

RAPORT

# POLACY A SUPLEMENTY DIETY

Wiedza i świadomość



Badanie przeprowadzone na potrzeby raportu „Polacy a suplementy diety” wskazało, że dwóch na trzech Polaków przyjmuje suplementy diety. Najchętniej sięgamy po preparaty witaminowo-minerałowe, a najrzadziej – po suplementy zawierające szczepy bakterii i drożdży. Suplementy diety są szeroko dostępne i mimo że nadal pierwszym miejscem zakupu suplementów dla polskich konsumentów są apteki, to jeden na trzech Polaków suplementującą dietę dokonuje zakupów w Internecie. Warto postawić tu pytanie – czy te zakupy konsultowane są ze specjalistą: lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem?

Suplementy diety cieszą się ogromną popularnością wśród Polaków, w roku 2021 wydaliśmy na nie o pół miliarda więcej niż rok wcześniej. Co ósmy konsument w skali miesiąca wydaje na suplementy ponad 111 zł. Czy jednak przekłada się to na świadomość ich działania i wiedzę na temat tego, jak suplementy działają i czym różnią się od leków?

Odpowiedzi na te pytania znajdują się w niniejszym raporcie. Zapraszam do lektury.

Armand Przygodzki, CEO OSAVI

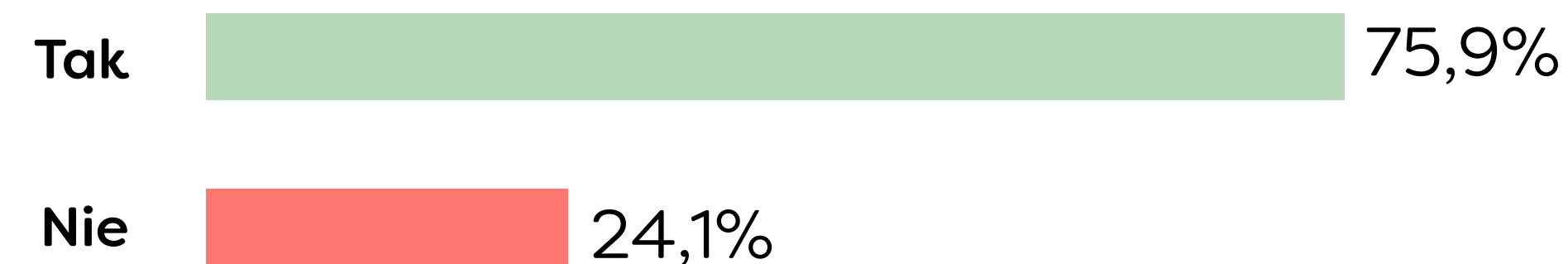


## ***Prawie połowa Polaków suplementujących dietę nie konsultuje tego ze specjalistą***

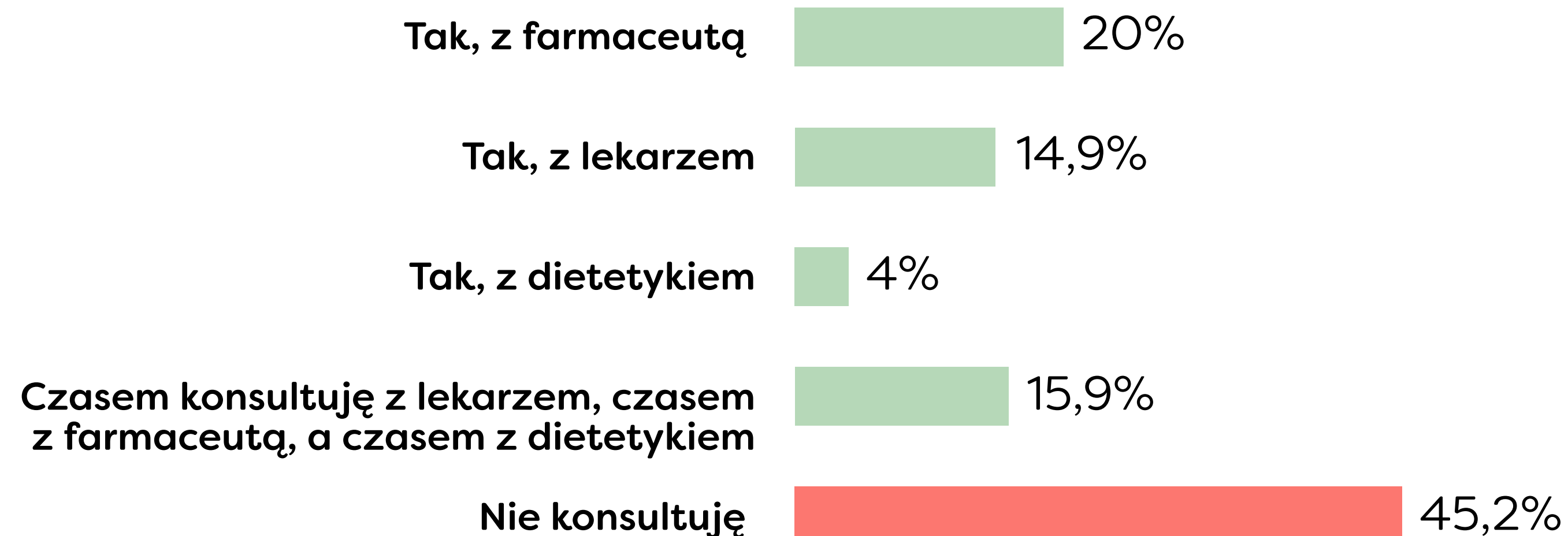
Wyniki badania wskazują, że trzech na czterech suplementujących dietę Polaków deklaruje, że zażywa je regularnie, a jedynie 25 proc. badanych tego typu preparaty przyjmuje nieregularnie.

Co piąty Polak suplementujący dietę ich zakup konsultuje z farmaceutą, a co siódmy z lekarzem. Z badania wynika, że po poradę do dietetyka zwraca się zaledwie 4 proc. badanych. Niemal 16 proc. respondentów deklaruje naprzemienne konsultacje z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem. Aż 45,2 proc. Polaków suplementujących dietę nie konsultuje zażywanych preparatów ze specjalistą.

### **Czy zażywasz suplementy diety regularnie?**



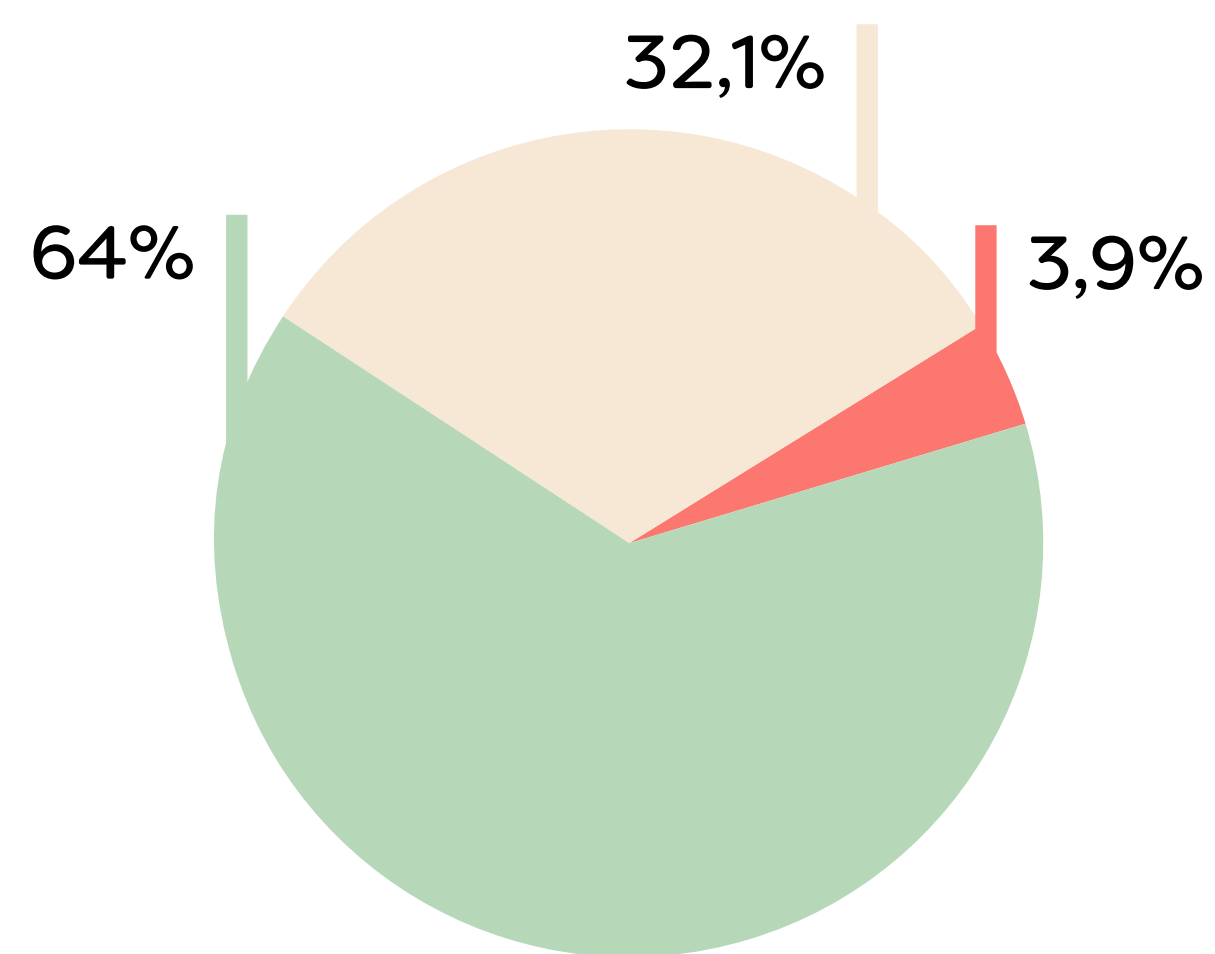
### **Czy konsultujesz zakup suplementów ze specjalistą?**



**Większość konsumentów pozytywnie ocenia swoją wiedzę na temat suplementów**

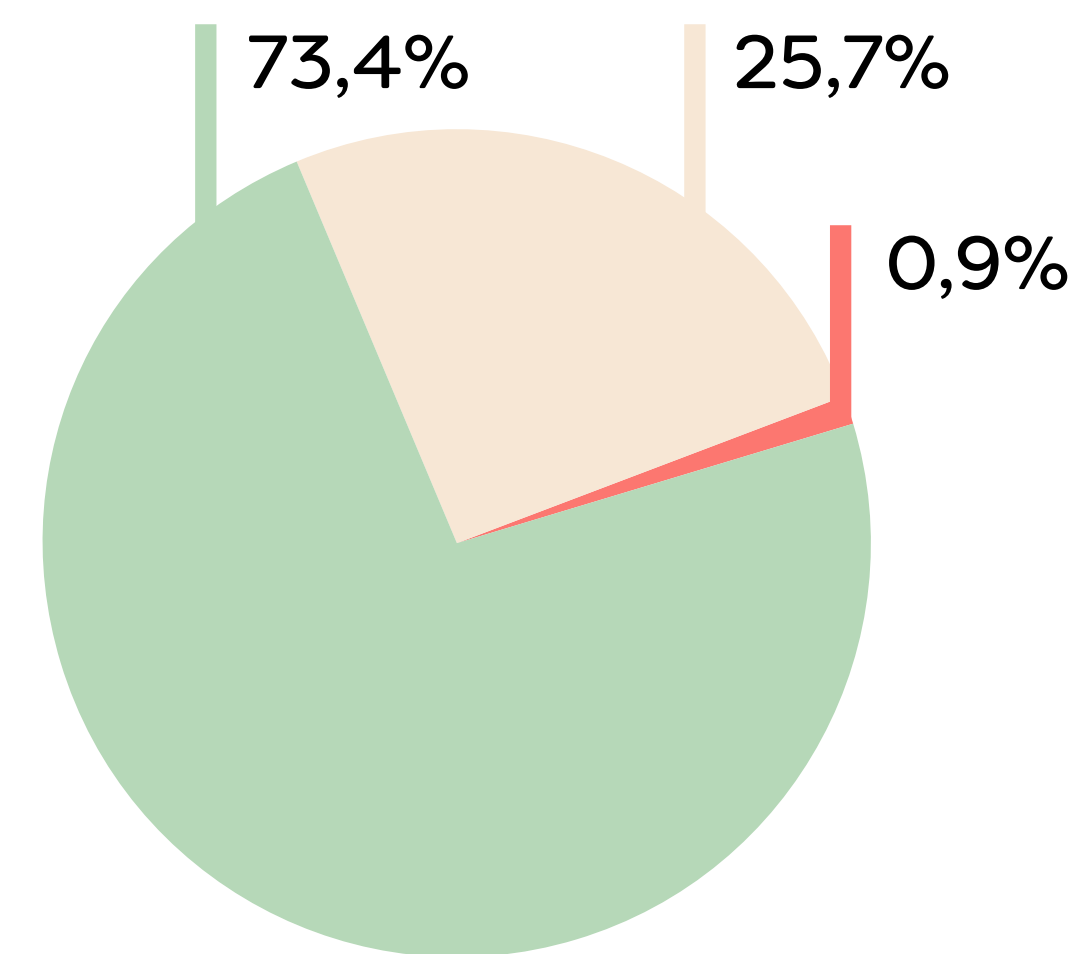
Blisko dwóch na trzech respondentów deklaruje, że wie, czym różni się lek od suplementu diety. Niespełna co trzeci ankietowany ocenia swoją wiedzę na ten temat jako ograniczoną. Jedynie 3,9 proc. badanych przyznaje, że nie wie, jakie różnice występują między lekiem a suplementem. Prawie trzech na czterech Polaków twierdzi, że ma wiedzę na temat tego jak działają przyjmowane przez nich suplementy. Co czwarty respondent tej wiedzy nie posiada.

Czy wiesz, czym różni się lek od suplementu?



- Tak, wiem – 64%
- Wiem w ograniczonym stopniu – 32,1%
- Nie, nie wiem – 3,9%

Czy wiesz jak działają suplementy, które zażywasz?

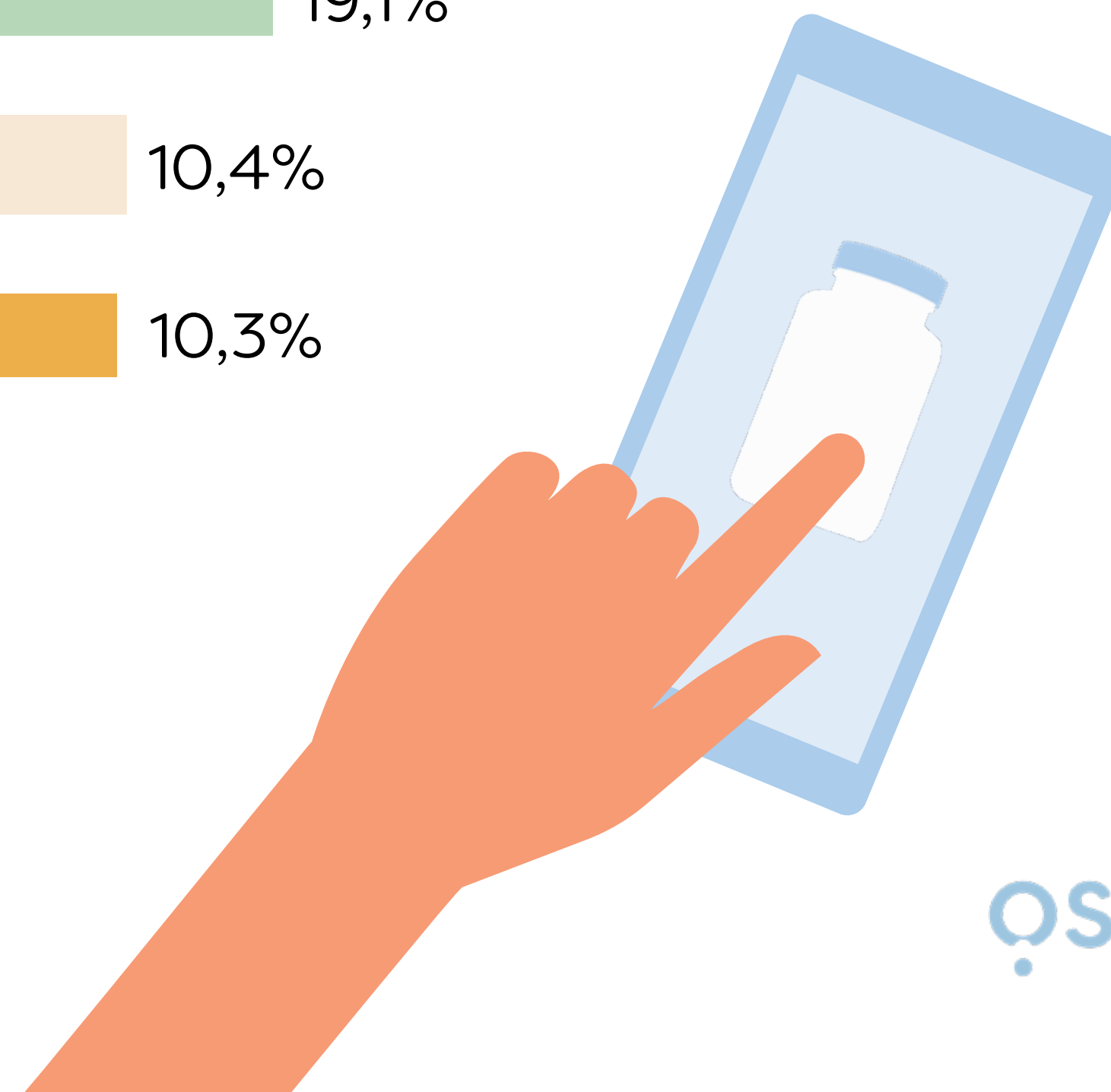
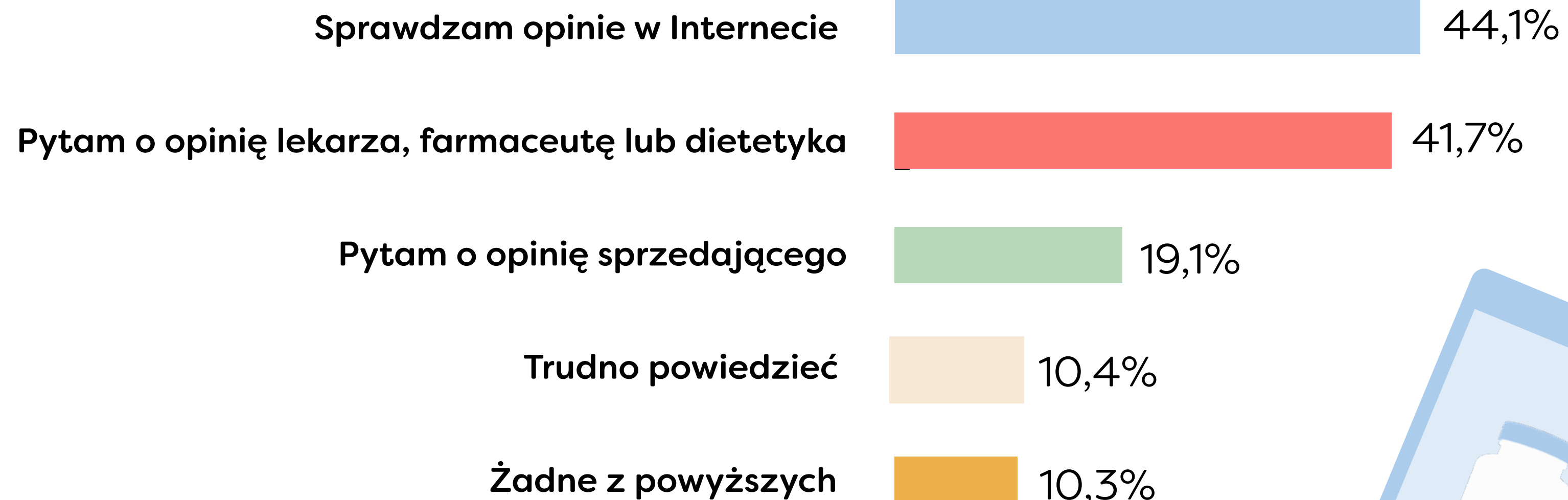


- Tak, wiem – 73,4%
- Wiem w ograniczonym stopniu – 25,7%
- Nie, nie wiem – 0,9%

## Najczęściej opinie o suplementach czerpiemy z Internetu

Badani zapytani o to, gdzie szukają opinii na temat suplementów, częściej wskazywali na sprawdzanie opinii w Internecie (44,1 proc.) niż zasięganie opinii lekarza, farmaceuty lub dietetyka (41,7 proc.) Blisko co piąty respondent deklaruje, że o opinię przy okazji zakupów suplementów pyta sprzedawcę.

Przed zakupem suplementów...  
(pytanie wielokrotnego wyboru)

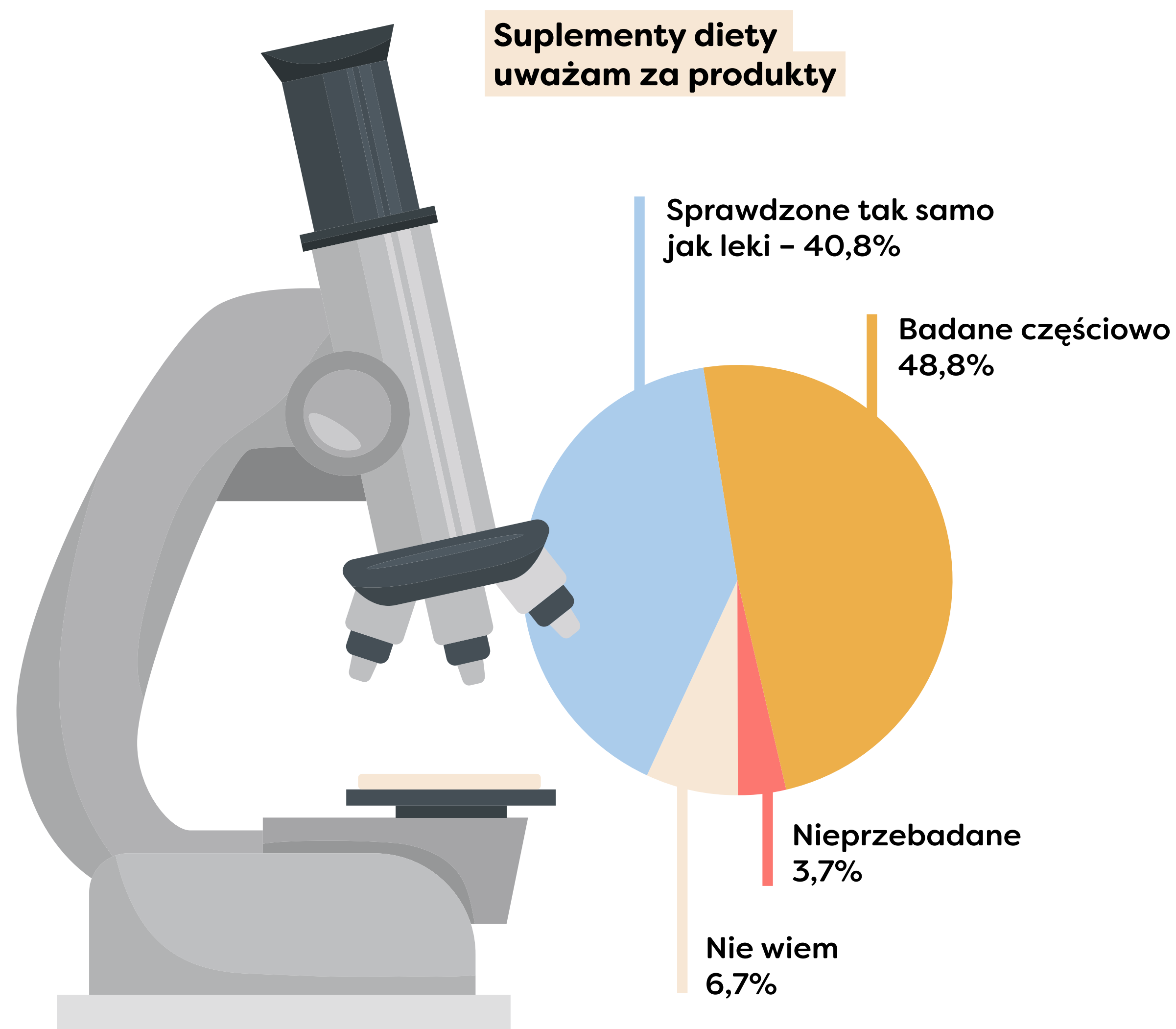


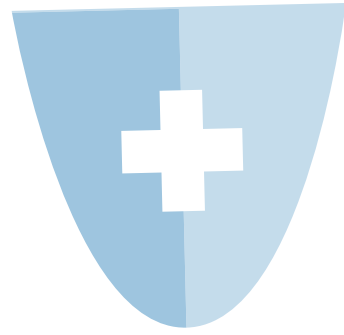
## **Połowa Polaków nie ma pewności co do poziomu przebadania suplementów diety**

Wyniki badania wskazują, że dwóch na pięciu ankietowanych uważa, że suplementy są sprawdzane w równym stopniu co leki. Prawie połowa (48,8 proc.) badanych uważa, że suplementy są przebadane tylko częściowo. Niewielki odsetek, bo 3,7 proc., respondentów klasyfikuje suplementy diety jako produkty nieprzebadane.

**Wyniki badania pokazują nam, że nadal znaczny odsetek konsumentów ma wątpliwości co do poziomu przebadania suplementów diety. Misją OSAVI jest rozwiewanie wątpliwości co do jakości suplementów – wszystkie nasze produkty poddawane są niezależnym badaniom laboratoryjnym, a o ich pozytywnym wyniku świadczy logo LabTested.**

Maciej Jaskólski,  
dyrektor ds. rozwoju produktów OSAVI

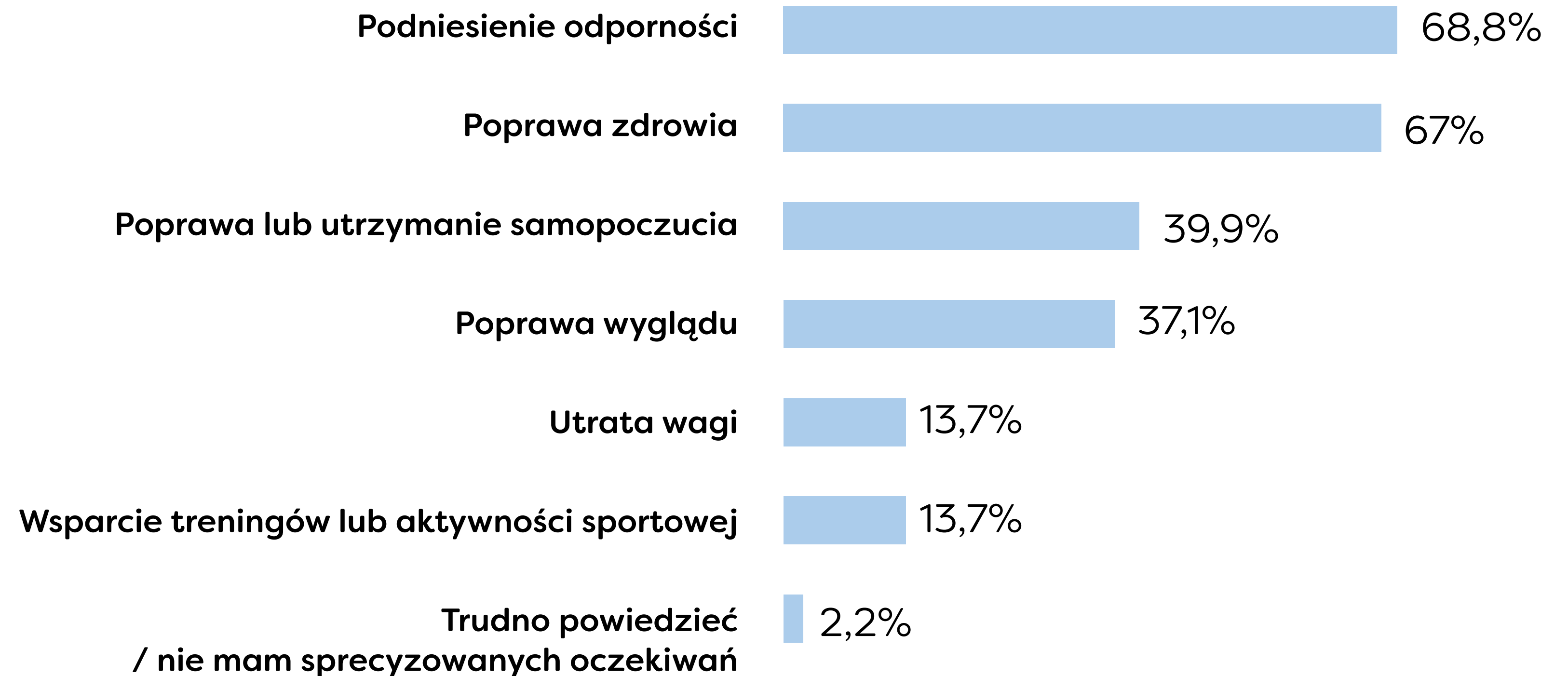




## **Polacy oczekują od suplementów podniesienia odporności i poprawy zdrowia**

Okazuje się, że dwóch na trzech badanych zażywa suplementy z myślą o podniesieniu odporności, także podobny odsetek respondentów oczekuje poprawy zdrowia. Na poprawę lub utrzymanie samopoczucia liczy dwóch na pięciu suplementujących dietę Polaków. Niewiele mniejszej (37,1 proc.) grupie ankietowanych zależy na poprawie wyglądu. Wyniki badania wskazują, że jedynie co siódmy badany oczekuje od suplementów wpływu na utraty wagi oraz wsparcia aktywności sportowej.

### **Jakie są Twoje oczekiwania wobec suplementów diety?** (pytanie wielokrotnego wyboru)

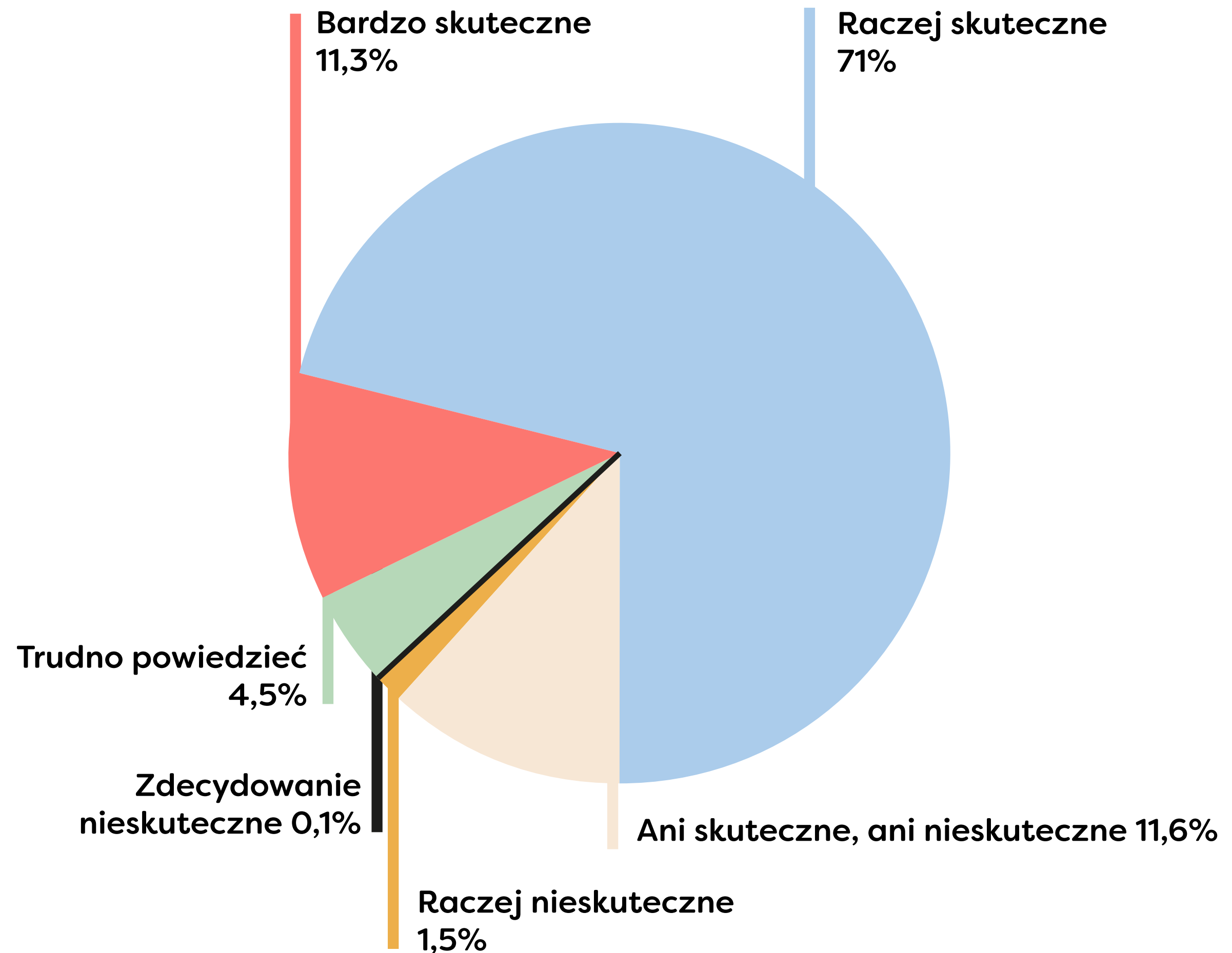


## Polacy pozytywnie oceniają skuteczność suplementów diety

Wyniki badania wskazują, że znaczna większość (82,3 proc.) Polaków, którzy suplementują dietę, ocenia je jako skuteczne. Co ósmy ankietowany uważa, że suplementy nie są ani skuteczne, ani nieskuteczne. Jedynie 1,6 proc. badanych uważa, że suplementy są raczej nieskuteczne lub zdecydowanie nieskuteczne.



### Jak oceniasz działanie suplementów?







## ***Metodologia badania***

Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej grupie dorosłych Polaków.  
Ankieta została przeprowadzona przez agencję badawczą metodą CAWI w lutym 2022 r. na próbie 1000 osób.