



Jasna  
Strona  
Mocy



Raport  
RoślinnieJemy | Jasna Strona Mocy

# **POSTAWY WOBEC DIET ROŚLINNYCH W KONTEKŚCIE ZDROWIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**

2022

---



# WSTĘP

Nasza dieta się zmienia, a rynek żywności dynamicznie rozwija w kierunku bardziej roślinnym. Według danych Nielsen z 2021 roku rynek produktów roślinnych (w czterech kategoriach: napoje roślinne, wegetariańskie dania gotowe z lodówki, roślinne odpowiedniki jogurtów, wegetariańskie pasty kanapkowe z lodówki) zanotował wzrost o aż 29,5% (na tle zaledwie 0,8%, 1% i 4,4% wzrostu odpowiednio dla mleka, jogurtów i parówek)<sup>1</sup>. W roślinne biznesy inwestują potentaci z branży technologii, celebryci i osobistości ze świata sportu. Z badania „Polacy o kuchni wegańskiej 2022” przeprowadzonego na zlecenie Pyszne.pl z okazji Veganuary wynika, że już niemal 2/3 Polek i Polaków sięga po dania w 100% roślinne regularnie, co najmniej raz w miesiącu. Polki i Polacy uważają ponadto, że obecnie roślinne odżywianie jest znacznie łatwiejsze niż jeszcze kilka lat temu. Do bezmięsnego jedzenia najczęściej przekonują nas względy zdrowotne, przy czym niemal 70% Polek i Polaków zgadza się ze stwierdzeniem, że ograniczenie ilości produktów odzwierzęcych w diecie może mieć pozytywny wpływ na zdrowie.

---

<sup>1</sup> NielsenIQ RMS, Total Poland, Sales Value, MAT lipiec 2021



Niemal co czwarta osoba planuje włączyć więcej dań roślinnych do jadłospisu. Polacy są niezwykle zgodni co do tego, że dieta wegańska jest nowoczesna – 63% w porównaniu z 18% dla diety niewegańskiej. Jedynie 9% respondentów jest niechętnych tej diecie z powodu uznawania ją za „chwilową modę i fanaberię” (źródło: *Pyszne.pl*).

Według Narodowego Testu Zdrowia Polaków<sup>2</sup> aktywność fizyczna obywateli naszego kraju rośnie. W 2021 roku co czwarta osoba przeznaczyła na nią minimum dwie godziny tygodniowo. Niestety aż około połowa Polaków wykazuje aktywność fizyczną poniżej rekomendowanej (według Światowej Organizacji Zdrowia to minimum 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo)<sup>3</sup>, choć w porównaniu do roku ubiegłego liczba ta zmalała. Badania pokazują, że **osoby o umiarkowanym lub wysokim stopniu aktywności fizycznej charakteryzują się zdrowym wzorcem żywieniowym**<sup>4</sup>. Sugeruje to, że aktywność wiąże się z zainteresowaniem tematami dietetycznymi.

Niniejsze opracowanie jest analizą oraz dyskusją wyników badań zgłębiających postawy Polek i Polaków wobec roślinnego odżywiania oraz jego wpływu na stan zdrowia i osiągnięcia sportowe.



<sup>2</sup> Narodowy Test Zdrowia Polaków – Medonet.PL Available online: <https://www.medonet.pl/narodowy-test-zdrowia-polakow,kategoria.html> (accessed on 28.02.2022).

<sup>3</sup> <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

<sup>4</sup> <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/8/1004>



**Przy wsparciu Panelu Adriana w dniach 11–14 lutego 2022 roku przeprowadziliśmy badanie sondażowe metodą CAWI (ang. Computer Assisted Web Interview) na ogólnopolskiej próbie liczącej N=1080 osób. Kwoty zostały dobrane według reprezentacji w populacji Polaków w wieku 18 lat i więcej dla płci, wieku i wielkości miejscowości zamieszkania.**

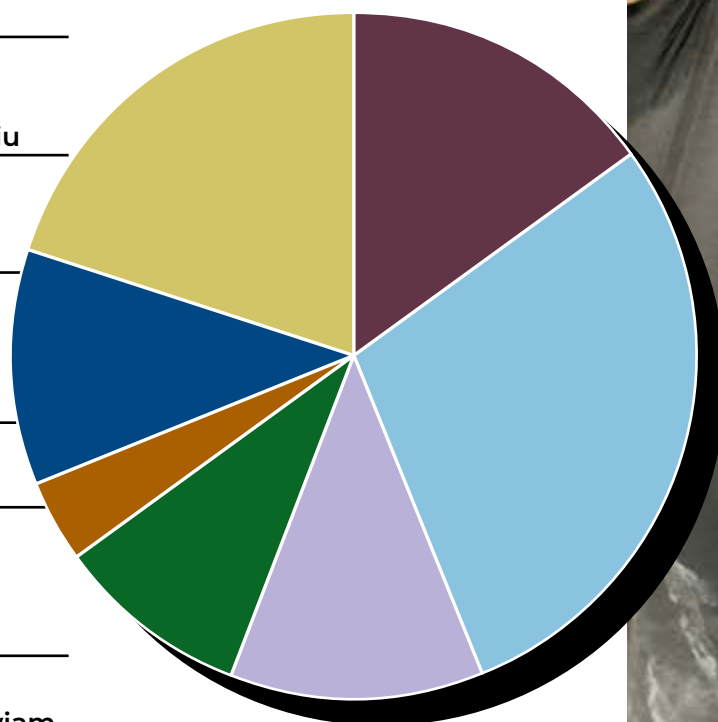
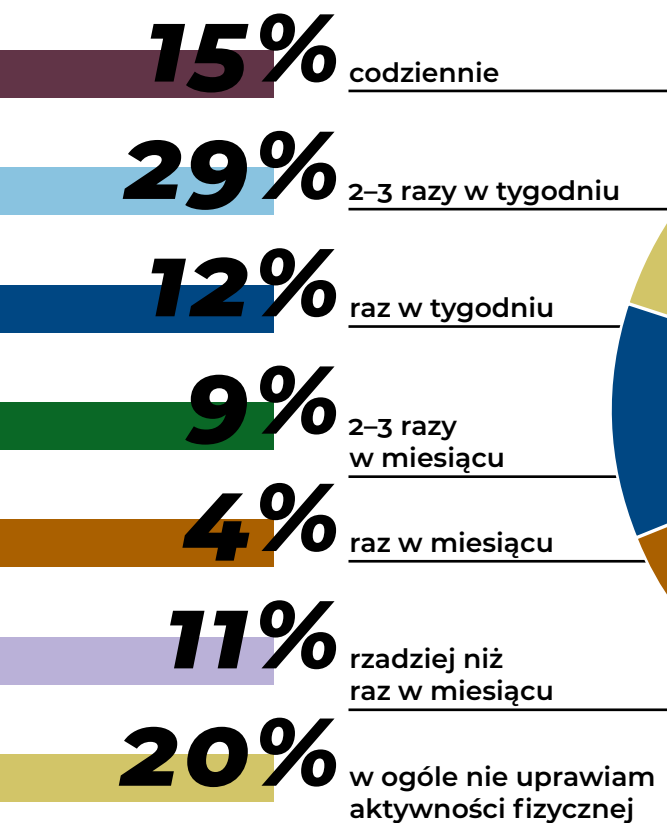
Reprezentatywną grupę polskich konsumentów zapytaliśmy o:

- Poziom aktywności fizycznej
- Opinię na temat wpływu produktów roślinnych na stan zdrowia i osiągnięcia sportowe
- Opinię na temat wpływu redukcji produktów pochodzenia zwierzęcego na stan zdrowia i osiągnięcia sportowe

Serdecznie zachęcamy do wykorzystywania przedstawionych w publikacji danych do własnych potrzeb.

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POLEK I POLAKÓW

Z przeprowadzonego badania wynika, że aż 20% respondentów w ogóle nie uprawia aktywności fizycznej. Najmniej aktywne są osoby z wykształceniem podstawowym/zawodowym, osoby bezrobotne i będące na świadczeniach socjalnych (emerytura, renta). Większość Polek i Polaków (56%) deklaruje, że jest aktywna fizycznie co najmniej raz w tygodniu. Statystycznie prawie co trzeci Polak uprawia aktywność fizyczną 2–3 razy w tygodniu, przy czym częstotliwość wysiłku fizycznego jest podobna w przypadku kobiet i mężczyzn.



Źródło: Panel Ariadna, luty 2022







# WPLÝW PRODUKTÓW ROŚLINNYCH I ODZWIERZĘCYCH NA STAN ZDROWIA W OPINII POLAKÓW

Z badania przeprowadzonego na zlecenie Pyszne.pl wynika, że aż **69% respondentów ocenia jedzenie wegańskie jako zdrowe**. Dla żywności niewegańskiej liczba ta wynosi 31%. Co ciekawe, w przypadku pytania o pełnowartościowość diety tendencja jest odwrotna – za pełnowartościową Polacy częściej uznają dietę niewegańską (52%) niż wegańską (43%). Zaledwie 8% ankietowanych określiło wegański sposób odżywiania jako niezdrowy (aż 29% za niezdrową uznało dietę niewegańską).

Warto zauważyć, że aż 57% badanych twierdzi, że wegańskie jedzenie jest odpowiednie dla osób z nadwagą – wartość dla diety niewegańskiej wyniosła w tym przypadku 24%. Dla osób o niskiej masie ciała wyniki badania rozkładały się mniej więcej równomiernie, z niewielką przewagą dla żywności niewegańskiej – odpowiednio 39% i 41%. Można zatem sądzić, że diety roślinne uznaje się z reguły za niskokaloryczne.

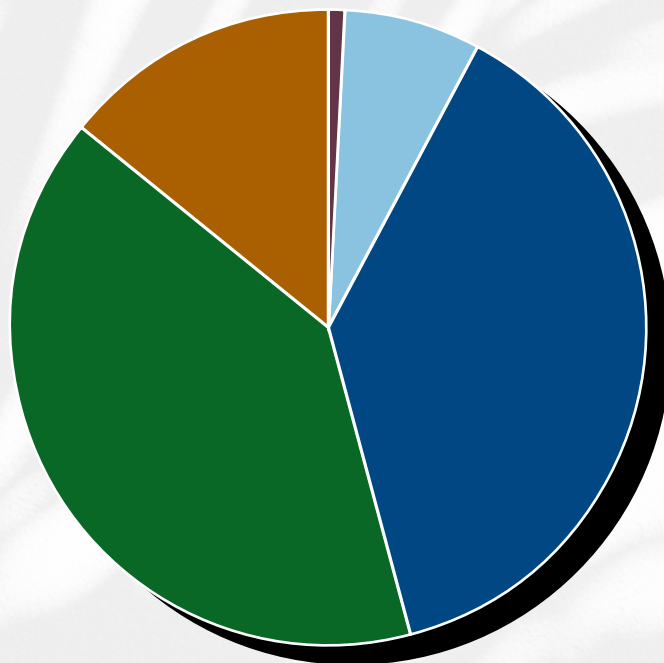
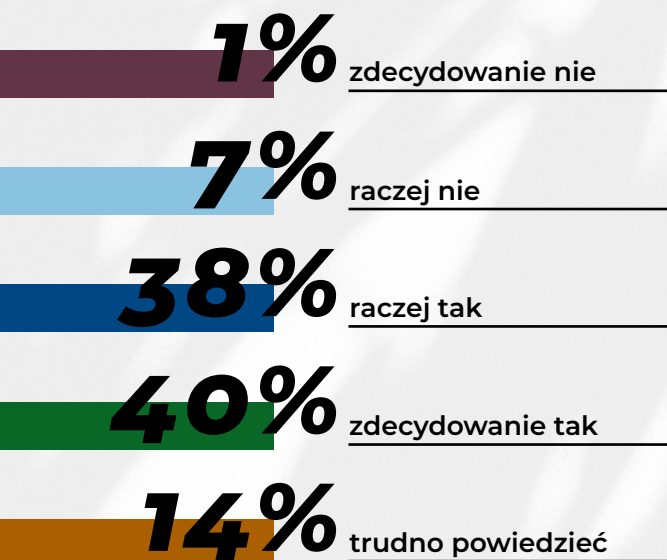
Być może właśnie z tego względu Polacy są przekonani, że żywienie w 100% roślinne jest odpowiednie dla kobiet (53%) w dużo większym stopniu niż dla mężczyzn (27%). Pamiętajmy, że wysiłek fizyczny to nie tylko sport, a również wymagające fizycznie zawody – warto wziąć to pod uwagę w komunikacji dotyczącej produktów i dań roślinnych jako odpowiednich również dla mężczyzn, którzy najczęściej te zawody wykonują.

Jedynie 9% respondentów uznaje wegańskie jedzenie za niemęskie, choć z podobną opinią spotkało się dwukrotnie więcej ankietowanych (18%). Może to oznaczać, że mimo tego, że pogląd ten wydaje się stosunkowo powszechny, faktycznie zgadza się z nim nieznaczny odsetek osób, a postrzeganie roślinnego odżywiania w społeczeństwie się zmienia.

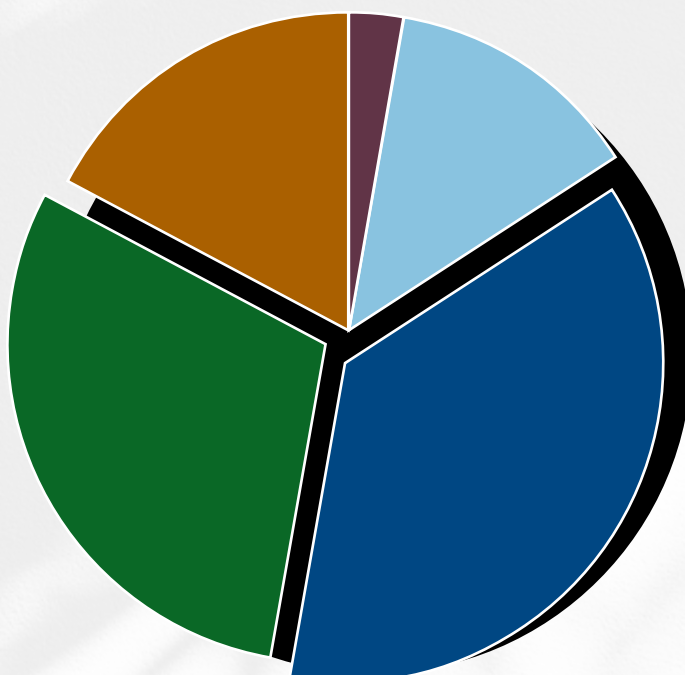
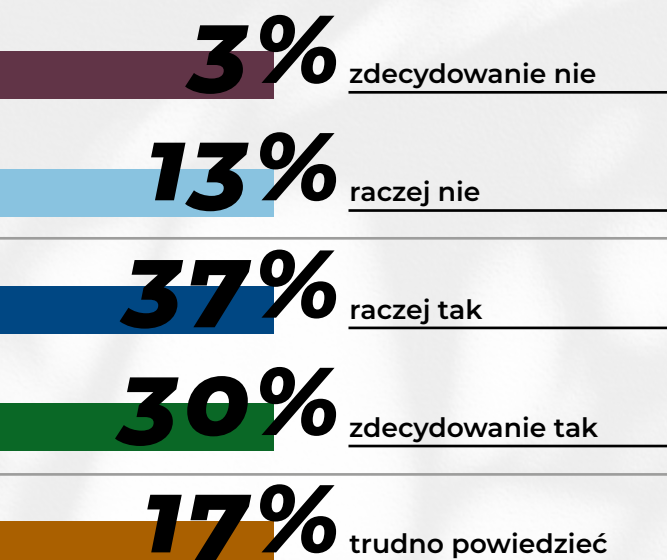
*Źródło: Panel Ariadna na zlecenie Pyszne.pl*



## ZWIĘKSZENIE ILOŚCI PRODUKTÓW ROŚLINNYCH W CODZIENNYM ODŻYWIANIU MOŻE POZYTYWNIENIE WPŁYWAĆ NA ZDROWIE



## OGRANICZENIE SPOŻYCIA MIĘSA I PRODUKTÓW ODZWIERZĘCYCH W CODZIENNYM ODŻYWIANIU MOŻE POZYTYWNIENIE WPŁYWAĆ NA ZDROWIE



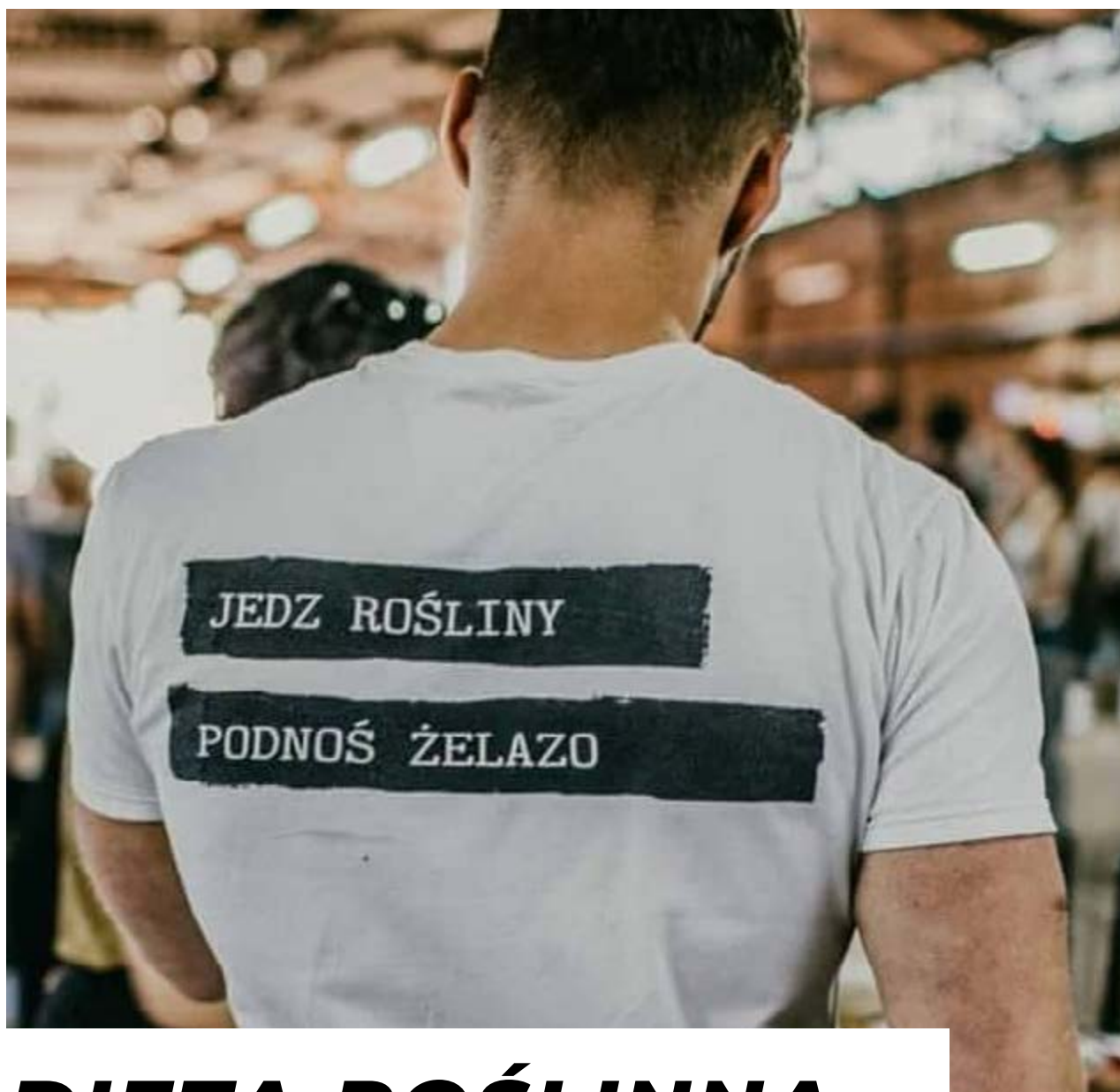




**ARKADIUSZ MATRAS,**

**DIETETYKA #NIENAŻARTY**

„Mężczyźni mogą oczekiwać lepszych rezultatów przy stosowaniu diet roślinnych, przynajmniej w kontekście śmiertelności. Dodatkowo mężczyźni częściej niż kobiety zapadają na cukrzycę typu II i choroby układu krążenia”.



# **DIETA ROŚLINNA A SPORT**

Powszechnie wiadomo, że osoby uprawiające sport charakteryzują się szczególnymi potrzebami żywieniowymi. Z tego względu ciekawym wydało nam się przyjrzenie postawom wobec bardziej roślinnego odżywiania wśród osób o wzmożonej aktywności fizycznej. W badaniu Pyszne.pl ze stycznia 2022 roku Polki i Polaków zapytano o to, dla kogo odpowiednie jest jedzenie wegańskie, a dla kogo niewegańskie. Odpowiedzi pokazują, że dieta niewegańska jest kojarzona z aktywnością fizyczną częściej niż w pełni roślinna.

**DLA JAKICH OSÓB ODPOWIEDNIE JEST  
JEDZENIE WEGAŃSKIE,  
A DLA JAKICH NIEWEGAŃSKIE**

OSOBY AKTYWNE FIZYCZNIE

**WEGAŃSKIE 38%**

**NIEWEGAŃSKIE 54%**

OSOBY O NISKIM POZIOMIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

**WEGAŃSKIE 47%**

**NIEWEGAŃSKIE 25%**

0 10 20 30 40 50 60

Źródło: Pyszne.pl





**Z drugiej zaś strony – choć grupa badanych aktywnych fizycznie jest niewystarczająca do wyciągnięcia jednoznacznych konkluzji – wyniki naszego badania z lutego 2022 roku sugerują, że osoby o wyższym poziomie aktywności fizycznej lepiej oceniają dietę bardziej roślinną i są silniej przekonane, że ograniczenie spożycia produktów odzwierzęcych wpływa korzystnie na zdrowie. Można więc uznać, że wbrew przekonaniu, że diety roślinne nie są odpowiednie dla osób o wysokim poziomie aktywności fizycznej, osoby uprawiające sport – często mające wyższą niż przeciętna wiedzę o żywieniu – patrzą na taki sposób odżywiania bardziej przychylnie niż te mniej aktywne.**

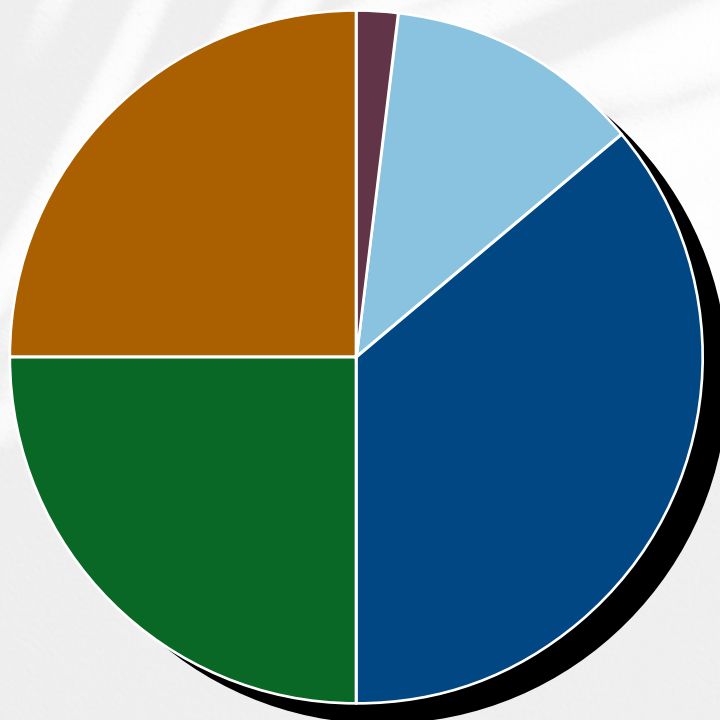
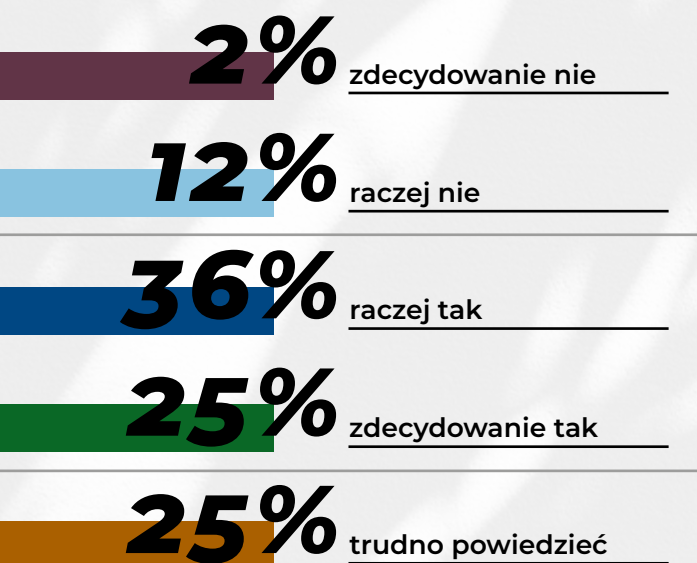


**ANNA KOZŁOWSKA**

**JASNA STRONA MOCY**

„Temat żywienia jest szczególnie bliski osobom uprawiającym sport, dla których jedzenie jest jednym z kluczowych czynników wpływających na samopoczucie i wyniki. Osoby te są wyjątkowo otwarte na roślinne odżywianie i chętnie dokonują takich modyfikacji w diecie, nierzadko wprowadzając je na stałe. W tym kontekście warto podkreślić przede wszystkim to, że obecnie dużo łatwiej jest o dostęp do jakościowych produktów roślinnych i wiedzy na temat roślinnego odżywiania”.

## OSOBY NA DIECIE BAZUJĄCEJ NA PRODUKTACH ROŚLINNYCH MOGĄ ODNOSIĆ SUKCESY SPORTOWE.



Źródło: Panel Ariadna, luty 2022

**Ponad 60%** (raczej tak i zdecydowanie tak) **ankietowanych jest zdania, że osoby, których żywienie bazuje na produktach roślinnych, mogą odnosić sukcesy sportowe.** Opinia ta zdaje się szczególnie powszechna wśród osób umiarkowanie aktywnych (2–3 razy w tygodniu) – 68% (raczej tak, zdecydowanie tak). Jedynie 14% nie zgadza się z tym stwierdzeniem (raczej nie, zdecydowanie nie).



Aż jedna na cztery osoby nie udziela jednoznacznej odpowiedzi na pytanie o to, czy osoby, których żywienie bazuje na produktach pochodzenia roślinnego, mogą odnosić sukcesy sportowe. Warto zauważyć, że w grupie tej przeważają osoby mniej aktywne – może to wskazywać na to, że osoby, które uprawiają sport, są bardziej świadome tego, co wpływa na ich zdrowie i wyniki, aktywnie dążą do pozyskiwania informacji na ten temat i zwracają na nie uwagę. Są to z pewnością wartościowe sygnały dla producentów żywności roślinnej, którzy mogliby z jednej strony wykorzystać potencjał zwiększania świadomości nieprzekonanych konsumentów, a z drugiej strony odpowiedzieć na zainteresowanie osób aktywnych odżywczą żywnością dostosowaną do ich potrzeb.



# MOTYWACJE

## CO ZACHĘCIŁOBY CIĘ DO WPROWADZENIA WIĘKSZEJ ILOŚCI PRODUKTÓW ROŚLINNYCH DO SWOJEGO CODZIENNEGO ODŻYWIANIA?

PRZYSTĘPNE CENOWO DANIA ROŚLINNE	40%
PEWNOŚĆ, ŻE PRODUKTY ROŚLINNE DOSTARCZĄ MI ODPOWIEDNICH WARTOŚCI ODŻYWCZYCH	40%
PEWNOŚĆ, ŻE DANIA I PRODUKTY ROŚLINNE SĄ SMACZNE	24%
PRZEKONANIE, ŻE PRODUKTY ROŚLINNE SĄ ZDROWE	24%
DUŻA DOSTĘPNOŚĆ DAŃ I PRODUKTÓW ROŚLINNYCH W SKLEPACH I RESTAURACJACH	19%
PRZEKONANIE, ŻE ZWIĘKSZENIE SPOŻYCIA PRODUKTÓW ROŚLINNYCH POMOŻE MI OSIĄGNĄĆ CELE DIETETYCZNE, SPORTOWE LUB POPRAWIĆ SAMOPOCZUCIE.	18%
ZDOBYCIE UMIEJĘTNOŚĆ PRZYRZĄDZANIA SMACZNYCH DAŃ ROŚLINNYCH	14%
PRZEKONANIE, ŻE PRODUKTY ROŚLINNE SĄ PRZYJAZNE ŚRODOWISKU I NIE PRZYCZYNIAJĄ SIĘ DO CIERPIENIA ZWIERZĄT	11%
CZĘSTSZE SPOŻYWANIE PRODUKTÓW ROŚLINNYCH PRZEZ OSOBY Z MOJEGO OTOCZENIA	9%
PROMOWANIE DIETY ROŚLINNEJ PRZEZ ZNANE OSOBY PUBLICZNE I CELEBRYTÓW	3%
INNE	1%
NIC NIE JEST MNIE W STANIE ZACHĘCIĆ DO CZĘSTSZEGO SPOŻYWANIA PRODUKTÓW ROŚLINNYCH	14%

Źródło: Panel Ariadna, luty 2022 r.





Polki i Polacy sięgaliby po roślinne jedzenie częściej, gdyby było one przystępne cenowo i pełnowartościowe (po 40%). Duże znaczenie ma dla nas również smak i wpływ na zdrowie (po 24%). Prawie co piąta osoba chętniej jadłaby roślinnie, gdyby takie dania i produkty były bardziej dostępne w restauracjach i sklepach. Wnioski te są zbieżne z rezultatami naszych poprzednich badań, z których wynika, że do roślinnego jedzenia zachęcają nas w głównej mierze smak, zdrowie, cena i dostępność. To istotny sygnał dla właścicieli sklepów i lokali, sugerujący, że warto poszerzyć ofertę o dania i produkty roślinne.

Osoby aktywne 2–3 razy w tygodniu lub częściej jako najważniejszą motywację wskazywały pewność, że produkty roślinne dostarczają odpowiednich wartości odżywczych (50%), przekonanie, że produkty roślinne są zdrowe (26%) oraz że zwiększenie spożycia produktów roślinnych pomoże im osiągnąć cele dietetyczne, sportowe lub poprawić samopoczucie (26%). Wśród osób aktywnych codziennie wartości te wyniosły odpowiednio: 44%, 23% i 16%. Warto zauważyć, że osoby najmniej aktywne (raz w miesiącu lub w ogóle) przywiązują do zawartości składników odżywczych dużo mniejszą wagę (30%).

**W kontekście sportu warto zwrócić uwagę na fortyfikację produktów białkiem, co dotyczy zwłaszcza zamienników nabiału,** w przypadku których praktyka ta nie jest powszechna, przez co pod kątem makroskładników nie mogą one jeszcze w pełni konkurować ze swoimi odzwierzęcymi odpowiednikami. Wiele firm, na przykład producentów napojów roślinnych, stosuje już fortyfikację B12 i wapniem, dobrym kierunkiem jest również fortyfikacja żelazem.



**ANNA KOZŁOWSKA**

## **JASNA STRONA MOCY**

„Roślinne dania to coś znacznie więcej niż sałatka. Cieszy nas, że coraz więcej lokali oraz firm cateringowych wprowadza potrawy roślinne atrakcyjne dla wszystkich – na obecnie to już coraz częściej norma niż wyjątek, przynajmniej w dużych miastach. Wraz z dynamicznym wzrostem popularności roślinnego jedzenia zmieniać będzie się sposób, w jaki je postrzegamy – jako atrakcyjny wybór dla wszystkich odbiorców, nie tylko dla wybranych grup konsumentów”.



**ARKADIUSZ MATRAS,**

## **DIETETYKA #NIENAŻARTY**

„Bilansowanie diet roślinnych w sporcie jest o wiele bardziej wymagające niż diet wszytkożerców. Sportowcy na dietach roślinnych powinni zwracać uwagę przede wszystkim na kaloryczność diety, podaż białka, podaż żelaza, podaż kwasów EPA i DHA i podaż wapnia. Oczywiście w zależności od dyscypliny te wymagania będą bardziej lub mniej pilne. W przypadku sportów siłowych zaspokojenie zapotrzebowania na białko jest bardziej wymagające niż u lekkiego biegacza. U biegaczy istotniejsze będzie prawidłowe spożycie żelaza, a w przypadku sportów walki – zadbanie o podaż DHA działających protekcyjnie na wstrząśnienia mózgu”.



# WNIOSKI

Polki i Polacy chcą jeść bardziej roślinnie. Prawie co czwarta osoba planuje zwiększyć udział żywności roślinnej w swoim jadłospisie, a zdecydowana większość uważa taki sposób odżywiania za nowoczesny. Wśród badanych osób istnieje przekonanie, że bardziej roślinne odżywianie może mieć pozytywny wpływ na stan zdrowia, a włączenie do diety większej ilości produktów roślinnych mogłoby pomóc w zwiększeniu skuteczności sportowej. Osoby o wysokiej i średniej aktywności fizycznej są grupami najbardziej przychylnymi włączaniu większej ilości żywności roślinnej do jadłospisu oraz ograniczenia spożycia produktów odzwierzęcych. Można więc sądzić, że **aktywni fizycznie Polacy są dobrą grupą docelową dla producentów żywności roślinnej.**

Przychylność osób aktywnych wobec zwiększania udziału produktów roślinnych w jadłospisie może być sygnałem dla branży, że **warto poszerzyć asortyment tego typu produktów w ofercie dedykowanej tej grupie, przy zwróceniu szczególnej uwagi na wartości odżywcze i właściwości zdrowotne takich produktów.**

*Zdjęcie: Michał Matraszek*





*Jasna  
Strona  
Mocy*

## **OPRACOWANIE TREŚCI**

Anna Kozłowska, Joanna Róg

## **OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD**

Kasia Sokołowska

## **ZDJĘCIA**

Materiały własne, Unsplash, Michał Matraszek

*W niniejszym opracowaniu wykorzystano badanie przeprowadzone na zlecenie Pyszne.pl.*

*Bardzo dziękujemy Pyszne.pl za możliwość posłużenia się danymi.*