

Postawy osób starszych wobec stosowania diety roślinnej

Attitudes of elderly people towards the use of a plant-based diet

Alicja Kucharska¹, Martyna Dobrowolska-Olczyk², Beata Sińska¹

¹ Zakład Żywienia Człowieka, Warszawski Uniwersytet Medyczny

² Absolwenta kierunku dietetyka Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

Streszczenie

Wstęp. Współczesne zalecenia żywieniowe w coraz większym stopniu zwracają się ku żywności pochodzenia roślinnego dostrzegając jej korzystny wpływ, zarówno w profilaktyce, jak i w pomaganiu terapii przewlekłych chorób niezakaźnych. Stosowanie prawidłowo zbilansowanej diety roślinnej może przynieść korzyści także osobom w starszym wieku. **Cel.** Celem badania była ocena postaw osób starszych wobec stosowania diety roślinnej. **Material i metoda.** Badaniem objęto 205 osób, które ukończyły 60 rok życia, w tym 56% kobiet. Zastosowano celowy, wygodny dobór respondentów. Jako narzędzie badawcze wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety zawierający 17 stwierdzeń dotyczących diety roślinnej. Postawy wobec nich oceniono w 5-cio stopniowej skali (1 – całkowicie nie zgadzam się, 5 – całkowicie się zgadzam) obliczając średnią dla wszystkich stwierdzeń i każdego stwierdzenia osobno. W analizach statystycznych zastosowano test U Manna-Whitneya oraz współczynnik korelacji Spearmana przyjmując za poziom istotności $p \leq 0,05$. **Wyniki.** Ogólna postawa badanych osób wobec diety roślinnej była neutralna ($M = 3,2 \pm 1,12$). Najbardziej pozytywne postawy odnotowano w odniesieniu do zdrowotnych ($M = 3,9 \pm 1,17$) i środowiskowych ($M = 3,6 \pm 1,17$) aspektów diety roślinnej. Kobiety w istotnie większym stopniu niż mężczyźni postrzegały dietę roślinną jako sprzyjającą redukcji masy ciała ($p = 0,053$), mężczyźni natomiast w większym stopniu niż kobiety uważali, że dieta roślinna jest niepełnowartościowa pod względem odżywczym ($p = 0,029$). Bardziej pozytywne postawy względem wybranych aspektów diety roślinnej prezentowały osoby z wyższym poziomem wykształcenia. **Wnioski.** W większości neutralne postawy wobec diety roślinnej mogą stanowić, nie obciążony uprzedzeniami, punkt wyjścia edukacji żywieniowej, nakierowanej na zwiększenie udziału produktów roślinnych w diecie osób starszych. (Gerontol Pol 2022; 30; 15-20) doi: 10.53139/GP.20223002

Słowa kluczowe: dieta roślinna, osoby starsze, postawy wobec diety

Abstract

Introduction. Contemporary nutritional recommendations increasingly turn to plant-based foods, seeing them as beneficial both in the prevention and in supporting the therapy of chronic non-communicable diseases. Elderly people can also benefit from a properly balanced plant-based diet. **Objective.** The aim of the study was to assess the attitudes of elderly people towards the use of plant-based diets. **Material and method.** The study included 205 persons aged 60 and over, 56% of whom were women. A deliberate, convenient selection of respondents was used. The author's questionnaire containing 17 statements about the plant diet was used as a research tool. Attitudes towards them were assessed on a 5-point scale (1 – I completely disagree, 5 – I completely agree), calculating the mean for each statement. The Mann-Whitney U test and the Spearman correlation coefficient were used in the statistical analyzes, assuming the significance level of $p \leq 0.05$. **Results.** The general attitude of the respondents towards the plant-based diet was neutral ($M = 3.2 \pm 1.12$). The most positive attitudes were noted with regard to the health ($M = 3.9 \pm 1.17$) and environmental ($M = 3.6 \pm 1.17$) aspects of the plant-based diet. To a significantly greater extent than men, women perceived the plant diet as conducive to weight reduction ($p = 0.053$), while men believed that the plant-based diet is nutritionally deficient ($p = 0.029$). More positive attitudes towards selected aspects of the plant diet were presented by persons with higher education. **Conclusions.** Mostly neutral attitudes towards the plant-based diet can be a starting point for nutritional education, not burdened with prejudices, aimed at increasing the share of plant products in the diet of the elderly. (Gerontol Pol 2022; 30; 15-20) doi: 10.53139/GP.20223002

Keywords: plant diet, elderly people, attitudes towards diet

Wprowadzenie

Proces starzenia się organizmu jest nieodwracalnym procesem fizjologicznym. Zgodnie z zaproponowaną przez Światową Organizację Zdrowia klasyfikacją, różni się 3 etapy starości tzw. wczesną starość (60-74 lat), późną starość (75-89 lat) oraz długowieczność (90 lat i więcej) [1]. Postępowanie starzenia się nie zachodzi jednakowo u wszystkich osób, a ważnym czynnikiem, które je opóźnia jest zdrowy styl życia, w tym zdrowa dieta. Współczesne zalecenia żywieniowe coraz częściej, i w coraz większym stopniu, zwracają się ku żywności pochodzenia roślinnego dostrzegając jej korzystny wpływ zarówno na stan zdrowia społeczeństw, jak i kondycję planety [2,3]. Dieta roślinna obejmuje bardzo szeroki zakres praktyk żywieniowych, zawsze jednak jej podstawą są produkty pochodzenia roślinnego, występujące w ogromnej różnorodności: produkty zbożowe (z pszenicy, żyta, owsa, jęczmienia, prosa, gryki), pseudozboża (amarantus, quinoa, teff), suche nasiona roślin strączkowych (soja, fasola, ciecierzycza, soczewica – w różnych odmianach), warzywa, owoce, orzechy (włoskie, laskowe, migdały, pistacje, pinii, brazylijskie, nerkowca), pestki (dyni, słonecznika), nasiona (sezamu, lnu, maku, chia), grzyby oraz kiełki. W zależności od eliminowanych produktów pochodzenia zwierzęcego wśród diet roślinnych można wyróżnić, zarówno dietę wykluczającą wszystkie pokarmy pochodzenia zwierzęcego (weganizm), jak i mniej restrykcyjny wegetarianizm (może zawierać jaja i/ lub produkty mleczne). Często wegetarianami określają się także osoby, które nie zrezygnowały całkowicie z jedzenia mięsa, są to pescowegetarianie (od czasu do czasu spożywają ryby) i semiwegetarianie/fleksitarianie (spożywają mięso i ryby w ograniczonych ilościach – rzadziej niż raz w tygodniu, a częściej niż raz w miesiącu) [4].

W świetle badań naukowych osoby stosujące diety wegetariańskie, w porównaniu z osobami odżywiającymi się tradycyjnie, charakteryzują się m.in. niższym poziomem cholesterolu całkowitego, niższymi wartościami ciśnienia tętniczego, a także niższą masą ciała. U wegetarian obserwuje się mniejsze ryzyko cukrzycy typu 2, chorób sercowo-naczyniowych oraz niższe ryzyko śmiertelności ogółem i z powodu niektórych nowotworów [5]. Jak wynika z modelowego badania dotyczącego szacowania wpływu wyborów żywieniowych na oczekiwaną długość życia, dieta roślinna może wydłużyć czas jego trwania. Według autorów osoby, które zaczęłyby stosować dietę wegańską po ukończeniu 60 roku życia mogą zyskać nawet 8 dodatkowych lat. Częściowa zamiana nawyków żywieniowych polegająca na stosowaniu diety, w której przeważają produkty roślinne, z małą

ilością produktów odzwierzęcych, może wydłużyć życie o 6 lat. Przejście na dietę roślinną nawet w wieku 80 lat może skutkować przedłużeniem życia o 3 lata [6].

Dieta roślinna odbiega znacznie od powszechnie praktykowanego sposobu żywienia polskich seniorów, którzy preferują produkty mięsne oraz cechują się niskim spożyciem warzyw i nasion roślin strączkowych. Wydaje się, że propagowanie diety roślinnej w tej grupie wiekowej może napotkać na liczne trudności. Interesującym jest zatem próba odpowiedzi na pytanie, jak osoby starsze postrzegają dietę roślinną i jakie są ich postawy względem tej diety.

Cel

Celem badania była ocena postaw osób starszych wobec stosowania diety roślinnej w zależności od płci oraz poziomu wykształcenia.

Materiał i metoda

Badanie przeprowadzono w okresie od grudnia 2019 roku do lutego 2020 roku wśród 205 osób, które ukończyły 60. rok życia. Dobór respondentów był celowy, wygodny, a udział w badaniu dobrowolny i anonimowy. Jako narzędzie badawcze zastosowano autorski kwestionariusz ankiety, który rozpowszechniano w grupach zrzeszających seniorów na platformie Facebook. Główną część kwestionariusza stanowiło 17 stwierdzeń dotyczących diety roślinnej. W ocenie postaw respondentów wobec badanych stwierdzeń użyto 5-cio stopniowej skali Likerta, gdzie 1 oznaczało „całkowicie nie zgadzam się”, a 5 – „całkowicie się zgadzam”. Interpretacja wyników polegała na obliczeniu średniej oceny dla wszystkich i osobno dla każdego z 17 ze stwierdzeń. W stwierdzeniach 1-9 – wyższa średnia oznaczała postawę bardziej pozytywną, natomiast w stwierdzeniach 10-17 – bardziej pozytywne postawy związane były z niższą średnią.

Do analizy statystycznej wyników wykorzystano program SPSS. Istotność różnic średnich wyników pomiędzy dwiema grupami sprawdzano za pomocą testu t Studenta dla prób niezależnych. Istotność różnic w rozkładzie zmiennych rangowych pomiędzy dwiema grupami sprawdzano za pomocą testu U Manna-Whitneya. Korelacje pomiędzy zmiennymi sprawdzono za pomocą współczynnika korelacji Spearmana. W analizach statystycznych przyjęto poziom istotności $p \leq 0,05$.

Wyniki

W badaniu wzięło udział 205 osób, w tym 56% kobiet. Średnia wieku respondentów wynosiła 65,3 lata. Większość ankietowanych stanowili mieszkańcy miast (59%) oraz osoby z wykształceniem co najmniej średnim (60,9%). Około dwie trzecie badanych było nieaktywnych zawodowo (71%) i oceniło swoją sytuację materialną jako przeciętną (79%). Szczegółową charakterystykę badanej grupy przedstawiono w Tabeli I.

Postawy wobec stosowania diety roślinnej

Ogólnie nastawienie badanych osób do diety roślinnej było bliskie neutralnego ($M = 3,2 \pm 1,12$). Najbardziej pozytywne postawy respondentów odnosiły się do stwierdzeń: „gdyby sytuacja zdrowotna wymagała ode mnie przejścia na dietę roślinną, na pewno stosował(a)bym ją” ($M = 3,9 \pm 1,17$) oraz „stosowanie diety roślinnej jest przyjazne dla środowiska” ($M = 3,6 \pm 1,17$). Pozytywne postawy zaobserwowano także w przypadku stwierdzeń, z którymi respondenci zgadzali się w najmniejszym stopniu: „dieta roślinna jest monotonna” ($M = 2,9 \pm 1,12$) oraz „przyrządzanie posił-

Tabela I. Charakterystyka badanej grupy (n=205)

Table I. Characteristic of the studied group

| | |
|---|-----------------|
| Wiek (lata) | |
| Średnia wieku \pm SD | 65,3 \pm 5,23 |
| Mediana | 65 |
| Min-max | 60-89 |
| Płeć, % | |
| Kobieta | 55,6 |
| Mężczyzna | 44,4 |
| Miejsce zamieszkania, % | |
| Wieś | 41,0 |
| Miasto do 20 tys. mieszkańców | 18,5 |
| Miasto od 20 tys. do 100 tys. mieszkańców | 23,9 |
| Miasto powyżej 100 tys. mieszkańców | 16,6 |
| Wykształcenie, % | |
| Podstawowe lub zawodowe | 39,0 |
| Średnie | 30,7 |
| Wyższe | 30,2 |
| Aktywność zawodowa, % | |
| Tak | 29,3 |
| Nie | 70,7 |
| Sytuacja finansowa, % | |
| Poniżej przeciętnej | 7,8 |
| Przeciętna | 79,0 |
| Powyżej przeciętnej | 13,2 |

Tabela II. Postawy respondentów wobec diety roślinnej ogółem i z podziałem na płeć

Table II. Attitudes of respondents towards the plant diet in general and by gender

| Stwierdzenie | Ogółem | K | M | p |
|--|----------------|----------------|----------------|-------|
| | N=205 | N=114 | N=91 | |
| | M \pm SD | | | |
| 1. Stosowanie diety roślinnej przynosi korzyści zdrowotne. | 3,5 \pm 1,08 | 3,7 \pm 1,29 | 3,6 \pm 1,00 | 0,212 |
| 2. Stosowanie diety roślinnej prowadzi do redukcji masy ciała. | 3,5 \pm 1,19 | 3,6 \pm 1,24 | 3,4 \pm 1,13 | 0,053 |
| 3. Gdyby sytuacja zdrowotna wymagała ode mnie przejścia na dietę roślinną, na pewno stosował(a)bym ją. | 3,9 \pm 1,17 | 3,9 \pm 1,26 | 3,8 \pm 1,04 | 0,384 |
| 4. Mógł(a)bym przejść na dietę roślinną nawet jeśli nie wymuszałyby na mnie tego stan zdrowia. | 3,2 \pm 1,24 | 3,3 \pm 1,28 | 3,2 \pm 1,18 | 0,477 |
| 5. Gdy przychodzi dzień, w którym nie chcę/nie mogę jeść mięsa, zawsze mam pomysł na to co będę jadł(a). | 3,5 \pm 1,23 | 3,6 \pm 1,3 | 3,4 \pm 1,14 | 0,154 |
| 6. Dieta roślinna jest sycąca. | 3,1 \pm 1,16 | 3,2 \pm 1,30 | 2,9 \pm 0,93 | 0,065 |
| 7. Dieta roślinna jest smaczna. | 3,1 \pm 1,13 | 3,1 \pm 1,23 | 3,0 \pm 1,0 | 0,105 |
| 8. Dieta roślinna jest tania. | 2,6 \pm 1,20 | 2,4 \pm 1,22 | 2,8 \pm 1,15 | 0,016 |
| 9. Stosowanie diety roślinnej jest przyjazne dla środowiska. | 3,6 \pm 1,17 | 3,8 \pm 1,16 | 3,3 \pm 0,91 | 0,001 |
| 10. Aby stosować dietę roślinną trzeba mieć dużą wiedzę żywieniową. | 3,4 \pm 1,03 | 3,5 \pm 1,04 | 3,2 \pm 1,00 | 0,064 |
| 11. Osoby stosujące dietę roślinną często są osłabione i zmęczone. | 3,0 \pm 1,19 | 2,9 \pm 1,3 | 3,1 \pm 1,05 | 0,239 |
| 12. Dieta roślinna jest niepełnowartościowa pod względem odżywczym. | 3,3 \pm 1,14 | 3,2 \pm 1,25 | 3,5 \pm 0,95 | 0,029 |
| 13. Stosowanie diety roślinnej wymaga wielu wyrzeczeń. | 3,3 \pm 1,19 | 3,4 \pm 1,32 | 3,3 \pm 1,02 | 0,421 |
| 14. Przyrządzanie posiłków w diecie roślinnej jest czasochłonne. | 3,1 \pm 1,16 | 3,1 \pm 1,28 | 3,1 \pm 1,00 | 0,706 |
| 15. Przyrządzanie posiłków w diecie roślinnej jest trudne. | 2,7 \pm 1,22 | 2,7 \pm 1,34 | 2,7 \pm 1,06 | 0,928 |
| 16. Dieta roślinna jest monotonna. | 2,9 \pm 1,12 | 2,6 \pm 1,18 | 3,1 \pm 0,98 | 0,002 |
| 17. Uważam, że wiele osób stosuje dietę roślinną ze względu na modę. | 3,0 \pm 1,13 | 3,1 \pm 1,18 | 2,8 \pm 1,05 | 0,029 |

K – kobiety, M – mężczyźni; M – średnia, SD – odchylenie standardowe; p – poziom istotności statystycznej testu U-Manna-Whitneya

ków w diecie roślinnej jest trudne” ($M = 2,7 \pm 1,22$). Pogłębiona analiza wyników wykazała, że kobiety w istotnie większym stopniu niż mężczyźni zgadzały się ze stwierdzeniem, że stosowanie diety roślinnej prowadzi do redukcji masy ciała ($p = 0,053$), że jej stosowanie jest przyjazne dla środowiska ($p = 0,001$), a także, że wiele osób stosuje ją ze względu na modę ($p = 0,029$). Mężczyźni natomiast w istotnie większym stopniu niż kobiety przekonani byli, że dieta roślinna jest niepełnowartościowa pod względem odżywczym ($p = 0,029$), monotonna ($p = 0,002$) oraz tania ($p = 0,016$) (Tabela II).

W pogłębionej analizie statystycznej wykazano, że postawy wobec niektórych stwierdzeń związane były także z poziomem wykształcenia respondentów. Wraz z wyższym poziomem wykształcenia wzrastało przekonanie o korzyściach zdrowotnych wynikających ze stosowania diety roślinnej oraz skłonność do zastosowania diety roślinnej w sytuacji, gdyby była wskazana ze względów zdrowotnych. Wyższy poziom wykształcenia związany był także, w istotnie większym stopniu, z postrzeganiem diety roślinnej jako przyjaznej dla środowiska. Osoby z wyższym poziomem wykształcenia były również istotnie bardziej przekonane, że zawsze mają pomysł na danie bezmięsne. Im wyższy był poziom wykształcenia badanych, tym bardziej, malało przekonanie, że dieta roślinna jest czasochłonna, a przyrządzanie posiłków trudne.

Tabela III. Postawy respondentów wobec diet roślinnych w zależności od poziomu wykształcenia

Table III. The respondents' attitudes towards plant diets depending on the level of education

| Stwierdzenie | Korelacja Spearmana |
|--|------------------------|
| Stosowanie diety roślinnej przynosi korzyści zdrowotne. | $r=0,18$ $p=0,009$ |
| Gdyby sytuacja zdrowotna wymagała ode mnie przejścia na dietę roślinną, na pewno stosował(a)bym ją. | $r=0,24$ $p=0,001$ |
| Stosowanie diety roślinnej jest przyjazne dla środowiska. | $r=0,30$ $p=0,001$ |
| Gdy przychodzi dzień, w którym nie chcę/ nie mogę jeść mięsa, zawsze mam pomysł na to co będę jadł(a). | $r=0,41$ $p=0,001$ |
| Przyrządzanie posiłków w diecie roślinnej jest czasochłonne. | $r=-0,16$ $p=0,019$ |
| Przyrządzanie posiłków w diecie roślinnej jest trudne. | $r=-0,17$ $p=0,014$ |

r – współczynnik korelacji, p – poziom istotności statystycznej

Dyskusja

Stosowanie diety roślinnej wśród osób starszych może przynosić wiele korzyści zdrowotnych i przyczyniać się do wydłużenia okresu trwania życia [6]. Sposób żywienia Polaków, w tym seniorów, znacznie odbiega od modelu diety roślinnej. Charakteryzuje się wysokim spożyciem produktów zwierzęcych, w tym mięsa i jego przetworów, a jednocześnie niskim spożyciem warzyw, nasion roślin strączkowych, pełnoziarnistych produktów zbożowych, orzechów i nasion [7]. Poznanie postaw osób starszych wobec diety roślinnej może być pomocne w ustaleniu możliwych obszarów edukacji żywieniowej, nakierowanej na stopniowe zmiany sposobu żywienia w kierunku modelu diety roślinnej.

Wyniki badania własnego wskazują, że postawa osób starszych wobec diety roślinnej była neutralna, co można interpretować jako pozytywny punkt wyjścia do upowszechniania diety roślinnej w tej grupie wiekowej.

Zgodnie ze stanowiskiem Amerykańskiego Towarzystwa Dietetycznego (ang. *American Dietetic Association*, ADA) [8], prawidłowo zaplanowana dieta wegetariańska, a także wegańska może być pomocna w prewencji i leczeniu niektórych chorób. To samo zdanie prezentowali respondenci badania własnego, którzy zgodzili się ze stwierdzeniem, że dieta roślinna przynosi korzyści zdrowotne oraz wyrazili przekonanie, że gdyby ich sytuacja zdrowotna tego wymagała na pewno zdecydowaliby się na stosowanie takiej diety. Podobne wyniki uzyskał Bryant CJ. [9], wykazując postrzeganie diety wegetariańskiej jako zdrowej. Także według badań Lea EJ. i wsp. [10] oraz Povey R. i wsp. [11] dieta wegetariańska uznawana była za zdrową, przy czym zdanie respondentów było podzielone w aspekcie możliwości prawidłowego zbilansowania tego sposobu żywienia. Uczestnicy badania własnego nie postrzegali diety roślinnej jako monotonnej i trudnej, byli także neutralnie nastawieni do jej aspektów takich jak, czasochłonność czy konieczność wyrzeczeń. Nieco odmienne wyniki uzyskał Bryant CJ. [9], w którego badaniu respondenci nie byli przekonani co do tego, że dieta bezmięsna jest łatwa, a przygotowywanie wegetariańskich posiłków uważali za trudne. Także Corrin T. i wsp. [12], wykazali postrzeganie diety wegetariańskiej jako za trudnej i zbyt czasochłonnej. Brak negatywnego nastawienia uczestników badania własnego do praktycznych aspektów stosowania diety roślinnej jest zjawiskiem pozytywnym, gdyż to właśnie te aspekty często decydują o kontynuowaniu lub zaprzestaniu stosowania diety. Barię w stosowaniu diety roślinnej może być jednak przekonanie osób starszych co do jej kosztu. Podobnie jak w badaniu Povey R. i wsp. [11], respondenci badania własnego nie

postrzegali wegetarianizmu jako taniego sposobu żywienia.

Należy zwrócić uwagę, że bardziej pozytywne postawy wobec wymienionych aspektów diety roślinnej związane były z wyższym poziomem wykształcenia respondentów. Można przypuszczać, że w tym przypadku lepsze wykształcenie wiązało się z większą wiedzą żywieniową. Jak wynika z badania Pribis i wsp. postawy wobec wegetariańskiego lub wegańskiego sposobu żywienia mogą być uwarunkowane wiedzą żywieniową lub odwrotnie, wiedza żywieniowa może wpływać na pozytywne nastawienie do diety wegetariańskiej, jak również praktykowanie diety wegetariańskiej może wpływać na zwiększenie wiedzy żywieniowej [13].

W badaniu własnym stwierdzono także, że postawa wobec wybranych aspektów diety roślinnej wśród osób starszych zależna była od płci. Kobiety w istotnie większym stopniu niż mężczyźni zgadzały się ze stwierdzeniem, że stosowanie diety roślinnej prowadzi do redukcji masy ciała. Postrzeganie diety roślinnej jako pomocnej w kontroli masy ciała wykazali także Corrin T. i wsp. oraz Zelaya AM. i wsp. [14], wskazując na jej skuteczność w przyczynianiu się do większego uczucia sytości, i tym samym do wspomagania utrzymywania prawidłowej masy ciała. Kobiety w większym stopniu niż mężczyźni uważały dietę roślinną za przyjazną dla środowiska. Dla niektórych osób aspekt ekologiczny jest bardzo istotny i może wpływać na decyzję o zmianie sposobu żywienia. Produkcja żywności roślinnej pozwala na bardziej zrównoważone wykorzystywanie zasobów ziemskich, wiąże się z mniejszą emisją CO₂, mniejszym zużyciem wody oraz powierzchni ziemi, sprzyja zachowaniu bioróżnorodności i przeciwdziałaniu zmianom kli-

matycznym [15]. Zaobserwowana w badaniu własnym bardziej pozytywna postawa kobiet wobec wybranych aspektów diet roślinnych zgodna jest z wynikami innych badań [9,12,16], w których kobiety także pozytywniej oceniały wegetarianizm niż mężczyźni. Według Corrin T. i wsp. spowodowane może być to faktem, iż mężczyźni, w większym stopniu niż kobiety przywiązani są do jedzenia mięsa.

Pomimo, iż wzrasta świadomość wpływu sposobu żywienia na stan zdrowia i czas trwania życia, stosowanie diety roślinnej, wśród osób o szczególnych potrzebach żywieniowych, a takimi są osoby w starszym wieku, budzi wiele wątpliwości. Wątpliwości te mogą być niwelowane poprzez edukację żywieniową wskazującą na korzyści płynące ze zwiększenia udziału żywności roślinnej w diecie, a także nakierowaną na praktyczne aspekty stosowania diety roślinnej.

Wnioski

W większości neutralne postawy wobec diety roślinnej mogą stanowić, nie obciążony uprzedzeniami, punkt wyjścia edukacji żywieniowej, nakierowanej na zwiększenie udziału produktów roślinnych w diecie osób starszych. Tworzenie skutecznych programów edukacyjnych wymaga identyfikacji postaw sprzyjających i niesprzyjających takiej zmianie żywienia. Istnieje zatem potrzeba prowadzenia dalszych badań w tym zakresie w liczniejszej grupie respondentów.

Konflikt interesów/conflict of interest

Brak/non

Piśmiennictwo/References

1. Jarosz M. Żywnienie osób w wieku starszym. PZWL, Warszawa 2014.
2. Food Planet Health – Healthy Diets From Sustainable Food Systems -https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf (15.02.2022).
3. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/> (15.02.2022).
4. Phillips F. Vegetarian nutrition. British Nutrition Foundation. 2005.
5. Rocha JP, Laster J, Parag B, Shah NU. Multiple health benefits and minimal risks associated with vegetarian diets. *Current nutrition reports*. 2019;8(4):374-81.
6. Fadnes LT, Rkland J-M, Haaland RA, Johansson KA. Estimating impact of food choices on life expectancy: A modeling study. *PLoS ed.* 2022;19(2): e1003889. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003889>.
7. Raport NIZP-PZH 2020: „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania”.
8. Craig WJ, Mangels AR. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *Journal of the American dietetic association*. 2009;109(7):1266-82.
9. Bryant CJ. We Can't Keep Meeting Like This: Attitudes towards Vegetarian and Vegan Diets in the United Kingdom. *Sustainability*. 2019;11(23):6844.

10. Lea EJ, Crawford D, Worsley A. Public views of the benefits and barriers to the consumption of a plant-based diet. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2006;60(7):828-37.
11. Povey R, Wellens B, Conner M. Attitudes towards following meat, vegetarian and vegan diets: an examination of the role of ambivalence. *Appetite*. 2001;37(1):15-26.
12. Corrin T, Papadopoulos A. Understanding the attitudes and perceptions of vegetarian and plant-based diets to shape future health promotion programs. *Appetite*. 2017;109:40-7.
13. Pribis P, Pencak RC, Grajales T. Beliefs and attitudes toward vegetarian lifestyle across generations. *Nutrients*. 2010;2(5):523-31.
14. Zelaya AM, Sinibaldi EM. Is Vegetarianism a Solution for Obesity and NCDs? A Review. *Food and Nutrition Sciences*. 2021;12(03):249.
15. Chai BC, van der Voort JR, Grofelnik K, Eliasdottir HG, Klöss I, Perez-Cueto FJA. Which Diet Has the Least Environmental Impact on Our Planet? A Systematic Review of Vegan, Vegetarian and Omnivorous Diets. *Sustainability*. 2019;11(15):4110.
16. Gay BS. *Nutrition Knowledge and Perception of Vegetarian Diets in Vegetarian and Non-Vegetarian, Male and Female College Students: Kent State University*; 2018.