

Relacja z debaty „Najczęstsze żywieniowe błędy popełniane przez Polaków – co wiemy o zdrowym odżywianiu” – Warszawa, 28.04.2016 r.

28 kwietnia 2016 roku w Warszawie odbyła się debata „Najczęstsze żywieniowe błędy popełniane przez Polaków – co wiemy o zdrowym odżywianiu”. Udział w niej wzięli: prof. dr hab. Witold Płocharski – Instytut Ogrodnictwa, prof. dr hab. Krystyna Gutkowska – Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, dr Katarzyna Stoś, prof. nadzw. – Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, dr Aneta Górską-Kot – Ordynator Oddziału Pediatrii w Szpitalu Dziecięcym przy ul. Niekańskiej w Warszawie, Łukasz Bielewicz – GFK Polonia. Podczas dyskusji debatowano m.in. nad tym, co zrobić, by przyszłe pokolenia nie borykały się z problemem chorób dietozależnych i dlaczego tylko 37% mam deklaruje, że otrzymuje od lekarzy informacje o prawidłowym żywieniu dzieci.

Zwiększenie świadomości, wiedzy i roli lekarzy w przekazywaniu rodzicom zasad prawidłowego odżywiania dzieci, dzięki czemu matki będą mogły kształtować odpowiednie przyzwyczajenia żywieniowe już od pierwszych miesięcy ich życia. Aktywna edukacja kilkulatków, kreowanie mody na zdrowe odżywianie wśród nastolatków i realna – a nie tylko deklaracyjna – zmiana nawyków żywieniowych wśród dorosłych. Oto według ekspertów niezbędne działania, które należy podjąć, aby uchronić polskie społeczeństwo przed skutkami i kosztem chorób dietozależnych w przyszłości.

Przedstawiciele środowiska medycznego, dietetycy, trenerzy, blogerzy, przedstawiciele mediów oraz inne osoby zainteresowane zdrowym odżywianiem, które przyszły na debatę „Najczęstsze błędy żywieniowe Polaków – co wiemy

o zdrowym odżywianiu” mogli bezpośrednio od ekspertów usłyszeć najważniejsze zalecenia na temat tego, co należy zrobić, aby w przyszłości Polacy nie borykali się z chorobami wynikającymi z nieprawidłowej diety, takimi jak: otyłość, cukrzyca typu II czy choroby układu krążenia.

DLACZEGO WARZYWA I OWOCE

Szczególny niepokój wzbudziły wyniki badań¹, wskazujące, że tylko 37% mam otrzymuje informacje o prawidłowym żywieniu dzieci od lekarzy, a deklaruje takie oczekiwanie aż 79% z nich. Ekspersi podkreślili, że udzielane przez lekarzy informacje uważane są za wiarygodne, merytoryczne i pochodzące od autorytetu, dlatego matki chętniej się do nich stosują. Rola lekarza w przekazywaniu tej wiedzy jest szczególnie ważna, gdyż Polska od lat boryka się ze zbyt małym spożyciem warzyw, owoców i ich przetworów, a jak pokazało badanie – aż 46% mam wciąż nie uznaje ich za podstawę zdrowej diety.

Tymczasem, jak powiedziała dr Katarzyna Stoś, prof. nadzw. Instytutu Żywności i Żywienia: „Zmiana, jaka w tym roku nastąpiła w piramidzie zdrowego żywienia, czyli nadanie kluczowej roli warzywom, owocom, wynika z faktu, że badania pokazują wyraźną korelację pomiędzy wzrostem spożycia tych produktów a zmniejszeniem prawdopodobieństwa wystąpienia chorób takich jak niektóre rodzaje nowotworów czy choroby układu krążenia. Jedną porcją warzyw i owoców w ciągu dnia można zastąpić sokiem. W przypadku spożywania warzyw, owoców i ich przetworów od 1 do 3 razy dziennie ryzyko zachorowalności na wspomniane wyżej choroby spada o ok. 14%, przy zwiększeniu ilości porcji od 3 do 5 – już o 30%, a przy ponad 7 porcjach dziennie potencjalne zagrożenie tego rodzaju chorobami spada aż o 40%. Dlatego im więcej tych produktów w naszej diecie, tym lepiej dla naszego zdrowia”.

ROLA LEKARZA W EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ MAŁYCH PACJENTÓW I ICH MATEK

Ekspersi zgodnie podkreślili, że prawidłowe nawyki żywieniowe i odpowiednie preferencje smakowe kształtować należy niemal od kołyski, zwłaszcza że niskie spożycie warzyw i owoców to niechlubny trend, który utrzymuje się od lat. Oznacza to, że dorastają kolejne pokolenia, które wkrótce, jako dorośli, zaczną mieć problemy zdrowotne



Uczestnicy debaty „Najczęstsze żywieniowe błędy popełniane przez Polaków – co wiemy o zdrowym odżywianiu”

¹Dane KUPS, badanie wykonane przez GFK Polonia, marzec 2016 r. Badanie CAWI: mamy dzieci w wieku 3-12 lat, N = 180.



Doktor Aneta Górską-Kot, Ordynator Oddziału Pediatrii w Szpitalu Dziecięcym przy ul. Niekańskiej w Warszawie

wynikające z wcześniejszych zaniedbań. Doktor Aneta Górską-Kot, Ordynator Oddziału Pediatrii w Szpitalu Dziecięcym przy ul. Niekańskiej w Warszawie, powiedziała: „Ważna w tym względzie, ale niestety wciąż zbyt mała, jest rola lekarzy pediatrów w uświadamianiu matkom zarówno zasad zdrowego odżywiania dzieci, jak i konsekwencji braku ich stosowania. Niestety lekarze zwykle zajmują się kwestią żywienia dzieci tylko do pierwszego półrocza ich życia. Potem temat ten poruszany jest w gabinetach lekarskich w kontekście chorób, takich jak np. otyłość. Oznacza to, że musi pojawić się problem zdrowotny, aby rodzice usłyszeli od lekarza o zasadach prawidłowego odżywiania. Dlatego uważam, że powinno się edukować lekarzy w tym obszarze już podczas studiów, aby następnie mogli przekazywać swoją wiedzę matkom, które – jako najbardziej czułe na potrzeby zdrowotne swoich dzieci – przeniosą zasady zdrowego odżywiania do swoich domów”. Następnie dr Aneta Górską-Kot dodała: „Jeśli wprowadzimy smak warzyw i owoców do diety dziecka, to ono potem jako nastolatek i wreszcie jako dorosły samo będzie po nie sięgać. Oznacza to, że nawet małym dzieciom należy wprowadzić do diety smaki tych produktów, przy czym zaleca się rozpoczęcie edukacji żywieniowej od warzyw, ponieważ ich smak bywa trudniejszy do zaakceptowania. Nie należy się też zniechęcać pierwszymi, nie zawsze udanymi próbami. Jeśli dziecko krzywi się choćby na smak papryki, to poczekajmy i wróćmy z tym produktem za jakiś czas. Możemy też skorzystać z bogatej oferty soków warzywnych lub warzywno-owocowych, by przyzwyczaić dziecko do danego smaku. Tylko konsekwencja w dbaniu o kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych naszych dzieci spowoduje, że nie będą one jako dorośli ponosić konsekwencji zdrowotnych zaniedbań w tym zakresie”.

Wiedza a postawa żywieniowa

Jak zauważyli eksperci, wiedza Polaków na temat zdrowego odżywiania oraz produktów spożywczych dostępnych na rynku jest chaotyczna. Widać to np. w wynikach badań na temat wiedzy o dostępnych w sprzedaży sokach. Z jednej



Doktor Katarzyna Stoś, prof. nadzw. Instytutu Żywności i Żywienia, dr Aneta Górską-Kot, Ordynator Oddziału Pediatrii w Szpitalu Dziecięcym przy ul. Niekańskiej w Warszawie, Łukasz Bielewicz, GFK Polonia

strony 81% badanych matek wie, że są one zalecane przez ekspertów z Instytutu Żywności i Żywienia jako jedna z codziennych porcji warzyw lub owoców i ma świadomość, że zawierają cenne witaminy i inne składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu (wskazało tak 83% badanych). Jednocześnie aż 53% z nich uważa, że są to produkty, które zawierać mogą sztuczne substancje i że soki owocowe można dosładzać (78% badanych).

Jak zauważył prof. dr hab. Witold Płocharski z Instytutu Ogródnictwa: „Chaos ten wynika z nieznaności przepisów prawnych², które wyraźnie zakazują dodawania do soków i nektarów jakichkolwiek sztucznych składników oraz dosładzania soków owocowych w jakikolwiek sposób, a także z nieznaności samego procesu ich produkcji. Jest to efekt czerpania wiedzy na ten temat z niesprawdzonych źródeł, w których opinie wyrażają osoby niemające odpowiedniej wiedzy i niebędące ekspertami w tej dziedzinie, a także powtarzania przez media nieprawdziwych informacji o tych produktach”. Profesor podkreślił też, że: „Polscy producenci soków, przechodzący kontrole zarówno Europejskiego Systemu Kontroli Jakości (EQS), jak i polskiej Głównej Inspekcji Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych, są liderami na rynku, jeśli chodzi o jakość produktów i przestrzeganie przepisów prawnych. Należy uświadamiać konsumentom te fakty i popularyzować rzetelne informacje, aby zniknął strach przed sięganiem po soki ze sklepowych półek i aby stały się one nieodłącznym elementem codziennej diety jako jedna z zalecanych porcji warzyw i owoców”.

Konieczność edukacji konsumentów oraz rolę ekspertów i liderów opinii, w tym lekarzy, podkreśliła też prof. Krystyna Gutkowska, Dziekan Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka

²Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady 2012/12/WE z dnia 19 kwietnia 2012 r. odnosząca się do soków owocowych oraz Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 8 lutego 2013 r. z późn. zm.



Profesor dr hab. Witold Płocharski, Instytut Ogrodnictwa, prof. dr hab. Krystyna Gutkowska, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie: „Przed ekspertami dużo pracy, by zwiększać świadomość konsumentów na temat zasad prawidłowego odżywiania i głównej roli warzyw i owoców w diecie człowieka, a także w zakresie uporządkowania wiedzy Polaków na ten temat i obalania krążących mitów, choćby na temat soków. Nie tylko jednak eksperci mają dużo pracy. Bardzo ważne jest zaangażowanie lekarzy w edukację matek, ale też nauczycieli i wychowawców w organizowanie praktycznych zajęć dotyczących kreowania zdrowych nawyków

żywieniowych wśród najmłodszych. Dzieci, które na przykład w przedszkolu mają zajęcia uczące zasad zdrowego odżywiania, mogą realnie wpłynąć na zmianę zachowań rodziców. Chłoną one bowiem wiedzę i dzielą się nią potem z rodzicami, wytykając im nieprawidłowe postępowanie. Z dorosłymi natomiast, którzy jako dzieci nie wyrobili odpowiednich nawyków, jest niestety zwykle tak, że mają dużą wiedzę na poziomie ogólnym, deklarują zdrowy tryb życia w badaniach, a jednocześnie w codziennym życiu zwycięża dążenie do przyjemności i uleganie smakowym pokusom. Tymczasem zmiany muszą być realne, a nie deklaratywne, zaś przyrost wiedzy poparty konkretnymi zmianami w nawykach żywieniowych, bo tylko to może uczynić społeczeństwo zdrowe w przyszłości”.

PODSUMOWANIE

Eksperti potwierdzili, że nie wolno zaniedbać działań skierowanych do różnych grup docelowych. Tylko szeroko zakrojona edukacja, wsparta akcjami aktywizującymi wśród lekarzy, dzieci i rodziców pozwoli na ukształtowanie prawidłowych postaw żywieniowych, a tym samym zdrowia polskiego społeczeństwa w przyszłości. Wszyscy debatujący podkreślili, że kluczem do zdrowego i długiego życia jest aktywność fizyczna oraz wysokie spożycie warzyw, owoców oraz ich przetworów, w tym soków. Ponieważ według nich są to produkty, których właściwie nie sposób przedawkować, jedzmy i pijmy na zdrowie. Im więcej, tym lepiej.

Program sfinansowany ze środków Funduszu Promocji Owoców i Warzyw