MediDieta

Zwyczaje i przekonania żywieniowe Polaków

RAPORT

O BADANIU

CEL

Zbadanie zwyczajów i przekonań dot. żywienia grup Polaków w podziale na płeć, wiek, miejsce zamieszkania, wykształcenie i rodzaj zatrudnienia

METODOLOGIA

Badanie zostało zrealizowane przez Niezależny Panel Badawczy Ariadna.

Ogólnopolska próba wynosiła 1074 osób powyżej 18 roku życia.

Kwoty dobrano wg reprezentacji w populacji Polaków w wieku 18 lat i więcej dla płci, wieku i wielkości miejscowości zamieszkania
Metoda: CAWI

Respondentom zadano 24 pytania badawcze, na które udzielono odpowiedzi na 5-stopniowej skali:

- ✓ zdecydowanie nie,
- ✓ raczej nie,
- ✓ trochę nie a trochę tak,
- ✓ raczej tak,
- ✓ zdecydowanie tak

CZAS REALIZACJI

18-21 marca 2022 r.

EXECUTIVE SUMMARY

- ✓ 75% Polaków spożywa przynajmniej jeden ciepły, świeży posiłek dziennie
- ✓ Im starsze osoby, tym lepiej pamiętają o spożyciu przynajmniej jednego ciepłego, samodzielnie przygotowanego posiłku
- ✓ Gotowe posiłki wymagające jedynie podgrzania są domeną najmłodszej grupy badanych
- ✓ Tylko co czwarty badany (25%) nie wyobraża sobie posiłku bez mięsa
- ✓ Polacy mają jednakowe preferencje co do jasnego (35%) i ciemnego pieczywa (32%)
- ✓ O codziennym spożywaniu warzyw i owoców pamięta 62% mężczyzn i 76% kobiet

EXECUTIVE SUMMARY

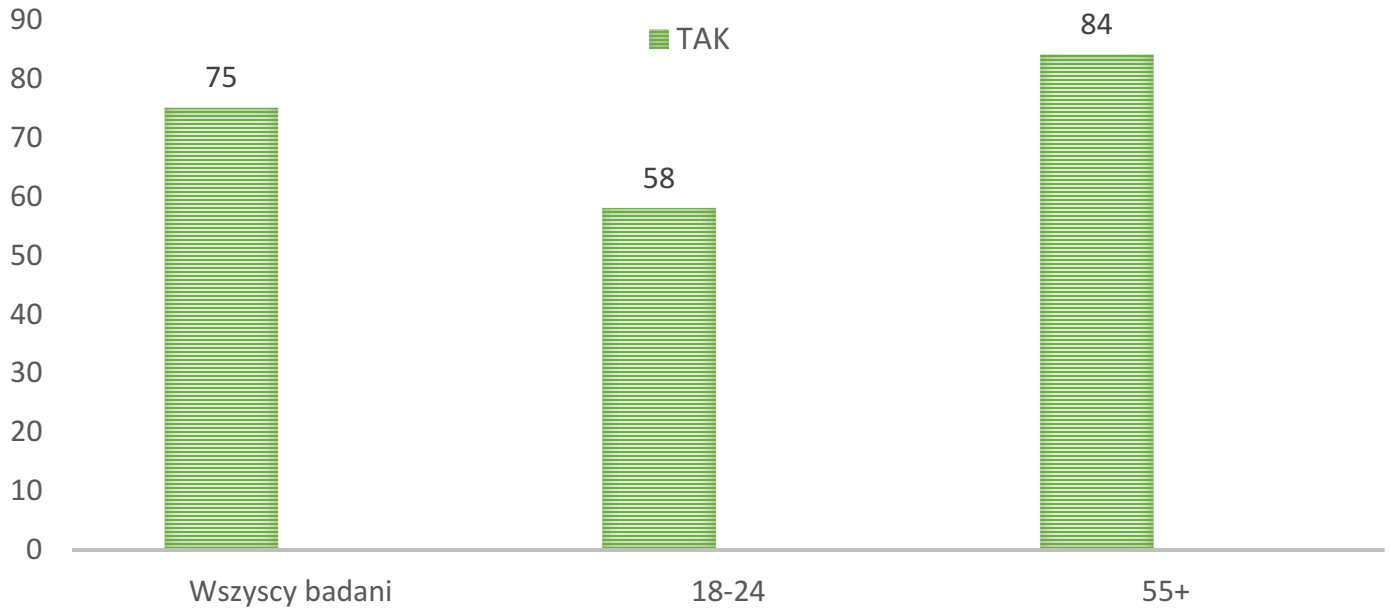
- ✓ 46% respondentów nie zgadza się z twierdzeniem, że jada zbyt tłusto
- ✓ 43% uczniów i studentów często sięga po słone i słodkie przekąski na poprawę nastroju
- ✓ 72% badanych widzi zależność pomiędzy dietą a stanem zdrowia seniorów
- ✓ Młodsze osoby są bardziej świadome związku pomiędzy odżywaniem a psychiką (np. depresją)
- ✓ Im wyższe wykształcenie, tym większa świadomość wpływu odżywania na psychikę
- ✓ Tylko 18% badanych uważa, że nie powinno się spożywać więcej niż trzy jajka tygodniowo

MediDieta

JAK POLACY LUBIĄ JEŚĆ?

„Zjadam przynajmniej jeden ciepły świeżo przyrządzony posiłek w ciągu dnia”

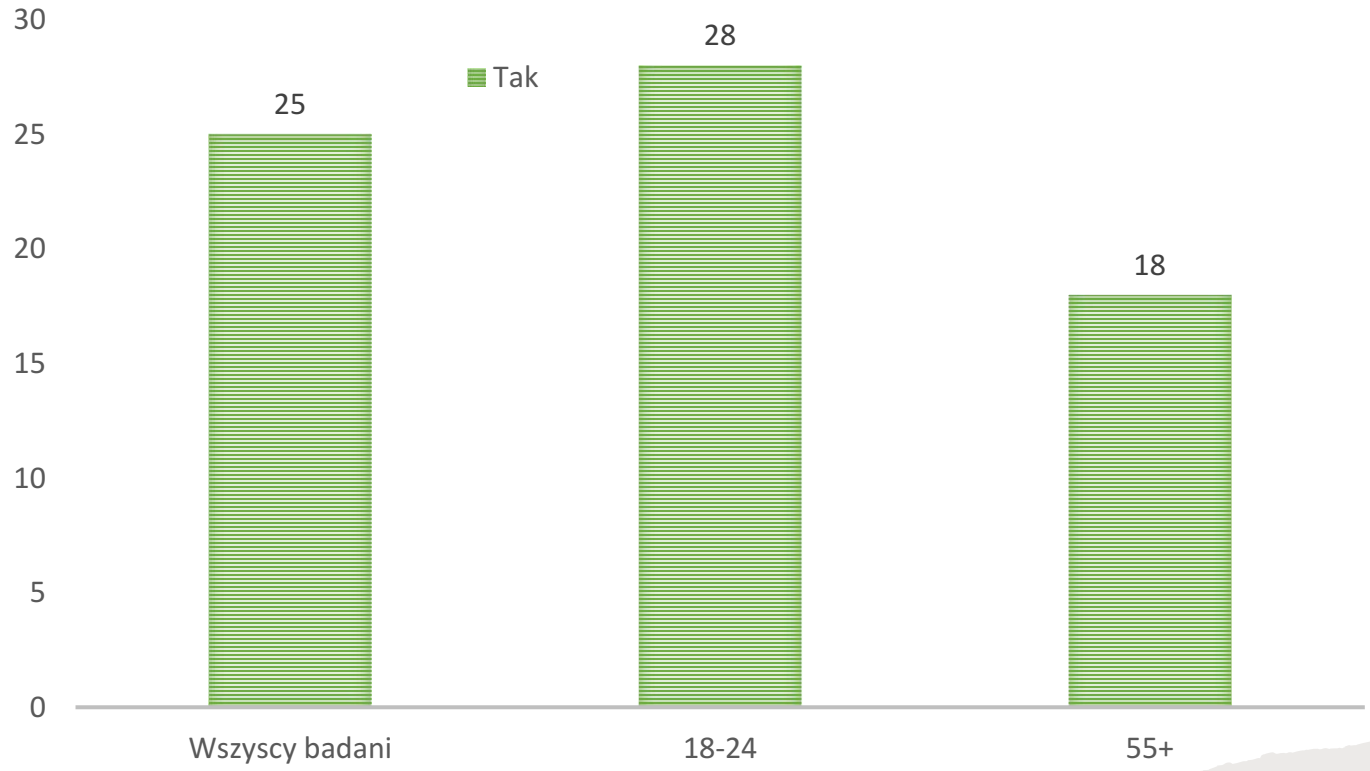
75% wszystkich badanych odpowiada: **TAK***

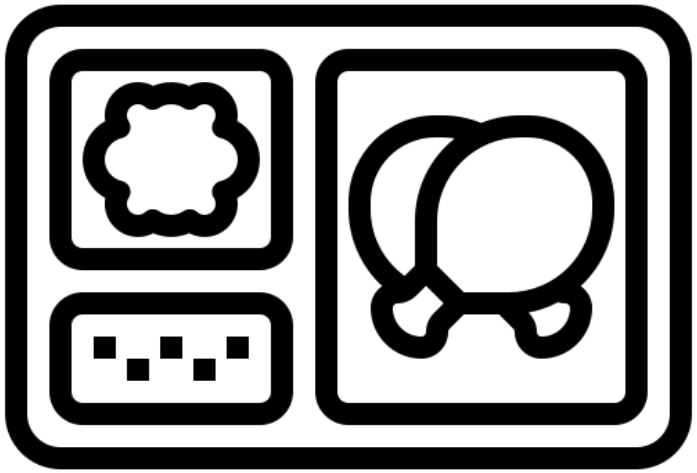


*w raporcie jako TAK podano skumulowane odpowiedzi „zdecydowanie tak” i „raczej tak”, a jako NIE – skumulowane odpowiedzi „zdecydowanie nie” i „raczej nie”

„Zjadam szybkie lub gotowe posiłki, wymagające tylko podgrzania”

25% wszystkich badanych odpowiada: **TAK**

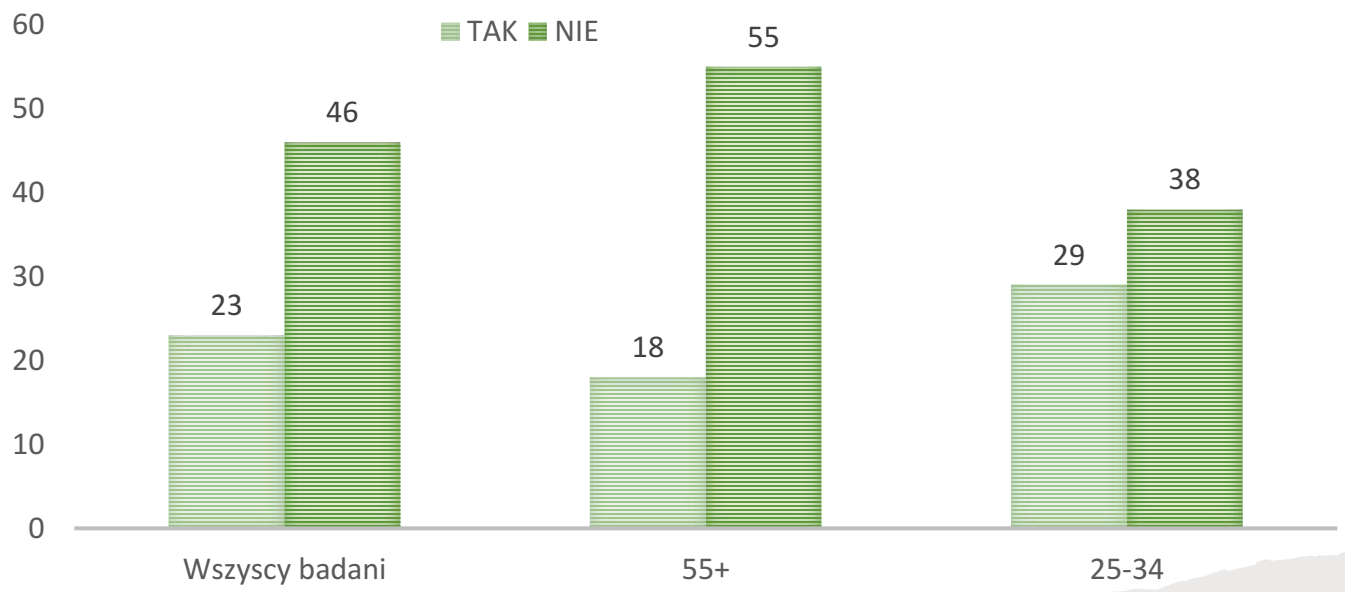




„Jadam zbyt kaloryczne posiłki”

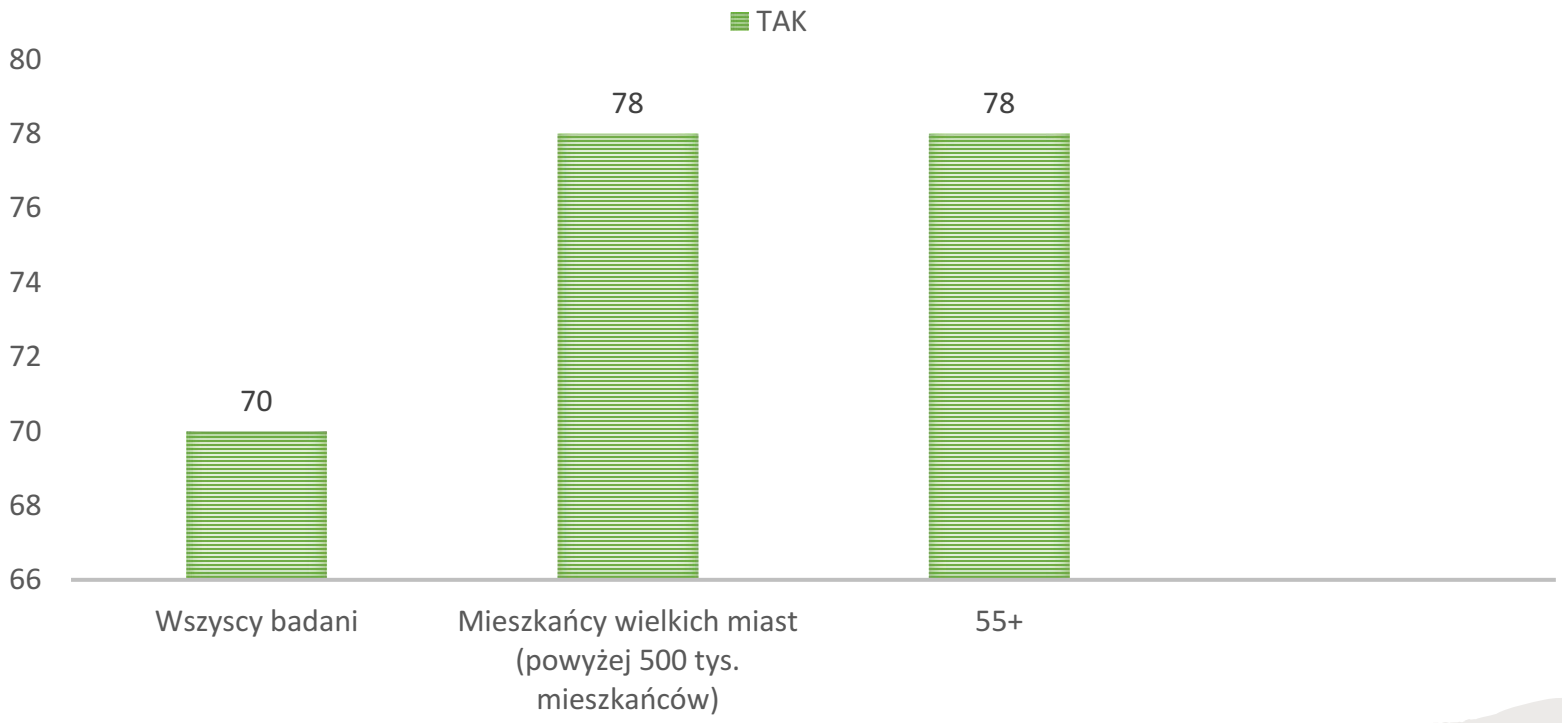
46% wszystkich badanych: **NIE**

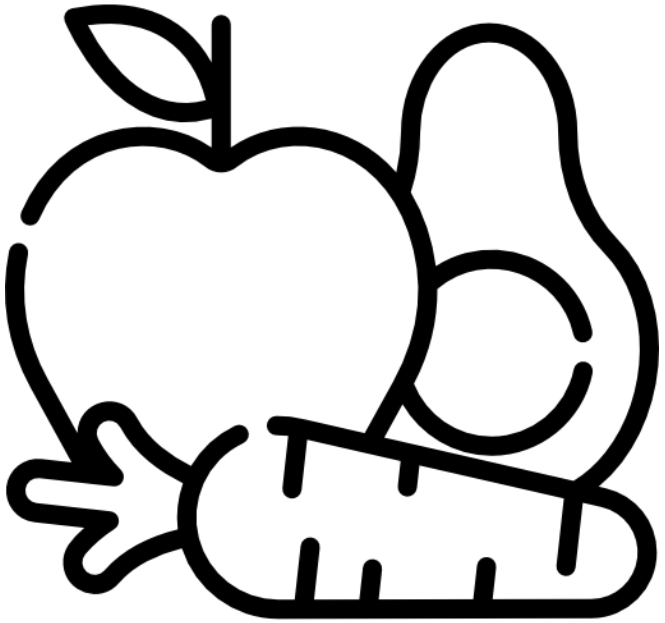
23% wszystkich badanych: **TAK**



„Przynajmniej raz dziennie spożywam warzywa i owoce”

70% wszystkich badanych odpowiada: **TAK**

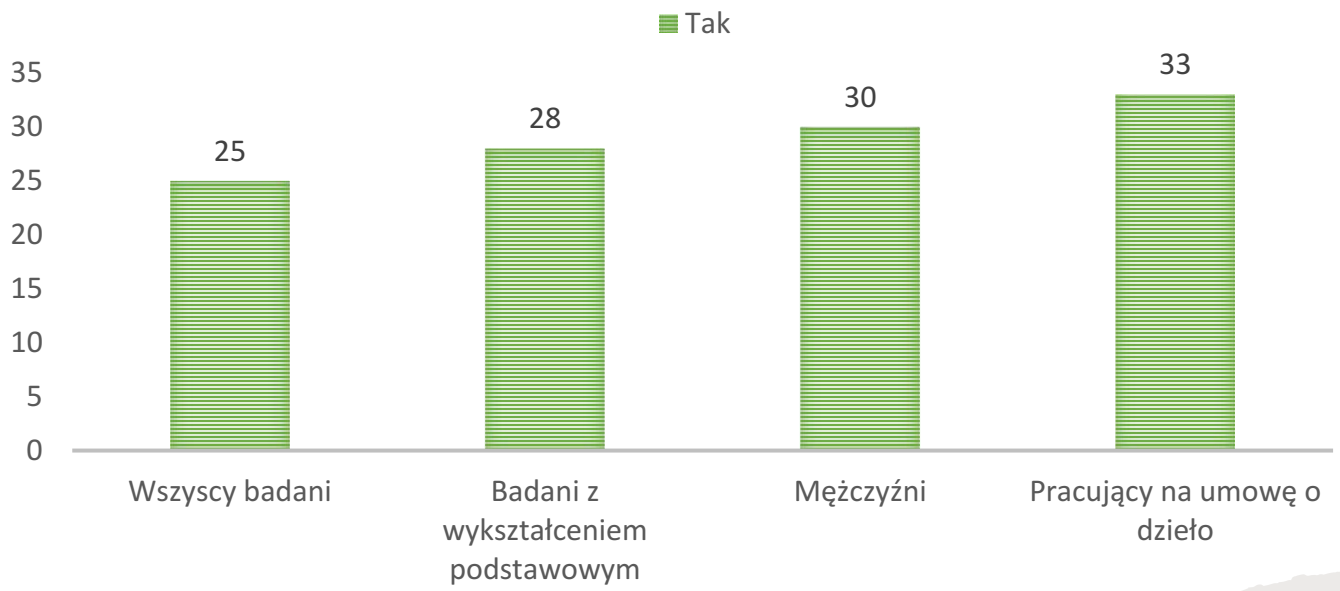


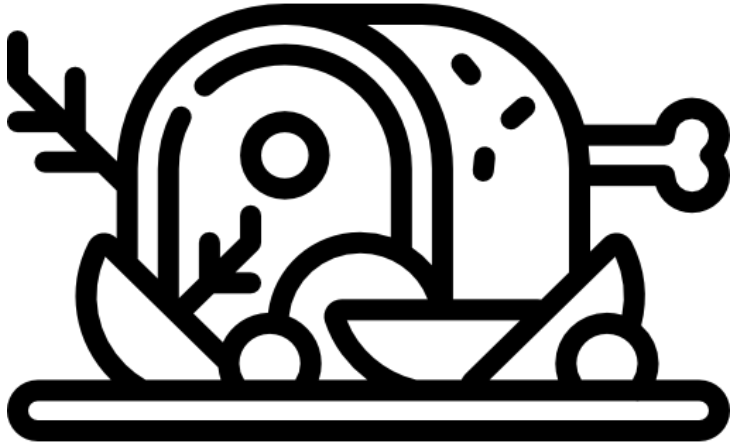


„Nie wyobrażam sobie posiłku bez mięsa”

25% wszystkich badanych: **TAK**

43% wszystkich badanych: **NIE**

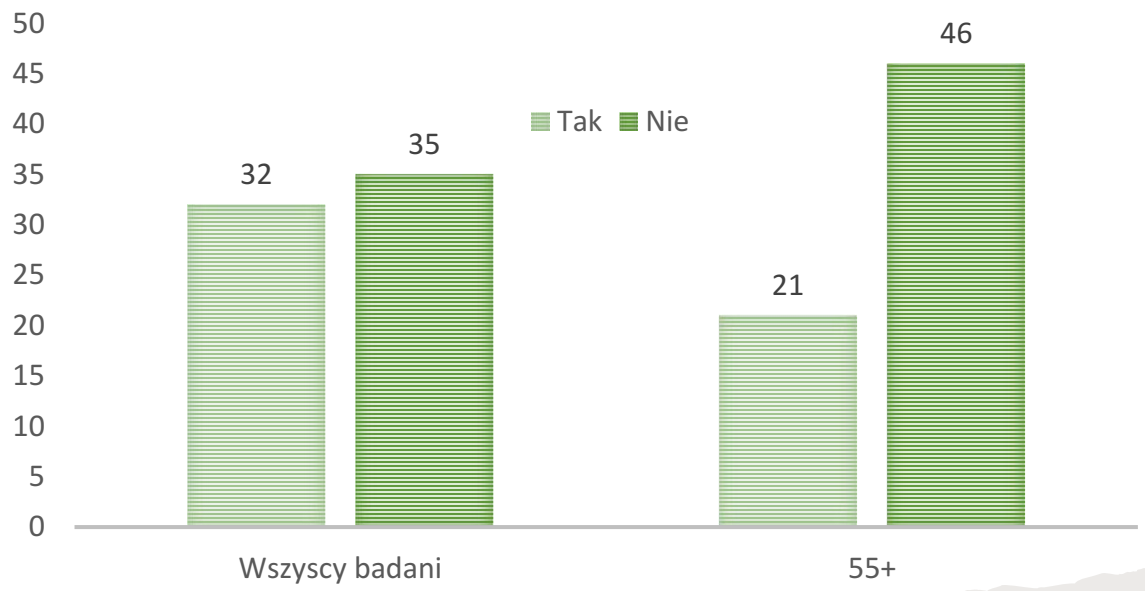


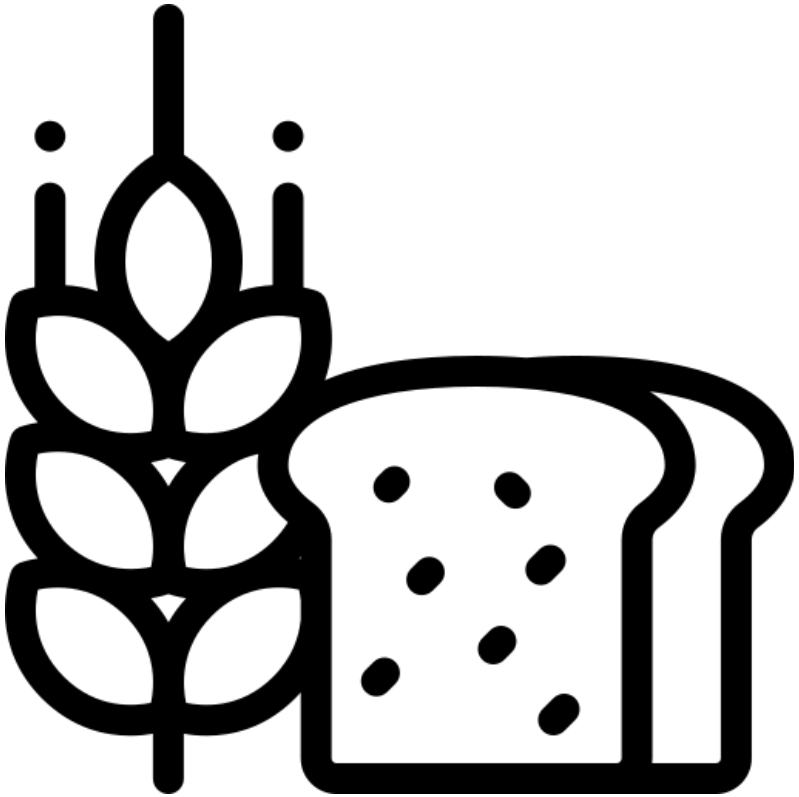


„Wolę pieczywo białe niż ciemne”

35% wszystkich badanych: **NIE**

32% wszystkich badanych: **TAK**

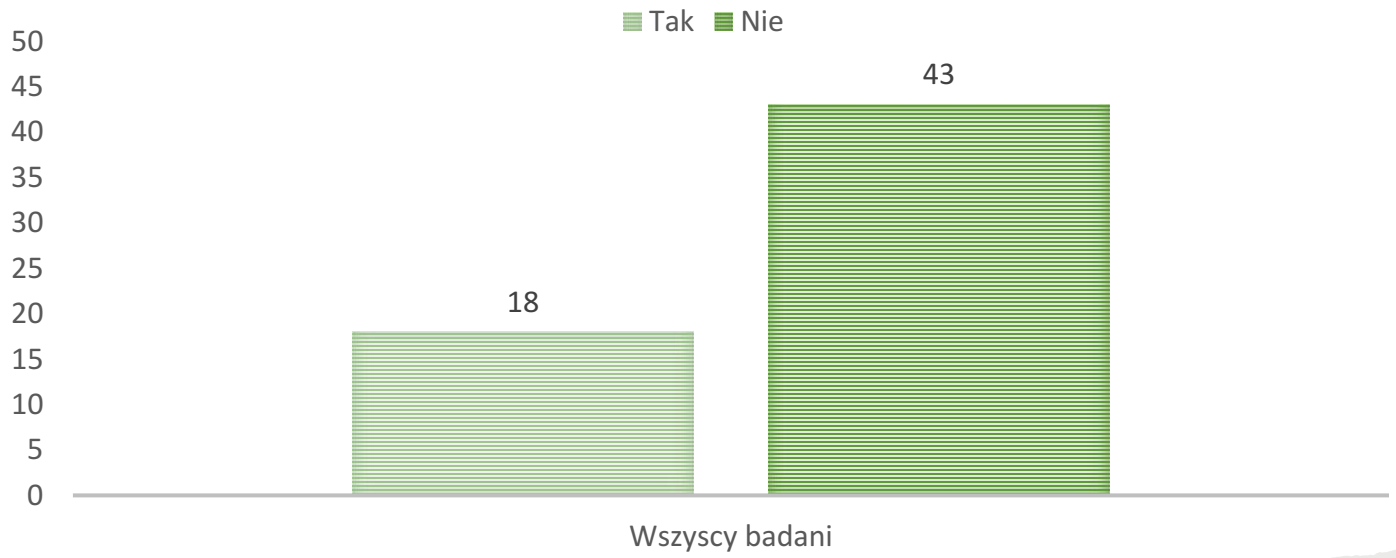


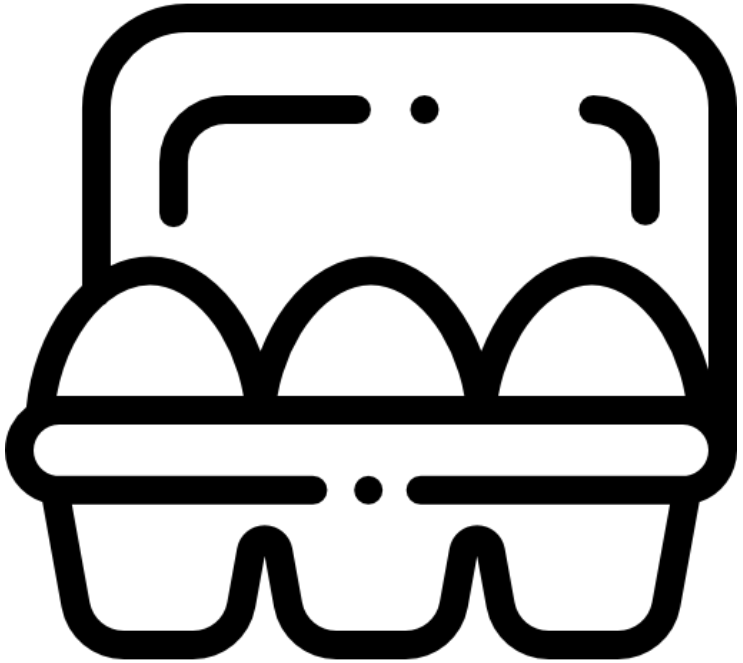


„Nie należy jeść więcej niż trzy jajka tygodniowo”

18% wszystkich badanych wiekowej: **TAK**

43% wszystkich badanych: **NIE**





MediDieta

CZY POLACY ODŻYWIAJĄ SIĘ ZDROWO?

Zdrowie a dieta w ocenie Polaków

34%
jest pewnych, że odżywia się zdrowo

47%
pije co najmniej 2 litry wody dziennie

46%
nie uważa, że odżywia się zbyt tłusto

38%
przywiązuje dużą wagę do zdrowego odżywiania się

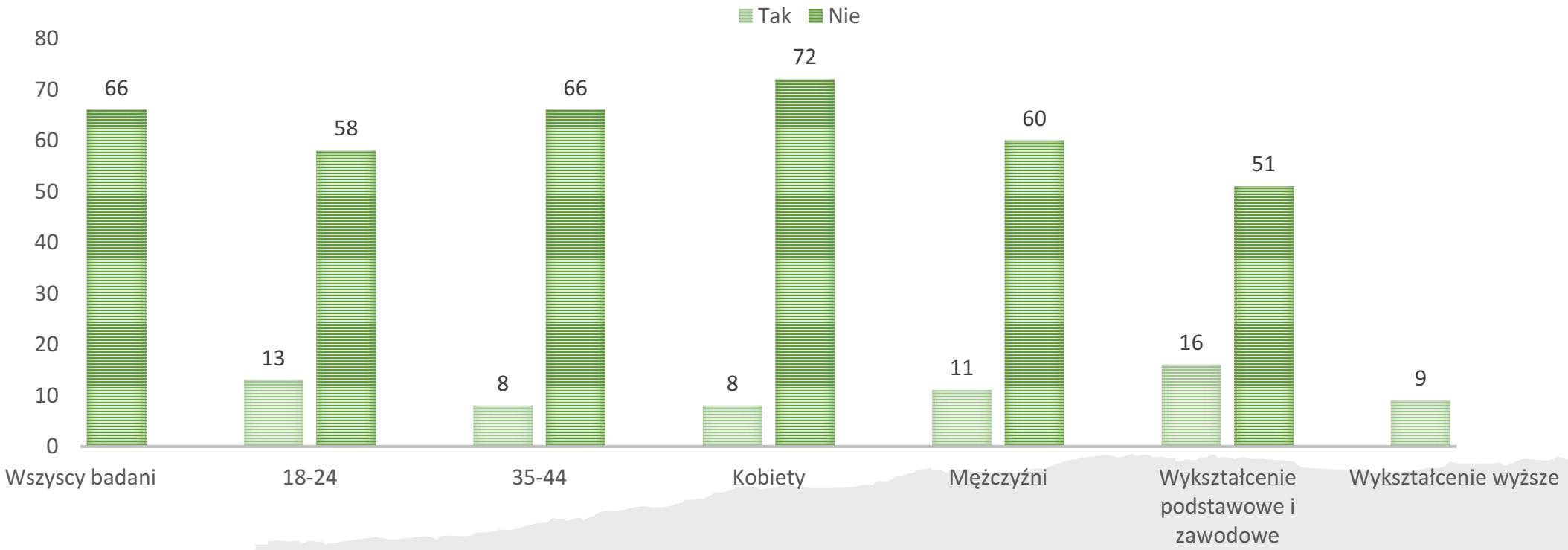
71%
uważa, że odpowiednia dieta pomaga w leczeniu przewlekłych chorób

46%
spożywa mleko lub produkty mleczne codziennie

ZWYCZAJE I PRZEKONANIA DOTYCZĄCE DIETY SENIORÓW

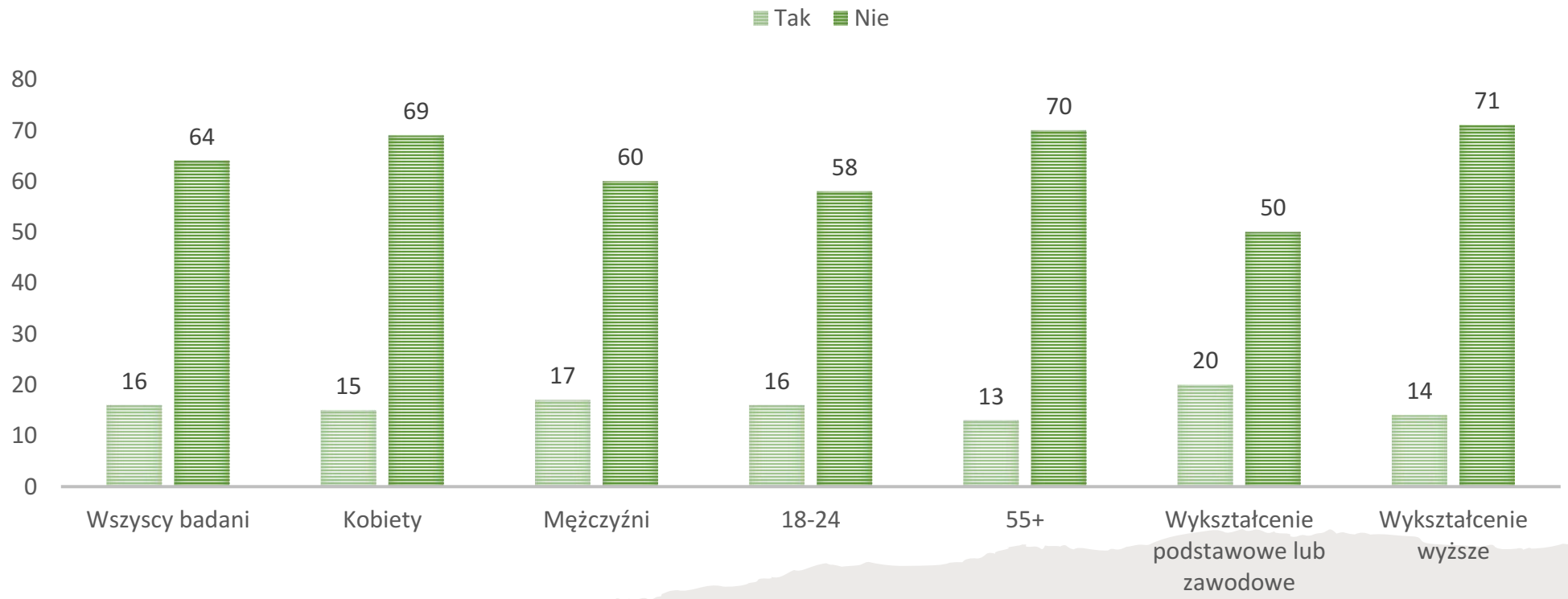
„Osobom starszym i schorowanym zdrowa dieta w niczym nie pomoże”

66% wszystkich badanych: **NIE**



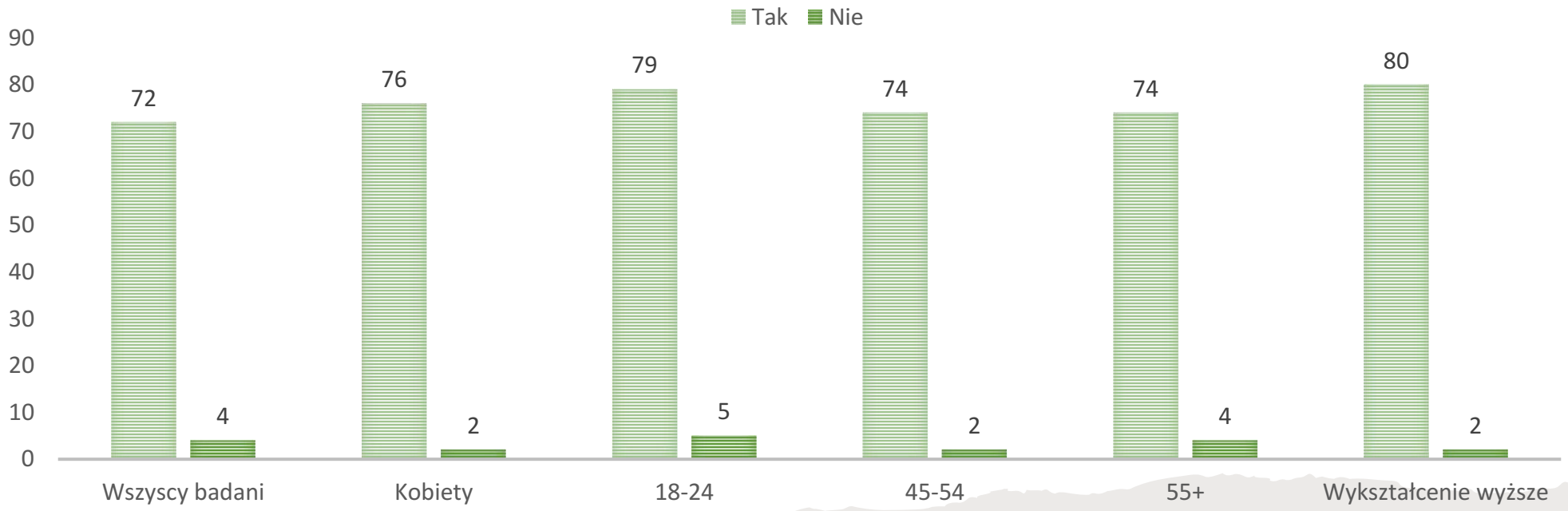
„Starsi ludzie nie muszą tak dbać o zdrowe odżywianie jak młodzi”

64% wszystkich badanych: **NIE**



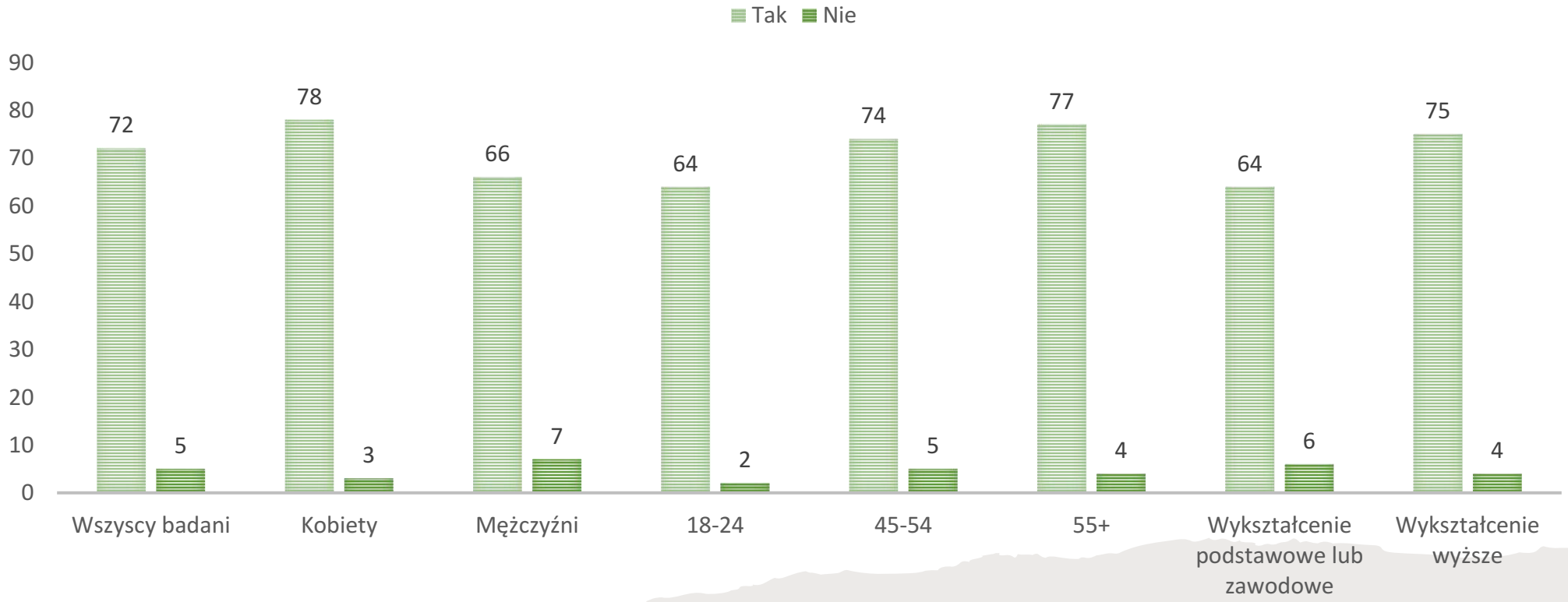
„Seniorzy mogą poprawić zdrowie i jakość życia poprzez dietę”

72% wszystkich badanych: **TAK**



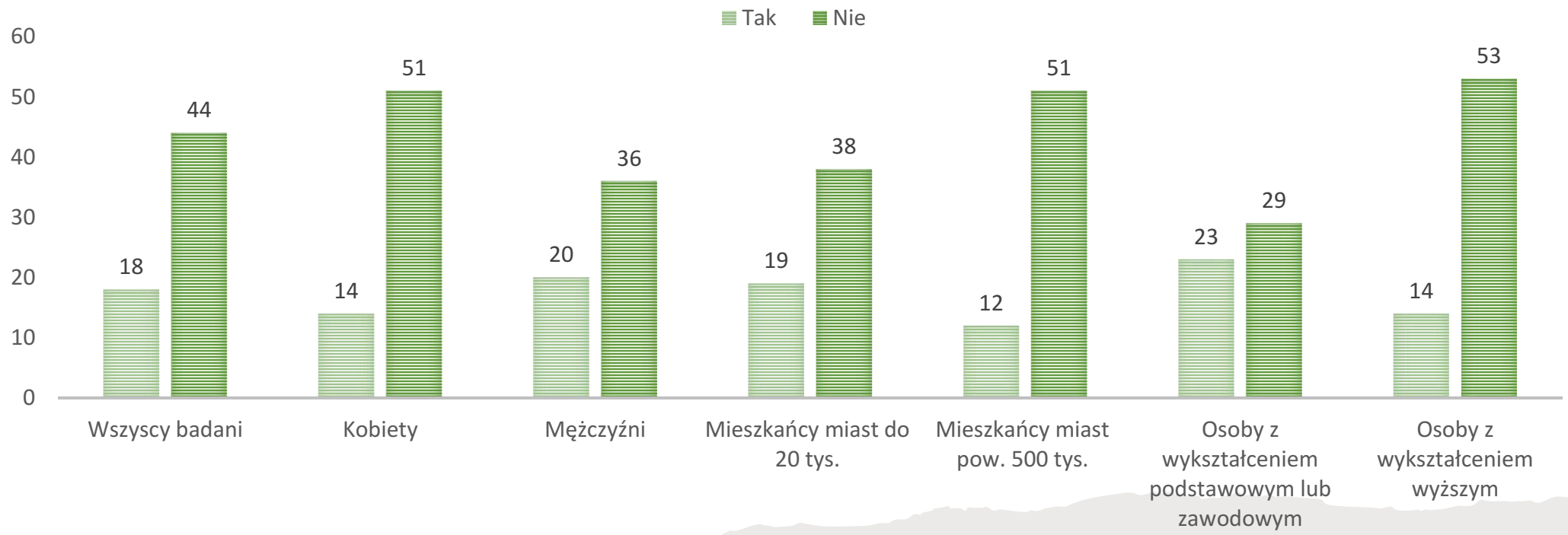
„Z wiekiem zdrowe odżywianie staje się coraz ważniejsze”

72% wszystkich badanych: **TAK**



„Na starość lepiej nie zmieniać nawyków żywieniowych”

44% wszystkich badanych: **NIE**



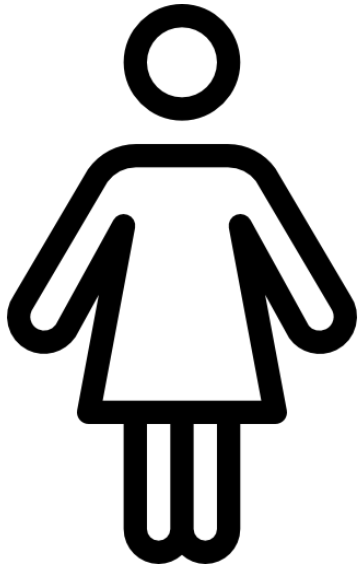
MediDieta

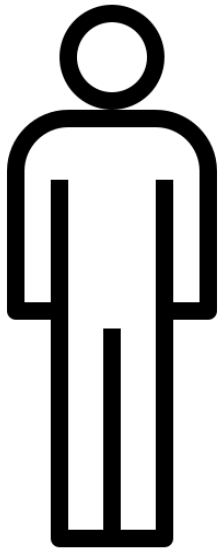
RÓŻNICE W ZWYCZAJACH ŻYWIENIOWYCH MIĘDZY KOBIETAMI I MĘŻCZYZNAMI

Zjadam przynajmniej jeden ciepły świeżo przyrządzony posiłek w ciągu dnia:

77% kobiet: TAK

72% mężczyzn: TAK





Jadam zbyt kaloryczne posiłki:

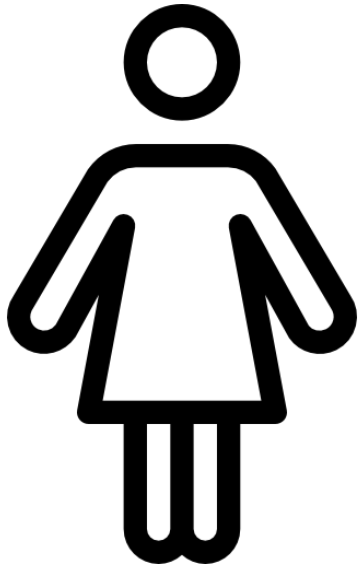
49% kobiet: NIE

42% mężczyzn: NIE

Przynajmniej raz dziennie spożywam warzywa i owoce:

76% kobiet: TAK

62% mężczyzn: TAK



Nie wyobrażam sobie posiłku bez mięsa

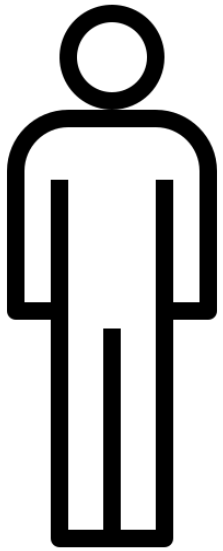
20% kobiet - TAK

30% mężczyzn - TAK

Wolę mięso drobiowe niż wieprzowe:

52% kobiet – TAK

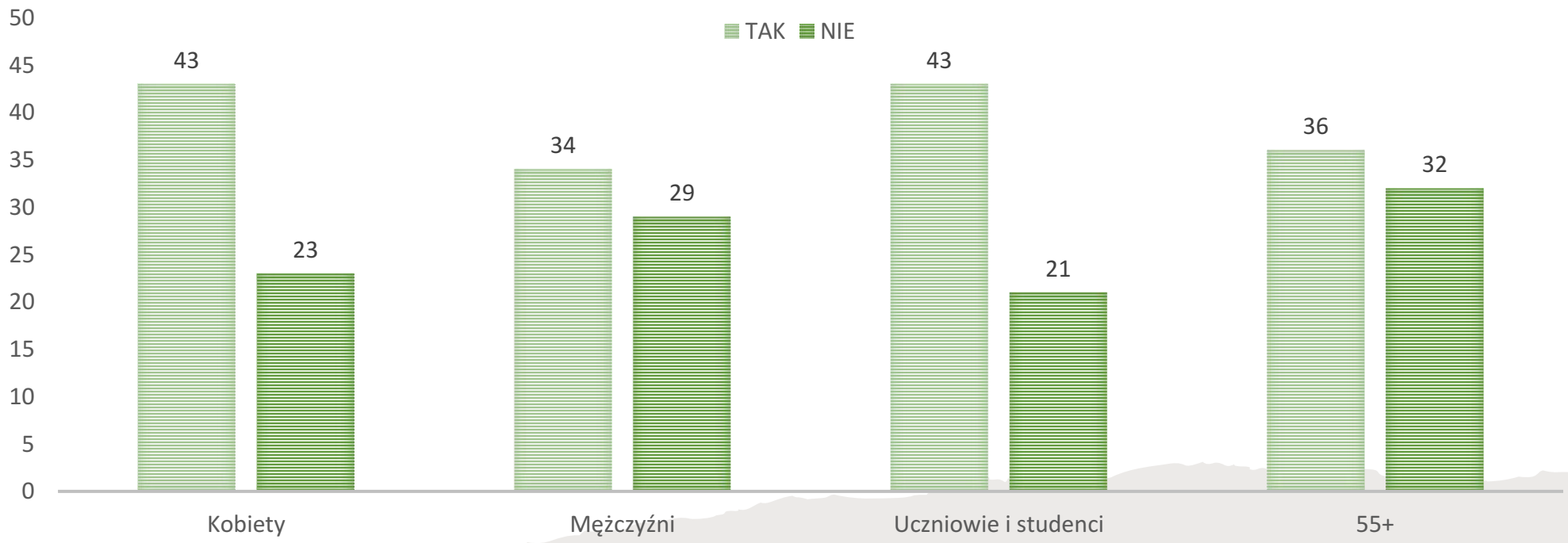
34% mężczyzn - TAK



JEDZENIE EMOCJONALNE

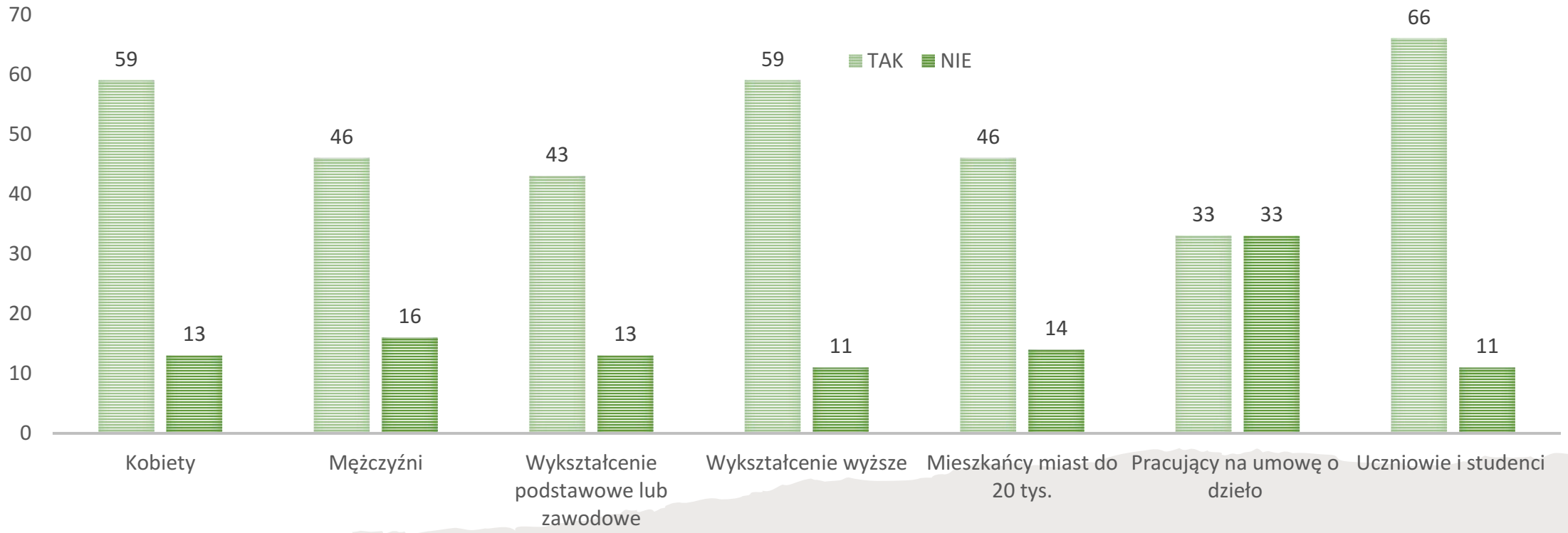
„Często jem słodycze lub słone przekąski, żeby poprawić sobie nastrój”

36% wszystkich badanych: **TAK**



„Zła dieta może przyczynić się do depresji”

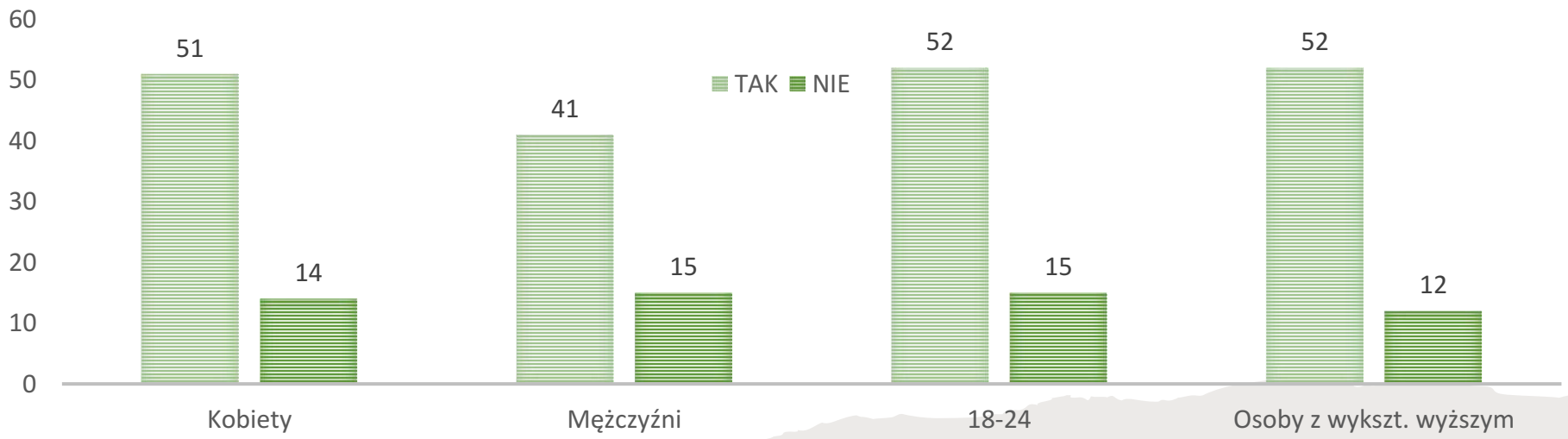
53% wszystkich badanych: **TAK**



„Brak dbałości o dietę może być objawem depresji u seniorów”

46% wszystkich badanych: **TAK**

54% wszystkich badanych: **NIE**



Medi Dieta

MediDieta

MediDieta.pl bazująca na spersonalizowanych dietach pudełkowych opracowanych wspólnie z lekarzami różnych specjalizacji oraz dietetykami klinicznymi – to rozwiązanie dla osób borykających się z problemami zdrowotnymi, takimi jak choroby sercowo-naczyniowe (po zawałach, w przypadku miażdżycy, cukrzycy typu 2 i insulinooporności), choroby układu pokarmowego (wrzody zapalenie żołądka czy przełyku, choroba refluksowa, zespół jelita drażliwego, choroby wątroby) czy dla osób z obniżoną odpornością organizmu.

MediDieta.pl to propozycja również dla tych, którzy podejmowali wiele nieskutecznych prób redukcji masy ciała i utrzymania zdrowych nawyków żywieniowych.

MediDieta.pl uwzględnia m.in. dietę standardową, białkową dla sportowców, wegetariańską, wegańską, bez laktozy, bez glutenu czy dietę w Hashimoto. W ramach budowania spersonalizowanej diety Klient otrzymuje kompleksową usługę - badania laboratoryjne, konsultacje lekarskie i dietetyczne. Ciąg badań i konsultacji nosi nazwę Ścieżki Zdrowego Odżywiania. **Na podstawie wywiadu żywieniowego, wyliczenia wskaźnika BMI, WHR, procentowego udziału tkanki tłuszczowej powstaje indywidualnie dobrany plan dietetyczny.**

Prawidłowa dieta jest jednym z czterech najważniejszych czynników determinujących liczbę lat przeżytych w zdrowiu. Dzięki dobrze zbilansowanej diecie jesteśmy w stanie podnieść naszą efektywność nawet o 25%.

ŚCIEŻKA ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Konsultacja z dietetykiem, podczas której zostanie przeprowadzany wywiad, w tym wywiad żywieniowy, wskaźnika BMI, WHR (wskaźnika talia - biodra), % udział tkanki tłuszczowej, wody, mięśni. **Zalecenie wykonania odpowiednich badań laboratoryjnych**

Konsultacja z psychologiem wywiad psychologiczny z ukierunkowaniem na styl życia i nawyki żywieniowe oraz opracowanie planu zmiany nawyków żywieniowych zgodnie z potrzebami i możliwościami pacjenta

Zalecenia żywieniowe omówienie poszczególnych grup produktów ze wskazaniem produktów i potraw zalecanych, oraz tych, które na podstawie przeprowadzonego wywiadu powinny zostać wyeliminowane z diety

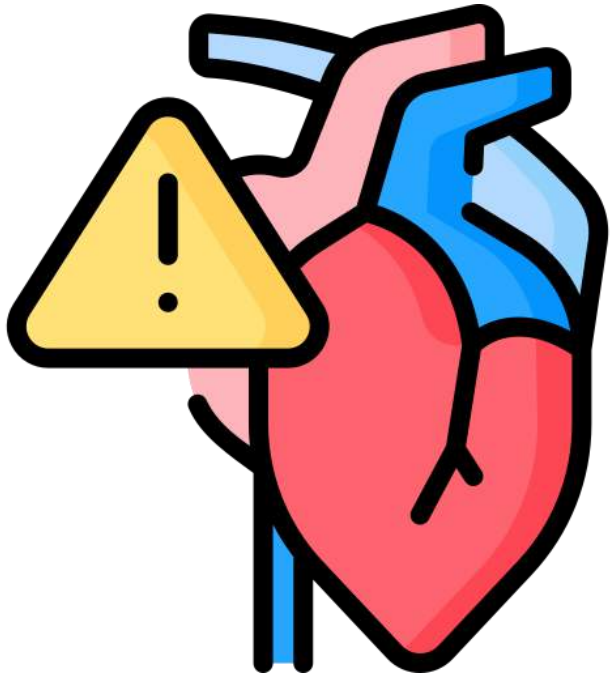
Dieta wzorcowa wskazanie, jakie produkty i potrawy pacjent powinien spożywać, a czego powinien unikać podczas posiłków, połączone z rozpisaniem godzin posiłków.

Wskazanie możliwości wyboru MediDiety

RODZAJE DIET

Diety medyczne:

- ✓ dieta wątrobowa
- ✓ dieta przy refluksie
- ✓ dieta lekkostrawna po operacji
- ✓ dieta przy zapaleniu żołądka
- ✓ dieta na woreczek żółciowy
- ✓ dieta miażdżycowa
- ✓ dieta przy arytmii serca
- ✓ dieta na jelito drażliwe
- ✓ dieta na nadciśnienie
- ✓ dieta w insulinooporności
- ✓ dieta przy wrzodach
- ✓ dieta po zawale
- ✓ dieta tarczycowa
- ✓ dieta przy zapaleniu przełyku



RODZAJE DIET

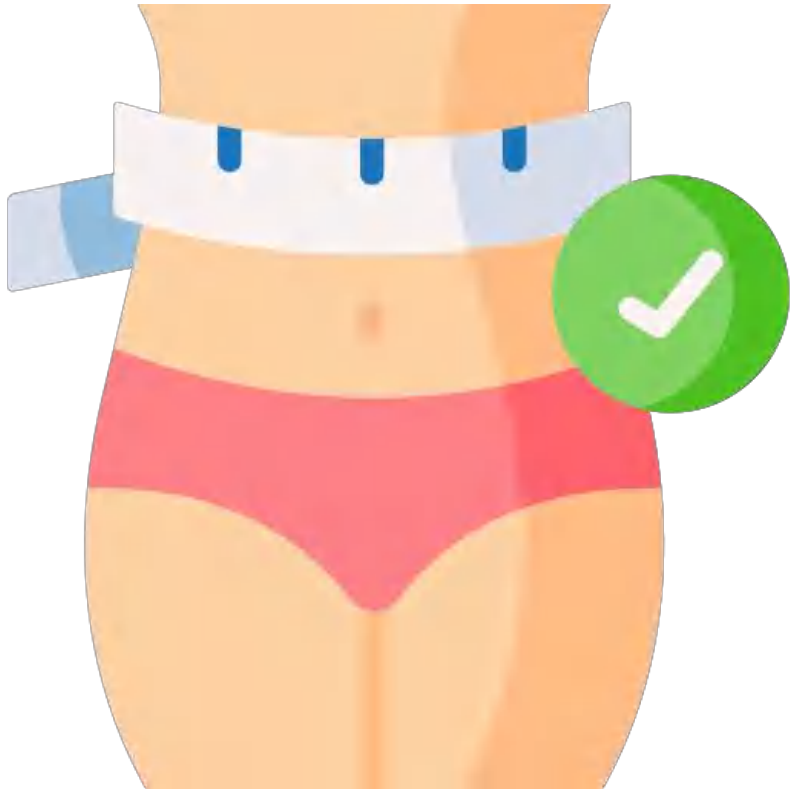
Diety popularne:

- ✓ dieta standardowa
- ✓ dieta redukcyjna
- ✓ dieta wegetariańska
- ✓ dieta wegańska
- ✓ dieta lekkostrawna
- ✓ dieta śródziemnomorska
- ✓ dieta białkowa dla sportowców
- ✓ dieta Hashimoto
- ✓ dieta bez laktozy
- ✓ dieta dla osób z nietolerancją glutenu
- ✓ dieta na odporność

RODZAJE DIET

Diety według kaloryczności:

- ✓ dieta 1500 kcal
- ✓ dieta 1800 kcal
- ✓ dieta 2000 kcal
- ✓ dieta 2500 kcal
- ✓ dieta 3000 kcal



MediDieta

KONTAKT DLA MEDIÓW

BrandLab PR

Monika Dawidejt

m.dawidejt@brandlab.pl

tel. 600 095 885