**Ponad 80 proc. Polaków uważa suplementy diety za skuteczne, ale co trzecia osoba nie wie, czym różnią się od leków**

**Blisko połowa suplementujących dietę Polaków nie konsultuje tego z żadnym specjalistą i opinii o suplementach diety szuka w sieci, a co trzeci nie jest pewny czym różnią się od leków – wynika z najnowszego raportu przygotowanego przez polską markę OSAVI „Polacy a suplementy diety. Wiedza i świadomość”. Według badania co drugi respondent uważa suplementy za przebadane częściowo, a jednocześnie 80 proc. postrzega je jako skuteczne.**

Według [pierwszego raportu](https://osavi.com/media/wysiwyg/pdf/polacy_a_suplementy_diety.pdf) OSAVI na temat zwyczajów suplementacyjnych zażywanie ich deklaruje dwóch na trzech Polaków. Najpopularniejsze okazały się preparaty witaminowo-mineralne, wyniki badania wskazały również, że co czwarty z nas przyjmuje więcej suplementów niż przed rokiem. W najnowszym [raporcie](https://osavi.com/pl/osavi_file_attachment/file/download/url_key/wiedza_i_swiadomosc/), sporządzonym na podstawie sondażu przeprowadzonego na reprezentatywnej grupie Polaków, poruszono kwestie poziomu wiedzy i świadomości naszych rodaków na temat suplementacji.

**Blisko połowa Polaków nie konsultuje suplementacji ze specjalistą**

Z badania wynika, że trzech na czterech badanych deklaruje regularne zażywanie suplementów. Jednocześnie niemal połowa respondentów (45,2 proc.) przyznaje, że ich zakupu nie konsultuje z żadnym specjalistą. Co ciekawe, ankietowani najczęściej nabywanie suplementów konsultują z farmaceutą (20 proc.), a najrzadziej – z dietetykiem (4 proc.). Konsultacje naprzemienne z lekarzem, farmaceutą i dietetykiem deklaruje 15,9 proc. respondentów.

*Niepokoi nas fakt, że tak wielu Polaków przyjmuje suplementy diety bez konsultacji ze specjalistą. Ważne jest dla nas świadome podejście do uzupełniania codziennej diety. Być może z czasem zmieni to wprowadzany w naszym kraju system opieki farmaceutycznej, którego założeniem jest łatwy i bezpośredni dostęp do porady farmaceuty dla każdej osoby, także w celu dopasowania odpowiedniej suplementacji diety. Pozwala to uniknąć konieczności umawiania wizyty czy ponoszenia jej kosztów, co sprawia, że takie konsultacje są znacznie bardziej dostępne i (miejmy nadzieję) będą chętnie wykorzystywane* – **komentuje Maciej Jaskólski, Dyrektor ds. Rozwoju Produktów OSAVI.**

**Co trzeci Polak suplementujący dietę jedynie częściowo wie czym suplementy różnią się od leków**

Wyniki badania wskazują, że blisko dwóch na trzech Polaków wie czym różni się lek od suplementu. Jednocześnie jednak prawie ⅓ ankietowanych przyznaje, że posiada jedynie ograniczoną wiedzę na temat różnic między tymi preparatami. Blisko trzech na czterech Polaków deklaruje, że wie, jak działają zażywane przez nich suplementy, a jeden na czterech ocenia swoją wiedzę w tym zakresie jako ograniczoną. Co ciekawe, okazuje się, że więcej ankietowanych uważa suplementy za produkty przebadane częściowo (48,8 proc.), niż za sprawdzone w równym stopniu co leki (40,8 proc.).

**Polacy najczęściej czerpią wiedzę na temat suplementów z Internetu**

Z przeprowadzonego badania wynika, że najczęściej wiedzę na temat suplementów diety czerpiemy z Internetu (44,1 proc. ankietowanych). W drugiej kolejności Polacy o opinię pytają lekarza, farmaceutę lub dietetyka (41,7 proc.). Co dziesiąty badany o opinię na temat kupowanych suplementów prosi sprzedającego.

*Wyniki badania pokazują nam, jak dużą rolę dla konsumentów odgrywają treści dostępne w sieci, także jeśli chodzi o suplementy diety. Już niedługo na stronie OSAVI dostępna będzie ankieta, pozwalająca dopasować preparaty do indywidualnych potrzeb. Będzie ona brała pod uwagę wiele czynników, takich jak stosowana dieta, choroby czy przyjmowane leki. Pomoże dobrać suplement nie tylko dostosowany do osobistych potrzeb, lecz także wykluczy możliwe interakcje pomiędzy substancjami. Uwzględni też indywidualne preferencje dotyczące formy przyjmowanego suplementu, gdyż w asortymencie Osavi oferujemy innowacyjne formuły żelek czy sprayów doustnych* – **mówi Armand Przygodzki, CEO OSAVI.**

**Większość Polaków uważa, że suplementy diety są skuteczne**

Dwóch na trzech respondentów oczekuje od zażywanych suplementów diety podniesienia odporności oraz poprawy zdrowia. Blisko 40 proc. badanych liczy na poprawę lub utrzymanie samopoczucia. Okazuje się, że 37,1 proc. oczekuje od suplementów poprawy wyglądu, a 13,7 proc. – utraty wagi. Czterech na pięciu ankietowanych uważa działanie suplementów za skuteczne. Co ciekawe, co ósmy badany nie postrzega ich działania ani jako skutecznego, ani nieskutecznego, a jedynie 1,6 proc. respondentów uważa, że suplementy są nieskuteczne.

*Wyniki badania pokazują, że edukacja Polaków na temat suplementacji jest niezbędna. Naszym celem jest budowanie świadomości konsumentów na temat tego, jak ważny jest skład przyjmowanych suplementów i rozwiewanie wątpliwości co do ich jakości. Dlatego też stawiamy na transparentność, wszystkie partie naszych produktów poddawane są niezależnym badaniom laboratoryjnym* –**podsumowuje Armand Przygodzki, CEO OSAVI.**

Metodologia badania

Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej grupie dorosłych Polaków. Ankieta została przeprowadzona przez agencje badawcza metoda CAWI w lutym 2022 r. na próbie 1000 osób.