

*Aneta Kościółek¹⁾, Magdalena Hartman²⁾, Katarzyna Spiółek¹⁾,
Justyna Kania¹⁾, Katarzyna Pawłowska-Góral¹⁾*

OCENA CZYNNIKÓW WPLYWAJĄCYCH NA ZAKUP I STOSOWANIE PREPARATÓW WITAMINOWO-MINERALNYCH PRZEZ UCZNIÓW SZKÓŁ POLICEALNYCH

¹⁾ Katedra i Zakład Żywności i Żywnienia Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach
Kierownik Katedry: dr hab. n. med. *K. Pawłowska – Góral*

²⁾ Katedra i Zakład Podstawowych Nauk Biomedycznych Śląskiego Uniwersytetu
Medycznego w Katowicach
Kierownik Katedry: prof. dr hab. n. med. *Barbara Blońska-Fajfrowska*

Celem pracy była ocena czynników, którymi kierują się uczniowie szkół policealnych przy zakupie preparatów witaminowo-mineralnych. Na podstawie uzyskanych wyników stwierdzono, że głównymi czynnikami decydującymi o wyborze i zakupie suplementu diety przez studentów są: skład preparatu, cena oraz wygoda jego stosowania. Informacje o stosowanych preparatach respondenci uzyskują korzystając z Internetu, czasopism, plakatów reklamowych w aptekach oraz reklam telewizyjnych.

Hasła kluczowe: witaminy, składniki mineralne, suplementy diety.

Key words: vitamins, minerals, dietary supplements.

W ostatnich latach, zarówno w Polsce, jak i na świecie coraz intensywniej rozwija się rynek suplementów diety (1). Dane dotyczące różnych grup ankietowanych, wskazują, że ponad 50% osób stosuje preparaty należące do tej grupy (2). Pomimo, że prawidłowo skomponowana, zróżnicowana dieta pokrywa zapotrzebowanie zdrowego, dorosłego człowieka na witaminy i składniki mineralne, spożycie tych preparatów stale wzrasta (3, 4).

Stosowanie suplementów diety powinno być świadome i uzasadnione ze względów zdrowotnych, ponieważ nadmierne przyjmowanie tego rodzaju preparatów może skutkować przedawkowaniem niektórych składników i w konsekwencji prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych (5). Zwiększająca się na rynku liczba suplementów diety, a także wzrastający odsetek osób wzbogacających w nie swoją dietę, wskazuje na celowość uwzględniania tego zjawiska w badaniach żywieniowych.

Celem niniejszej pracy była ocena czynników, którymi kierują się uczniowie szkół policealnych przy wyborze i zakupie preparatów witaminowo-mineralnych.

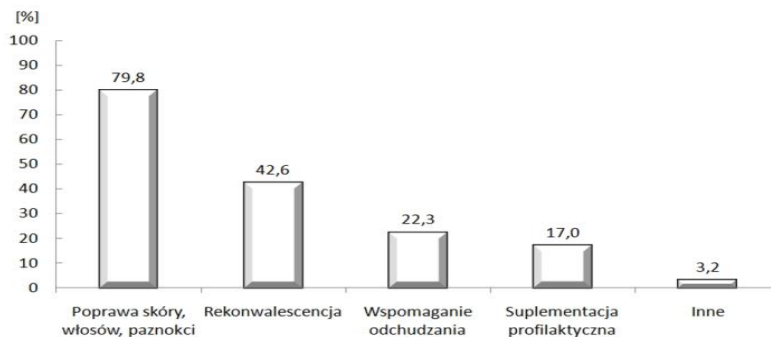
MATERIAŁ I METODY

Badanie ankietowe zostało przeprowadzone w grudniu 2009 roku oraz w maju 2010 roku, wśród 100 uczniów Centrum Edukacji Copernicus w Zabrze (kobiety - 89%, mężczyźni - 11%). Respondenci znajdowali się w następujących przedziałach wiekowych: 19-25 lat (57% badanych), 26-30 lat (10% badanych), 31-35 (10% badanych) oraz 35-45 lat (23% badanych). Spośród ankietowanych osób 95% miało wykształcenie średnie, a pozostałe 5% wykształcenie wyższe. Informacje dotyczące preferencji i czynników wyboru preparatów witaminowo-mineralnych pozyskano metodą wywiadu przy użyciu przygotowanego w tym celu kwestionariusza. Pytania zamieszczone w ankiecie miały charakter zamknięty, przy czym, na część pytań respondent mógł wskazać więcej niż 1 odpowiedź. Uczniowie odpowiadali na pytania dotyczące celu stosowania preparatów witaminowo-mineralnych, czynników wyboru danego produktu oraz formy przyjmowanego suplementu, częstości ich stosowania, źródeł informacji o suplementach diety, miejscach zakupu tego typu preparatów, a także rodzajów stosowanych suplementów.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

W przeprowadzonym badaniu 94,0% ankietowanych uczniów Centrum Edukacji Copernicus zadeklarowało, że dotychczas stosowało suplementy diety zawierające witaminy i składniki mineralne.

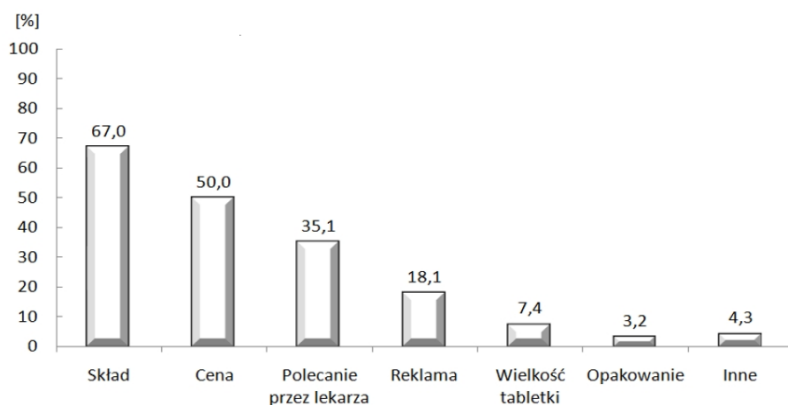
Spośród ankietowanych zdecydowana większość (79,8% odpowiedzi) przyznała, że stosowała preparaty uzupełniające dietę w witaminy i składniki mineralne w celu poprawy stanu włosów, skóry i paznokci. Inni respondenci jako cel stosowania suplementów wskazywali rekonwalescencję po przebytej chorobie, a także wspomaganie procesu odchudzania. Suplementacja diety w celach profilaktycznych stanowiła 17% wszystkich odpowiedzi (ryc. 1).



Ryc. 1. Cel stosowania preparatów witaminowo – mineralnych.

Fig. 1. Purpose of the use of vitamin - mineral preparations.

Spośród analizowanych czynników wpływających na wybór suplementów diety większość uczniów na pierwszym miejscu stawiała skład (67,0% odpowiedzi), kolejnym czynnikiem decydującym była cena danego preparatu (50,0% odpowiedzi). Stosunkowo niewiele osób (18,1%) przyznało, że w wyborze preparatu kierowało się reklamą (ryc. 2). Natomiast w badaniu przeprowadzonym przez *Ulatowską-Szostak* (6) 46,1% respondentów przyznało, że reklama była głównym impulsem do zakupu preparatu witaminowego.



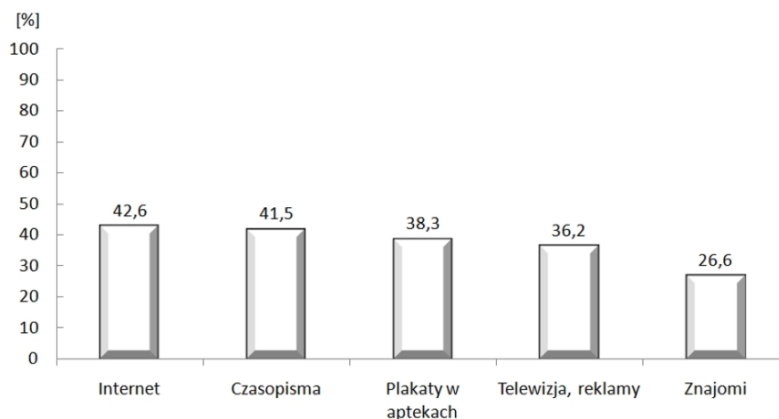
Ryc. 2. Czynniki wyboru preparatów witaminowo – mineralnych.

Fig. 2. Factors influencing the choice of vitamin - mineral preparations.

Z przeprowadzonego badania wynika, że ankietowani uczniowie uzyskiwali informacje na temat dostępnych preparatów z różnych źródeł (ryc.3). W tym celu sięgali do internetu (42,6% odpowiedzi) i popularnych czasopism (41,5% odpowiedzi). Ponadto zwracali uwagę na plakaty reklamowe znajdujące się w aptekach (38,3% odpowiedzi) oraz informacje przedstawione w telewizji (36,2% odpowiedzi).

Dla 64,0% ankietowanych uczniów postać preparatu witaminowo–mineralnego miała znaczenie przy wyborze danego suplementu diety. Najchętniej wybieranymi postaciami suplementów były kolejno tabletki, drażetki, kapsułki przyjmowane raz na dobę (51,1% odpowiedzi), tabletki musujące (36,2% odpowiedzi), syropy, nalewki (11,7% odpowiedzi). Zaledwie 7,4% odpowiedzi stanowiły preparaty (tabletki, drażetki, kapsułki) przyjmowane 2-3 razy na dobę.

Najczęściej wskazywanym miejscem zakupu preparatów witaminowo-mineralnych przez uczniów była apteka ogólnodostępna (95,7% odpowiedzi), natomiast apteka internetowa stanowiła tylko 7,4% odpowiedzi. Uczniowie kupowali również suplementy diety w sklepach zielarskich (12% odpowiedzi) oraz supermarkecie (12% odpowiedzi).



Ryc. 3. Źródła informacji o preparatach witaminowo –mineralnych.

Fig. 3. Sources of information about vitamin – mineral.

Na pytanie dotyczące okresu stosowania suplementów diety (ponad połowa respondentów (53,0%) odpowiedziała, że stosuje preparaty witaminowo-mineralne od czasu do czasu, natomiast 19,0% ankietowanych przyjmuje suplementy przez cały rok. Z kolei 28% uczniów stosuje tego typu preparaty wiosną i jesienią.

W przeprowadzonym badaniu wykazano, że spośród dostępnych na rynku suplementów diety uczniowie najczęściej stosowali preparaty zawierające zestaw witamin i mikroelementów (59,6% odpowiedzi). Uczniowie zażywali również suplementy zawierające tylko wybrane składniki mineralne (30,9% odpowiedzi) oraz witaminy (28,7% odpowiedzi). Podobne wyniki zostały uzyskane w badaniu przeprowadzonym przez *Sigłową* i współpr. (7) dotyczącym stosowania suplementów diety przez studentów uczelni wyższych Warszawy i Tarnowa.

Niespełna połowa (42,0%) ankietowanych uczniów konsultowała wybór preparatu witaminowo-mineralnego z lekarzem lub farmaceutą. Natomiast w badaniu przeprowadzonym przez *Jeżewską-Zychowicz* (8) tylko 20,9% studentów SGGW konsultowało stosowanie wszystkich lub niektórych preparatów zawierających witaminy i/lub składniki mineralne z lekarzem. Tak duża rozbieżność wyników obydwu badań może być związana ze specyfiką badanej populacji, a mianowicie młodym wiekiem badanej grupy oraz statusem studenta.

Większość osób uczestniczących w naszym badaniu (80,0%) deklarowała, że zawsze przed zażyciem danego preparatu czyta ulotkę informacyjną załączoną do leku. Zaledwie 9,0% uczniów czasami zapoznaje się z informacjami zawartymi w ulotce, a 11% respondentów nie ma takiego zwyczaju. Natomiast w badaniu przeprowadzonym wśród klientów aptek przez *Ulatowską-Szostak* (6) w 2002 roku i 2007 roku zaledwie 1/3 badanych osób deklarowała, że szuka informacji na temat kupowanego reklamowanego preparatu witaminowego u farmaceuty lub chociażby w ulotce dołączonej do preparatu.

Na zadane w ankiecie pytanie: „czy posiadasz wystarczającą wiedzę na temat funkcji poszczególnych witamin i substancji mineralnych w organizmie człowieka” odpowiedź twierdzącą zaznaczyło 60,0% ankietowanych, pozostałe osoby (40,0%) odpowiedziały negatywnie. Niewiedza dotycząca roli jaką witaminy i składniki mineralne odgrywają w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu połączona z bezkrytycznym ich przyjmowaniem może prowadzić do negatywnych konsekwencji zdrowotnych.

WNIOSKI

Na podstawie przeprowadzonej analizy można stwierdzić, że:

1. Stosowanie suplementów w badanej populacji jest zjawiskiem powszechnym.
2. Cena i skład preparatu to główne kryteria, którymi kierują się uczniowie przy wyborze suplementów diety zawierających witaminy i składniki mineralne.
3. Głównym miejscem zakupu preparatów witaminowo-mineralnych jest apteka ogólnodostępna.
4. Istnieje konieczność prowadzenia oświaty żywieniowej na temat stosowania suplementów diety.

A. Kościółek., M Hartman., K Spiołek., J.Kania, K. Pawłowska-Góral

EVALUATION OF FACTORS AFFECTING THE PURCHASE AND USE OF PREPARATIONS OF VITAMIN - MINERAL BY STUDENTS SECONDARY SCHOOLS

Summary

Nowadays constant increase of vitamin and mineral supplements of diet intake is observed. The use of dietary supplements should be done consciously and justified on health grounds because excessive adoption of such preparations may lead to an overdose of certain components, and consequently lead to serious health complications

The main aim of this study was to evaluate the main factors of postsecondary school Centrum Edukacji Copernicus in Zabrze students' choice for purchasing particular diet supplements. The questionnaire survey was conducted in a group of 100 students between the ages of 19 to 45 (89% women, 11% men). 94.0% of them admitted that they have supplemented their diets with vitamin and mineral preparations until the moment of the experiment. The results indicate that main factors that influence the students' decisions on purchasing these preparations are: composition of the supplement, price. Fixed Pharmacy was the most frequently indicated place of purchase of such preparations.

PIŚMIENNICTWO

1. Stoś K., Szponar L., Bogusz W., Woźniak A., Moźdzysłowska E.: Suplementy diety jako źródło składników o działaniu odżywczym i innym fizjologicznym, *Żyw. Człow. Metab.*, 2007; 3/4: 1036–1040.-
2. Kuchanowicz H., Troszczyńska A.: Żywność wzbogacona i suplementy witaminowo-mineralne, a ich rola w prawidłowej diecie człowieka, *Now. Lek.*, 2005; 74(4): 533-538.-
3. Pietruszka B., Kollajtis-Dolowy A., Chmara-Pawlińska R.: Suplementacja diety i spożycie produktów wzbogacanych w witaminy i/lub składniki mineralne przez młodzież w wieku 16 -19 lat, *Żyw. Człow. Metab.*, 2003; 1/2: 441-445.-
4. Waśkiewicz A., Sygnowska E, Piotrkowski W., Dojka E.: Czy

wzbogacanie diety składnikami odżywczymi pochodzącymi z suplementacji wpływa na jakość żywienia i poziom czynników ryzyka chorób układu krążenia? *Żyw. Człow. Metab.*, 2004; supl.2.(cz II): 48-53.- 5. *Ciok J.*: Choroby na tle wadliwego żywienia. w: *Szponar L., Ciok J.* (red.): Suplementacja a zdrowie człowieka. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2002; 39-45.- 6. *Szostak - Ulatowska E.*: Wpływ reklamy na zakup leków, parafarmaceutyków i preparatów witaminowych w opiniach klientów aptek–porównanie lat 2002 i 2007, *Probl Hig Epidemiol.* 2008; 89(3): 441-444.- 7. *Śigłowa A., Bertrand B., Conder M., Bertrand K., Lisiecka A., Kubiak P., Urbańska A.*: Suplementacja diety wśród studentów. *Food Science Tech. Qual.*, 2009; 4(65): 236–249.- 8. *Jeżewska – Zychowicz M.*: Stosowanie suplementów wśród młodzieży z uwzględnieniem kontroli ich stosowania, *Żyw. Człow. Metab.*, 2007; 1/2: 481-485.

Adres: 41-200 Sosnowiec, ul. Jedności 8.