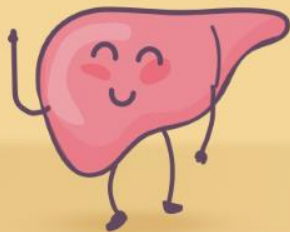


Polacy a ich wątroba

Raport z badania realizowanego przez GfK Polonia Sp. z o.o.



**Szczęśliwa wątroba,
szczęśliwy Ty**



METODOLOGIA I CELE BADANIA



Metodologia i cele badania



1 Metoda badania

CAPI (Computer Assisted Personal Interviews):
wywiady f2f

2 Badana populacja

próba GfK CAPIBUS – reprezentatywna próba
Polaków w wieku 15+ ; N=1000

3 Czas wywiadu

do 15 minut

4 Termin realizacji

1. fala: 3.- 8. marca 2017; 2. fala: 12.-17. stycznia
2018

5 Główne cele badania

- **Zbadanie wpływu kampanii edukacyjno-reklamowej na wiedzę dotyczącą wątroby (w szczególności świadomości roli wątroby w organizmie człowieka i wiedzy na temat funkcji spełnianych przez ten narząd).**
- **Ocena wiedzy na temat wpływu przetworzonego cukru na organizm, w szczególności na wątrobę oraz jej funkcje metaboliczne.**
- Postawy i zachowania wobec wątroby – diagnoza społeczna.
- Poznanie stylu życia respondentów.
- Analiza demograficzna.

**Szczęśliwa wątroba,
szczęśliwy Ty**







PODSUMOWANIE










Główne wyniki 1/3



Wiedza na temat funkcji wątroby jest na przeciętnym poziomie.

-  **87%** przebadanych Polaków **trafnie umiejscawia wątrobę** w organizmie człowieka (wzrost od poprzedniej fali o 3 punkty procentowe).
-  Polacy utożsamiają wątrobę głównie z funkcją **usuwania toksyn z organizmu** oraz gospodarką tłuszczami.
-  Funkcje odpornościowe, termoregulacyjne czy związane z gospodarką cukrów i białek są mniej znane.
-  Połowa respondentów jest skłonna się zgodzić, iż **wątroba pełni ważną rolę w przemianie cukrów**, jednak **pewność co do tego wyraża jedynie 22% respondentów**.

Świadomość czynników wpływających na choroby wątroby jest umiarkowana.

-  Silnie zakorzenione jest przekonanie, że **choroby wątroby są wynikiem nadmiernego spożywania alkoholu**.
-  Wciąż prawie połowa Polaków twierdzi, że problemy z wątrobą dotyczą **tylko osoby nadużywające alkoholu** (spadek z 52% do 44%).
-  Inne czynniki sprzyjające chorobom wątroby wskazywane przez respondentów to **otyłość** czy **nieprawidłowa dieta**.
-  Większość potwierdza, że szkodliwe dla wątroby są **niektóre wirusy, leki przeciwzapalne** czy **przeciwbólowe**.
-  Świadomość źródeł zakażenia wirusem zapalenia wątroby jest na bardzo niskim poziomie.
-  Większość Polaków słusznie twierdzi, że **marskość wątroby jest nieuleczalna**.
-  Jednocześnie większość respondentów jest błędnie przekonana, że **stłuszczenie wątroby jest nieodwracalnym procesem**.



Główne wyniki 2/3



Ponad 60% Polaków wie, że dolegliwości ze strony wątroby mogą być nieodczuwalne (wzrost o 7 pp.).



Najczęściej wskazywane objawy chorób wątroby to jednak **ból brzucha i wzdęcia**.



Objawy faktycznie towarzyszące dolegliwościom wątroby (**apatia, osłabienie, zmęczenie, brak apetytu**) są zdecydowanie **mniej kojarzone z chorobami wątroby**.



72% Polaków twierdzi, że **nigdy nie odczuwało żadnych dolegliwości ze strony wątroby** (-1 pp.).



Problemy z wątrobą częściej odnotowują osoby **w wieku 40+**.

Przekonanie, że o wątrobę należy odpowiednio zadbać, jest powszechne.



Polacy są przekonani, że chora wątroba wymaga **zmiany stylu życia**.



Jednocześnie niemal **połowa** osób, którym zdarza się odczuwać dolegliwości wątrobowe **troszczy się o wątrobę dopiero wówczas, gdy wystąpią objawy**, a tylko co trzecia osoba profilaktycznie dba o wątrobę (spadek o 2 pp.).



Respondenci najczęściej decydują się na **wprowadzenie zmian w diecie** (ograniczenie spożywania tłuszczów, alkoholu, czy jedzenia typu fast-food).



58% przebadanych **Polaków** w ogóle **nie szuka informacji** dotyczących sposobów radzenia sobie z problemami wątrobowymi (-4 pp.).



Pozostali (najczęściej osoby w wieku 60+) **zasiągają porady u lekarza**.

Stosowanie leków i suplementów diety na wątrobę nie jest powszechne.



Leki i suplementy diety wspomagające wątrobę stosuje zaledwie **9% Polaków** – głównie osoby starsze, którym zdarza się odczuwać dolegliwości wątrobowe (brak zmiany od poprzedniej fali).



Główne wyniki 3/3



Świadomość, że nadmiar cukru negatywnie wpływa na wątrobę jest relatywnie niska.



Tym samym unikanie słodkich potraw nie jest traktowane przez większość respondentów jako sposób na zachowanie zdrowej wątroby.



Polacy przypisują nadmiernemu spożyciu cukru problemy z otyłością/ nadwagą oraz próchnicą. Większość nie ma świadomości wpływu spożycia cukru na stłuszczenie wątroby czy zmianą flory bakteryjnej w jelicie.



Co trzeci Polak spożywa cukier w postaci słodzonych napojów, ciast, deserów, czekolady **kilka razy dziennie**. Częściej spożywają cukier osoby młodsze i z wykształceniem zawodowym.



Spośród wszystkich napojów **Polacy najczęściej piją wodę**, jednak na kolejnych miejscach znajdują się **słodzone herbata i kawa**. Napoje typu „light” są mało popularne.



Wodę i niesłodzone kawę i herbatę częściej piją osoby z **wykształceniem wyższym**. Osoby **młodsze** częściej spożywają **napoje gazowane i energetyczne**.



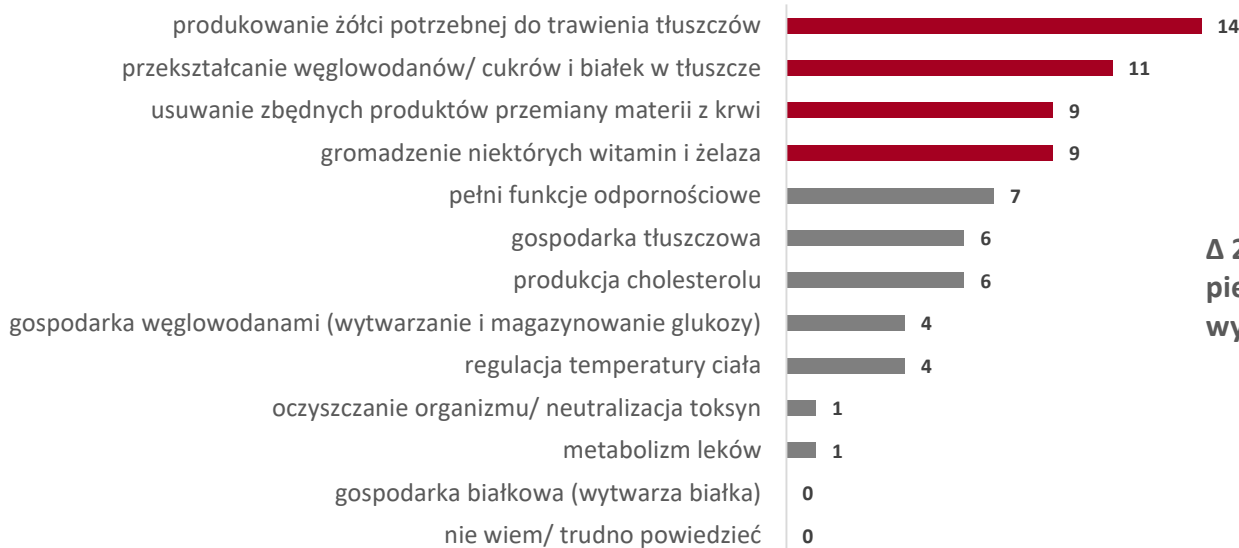
Połowa Polaków słodzi napoje używając aż 2 do 5 łyżeczek cukru dziennie.



Znajomość funkcji wątroby



W wyniku kampanii nastąpił istotny wzrost świadomości funkcji wątroby, głównie w odniesieniu do produkcji żółci, przekształcania węglowodanów i białek w tłuszcze, usuwania zbędnych produktów przemiany materii z krwi oraz gromadzenia niektórych witamin i żelaza.



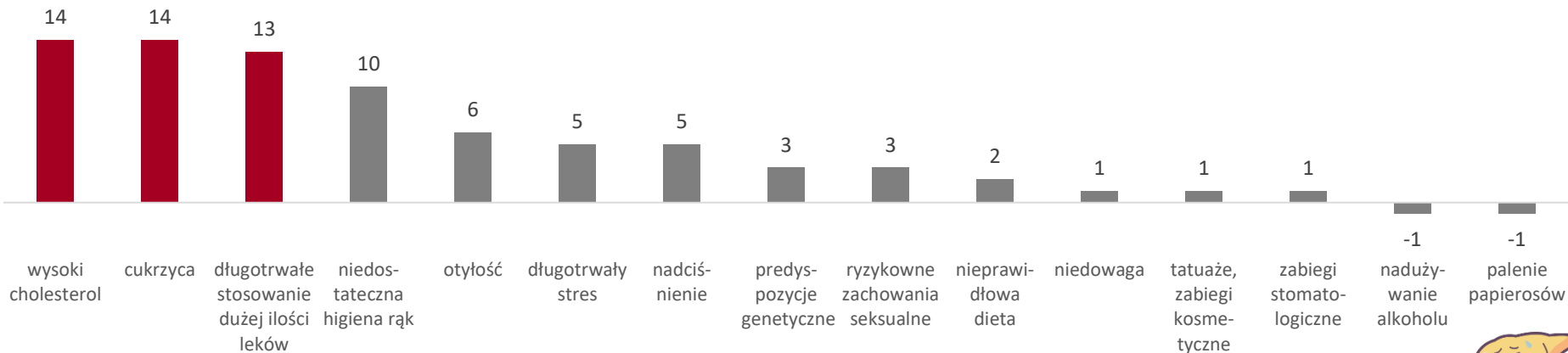
Δ 2018 – 2017: wzrost wskaźn od pierwszej fali realizowanej w roku 2017 wyrażony w punktach procentowych



Czynniki sprzyjające chorobom wątroby



Istotnie wzrosła świadomość związku wysokiego cholesterolu z chorobami wątroby, a także cukrzycy oraz długotrwałego stosowania dużej ilości leków.



**Δ 2018 – 2017: wzrost wskazań od pierwszej fali realizowanej w roku 2017
wyrażony w punktach procentowych**



Szczęśliwa wątroba,

szczęśliwy Ty



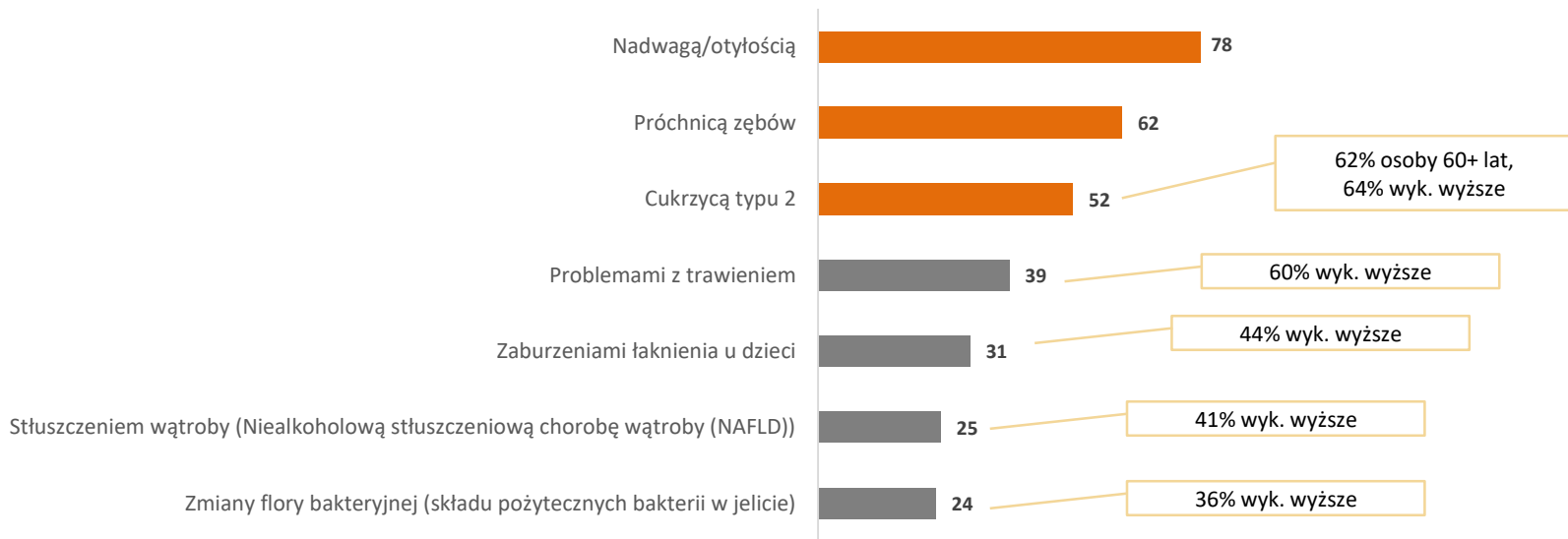
WYNIKI - OCENA WIEDZY NA TEMAT WPŁYWU PRZETWORZONEGO CUKRU NA ORGANIZM



Negatywny wpływ spożywania cukru



Polacy przypisują nadmiernemu spożywaniu cukru problemy z otyłością/ nadwagą oraz próchnicą. Jedynie co czwarty Polak ma świadomość wpływu spożywania cukru na stłuszczenie wątroby czy zmianę flory bakteryjnej w jelicie.

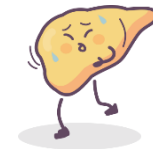
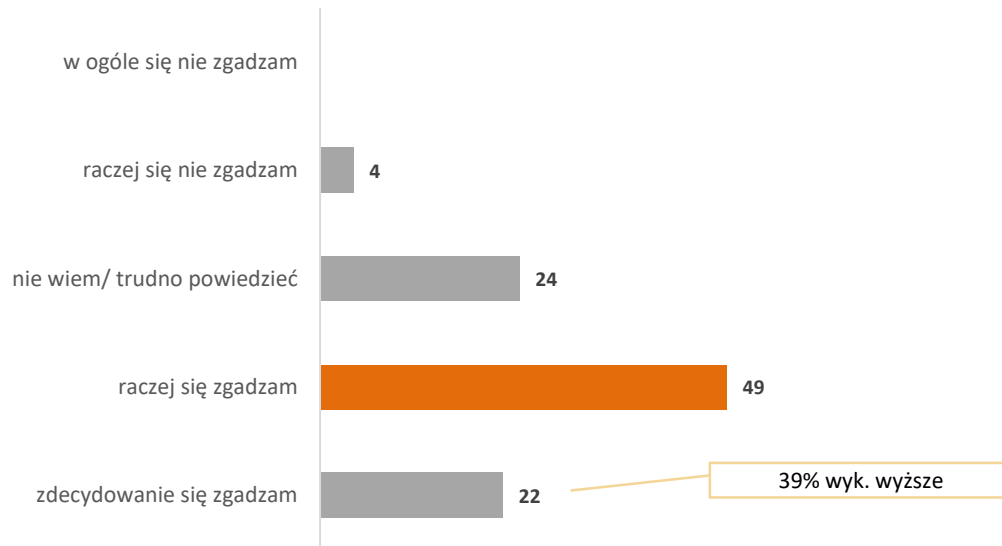




Rola wątroby w przemianie cukrów



Połowa respondentów jest skłonna się zgodzić, iż wątroba pełni ważną rolę w przemianie cukrów, jednak pewność co do tego wyraża jedynie 22% respondentów.

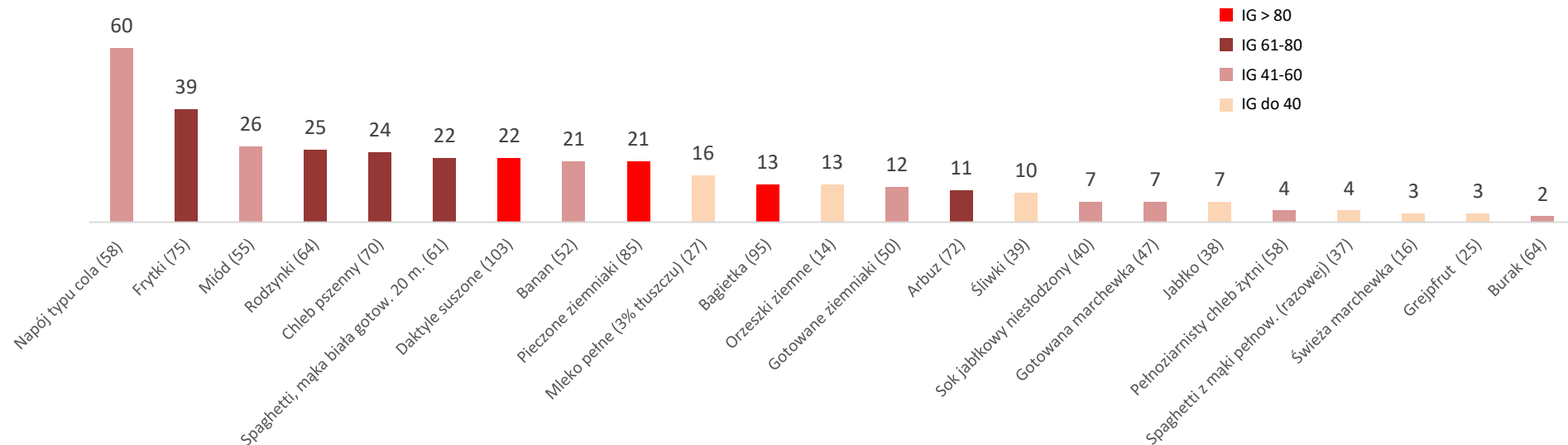




Indeks glikemiczny



Poza napojami typu cola i frytkami, pozostałe produkty spożywcze zostały wskazane wśród posiadających wysoki indeks glikemiczny przez co najwyżej ¼ respondentów. Produkty o najwyższym indeksie zostały wskazane



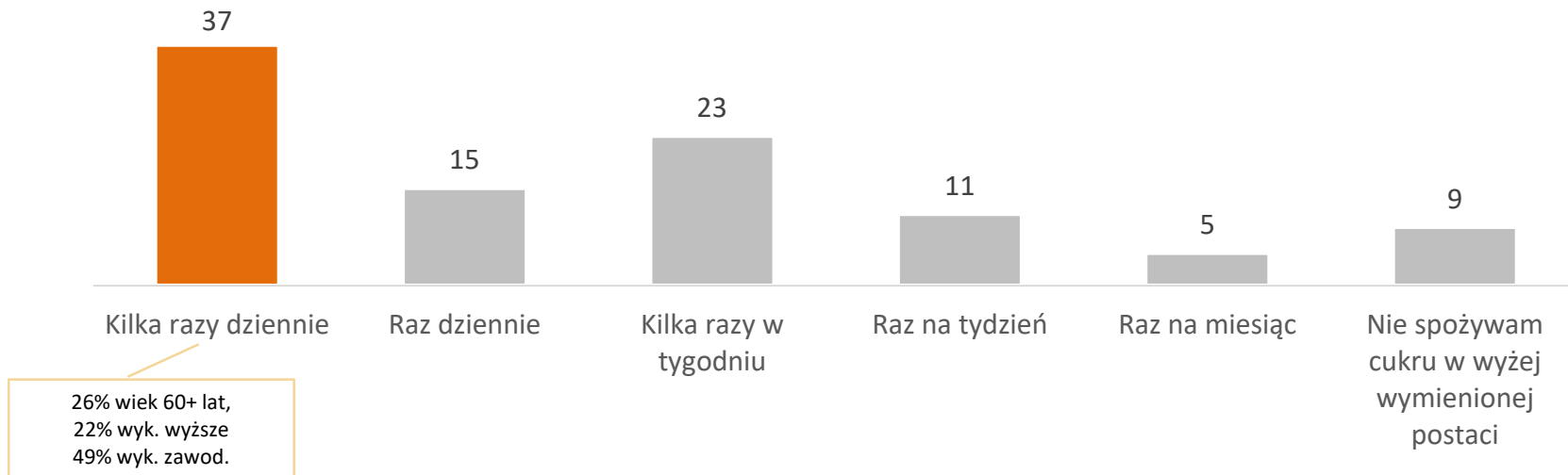
Podstawa: N=1000; P05 Indeks glikemiczny (IG) określa szybkość zwiększenia stężenia glukozy we krwi. Mniejszy IG świadczy o mniejszym wzroście po posiłkowego stężenia glukozy we krwi po posiłku. Proszę wybrać produkty, które Pani/Pana zdaniem mają wysoki IG (gwałtownie zwiększają stężenie glukozy we krwi):



Częstość spożywania cukru



Co trzeci Polak spożywa cukier kilka razy dziennie. Tylko kilkanaście procent spożywa cukier raz na miesiąc bądź w ogóle. Częściej spożywają cukier osoby młodsze i z wykształceniem zawodowym.

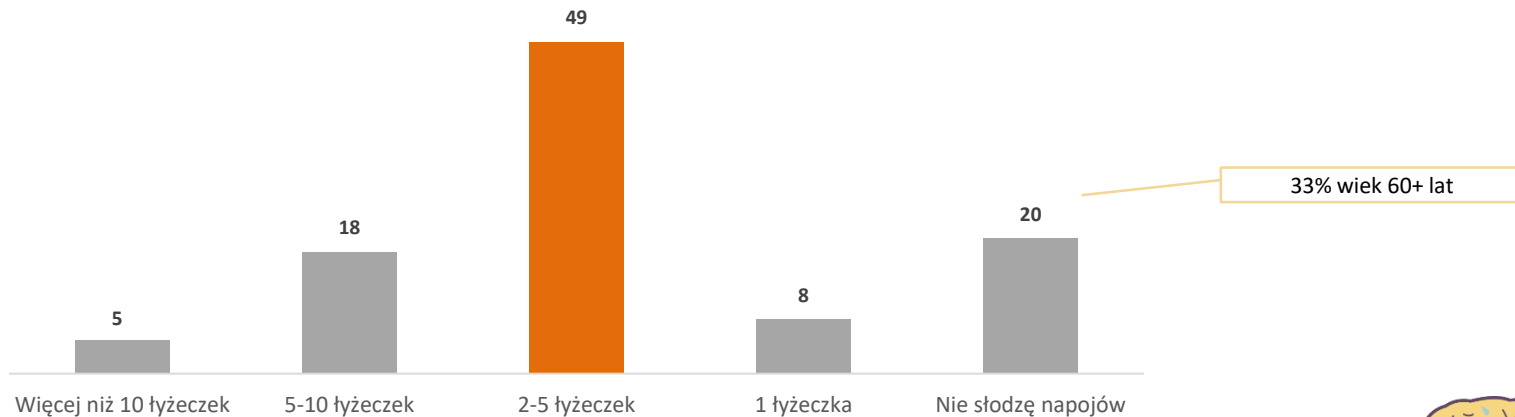




Słodzenie napojów



Połowa Polaków słodzi aż 2 do 5 łyżeczek cukru dziennie.

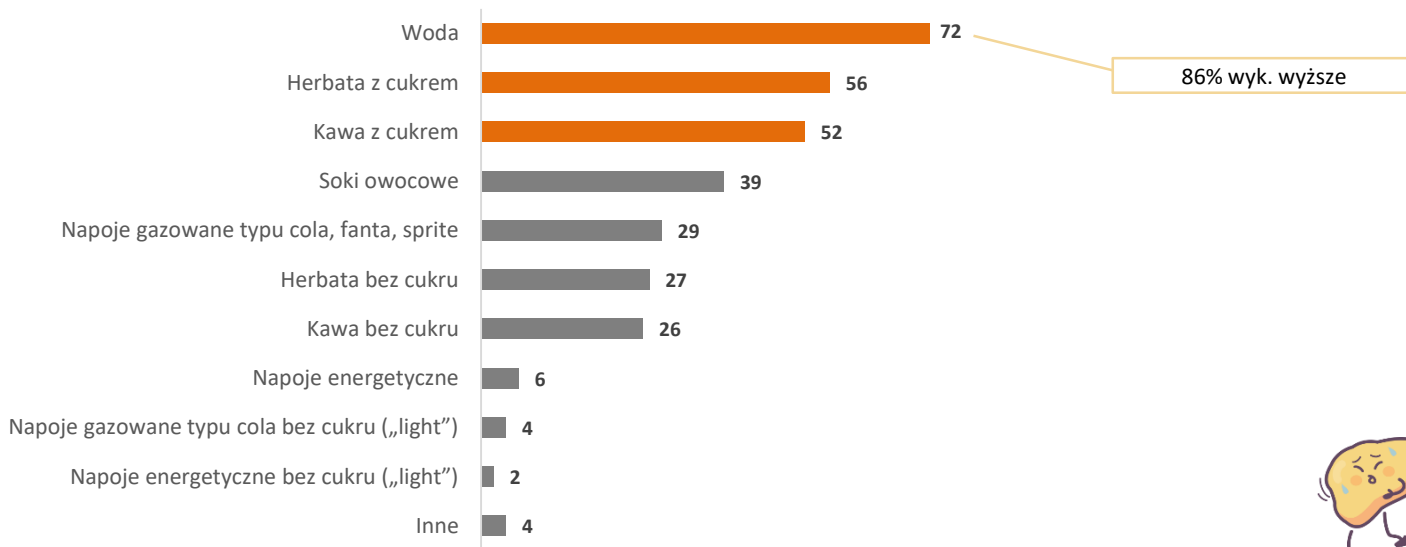




Najczęściej spożywane napoje



Polacy najczęściej piją wodę, jednak na kolejnych miejscach znajdują się słodzone herbata i kawa. Napoje typu „light” są mało popularne. Osoby z wykształceniem wyższym częściej piją wodę i niesłodzoną kawę i herbatę. Osoby młodsze częściej spożywają napoje gazowane i energetyczne.



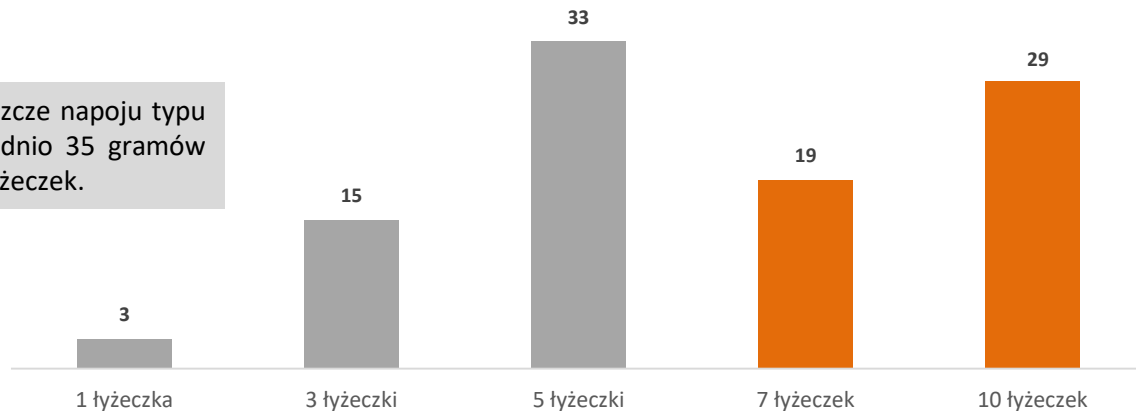


Wiedza na temat zawartości cukru w napojach słodzonych



Połowa Polaków nie doszacowuje zawartości cukru w napojach typu cola.

W jednej 300 ml puszcze napoju typu cola znajduje się średnio 35 gramów cukru, czyli około 7 łyżeczek.

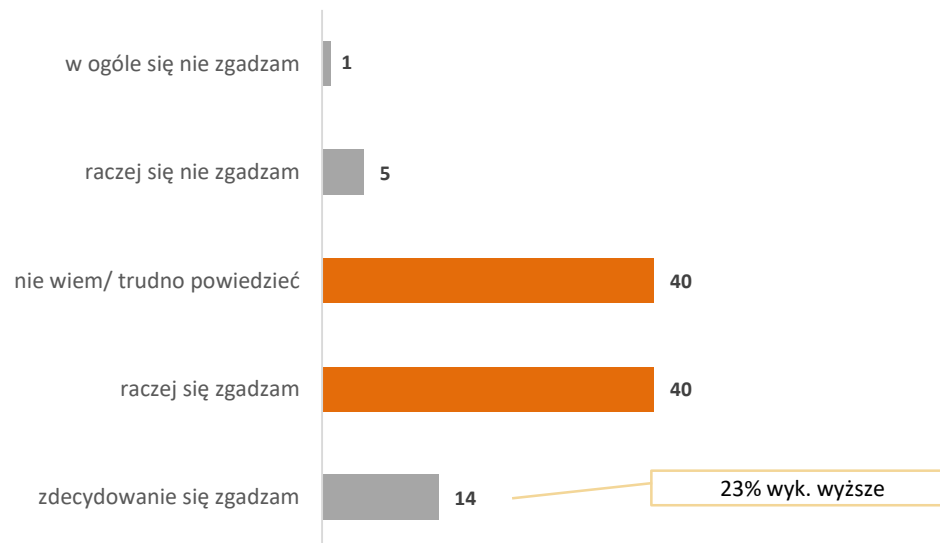




Wpływ nadmiaru cukrów na stłuszczenie wątroby



Polacy nie mają świadomości tego, że nadmierne spożywanie cukrów prostych powoduje stłuszczenie wątroby. Choć 40% uznało, że raczej się może z tym zgodzić, to drugie tyle nie ma zdania na ten temat. W praktyce, tylko 14% jednoznacznie się z tym zgadza.



Podstawa: N=1000; P11 W jakim stopniu zgadza się Pani/Pan ze stwierdzeniem, że nadmiar cukrów prostych w diecie (czyli takich jak w popularnych słodczych i napojach słodzonych) powoduje stłuszczenie wątroby?



Szczęśliwa wątroba,

szczęśliwy Ty



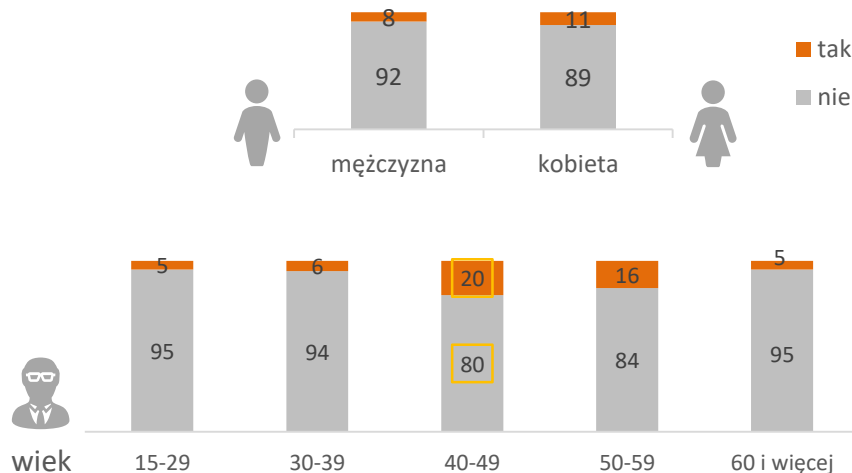
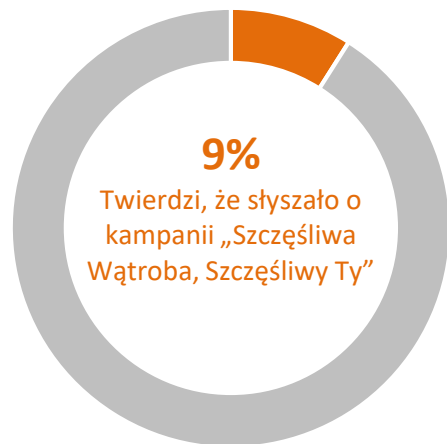
WYNIKI – ZNAJOMOŚĆ KAMPANII „SZCZĘŚLIWA WĄTROBA, SZCZĘŚLIWY TY”



Znajomość kampanii „Szczęśliwa Wątroba, Szczęśliwy Ty”



9% Polaków zapamiętało kampanię „Szczęśliwa Wątroba, Szczęśliwy Ty”.



**Szczęśliwa
wątroba,
szczęśliwy Ty**

