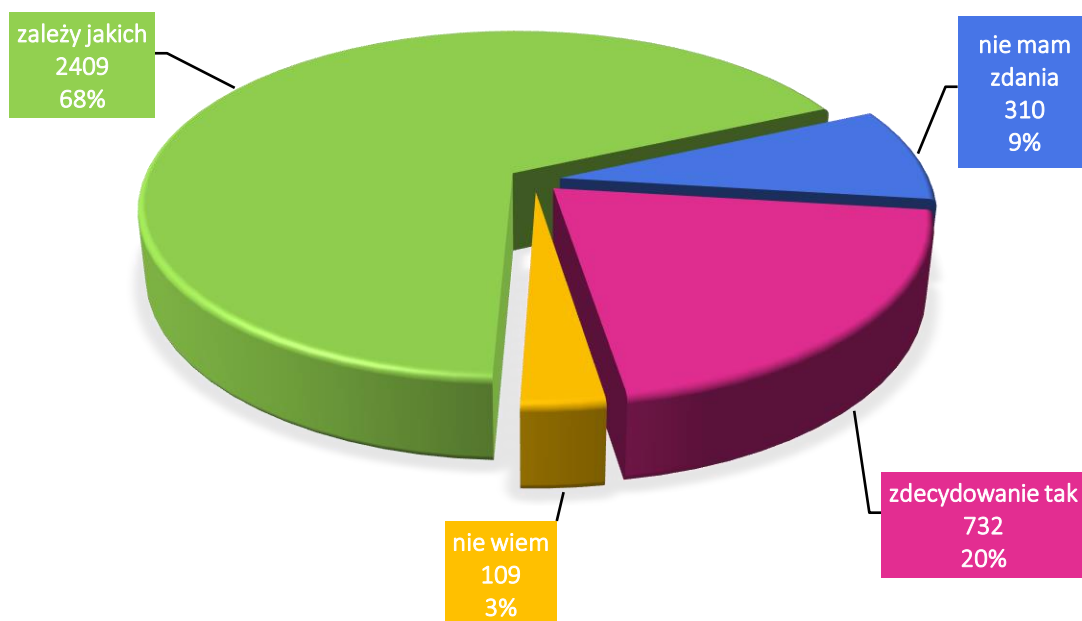
Pytanie 5. Co rozumiesz pod pojęciem „suplementy diety”?



- produkt leczniczy (lek)
- środek spożywczy zawierający np. witaminy i składniki mineralne, stosowany w celu uzupełnienia diety
- każda substancja chemiczna stosowana w celu wsparcia funkcjonowania organizmu

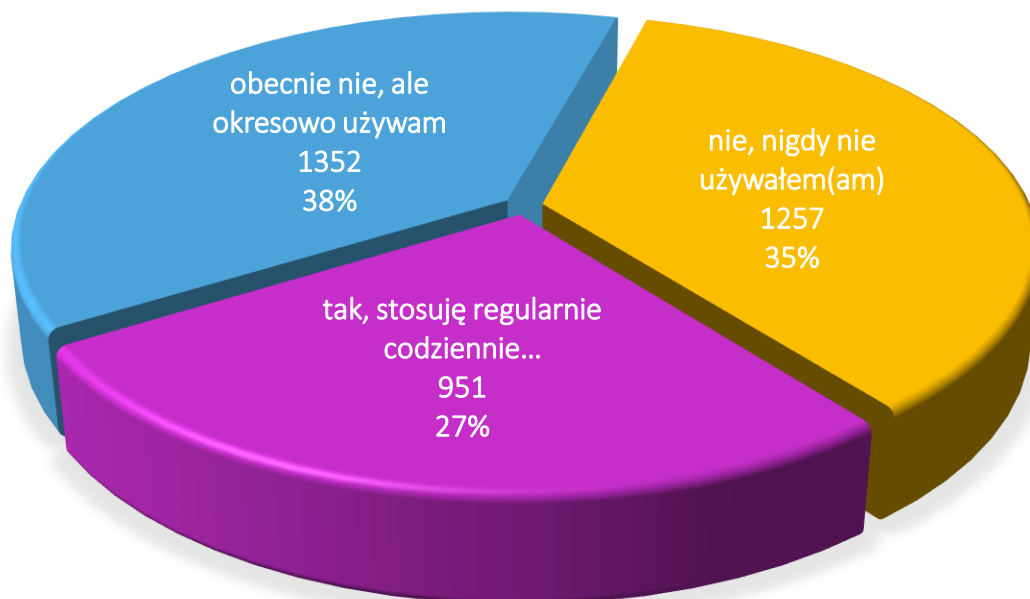
76% ankietowanych uważa „suplementy diety” za środki spożywcze zawierające np. witaminy, 18% za substancje chemiczne wspierające funkcjonowanie organizmu, a 6% za lek.

Pytanie 6. Czy sądzisz, że spożywanie suplementów diety jest korzystne dla zdrowia?



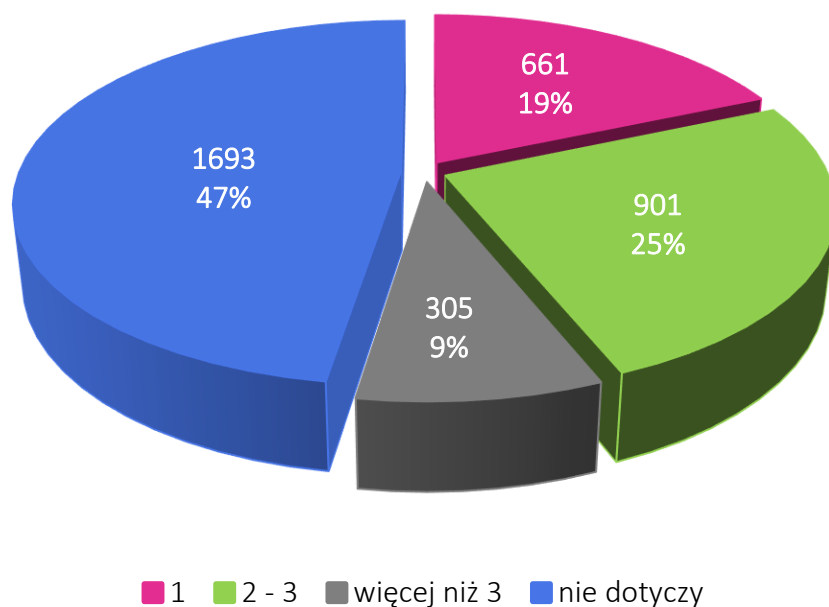
68% ankietowanych uważa, że spożywanie suplementów diety jest korzystne dla zdrowia w zależności do jego rodzaju, 20% uważa, że jest to korzyść dla zdrowia, 3% nie wie, czy jest to korzystne dla zdrowia, a 9% nie ma zdania na ten temat.

Pytanie 7. Czy używasz suplementów diety?

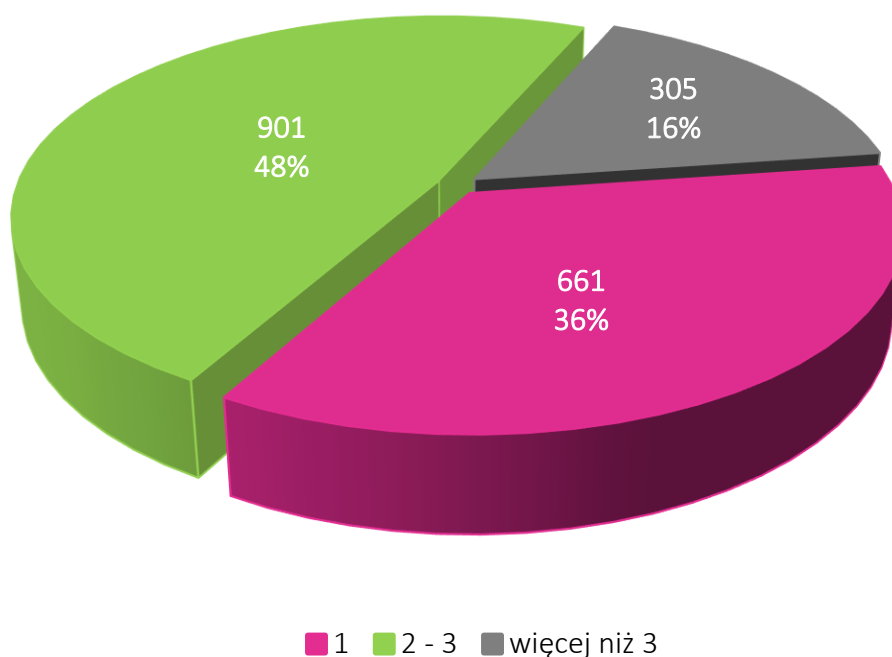


38% ankietowanych deklaruje, że obecnie nie używa suplementów, ale przyznaje, że używa ich okresowo, 35% nigdy nie używało, a 27% stosuje je regularnie.

Pytanie 8. Ile suplementów diety przyjmujesz?

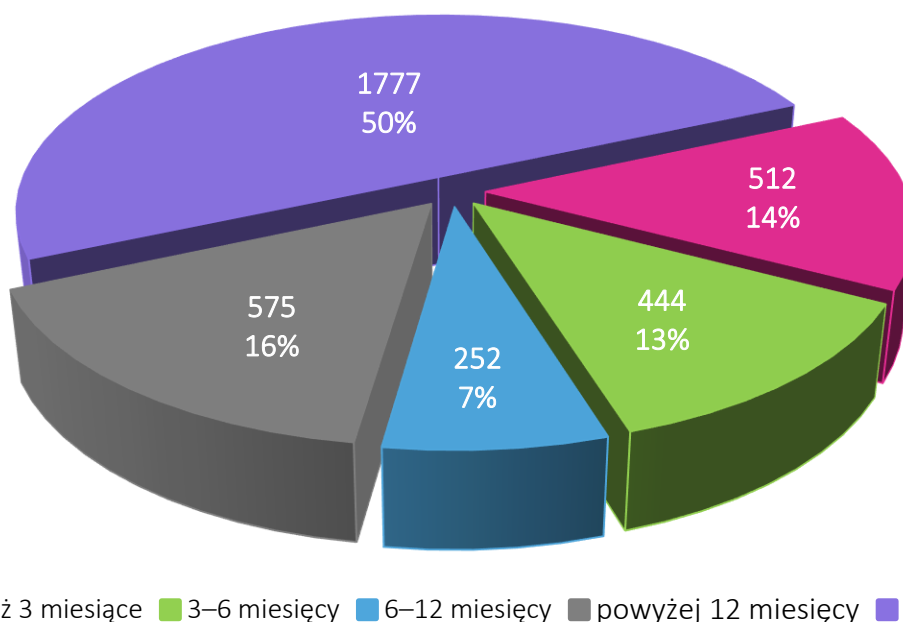


47% (1693) wszystkich ankietowanych deklaruje, że nie przyjmuje suplementów, a 53% (1867) przyjmuje je w różnej ilości.

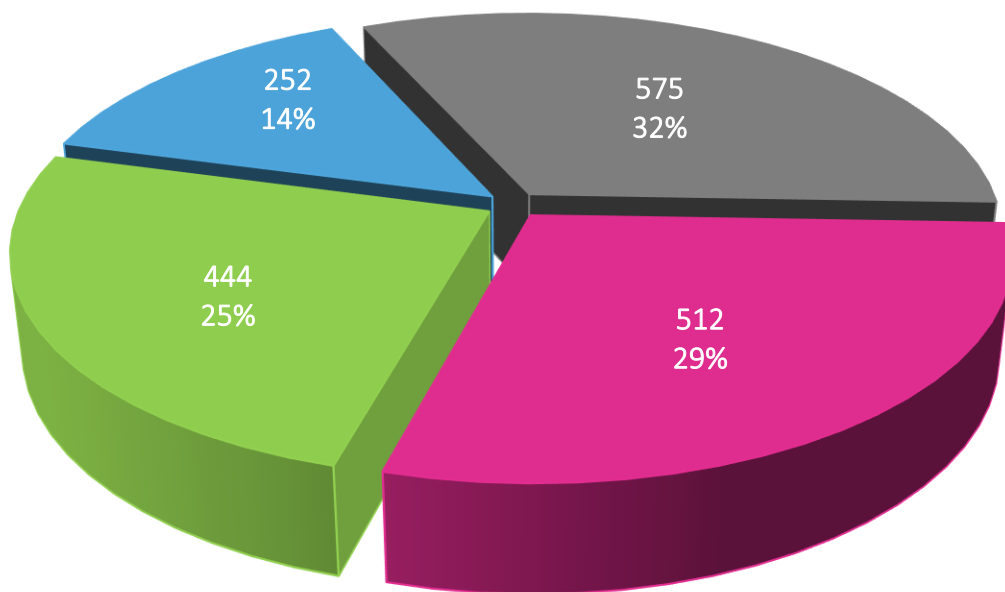


Spośród 1867 ankietowanych, którzy przyjmują suplementy, 48% przyjmuje od 2 do 3 suplementów, 36% jeden suplement, a 16% więcej niż 3.

Pytanie 9. Jak długo przyjmujesz suplementy diety?



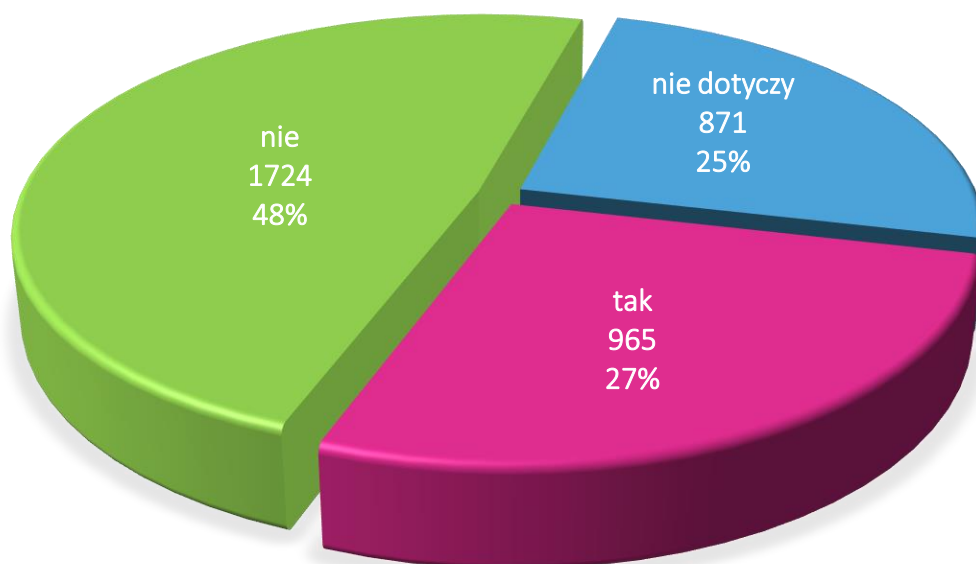
50% ankietowanych deklaruje, że nie dotyczy ich przyjmowanie suplementów, 16% przyjmuje suplementy powyżej 12 miesięcy, 14% krócej niż 3 miesiące, 13% od 3 do 6 miesięcy, a 7% od 6 do 12 miesięcy.



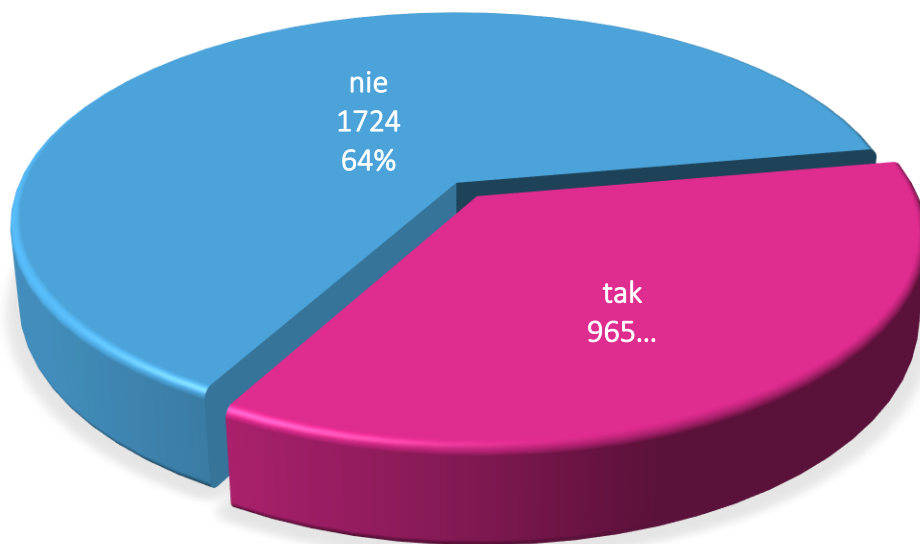
■ krócej niż 3 miesiące ■ 3–6 miesięcy ■ 6–12 miesięcy ■ powyżej 12 miesięcy

Spośród 1783 ankietowanych przyjmujących suplementy 32% przyjmuje je powyżej 12 miesięcy, 29% krócej niż 3 miesiące, 25% od 3 do 6 miesięcy, a 14% od 6 do 12 miesięcy.

Pytanie 10. Czy oprócz suplementów diety przyjmujesz regularnie jakieś leki?

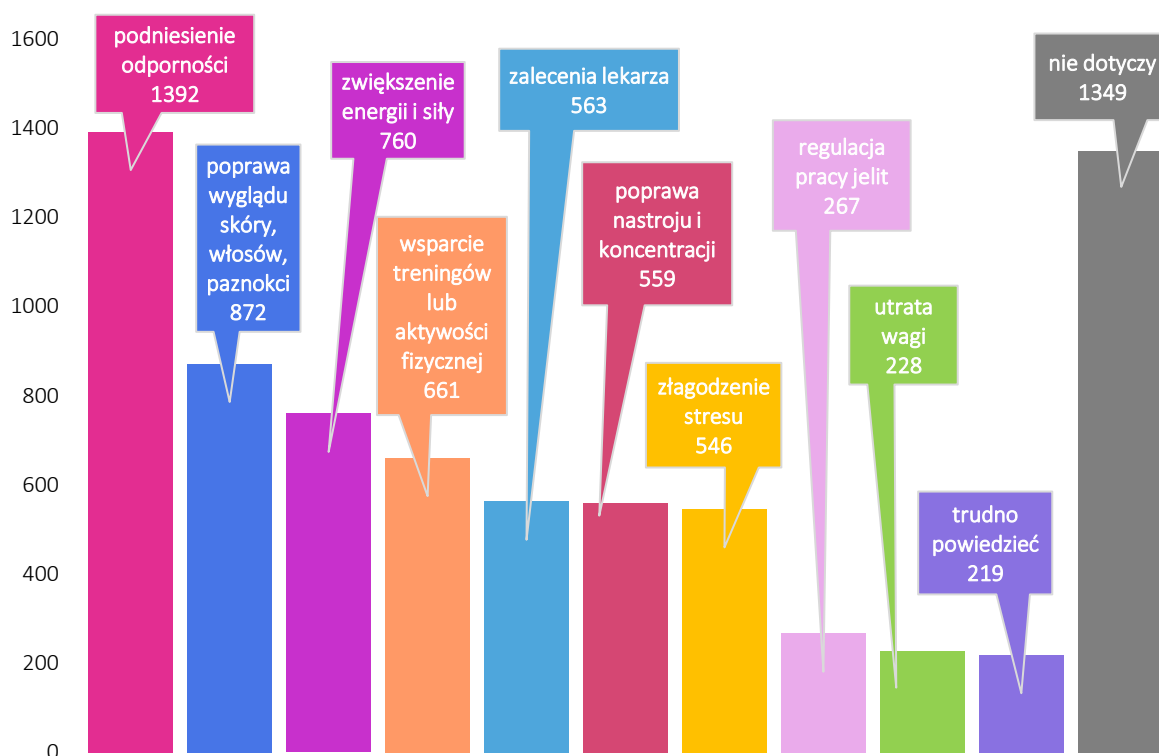


25% ankietowanych deklaruje, że nie dotyczy ich problem łączenia suplementów z regularnie przyjmowanymi lekami, 48% nie łączy ich z przyjmowaniem leków, a 27% łączy przyjmowanie suplementów z regularnie przyjmowanymi lekami.



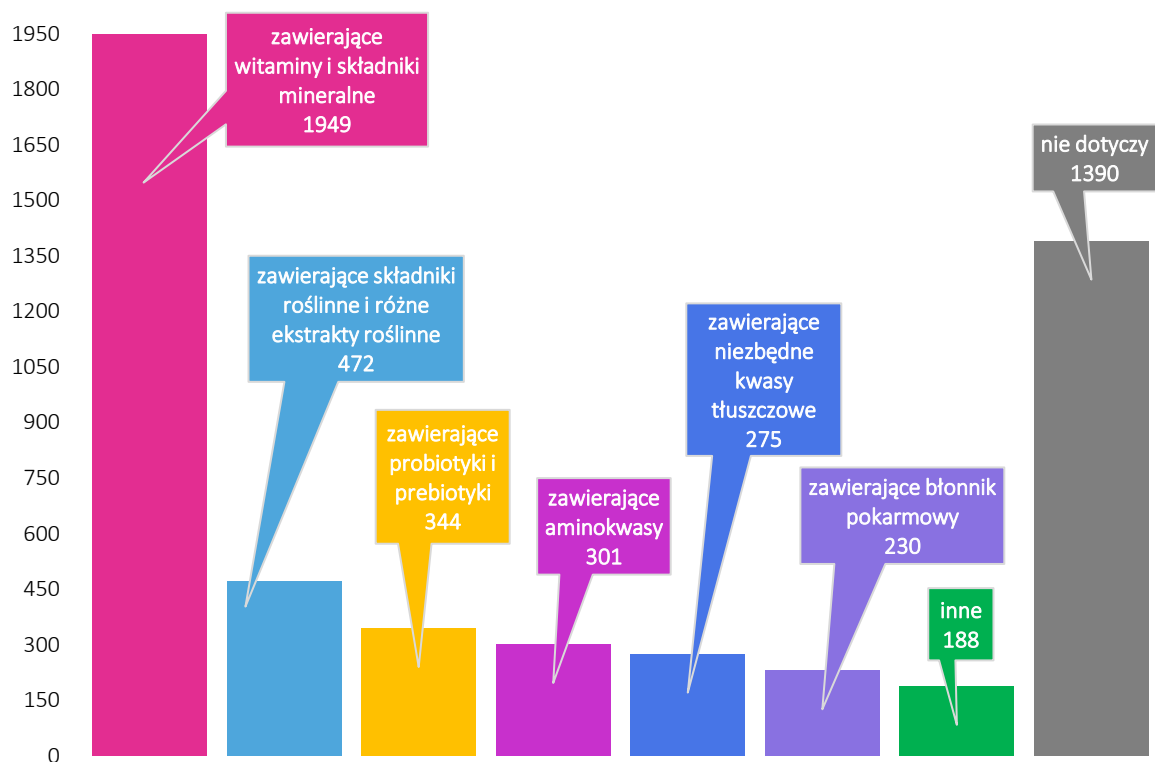
Spośród 2689 ankietowanych przyjmujących suplementy 64% nie łączy ich z przyjmowaniem leków, a 36% łączy przyjmowanie suplementów z regularnie przyjmowanymi lekami.

Pytanie 11. W jakim celu spożywasz suplementy diety?



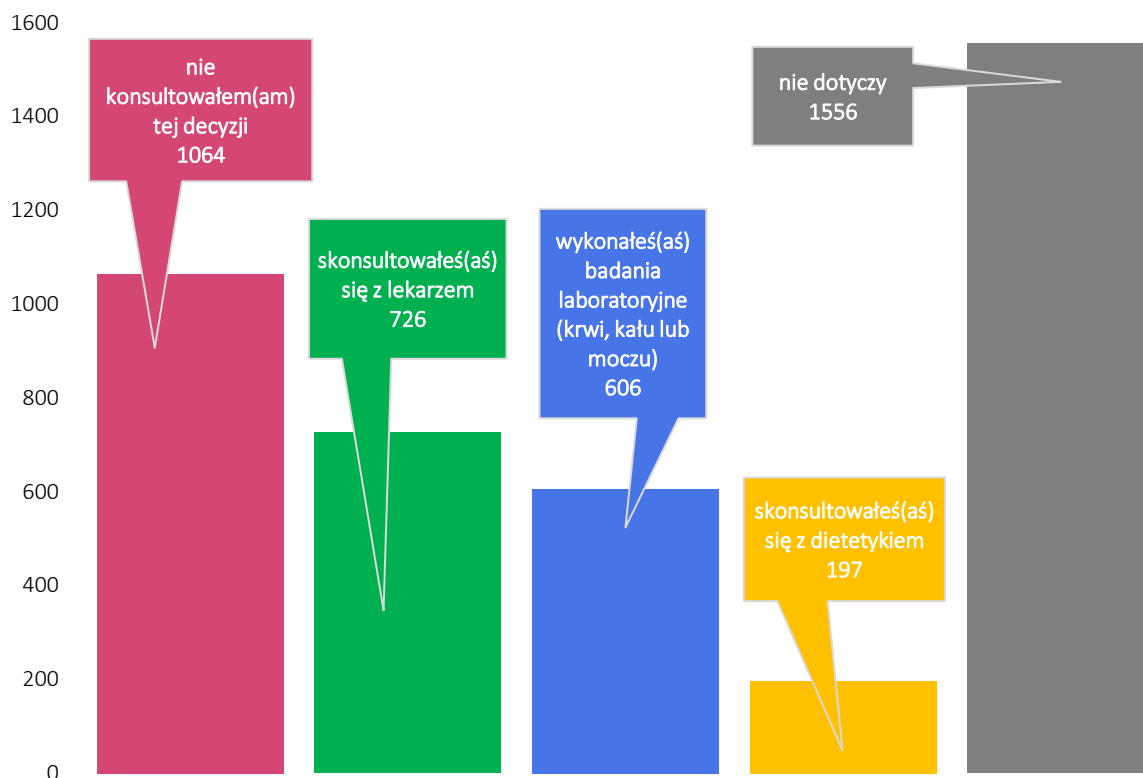
563 osoby z 3560 ankietowanych (16%) zażywają suplementy diety według zalecenia lekarza, 1392 osoby (39%) w celu podniesienia odporności, 559 (16%) na poprawę nastroju i koncentracji, 872 (24%) na poprawę wyglądu skóry, włosów i paznokci, 228 (6%) w celu utraty wagi, 661 (19%) jako wsparcie treningów lub aktywności fizycznej, 760 (21%) dla zwiększenia energii i siły, 546 (15%) w celu złagodzenia stresu, 267 (7%) w celu regulacji pracy jelit. Dla 219 (6%) osób trudno udzielić odpowiedzi, a 1349 (38%) osób nie dotyczyło to pytanie.

Pytanie 12. Jakie suplementy diety stosujesz najczęściej?



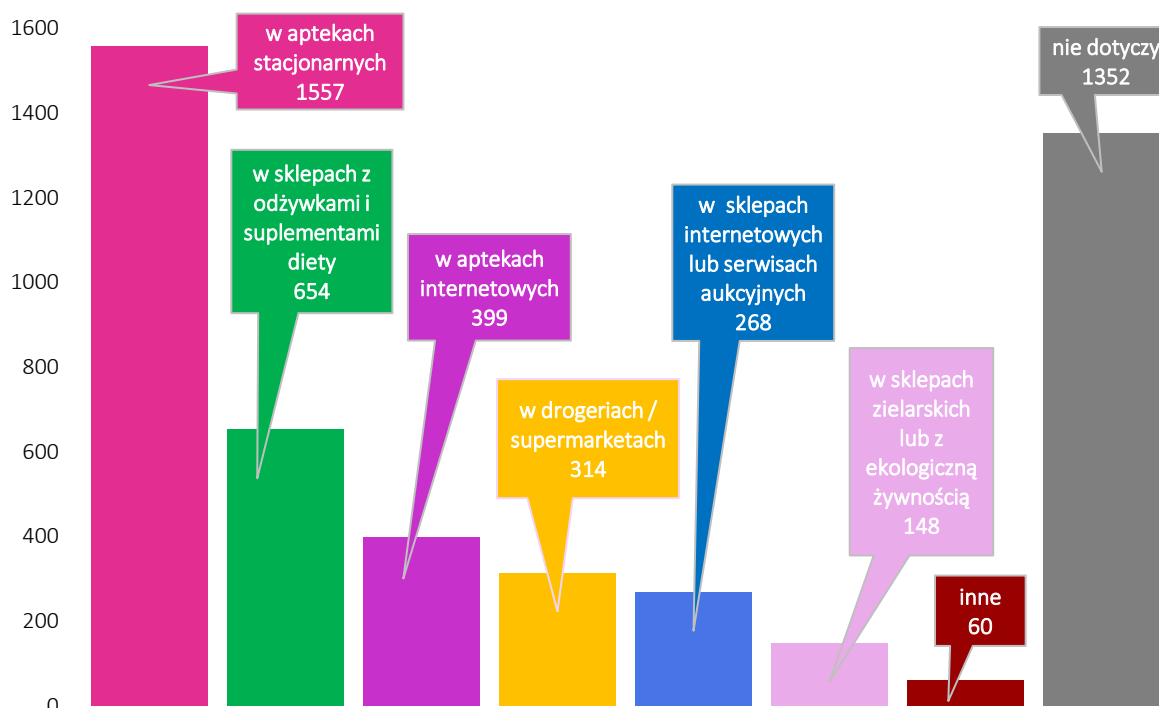
1949 z 3560 (55%) ankietowanych najczęściej stosuje suplementy diety zawierające witaminy i składniki mineralne, 472 (13%) zawierające składniki roślinne i różne ekstrakty roślinne, 344 (10%) zawierające probiotyki i prebiotyki, 301 (8%) zawierające aminokwasy, 275 (8%) zawierające niezbędne kwasy tłuszczowe, 230 (6%) zawierające błonnik pokarmowy, 188 (5%) osób udzieliłoby innej odpowiedzi, a 1390 (39%) osób nie dotyczy to pytanie.

Pytanie 13. Czy przed rozpoczęciem przyjmowania suplementów:



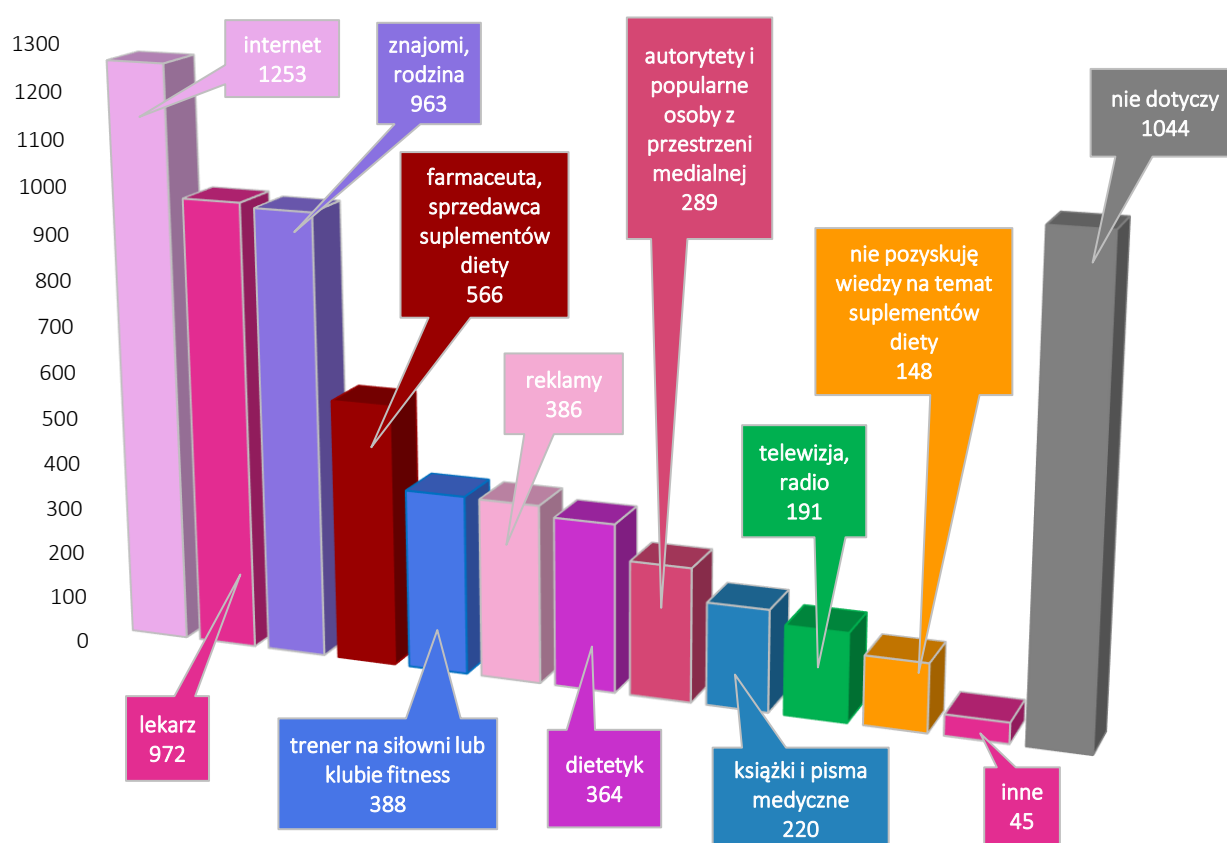
606 (17%) osób wykonało badania laboratoryjne przed rozpoczęciem stosowania suplementów, 726 (20%) skonsultowało się z lekarzem, 197 (6%) – z dietetykiem, 1064 (30%) osoby nie konsultowały tej decyzji, 1556 (44%) osób nie dotyczyło to pytanie.

Pytanie 14. Gdzie kupujesz suplementy?



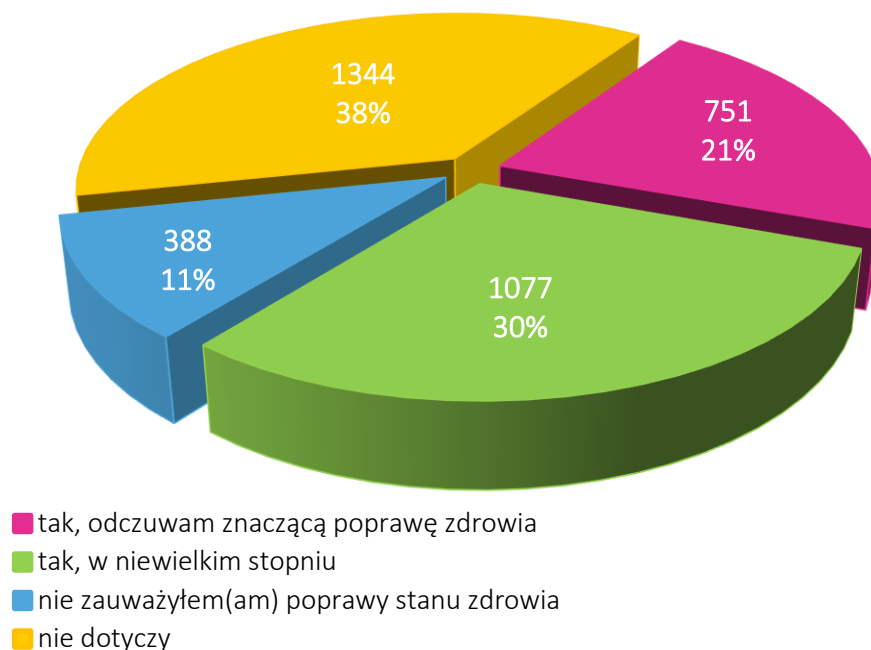
1557 (44%) osób kupuje suplementy w aptekach stacjonarnych, 654 (18%) w sklepach z odżywkami i suplementami diety, 399 (11%) w aptekach internetowych, 268 (8%) w sklepach internetowych lub serwisach aukcyjnych, 314 (9%) w drogeriach/supermarketach, 148 (4%) w sklepach zielarskich lub z ekologiczną żywnością, 60 (2%) osób udzieliłoby innej odpowiedzi, a 1352 (38%) osób temat ten nie dotyczy.

Pytanie 15. Skąd czerpiesz informacje na temat suplementów diety?

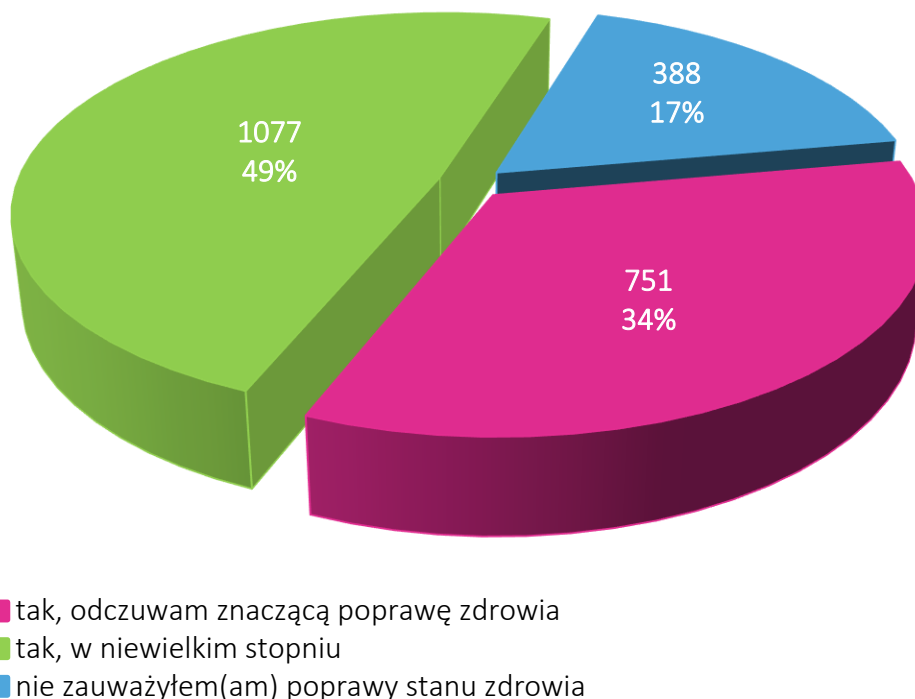


1253 (35%) osoby czerpią wiedzę nt. suplementów diety z internetu, 972 (27%) od lekarza, 963 (27%) od znajomych i rodziny, 566 od farmaceuty, sprzedawcy suplementów diety, 364 (16%) od dietetyka, 388 (11%) od trenera na siłowni lub klubie fitness, 386 (11%) z reklam, 289 (8%) od autorytetów i popularnych osób z przestrzeni medialnej, 220 (6%) z książek i pism medycznych, 191 (5%) z telewizji i radia, 148 (4%) osób nie pozyskuje wiedzy nt. suplementów, 1044 (29%) osób ten temat nie dotyczy, 45 (1%) osób udzieliłoby innej odpowiedzi.

Pytanie 16. Czy stosowanie suplementacji poprawiło Twój stan zdrowia?

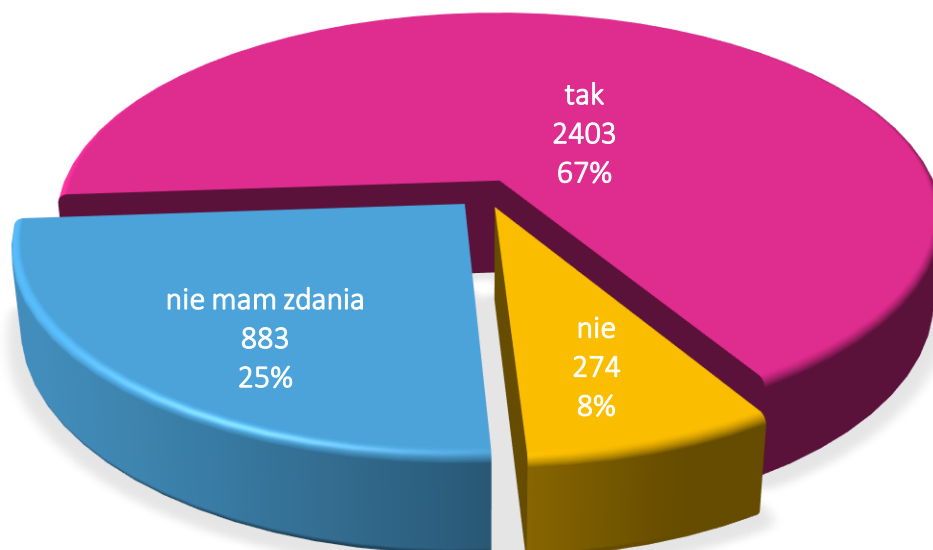


38% ankietowanych problem poprawy stanu zdrowia nie dotyczy, u 30% w niewielkim stopniu poprawił się stan zdrowia, 21% odczuwa znaczącą poprawę zdrowia, a 11% nie zauważyło poprawy.



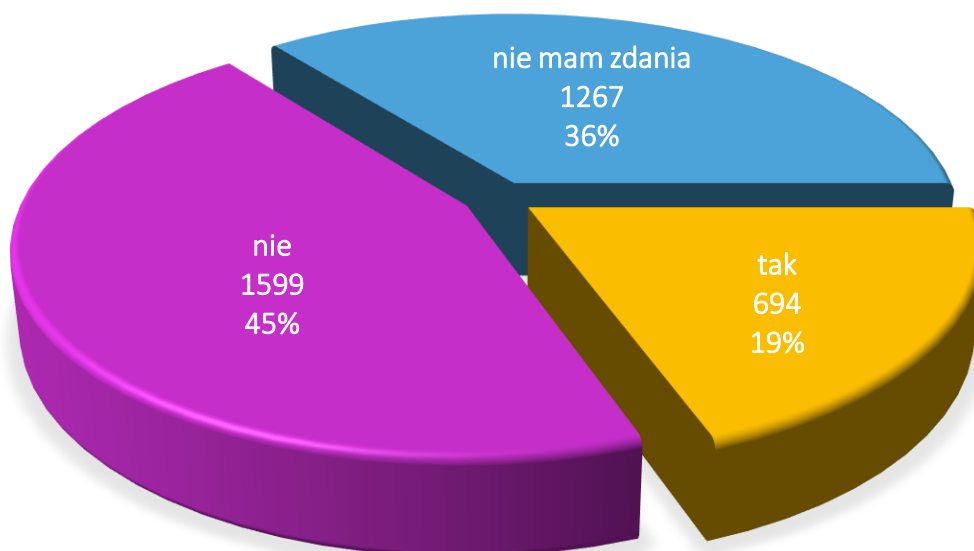
Spośród 2216 (62%) ankietowanych stosujących suplementację u 49% w niewielkim stopniu poprawił się stan zdrowia, 34% odczuwa znaczącą poprawę zdrowia, a 17% nie zauważyło poprawy.

Pytanie 17. Czy według Ciebie podczas wizyty lekarskiej należy poinformować lekarza o przyjmowanych suplementach diety?



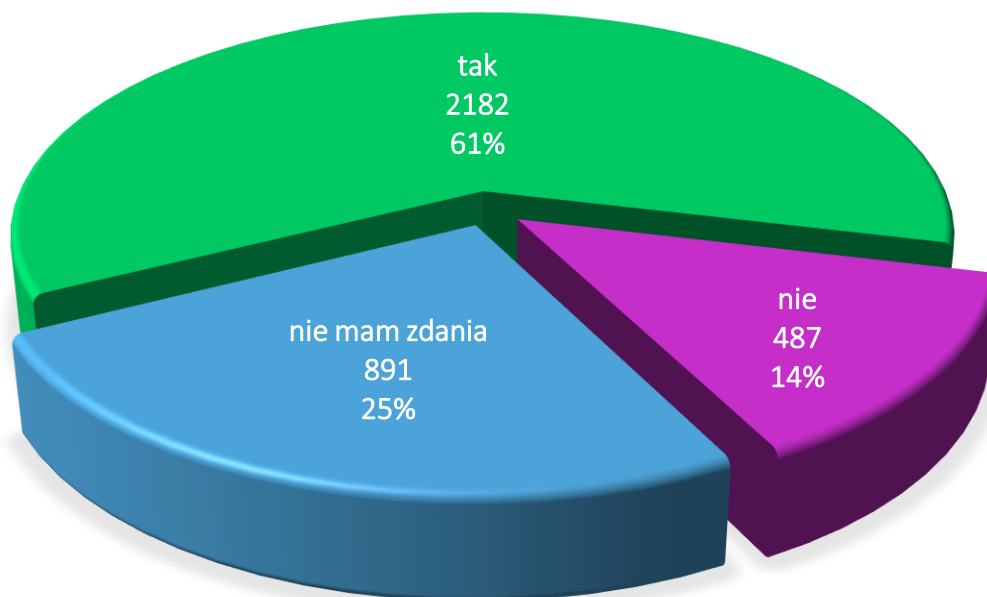
67% ankietowanych uważa, że powinno się informować lekarza o przyjmowanych suplementach, 8% nie informowałoby o tym fakcie lekarza, a 25% nie ma zdania na ten temat.

Pytanie 18. Czy według Ciebie działanie suplementów diety jest podobne do działania leków?



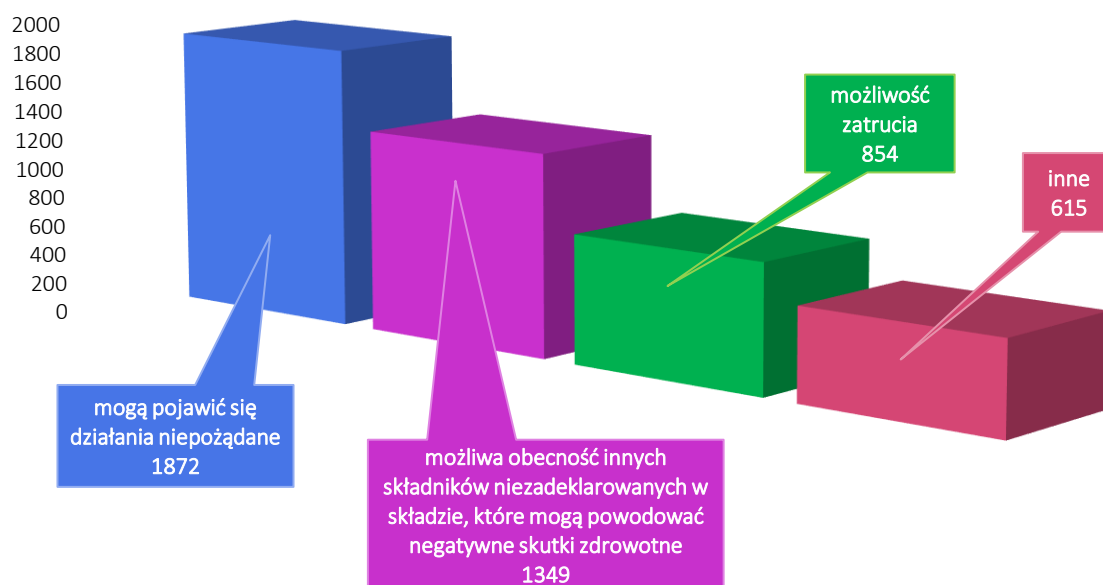
45% ankietowanych uważa, że działanie suplementów jest inne niż działanie leków, 19% – że suplementy działają podobnie do leków, a 36% nie ma zdania na ten temat.

Pytanie 19. Czy według Ciebie istnieje ryzyko związane ze spożywaniem suplementów diety?



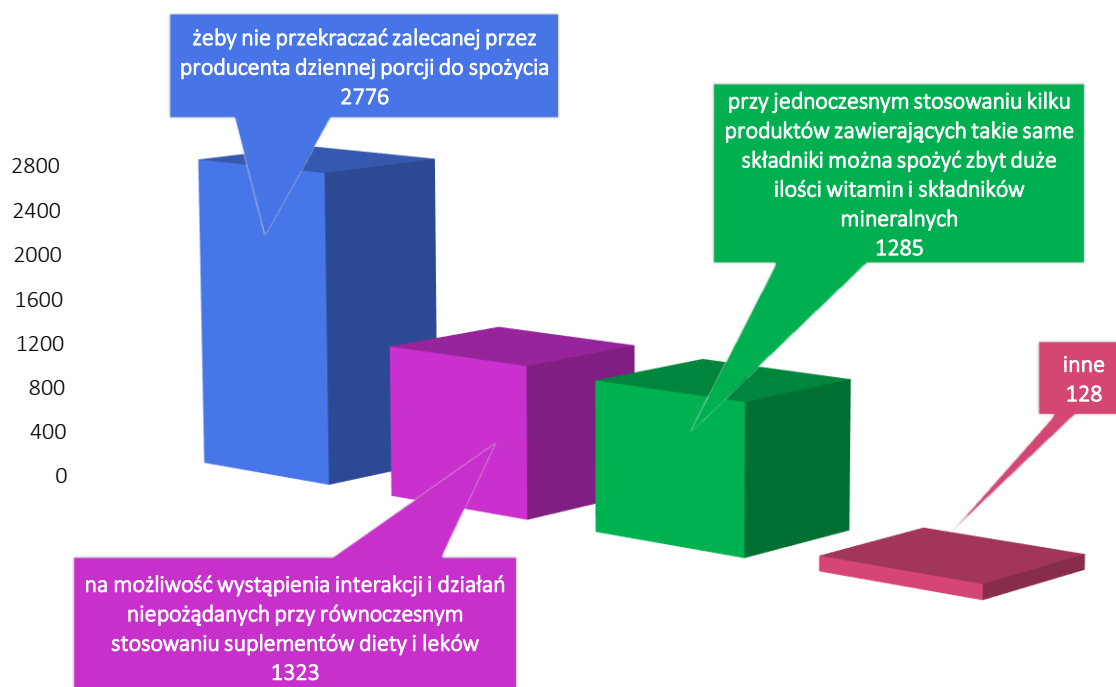
61% ankietowanych uważa, że istnieje ryzyko związane ze spożywaniem suplementów, 14% – że takie ryzyko nie istnieje, a 25% nie ma zdania na ten temat.

Pytanie 20. Jeśli odpowiedziałeś(aś) „tak” na poprzednie pytanie, to z jakim ryzykiem może wiązać się spożywanie suplementów diety?



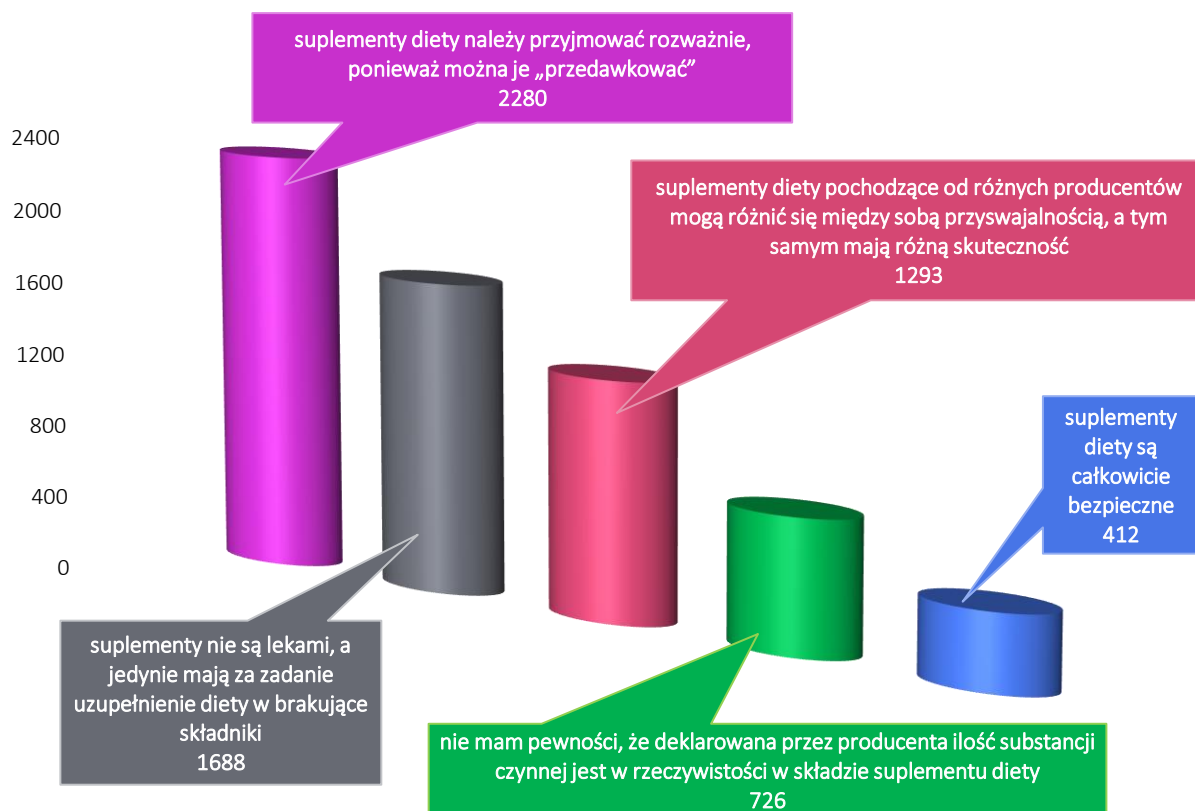
1872 (53%) osób twierdzi, że po zażyciu suplementów diety mogą pojawić się działania niepożądane, 1394 (39%) osoby uważają, że jest możliwość obecności innych składników niezadeklarowanych w składzie, które mogą powodować negatywne skutki zdrowotne, 854 (24%) osoby widzą możliwość zatrucia, a 615 (17%) osób udzieliłoby innej odpowiedzi.

Pytanie 21. Na co zwracać uwagę przy przyjmowaniu suplementów?



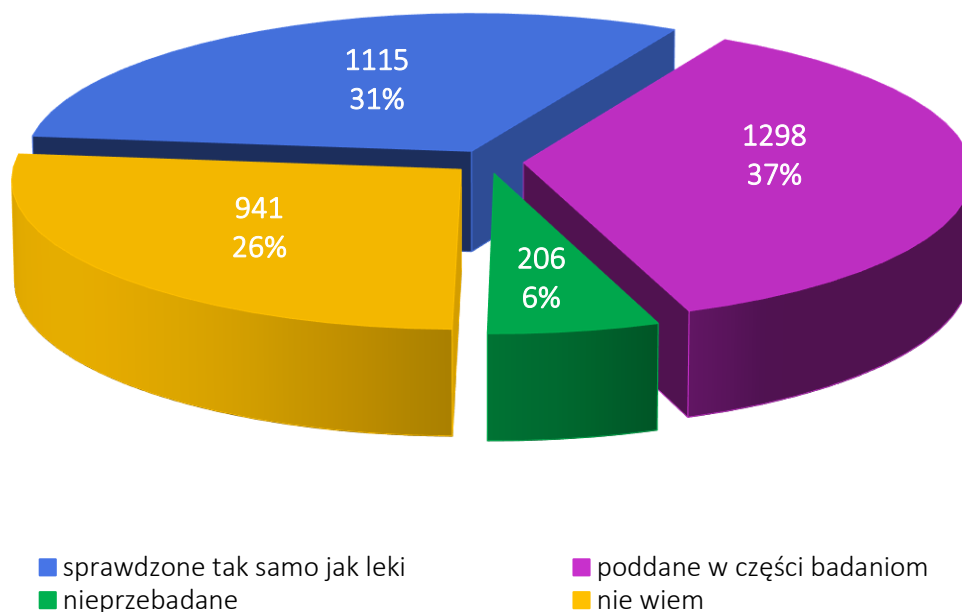
2776 (78%) ankietowanych osób zwraca uwagę, żeby nie przekraczać zalecanej przez producenta dziennej porcji do spożycia, 1285 (36%) uważa, że przy jednoczesnym stosowaniu kilku produktów zawierających takie same składniki można spożyć zbyt duże ilości witamin i składników mineralnych, 1323 (37%) osoby zwróciłyby uwagę na możliwość wystąpienia interakcji i działań niepożądanych przy równoczesnym stosowaniu suplementów diety i leków, a 128 (4%) osób udzieliłoby innej odpowiedzi.

Pytanie 22. Które ze stwierdzeń dotyczące suplementów diety są według Ciebie prawdziwe?



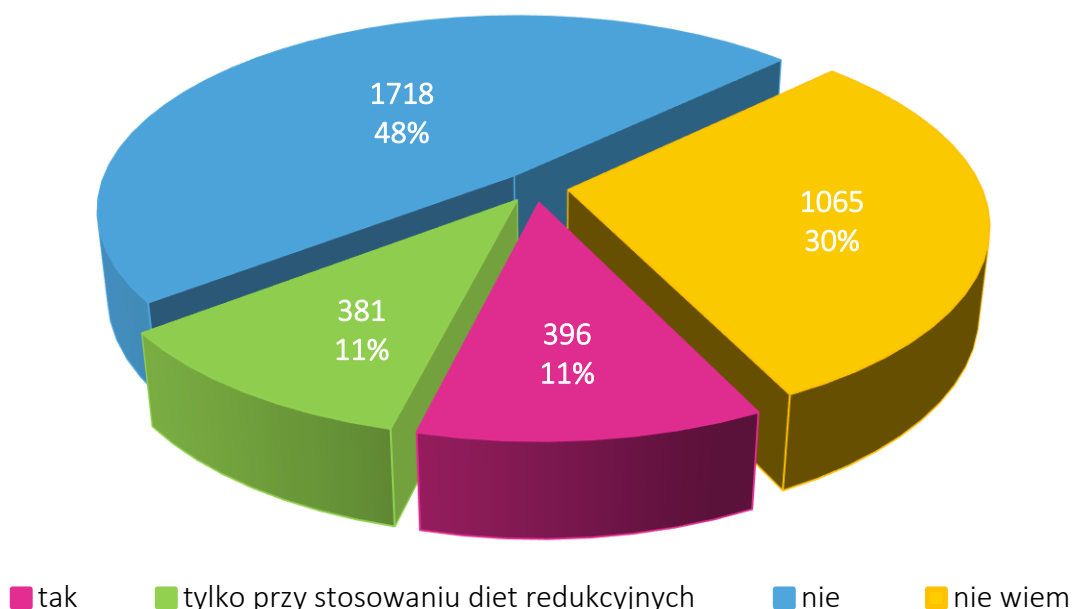
2280 (64%) osób uważa za prawdziwe stwierdzenie „suplementy diety należy przyjmować rozważnie, ponieważ można je przedawkować”, 1688 (47%) – „suplementy nie są lekami, a jedynie mają za zadanie uzupełnienie diety w brakujące składniki”, 1293 (36%) – „suplementy diety pochodzące od różnych producentów mogą różnić się między sobą przyswajalnością, a tym samym mają różną skuteczność”, 726 (20%) – „nie mam pewności, że deklarowana przez producenta ilość substancji czynnej jest w rzeczywistości w składzie suplementu diety”, 412 – „suplementy diety są całkowicie bezpieczne” (12%).

Pytanie 23. Suplementy diety uważam za produkty:



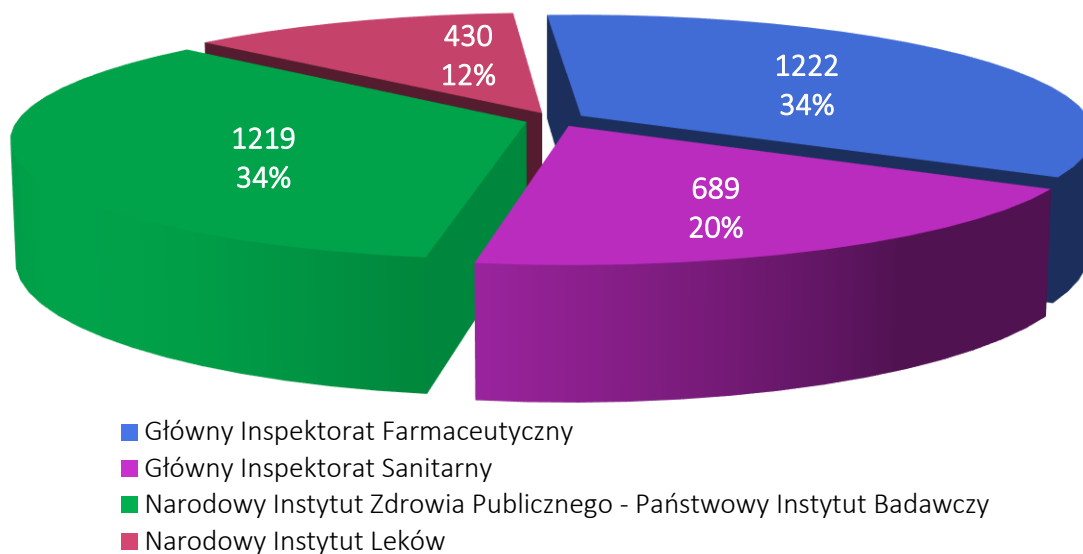
37% ankietowanych uważa, że suplementy są produktami w części poddanymi badaniom, 31% – że są sprawdzane tak jak leki, 6% – że są nieprzebadane, a 26% nie wie, czy bada się suplementy.

Pytanie 24. Czy według Ciebie stosowanie suplementów diety jest niezbędne, aby być zdrowym?



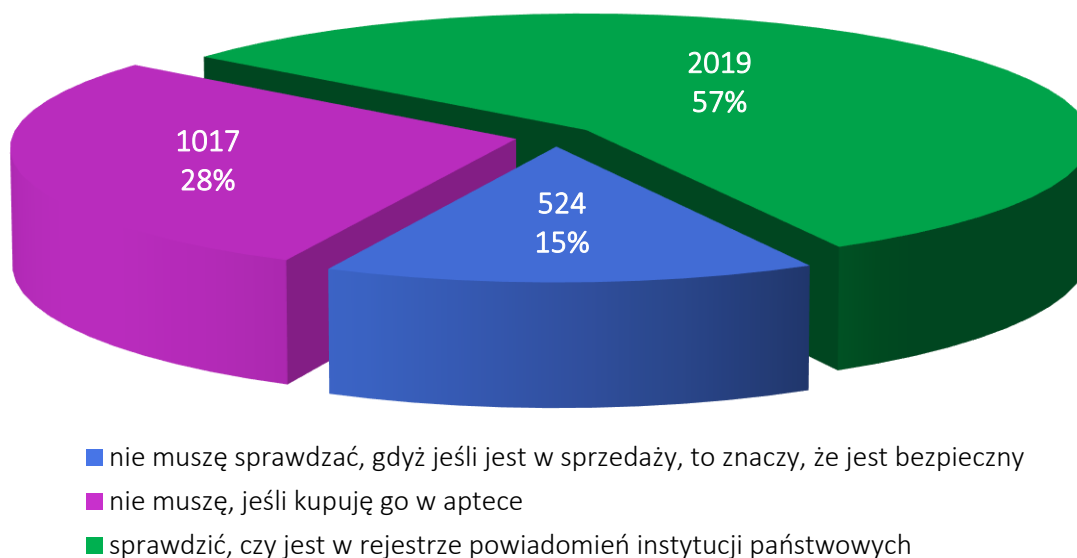
48% ankietowanych uważa, że aby być zdrowym nie trzeba stosować suplementów diety, 11% – że używanie suplementów jest niezbędne do tego, żeby być zdrowym; również 11% uważa, że stosowanie suplementów diety jest niezbędne, żeby być zdrowym, ale tylko przy stosowaniu diet redukcyjnych, a 30% nie wie, czy jest to niezbędne, aby być zdrowym.

Pytanie 25. Kto według Ciebie sprawuje nadzór nad suplementami diety?



Po 34% ankietowanych uważa, że nadzór nad suplementami sprawują GIF i NIZP-PIB, 20% uważa, że GIS, a 12% że NIL.

Pytanie 26. Jak sprawdzić bezpieczeństwo danego suplementu diety?



57% ankietowanych uważa, że bezpieczeństwo danego suplementu diety należy sprawdzić w rejestrze powiadomień instytucji państwowych; 28% uważa, że suplement jest bezpieczny, gdy kupuje go w aptece, a 15% uważa, że jeśli suplement jest w sprzedaży, to musi być bezpieczny.

Najważniejsze dane z ankiety

- **65%** ankietowanych używa suplementów regularnie lub okresowo.
- **44%** osób kupuje suplementy w aptekach stacjonarnych, **18%** w sklepach z odżywkami i suplementami diety, **11%** w aptekach internetowych, **8%** w sklepach internetowych lub serwisach aukcyjnych, **9%** w drogeriach/supermarketach, **4%** w sklepach zielarskich lub z ekologiczną żywnością.
- **35%** osób czerpie wiedzę nt. suplementów diety z internetu, **11%** z reklam, **8%** od autorytetów i popularnych osób z przestrzeni medialnej, **5%** z telewizji i radia.
- **67%** ankietowanych uważa, że powinno się informować lekarza o przyjmowanych suplementach, **27%** ankietowanych łączy przyjmowanie suplementów z regularnie przyjmowanymi lekami, **16%** ankietowanych zażywa suplementy diety według zalecenia lekarza.
- **45%** ankietowanych uważa, że działanie suplementów jest inne niż działanie leków, **19%** – że suplementy działają podobnie do leków. **6%** ankietowanych uważa, że suplementy diety są lekami
- **64%** osób uważa za prawdziwe stwierdzenie „suplementy diety należy przyjmować rozważnie, ponieważ można je przedawkować”, **47%** – „suplementy nie są lekami, a jedynie mają za zadanie uzupełnienie diety w brakujące składniki”, **36%** – „suplementy diety pochodzące od różnych producentów mogą różnić się między sobą przyswajalnością, a tym samym mają różną skuteczność”, **20%** – „nie mam pewności, że deklarowana przez producenta ilość substancji czynnej jest w rzeczywistości w składzie suplementu diety”, **12%** – „suplementy diety są całkowicie bezpieczne”.
- **37%** ankietowanych uważa, że suplementy są produktami w części poddanymi badaniom, **31%** – że są sprawdzane tak jak leki, **6%** – że są nieprzebadane, a **26%** nie wie, czy bada się suplementy.
- **48%** ankietowanych uważa, że aby być zdrowym nie trzeba stosować suplementów diety, **11%** – że używanie suplementów jest niezbędne do tego, żeby być zdrowym; również **11%** uważa, że stosowanie suplementów diety jest niezbędne, żeby być zdrowym, ale tylko przy stosowaniu diet redukcyjnych, a **30%** nie wie, czy jest to niezbędne.
- **57%** ankietowanych uważa, że bezpieczeństwo danego suplementu diety należy sprawdzić w rejestrze powiadomień instytucji państwowych; **28%** uważa, że suplement jest bezpieczny, gdy kupuje go w aptece, a **15%** uważa, że jeśli suplement jest w sprzedaży, to musi być bezpieczny.

Wnioski

- Stosowanie suplementów diety jest bardzo powszechne. Większość ankietowanej młodzieży deklaruje, że przyjmuje tego typu produkty regularnie lub okresowo.
- Widoczny problem stanowi przyjmowanie suplementów diety bez konsultacji z lekarzem lub dietetykiem i bez wcześniejszego wykonania badań diagnostycznych potwierdzających konieczność suplementacji.
- Problematyczną kwestią jest czerpanie wiedzy o suplementach diety z internetu i reklam.