

Okazuje się, że wciąż jemy zbyt dużo czerwonego mięsa oraz przetworów mięsnych, a za mało warzyw i owoców. W efekcie tych i wielu innych błędów w diecie dochodzi m.in. do różnego rodzaju niedoborów, które mogą mieć przykre konsekwencje.

Najnowsze dane na temat sposobu żywienia i stanu odżywienia mieszkańców Polski przedstawił Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny (NIZP-PZH) w opracowaniu pt. „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania 2020”.

„Wyniki badań sposobu żywienia oraz stanu odżywienia pozwalają na rozpoznanie najczęstszych błędów żywieniowych i tym samym ocenę narażenia populacji kraju na występowanie przewlekłych chorób niezakaźnych, w tym zwłaszcza chorób sercowo-naczyniowych, niektórych nowotworów, cukrzycy typu 2, osteoporozy czy też chorób wynikających z niedoboru różnych składników odżywczych” – piszą eksperci NIZP-PZH, zwracając uwagę na fakt, że nieprawidłowe żywienie jest czynnikiem ryzyka rozwoju wielu chorób, tzw. żywieniowozależnych (dietozależnych).

Przypomnijmy, że do tego rodzaju chorób należą – poza wymienionymi powyżej - także m.in. miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, otyłość czy rak jelita grubego.

Najważniejsze wnioski z analizy sposobu żywienia Polaków w swoich domach:

W latach 2010-2018 ilość zjadanego pieczywa i mąki różnego rodzaju zmniejszyła się o ponad 30 proc., podczas gdy spożycie ziemniaków spadło o 35 proc., a pozostałych warzyw i ich przetworów - o blisko 6 proc. W 2018 r. zjedliśmy za to nieco więcej owoców i ich przetworów (o 6 proc.) w porównaniu do 2010 r. Biorąc jednak pod uwagę zalecenia ekspertów WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) odnośnie spożycia warzyw i owoców, które powinno wynosić co najmniej 400 g dziennie na osobę (licząc bez ziemniaków), to okazuje się, że powinniśmy ich jeść w Polsce znacznie więcej (łączna ich konsumpcja w naszym kraju w latach 2017-2018 wynosiła bowiem jedynie 313-315 g).

Choć generalnie w latach 2010-2018 zmniejszyła się konsumpcja mięsa, podrobów i ich przetworów (łącznie o 6 proc.), to jednak w niektórych kategoriach produktowych z tej grupy nastąpił istotny wzrost spożycia. Pomimo iż diety roślinne zyskują na popularności, to ogółem mieszkańcy Polski w tym czasie zwiększyli spożycie wędlin z mięsa czerwonego aż o 120 proc.! Również w tym obszarze Polacy znacząco odbiegają od zaleceń ekspertów. Okazuje się np., że w omawianym okresie statystyczny Polak jadł w sumie od 120 do 129 g mięsa czerwonego i różnych przetworów mięsnych dziennie, tymczasem międzynarodowi eksperci ds. nowotworów (WCRF/AICR) zalecają, aby spożycie wymienionych grup produktów nie przekraczało 71 g dziennie na osobę.

Optymizmem nie napawają też dane o spożyciu ryb i ich przetworów. Okazuje się, że w omawianym okresie ilość zjadanych przez nas produktów z tej grupy spadła aż o 40 proc.

Co ciekawe, w latach 2010-2018 nie zaobserwowano istotnych zmian w spożyciu masła, choć w tym czasie generalnie o 53 proc. zmniejszyliśmy konsumpcję widocznych tłuszczów zwierzęcych (takich jak smalec czy słonina), a także tłuszczów roślinnych (margaryny, oleje) - o 20 proc.

Polacy piją coraz mniej mleka: na przestrzeni lat 2010-2018 odnotowano tu spadek o ponad 20 proc. Co ciekawe jemy także coraz mniej serów (spadek o ponad 8 proc.) i śmietany (spadek o prawie 8 proc.).

W omawianym okresie wzrosła za to o 20 proc. ilość zjadanych przez Polaków wyrobów cukierniczych! Ponadto, mocno zwiększyła się też konsumpcja tzw. pieczywa chrupkiego, wafli ryżowych i innych wysokoprzetworzonych wyrobów piekarskich.

Czy dieta Polaków jest zbilansowana?

Eksperti NIZP-PZH oszacowali, że ilość energii z pokarmów zjedzonych przez mieszkańców gospodarstw domowych badanych w 2018 r. wynosiła przeciętnie 1718 kcal na osobę dziennie (warto jednak w tym miejscu dodać, że analiza ta nie objęła posiłków i przekąsek jedzonych poza domem, a więc w barach, stołówkach czy restauracjach, jak też nie uwzględniła energii pochodzącej z napojów alkoholowych).

Z analizy tej wynika, że blisko 1/3 energii z diety w 2018 r. pochodziła z produktów spożywczych pochodzenia zwierzęcego (zatem zdecydowaną większość energii czerpią Polacy na co dzień z jedzenia produktów roślinnych!).

Jeśli jednak przyjrzeć się danym o zawartości naszych talerzy nieco bliżej, to okazuje się, że nie żyjemy się zbyt dobrze.

„Analizując udział energii z poszczególnych makroskładników w 2018 r. odnotowano bardzo wysoki odsetek energii z tłuszczu – 38,4 proc., przekraczający zalecane 20-35 proc. Stosunkowo niski był udział energii z węglowodanów – 47,8 proc. Mieścił się on wprawdzie w zalecanym przedziale 45-65 proc., ale był bliski dolnej jego granicy. W przypadku tłuszczu, niekorzystna była również struktura pochodzenia tego składnika z produktów pochodzenia zwierzęcego i roślinnego” – czytamy w analizie.

Chodzi o to, że produkty pochodzenia zwierzęcego dostarczały ponad połowę tłuszczu obecnego w diecie, co jest sprzeczne z zaleceniami, wskazującymi, żeby ograniczać spożycie tłuszczów zwierzęcych, a także produktów stanowiących ich istotne źródło, jak np. tłuste gatunki mięs czy pełnotłuste produkty mleczne.

„W dietach Polaków odnotowano zbyt dużą zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych, które dostarczały 14 proc. energii. Obecnie zaleca się, żeby kwasy te wносиły do diety maksymalnie 5-6 proc. energii (do 10 proc. u dzieci do 9. roku życia), przy czym jednak ich spożycie powinno być tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową” – piszą eksperci NIZP-PZH.

Wskazują oni jednocześnie na spadek udziału w diecie Polaków np. błonnika, czy też witaminy C, której spożycie w 2018 r. stanowiło 90,5 proc. spożycia odnotowanego 8 lat wcześniej.

Z innych badań cytowanych w raporcie NIZP-PZH w kontekście sposobu żywienia Polaków wynika, że w naszej współczesnej diecie występuje wiele istotnych niedoborów.

„Stwierdzano niedobory niektórych składników mineralnych i witamin, zwłaszcza wapnia, magnezu, potasu, witamin D i C, folianów, a w przypadku dzieci i młodzieży również żelaza. Jednocześnie nadmierna była zawartość sodu w diecie” – czytamy w podsumowaniu analizy.

W świetle powyższych danych, a także innych zachodzących w naszym społeczeństwie niekorzystnych

zmian dotyczących stylu życia (np. zbyt niska aktywność fizyczna/ siedzący tryb życia dużej części społeczeństwa), czy też zmian demograficznych (szybkie starzenie się społeczeństwa), nie powinno nikogo dziwić, że od lat narasta w naszym kraju „epidemia” otyłości i nadwagi oraz chorób przewlekłych związanych z nieprawidłowym żywieniem.

Nadmierna masa ciała (nadwaga lub otyłość) występuje już u ponad 65 proc. mężczyzn i blisko 46 proc. kobiet w Polsce.

Jak wskazują eksperci NIZP-PZH, w tej kwestii bardzo dużo więc zależy od nas samych i naszych świadomych, codziennych wyborów żywieniowych. Dlatego warto zapoznać się z aktualnymi zaleceniami żywieniowymi dla populacji Polski (tzw. „talerzem zdrowego żywienia”), które można znaleźć na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej.

Na koniec wyjaśnijmy, że NIZP-PZH oparł swoją analizę m.in. na danych Głównego Urzędu Statystycznego z badań budżetów gospodarstw domowych za lata 2010-2018, a także na innych badaniach, w tym również realizowanych w ramach projektu EU-Menu (w latach 2016-2020) przy wsparciu Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA).

Źródło: [pap-mediroom](#)