AGNIESZKA SYNOWIEC-WOJTAROWICZ^{1, A-D}, MAGDALENA KIMSA-DUDEK^{1, A, C, D},
MAŁGORZATA DEREWNIUK^{2, B}, KATARZYNA PAWŁOWSKA-GÓRAL^{1, A, D-F}

Stosowanie suplementów diety przez słuchaczki uniwersytetu trzeciego wieku

Dietary Supplement Usage by the Female Students of the University of the Third Age

¹ Katedra i Zakład Żywności i Żywienia, Wydział Farmaceutyczny z Oddziałem Medycyny Laboratoryjnej
w Sosnowcu, Śląski Uniwersytet Medyczny, Sosnowiec

² Zakład Chemii Analitycznej, Wydział Farmaceutyczny z Oddziałem Medycyny Laboratoryjnej w Sosnowcu,
Śląski Uniwersytet Medyczny, Sosnowiec

A – koncepcja i projekt badania; B – gromadzenie i/lub zestawianie danych; C – analiza i interpretacja danych;
D – napisanie artykułu; E – krytyczne zrecenzowanie artykułu; F – zatwierdzenie ostatecznej wersji artykułu

Streszczenie

Wprowadzenie. W ostatnich latach obserwuje się zwiększenie zainteresowania konsumentów suplementami diety spożywanych zarówno w celu uzupełnienia niedoborów składników mineralnych, witamin i antyoksydantów, jak również z uwagi na chęć poprawienia jakości życia po 50. r.ż.

Cel pracy. Analiza stosowania suplementów diety przez słuchaczki uniwersytetu trzeciego wieku (UTW).

Materiał i metody. Badanie przeprowadzono wśród 114 słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wiek działającego przy Śląskim Uniwersytecie Medycznym w Katowicach. Dane na temat stosowania suplementów diety zebrano za pomocą autorskiego kwestionariusza ankiety zawierającego 24 pytania zamknięte. Do oceny zależności między wykształceniem a zażywaniem suplementów diety zastosowano test χ^2 .

Wyniki. 80% ankietowanych potwierdziło, że stosuje obecnie suplementy diety. Wśród nich 43% respondentek zadeklarowało, że zażywa je w celu poprawy stanu zdrowia, a 34% – aby uzupełnić niedobory witamin i składników mineralnych. Najchętniej stosowanymi suplementami diety były: preparaty wzmacniające stawy i kości (34%), zwiększające odporność (25%), poprawiające kondycję skóry, włosów i paznokci (23%) oraz witaminy i minerały (18%). W grupie kobiet stosujących suplementy diety największy odsetek stanowiły respondentki mające wykształcenie wyższe (88%) oraz średnie (78%).

Wnioski. Grupa badanych kobiet będących w wieku powyżej 50 lat charakteryzowała się dużym spożyciem suplementów diety, często z kilku grup jednocześnie. Słuchaczki UTW w większości prawidłowo definiują pojęcie suplementu diety i są świadome zagrożeń związanych z ich stosowaniem. Głównym miejscem zakupu suplementów diety jest apteka, co stwarza możliwość skonsultowania decyzji o ich stosowaniu z farmaceutą. Zajęcia prowadzone na uniwersytetach trzeciego wieku działających przy uczelniach medycznych pełnią ważną rolę w promocji zdrowia (Piel. Zdr. Publ. 2016, 6, 3, 215–219).

Słowa kluczowe: badania ankietowe, uniwersytet trzeciego wieku, suplementy diety.

Abstract

Background. In recent years, there has been a growing consumer interest in dietary supplements consumed both to supplement the mineral, vitamin or antioxidant deficiency, as well as to improve the quality of life of people after 50 years old.

Objectives. The aim of the study was to analyze the dietary supplement usage among the University of the Third Age female students.

Material and Methods. Research was based on the author's questionnaire survey among 114 female students of the University of the Third Age in Medical University of Silesia in Katowice. The relation between dietary supplement usage and education was analyzed using the χ^2 test.

Results. Eighty percent of the University of the Third Age female students confirmed that they currently use dietary supplements. Forty-three percent of them declared that they are taking the supplements to improve health condition and 34% to supplement vitamin and mineral deficiency. The most popular supplements were: supplements for bones and joints (34%), immunity-boosting supplements (25%), supplements that affect the skin, hair and nails (23%), and vitamins and minerals (18%). In the group of women using dietary supplements the highest percentage were women with higher (88%) and secondary (78%) education.

Conclusions. The group of 50+ women was characterized by a high intake of dietary supplements, often from several groups simultaneously. Most UTA female students correctly define the dietary supplements and are aware of the risks associated with their usage. The main place of purchase of dietary supplements is a pharmacy, which creates the opportunity to consult their usage with a pharmacist. The University of the Third Age plays an essential role in promoting health (Piel. Zdr. Publ. 2016, 6, 3, 215–219).

Key words: surveys, university of the third age, dietary supplements.

Wraz z wiekiem zmienia się zapotrzebowanie na składniki odżywcze oraz zdolność do ich przyswajania. Na skutek zaburzenia motoryki przewodu pokarmowego i procesów trawiennych zmniejsza się przyswajalność składników odżywczych, wielu witamin, a także makro- i mikroelementów. Aby jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem, należy codziennie zaspokajać indywidualne potrzeby żywieniowe. Mimo że dobrze zbilansowana dieta powinna zapewnić osobom zdrowym wystarczającą ilość składników odżywczych bez konieczności zażywania suplementów, to w wielu przypadkach w miarę postępującego procesu starzenia pojawia się potrzeba ich stosowania [1, 2].

Z uwagi na możliwość zakupu suplementów diety w aptece oraz ich postać (są sprzedawane w formie tabletek, kropli lub syropów) w świadomości wielu konsumentów produkty te są uważane za leki. W ustawodawstwie polskim suplementy diety podlegają aktom prawnym dotyczącym żywności, a nie leków [3].

Decyzja o stosowaniu suplementów diety powinna być podejmowana świadomie i odpowiedzialnie, najlepiej po konsultacji z lekarzem lub farmaceutą, gdyż istnieje ryzyko przedawkowania, wystąpienia skutków ubocznych oraz, co najczęściej dotyczy osób po 50. r.ż., interakcji z zażywającymi lekami [4].

Od wielu lat na polskim rynku stale pojawiają się coraz to nowsze środki spożywcze przeznaczone do suplementacji diety. Są one powszechnie stosowane przez różne grupy populacyjne, w tym również przez osoby po 50. r.ż., dlatego też celem niniejszej pracy była analiza stosowania suplementów diety przez słuchaczki uniwersytetu trzeciego wieku.

Material i metody

Badania przeprowadzono w maju 2014 r. Dóbr badanych był celowy, a kryterium – wiek wynoszący minimum 50 lat. W związku z powyższym ankietę przeprowadzono wśród słuchaczek Uniwer-

sytetu Trzeciego Wiek działającego przy Śląskim Uniwersytecie Medycznym w Katowicach. Dane zebrano za pomocą autorskiego kwestionariusza ankiety składającego się z 24 pytań zamkniętych. Kwestionariusz ankiety sformułowano w taki sposób, aby w poszczególnych pytaniach była możliwość zaznaczenia więcej niż jednej odpowiedzi. Ankieta była anonimowa, a wszystkie respondentki dobrowolnie wyraziły zgodę na jej wypełnienie.

Z prośbą o wypełnienie kwestionariuszy zwróceno się do 114 słuchaczek UTW. Ostatecznie do analizy zakwalifikowano 100 ankiet spełniających wymogi pełnego i prawidłowego wypełnienia. Wśród respondentek 55% stanowiły kobiety w wieku 61–70 lat, 29% – 71–80 lat, a 16% miało 51–60 lat. Ponad połowa badanych kobiet (52%) posiadała wykształcenie wyższe, znaczna część (35%) wykształcenie średnie, wykształcenie zawodowe – 10%, a podstawowe – 3%.

Do oceny zależności między wykształceniem i stosowaniem suplementów diety zastosowano test χ^2 . Obliczenia statystyczne wykonano z wykorzystaniem programu komputerowego STATISTICA 10.0, a istotność statystyczną określono na poziomie $p < 0,05$.

Wyniki

W ocenianej grupie kobiet 72% właściwie rozumie pojęcie „suplement diety”, a 80% ankietowanych potwierdziło, że obecnie je stosuje. Wśród 20% kobiet, które zadeklarowały, że nie stosują suplementów diety, 55% jako przyczynę podało dobry stan zdrowia i zbilansowaną dietę, a 45% ograniczenia finansowe uniemożliwiające ich zakup. Większość ankietowanych (80%) jako główne miejsce zakupu suplementów diety wskazała aptekę. Suplementy diety w prezencie otrzymało 21% respondentek. Na pytanie dotyczące ilości zażywanych codziennie suplementów diety 40% ankietowanych kobiet odpowiedziało, że stosuje suplementy diety aż z 4 różnych grup jednocześnie. Prawie 50% z nich przyjmuje je systematycznie

Ryc. 1. Najchętniej wybierane suplementy diety wśród ankietowanych kobiet

Fig. 1. Respondents preferred choice in dietary supplements

Legenda: 1 – wspomagające odchudzanie; 2 – witaminy i minerały; 3 – poprawiające kondycję skóry, włosów i paznokci; 4 – wspomagające prawidłowe funkcjonowanie dróg moczowych; 5 – poprawiające samopoczucie; 6 – wspomagające pracę serca; 7 – wspomagające leczenie nadciśnienia; 8 – obniżające stężenie cholesterolu; 9 – poprawiające wzrok; 10 – zwiększające odporność; 11 – wzmacniające stawy i kości; 12 – łagodzące objawy menopauzy; 13 – usprawniające pracę przewodu pokarmowego.

w ciągu całego roku. Wśród kobiet stosujących suplementy diety 43% zadeklarowało, że zażywa je w celu poprawy stanu zdrowia, a 34% – dla uzupełnienia niedoborów witamin i składników mineralnych. Do kolejnych czynników wpływających na zażywanie suplementów diety ankietowane zaliczyły uzupełnienie farmakoterapii zalecone przez lekarza (39%) lub zaproponowane przez farmaceutę (18%), a tylko 6% respondentek zakupiło suplement reklamowany w prasie lub telewizji.

Najchętniej stosowanymi suplementami diety były: preparaty wzmacniające stawy i kości (34%), zwiększające odporność (25%), poprawiające kondycję skóry, włosów i paznokci (23%) oraz witaminy i minerały (18%). Niewielki odsetek badanych kobiet zażywa suplementy diety poprawiające samopoczucie, wspomagające odchudzanie i łagodzące objawy menopauzy (ryc. 1).

Analiza odpowiedzi na pytania dotyczące zapoznawania się z treścią ulotki informacyjnej i stosowaniem się do polecanego sposobu dawkowania pokazała, że duży odsetek ankietowanych (72%) przyjmuje suplementy diety zgodnie z zaleceniami dotyczącymi ich dawkowania po uprzednim zapoznaniu się z ulotką informacyjną (62%). Na kolejne pytanie dotyczące możliwości przedawkowania, wystąpienia skutków ubocznych lub możliwości pojawienia się interakcji suplementów diety ze stosowanymi lekami aż 66% badanych słuchaczek potwierdziło, że mają wiedzę na ten temat.

W grupie kobiet przyjmujących suplementy diety największy odsetek stanowiły respondentki posiadające wykształcenie wyższe (88%) oraz średnie (78%). Odnotowano brak zależności między wykształceniem a stosowaniem suplementów diety przez słuchaczki UTW ($\chi^2 = 6,36$; $p = 0,095$) (ryc. 2).

Ryc. 2. Wpływ wykształcenia na stosowanie suplementów diety przez słuchaczki UTW

Fig. 2. The effect of education on the use of dietary supplements by UTA female students

Omówienie

Zwiększone zapotrzebowanie na suplementy diety u osób po 50. r.ż. jest związane głównie ze zmianami, jakie zachodzą podczas starzenia się organizmu, a także ze zwiększoną zapadalnością na choroby przewlekłe. Uzyskane przez autorów niniejszej pracy wyniki potwierdzają, że większość ankietowanych zadeklarowała, że zażywa suplementy diety. Także Harrison et al. [5] w swojej pracy zwracają uwagę na powszechność występowania suplementacji diety. Podobnie Saran i Duda [6] wykazały, że wśród osób powyżej 60. r.ż. prawie 65% uzupełniało dietę suplementami zawierającymi witaminy oraz składniki mineralne. Wyniki otrzymane w badaniach przeprowadzonych przez Kałuża et al. [7] wskazują natomiast, że jedynie 42% badanych zadeklarowało przyjmowanie suplementów diety. Porównywalne dane otrzymano w badaniach przeprowadzonych przez Sebastian et al. [8], w których dowiedziono, że 43% badanych osób po 50. r.ż. spożywało codziennie przynajmniej jeden rodzaj suplementu diety.

Na podkreślenie zasługuje to, że większość ankietowanych słuchaczek UTW właściwie rozumie pojęcie „suplement diety”. Tak duża świadomość respondentek jest skutkiem uczęszczania na wykłady odbywające się w ramach UTW, w czasie których jest poruszana tematyka związana z medycyną i farmacją. Co więcej, suplementom diety był poświęcony nawet odrębny wykład.

Na podstawie uzyskanych w niniejszej pracy wyników zaobserwowano, podobnie jak w badaniach innych autorów, że stosowanie suplementacji najczęściej dotyczy kobiet mających wyższe lub średnie wykształcenie [6, 7]. Najprawdopodobniej jest to skutkiem większego zainteresowania problematyką zdrowotną, szerszą wiedzą na temat zasad racjonalnego żywienia oraz świadomością zmian dotyczących wchłaniania i przyswajania składników mineralnych i witamin w miarę starzenia się organizmu. Kobiety wykształcone zdecydowanie częściej dbają o wygląd zewnętrzny, co dotyczy nie tylko wyglądu skóry, włosów i paznokci, lecz także prawidłowej masy ciała [8].

Analizując przyczyny stosowania suplementów, ustalono, że głównym motywem, jakim kierowały się ankietowane przy wprowadzaniu tej formy uzupełnienia diety, było przekonanie, że poprawią one stan zdrowia. Na podobne uwarunkowania wskazują wyniki badań przeprowadzonych przez Pietruszkę i Brzozowską [9] oraz Marinac et al. [10]. Najczęściej spożywanymi suplementami diety wśród badanych przez autorów niniejszej pracy kobiet po 50. r.ż. są preparaty wzmacniające stawy i kości, zwiększające odporność oraz wpływające

na ładny wygląd skóry, włosów i paznokci. Z kolei wyniki Schlegel-Zawadzkiej i Barteczko [11] wskazują, że najchętniej wybieranymi suplementami były te zwiększające odporność (63%) oraz stosowane z powodu występujących zaburzeń trawienia (55%). W tym samym badaniu 70% ankietowanych stwierdziło ponadto, że suplementację stosuje jedynie okazjonalnie lub w przypadku wystąpienia dolegliwości chorobowych.

Lekarze i farmaceuci powinni odgrywać ważną rolę w edukacji dotyczącej stosowania suplementów diety, co potwierdzają wyniki badań własnych. W ankietowanej grupie słuchaczek UTW duża część respondentek zażywała suplementy w celu uzupełnienia terapii farmakologicznej ze wskazań lekarza lub farmaceuty. Kobiety po 50. r.ż. są ponadto świadome skutków niewłaściwej suplementacji, co potwierdza, że znaczna część ankietowanych kupuje suplementy w aptece oraz zapoznaje się z ulotką informacyjną. Podobnie badania Pietruszki i Brzozowskiej [9] wskazują, że prawie 50% osób zażywających suplementy diety przy ich wyborze kierowało się zaleceniami lekarza. Co ciekawe, w populacjach osób pochodzących z innych kontynentów stwierdzono, że np. Tajwańczycy powyżej 65. r.ż. nie kupują suplementów diety, tylko dostają w prezencie. W krajach europejskich jedynie około 20% ankietowanych, co potwierdziły również badania własne, otrzymuje suplementy diety w ten sposób [12].

Wnioski

Mimo że słuchaczki UTW stanowiły grupę wyselekcjonowaną, a nie reprezentatywną, to przeprowadzone przez autorów niniejszej pracy badania ankietowe pozwoliły na sformułowanie następujących wniosków:

- grupa badanych kobiet po 50. r.ż. charakteryzowała się dużym spożyciem suplementów diety, często z kilku grup jednocześnie;
- słuchaczki UTW w większości prawidłowo definiują pojęcie suplementu diety i są świadome zagrożeń związanych z ich stosowaniem;
- głównym miejscem zakupu suplementów diety jest apteka, co stwarza możliwość skonsultowania decyzji o stosowaniu suplementów z farmaceutą.

Istnieje konieczność prowadzenia edukacji zdrowotnej z zakresu właściwego przyjmowania suplementów diety oraz zagrożeń wynikających z ich stosowania, a zajęcia prowadzone na uniwersytetach trzeciego wieku działających przy uczelniach medycznych pełnią ważną rolę w promocji zdrowia.

Piśmiennictwo

- [1] **Kałuża J., Brzozowska A.:** Wiek a biodostępność wybranych składników odżywczych. *Gerontol. Pol.* 2001, 9, 7–12.
- [2] **Jurczak I., Barylski M., Irzmański R.:** Znaczenie diety u osób w wieku podeszłym – ważny aspekt prewencji zdrowia czy nieistotna codzienność? *Geriatrics* 2011, 5, 127–133.
- [3] Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia. *Dz.U.* z 2006 r. Nr 171, poz. 1225.
- [4] **Bojarowicz H., Dźwigulska P.:** Suplementy diety. Część III. Interakcje suplementów diety z lekami. *Hygeia Public Health* 2012, 47(4), 442–447.
- [5] **Harrison R., Holt D., Pattison D., Elton P.:** Are those in need taking dietary supplements? A survey of 21 923 adults. *Br. J. Nutr.* 2004, 91(4), 617–623.
- [6] **Saran A., Duda G.:** Wpływ wybranych czynników na zakup i stosowanie przez osoby starsze witaminowo-mineralnych suplementów diety. *Żyw. Nauka Technol. Jakość* 2009, 4(65), 271–277.
- [7] **Kałuża J., Bagan A., Brzozowska A.:** Ocena udziału witamin i składników mineralnych z suplementów w diecie osób starszych. *Roczn. PZH* 2004, 55(1), 51–61.
- [8] **Sebastian R., Cleveland L., Goldman J., Moshfegh A.:** Older adults who use vitamin/mineral supplements differ from nonusers in nutrient intake adequacy and dietary attitudes. *J. Am. Diet. Assoc.* 2007, 107(8), 1322–1332.
- [9] **Pietruszka B., Brzozowska A.:** Vitamin and mineral supplement use among adults in central and eastern Poland. *Nutr. Res.* 1999, 19(6), 817–826.
- [10] **Marinac J.S., Buchinger C.L., Godfrey L.A., Wooten J.M., Sun C., Willsie S.K.:** Herbal products and dietary supplements: a survey of use, attitudes, and knowledge among older adults. *J. Am. Osteopath. Assoc.* 2007, 107(1), 13–20.
- [11] **Schlegel-Zawadzka M., Barteczko M.:** Ocena stosowania suplementów diety pochodzenia naturalnego w celach prozdrowotnych przez osoby dorosłe. *Żyw. Nauka Technol. Jakość* 2009, 4(65), 375–387.
- [12] **Chen S.Y., Lin J.R., Chen T.H., Guo S.G., Kao M.D., Pan W.H.:** Dietary supplements usage among elderly Taiwanese during 2005–2008. *Asia Pac. J. Clin. Nutr.* 2011, 20(2), 327–336.

Adres do korespondencji:

Agnieszka Synowiec-Wojtarowicz
Katedra i Zakład Żywności i Żywienia
Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach
ul. Jedności 8
41-200 Sosnowiec
e-mail: asynowiec@sum.edu.pl

Konflikt interesów: nie występuje

Praca wpłynęła do Redakcji: 2.02.2016 r.

Po recenzji: 31.03.2016 r.

Zaakceptowano do druku: 4.07.2016 r.

Received: 2.02.2016

Revised: 31.03.2016

Accepted: 4.07.2016