

Odpowiednie żywienie – priorytet, o którym wciąż wiemy za mało?

Nie ma wątpliwości co do potrzeby edukacji na temat roli odpowiedniego żywienia na różnych etapach życia człowieka – wynika z ankiety przeprowadzonej przez Fundację Nutricia. Aż 99% respondentów potwierdziło, że w Polsce wciąż należy budować świadomość społeczeństwa na ten temat. Wartość edukacji jest już nam dobrze znana, a jak w praktyce wygląda wiedza o żywieniu w kluczowych momentach życia?

Jak wynika z badania CBOS¹, już prawie połowa Polaków (48% wskazań) twierdzi, że działaniem, które w największym stopniu przyczynia się do poprawy zdrowia, jest właściwe odżywianie się. Pomimo rosnącego przekonania o konieczności zwracania uwagi na nawyki żywieniowe, wyniki ankiety przeprowadzonej przez Fundację Nutricia², sprawdzającej stan wiedzy o żywieniu dzieci, osób chorych i seniorów, pokazują, że w temacie budowania świadomości wciąż jest wiele do zrobienia.

Edukacja żywieniowa w 1000 pierwszych dni życia bez tajemnic

Respondenci najlepiej wypadli w obszarze roli prawidłowego żywienia wśród najmłodszych. Na pytanie, czy dzieci do 1 r. ż. powinny spożywać te same posiłki, co reszta rodziny, jedynie 11% ankietowanych odpowiedziało twierdząco. **Aż 86% uczestników badania zdawało sobie sprawę z tego, że dziecko ze względu na swoje specjalne potrzeby żywieniowe nie powinno mieć takiego samego jadłospisu, co dorośli.**

Nie wszyscy rodzice zdają sobie sprawę z tego jak wrażliwy organizm ma dziecko w początkowym okresie życia. Do menu niemowląt trafiają często nieodpowiednie do ich wieku posiłki, które zawierają za dużo soli, cukru dodanego czy są niewystarczająco przebadane pod kątem pozostałości pestycydów. Wspólne spożywanie posiłków nie powinno być równoznaczne się z taką samą zawartością talerza u całej rodziny. Programowanie żywieniowe, a więc kształtowanie się metabolizmu oraz dojrzewanie układów immunologicznego, nerwowego i pokarmowego dziecka, trwa minimum przez 1000 pierwszych dni życia, dlatego należy mu w tym okresie zapewnić jadłospis dostosowany do

¹ Raport „Zdrowie i prozdrowotne zachowania Polaków” z badania przeprowadzonego przez CBOS „Aktualne problemy i wydarzenia” (316) metodą wywiadów bezpośrednich (face-to-face) wspomaganym komputerowo (CAPI) w dniach 8-15 września 2016 roku na liczącej 981 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski.

² Badanie przeprowadzone przez Fundację Nutricia w okresie 14.01-19.01.2020, metodą kwestionariusza z jedną możliwą odpowiedzią, opublikowane na fanpage'u Fundacji na portalu Facebook, n=174.

jego specjalnych potrzeb żywieniowych – komentuje **dietetyk kliniczny Karolina Łukaszewicz**, ekspert programu edukacyjnego „1000 pierwszych dni dla zdrowia”.

Rola żywienia w chorobie znana tylko połowicznie

Sprawdzenie znajomości tematu niedożywienia w chorobie, czyli drugi obszar poruszany w ankiecie Fundacji Nutricia, okazało się większym wyzwaniem dla jego uczestników niż programowanie żywieniowe w okresie dzieciństwa.

Niedożywienie to stan organizmu, który wynika z braku spożywania odpowiedniej ilości substancji odżywczych, takich jak: białka, węglowodany, tłuszcze, witaminy i minerały, i prowadzi do zmiany w masie i składzie ciała człowieka. Często jest to również związane z osłabieniem kondycji fizycznej i psychicznej organizmu. Osoba niedożywiona może gorzej tolerować leczenie, a czasami wręcz nie jest w stanie realizować terapii według zaleceń. Zgodnie z danymi Polskiego Towarzystwa Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu (POLSPEN)³ **aż co 3 pacjent opuszcza w Polsce szpital z niedożywieniem. Wiedzią o tym jedynie niemal połowa uczestników ankiety przeprowadzonej przez Fundację Nutricia (48%).**

*Świadomość problemu niedożywienia w chorobie stale rośnie, ale wciąż wymaga wzmocnionych działań edukacyjnych. Na co dzień jako osoba zmagająca się z niewydolnością jelit, ale również przedstawiciel organizacji zrzeszającej innych pacjentów, mam styczność z osobami, które z powodu choroby nie są w stanie odżywiać się jak te, które są zdrowe. Podstawą ich powrotu do normalności staje się dostęp do terapii żywieniowej, ale również wiedzy i rzetelnych informacji na temat sposobów żywienia w chorobie. Dodatkowo dobrze odżywiony organizm ma po prostu szansę lepiej przejść przez terapię, dlatego właściwe odżywianie i edukacja dotycząca roli żywienia w chorobie jest tak ważna – mówi **Marek Lichota, Prezes Stowarzyszenia „Apetyt na Życie”,** zrzeszającego pacjentów żywionych pozajelitowo i dojelitowo.*

Zdrowe starzenie się owiane tajemnicą

Największy problem z podaniem poprawnej odpowiedzi uczestnicy ankiety Fundacji Nutricia mieli w obszarze żywienia seniorów. **Na pytanie, jaki procent osób starszych w Polsce (pow. 60 r. życia) ma zbyt dużą masę ciała, zaledwie 23% ankietowanych wskazało poprawną odpowiedź.** Z danych GUS wynika, że nadwaga dotyczy aż 70% osób starszych, a co czwarta zalicza się do grona osób otyłych. Zdecydowana większość uczestników ankiety nie zdawała sobie sprawy ze skali tego zjawiska i przewidywała, że problem dotyczy zaledwie 30-55% polskich seniorów.

³ „Ocena terapii żywieniowej w polskich szpitalach”, POLSPEN, <http://leczenieprzezzywienie.org/o-programie/>



Uczestnicy ankiety Fundacji Nutricia nie mieli jednak żadnych wątpliwości, co do konieczności inicjowania i realizowania działań edukacyjnych z zakresu żywienia. **Niemal wszyscy ankietowani (99%) stwierdzili, że w Polsce nadal istnieje potrzeba edukacji na temat roli żywienia na różnych etapach życia.**

*Pozytywna percepcja i wysoka świadomość potrzeby edukacji żywieniowej to dobre podłoże do realizacji działań Fundacji Nutricia. Zgodnie z naszą nową misją, którą jest **edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia**, zamierzamy uczyć przyszłe pokolenia o kluczowej roli odpowiedniego żywienia w czasie 1000 pierwszych dni i okresie choroby oraz budować nawyki umożliwiające zdrowe starzenie się – podkreśla **Anna Cywińska, Prezes Fundacji Nutricia.***

O Fundacji:

Fundacja Nutricia została powołana w 1996 r. Od 2019 r. misją Fundacji Nutricia jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Swoje działania Fundacja kieruje do dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych. Fundacja prowadzi ogólnopolskie programy edukacyjne, takie jak: „1000 pierwszych dni dla zdrowia” czy kampania „Żywienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”. Realizuje także ogólnopolski konkurs grantowy, umożliwiając naukowcom prowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia człowieka.

Dodatkowe informacje znajdują się na stronie Fundacji: <http://www.fundacjanutricia.pl> oraz profilu na FB: <https://www.facebook.com/FundacjaNutricia/>.