

OCENA POZIOMU WIEDZY KONSUMENTÓW W ZAKRESIE ASPEKTÓW ZWIĄZANYCH Z DIETĄ WEGETARIAŃSKĄ

Zwolennicy wegetarianizmu upatrują w tym sposobie żywienia wiele zalet, są jednakże takie aspekty stosowania tej diety, które wskazują na mogące się pojawiać skutki niedoboru ważnych składników odżywczych, witamin i składników mineralnych. Decyzje związane ze stosowaniem diety wegetariańskiej powinny być oparte na wiedzy i świadomości skutków jej działania. Celem pracy była ocena poziomu wiedzy oraz świadomości wybranej losowo grupy respondentów w zakresie aspektów związanych z dietą wegetariańską. Posłużono się metodą ankiety bezpośredniej, a narzędziem był kwestionariusz ankietowy o zróżnicowanej strukturze. Badaniem objęto łącznie 234 osoby. Wśród badanej grupy respondentów kobiety wykazały większy stopień wiedzy i świadomości dotyczący zarówno pozytywnych, jak i niekorzystnych aspektów stosowania diety wegetariańskiej. Dostępność i oferta handlowa produktów wegetariańskich na rynku Trójmiasta była zdaniem połowy ankietowanych zadowalająca.

Słowa kluczowe: dieta wegetariańska, świadomość żywieniowa

WSTĘP

Wegetarianizm, którego założenia opierają się na niespożywaniu organizmów żywych łączących swój metabolizm z przemianą hemoglobiny, znajduje wielu zwolenników. Ich liczba jest jedynie szacunkowa i przybiera różne wartości w zależności od rozmaitych czynników. Dane z 2011 roku mówią o ok. 420 mln wegetarian, co stanowi 6,2% populacji ludzkiej (6,8 mld). Pod względem liczebności wegetarian prym wiodzie Azja (94%), natomiast pozostałe kontynenty charakteryzują się znacznie mniejszą liczbą osób niejedzących mięsa: Ameryka Północna – 3,4%, Ameryka Południowa – 0,5%, Europa – 2%. Polskie dane statystyczne kształtują się na poziomie 3,2% w skali kraju. Amerykański rynek produktów wegetariańskich w latach 1998–2003 osiągnął dwukrotny wzrost, przybierając wartość 1,6 mld dolarów [11].

Motywacja związana ze zmianą diety na bezmięsną może przybierać wiele przenikających się wzajemnie kierunków. Względy etyczno-estetyczne łączą się z powodami humanitarnymi oraz ekologicznymi. Aspekty religijno-ascetyczne, których motywem przewodnim jest panowanie ducha nad materią, znajdują swoje odzwierciedlenie w czynnikach zdrowotnych. Równie istotne są czynniki ekonomiczne, w myśl których produkcja żywności wegetariańskiej jest mniej kosztowna i wymaga mniejszych powierzchni produkcyjnych [3, 9].

Dieta wegetariańska nie jest jednolitym sposobem żywienia: można wyróżnić cztery główne nurty odmienne pod względem spożywanych produktów. Podstawą diety wegańskiej są wyłącznie produkty pochodzenia roślinnego z wykluczeniem jaj, mleka czy miodu. Frutarianie opierają swoje pożywienie w 75% na owocach, natomiast witarianie na surowych warzywach i owocach. Weganizm makrobiotyczny to zestawianie posiłków jedynie z ziarna, warzyw i produktów zbożowych. Laktowegetarianie do swej diety opartej na produktach pochodzenia roślinnego włączają mleko i jego przetwory, natomiast laktoowegetarianie dopuszczają także spożywanie jaj. Najbardziej liberalną odmianą wegetarianizmu zdaje się być semiwegetarianizm wykluczający jedynie czerwone gatunki mięsa, a dieta zawiera poza produktami roślinnymi także ryby, drób, jaja i mleko [4].

Stosowanie diety wegetariańskiej, szczególnie w jej najbardziej rygorystycznych odmianach, może mieć skutki w postaci niedoboru wartości odżywczych, witamin i składników mineralnych dostarczanych organizmowi. Preferowanie takiego sposobu żywienia w pewnych okresach rozwoju (dzieci, kobiety w ciąży, osoby w podeszłym wieku) może być przyczyną stanów niedomagania organizmu. Dlatego też bardzo istotne jest przedstawianie rzetelnej wiedzy oraz podnoszenie stanu świadomości w zakresie zarówno pozytywnych, jak i negatywnych skutków zdrowotnych stosowania diet.

Celem pracy była ocena poziomu wiedzy i świadomości wśród wybranej grupy respondentów w zakresie aspektów związanych z dietą wegetariańską.

1. MATERIAŁ I METODA BADAWCZA

W celu analizy poziomu wiedzy oraz świadomości losowo wybranej grupy respondentów posłużono się metodą ankiety bezpośredniej, natomiast narzędziem był kwestionariusz ankietowy o zróżnicowanej strukturze. Zawarte w nim pytania dotyczyły między innymi zainteresowania tematyką żywieniową związaną z dietą wegetariańską, jej popularnością oraz dostępnością produktów wegetariańskich zarówno w placówkach handlowych, jak i gastronomicznych Trójmiasta. Badaniem objęto łącznie 234 osoby, których strukturę społeczno-demograficzną przedstawiano w tabeli 1. Badana grupa respondentów ($n = 234$) pod względem demograficznym dzieliła się na 142 kobiety i 92 mężczyzn. Wśród badanych 154 osoby deklarowały wykształcenie wyższe, co 3. ankietowany ukończył edukację na poziomie średnim, a jedynie 9 na 234 respondentów posiadało wykształcenie zawodowe. Biorąc pod uwagę kryteria wiekowe, najliczniejszą grupę stanowiły osoby w przedziale od 21. do 30. roku życia (45%), nieco ponad 1/3 badanych deklarowała ukończenie 40 lat, natomiast co 10. respondent miał od 41 do 50 lat. Badania przeprowadzono na terenie gminy Gdynia, od maja 2011 do stycznia 2012 roku. Wyniki badań zamieszczono w tabeli 1 oraz na rysunkach 1–3.

Tabela 1. Struktura społeczno-demograficzna badanej grupy respondentów [oprac. na podstawie badań własnych]**Table 1.** Socio-demographic structure of the group of respondents

Kryterium	Wyszczególnienie	Udział n = 234
Płeć	kobiety	142 (61%)
	mężczyźni	92 (39%)
Wiek	do 20 lat	5 (2%)
	21–30 lat	105 (45%)
	31–40 lat	77 (33%)
	41–50 lat	23 (10%)
	51–60 lat	16 (7%)
	powyżej 60 lat	7 (3%)
Wykształcenie	wyższe	154 (66%)
	średnie	70 (30%)
	zawodowe	9 (4%)
Miejsce zamieszkania	miasto ponad 250 tys. mieszkańców	98 (42%)
	miasto 100–250 tys. mieszkańców	59 (25%)
	miasto 20–100 tys. mieszkańców	47 (20%)
	miasto poniżej 20 tys. mieszkańców	28 (12%)
	wieś	2 (1%)
Sytuacja materialna	bardzo dobra	140 (60%)
	dobra/zadowalająca	59 (25%)
	przeciętna	30 (13%)
	zła	5 (2%)

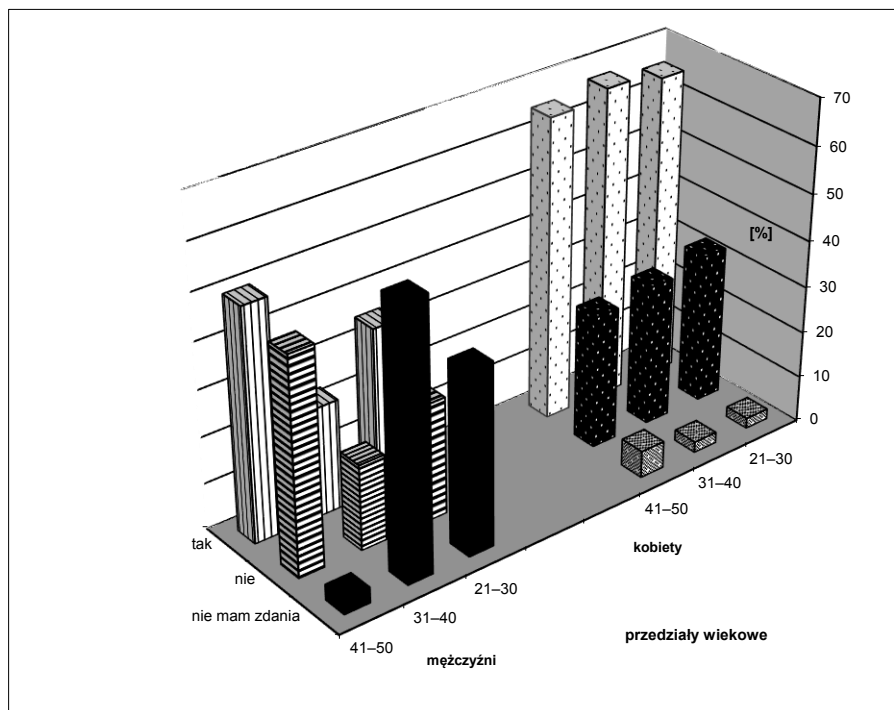
2. WYNIKI I Dyskusja

Znajomość pojęcia dieta wegetariańska potwierdziło 70% badanych kobiet i 45% mężczyzn. Podejmowane próby stosowania tej diety na ponad miesiąc deklarowało 57% kobiet zamieszkałych w miejscowościach liczących ponad 100 tys. mieszkańców i jedynie co 10. badany mężczyzna. Wyniki badań przeprowadzonych przez ośrodek BOP Homo Homini w 2013 roku ukazują podobne dane [12].

Sytuacja materialna była czynnikiem różnicującym stosowanie tej diety zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn. Osoby, które charakteryzowały swoją sytuację materialną jako bardzo dobrą i zadowalającą znacznie częściej sięgały po produkty wegetariańskie. Znacznie więcej kobiet z wyższym wykształceniem (83,1%) niż mężczyzn (42,1%) deklarowało znajomość zamienników mięsa.

Nieodpowiednio zbilansowane posiłki mogą skutkować niedoborem białka w organizmie, a także wapnia, żelaza oraz witaminy C, D i B₁₂ [2]. Konsekwencje wynikające z nieprawidłowego stosowania diety wegetariańskiej mogą stanowić istotny przyczynek do rozwoju wielu stanów niedomagania organizmu. Wyniki badań Klemarczyk i współpracowników dotyczące oceny sposobu żywienia dzieci w przedszkolu wegetariańskim wskazały na niekorzystne aspekty stosowania diety

wegetariańskiej wśród dzieci [8]. Natomiast Friedrich i Rukojc stwierdzili podobne niedobory witamin i składników mineralnych, porównując tradycyjny i wegetariański sposób żywienia dzieci w wieku 1–3 lat [5]. Dieta oparta na produktach roślinnych, bogatych w błonnik i szczawiany, może być przyczyną nieodpowiedniego wchłaniania żelaza o niskiej biodostępności. Stąd problemy z niedokrwistością czy nawet anemią osób pozostających na niewłaściwie zestawionej diecie [6]. Świadomość tych skutków była bardzo zróżnicowana zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn poddanych ankiecie, w zależności od ich wieku. Badane kobiety w znacznej części zdawały sobie sprawę z konsekwencji nieodpowiednio stosowanej diety bezmięsnej. Rozkład odpowiedzi był zbliżony w poszczególnych grupach wiekowych. Uwagę zwraca fakt, że mężczyźni między 41. a 50. rokiem życia w równej mierze deklarowali znajomość skutków nieodpowiedniego stosowania diety wegetariańskiej, co ich całkowity brak (50%/46,8%). Natomiast mężczyźni o 10 lat młodsi nie mieli zdania na ten temat (rys. 1).

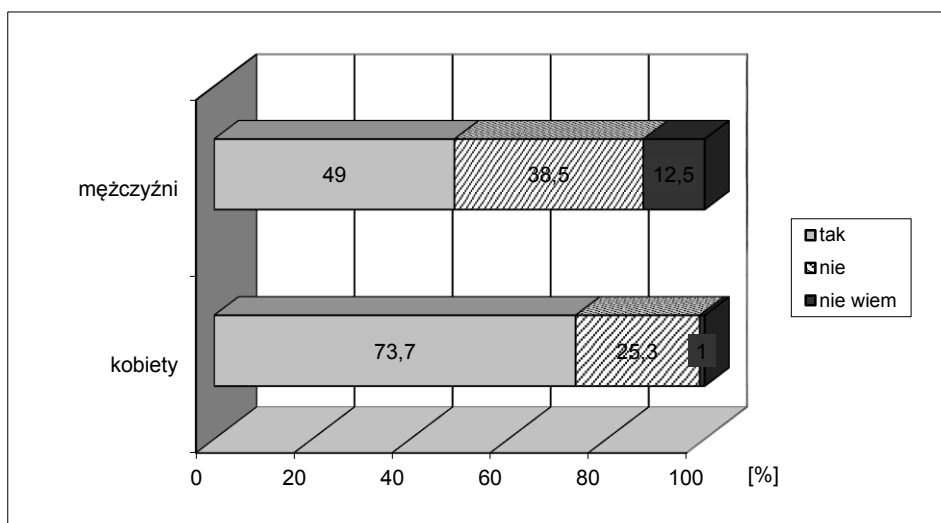


Rys. 1. Poziom wiedzy dotyczącej konsekwencji nieprawidłowego stosowania diety wegetariańskiej w zależności od płci i wieku badanych

Fig. 1. Extent of the consequences of improper use of a vegetarian diet depending on sex and age of the respondents

Niewątpliwie zaletą stosowania diety wegetariańskiej jest mała podaż kalorii w dużej porcji posiłku, wysoka zawartość witaminy C, korzystny stosunek poziomu sodu do potasu. Niewielka jest również zawartość tłuszczów i kwasów nasyconych, a także cholesterolu. Wyniki badań wykazały, że osoby pozostające na diecie wegetariańskiej rzadziej zapadają na cukrzycę, udary mózgu czy choroby układu krążenia. Bezmięsny sposób odżywiania sprzyja także leczeniu nadciśnienia tętniczego oraz zapobiega ryzyku wystąpienia uchyłkowości jelit [1, 7, 10, 13].

Kolejnym poruszonym w badaniach ankietowych zagadnieniem była znajomość korzystnych aspektów stosowania diety wegetariańskiej w świetle ryzyka nadwagi i otyłości. Czynnikiem różnicującym badaną grupę respondentów była ich płeć – ponad 70% kobiet deklarowało znajomość pozytywnych stron stosowania diety bezmięsnej w aspekcie utrzymania właściwej masy ciała lub redukcji nadwagi oraz otyłości. Natomiast co drugi badany mężczyzna dostrzegał te korzystne aspekty, a niemal 40% nie łączyło tych zagadnień (rys. 2).

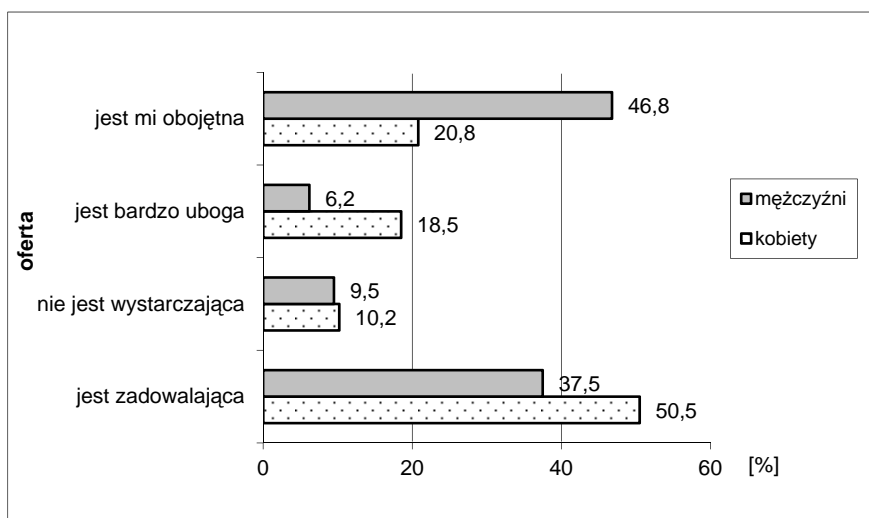


Rys. 2. Korzystne aspekty stosowania diety wegetariańskiej w świetle ryzyka nadwagi i otyłości w zależności od płci respondentów

Fig. 2. Beneficial aspects of vegetarianism considering the risks of obesity depending on the sex of the respondents

W dobie, gdy coraz częściej posiłki jada się poza domem, istotna jest różnorodność i dostępność produktów wegetariańskich w ofercie handlowej, a także w placówkach gastronomicznych. Czynnikiem różnicującym badaną grupę respondentów w zakresie postrzegania oferty handlowej i gastronomicznej były zarówno płeć, jak i wiek badanych. Natomiast poziom deklarowanego wykształcenia oraz miejsce zamieszkania nie czyniło znaczących różnic wśród odpowiedzi

ankietowanych. Zdaniem ponad połowy kobiet między 20. a 50. rokiem życia wybór i dostępność oferowanych produktów wegetariańskich były zadowalające. Na podobnym poziomie postrzegali tę ofertę mężczyźni w wieku od 20 do 40 lat. Natomiast co 10. badany uważał asortyment tej grupy produktów spożywczych za niewystarczający. Stwierdzenie przez połowę badanych mężczyzn, że zarówno dostępność produktów wegetariańskich, jak i ich wybór jest dla nich sprawą obojętną, mogło wynikać z tego, że to kobiety częściej decydują (zatem dokonują wyboru) o asortymencie nabywanych produktów spożywczych (rys. 3).



Rys. 3. Postrzeganie oferty handlowej i gastronomicznej w zależności od płci

Fig. 3. The perception of the commercial and gastronomic offer based on gender

PODSUMOWANIE

Dieta wegetariańska zdobywająca wielu zwolenników niesie ze sobą różnorodne skutki jej stosowania. Taki sposób żywienia ma równie dużo zwolenników co przeciwników. Wyniki badań wykazały, że poziom wiedzy dotyczącej wielu aspektów diety wegetariańskiej wybranej grupy respondentów był zróżnicowany. Grupa kobiet wykazywała większy poziom wiedzy i świadomości dotyczący zarówno pozytywnych, jak i niekorzystnych aspektów stosowania diety wegetariańskiej. Natomiast dostępność i oferta handlowa produktów wegetariańskich na rynku Trójmiasta była zdaniem połowy ankietowanych zadowalająca.

LITERATURA

1. Borawska M.H., Malinowska M., *Wegetarianizm: zalety i wady*, PZWL, Warszawa 2009.
2. Chabasińska M., Przysławski J., Lisowska A., Schlegel-Zawadzka M. et al., *Typ i czas stosowania diety wegetariańskiej a surowicze stężenie witaminy B₁₂*, *Przegląd Gastroenterologiczny*, 2008, nr 3(2), s. 63–67.
3. Chudzik M.T., *Osrodki wegetarianizmu na świecie, 2013*, http://www.institutbr.pl/images/stories/publikacje/vege_21.pdf [05.02.2014].
4. Craig W.J., Mangels A.R., *Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets*, *Journal of the American Dietetic Association*, 2009, vol. 109(7), p. 1266–1282.
5. Friedrich M., Rukojc M., *Ocena wegetariańskiego i tradycyjnego sposobu żywienia oraz stanu odżywienia dzieci w wieku 1–3 lat*, *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 2001, Suplement, t. 8, nr 3, s. 42–53.
6. Hozyasz K., *Zawartość i biodostępność witamin i pierwiastków śladowych w dietach wegetariańskich*, *Medycyna Rodzinna*, 2000, nr 1, s. 8–13.
7. Kałedkiewicz E., Lange E., *Znaczenie wybranych związków pochodzenia roślinnego w diecie zapobiegającej chorobom nowotworowym*, *Postępy Fitoterapii*, 2013, nr 1, s. 42–47.
8. Klemarczyk W., Strucińska M., Weker H., Więch M., *Ocena sposobu żywienia dzieci w przedszkolu wegetariańskim*, *Pediatrica Współczesna. Gastroenterologia. Hepatologia i Żywnienie Dziecka*, 2006, nr 7(3), s. 243–246.
9. Pribis P., Pencak R.C., Grajales T., *Beliefs and Attitudes toward Vegetarian Lifestyle across Generations*, *Nutrints*, 2010, no. 2, p. 523–531.
10. Tonsad S., Nathan E., Oda K., Fraser G., *Vegan Diets and Hypothyroidism*, *Nutrients*, 2013, no. 5, p. 4642–4652.
11. <http://www.nbcnews.com/id/6008949/#.Uvu7l660IXY> [01.02.2014]
12. <http://www.focus.pl/czlowiek/w-polsce-jest-juz-milion-wegetarian-10172> [01.02.2014]
13. http://empatia.pl/magazyn/teksty/stanowisko_ADA_w_sprawie_diet_wegetarianskich_2009.pdf [01.02.2014]

ASSESSMENT OF THE EXTENT OF CONSUMER OF ASPECTS RELATED TO VEGETARIAN DIET

Summary

Advocates of vegetarianism see numerous advantages in maintaining a meatless diet, however there are aspects of such diet that signal that a deficiency of important nutrients, vitamins and minerals may occur. The decision to follow a vegetarian diet ought to be based on knowledge and awareness of its effects. The aim of the study was to assess the state of consciousness among a randomly selected group of respondents with respect to the aspects of the vegetarian diet. To achieve this objective, a direct survey along with a diversely structured questionnaire tool were used as a research method. The study included a total of 234 people. Among the respondents of the study, female respondents showed a greater degree of knowledge and awareness of both positive and negative aspects of the vegetarian diet. Availability and variety of vegetarian products within the Tri-City region was satisfactory according to 50% of the respondents.

Keywords: vegetarian diet, nutritional awareness