

Inflacja i wzrost cen żywności a wybory żywieniowe osób starszych

Inflation and food price increase vs food choices of the elderly

Julia Rybacka, Julia Szaniawska, Wiktoria Stoń, Ewa Niewiadomska

Koło Naukowe przy Zakładzie Żywienia Człowieka Katedry Dietetyki, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

Streszczenie

Wstęp. W czasach stale rosnącej inflacji sposób żywienia wielu osób ulega zmianie. Szczególne różnice można zauważyć w nawykach żywieniowych osób starszych. Grupa ta jest znacznie narażona na niewystarczającą podaż składników odżywczych z diety. Konsekwencją takich zachowań żywieniowych może być zwiększone ryzyko chorób dietozależnych takich jak: otyłość cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy nowotwory. Dlatego też tak ważne jest zwrócenie uwagi na problem inflacji jako czynnika wpływającego na sposób żywienia osób starszych. **Material i metody.** Badanie zostało przeprowadzone w grupie 100 osób uczęszczających na Uniwersytet Trzeciego Wieku prowadzonego przez Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach. Dane zebrano na podstawie autorskiego kwestionariusza w formie papierowej. Został podzielony na 4 części: metryczkę, pytania dotyczące nawyków żywieniowych przed wysoką inflacją (przed marcem 2022), pytania dotyczące nawyków żywieniowych w trakcie wysokiej inflacji (po marcu 2022) oraz samooceny różnicy w spożyciu grup produktów na przełomie inflacji. **Wyniki.** Inflacja, a także wzrost cen produktów spożywczych wpłynęła na wybory żywieniowe, a także sposób żywienia osób starszych. Zauważono, że wraz ze wzrostem poziomu inflacji malało spożycie warzyw oraz owoców przez badanych. Dodatkowo część z nich na skutek rosnących cen produktów zdecydowało się na rezygnację z podjadania. **Wnioski.** Sposób żywienia osób starszych pod wpływem inflacji znacząco uległ zmianie. Stwierdzono, że badani z powodu znacznych różnic cenowych produktów spożywczych rezygnują ze spożycia niektórych grup produktów. Dodatkowo z badania wynika, że znaczna większość badanych podczas zakupów spożywczych kieruje się ceną, kupując tańsze produkty oraz chętniej korzystając z promocji. Z badania wynika, że na skutek podwyżek cen żywności respondenci rezygnują z podjadania żywności między posiłkami. *Geriatrics* 2023;17:129-138. doi: 10.53139/G.20231715

Słowa kluczowe: inflacja, osoby starsze, sposób żywienia, podjadanie, nawyki żywieniowe

Summary

Introduction. In times of ever-rising inflation, many people's diet is changing. Particular differences can be seen in the eating habits of the elderly. This group is significantly exposed to insufficient supply of nutrients from the diet. The consequence of such eating behavior may be an increased risk of diet-related diseases such as obesity, diabetes, hypertension or cancer. That is why it is so important to pay attention to the problem of inflation as a factor affecting the diet of the elderly. **Material and methods.** The study was conducted in a group of 100 people attending the University of the Third Age run by the Medical University of Silesia in Katowice. The data was collected on the basis of an original paper questionnaire. It was divided into 4 parts: the data sheet, questions about eating habits before high inflation (before March 2022), questions about eating habits during high inflation (after March 2022) and self-assessment of the difference in consumption of product groups at the turn of inflation. **Results.** Inflation, as well as the increase in the prices of food products, will affect the food choices and the way of feeding the elderly. It was noticed that along with the increase in the level of inflation, the consumption of vegetables and fruits by the respondents decreased. In addition, some of them, as a result of rising product prices, decided to give up snacking. **Conclusions.** The diet of the elderly has changed significantly under the influence of inflation. It was observed

that the respondents resigned from the consumption of certain product groups due to significant differences in the prices of food products. In addition, the study shows that the vast majority of respondents when shopping for groceries are guided by the price when buying cheaper products and are more willing to take advantage of promotions. The study shows that as a result of food price increases, respondents give up snacking between meals. *Geriatrics* 2023;17:129-138. doi: 10.53139/G.20231715

Keywords: inflation, the elderly, diet, snacking, eating habits

Wstęp

Żywnienie osób w podeszłym wieku stanowi ważny aspekt w utrzymaniu zdrowia oraz wydłużenia czasu życia. Prawidłowo skomponowana dieta powinna pokrywać zapotrzebowanie na energię, składniki odżywcze, witaminy oraz składniki mineralne. Komponując dietę osoby starszej należy uwzględnić specyficzny sposób żywienia oraz choroby współistniejące tej grupy wiekowej. Na sposób żywienia ma wpływ wiele czynników [1]. Jednym z nich jest wzrost cen żywności w wyniku ogólnoswiatowego problemu rosnącej inflacji.

Żywnienie osób starszych

Zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze zależy od płci, wieku, masy ciała, aktywności fizycznej, stanu fizjologicznego oraz stanu zdrowia. Zgodnie z normami OTGM (ang. *Oxford Textbook of Geriatric Medicine*) zalecane dzienne spożycie białka dla osób starszych wynosi $1\text{g}\cdot\text{kg}^{-1}$ masy ciała, co stanowi 12-15% zapotrzebowania energetycznego, a jego wartość może wymagać zwiększenia u osób z chorobami przewlekłymi w trakcie zaostrzenia lub jej ostrej postaci [2]. Kolejnym składnikiem pokarmowym, niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania są tłuszcze. Ich dzienne spożycie przez osoby starsze powinno być na poziomie 25-30% dobowej podaży energii. Dzienna racja pokarmowa uwzględnia spożycie węglowodanów przez osoby starsze jako uzupełnienie zapotrzebowania energetycznego, a ich źródłem powinny być węglowodany proste i złożone. Błonnik pokarmowy ze względu na swoje funkcje powinien być spożywany w ilości $20\text{-}25\text{ g}\cdot\text{doba}^{-1}$ [3]. Dodatkowo u osób starszych należy zwrócić uwagę na prawidłowe nawodnienie. Ze względu na osłabioną funkcję ośrodka głodu i sytości osoby starsze odczuwają mniejszą potrzebę przyjmowania płynów. Dlatego też bilans spożywanych płynów powinien być na poziomie 2 litrów dziennie. Do dziennego bilansu wodnego wlicza się zarówno wodę jak i kawę, herbatę, napoje czy posiłki w postaci płynnej, np. zupy [2]. Planując żywnienie

osób starszych należy opierać się zarówno na normach żywienia oraz uwzględnić ewentualne choroby współistniejące [4].

Błędy żywieniowe osób starszych

Nieprawidłowe zachowania żywieniowe osób starszych wynikają przede wszystkim z nawyków, które kształtowane są przez lata. Osoby w wieku podeszłym mają swoje przyzwyczajenia oraz preferencje, które nie zawsze są dla nich prawidłowe. Dodatkowo, wraz z wiekiem zauważalne jest zmniejszone łaknienie oraz pragnienie, a także mogą występować braki w uzębieniu, co utrudnia spożycie niektórych pokarmów [7]. Jednym z częstszych błędów żywieniowych jest monotonna, nieurozmaicona dieta. Ponadto osoby starsze często spożywają większe niż zalecane ilości tłuszczów oraz zbyt małe ilości białka pochodzącego z produktów mlecznych oraz nasion roślin strączkowych [8]. Osoby te chętniej wybierają pieczywo pszenne oraz wszelkie wyroby cukiernicze obfitujące w węglowodany proste. Częstym błędem jest również zbyt niska podaż płynów w ciągu dnia [8].

Skutki zdrowotne nieprawidłowo skomponowanej diety

Najistotniejszym skutkiem nieprawidłowej diety osób starszych jest niedożywienie. U osób starszych może to wynikać z błędów żywieniowych związanych z ich preferencjami oraz nawykami, ale także z powodu chorób przewlekłych czy zaburzeń odżywiania. Skutki niedożywienia obejmują zaburzenia wielu funkcji organizmu, m.in.: szybkie męczenie się, zmniejszona perystaltyka jelit, zaburzenia równowagi wynikające ze zmniejszonej siły mięśniowej [10].

Nieprawidłowo skomponowana dieta (uboga w błonnik pokarmowy, nabiał, warzywa i owoce, natomiast obfitująca w tłuszcze i węglowodany proste) prowadzi także do wielu schorzeń przewlekłych niezakaźnych, takich jak np.: cukrzyca, otyłość, dyslipidemia, nadciśnienie tętnicze, a nawet nowotwory [1].

Inflacja

Inflacja jest to wzrost cen za produkty, a także usługi. Wpływa ona na wzrost przeciętnego poziomu cen w gospodarce. Na wysokość inflacji mają wpływ czynniki społeczne, takie jak sytuacja ekonomiczna, demograficzna czy polityczna. Zgodnie z danymi GUS (Głównego Urzędu Statystycznego) najwyższy wzrost inflacji w Polsce zaobserwowano od marca 2022 roku. Był na poziomie 11% (przy wzroście cen towarów – o 11,6% i usług – o 9,1%), a w następnych miesiącach odnotowano dalszy wzrost poziomu inflacji [9].

Cel pracy

Celem pracy była ocena wyborów żywieniowych przez osoby starsze w sytuacji wzrostu cen na towary i usługi a szczególnie na produkty żywnościowe.

Materiał i metoda

Badaniem objęto 100 osób uczęszczających na Uniwersytet Trzeciego Wieku prowadzonego przez Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach. Badanie przeprowadzono na przełomie listopada i grudnia wykorzystując metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego, anonimowego kwestionariusza ankiety w formie papierowej. Składał się on z metryczki oraz pytań dotyczących nawyków żywieniowych osób starszych przed wysoką inflacją (przed marcem 2022), a także pytań porównawczych dotyczących nawyków żywieniowych w trakcie wzrostu inflacji (po marcu 2022). W ostatniej części kwe-

stionariusza dokonano samooceny różnicy w spożyciu grup produktów na przełomie inflacji.

Uzyskane wyniki badań zestawiono w programie Excel, następnie przeanalizowano. Celem stwierdzenia różnic dotyczących wyboru określonej grupy produktów żywnościowych przez osoby starsze przed i podczas wzrostu inflacji korzystano z programu Statistica.

Do obliczeń statystycznych wykorzystano test niezależności chi – kwadrat Pearsona, a różnice istotne przyjęto na poziomie $p=0,05$.

Wyniki

W badaniu wzięło udział 100 osób w wieku od 50 lat do 80 i więcej. Większość badanych stanowiły kobiety – 88%, mężczyźni 12% grupy. Najliczniejszą grupą badanych stanowiły osoby w wieku 61-70 lat – 45%. Pośród badanej grupy, 95% respondentów odpowiedziało, że zamieszkuje miasto, natomiast 5% zadeklarowało swoje miejsce zamieszkania jako wieś. Spośród ankietowanych 50% mieszkało samotnie, a 50% z rodziną. Wśród ankietowanych 83% było emerytami, 16% jest aktywnych zawodowo, a 1% należało do grupy rencistów. Charakterystyka badanej grupy została przedstawiona w tabeli I.

Analizując częstość spożycia posiłków poza domem w warunkach żywienia zbiorowego odnotowano, że respondenci chętniej spożywali posiłki poza domem przed wysoką inflacją niż w trakcie jej trwania. Najwięcej badanych (51%) deklarowało spożywanie posiłków na mieście 1-3 razy w tygodniu

Tabela I. Charakterystyka grupy badanej
Table. I. Characteristics of the study group

| Dane metrykalne | | N | N (%) |
|---------------------------------|------------------|----|-------|
| Płeć N = 100 | Kobieta | 88 | 88 |
| | Mężczyzna | 12 | 12 |
| Wiek N = 100 | 50 – 60 lat | 11 | 11 |
| | 61 – 70 lat | 45 | 45 |
| | 71 – 80 lat | 36 | 36 |
| | Powyżej 80 lat | 8 | 8 |
| Miejsce zamieszkania N = 100 | Miasto | 95 | 95 |
| | Wieś | 5 | 5 |
| Mieszkanie N = 100 | Samotnie | 50 | 50 |
| | Z rodziną | 50 | 50 |
| | W hospicjum | 0 | 0 |
| Aktywność zawodowa N = 100 | Emeryt | 83 | 83 |
| | Aktywny zawodowo | 16 | 16 |
| | Rencista | 1 | 1 |
| | Bezrobotny | 0 | 0 |

ten wynosił jedynie 29%. Dodatkowo stwierdzono wzrost udziału respondentów, którzy nigdy nie spożywały posiłków poza domem. Przed inflacją było to 33% badanych, natomiast w jej trakcie niemalże 60%. Przeprowadzona analiza statystyczna wykazała, że różnice są statystycznie istotne. Charakterystykę odpowiedzi udzielanych na pytanie dotyczące spożycia posiłków na mieście przed i w trakcie wysokiej inflacji obrazuje tabela II.

Porównując spożycie żywności przetworzonej przez ankietowanych, odnotowano, że chętniej sięgali

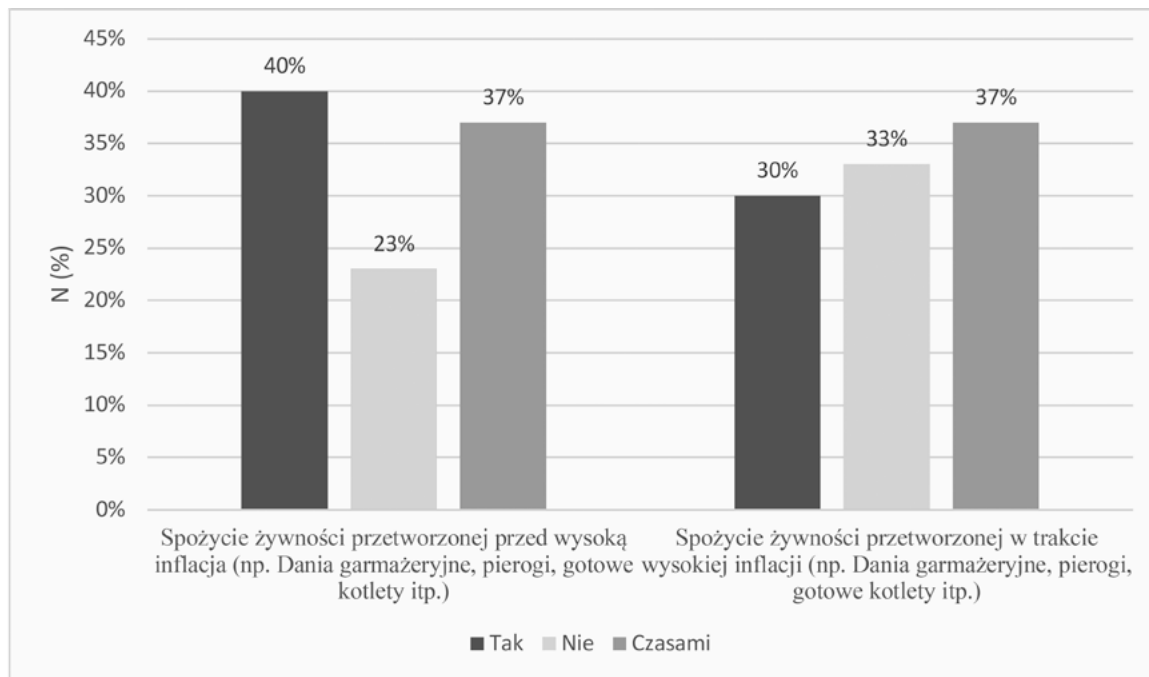
po tego typu produkty przed wysoką inflacją niż w jej trakcie. 40% badanych deklarowało spożycie tego typu produktów przed wysoką inflacją, natomiast w jej trakcie odsetek ten wynosił jedynie 33%. Charakterystykę odpowiedzi udzielanych na pytanie dotyczące żywności przetworzonej (np. dania garmażeryjne, pierogi, gotowe kotlety itp.) przed i w trakcie wysokiej inflacji obrazuje rycina 1.

W pytaniu dotyczącym spożywania żywności pomiędzy posiłkami, stwierdzono, że odsetek osób deklarujących podjadanie zmniejszył się wraz z rozwo-

Tabela II. Częstotliwość spożycia posiłków poza domem

Table II. Frequency of eating out of home

| Odpowiedzi | Częstość spożywania posiłków na mieście przed wysoką inflacją (%) | Częstość spożywania posiłków na mieście w trakcie wysokiej inflacji (%) | p |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------|
| Nigdy | 33 | 59 | 0,019 |
| 1 – 3 razy w miesiącu | 51 | 29 | |
| Raz w tygodniu | 12 | 12 | |
| Kilka razy w tygodniu | 3 | 0 | |
| Codziennie | 1 | 0 | |



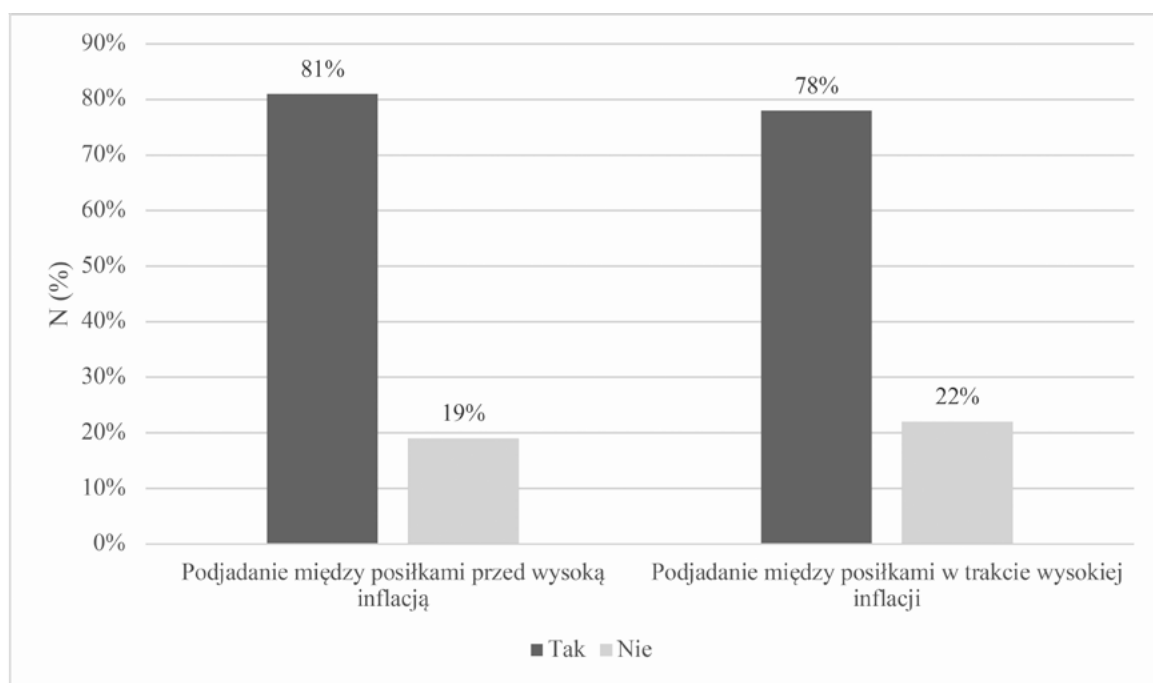
Rycina 1. Spożycie żywności wygodnej

Figure 1. Convenience food consumption

jem inflacji. Przed inflacją 81% przyznało, iż spożywa żywność między posiłkami, natomiast w trakcie wysokiej inflacji 78% badanych deklaruowało występowanie tego typu nawyku żywieniowego. Charakterystykę odpowiedzi udzielanych na pytanie dotyczące spożycia żywności między posiłkami przed i w trakcie wysokiej inflacji obrazuje rycina 2.

Analizując rodzaj najchętniej wybieranych przekąsek wśród osób deklarujących podjadanie między posiłkami, stwierdzono spadek spożycia orzechów oraz nasion na rzecz słonych lub słodkich przekąsek wraz ze wzrostem poziomu inflacji. Przed wysoką inflacją

33,3% respondentów deklaruowało podjadanie orzechów lub nasion, natomiast w trakcie wysokiej inflacji 23,8% badanych. Spożycie słodkich oraz słonych przekąsek przed wysoką inflacją deklaruowało odpowiednio 44% oraz 20,2% ankietowanych, natomiast w trakcie trwania inflacji spożycie wyżej wymienionych produktów wzrosło odpowiednio do 50% oraz 25%. Rozbieżność ta może wynikać ze znaczącej różnicy cen tych produktów. Charakterystykę odpowiedzi udzielanych na pytanie dotyczące rodzaju wybieranych przekąsek przed i w trakcie wysokiej inflacji obrazuje tabela III.



Rycina 2. Podjadanie między posiłkami

Figure 2. Eating in between meals

Tabela III. Spożywanie przekąsek

Table III. Eating snacks

| | Przed wysoką inflacją (%) | W trakcie wysokiej inflacji (%) |
|-----------------------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| Owoce | 71,4 | 72,5 |
| Warzywa | 26,2 | 26,3 |
| Jogurty, serki | 34,5 | 33,8 |
| Słodkie przekąski, np. cukierki, ciasta | 44 | 50 |
| Słone przekąski, np. krakersy, paluszki | 20,2 | 25 |
| Orzechy, nasiona | 33,3 | 23,8 |

W badaniu analizowano częstość spożycia grup produktów spożywczych w dwóch analizowanych okresach. Odnotowano znaczny spadek w spożywaniu cukru i słodczy. Przed wysoką inflacją 18% ankietowanych spożywało tę grupę produktów kilka razy dziennie, a 43% respondentów raz dziennie. W trakcie wysokiej inflacji liczba ta spadła do 6% badanych spożywających cukier i słodczy kilka razy dziennie oraz

do 36% spożywająca raz dziennie. Znaczną różnicę można także stwierdzić w spożywaniu warzyw oraz owoców. Przed inflacją warzywa kilka razy dziennie spożywało 21%, a owoce 41%, natomiast w trakcie inflacji ten udział spadł do 12% badanych spożywających warzywa kilka razy dziennie oraz 26% ankietowanych, którzy spożywają owoce kilka razy dziennie. Przedstawione dane obrazuje tabele IV i V.

Tabela IV. Częstość spożycia grup produktów przed wysoką inflacją

Table IV. Consumption frequency of product groups before high inflation

| r | Kilka razy dziennie (%) | Raz dziennie (%) | Raz w tygodniu (%) | Kilka razy w tygodniu (%) | Raz w miesiącu (%) | Nigdy (%) |
|-----------------------------|-------------------------|------------------|--------------------|---------------------------|--------------------|-----------|
| Produkty zbożowe | 53 | 37 | 6 | 3 | | 1 |
| Mięso, wędliny | 30 | 39 | 15 | 15 | | 1 |
| Mleko i produkty mleczne | 20 | 50 | 12 | 16 | 1 | 1 |
| Ryby | 2 | 6 | 49 | 8 | 26 | 9 |
| Jaja | 3 | 29 | 37 | 26 | 3 | 2 |
| Warzywa | 21 | 54 | 5 | 19 | 1 | |
| Owoce | 41 | 41 | 2 | 11 | 2 | 3 |
| Ziemniaki | 18 | 40 | 18 | 20 | 3 | 1 |
| Nasiona roślin strączkowych | 2 | 8 | 34 | 5 | 29 | 22 |
| Masło, śmietana | 33 | 44 | 11 | 7 | 4 | 1 |
| Inne tłuszcze | 21 | 45 | 13 | 11 | 7 | 3 |
| Cukier, słodczy | 18 | 43 | 21 | 9 | 5 | 4 |

Tabela V. Częstość spożycia grup produktów w trakcie wysokiej inflacji

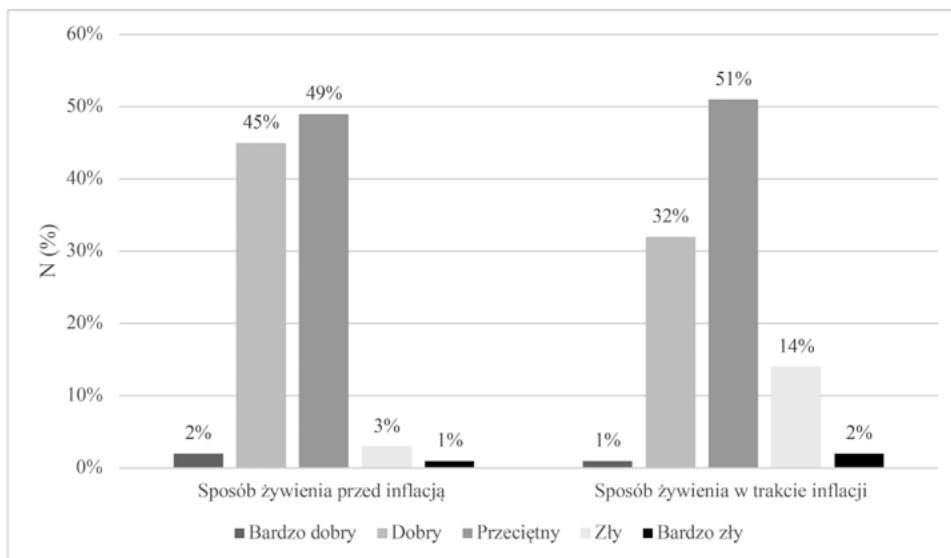
Table V. Consumption frequency of product groups during high inflation

| r | Kilka razy dziennie (%) | Raz dziennie (%) | Raz w tygodniu (%) | Kilka razy w tygodniu (%) | Raz w miesiącu (%) | Nigdy (%) |
|-----------------------------|-------------------------|------------------|--------------------|---------------------------|--------------------|-----------|
| Produkty zbożowe | 48 | 41 | 7 | 4 | 0 | 0 |
| Mięso, wędliny | 4 | 49 | 26 | 16 | 3 | 2 |
| Mleko i produkty mleczne | 12 | 56 | 20 | 9 | 1 | 2 |
| Ryby | | 6 | 46 | 5 | 28 | 15 |
| Jaja | 3 | 27 | 39 | 24 | 6 | 1 |
| Warzywa | 12 | 59 | 13 | 15 | 1 | |
| Owoce | 26 | 53 | 5 | 12 | 1 | 3 |
| Ziemniaki | 15 | 38 | 20 | 24 | 1 | 2 |
| Nasiona roślin strączkowych | 2 | 8 | 29 | 6 | 27 | 28 |
| Masło, śmietana | 33 | 41 | 10 | 13 | 3 | |
| Inne tłuszcze | 16 | 41 | 17 | 14 | 9 | 3 |
| Cukier, słodczy | 6 | 36 | 29 | 15 | 10 | 4 |

Ostatnie cztery pytania autorskiego kwestionariusza dotyczyły samooceny różnic w spożyciu żywności na przełomie inflacji. Przed wysoką inflacją, zdecydowana większość respondentów oceniła swój sposób żywienia jako dobry (45%) oraz przeciętny (49%). Natomiast w trakcie trwania inflacji, czyli po marcu 2022 r., około połowa osób badanych uważała, iż ich codzienne żywienie jest przeciętne, przy czym 32% badanych określiło swoje żywienie jako dobre, a 14% jako złe. Charakterystykę odpowiedzi udzielanych

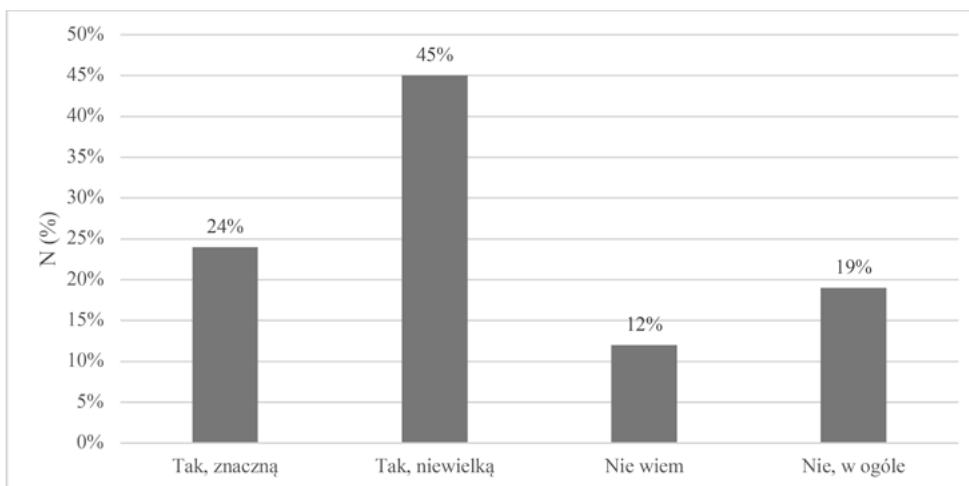
na pytania dotyczące oceny sposobu żywienia przed i w trakcie wysokiej inflacji obrazuje rycina 3.

Jedno z pytań dotyczyło subiektywnej oceny wystąpienia różnic w sposobie żywienia przed oraz w trakcie wysokiej inflacji. Prawie połowa (45%) badanych stwierdziło, iż ich sposób żywienia zmienił się w tych dwóch okresach, jednakże respondenci uważają, że różnice te są niewielkie. Natomiast 19% respondentów nie zauważyła zmian w swoim codziennym żywnieniu. Dane zostały przedstawione na rycinie 4.



Rycina 3. Ocena sposobu żywienia

Figure 3. Evaluation of the way of nutrition



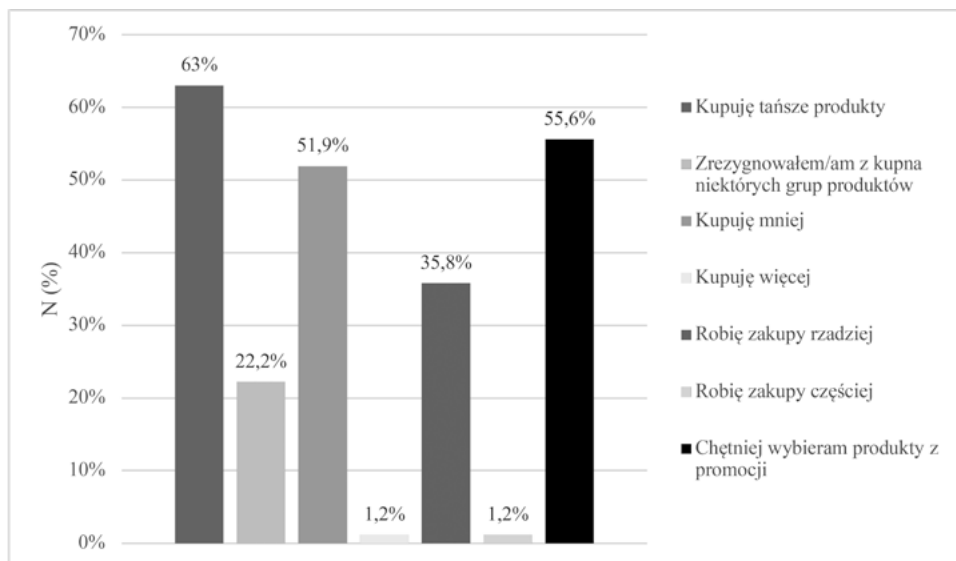
Rycina 4. Subiektywna ocena wystąpienia różnic w sposobie żywienia na przełomie inflacji

Figure 4. Subjective assessment of differences in nutrition at the turn of inflation

Respondenci, którzy stwierdzili różnicę w sposobie żywienia na przełomie inflacji lub nie potrafili określić, czy różnica wystąpiła i wybrali odpowiedź „Nie wiem”, udzielili odpowiedzi na dodatkowe pytanie wielokrotnego wyboru. Zapytano badanych, na czym polegała zauważalna przez nich różnica w sposobie żywienia. Najczęściej wybierana odpowiedź to „Kupuję tańsze produkty” – 63%. Najmniejszy udział badanych deklaruwał, iż kupuje więcej (1,2%) lub robi zakupy częściej (1,2%). Charakterystykę odpowiedzi udzielanych

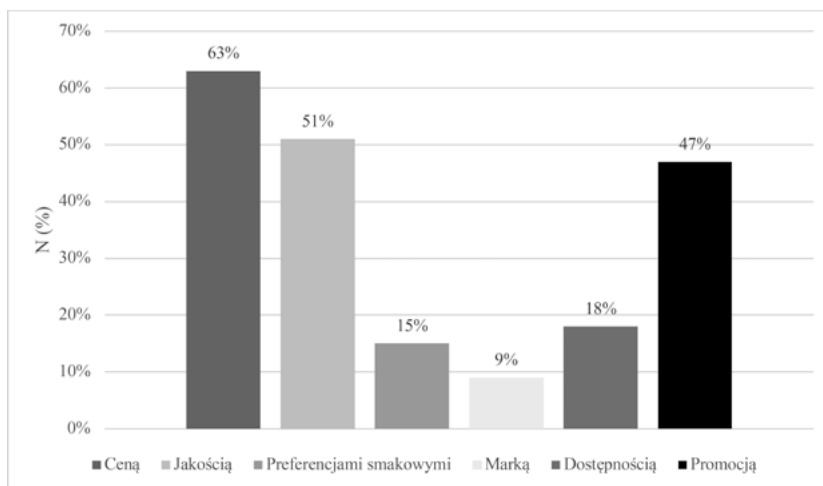
na pytanie dotyczące różnic w sposobie odżywiania obrazuje rycina 5.

Analizując preferencje respondentów dotyczące wyboru produktów spożywczych podczas zakupów, stwierdzono, że większość badanych kieruje się ceną (63%) oraz jakością (51%). Równie ważnym kryterium według respondentów jest obowiązująca na dany produkt promocja (47%). Opracowane dane zostały przedstawione na rycinie 6.



Rycina 5. Różnice w sposobie odżywiania

Figure 5. Differences in eating habits



Rycina 6. Preferencje dotyczące wyboru produktów spożywczych podczas zakupów

Figure 6. Preferences regarding the choice of groceries when shopping

Dyskusja

Inflacja, a także wzrost cen produktów spożywczych w pewnym stopniu zmieniły wybory żywieniowe, a także sposób żywienia osób starszych. Wielu naukowców i nie tylko podjęło się próby zbadania wyborów żywieniowych, a także sposobu żywienia osób starszych, którzy pod wpływem wysokich cen, a także niskiej emerytury czy renty zmieniali swój sposób żywienia. Podobnej analizy dokonano w niniejszej pracy.

Analizując spożycie cukru oraz słodczy odnotowano spadek częstości spożycia tej grupy produktów na przełomie inflacji. Przed inflacją 18% badanych uwzględniało w swoim jadłospisie tę grupę produktów codziennie, natomiast w trakcie inflacji stwierdzono spadek spożycia cukru i słodczy do 6%. W badaniu Jędrusek-Golińska i wsp., którzy badali zachowania zdrowotne osób starszych z terenu wielkopolski ankietowani na pytanie odnoszące się do codziennego spożywania słodczy zadeklarowali, że 60,8% osób rzadko kiedy spożywa słodczy codziennie, a tylko 19,3% badanych zazwyczaj spożywa słodczy codziennie [13]. Z kolei w pracy Wołosiak i wsp., którzy oceniali zachowania konsumentów na rynku produktów słodkich wykazano, że 31% respondentów sięgało po słodczy codziennie, a 48% ankietowanych sięgało po produkty słodkie kilka razy w tygodniu [14]. Takie nawyki żywieniowe mogą przyczyniać się do niebezpiecznych konsekwencji zdrowotnych. Nadmierne i zbyt częste spożycie cukru i słodczy zwiększa ryzyko występowania chorób zespołu metabolicznego takich jak: otyłość, cukrzyca czy nowotwory.

Ważnym elementem w sposobie żywienia stanowi pojadanie żywności między posiłkami. W badaniu własnym 81% badanych zadeklarowało, że przed okresem wysokiej inflacji spożywało żywność między posiłkami, natomiast w trakcie wysokiej inflacji odsetek ten spadł do 78%. Analizując wyniki przeprowadzonego badania można stwierdzić, że najchętniej spożywaną grupą produktów zarówno przed jak i w trakcie inflacji były słone oraz słodkie przekąski. Odmiennie wyniki uzyskano w badaniu przeprowadzonym przez Wołosiak i wsp. w pytaniu o zastępowanie słodczy innymi przekąskami respondenci najczęściej wybierali owoce (66%), a następnie sięgali po słone przekąski (23%) oraz jogurty (21%) [14].

Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, regularność spożywania posiłków oraz odpowiednie ich zbilansowanie są niezmiernie ważnymi

elementami żywienia, a w szczególności osób starszych. W badaniu własnym największy udział respondentów – 82% zadeklarował spożywanie 3-4 posiłków dziennie zarówno przed jak i w trakcie wysokiej inflacji. Podobne wyniki uzyskano w badaniu Stoś i wsp., gdzie wśród badanych osób starszych zarówno w grupie mężczyzn, jak i kobiet najczęściej badanych deklarowało spożywanie 3 posiłków dziennie (53,5% mężczyzn i 49,2% kobiet w wieku 18-64 lat oraz 59,3% mężczyzn i 57,6% kobiet w wieku starszym), natomiast 4 posiłki spożywało 29,7% mężczyzn i 31,1% kobiet 18-64-letnich oraz około 27% starszych mężczyzn i kobiet [15].

Samooceńca stanu odżywienia oraz świadomość osób starszych na temat poprawności ich nawyków żywieniowych może wpływać na zmianę częstości spożycia określonych grup produktów, a co za tym idzie pozytywnie oddziaływać na ich stan zdrowia. W badaniu własnym największy odsetek badanych ocenił swój stan odżywienia jako przeciętny zarówno przed wysoką inflacją (49% badanych), jak i w jej trakcie (51% badanych). Podobne wyniki uzyskano w badaniu Stoś i wsp. gdzie najczęściej osób w podeszłym wieku również oceniło swój sposób żywienia jako przeciętny (52% mężczyzn i 48,7% kobiet), natomiast 39,3% mężczyzn i 42,8% kobiet – jako dobry [15].

Istnieje wiele aspektów determinujących wybór danego produktu spożywczego podczas zakupów. Badanie własne wykazało, iż w czasach wysokiej inflacji, osoby starsze podczas zakupów spożywczych głównie kierują się ceną produktów spożywczych (63% badanych). Innymi ważnymi aspektami według badanych jest jakość wybieranych produktów spożywczych (51%) oraz promocja (47%). W badaniu Jędrusek-Golińskiej i wsp. 41% badanych uważało, iż cena jest najmniej istotnym czynnikiem determinującym wybór danych produktów. Badanie Jędrusek-Golińskiej i wsp. zostało przeprowadzone w 2015 roku, co oznacza, że różnica w wynikach dotyczących wyborów żywieniowych osób starszych może być spowodowana wysoką inflacją, która nastąpiła później, a co za tym idzie – znacznym wzrostem cen produktów spożywczych [13]. Prawdopodobnie ze względu na sytuację finansową, wiele osób starszych zaczęło zwracać większą uwagę na ceny wybieranych produktów spożywczych, przez co ich nawyki oraz wybory żywieniowe mogły ulec zmianie.

Podsumowując wysokość cen produktów spożywczych ma wpływ na sposób żywienia i wybory żywieniowe. Odpowiednie komponowanie posiłków

i prawidłowo zbilansowana dieta przyczyniają się do zachowania zdrowia i prewencji chorób dietozależnych. Niezmiernie istotnym elementem jest edukacja społeczeństwa w zakresie zdrowego żywienia. Dlatego tak ważne wydaje się podjęcie tematu wpływu inflacji na zmianę nawyków żywieniowych społeczeństwa.

Wnioski

1. Wzrost cen żywności wpływa na zakup i spożycie określonych grup produktów spożywczych.
2. Badanie wykazało, iż zdecydowana większość badanych z powodu znacznych podwyżek cen produktów spożywczych kupuje tańsze produkty, kupuje mniej i/lub chętniej wybiera produktu objęte ceną promocyjną.
3. Pod wpływem wzrostu cen produktów spożywczych odnotowano znaczny spadek spożycia orzechów i nasion.

4. W okresie wysokiej inflacji, osoby starsze podczas zakupów spożywczych głównie kierowały się ich ceną prawdopodobnie ze względu na sytuację finansową, przez co ich nawyki oraz wybory żywieniowe mogły ulec zmianie.
5. Dodatkowo, nieliczna grupa badanych zrezygnowała z podjadania żywności między posiłkami.

Konflikt interesów / Conflict of interest
Brak/None

Adres do korespondencji / Correspondence address

✉ Julia Szaniawska
Koło Naukowe przy Zakładzie Żywienia Człowieka
Katedry Dietetyki, Śląski Uniwersytet Medyczny
w Katowicach
ul. Jordana 19 41-808 Zabrze-Rokitnica
☎ (+48 32) 275 51 95
✉ jszaniawska55@gmail.com

Piśmiennictwo/References

1. Drywień, M.E, Kuć A.: Specyfika zachowań żywieniowych osób starszych pochodzących ze środowiska wiejskiego. *Kosmos* 2019;68(2):303 10.
2. Dąbrowska K, Wanot B, Pilis, K.: Starzenie się i dieta osób starszych. W: Biskupek-Wanot A, Wanot B, Wiśniewska-Śliwińska H. *Dieta a zdrowie i wiek*. Częstochowa: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Długosza w Częstochowie 2020; ss. 104-21 <https://doi.org/10.16926/daziw.2020.07>.
3. Grajek M.: *Żywność osób starszych w domach pomocy społecznej*; 2018.
4. Macias M, Doscocz J, Biskupek-Wanot A.: Żywność i suplementy diety u ludzi starszych. W: Biskupek-Wanot A, Wanot B, Wiśniewska-Śliwińska H. *Dieta a zdrowie i wiek*. Częstochowa: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego im. Jana Długosza w Częstochowie 2020; ss. 169-81. <https://doi.org/10.16926/daziw.2020.11>.
5. Chang S.W, Lee H.C.: Vitamin D and health – The missing vitamin in humans. *Pediatr Neonatol* 2019;60(3):237-44.
6. Ratajczak A.E, Rychter A.M, Zawada A, i wsp.: Lactose intolerance in patients with inflammatory bowel diseases and dietary management in prevention of osteoporosis. *Nutrition*. 2021;82:1-7 <https://doi.org/10.1016/j.nut.2020.111043>.
7. Ptańska O, Białecka A, Stelmaszczyk-Kusz A.: Ocena potrzeb osób starszych w zakresie poradnictwa dietetycznego. *GERIATRIA* 2014;8:1-8.
8. Tańska M.: Zasady żywienia ludzi starszych w ogólnej profilaktyce chorób dietozależnych. *Żywność a środowisko* 2016; 51-59. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ceny-handel/wskazniki-cen-towarow-i-uslug-konsumpcyjnych-w-marcu-2022-roku,2,125.html>.
9. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ceny-handel/wskazniki-cen-towarow-i-uslug-konsumpcyjnych-w-marcu-2022-roku,2,125.html>.
10. Mziray M, Żuralska R, Książek J, i wsp.: Niedożywienie u osób w wieku podeszłym, metody jego oceny, profilaktyka i leczenie. *Ann. Acad. Med. Gedan* 2016;46:95-105.
11. Laskowski W, Świątek E.: Zmiany we wzorcach spożycia żywności w Polsce 2014;5(3):52-59.
12. Kamińska A.: Inflacja w Polsce w latach 2010-2021 i jej znaczenie dla gospodarki.
13. Jędrusek-Golińska A, Waszkowiak K, Szymandera-Buszka K, i wsp.: Wybrane zachowania prozdrowotne ludzi starszych z terenu wielkopolski (badania wstępne). *BROMAT. CHEM. TOKSYKOL – XLIX*, 2016;3:490-4.
14. Wołosiak R, Szczepańska J, Ciecierska M, i wsp.: Ocena zachowań konsumentów na rynku produktów słodkich. *Bromat.Chem.Toksykol. – XLIX*, 2016;3:676-80.
15. Stoś K, Rychlik E, Woźniak A, i wsp.: Krajowe badanie sposobu żywienia i stanu odżywienia populacji polskiej. Narodowy instytut zdrowia publicznego. National Institute of Public Health 2021.