

WANDA PATRZAŁEK<sup>1</sup>  
Uniwersytet Wrocławski

## ZMIANY NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH W ZACHOWANIACH DEKONSUMPCYJNYCH

### Streszczenie

Celem artykułu jest analiza zmian w nawykach żywieniowych w kontekście stosowania diet eliminacyjnych związanych z dekonsumpcją jako jednego z ważniejszych trendów współczesnych zachowań konsumenckich. W artykule wykorzystano wyniki badań przeprowadzonych pod kierunkiem autorki dotyczące rozpoznania przyczyn związanych ze stosowaniem diet wegetariańskich oraz struktury konsumpcji wśród wrocławskich wegetarian. W badaniach metodą sondażu diagnostycznego dokonano prób określenia pozyskiwania źródeł informacji o żywności wegetariańskiej, a także struktury produktów pojawiających się w diecie wegetarian. Specyfika konsumpcji wśród wrocławskich wegetarian została odniesiona do zmian żywieniowych Polaków i znaczenia zdrowego odżywiania, związanego ze stosowaniem przez nich diet, wskazanych w ogólnopolskich badaniach CBOS-u.

**Słowa kluczowe:** nawyki żywieniowe, dekonsumpcja, wegetarianizm, diety eliminacyjne, zdrowe odżywianie się

### Wprowadzenie

W artykule przedstawione zostaną nawyki żywieniowe w aspekcie kulturowych determinant w konsumpcji i wzrastającej świadomości społecznej na temat zdrowego odżywiania się. Na tle współczesnych zmian w dziedzinie konsumpcji szczególnej analizie podlegać będzie zjawisko dekonsumpcji jako świadomych ograniczeń wynikających z racjonalizacji sposobu podejścia do konsumpcji związanych z aktywną postawą preferującą konsumpcję zrównoważoną i kształtującą zdrowe nawyki w odżywianiu się. W dalszej części artykułu zaprezent-

---

<sup>1</sup> wpatrzalek@uni.wroc.pl.

wane zostaną wyniki badań sondażowych przeprowadzonych pod kierunkiem autorki opracowania dotyczące analizy zjawiska wegetarianizmu wśród wrocławskich konsumentów związanego z dostępem do dóbr i usług wegetariańskich, a także przyczyn społecznych przechodzenia na wegetarianizm. Wyniki badań wrocławskich zostaną odniesione do badań sondażowych przeprowadzonych w 2014 roku przez CBOS dotyczących stosowania różnych typów diet eliminacyjnych przez Polaków wykluczających ze swojego jadłospisu, poza mięsem, inne rodzaje produktów. Podobnie jak w przypadku badań związanych z dietą wegetariańską szczególna uwaga zostanie zwrócona na analizę przyczyn przechodzenia na różnego rodzaju diety, a także udziału poszczególnych produktów w dietach eliminacyjnych.

Rozważania kończy ocena zmian żywieniowych Polaków i ich znaczenia w postrzeganiu sposobu odżywiania się jako jednego z najważniejszych elementów prozdrowotnego stylu życia. W tej części odniesiono się do badań przeprowadzonych w 2014 roku przez CBOS dotyczących zwłaszcza oceny nawyków żywieniowych na przestrzeni lat 1998–2014, a także zależności między własnym sposobem odżywiania się i rodziców badanych.

### **Nawyki żywieniowe jako kulturowe determinanty konsumpcji**

Nawyki żywieniowe, podobnie jak i inne sposoby zachowania w sferze konsumpcji, kształtowane są przez otoczenie kulturowe, w których rozwija się i dorasta jednostka. Jest to zazwyczaj proces oparty na tradycji kulturowej, a jego zmiana wymaga sukcesji pokoleń opartej na transformacji mentalności. Duże znaczenie w zmianie tych nawyków odgrywają działania uświadamiające i promujące inne alternatywne formy związane z preferencją zdrowego stylu życia i odżywiania się. Nawyki jako utrwalone i wyuczone sposoby zachowania się jednostki wpajane są w procesie socjalizacji.

Szczególne miejsce w kształtowaniu wzorów konsumpcji artykułów żywnościowych przypada subkulturom. Mechanizmy i procesy związane z kształtowaniem nawyków jako pewnych form reakcji wyuczonych determinują niektóre rodzaje zachowań związanych z konsumpcją oraz ich wzorami, jakie jednostka realizować będzie w życiu. Na poziom i strukturę konsumpcji wpływają także obyczaje narodowe, a także zwyczaje regionalne. Ważny wpływ na zachowania w sferze konsumpcji żywności mają również religia i wyznanie<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Szerzej: W. Patrzalek, *Czynniki kulturowe a zachowania konsumenckie*, w: *Kulturowe determinanty zachowań konsumenckich*, red. W. Patrzalek, Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2004, s. 26–28.

Wartości i normy stanowiące z jednej strony podstawowy składnik każdej kultury, z drugiej zaś podstawowy fundament indywidualnej i zbiorowej tożsamości tworzą ramy społecznie akceptowanych zachowań<sup>3</sup>. W systemie wartości każdego człowieka zdrowie należy do jednej z najważniejszych kategorii nie tylko ze względu na ochronę życia, ale także z uwagi na jakość i komfort życia poprzez działania profilaktyczne uwzględniające czynniki chroniące jego wartość. Niewątpliwie należą do nich odżywianie i styl życia.

Współcześnie znaczenie zdrowego odżywiania wzmocniło swoją rangę, stając się jednocześnie ważnym elementem wizerunku jednostki zwłaszcza wśród osób zamożniejszych i lepiej wykształconych, a stosowanie określonej diety eliminacyjnej w odżywianiu uważane jest za jeden z najważniejszych wyznaczników indywidualnej, ale często także zbiorowej tożsamości.

Zachowania żywieniowe związane są także z kategorią etnocentryzmu konsumenckiego, szczególnie widocznego po ostatnim światowym kryzysie ekonomicznym w praktykach konsumpcyjnych preferujących rodzime produkty zwłaszcza w regionach, w których wzrastał poziom bezrobocia. O ile proces globalizacji wygenerował konsumenta globalnego, o tyle kryzys finansowy „odrodził” konsumenta lokalnego. W badaniach prowadzonych pod kierunkiem autorki wśród studentów wrocławskich uczelni żywność polska przez większość postrzegana jest jako lepsza od zagranicznej<sup>4</sup>.

### **Dekonsumpcja na tle współczesnych zmian w konsumpcji**

Wzrastająca świadomość konsumencka oraz propagowanie zdrowego stylu życia przez organizacje i ruchy ekologiczne odwracają niekorzystne tendencje związane z nadmierną konsumpcją, która doprowadziła do zjawiska nierównoważonej konsumpcji wykraczającej poza potrzeby biologiczne i społeczno-kulturowe. Kampanie edukacyjne na rzecz zdrowego stylu życia spowodowały racjonalizację niektórych dziedzin konsumpcji i dotyczą zwłaszcza sposobu odżywiania się, usług medycznych, wypoczynku itp. Do czynników stymulujących procesy dekonsumpcji zalicza się wzrost świadomości potrzeby racjonalizacji konsumpcji ze względu na zdrowie człowieka<sup>5</sup>.

Nadmierną konsumpcję uznano za chorobę cywilizacyjną XX wieku i związane to było z pojawieniem się w 1997 roku w Stanach Zjednoczonych zjawiska

---

<sup>3</sup> G. Foxall, R. Goldsmith, *Psychologia konsumenta dla menedżera marketingowego*, PWN, Warszawa 1998, s. 254–255.

<sup>4</sup> W. Patrzalek, *Wartość marek rodzimych i zagranicznych w perspektywie etnocentryzmu konsumenckiego*, „Handel Wewnętrzny” 2013, nr 3, t. I, s. 48.

<sup>5</sup> Cz. Bywalec, L. Rudnicki, *Konsumpcja*, PWE, Warszawa 2002, s. 143.

affluenozy wskazującego na pewien stan chorobowy związany z dobrobytem wymagającym podjęcia działań ograniczających związanych z kulturą rozwiniętego konsumeryzmu świata euroatlantyckiego<sup>6</sup>.

Nowa konsumpcja oznacza również zmianę nawyków żywieniowych. Młodzi ludzie opuszczając rodzinne domy, często dokonują zmian nawyków żywieniowych. Tradycyjne polskie dania wysokokaloryczne z przewagą mięsa zostają zastępowane produktami niskokalorycznymi z dużym udziałem warzyw i potrawami przyrządzanymi bez użycia tłuszczów.

### **Wegetarianizm jako forma dekonsumpcji**

Wegetarianizm jest jednym ze sposobów współczesnej dekonsumpcji. Najogólniej oznacza stosowanie diety eliminacyjnej opartej na zakazie konsumpcji mięsa oraz spożywaniu produktów roślinnych i nabiałowych. Problem stosunku do zwierząt i zakazu spożywania ich mięsa występował w tekstach około 1000 lat p.n.e. W hinduizmie zakaz spożywania mięsa wiązał się z koncepcją reinkarnacji, natomiast buddyzm nakazuje współczucie wobec wszystkich żywych stworzeń oraz zakazuje zabijania i spożywania zwierząt.

Wegetarianizm jako zjawisko społeczne opisywany był już przez filozofów antycznych. Pitagoras zalecał, aby strzec się pokarmów, które przeszkadzają w zachowaniu czystości duszy i obyczajów czy panowania nad sobą. Pitagorejczycy nie spożywali mięsa, wychodząc z założenia, że ludzie i zwierzęta mają wspólne dusze, a ponadto taką dietę uważali za zdrowszą<sup>7</sup>. Schopenhauer zaś mając na uwadze względy etyczne uważał, że ludzie powinni przejść na wegetarianizm, choć równocześnie nie widział szans na przeżycie bez pokarmów mięsnych ludzi z chłodnych stref klimatycznych<sup>8</sup>.

W latach 60. ubiegłego stulecia nastąpił wzrost zainteresowania wegetarianizmem związany z filozofią Wschodu, buddyzmem i hinduizmem. Zwolennicy przechodzenia na wegetarianizm uzasadniają zmiany w nawykach żywieniowych szkodliwością spożywania białka zwierzęcego jako jednej z głównych przyczyn większości chorób cywilizacyjnych oraz względami etycznymi. Z badań nad motywami preferowania tego rodzaju diet wynika, że dla 61% badanych powodem przejścia na wegetarianizm były powody etyczne, zaś przesłankami zdrowotnymi

---

<sup>6</sup> M. Ziemkowski, *Affluenozą – społeczna choroba czy warunek prosperity*, w: *Na pokaz. O konsumeryzmie w kapitalizmie bez kapitału*, red. T. Szlendak, K. Pietrowicz, Wyd. Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2004, s. 215.

<sup>7</sup> Porfiriusz, Jamblich, Anonim, *Żywoty Pitagorasa*, Epsilon, Wrocław 1993, s. 65.

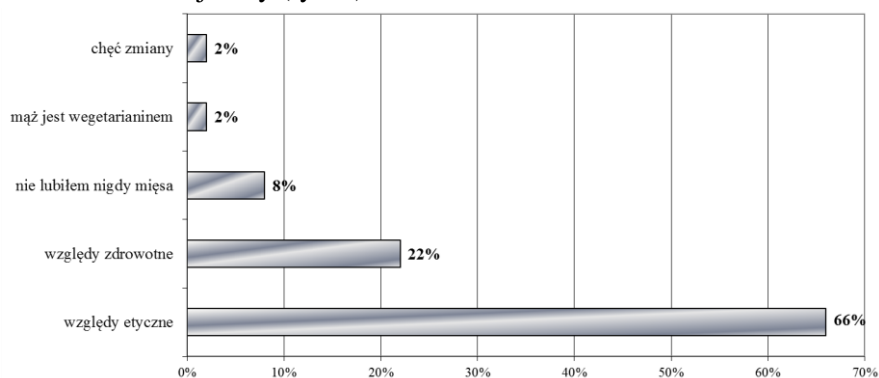
<sup>8</sup> T. Honderich, *Encyklopedia filozofii*, t. 2, Zysk i S-ka, Poznań 1999, s. 959.

kierowało się 52,3% osób. Względy ekologiczne były ważne dla niewielkiego odsetka badanych<sup>9</sup>.

### Struktura konsumpcji wśród wrocławskich wegetarian

Ogólnopolskie badania wskazują, że około 3,2% dorosłych osób nie je mięsa, w tym 1,6% stosuje dietę, której podstawą są produkty mleczne, jaja, owoce i warzywa, zaś 1,6% jest weganami, czyli spożywa wyłącznie produkty roślinne<sup>10</sup>.

W badaniach prowadzonych pod kierunkiem autorki wśród dorosłych wegetarian na stałe mieszkających we Wrocławiu, na losowo dobranej próbie 100 respondentów, przeprowadzonych w miejscach zaopatrywania się w żywność wegetariańską w 2014 roku metodą sondażu diagnostycznego opartego na kwestionariuszu wywiadu ze skategoryzowaną liczbą pytań, ustalono motywy przechodzenia na ten rodzaj diety (rys. 1).



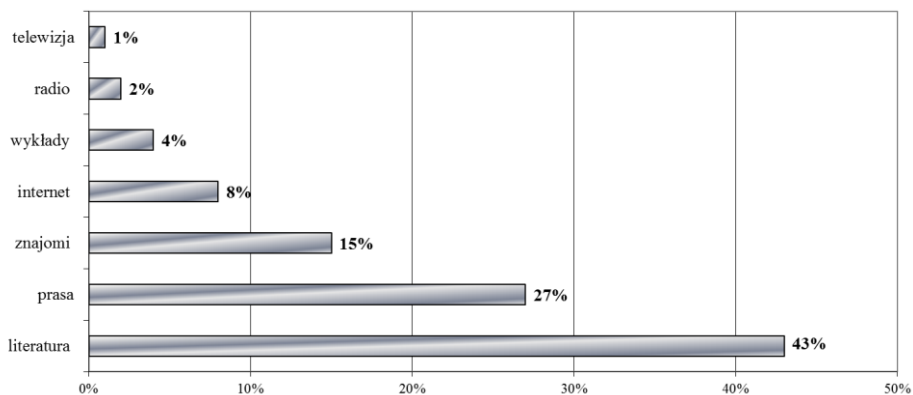
Rys. 1. Przyczyny przejścia na wegetarianizm wśród badanych wrocławian

Źródło: badania pod kierunkiem autorki.

Większość badanych (66%) za podstawową przyczynę zmiany diety uznało względy natury etycznej. Na drugim miejscu znalazły się względy zdrowotne, na które wskazało 22% respondentów. Do pozostałych wskazań należało spożywanie mięsa pod presją rodziców w dzieciństwie (8% ogółu) oraz małżeństwo z wegetarianinem. W badanej grupie wrocławskich wegetarian dominowały osoby z wykształceniem wyższym; stanowiły one 79% ogółu respondentów. Stąd też źródłami poszukiwanych informacji dotyczących żywności wegetariańskiej była głównie literatura (43%) i prasa (27%), co przedstawiono na rysunku 2.

<sup>9</sup> E. Helpa, *Profil socjodemograficzny polskich wegetarian*, „Wegetariański Świat” 2001, nr 3 (66), s. 22–23.

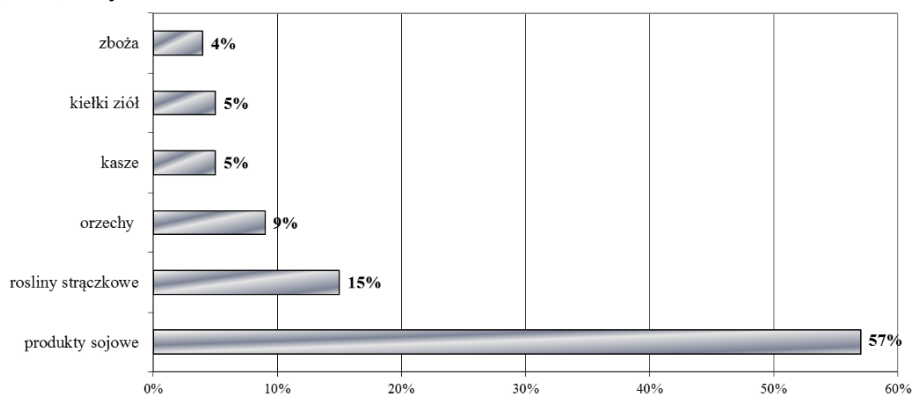
<sup>10</sup> Ogólnopolskie badania przeprowadzone na reprezentatywnej próbie 1104 dorosłych Polaków przez Instytut Badania Opinii Publicznej Homo Homini w 2013 roku, [www.focus.pl/czlowiek-w-pol-sce-jest-juz-milion-wegetarian-10172](http://www.focus.pl/czlowiek-w-pol-sce-jest-juz-milion-wegetarian-10172) (10.03.15).



Rys. 2. Źródła wiedzy o żywności wegetariańskiej wśród badanych wrocławian

Źródło: badania pod kierunkiem autorki.

Analizując strukturę konsumpcji, w jadłospisie 98% badanych wrocławskich wegetarian po przejściu na dietę znalazły się produkty, których dotychczas nie używali – w większości były to produkty sojowe (57%) oraz rośliny strączkowe (15%) – rysunek 3.



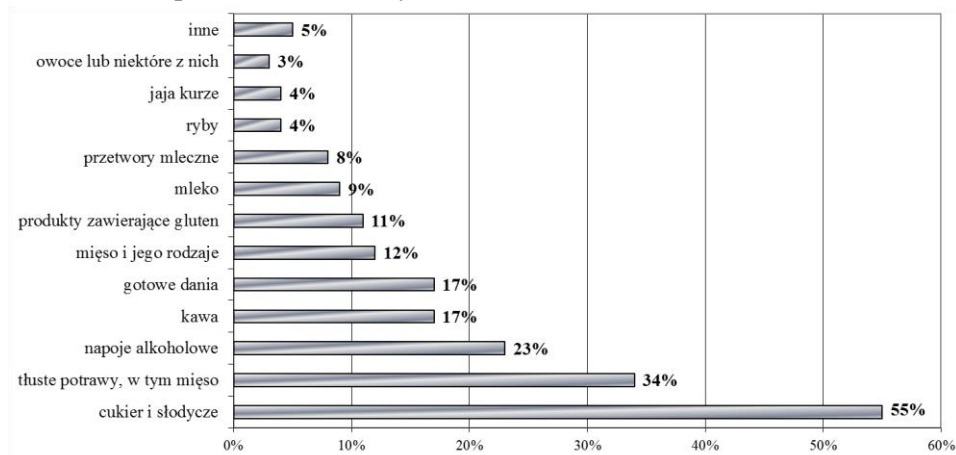
Rys. 3. Produkty, które pojawiły się w diecie po przejściu na wegetarianizm wśród badanych wrocławian

Źródło: badania pod kierunkiem autorki.

Badani wegetarianie najczęściej korzystają z przepisów różnych kuchni świata – 57% respondentów, znacznie mniej z nich korzysta z tradycyjnej kuchni polskiej (18%), w dalszej kolejności azjatyckiej (15%), pozostali badani wykorzystują własne pomysły oraz potrawy kuchni narodów europejskich (po 5% osób). Zdecydowana większość (72%) badanych przyrządza samodzielnie posiłki w domu, czasami spożywają je poza domem, najczęściej w barach wegetariańskich, mlecznych, pizzeriach i restauracjach.

## Diety stosowane przez Polaków

Wyniki badań prowadzonych pod kierunkiem autorki odniesiono do ogólnopolskich badań prowadzonych na reprezentatywnych grupach w 2014 roku przez CBOS. Z badań tych wynika podobnie, że najczęściej diety stosowali respondenci z wyższym wykształceniem (36%), wyższym poziomem dochodów *per capita* powyżej 1500 zł na 1 osobę (35%), młodszy i żyjący w związkach nieformalnych. Ograniczenie i eliminowanie produktów z diety następowało najczęściej wśród osób niezadowolonych ze swojej sylwetki, wyglądu, uprawiających sport oraz samodzielnie przyrządzających swoje posiłki. Wśród produktów eliminowanych z diety wskazywano na słodycze i cukier (55%), tłuste potrawy (34%), napoje alkoholowe (23%), kawę (17%), gotowe dania (17%), mięso (11%), gluten (11%), co przedstawiono na rysunku 4.



Procenty nie sumują się, gdyż badani mogli wybrać więcej niż jedną odpowiedź

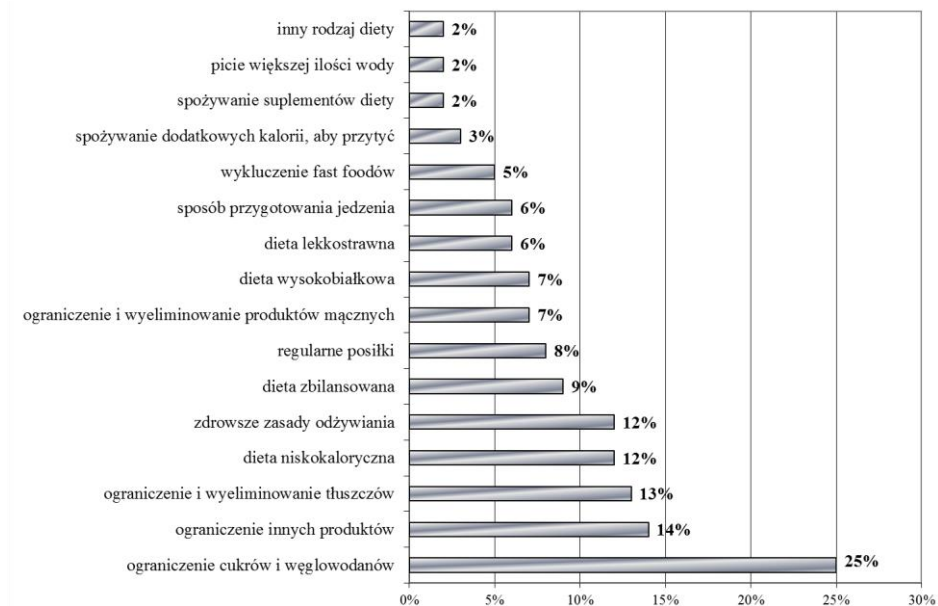
Rys. 4. Produkty ograniczane bądź usuwane z jadłospisu Polaków

Źródło: opracowano na podstawie *Diety Polaków*, Komunikat z badań CBOS nr 113, Warszawa 2014, [www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2014/K\\_113\\_14.PDF](http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2014/K_113_14.PDF) (9.03.15).

Do najczęściej podawanych przyczyn stosowania diet przez ankietowanych należały: chęć schudnięcia (35%), zdrowego odżywiania, poprawy samopoczucia i kondycji (35%), dolegliwości i choroby (34%)<sup>11</sup>. W zakresie stosowania konkretnych rodzajów diet badani najczęściej wskazywali na ograniczenia w spożyciu cukrów i węglowodanów (25%), ograniczenia i wyeliminowanie z posiłków

<sup>11</sup> Badania przeprowadzono metodą wywiadów bezpośrednich face-to-face. Za: *Diety Polaków*, Komunikat z badań CBOS nr 113, Warszawa 2014, [www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2014/K\\_113\\_14.PDF](http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2014/K_113_14.PDF) (9.03.15).

tłuszczów (13%), stosowanie diety niskokalorycznej (12%), przestrzeganie zasad zdrowego odżywiania (12%), stosowanie diety zbilansowanej przygotowanej przez dietetyka (9%), regularność posiłków (8%) oraz innych diet wysokobiałkowych czy lekkostrawnych (rys. 5).



Rys. 5. Rodzaje diet stosowane przez Polaków

Źródło: opracowano na podstawie *Diety Polaków*, Komunikat z badań CBOS nr 113, Warszawa 2014, [www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2014/K\\_113\\_14.PDF](http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2014/K_113_14.PDF) (9.03.15).

W ciągu ostatniego roku niemal co trzeci Polak stosował jakąś dietę, w tym co czwarty stosował dietę eliminacyjną polegającą na wykluczeniu ze swojego jadłospisu określonych produktów, najczęściej cukru, słodczy, tłuszczów, produktów mącznych czy ziemniaków.

### Zmiany żywieniowe w zachowaniach Polaków

Polacy są tradycyjni w zakresie liczby i regularności spożywania posiłków. Od 1998 roku niemal większość dorosłych osób jada trzy posiłki dziennie (82%), codziennie spożywa obiad 90% i śniadanie 79% Polaków. Główny ciepły posiłek spożywany jest w domu w 95% w dni powszednie i w 97% w weekendy. Ponad połowa badanych (57%) ocenia swoje posiłki jako podobne do tych, które jadła



u rodziców. Natomiast 40% uważa, że się różnią<sup>12</sup>. Podstawowym produktem żywieniowym Polaków jest pieczywo i produkty mączne, które spożywa codziennie 69% Polaków. Duży udział w spożyciu produktów żywnościowych przypada warzywom, w tym ziemniakom (50%) oraz owocom (48%), wysoki jest także udział produktów mlecznych (48%), jak również kawy (48%) i mięsa (30%) – tabela 1.

Tabela 1

Częstotliwość spożywania wybranych produktów żywnościowych przez Polaków w %

Rodzaje produktów i częstotliwość ich spożywania	Kilka razy dziennie	Codziennie	Kilka razy w tygodniu	Kilka razy w miesiącu	Raz w miesiącu	Wcale lub prawie wcale
Pieczywo, produkty mączne	21	69	8	1	0	1
Warzywa świeże, mrożone lub w postaci sałatek	5	50	57	6	1	1
Owoce świeże lub mrożone	7	48	35	8	1	1
Kawa	17	48	9	5	2	20
Produkty mleczne	4	46	37	8	2	3
Mięso i jego przetwory	4	30	57	8	1	1
Słodycze, ciasta	1	19	36	28	8	8
Jajka	1	13	59	24	3	1
Napoje słodzone coca-cola, fanta itp.	2	9	16	18	12	44
Ryż, kasze	1	7	45	38	7	3
Niskoprocentowe napoje alkoholowe: piwo, wino	1	5	14	32	18	31
Ryby	0	1	29	48	16	6

Źródło: opracowano na podstawie *Zachowania żywieniowe Polaków*, Komunikat z badań CBOS nr 115, Warszawa 2014, [www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2014/K\\_115\\_14.PDF](http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2014/K_115_14.PDF) (9.03.15).

## Podsumowanie

Wzrastająca świadomość konsumentka Polaków powoduje, zwłaszcza wśród osób lepiej wykształconych i zamożnych, przywiązywanie dużej wagi do odżywiania i kształtowania zdrowych nawyków w dziedzinie konsumpcji żywności. Stosowanie różnego rodzaju diet eliminujących spożywanie produktów, które mogą wpływać negatywnie zarówno na zdrowie, jak i wygląd jednostki wpisują się w nurty współczesnych światowych trendów związanych z dekonsumpcją. Sprzyjają jej także działania kampanii edukacyjnych na rzecz zdrowego

<sup>12</sup> *Zachowania żywieniowe Polaków*, Komunikat z badań CBOS nr 115, Warszawa 2014, [www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2014/K\\_115\\_14.PDF](http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2014/K_115_14.PDF) (9.03.15).

stylu życia, a także Światowa Organizacja Zdrowia czy powstały w latach 80. ruch *Voluntary Simplicity* (Dobrowolna Prostota), głoszący hasła powrotu do umiarkowanej konsumpcji zgodnej z naturą i sprzyjającej zdrowiu człowieka.

Współczesna dekonsumpcja to również konsumpcja etyczna. Zarówno w badaniach wrocławskich, jak i ogólnopolskich wskazywano, że najważniejszym motywatorem przejścia na wegetarianizm są względy natury etycznej związane z poszanowaniem życia wszystkich istot żywych.

## Bibliografia

- Bywalec Cz., Rudnicki L., *Konsumpcja*, PWE, Warszawa 2002.
- Diety Polaków*, Komunikat z badań CBOS nr 113, Warszawa 2014, [www.cbos.pl/SPI-SKOM.POL/2014/K\\_113\\_14.PDF](http://www.cbos.pl/SPI-SKOM.POL/2014/K_113_14.PDF).
- Foxall G., Goldsmith R., *Psychologia konsumenta dla menedżera marketingowego*, PWN, Warszawa 1998.
- Helpa E., *Profil socjodemograficzny polskich wegetarian*, „Wegetariański Świat” 2001, nr 3(66).
- Honderich T., *Encyklopedia filozofii*, t. 2, Zysk i S-ka, Poznań 1999.
- Patrzalek W., *Czynniki kulturowe a zachowania konsumenckie*, w: *Kulturowe determinanty zachowań konsumenckich*, red. W. Patrzalek, Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2004.
- Patrzalek W., *Wartość marek rodzimych i zagranicznych w perspektywie etnocentryzmu konsumenckiego*, „Handel Wewnętrzny” 2013, nr 3, t. I.
- Porfiriusz, Jamblich, Anonim, *Żywoty Pitagorasa*, Epsilon, Wrocław 1993.
- [www.focus.pl/czlowiek-w-polsce-jest-juz-milion-wegetarian-10172](http://www.focus.pl/czlowiek-w-polsce-jest-juz-milion-wegetarian-10172) (10.03.15).
- Zachowania żywieniowe Polaków*, Komunikat z badań CBOS nr 115, Warszawa 2014, [www.cbos.pl/SPI-SKOM.POL/2014/K\\_115\\_14.PDF](http://www.cbos.pl/SPI-SKOM.POL/2014/K_115_14.PDF).
- Ziemkowski M., *Affluenckoza – społeczna choroba czy warunek prosperity*, w: *Na pokaz. O konsumeryzmie w kapitalizmie bez kapitału*, red. T. Szlendak, K. Pietrowicz, Wyd. Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2004.

## CHANGES IN EATING HABITS IN DECONSUMPTION BEHAVIORS

### Summary

The purpose of the paper is the analysis of changes in eating habits in the context of the use of elimination diets associated with deconsumption as one of the most important contemporary trends in consumer behavior. The paper uses the results of research conducted under the supervision of the author on the causes associated with the use of vegetarian diets and consumption patterns among Wrocław vegetarians. The research, carried out by diagnostic survey method, attempts to determine sourcing information about vegetarian food, as well as the structure of products appearing in the diet of vegetarians. The specificity of consumption among Wrocław vegetarians is related to the nutritional changes of Poles, connected with the use of their diet, indicated in national CBOS research.

**Keywords:** eating habits, deconsumption, vegetarianism, elimination diets, healthy eating

*Translated by Wanda Patrzalek*