

*Joanna Wyka, Marta Misiarz, Ewa Malczyk, Marzena Żołoteńka-Synowiec,  
Beata Całyniuk, Józefa Ciołek*

## OCENA WIEDZY I NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH KOBIEŃ MIESZKAJĄCYCH W POLSCE I WIELKIEJ BRYTANII

Instytut Dietetyki, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie  
Dyrektor: dr hab. n. med. Z. Ciemniowski, prof. PWSZ w Nysie

*Celem pracy była ocena wiedzy i nawyków żywieniowych kobiet w wieku 18–59 lat zamieszkujących miasto Opole (n=100, Polska) oraz Cambridgeshire (n=100, Wielka Brytania). Do oceny wykorzystano kwestionariusz ankiety z 15 pytaniami zamkniętymi o wiedzę i 15 pytaniami nt. nawyków żywieniowych. Większość kobiet z Polski posiadała bardzo dobrą lub dobrą wiedzę żywieniową. U większości kobiet z Wielkiej Brytanii wykazano dostateczny poziom nawyków żywieniowych.*

Słowa kluczowe: kobiety, wiedza żywieniowa, nawyki żywieniowe.

Key words: women, nutritional knowledge, eating habits.

Obecnie nie ulega wątpliwości fakt, że każdy człowiek, aby utrzymać lub poprawić swój stan zdrowia powinien kierować się zasadami zdrowego żywienia (1, 2, 3). Kobiety ze względu na szczególną rolę społeczną, rodzinną oraz biologiczną są zobligowane do poszerzania tej wiedzy oraz realizacji własnych norm i zaleceń żywieniowych, swoich dzieci oraz pozostałych członków rodziny (4). Jednak prawidłowe nawyki żywieniowe są niemożliwe bez wystarczającej wiedzy. Dopiero wtedy, gdy wiedza jest odpowiednio wysoka może być wprowadzana w codzienne komponowanie posiłków i przekładać się na dobre nawyki żywieniowe (5). Racjonalnie odżywianie jest jednym z podstawowych warunków prawidłowego rozwoju organizmu w każdym wieku i stanowi gwarancję utrzymania zdrowia.

Celem pracy była ocena wiedzy i nawyków żywieniowych kobiet w wieku 18–59 lat zamieszkujących miasto Opole (n=100, Polska) oraz Cambridgeshire (n=100, Wielka Brytania).

### MATERIAŁ I METODA

Grupa badanych kobiet, zarówno w Polsce, jak i w Wielkiej Brytanii, dobierana była w sposób przypadkowy. Kobiety anonimowo wypełniały kwestionariusz ankiety zawierający 15 pytań zamkniętych o wiedzę żywieniową oraz 15 pytań z zakresu nawyków żywieniowych. Za każdą prawidłową odpowiedź można było otrzymać 1 punkt. W ocenie wiedzy i nawyków żywieniowych wykorzystano następującą skalę:

- powyżej 75% prawidłowych odpowiedzi – bardzo dobry
- 75–50% – dobry
- 50–25% – dostateczny
- poniżej 25% – niedostateczny

Dodatkowo badane kobiety poproszono o wskazanie poziomu wykształcenia oraz deklarację masy i wysokości ciała. Dane posłużyły do obliczenia wskaźnika BMI i klasyfikacji badanych kobiet ze względu na stan odżywienia. W ocenie statystycznej różnic pomiędzy grupami kobiet wykorzystano test  $\chi^2$  na poziomie istotności  $p < 0,05$ .

## WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Większość badanych kobiet posiadała wykształcenie średnie (70%). Prawidłowy stan odżywienia (BMI 18,5–24,9) wykazano wśród 52% Polek i 43% Brytyjek, nadwagę (BMI 25–29,9) stwierdzono u 21% Polek i 31% kobiet z Wielkiej Brytanii. Otyłość (BMI powyżej 30) wykazano odpowiednio wśród 13% kobiet z Polski i 23% kobiet z Wielkiej Brytanii. Stan odżywienia wskazujący na niedożywienie (BMI poniżej 18,5) wykazano u 14% Polek i 3% Brytyjek.

Dokonano oceny odpowiedzi z zakresu wiedzy i nawyków żywieniowych badanych kobiet, a wyniki przedstawiono w tabeli I.

Tabela I. Klasyfikacja wiedzy i nawyków żywieniowych badanej grupy kobiet z Polski i Wielkiej Brytanii

Table I. Classification of knowledge and eating habits studied group of women from the Poland and Great Britain

Klasyfikacja	Wiedza żywieniowa			Nawyki żywieniowe		
	Polki n=100	Brytyjki n=100	$p < 0,05$	Polki n=100	Brytyjki n=100	$p < 0,05$
Bardzo dobra	47	1	0,05	0	0	NS
Dobra	53	70	NS	38	4	0,05
Dostateczna	0	29	NS	61	86	NS
Niedostateczna	0	0	NS	1	10	NS

test  $\chi^2$

Wykazano, że istotnie statystycznie więcej kobiet z Polski niż z Wielkiej Brytanii posiadało bardzo dobrą wiedzę żywieniową (odpowiednio 47% vs. 1%). Natomiast kobiety z Wielkiej Brytanii w większym odsetku posiadały dobry poziom wiedzy żywieniowej w porównaniu z Polkami (70% vs. 53%). Podobną obserwację stwierdzono w ocenie dostatecznej wiedzy żywieniowej badanych kobiet. W przeprowadzonej analizie badanych kobiet z Polski i z Wielkiej Brytanii stwierdzono, że kobiety z Polski mają znacznie lepszą wiedzę dotyczących źródeł poszczególnych witamin niż kobiety z Wielkiej Brytanii. Połowa ankietowanych kobiet z Polski wskazała spośród 4 produktów spożywczych prawidłowo źródło witaminy C (owoce i warzywa) oraz witaminy D (ryby morskie). Podczas, gdy badane z Wielkiej Brytanii

nie posiadały tej wiedzy i tylko 1 ankietowana wskazała poprawne źródło witaminy C, natomiast 3 z badanej grupy poprawnie wskazały źródło witaminy D. Pytania o prawidłową liczbę porcji produktów mlecznych oraz rolę wapnia w etiologii osteoporozy znacznie różnicowały badaną grupę kobiet. Prawidłową liczbę 2–3 porcje na dzień wskazało 70% kobiet z Polski i 25% kobiet z Wielkiej Brytanii. Prawidłową odpowiedź o rolę wapnia w organizmie wskazało 65% Polek i 48% Brytyjek. Znaczna liczba czynników składających się na wiedzę żywieniową powoduje, że działania zmierzające do jej określenia oraz ewentualnej korekty są utrudnione (6). Większość badań krajowych wskazuje na fakt, że społeczeństwo polskie jest na ogół dobrze poinformowane o wpływie odżywiania na stan zdrowia. Szczególną uwagę konsumenci poświęcają ewentualnym, rzeczywistym bądź domniemanym, zagrożeniom dla zdrowia, jakie są związane z konsumpcją żywności. Posiadana wiedza często jednak nie stanowi motywacji do dokonania korzystnych zmian w sposobie odżywiania, czyli nie wpływa na zmianę zachowań żywieniowych. Fakt ten stwierdzano zarówno w krajowych, jak i zagranicznych pracach badawczych (7, 8, 9, 10).

W niniejszej pracy oceniono prawidłowość nawyków żywieniowych wśród badanych kobiet. Nawyki żywieniowe dotyczące częstotliwości spożycia produktów typu fast-food, słodczy, owoców i warzyw, spożywania posiłków poza domem oraz stosowania obróbki termicznej żywności najbardziej różnicowały respondentki. Kobiety z Wielkiej Brytanii w większości (69%) wybierały smażenie jako najczęściej stosowany sposób przygotowania żywności (wśród Polek – 49%). Codzienne spożycie żywności typu fast – food wskazało 60% badanych kobiet z Wielkiej Brytanii, 20% Polek. Spożywanie słodczy 2–3 razy dziennie deklarowało 71% badanych Brytyjek, natomiast 8% Polek. Owoce i warzywa codziennie spożywało 45% Polek i 35% Brytyjek. Spożycie posiłków poza domem preferowało 70% kobiet z Wielkiej Brytanii oraz 35% z Polski. Pomimo dostępności wiedzy o regułach odżywiania i komponowania posiłków (min. internet, blogi kulinarne), przygotowywane w praktyce racje pokarmowe są często niezgodne z zaleceniami żywieniowymi (11). Wiele badań potwierdza powszechność występujących błędów żywieniowych o charakterze ilościowym i jakościowym. Ponadto zwraca się uwagę na związek błędnych nawyków żywieniowych z dietozależnymi chorobami: otyłością, cukrzycą i niedokrwinną chorobą serca (12, 13, 14).

## WNIOSKI

1. Badane kobiety nawet jeśli posiadały bardzo dobry lub dobry poziom wiedzy żywieniowej (szczególnie wśród Polek) nie wykorzystywały jej w deklarowanych nawykach żywieniowych.

2. Nawyki żywieniowe na poziomie dostatecznym (szczególnie wśród kobiet z Wielkiej Brytanii) stanowiły czynnik ryzyka wystąpienia chorób dietozależnych w kolejnych dekadach życia.

J. Wyka, M. Misiarz, E. Malczyk, M. Zołoteńka-Synowiec,  
B. Całyniuk, J. Ciołek

ASSESSMENT OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND EATING HABITS OF WOMEN  
LIVING IN POLAND AND GREAT BRITAIN

Summary

The aim of this study was to assess the nutritional knowledge and eating habits of women aged 18-59 years living in the city of Opole (n = 100, Poland) and Cambridgeshire (n = 100, Great Britain). The questionnaire with 15 closed questions about knowledge and 15 questions about eating habits was used. Most women of Polish had a very good or good knowledge of nutrition. Most women in the UK demonstrated a sufficient level of eating habits.

PIŚMIENICTWO

1. *Wanat G., Grochowska-Niedworok E., Kardas M., Całyniuk B.*: Nieprawidłowe nawyki żywieniowe i związane z nimi zagrożenie dla zdrowia wśród młodzieży gimnazjalnej. *Hygeia Public Health* 2011, 3(46): 381-384. – 2. *Waśkiewicz A.*: Jakość żywienia i poziom wiedzy zdrowotnej u młodych dorosłych Polaków-badanie WOBASZ. *Probl. Hig. Epidemiol*, 2010, 2(91): 233-237. – 3. *Goryńska-Goldmann E., Ratajczak P.*: Świadomość żywieniowa a zachowania żywieniowe konsumentów. *J. Agribus. Rural Dev.* 2010, 4(18): 41-48. – 4. *Pilska M.*: Wpływ niektórych cech osobowości na wybrane zachowania żywieniowe kobiet i ich poglądy na temat żywienia. W: *Konsument żywności i jego zachowania w warunkach polskiego członkostwa w Unii Europejskiej*. Wyd. SGGW, Warszawa, 2005. – 5. *McCullough F. S.W., Yoo S., Ainsworth P.*: Food choice, nutrition education and parental influence on British and Korean primary school children. *Int. J. Cons. Stud.* 2004, 28(3): 235-244. – 6. *Jeruszka-Bielak M., Kollajtis-Dolowy A.*: Współczesne kierunki działań prozdrowotnych. W: red. A. Wolska-Adamczyk. *Możliwości zdobywania wiedzy żywieniowej a efektywność jej przekazywania w placówkach oświatowych w Polsce*. Wyd. WSiIZ, Warszawa 2015. – 7. *Chlebna-Sokół D., Zbęk E., Sobczak M.*: Health behaviour of Polish children, youth and selected groups of hound adults – literature review. *Zdrowie Publiczne* 2007, 117(1): 63-67. – 8. *Wardle J., Waller J., Parmenter K.*: Demographic variation in nutrition knowledge in England. *Health Edu. Reas.* 2000, 15(2): 163-174. – 9. *Buttriss, J. L.*: Food and nutrition: attitudes, beliefs, and knowledge in the United Kingdom. *American J. Clin. Nutr.* 1997, 65: 1985S-1995S. – 10. *Wojtaś M., Kollajtis-Dolowy A.*: Stan wiedzy o żywności i żywieniu w grupie uczniów ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych. *Rocznik PZH.* 2012, 63(2): 213-217.

11. *Zepeda L., Deal D.*: Think before you eat: photographic food diaries as intervention tools to change dietary decision making and attitudes. *Int. J. Cons. Stud.* 2008, 32(6): 692-698. – 12. *McArthur L.H., Holbert D., Forsythe W.*: If field of study or location associated with college students snacking patterns?. *Journal of Obesity*, 2012 doi:10.1155/2012/297195. – 13. *Kosicka-Gębska M., Jeznach M., Jeżewska-Zychowicz M.*: Spożycie słodczyca a poglądy konsumentów o ich wpływie na zdrowie i funkcjonowanie człowieka. *Bromat.Chem.Toksykol.*, 2011, 46(3): 99-104. – 14. *Gibson S., Shirreff S.M.*: Beverage consumption habits “24/7” among British adults: association with total water intake and energy intake. *Nutr. J.* 2013, 12(9): 1-12.

Adres: 48-300 Nysa, ul. Ujejskiego 12