

14. SPOSÓB ŻYWIENIA POLAKÓW

14B. SPOŻYCIE ŻYWNOSCI W GOSPODARSTWACH DOMOWYCH ORAZ ZWYCZAJE ŻYWIENIOWE OSÓB DOROSŁYCH

Katarzyna Stoś, Agnieszka Woźniak, Ewa Rychlik, Maciej Ołtarzewski,
Katarzyna Wróbel, Jakub Stokwiszewski

Dla zachowania zdrowia niezbędne jest przestrzeganie zasad zdrowego stylu życia, w tym prawidłowe odżywianie oraz aktywność fizyczna. Spożywanie zdrowej diety przez całe życie zmniejsza ryzyko zaburzeń stanu zdrowia, w tym niedożywienia, nadwagi i otyłości, a także innych przewlekłych chorób niezakaźnych m.in. cukrzycy, chorób sercowo-naczyniowych, niektórych nowotworów. Zwiększona produkcja przetworzonej żywności, szybka urbanizacja i zmieniający się styl życia doprowadziły do zmiany wzorców żywieniowych. W ostatnich latach obserwuje się spożycie żywności o wysokiej zawartości energii, tłuszczów, wolnych cukrów i soli/sodu, a wiele osób nie spożywa wystarczającej ilości warzyw, owoców, a także innych produktów bogatych w błonnik pokarmowy, takich jak pełnoziarniste produkty zbożowe¹.

Monitorowanie sposobu żywienia jest ważnym elementem oceny stanu zdrowia ludności, zwłaszcza gdy jest ono przeprowadzane w regularnych odstępach czasowych i obejmuje reprezentatywną dla kraju grupę osób. Przydatne do tego celu są dane z corocznie przeprowadzanych przez Główny Urząd Statystyczny badań budżetów gospodarstw domowych, obejmujące reprezentatywną grupę gospodarstw². Badania budżetów są źródłem informacji o spożyciu żywności w kraju. Służą także do analizowania trendów w spożyciu różnych grup produktów i ewentualnych zmian modelu żywienia ludności.

¹ WHO. Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (dostęp z dnia 10 04 2025)

² GUS. Budżety gospodarstw domowych 2023. Warszawa 2024, s. 116

Ocena sposobu żywienia na poziomie indywidualnym umożliwia bardziej dokładną analizę zwyczajów żywieniowych różnych grup ludności. Jedną z metod pozwalających na indywidualną ocenę jakości żywienia jest badanie częstotliwości spożycia wybranych grup produktów żywnościowych.

W niniejszym rozdziale przedstawiono wyniki analizy spożycia produktów żywnościowych oraz pobrania energii i składników odżywczych w latach 2019–2023 na podstawie badań budżetów gospodarstw domowych w Polsce. Ponadto opisano wyniki badania dotyczącego częstotliwości spożycia wybranych grup produktów spożywczych, niektórych nawyków żywieniowych oraz innych parametrów związanych z żywieniem Polaków w 2025 r.

Analiza spożycia produktów żywnościowych oraz wartości energetycznej i odżywczej diety w Polsce w latach 2019–2023 na podstawie badań budżetów gospodarstw domowych

Ocena spożycia produktów żywnościowych w Polsce, została dokonana na podstawie pozyskanych przez NIZP PZH – PIB danych GUS z badań budżetów gospodarstw domowych z lat 2019–2023. Badaniami tymi objęto w poszczególnych latach od 28 089 (w 2023 r.) do 35 923 (w 2019 r.) gospodarstw domowych, które zostały wylosowane przy zastosowaniu schematu losowania dwustopniowego, warstwowego z różnymi prawdopodobieństwami wyboru na I stopniu. Jednostkami losowania pierwszego stopnia były rejony statystyczne (do kilku obwodów spisowych) lub zespoły rejonów, a na drugim stopniu losowane były mieszkania². Liczba osób zamieszkujących wylosowane gospodarstwa wynosiła w 2019 r. – 93 674 osób, a w 2023 r. spadła do 68 329 osób.

Metoda badania budżetów gospodarstw domowych polega na rejestracji przez wylosowane gospodarstwo domowe ilości artykułów żywnościowych zakupionych w danym miesiącu za gotówkę, z użyciem karty płatniczej, na kredyt lub pozyskanych przez gospodarstwo domowe w inny sposób (z własnego gospodarstwa rolnego lub działki pracowniczej, ogródka przydomowego, własnego przedsiębiorstwa, otrzymanych w darze, itp.). Zaletą tych badań jest to, że są prowadzone corocznie na reprezentatywnej próbie gospodarstw domowych w Polsce. Natomiast wadą tych badań jest to, że dotyczą przeciętnej osoby w danym gospodarstwie domowym, a nie poszczególnych osób w tym gospodarstwie. Ponadto badania te nie uwzględniają żywności spożytej w placówkach żywienia zbiorowego oraz takich produktów jak: pizza i inne potrawy mączne oraz pozostałe

gotowe dania, mąka ziemniaczana, popcorn, kaszki, żywność dietetyczna, konserwy rybne, napoje mleczne (np. kefir i maślanka), sosy i przyprawy.

Wartość energetyczna diety i zawartość w niej składników odżywczych została obliczona na podstawie danych zawartych w „Tabelach składu i wartości odżywczej żywności”³. Przy powiązaniu danych o spożyciu produktów spożywczych z danymi z ww. tabel wykorzystano opracowane w NIZP PZH – PIB współczynniki przeliczeniowe, które w odpowiedni sposób przyporządkowywały poszczególne pozycje z tabel do grup asortymentowych z danych GUS.

Dane o spożyciu produktów żywnościowych wskazują, że spożycie produktów zbożowych charakteryzowało się wahaniami w latach 2019–2023 (tabela 14b.1). Spośród produktów z tej grupy najczęściej spożywano pieczywa, którego spożycie zmniejszyło się z blisko 3 kg/os./miesiąc w 2019 r. do 2,6 kg/os./miesiąc w 2023 r.

Podobnie jak w latach wcześniejszych odnotowano spadek spożycia ziemniaków i ich przetworów, które w latach 2019–2023 zmniejszyło się o 0,4 kg/os./miesiąc.

Spożycie warzyw i przetworów w niewielkim stopniu wzrosło w latach 2019–2020, jednak w kolejnych 3 latach nastąpił niekorzystny spadek. Szczególnie małe spożycie tych produktów odnotowano w 2023 r. Owoce i przetwory charakteryzowały się wahaniami spożycia. Najmniejsze było w 2022 r. i w kolejnym roku nie uległo większym zmianom. Należy zwrócić uwagę na niewystarczające spożycie warzyw i owoców w Polsce. W latach 2019–2023 mieściło się ono w przedziale: 298–325 g/os./dzień i było mniejsze od zaleceń WHO, zgodnie z którymi spożycie warzyw i owoców, bez ziemniaków i innych warzyw skrobiowych, powinno wynosić co najmniej 400 g dziennie⁴.

Spożycie produktów z grupy mięso, podroby i przetwory w latach 2022–2023 było nieco mniejsze niż w okresie 2019–2021. Spożycie mięsa na przestrzeni omawianego okresu utrzymywało się na zbliżonym poziomie z niewielkimi wahaniami. Zaobserwowano brak zmian w spożyciu mięsa wieprzowego oraz utrzymujący się niski udział mięsa wołowego i cielęcego, a także wahania w spożyciu mięsa drobiowego. W przypadku mięsa przetworzonego, zaobserwowano niewielki trend spadkowy przy waniach dotyczących spożycia wędlin z mięsa czerwonego.

Według zaleceń NIZP PZH – PIB, spożycie mięsa czerwonego oraz przetworów mięsnych nie powinno przekraczać 0,5 kg na tydzień⁵. Biorąc pod uwagę

³ Kunachowicz H., Nadolna I., Przygoda B., Iwanow K., Tabele składu i wartości odżywczej żywności, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 2018.

⁴ WHO, A healthy diet sustainably produced: information sheet, 2018, <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-18.12> (dostęp z dnia 09 04 2025)

⁵ NIZP PZH – PIB, Zalecenia zdrowego żywienia, 2020, <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/> (dostęp z dnia 09 04 2025)

wyniki badań budżetów gospodarstw domowych, spożycie mięsa wieprzowego, wołowego i cielęcego oraz wszystkich produktów/przetworów mięsnych w latach 2019–2023 mieściło się w zakresie 773–817 g/os./tydzień, co znacząco przekraczało zalecenia ekspertów.

Podobnie jak w latach wcześniejszych odnotowano małe spożycia ryb i przetworów, przy niewielkich wahaniami.

W obrębie tłuszczów widocznych, zarówno pochodzenia zwierzęcego, jak i roślinnego, odnotowano spożycie na poziomie ok. 1 kg/os./miesiąc. W diecie Polaków tłuszczów pochodzenia roślinnego było o ponad połowę więcej niż zwierzęcego, wśród których dominowało masło.

Spożycie mleka w 2020 r. wzrosło w porównaniu z rokiem poprzednim, następnie odnotowano spadek. Wahało się spożycie pozostałych produktów mlecznych. Nie zaobserwowano zmian w przypadku ilości spożywanych jaj, które w okresie 2019–2023 utrzymywało się na poziomie ok. 11 sztuk/osobę/miesiąc.

W odniesieniu do spożycia cukru zaobserwowano niewielki trend spadkowy, przy jednoczesnych wahaniami w poszczególnych latach. Nie odnotowano wyraźnych zmian w spożyciu wyrobów cukierniczych.

Spożycie soli kuchennej wahało się w granicach 0,15–0,16 kg/os./miesiąc, tj. 5–5,3 g na dobę. Należy zaznaczyć, że jest to wyłącznie sól dodawana do produktów i potraw, do ilości tej nie wlicza się soli zawartej w spożywanych produktach. Dane te nie obejmują także spożycia w placówkach żywienia zbiorowego oraz kupowanych gotowych potraw.

W grupie napojów bezalkoholowych w analizowanym okresie odnotowano wahania spożycia wód mineralnych i źródlanych oraz spadek spożycia pozostałych napojów bezalkoholowych.

Na podstawie danych o spożyciu produktów żywnościowych obliczono wartość energetyczną i odżywczą diety w gospodarstwach domowych. Po niewielkim wzroście w 2020 r. w porównaniu do 2019 r. (o 2,4%), wartość energetyczna diety Polaków w latach 2020–2023 zmniejszyła się o ponad 100 kcal (o 6,6%) (tabela 14b.2). W tym okresie odnotowano spadek zawartości wszystkich makroskładników w diecie. W największym stopniu spadło spożycie węglowodanów przyswajalnych (o 9%), mniejszy natomiast był spadek spożycia białka (o 4,3%) i tłuszczu (o 4,6%). W przypadku tłuszczu zmniejszyła się przede wszystkim zawartość tłuszczu roślinnego w diecie (o 6,6%), spadek zawartości tłuszczu zwierzęcego był mniej znaczący (o 2,9%). Zmniejszenie spożycia tłuszczu wynikało ze spadku spożycia wszystkich rodzajów kwasów tłuszczowych, jednak największy spadek odnotowano w przypadku kwasów tłuszczowych wielonienasyconych (o 7,4%).

Zmianom uległ również udział energii z poszczególnych makroskładników; wzrósł przede wszystkim udział energii z tłuszczu, w tym z kwasów tłuszczowych nasyconych, a zmniejszył się z węglowodanów przyswajalnych.

Zawartość błonnika w diecie w 2020 r. była zbliżona jak w roku poprzednim, jednak w latach 2020–2023 odnotowano wyraźny spadek (o 8,1%).

W 2020 r. zawartość większości analizowanych składników mineralnych i witamin w diecie była większa w porównaniu do 2019 r. Jednak w latach 2020–2023 zmniejszenie wartości energetycznej diety łączyło się ze spadkiem zawartości prawie wszystkich składników mineralnych i witamin. Nie odnotowano tylko zmian w spożyciu miedzi. Natomiast wyraźnie spadło spożycie manganu (o 7,1%), witaminy B₁ (o 9,8%), B₂ (o 7,8%), B₆ (o 9,7%), C (o 7,3%) i folianów (o 7,7%). Należy zauważyć, że zawartość większości składników mineralnych i witamin w diecie w 2023 r. była mniejsza również od odnotowanej w 2019 r. Dotyczyło to szczególnie witamin: E, D, B₁, B₂, B₆ i folianów.

Odnotowane zmiany wartości odżywczej diety Polaków nie były korzystne. Spadek spożycia tłuszczu w latach 2020–2023 wiązał się przede wszystkim ze spadkiem spożycia produktów roślinnych będących źródłem tego składnika. W latach 2019–2023 wzrastał odsetek energii z tłuszczu, który już wcześniej był stosunkowo wysoki. Wiązało się to w znacznym stopniu ze wzrostem ilości energii z kwasów tłuszczowych nasyconych, która powinna być tak niska, jak to jest możliwe.

Zawartość błonnika w diecie Polaków była zbyt mała w odniesieniu do norm żywienia⁶. W przypadku składników mineralnych i witamin odnotowano przede wszystkim małe spożycie wapnia i witaminy D. Tym bardziej niekorzystne było zmniejszenie ich zawartości w diecie w latach 2020–2023.

Korzystną zmianą było natomiast zmniejszenie zawartości sodu w diecie Polaków, która w 2023 r. była mniejsza również od ilości odnotowanej w 2019 r. Jednak mimo spadku znacznie przekraczała ona normy na ten składnik. Przeliczając zawartość sodu na spożycie soli stwierdzono, że w 2020 r. wynosiło ono 8,8 g/osobę/dobę, a w 2023 r. – 8,3 g. Wartości te wskazują na łączną ilość soli kuchennej i soli zawartej w spożywanych produktach. W analizowanym okresie znacznie przekraczały one maksymalną ilość 5 g zalecaną przez Światową Organizację Zdrowia⁷.

⁶ Rychlik E., Stoś K., Woźniak A., Mojska H., Normy żywienia dla ludności Polski. NIZP PZH – PIB. Warszawa 2024

⁷ World Health Organization. Guideline: Sodium intake for adults and children, World Health Organization, 2012

Tabela 14b.1. Przeciętne miesięczne spożycie^{a/} żywności w gospodarstwach domowych ogółem w latach 2019–2023; na osobę

Wyszczególnienie	Jedn. miary	2019	2020	2021	2022	2023
Pieczywo	kg	2,98	2,75	2,67	2,58	2,61
Pozostałe wyroby piekarskie	kg	0,98	0,99	1,05	1,08	1,04
Mąka pszenna i pozostałe mąki	kg	0,59	0,70	0,63	0,61	0,58
Kasze i płatki, ryż	kg	0,42	0,45	0,41	0,42	0,38
Makarony i produkty makaronowe	kg	0,40	0,42	0,41	0,42	0,39
Ziemniaki i przetwory ^{b/}	kg	3,02	2,96	2,77	2,72	2,60
Warzywa i przetwory	kg	4,77	4,91	4,83	4,57	4,39
Owoce i przetwory	kg	4,75	4,92	5,05	4,62	4,68
Mięso, podroby, przetwory	kg	5,08	5,09	4,96	4,8	4,86
w tym: mięso	kg	2,87	2,90	2,82	2,67	2,79
w tym: wieprzowe	kg	1,22	1,24	1,26	1,22	1,20
wołowe i cielęce	kg	0,12	0,11	0,1	0,08	0,09
drób	kg	1,53	1,55	1,45	1,36	1,49
przetwory mięsne	kg	2,21	2,19	2,14	2,13	2,07
w tym: wędliny z wyjątkiem drobiowych ^{c/}	kg	1,44	1,42	1,38	1,38	1,40
Ryby i przetwory ^{d/}	kg	0,27	0,27	0,28	0,24	0,24
Tłuszcze: ogółem	kg	1,04	1,08	1,02	1,01	1,01
zwierzęce (bez masła)	kg	0,07	0,07	0,07	0,07	0,06
roślinne	kg	0,69	0,69	0,63	0,66	0,63
masło	kg	0,28	0,32	0,32	0,28	0,32
Mleko płynne i napoje mleczne ^{e/}	l	3,38	3,61	3,47	3,41	3,36
Sery	kg	0,90	0,95	0,97	0,94	1,00
Śmietana	kg	0,35	0,36	0,35	0,34	0,35
Jaja	szt.	10,99	11,04	10,8	10,5	10,60
Cukier	kg	0,80	0,84	0,75	0,76	0,70
Wyroby cukiernicze	kg	0,49	0,52	0,54	0,54	0,52
Sól kuchenna	kg	0,15	0,16	0,16	0,16	0,15
Wody mineralne i źródlane	l	5,78	5,83	5,93	5,78	5,95
Inne napoje bezalkoholowe	l	3,86	3,89	3,43	3,54	3,13

a/ – bez spożycia w placówkach gastronomicznych; b/ – z chipsami ziemniaczanymi; c/ – wędliny wysokogatunkowe: polędwica, szynka, baleron i kielbasy trwałe; pozostałe wędliny; d/ – bez konserw rybnych, śledzi solonych oraz pozostałych przetworów z ryb i owoców morza; e/ – bez deserów mlecznych oraz napojów mlecznych typu: kefir, maślanka, z jogurtem.

Tabela 14b.2. Przeciętne dzienne spożycie w gospodarstwach domowych ogółem w latach 2019–2023 w przeliczeniu na wartość energetyczną i odżywczą oraz wybrane składniki; na osobę

Energia i składniki	Jedn.	2019	2020	2021	2022	2023
Energia ogółem	kcal	1674	1715	1663	1637	1601
	kJ	7009	7180	6965	6856	6705
Energia z produktów zwierzęcych	kcal	526	546	540	518	530
Energia z produktów roślinnych	kcal	1148	1168	1123	1119	1071
Makroskładniki:						
Białko: ogółem	g	61,7	62,6	61,5	60,0	59,9
zwierzęce	g	41,1	41,8	41,2	40,1	40,7
roślinne	g	20,6	20,9	20,3	19,9	19,2
Tłuszcz: ogółem	g	69,0	71,4	69,7	68,7	68,1
zwierzęcy	g	36,2	38,0	37,6	35,7	36,9
roślinny	g	32,7	33,4	32,1	33,0	31,2
Węglowodany przyswajalne	g	195	199	191	189	181
Udział energii uzyskanej ze spożycia:						
Białka	%	15,0	14,8	15,0	14,9	15,2
Tłuszczu	%	36,5	36,8	37,0	37,1	37,6
Węglowodanów przyswajalnych	%	47,4	47,2	46,8	46,9	46,0
Kwasy tłuszczowe:						
Nasycone	g	25,1	26,2	25,9	25,1	25,4
Jednonienasycone	g	27,6	28,5	27,8	27,7	27,1
Wielonienasycone	g	12,0	12,2	11,6	11,7	11,3
Udział energii z nasyconych kwasów tłuszczowych	%	13,5	13,7	14,0	13,8	14,3
Stosunek kwasów wielonienasyconych do nasyconych (P:S)		0,5	0,5	0,4	0,5	0,4
Cholesterol	mg	228	234	230	222	227
Błonnik	g	13,4	13,5	13,2	12,7	12,4
Składniki mineralne:						
Sód	mg	3395	3516	3487	3463	3332
Potas	mg	2939	3015	2972	2902	2864
Wapń	mg	529	553	550	539	539
Fosfor	mg	957	978	962	939	936
Magnez	mg	288	296	293	287	282
Żelazo	mg	9,0	9,1	9,0	8,7	8,6
Cynk	mg	7,8	7,9	7,8	7,6	7,5
Miedź	mg	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3
Mangan	mg	2,7	2,8	2,7	2,6	2,6
Jod	µg	141	150	149	148	141

Energia i składniki	Jedn.	2019	2020	2021	2022	2023
Witaminy:						
Witamina A	µg	929	943	929	884	891
Beta-karoten	µg	2229	2320	2288	2138	2059
Witamina D	µg	2,86	2,85	2,8	2,7	2,7
Witamina E	mg	10,0	10,1	9,7	9,8	9,4
Witamina B1	mg	1,20	1,22	1,2	1,2	1,1
Witamina B2	mg	1,37	1,41	1,4	1,4	1,3
Niacyna	mg	18,0	18,3	18,0	17,6	17,6
Witamina B6	mg	1,52	1,55	1,5	1,5	1,4
Foliany	µg	189	194	190	183	179
Witamina B12	µg	3,06	3,10	3,1	3,0	3,0
Witamina C	mg	77,0	79,5	79,8	75,1	73,7

Badanie sposobu żywienia populacji osób dorosłych w Polsce przeprowadzone w latach 2017–2020 przez Warszawski Uniwersytet Medyczny (WUM) w ramach Narodowego Programu Zdrowia również wykazało wiele nieprawidłowości żywieniowych. Badanie to było reprezentatywne dla populacji Polski. Objęto nim dwie grupy wiekowe: 19–64 lata⁸ i ≥65 lat i więcej⁹.

Podobnie, jak w przypadku badań budżetów gospodarstw domowych, odnotowano wysoki odsetek energii z kwasów tłuszczowych nasyconych, który w diecie 78% osób w wieku 19–64 lata i 80% osób w wieku ≥65 lat przekraczał 10%. Z nadmiernych spożyciem kwasów nasyconych wiązało się duże spożycie cholesterolu.

Małe było spożycie błonnika. Tylko 14% osób w wieku 19–64 lata spożywało go w ilościach zgodnych z normami. W wieku ≥65 lat 23% osób spożywało odpowiednie ilości błonnika, należy jednak zaznaczyć, że norma dla osób starszych jest mniejsza.

⁸ Traczyk I. [red.], Projekt: Przeprowadzenie kompleksowych badań epidemiologicznych dotyczących sposobu żywienia i stanu odżywienia społeczeństwa polskiego ze szczególnym uwzględnieniem osób dorosłych, wraz z identyfikacją czynników ryzyka zaburzeń odżywiania, oceną poziomu aktywności fizycznej, poziomu wiedzy żywieniowej oraz występowania nierówności w zdrowiu, Raport końcowy 2020

⁹ Szostak-Węgierek D. [red.], Projekt: Przeprowadzenie kompleksowych badań epidemiologicznych dotyczących sposobu żywienia i stanu odżywienia społeczeństwa polskiego ze szczególnym uwzględnieniem osób w wieku podeszłym, wraz z identyfikacją czynników ryzyka zaburzeń odżywiania, oceną poziomu aktywności fizycznej, poziomu wiedzy żywieniowej oraz występowania nierówności w zdrowiu, Raport końcowy 2020

Analiza spożycia witamin wykazała, że największym problemem była niedostateczna podaż witaminy D. Odsetek osób, w których zawartość tej witaminy była mniejsza od zapotrzebowania na poziomie wystarczającego spożycia wynosił 98% w wieku 19–64 lata i 96% w wieku ≥ 65 lat. Zbyt mała w stosunku do norm była również podaż folianów u znacznej części badanych: u 79% osób z młodziej i 85% ze starszej grupy wiekowej. Diety Polaków często odznaczały się również zbyt małą zawartością witaminy C, którą stwierdzono u odpowiednio u 46% i 49% osób z obu grup wiekowych.

W przypadku składników mineralnych najczęściej odnotowywano niewystarczającą podaż wapnia: w dietach 80% osób w wieku 19–64 lata i 96% w wieku ≥ 65 lat. Znaczny odsetek dorosłych Polaków (65% osób z młodziej i 81% ze starszej grupy wiekowej) odznaczał się także zbyt niską zawartością potasu w diecie. Ponadto ich diety często (odpowiednio 53% i 70% osób z obu grup wiekowych) charakteryzowały się za małą w stosunku do norm zawartością magnezu.

Stwierdzono również, że badana populacja dorosłych Polaków charakteryzowała się nadmierną podażą sodu w diecie. Przekroczenie zalecanej przez WHO ilości odnotowano u 94% osób z obu grup wiekowych.

Zwyczaje żywieniowe Polaków

Badanie zwyczajów żywieniowych zostało przeprowadzone w 2025 r. u 3000 osób w wieku ≥ 20 lat z całej Polski. Sposób doboru próby, charakterystyka i opis badania zostały przedstawione w rozdziale 12. „Subiektywna ocena zdrowia i poziomu zaspokojenia potrzeb zdrowotnych”.

Dane dotyczące zwyczajów żywieniowych Polaków zostały zebrane za pomocą „Kwestionariusza podstawowej ankiety dotyczącej zdrowia i czynników ryzyka dla osób dorosłych (20 lat i więcej)” – część „Dieta”. Kwestionariusz zawierał pytania dotyczące ilości porcji spożywanych warzyw i owoców, częstotliwości spożycia mięsa czerwonego, ryb morskich, produktów pełnoziarnistych, mleka i przetworów, nasion roślin strączkowych, produktów typu fast food, słodzonych napojów, słodczy oraz napojów energetyzujących. Pytania dotyczyły również wybranych nawyków żywieniowych, takich jak: rodzaj tłuszczu stosowanego do smarowania pieczywa oraz do smażenia, pieczenia i duszenia. Respondenci deklarowali także, czy stosują dietę, a jeśli tak, to jaką oraz jakie czynniki utrudniają im zdrowe odżywianie. Dane dotyczące zwyczajów żywieniowych analizowane były dla ogółu populacji oraz z uwzględnieniem płci, wieku (w 2 grupach wiekowych: 20–49 lat oraz 50 lat i więcej) i miejsca zamieszkania (miasto, wieś).

Występowanie różnic dotyczących ilości spożywanych porcji warzyw i owoców, częstotliwości spożycia poszczególnych grup produktów i rodzaju tłuszczu stosowanego do smarowania pieczywa oraz do smażenia, pieczenia i duszenia w zależności od płci, wieku i miejsca zamieszkania oceniono przy użyciu testu *Chi*-kwadrat ($\alpha=0,05$).

Analiza zwyczajów żywieniowych populacji dorosłych Polaków wykazała wiele nieprawidłowości. Zwyczaje te często różniły się w zależności od płci, wieku i miejsca zamieszkania.

Zgodnie z zaleceniami WHO4 w ciągu dnia powinno spożywać się przynajmniej 2–3 porcje warzyw oraz przynajmniej 2–3 porcje owoców. W populacji dorosłych Polaków zaobserwowano natomiast zbyt małe ich spożycie. Dwie lub więcej porcji warzyw (nie licząc ziemniaków) dziennie spożywało tylko 52% Polaków, a w przypadku owoców jeszcze mniej – 46,6%. Więcej kobiet niż mężczyzn jadło warzywa w ilości 2 lub więcej porcji dziennie. W przypadku owoców również nieco więcej kobiet niż mężczyzn spożywało je w ilości 2 lub więcej porcji dziennie, natomiast więcej mężczyzn niż kobiet nie jadło ich codziennie. Między grupami wiekowymi: 20–49 lat i ≥ 50 lat, jak i między mieszkańcami miast i wsi zaobserwowano niewielkie różnice w ilości spożywanych dziennie porcji warzyw, jak również owoców (tabela 14b.3).

Tabela 14b.3. Ilość porcji warzyw i owoców spożywanych w populacji polskiej

Ilość porcji/dzień		1	2	3	4	≥ 5	Nie jadam codziennie
Warzywa							
Parametry		% osób					
Płeć	Ogółem	40,6	29,7	16,6	4,0	1,8	7,4
	Mężczyźni	43,4	28,1	16,1	3,2	1,4	7,8
	Kobiety	38,1	31,1	17,0	4,7	2,1	7,0
Wiek	20–49 lat	40,5	29,5	16,6	4,8	1,7	6,9
	≥ 50 lat	40,7	29,9	16,5	3,1	1,9	7,9
Miejsce zamieszkania	Miasto	42,1	29,4	17,5	3,6	1,9	5,6
	Wieś	39,4	30,0	15,8	4,3	1,6	8,9
Owoce							
Parametry		% osób					
Płeć	Ogółem	43,4	28,0	13,2	4,0	1,3	10,1
	Mężczyźni	43,3	27,0	14,0	3,4	1,0	11,3
	Kobiety	43,5	28,9	12,5	4,6	1,5	9,0

Ilość porcji/dzień		1	2	3	4	≥5	Nie jadą codziennie
Wiek	20–49 lat	42,7	26,3	15,1	5,2	1,4	9,2
	≥50 lat	44,1	29,8	11,2	2,8	1,2	11,0
Miejsce zamieszkania	Miasto	46,5	26,8	12,4	3,6	1,4	9,4
	Wieś	40,8	29,0	13,9	4,4	1,2	10,7

Spośród produktów zbożowych powinno wybierać się głównie produkty pełnoziarniste⁴. Zaleca się aby znalazły się one w każdym posiłku⁵. Natomiast, jak zaobserwowano, jedynie 8,4% dorosłych Polaków spożywało produkty zbożowe pełnoziarniste, takie jak np. pieczywo razowe, graham, makaron razowy, grube kasze, ryż brązowy, płatki owsiane 3 razy dziennie lub częściej. Najwięcej osób (26,1%) jadło produkty tego typu 1–2 razy dziennie, a niewiele mniej 3–6 razy w tygodniu lub 1–2 razy w tygodniu. Częstotliwość spożycia produktów zbożowych pełnoziarnistych u mężczyzn i kobiet była podobna. Niewielkie różnice w spożyciu tego typu produktów zaobserwowano między osobami w wieku 20–49 lat a osobami w wieku ≥50 lat. Więcej osób w starszej grupie wiekowej w porównaniu do młodszych osób spożywało produkty zbożowe pełnoziarniste 1–2 razy dziennie, natomiast mniej 3 razy dziennie, 1–2 razy w tygodniu i rzadziej niż raz w tygodniu. Zaobserwowano również, że więcej dorosłych Polaków mieszkających na wsi niż mieszkających w mieście spożywało produkty zbożowe pełnoziarniste 3 razy dziennie lub częściej, natomiast mniej – 1–2 razy w tygodniu (tabela 14b.4).

Tabela 14b.4. Częstotliwość spożycia produktów zbożowych pełnoziarnistych w populacji polskiej

Częstotliwość spożycia		3 razy dziennie lub częściej	1–2 razy dziennie	3–6 razy w tygodniu	1–2 razy w tygodniu	Rzadziej niż raz w tygodniu	Nie spożywam
Parametry		% osób					
	Ogółem	8,4	26,1	22,1	20,0	13,5	10,0
Płeć	Mężczyźni	8,7	24,7	24,0	20,3	11,4	10,9
	Kobiety	8,0	27,3	20,4	19,7	15,4	9,3
Wiek	20–49 lat	9,4	24,3	22,1	20,7	14,6	8,9
	≥50 lat	7,2	28,0	22,1	19,2	12,3	11,2
Miejsce zamieszkania	Miasto	6,7	26,1	22,0	22,3	13,1	9,8
	Wieś	9,7	26,0	22,2	18,0	13,8	10,2

Zaleca się spożywanie 2 szklanek mleka dziennie. Mleko można zastąpić odpowiednią ilością przetworów mlecznych, takich jak np. jogurt, kefir, maślanka, ser twarogowy⁵. Częstotliwość spożycia tego typu produktów w polskiej populacji okazała się jednak niewystarczająca. Tylko 12,4% dorosłych Polaków spożywało produkty z grupy mleko i przetwory dwa razy dziennie lub częściej. Najwięcej osób (27,3%) deklarowało spożycie tych produktów 3–6 razy w tygodniu, a następnie raz dziennie (25,1%). Niewielkie różnice w częstotliwości spożycia produktów z grupy mleko i przetwory zaobserwowano między osobami w wieku 20–49 lat a osobami w wieku ≥ 50 lat, jak również między mieszkańcami miasta a mieszkańcami wsi. Nie zaobserwowano natomiast takich różnic między mężczyznami a kobietami (tabela 14b.5).

Tabela 14b.5. Częstotliwość spożycia mleka i przetworów mlecznych w populacji polskiej

Częstotliwość spożycia		Dwa razy dziennie lub czę- ściej	Raz dzien- nie	3–6 razy w tygo- dniu	2 razy w tygo- dniu	1 raz tygodniu	Rzadziej niż raz w tygo- dniu	Nie spoży- wam
Parametry		% osób						
	Ogółem	12,4	25,1	27,3	17,8	7,5	6,0	3,9
Płeć	Mężczyźni	10,7	22,8	27,2	18,9	8,7	7,0	4,7
	Kobiety	13,8	27,2	27,5	16,8	6,4	5,1	3,2
Wiek	20–49 lat	12,4	23,8	25,4	19,2	8,6	6,2	4,5
	≥ 50 lat	12,3	26,6	29,4	16,2	6,3	5,9	3,3
Miejsce zamiesz- kania	Miasto	13,7	23,7	28,1	17,1	7,9	6,4	3,2
	Wieś	11,3	26,3	26,7	18,3	7,2	5,7	4,5

Ekspertki zalecają ograniczenie spożywania mięsa czerwonego i przetworów mięsnych. Nie powinno spożywać się więcej niż 500 g tego typu produktów tygodniowo^{4,5}. Najwięcej Polaków (29,5%) jadło mięso czerwone (wieprzowe, wołowe, baranie) i przetwory mięsne (wędliny, kielbasy, konserwy, pasztety i inne produkty podrobowe itp.) 3–6 razy w tygodniu, ale podobna liczba osób (27,5%) spożywała takie produkty 2 razy w tygodniu. Nieco częściej mięso czerwone i przetwory mięsne były jadane przez mężczyzn, osoby w wieku ≥ 50 lat, osoby mieszkające w mieście w porównaniu odpowiednio z: kobietami, osobami w wieku 20–49 lat, osobami mieszkającymi na wsi (tabela 14b.6).

Tabela 14b.6. Częstotliwość spożycia mięsa czerwonego i przetworów mięsnych w populacji polskiej

Częstotliwość spożycia		Codziennie	3–6 razy w tygodniu	2 razy w tygodniu	1 raz w tygodniu	Rzadziej niż raz w tygodniu	Nie jadam
Parametry		% osób					
	Ogółem	10,9	29,5	27,5	15,7	10,8	5,7
Płeć	Mężczyźni	12,3	31,9	26,4	14,7	9,7	5,1
	Kobiety	9,7	27,4	28,4	16,6	11,8	6,2
Wiek	20–49 lat	10,9	26,8	27,6	16,4	12,4	5,9
	≥50 lat	11,0	32,2	27,3	14,9	9,2	5,4
Miejsce zamieszkania	Miasto	11,5	33,4	25,5	14,5	10,5	4,7
	Wieś	10,5	26,2	29,1	16,7	11,1	6,5

Dobłą alternatywą dla mięsa są potrawy z nasion roślin strączkowych, takich jak np. soja, fasola, groch, soczewica^{4,5}. Jedna czwarta Polaków jadła takie potrawy kilka razy w tygodniu, a podobna ilość osób raz w tygodniu. Najwięcej osób spożywało potrawy z nasion roślin strączkowych rzadziej niż raz w tygodniu. Zaobserwowano, że osoby w wieku 20–49 lat jadły je częściej niż osoby w wieku ≥50 lat, podobnie jak osoby mieszkające w mieście w porównaniu z osobami mieszkającymi na wsi. Natomiast nie zaobserwowano takich różnic między mężczyznami a kobietami (tabela 14b.7).

Tabela 14b.7. Częstotliwość spożycia potraw z nasion roślin strączkowych w populacji polskiej

Częstotliwość spożycia		Kilka razy w ciągu dnia	Raz dziennie	Kilka razy w tygodniu	Raz w tygodniu	Rzadziej niż raz w tygodniu	Nie spożywam potraw z nasion roślin strączkowych
Parametry		% osób					
	Ogółem	2,3	3,6	24,6	27,1	35,6	6,8
Płeć	Mężczyźni	2,8	3,9	26,1	27,7	32,2	7,3
	Kobiety	1,9	3,3	23,2	26,6	38,6	6,4
Wiek	20–49 lat	3,9	4,8	27,7	24,6	30,2	8,8
	≥50 lat	0,7	2,3	21,3	29,9	41,3	4,6
Miejsce zamieszkania	Miasto	2,0	4,3	24,1	32,2	32,0	5,4
	Wieś	2,6	3,0	25,0	23,0	38,5	7,9

Ryby, w szczególności morskie, zaleca się spożywać 2 razy w tygodniu^{4,5}. Natomiast wśród populacji polskiej ryby morskie, takie jak np. śledź, tuńczyk, makrela, łosoś, sardynki najczęściej spożywane były rzadziej niż raz w tygodniu (41,2% osób), a prawie jedna piąta dorosłych Polaków nie jadła ich w ogóle. Jedynie co dziesiąta osoba spożywa je zgodnie z zaleceniami. Nie zaobserwowano różnicy w częstotliwości spożycia ryb między mężczyznami a kobietami. Więcej osób w wieku 20–49 lat niż osób w wieku ≥ 50 lat jadło ryby morskie raz w tygodniu, natomiast mniej – rzadziej niż raz w tygodniu. Częstotliwość spożycia ryb morskich zależała również od miejsca zamieszkania. Była ona nieco większa u osób mieszkających na wsi w porównaniu do osób mieszkających w mieście (tabela 14b.8).

Tabela 14b.8. Częstotliwość spożycia ryb morskich w populacji polskiej

Częstotliwość spożycia		Co najmniej 2 razy w tygodniu	Raz w tygodniu	Rzadziej niż raz w tygodniu	Nie jadam
Parametry		% osób			
Płeć	Ogółem	9,8	30,8	41,2	18,2
	Mężczyźni	10,5	30,1	40,7	18,7
	Kobiety	9,1	31,3	41,7	17,8
Wiek	20–49 lat	9,3	32,5	39,2	18,9
	≥ 50 lat	10,3	28,9	43,4	17,5
Miejsce zamieszkania	Miasto	8,6	28,6	46,1	16,8
	Wieś	10,8	32,5	37,3	19,4

Niekorzystne dla zdrowia jest spożywanie produktów zawierających duże ilości tłuszczu, soli oraz cukru. Z tego względu powinno unikać się m.in. produktów typu fast food, słodzonych napojów, słodczy^{4,5}. Produkty typu fast food (takie jak np. pizza, hamburgery, hot-dogi, frytki, zapiekanki, kebab) przez 39,4% Polaków spożywane były 1 raz w tygodniu lub częściej. Jedna trzecia osób jadła tego typu produkty rzadziej niż raz w tygodniu. Mężczyźni częściej niż kobiety spożywali tego typu produkty. Również osoby w wieku 20–49 lat, częściej sięgali po produkty typu fast food niż osoby w wieku ≥ 50 lat. Mieszkańcy miast nieco częściej spożywali te produkty w porównaniu z osobami mieszkającymi na wsi (tabela 14b.9). Co piąty Polak spożywał słodzone napoje niegazowane lub gazowane typu „Cola”, oranżada, lemoniada, nektary i napoje owocowe 3–6 razy w tygodniu lub nawet codziennie. Natomiast podobna ilość osób w ogóle nie piła tego typu napojów. Najwięcej osób (26,9%) spożywało je rzadziej niż raz w tygodniu. Nie zaobserwowano różnic w częstotliwości spożycia napojów słodzonych między mężczyznami a kobietami. Osoby w wieku 20–49

lat piły napoje tego typu częściej niż osoby w wieku ≥ 50 lat. Więcej osób mieszkających w miastach niż na wsi piło słodzone napoje 2 razy lub raz w tygodniu, natomiast więcej osób mieszkających na wsi niż w mieście spożywało takie produkty codziennie, jak również nie spożywało ich w ogóle (tabela 14b.9). Odnotowano, że 31,2% Polaków spożywało słodczy (np. cukierki, czekoladę, batony, ciastka, wafelki, itp.) 3–6 razy w tygodniu, a nawet codziennie. Co czwarty Polak konsumował takie produkty 2 razy w tygodniu. Zauważono, że kobiety, osoby w wieku 20–49, osoby mieszkające na wsi sięgały po słodczy częściej niż odpowiednio: mężczyźni, osoby w wieku ≥ 50 lat, osoby mieszkające w mieście (tabela 14b.9).

Tabela 14b.9. Częstotliwość spożycia produktów typu fast food, napojów słodzonych niegazowanych i gazowanych oraz słodczy w populacji polskiej

Częstotliwość spożycia		Codziennie	3–6 razy w tygodniu	2 razy w tygodniu	1 raz tygodniu	Rzadziej niż raz w tygodniu	Nie jadam/ nie piję
Produkty typu fast food							
Parametry		% osób					
Płeć	Ogółem	2,0	5,8	13,9	17,7	33,1	27,5
	Mężczyźni	1,8	8,4	17,0	20,4	28,8	23,5
	Kobiety	2,1	3,5	11,2	15,3	36,9	31,1
Wiek	20–49 lat	3,0	9,3	21,3	24,9	32,0	9,5
	≥ 50 lat	0,9	2,0	6,0	10,0	34,3	46,8
Miejsce zamieszkania	Miasto	1,1	6,4	15,6	18,3	31,2	27,4
	Wieś	2,7	5,3	12,5	17,2	34,7	27,6
Napoje słodzone niegazowane							
Parametry		% osób					
Płeć	Ogółem	8,5	12,2	18,6	14,1	26,9	19,7
	Mężczyźni	10,4	13,6	21,8	15,7	22,5	16,1
	Kobiety	6,8	11,0	15,7	12,8	30,8	22,9
Wiek	20–49 lat	10,7	16,1	23,3	17,9	19,7	12,3
	≥ 50 lat	6,1	8,1	13,5	10,1	34,5	27,6
Miejsce zamieszkania	Miasto	6,4	12,7	20,7	16,1	27,1	17,0
	Wieś	10,2	11,9	16,9	12,5	26,6	21,9
Słodczy							
Parametry		% osób					
Płeć	Ogółem	12,1	19,1	23,8	20,6	19,3	5,1
	Mężczyźni	10,0	18,8	24,4	19,7	21,6	5,6
	Kobiety	14,0	19,3	23,3	21,5	17,3	4,7

Częstotliwość spożycia		Codziennie	3–6 razy w tygodniu	2 razy w tygodniu	1 raz w tygodniu	Rzadziej niż raz w tygodniu	Nie jadam/ nie piję
Wiek	20–49 lat	12,6	20,1	24,0	21,0	17,1	5,3
	≥50 lat	11,6	18,1	23,6	20,2	21,7	4,8
Miejsce zamieszkania	Miasto	9,4	17,5	23,9	22,6	22,0	4,6
	Wieś	14,4	20,4	23,6	19,1	17,1	5,5

Napoje energetyzujące nie powinny być często spożywane. Większość Polaków nie piła ich nigdy, a wśród osób deklarujących ich spożycie najczęściej były spożywane 1–3 razy w miesiącu (tabela 14b.10). Niespożywanie napojów energetyzujących częściej deklarowały kobiety, chociaż odsetek osób pijących je raz lub kilka razy w ciągu dnia był zbliżony wśród kobiet i mężczyzn. Spożycie tych napojów różniło się w zależności od wieku. W wieku 20–29 lat ponad dwukrotnie więcej osób deklarowało ich spożycie niż w wieku ≥50 lat. Również odsetek osób pijących napoje energetyzujące przynajmniej raz dziennie był większy w młodszej grupie wiekowej. Natomiast różnice dotyczące częstotliwości spożycia tych napojów w zależności od miejsca zamieszkania były niewielkie.

Tabela 14b.10. Częstotliwość spożycia napojów energetyzujących w populacji polskiej

Częstotliwość spożycia		Kilka razy w ciągu dnia	Raz dziennie	Kilka razy w tygodniu	Raz w tygodniu	1–3 razy w miesiącu	Nigdy
Parametry		% osób					
	Ogółem	3,9	3,3	9,1	12,2	16,8	54,8
Płeć	Mężczyźni	3,6	3,6	12,0	15,9	19,7	45,1
	Kobiety	4,1	3,0	6,5	9,0	14,2	63,3
Wiek	20–49 lat	3,9	5,2	15,0	19,0	22,4	34,5
	≥50 lat	3,9	1,3	2,6	4,9	10,8	76,5
Miejsce zamieszkania	Miasto	3,6	2,4	10,0	12,3	18,0	53,7
	Wieś	4,2	4,0	8,3	12,2	15,8	55,6

Zaleca się, ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych i zastępowanie ich tłuszczami roślinnymi, takimi jak np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek^{4,5}. Zaobserwowano, że do smarowania pieczywa trzy czwarte Polaków używało masła.

Innymi stosowanymi tłuszczami do pieczywa były, odpowiednio: margaryna, tłuszcze mieszane (tzw. miks) oraz smalec. Natomiast 11,1% Polaków nie stosowało w ogóle tłuszczu do smarowania pieczywa. Więcej mężczyzn niż kobiet używało margarynę i smalec. Więcej osób w wieku ≥ 50 lat niż w młodszej grupie wiekowej smarowało pieczywo masłem, a także tłuszczami mieszanymi (tzw. miksem). Natomiast więcej osób w grupie wiekowej 20–49 lat niż w starszej nie smarowało w ogóle pieczywa. Nie zaobserwowano różnic w wyborze tłuszczu do smarowania pieczywa między osobami mieszkającymi w mieście a na wsi (tabela 14b.11).

Tabela 14b.11. Rodzaj tłuszczu do smarowania pieczywa stosowanego w populacji polskiej (możliwość wyboru 1 lub 2 odpowiedzi)

Rodzaj tłuszczu		Masło	Margaryna	Tłuszcze mieszane (tzw. miks)	Smalec	Inne	Nie używam
Parametry		% osób					
Płeć	Ogółem	75,1	27,2	14,8	6,1	0	11,1
	Mężczyźni	74,3	30,2	15,1	7,1	0	11,8
	Kobiety	75,8	24,5	14,6	5,1	0	10,4
Wiek	20–49 lat	73,2	27,1	13,6	6,1	0	13,9
	≥ 50 lat	77,2	27,3	16,2	6,0	0	8,0
Miejsce zamieszkania	Miasto	76,0	28,2	13,8	5,8	0	10,8
	Wieś	74,4	26,3	15,7	6,2	0	11,3

Do smażenia, pieczenia, duszenia najczęściej Polaków wybierało natomiast olej lub oliwę. W dalszej kolejności były: masło, smalec, margaryna lub tłuszcze mieszane (tzw. miks) oraz inne tłuszcze (np. tłuszcz kokosowy). Do smażenia, pieczenia, duszenia więcej mężczyzn niż kobiet używało masła, margaryny lub tłuszczu mieszanych (tzw. miks). Natomiast więcej kobiet niż mężczyzn stosowało w tym celu olej lub oliwę. Więcej Polaków w wieku ≥ 50 lat niż w młodszej grupie wiekowej stosowało smalec do smażenia, pieczenia, duszenia, natomiast więcej osób młodszych – masło i inne tłuszcze (np. kokosowy). W porównaniu do mieszkańców wsi, mniej osób mieszkających w mieście używało w tym celu oleju i oliwy natomiast więcej – margaryny lub tłuszczów mieszanych (tzw. miksu) oraz smalcu (tabela 14b.12).

Tabela 14b.12. Rodzaj tłuszczu do smażenia, pieczenia, duszenia stosowanego w populacji polskiej (możliwość wyboru 1 lub 2 odpowiedzi)

Rodzaj tłuszczu		Olej lub oliwa	Masło	Margaryna lub tłuszcze mieszane (tzw. miks)	Smalec	Inne	Nie używam
Parametry		% osób					
Płeć	Ogółem	70,6	26,5	13,8	18,6	2,2	3,6
	Mężczyźni	64,9	28,6	16,7	20,4	2,6	3,9
	Kobiety	75,7	24,6	11,3	17,0	1,8	3,3
Wiek	20–49 lat	68,1	31,7	15,8	13,7	3,4	3,9
	≥50 lat	73,4	20,8	11,8	23,8	0,8	3,3
Miejsce zamieszkania	Miasto	68,5	24,0	15,8	23,8	2,1	3,4
	Wieś	72,4	28,5	12,2	14,3	2,2	3,8

Polacy pytani byli również o to, czy stosują specjalną dietę. Zdecydowana większość osób nie stosowała żadnej diety. Natomiast wśród najczęściej wskazywanych diet były, kolejno: niskotłuszczowa lub niskocholesterolowa (8,6 % osób), związana z alergiami pokarmowymi (np. uczulenie na orzechy, mleko, skorupiaki) (8%) oraz z niską zawartością soli (7,6%). Więcej osób w wieku ≥50 lat niż 20–49 lat stosowało specjalne diety, a w szczególności dietę niskotłuszczową lub niskocholesterolową, związaną z alergiami pokarmowymi (np. uczulenie na orzechy, mleko, skorupiaki), z niską zawartością soli oraz cukrzycową. Stosowanie specjalnych diet zależało również od płci. Stosowało je więcej kobiet niż mężczyzn, natomiast między mieszkańcami miast a wsi różnice były znikome (tabela 14b.13).

Tabela 14b.13. Rodzaje specjalnych diet stosowanych przez Polaków

Rodzaj diety	Ogółem	Płeć		Wiek		Miejsce zamieszkania	
		Mężczyźni	Kobiety	20–49 lat	≥50 lat	Miasto	Wieś
	% osób						
Odchudzająca	4,1	3,0	5,2	5,3	2,9	3,6	4,6
Wegetariańska	2,2	2,6	1,8	3,4	0,8	2,1	2,2
Cukrzycowa	6,2	6,2	6,3	4,7	7,9	5,3	7,0
Niskotłuszczowa lub niskocholesterolowa	8,6	7,7	9,5	4,6	13,0	9,5	7,9
Bezglutenowa	4,7	5,3	4,1	4,8	4,5	5,8	3,8
Z niską zawartością soli	7,6	8,6	6,8	6,2	9,2	7,9	7,4

Rodzaj diety	Ogółem	Płeć		Wiek		Miejsce zamieszkania	
		Mężczyźni	Kobiety	20–49 lat	≥50 lat	Miasto	Wieś
		% osób					
Związaną z alergiami pokarmowymi (np. uczulenie na orzechy, mleko, skorupiaki)	8,0	7,6	8,4	6,4	9,7	6,8	9,0
Wyłączająca laktozę (produkty mleczne)	3,4	2,9	3,9	2,1	4,8	3,0	3,8
Wegańska	0,1	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1	0,0
Inna od wymienionych	2,4	1,3	3,4	3,8	1,0	1,6	3,1
Nie stosuję żadnej	67,0	70,0	64,3	73,4	60,1	67,2	66,9

Odnośnie czynników utrudniających zdrowe odżywianie najczęściej Polaków wskazało odpowiedź: wysokie ceny zdrowej żywności (29,3% osób). Znaczna liczba osób uznała, że przygotowanie zdrowego posiłku zajmuje zbyt dużo czasu (14,7%). Jednak prawie jedna piąta Polaków uznała, że nie ma potrzeby (chęci) się zdrowo odżywiać. Natomiast 25,6% uważało, że odżywia się zdrowo i nie widzi żadnych trudności. Więcej kobiet niż mężczyzn dostrzegło takie czynniki utrudniające zdrowe odżywianie, jak: wysokie ceny zdrowej żywności, zbyt długi czas przygotowania zdrowego posiłku oraz mały wybór zdrowej żywności w sklepie, w którym najczęściej robią zakupy. Natomiast więcej mężczyzn niż kobiet uznało, że nie ma potrzeby zdrowo się odżywiać. W porównaniu z młodszą grupą wiekową więcej osób w wieku ≥50 lat wskazało jako czynnik utrudniający zdrowe odżywianie wysokie ceny zdrowej żywności, jak również odpowiedziało, że nie ma potrzeby zdrowo się odżywiać. Natomiast więcej osób w wieku 20–49 lat wybrało odpowiedź: „nigdy nie uczono mnie, jak się zdrowo odżywiać”, a także: „brak informacji o zdrowych posiłkach w restauracjach/stołówkach”. Niewielkie różnice zaobserwowano również między mieszkańcami miast a mieszkańcami wsi. Więcej osób mieszkających w mieście uważała, że odżywia się zdrowo i nie widzi żadnych trudności. Natomiast więcej osób mieszkających na wsi wskazało jako czynniki utrudniające zdrowe odżywianie: wysokie ceny zdrowej żywności oraz mały wybór zdrowej żywności w sklepie, w którym najczęściej robią zakupy (tabela 14b.14).

Podobne wyniki dotyczące zwyczajów żywieniowych zaobserwowano w badaniach epidemiologicznych przeprowadzonych w latach 2017–2020 r. przez Warszawski Uniwersytet Medyczny (WUM) w ramach Narodowego Programu Zdrowia (NPZ) (Traczyk, 2020; Szostak-Węgierek, 2020).

Tabela 14b.14. Czynniki utrudniające zdrowe odżywianie się wskazane przez Polaków (możliwość wskazania 1, 2 lub 3 odpowiedzi)

Czynniki	Ogółem	Płeć		Wiek		Miejsce zamieszkania	
		Mężczyźni	Kobiety	20–49 lat	≥50 lat	Miasto	Wieś
		% osób					
Odżywiam się zdrowo, nie widzę trudności	25,8	26,5	25,2	25,5	26,1	28,2	23,8
Wysokie ceny zdrowej żywności	29,3	25,9	32,3	27,0	31,8	27,2	31,0
Mały wybór zdrowej żywności w sklepie, w którym najczęściej robię zakupy	9,2	7,7	10,5	9,5	8,9	7,4	10,7
Przygotowanie zdrowego posiłku zajmuje zbyt dużo czasu	14,7	13,1	16,1	15,7	13,6	14,3	15,0
Mały wybór zdrowej żywności w restauracjach, stołówkach, automatach z żywnością	6,4	6,6	6,3	8,2	4,6	6,6	6,3
Brak informacji o zdrowych posiłkach w restauracjach, stołówkach	5,7	6,2	5,2	7,0	4,2	5,2	6,0
Nie wiem, jak zdrowo gotować	7,8	8,0	7,7	8,5	7,1	7,3	8,3
Nigdy nie uczono mnie, jak się zdrowo odżywiać	9,2	9,7	8,7	11,1	7,1	9,0	9,3
Nie smakuje mi zdrowa żywność	10,7	10,5	10,8	11,5	9,8	10,9	10,5
Inni ludzie mnie zachęcają	3,0	3,4	2,7	4,1	1,9	2,9	3,2
Nie mam takiej potrzeby (nie mam chęci)	19,4	21,5	17,5	16,9	22,0	19,8	19,0
Inne powody	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0

U osób w wieku 19–64 lata w zakresie częstotliwości spożycia grup żywności w podziale na grupy o potencjalnie korzystnym i niekorzystnym wpływie na organizm stwierdzono wiele nieprawidłowości, w tym więcej błędów żywieniowych zaobserwowano u mężczyzn niż u kobiet. Zbyt rzadko spożywane były owoce i warzywa, mleko oraz napoje mleczne fermentowane, pieczywo razowe oraz ryby i nasiona roślin strączkowych, a zbyt często masło, jasne pieczywo i produkty zbożowe wysokoprzetworzone, jak ryż biały oraz słodczyce, mięso czerwone oraz konserwy, a także potrawy smażone (Traczyk, 2020). Osoby w wieku 65 lat i więcej również spożywały rzadziej niż jest to zalecane takie produkty jak: warzywa i owoce, pełnoziarniste pieczywo, produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych i ryby, natomiast zbyt często masło, wędliny, jasne pieczywo, potrawy smażone, smalec i słodczyce (Szostak-Węgierek, 2020).