

CZYNNIKI DECYDUJĄCE O ZAKUPIE SUPLEMENTÓW DIETY ZAWIERAJĄCYCH WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE PRZEZ STUDENTÓW ŚLĄSKIEGO UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO

FACTORS INFLUENCING ON THE SILESIA UNIVERSITY STUDENTS' DECISIONS CONCERNING PURCHASING OF VITAMIN AND MINERAL FOOD SUPPLEMENTS

Katarzyna Spiółek¹, Aneta Kościołek¹, Justyna Kania¹, Magdalena Hartman²,
Katarzyna Pawłowska-Góral¹

¹ Katedra i Zakład Żywności i Żywnienia, Wydział Farmaceutyczny z Oddziałem Medycyny Laboratoryjnej, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

² Katedra i Zakład Podstawowych Nauk Biomedycznych, Wydział Farmaceutyczny z Oddziałem Medycyny Laboratoryjnej, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

Słowa kluczowe: witaminy, składniki mineralne, suplementy żywności, studenci

Key words: vitamins, minerals, food supplements, students

STRESZCZENIE

Prawidłowo skomponowana dieta pokrywa zapotrzebowanie zdrowego, dorosłego człowieka na składniki odżywcze, witaminy oraz składniki mineralne. Obserwuje się jednak stale rosnące spożycie suplementów diety z grupy witamin, składników mineralnych i innych składników pokarmowych. Krajowy rynek suplementów diety zawierających witaminy i składniki mineralne oferuje szeroką gamę produktów zróżnicowanych zarówno pod względem jakościowym jak i ilościowym. Celem niniejszej pracy była ocena czynników, którymi kierują się studenci różnych kierunków Śląskiego Uniwersytetu Medycznego przy zakupie preparatów witaminowo-mineralnych. Badanie ankietowe przeprowadzono w grupie 208 studentów w wieku od 19 do 24 lat spośród których 99,5% zażywało dotychczas preparaty witaminowo-mineralne. Na podstawie uzyskanych wyników stwierdzono, że głównymi czynnikami decydującymi o wyborze i zakupie suplementu diety przez studentów są: skład preparatu, cena oraz wygoda jego stosowania. Internet natomiast okazał się głównym źródłem informacji o omawianych preparatach.

ABSTRACT

Correctly composed diet covers the demands of a healthy adult for nutrients, vitamins and minerals. Nowadays constant increase of vitamin and mineral supplements of diet intake is observed. Customers have a great choice of diet supplements on Polish market. They are diversified under the quality and quantitative accounts. The main aim of this study was to evaluate main factors of Silesian University students' choice while they are purchasing particular diet supplements. The questionnaire survey was conducted in a group of 208 students at the age of 19 to 24. 99,5% of them admitted that they have supplemented their diets with vitamin and mineral preparations until the moment of the experiment. The results indicate that main factors that influence the students' decisions on purchasing these preparations are: composition of the supplement, price and convenient dosing regimen. Respondents indicate the internet as a main source of information on the supplements being discussed in the following study.

WSTĘP

Obecnie organizm człowieka narażony jest na działanie coraz większej liczby szkodliwych czynników związanych z trybem życia. Pośpiech, stres, mała aktywność fizyczna, nałogi, a przede wszystkim

niewłaściwa dieta związana ze spożywaniem żywności wysoko przetworzonej często prowadzi do występowania niedoborów witaminowo-mineralnych [3]. Powyższe czynniki predysponują do rozwoju lub zaostrzenia tzw. chorób cywilizacyjnych, jak nowotwory, choroby układu krążenia czy cukrzyca typu II [5].

Adres do korespondencji: Katarzyna Pawłowska-Góral, Katedra i Zakład Żywności i Żywnienia, Wydział Farmaceutyczny z Oddziałem Medycyny Laboratoryjnej, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach, 41-200 Sosnowiec, ul. Jedności 8, tel. 32 364 11 70, e-mail: k.goral@sum.edu.pl

Zdrowe, dorosłe osoby stosujące zróżnicowaną dietę, nie potrzebują dodatkowo dostarczać składników odżywczych w postaci suplementów diety. Wiele przeprowadzonych badań dotyczących wielkości spożycia takich preparatów wskazuje jednak, że cieszą się one dużym zainteresowaniem osób w różnym wieku, niezależnie od sposobu odżywiania [7].

Producenci preparatów farmaceutycznych oraz suplementów witaminowo-mineralnych wychodzą konsumentom naprzeciw coraz bardziej poszerzając swoją ofertę [9]. Dostępne na polskim rynku preparaty witaminowo-mineralne są bardzo zróżnicowane zarówno pod względem jakościowym jak i ilościowym [2].

Z tego względu, że szeroką grupę osób sięgających po suplementy diety stanowią osoby młode, w wieku powyżej 18 lat, celem niniejszej pracy była ocena czynników, którymi kierują się studenci różnych kierunków Śląskiego Uniwersytetu Medycznego przy zakupie preparatów witaminowo-mineralnych.

MATERIAŁ I METODY

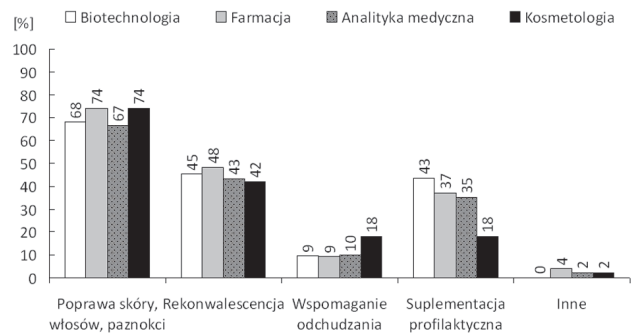
Przeprowadzone badania ankietowe dotyczyły preferencji i czynników wyboru preparatów witaminowo-mineralnych przez studentów Wydziału Farmaceutycznego z Oddziałem Medycyny Laboratoryjnej Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Przedział wiekowy respondentów mieścił się w zakresie od 19 do 24 roku życia. Po uzyskaniu zgody na przeprowadzenie ankiety przystąpiono do badania. Kwestionariusze z pytaniami rozdano wśród 208 studentów, w tym 54 kierunku farmacja (51 kobiet i 3 mężczyźni), 53 kierunku biotechnologia (38 kobiet i 15 mężczyzn), 51 kierunku analityka medyczna (49 kobiet i 2 mężczyźni) oraz 50 kierunku kosmetologia (wszystkie przebadane osoby to kobiety). Informacje dotyczące preferencji i czynników wyboru suplementów pozyskano metodą wywiadu przy użyciu kwestionariusza przygotowanego specjalnie do tego celu. w ankiecie zawarto pytania dotyczące źródeł informacji o suplementach diety, o czynnikach decydujących o wyborze danego produktu oraz postaci przyjmowanego suplementu.

WYNIKI I DYSKUSJA

Z przeprowadzonego sondażu dotyczącego preferencji i czynników wyboru preparatów witaminowo-mineralnych wśród studentów Wydziału Farmaceutycznego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego wynika, iż 99,5% badanych spożywało dotychczas preparaty witaminowo - mineralne. w badaniu przeprowadzonym przez *Ranelli* i wsp. [8] w grupie 692 studentów farmacji jedynie 47% osób przyznało, że stosowało suplementy diety zawierające witaminy i związki mineralne. Pre-

paraty te studenci przyjmowali jednak w ciągu dwóch tygodni przed przystąpieniem do badania.

Studenci Śląskiego Uniwersytetu Medycznego wskazali, że najczęstszym celem, dla którego stosują preparaty witaminowo - mineralne jest: poprawa kondycji skóry, włosów paznokci (70 - 75% ankietowanych). Drugą również często udzielaną odpowiedzią była rekonwalescencja po chorobie oraz suplementacja profilaktyczna (44,5%) (Ryc. 1).



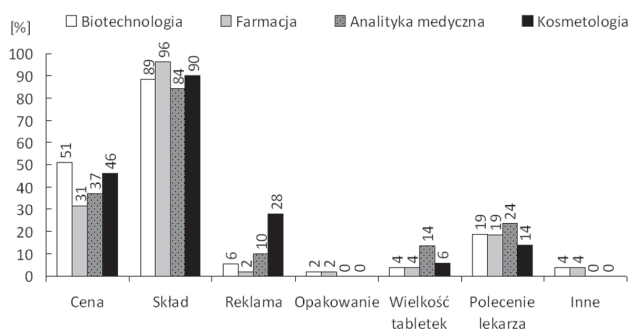
Ryc. 1 Deklarowany cel stosowania preparatów witaminowo-mineralnych
Purpose of the use of vitamin - mineral preparations declared by students

Z informacji zawartych w ankietach wynikało, że studenci (48,7%) preferują zażywanie preparatów wieloskładnikowych (gotowy zestaw witamin i minerałów). Zdecydowanie mniejsza część (odpowiednio 37%, 25%) stosowała wybrane witaminy takie jak: C, A+E lub określone sole mineralne (wapń, magnez, żelazo). Wśród innych zażywanych preparatów znajdowały się także produkty pochodzenia roślinnego tj. pokrzywa, skrzyp, szalwia, czosnek oraz L-karnityna (Ryc. 6). Podobne wyniki uzyskano w innych badaniach przeprowadzonych wśród studentów Akademii Rolniczej w Szczecinie [9], Akademii Medycznej w Warszawie [6], Akademii Medycznej w Białymstoku [1].

W wyniku przeprowadzenia ankiety okazało się, że postać preparatu witaminowo-mineralnego ma największe znaczenie dla studentów kosmetologii (72%), natomiast wśród studentów pozostałych kierunków niespełna połowa badanych zwraca na nią uwagę przy zakupie preparatu. Ponad połowa (57,2%) badanych osób kupuje suplementy diety, które przyjmuje się w raz na dobę.

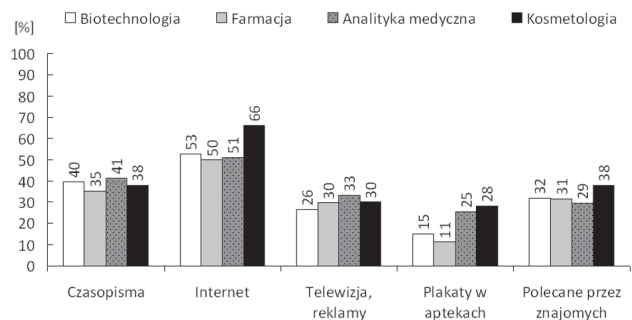
Na pytanie, czym kierują się badani przy wyborze preparatu zdecydowana większość odpowiedziała, że najważniejszy jest skład preparatu witaminowo - mineralnego (89,75% badanych). Kolejnym istotnym dla studentów aspektem okazała się cena danego specyfiku (41,25%). Jedynie 19% ankietowanych przy wyborze korzysta ze wskazówek udzielonych przez lekarza (Ryc. 2).

Na podstawie przeprowadzonego badania można powiedzieć, że studenci wiedzą na temat preparatów witaminowo-mineralnych (55% badanych) czerpią głównie z internetu, przy czym aż 66% studentów kosme-



Ryc. 2 Deklarowany udział poszczególnych czynników przy wyborze preparatów witaminowo-mineralnych
Contribution of individual factors in the choice of vitamin - mineral preparations declared by students

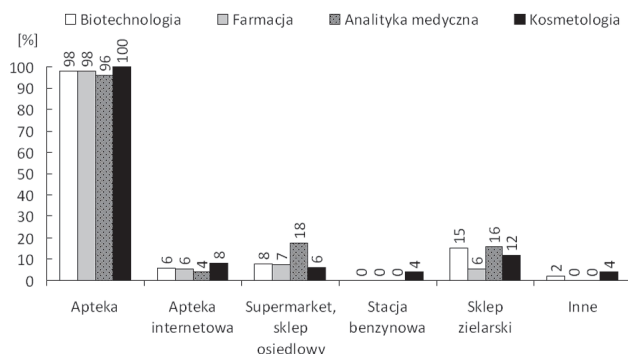
tologii wskazało internet, jako główne źródło wiedzy o tych preparatach. Drugim najczęściej wymienianym źródłem były czasopisma (ok. 38% ankietowanych). Sugestie znajomych pomagają przy wyborze wspomnianych preparatów 32,5% osób badanych, natomiast 29,75% ankietowanych kieruje się reklamą telewizyjną. Okazało się, że niespełna 20 % badanych zwraca uwagę na plakaty reklamowe znajdujące się w aptekach (Ryc. 3). Wyniki przeprowadzonej ankiety różnią się w tym względzie od rezultatów badania TNS OBOP, które wskazują, że w czasie przeziębienia, grypy czy bólu głowy zdecydowana większość Polaków (91%) sięga po leki dostępne bez recepty, a przede wszystkim po marki znane z reklam telewizyjnych [11].



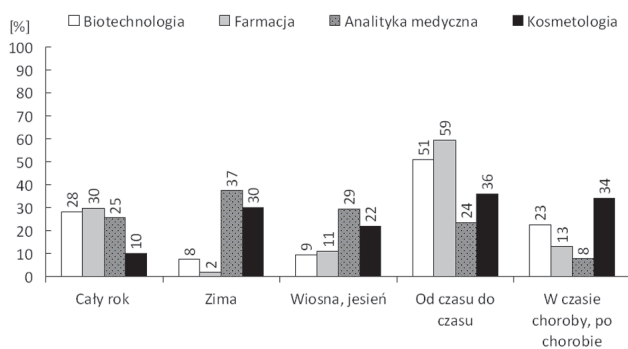
Ryc. 3 Źródła informacji o preparatach witaminowo-mineralnych w oparciu o deklaracje studentów
Source of information about vitamin - mineral preparations based on the statements of students

Najczęściej (98%) wskazywanym miejscem zakupu preparatów witaminowo –mineralnych była apteka. Tylko nieliczni wskazali aptekę internetową (5,9%) oraz sklep zielarski (2% odpowiedzi) (Ryc. 4).

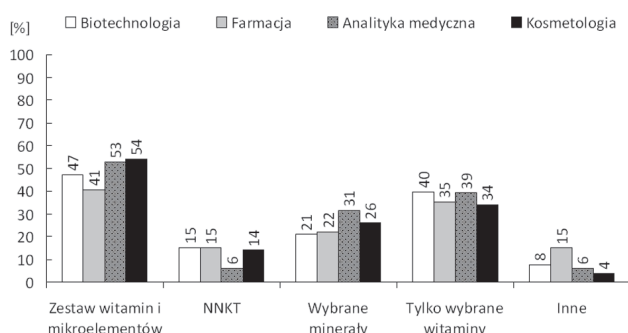
Wyniki ankiety wskazują również, że studenci analityki medycznej najrzadziej konsultują wybór preparatu zawierającego witaminy i składniki mineralne z lekarzem lub farmaceutą (33%). Najczęściej takich informacji zasięgają studenci kosmetologii (66%) oraz farmacji (59%) (Ryc. 7). w badaniu przeprowadzonym wśród klientów aptek przez *Ulatowską-Szostak* [10] w 2002 r. oraz w 2007 r. zaledwie 1/3 badanych osób



Ryc. 4 Deklarowane miejsce zakupu preparatów witaminowo-mineralnych
Place of purchase of vitamin - mineral preparations declared by students



Ryc. 5 Okres stosowania preparatów witaminowo-mineralnych w oparciu o deklaracje studentów
Period of vitamin - mineral preparations intake based on the statements of students

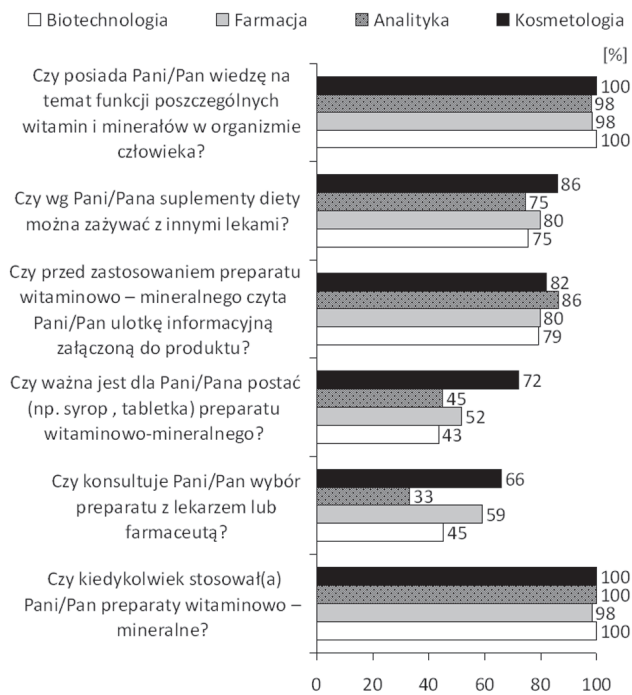


Ryc. 6 Deklarowane rodzaje preparatów witaminowo-mineralnych zażywanych przez studentów
Declared of vitamin - mineral preparations consumed by students

deklarowała, że szuka informacji na temat kupowanego reklamowanego preparatu witaminowego u farmaceuty lub chociażby w ulotce dołączonej do preparatu. Reszta osób kierowała się wyłącznie reklamą.

Większość osób badanych (81,8%) przyznała, że zawsze przed zażyciem danego preparatu czyta ulotkę informacyjną załączoną do leku. Zaledwie 3,3% studentów nie ma takiego zwyczaju (Ryc. 7).

Nie można jednoznacznie odpowiedzieć w jakich okresach studenci najczęściej zażywają preparaty witaminowo-mineralne, ponieważ dominowała odpowiedź „od czasu do czasu” (42%) lub „przez cały rok”



Ryc. 7 Odsetek pozytywnych odpowiedzi na pytania zawarte w ankiecie
Percentage of positive responses to the questions of the survey

(23,4% odpowiedzi). Mniejszy odsetek (poniżej 20%) stanowiły odpowiedzi typu: zima, wiosna i jesień oraz w czasie choroby lub po chorobie (Ryc. 5). Według *Kiljańskiej* [4] wśród osób kupujących preparaty witaminowo-mineralne można wyróżnić „zadeklarowanych użytkowników” (49%), którzy zażywają je codziennie, oraz „ostrożnych zwolenników” (23%), którzy sięgają po nie 3-4 razy w tygodniu. „Najbardziej interesujące, z punktu widzenia marketingowego jest pozostałe 28% osób, które – jak wynika z badania – zażywają preparaty zupełnie przypadkowo: raz na 1-2 tygodnie (10%) lub raz na miesiąc bądź rzadziej (18%)”.

Spośród ankietowanych tylko dwie osoby (studentki farmacji i analityki) przyznały, że nie wiedzą, jaka jest funkcja poszczególnych witamin i składników mineralnych w organizmie człowieka. Na pytanie dotyczące możliwości jednoczesnego przyjmowania preparatów witaminowo - mineralnych wraz z innymi lekami większość studentów (78,9%), odpowiedziała twierdząco, przy czym 13% studentów farmacji zaznaczało, że zależy to od rodzaju przyjmowanego leku.

WNIOSKI

Na podstawie przeprowadzonych badań, można stwierdzić, że studenci Śląskiego Uniwersytetu Medycznego bardzo często uzupełniają dietę preparatami witaminowo-mineralnymi. Ankietowani spośród szerokiej gamy preparatów dostępnych na polskim rynku, najczęściej wybierają kompletne zestawy witamin i związków mineralnych.

Studia na Śląskim Uniwersytecie Medycznym umożliwiają zdobycie wiedzy z zakresu funkcji poszczególnych witamin i składników mineralnych w organizmie, dlatego też, głównym czynnikiem decydującym o wyborze suplementu diety jest jego skład. Dla wielu studentów istotnymi czynnikami są także cena oraz wygoda stosowania (tabletki przyjmowane raz na dobę).

W wyniku postępującej informatyzacji, internet stał się dla wielu studentów głównym źródłem informacji o dostępnych na rynku preparatach, jednak na zakup wybranego specyfiku przez internet decyduje się niewielu z nich.

PIŚMIENNICTWO

1. *Charkiewicz W.J., Charkiewicz A.E., Markiewicz R., Borawska M.H.*: Realizacja norm żywieniowych na wybrane składniki mineralne i witaminy wśród studentów Akademii Medycznej w Białymstoku. *Żyw Człow Metab* 2007, 34, 128-132.
2. *Duda G, Saran A.*: Preparaty witaminowo-mineralne przeznaczone dla osób w starszym wieku. *Gerontol Pol* 2009, 17, 3, 106-113.
3. *Durkalec-Michalski K., Suliburska J., Krejpcio Z., Bogdański P.*: Ocena stosowania suplementów witaminowo-mineralnych oraz preparatów ziołowych przez wybraną grupę pacjentów z pierwotnym nadciśnieniem tętniczym. *Bromat. Chem. Toksykol.* 2009, 42, 728-733.
4. *Kiljańska M.*: Na wiosnę... zbadane witaminy i minerały. www.poradnikmedyczny.pl 2005-04-12.
5. *Kłosiewicz-Latoszek L.*: Składniki pokarmowe a ryzyko nowotworów. *Żyw Człow. Metabol.* 2005, 32, 338-347.
6. *Oleńska R., Bobrowska B., Węglowska K., Szczepańska-Chudy A.*: Stopień realizacji norm żywieniowych na wybrane składniki mineralne studentów i doktorantów Wydziału Farmaceutycznego Akademii Medycznej w Warszawie w roku akademickim 2002/2003. *Bromat. Chem. Toksykol.* 2004, 37, 359-364.
7. *Pietruszka B., Brzozowska A.*: Vitamin and mineral supplement use among adults in central and eastern Poland. *Nutr Res* 1999, 19, 6, 817-826.
8. *Ranelli P L, Dickerson R N, White K G.*: Use of vitamin and mineral supplements by pharmacy students. *Am J Hosp Pharm* 1993, 50, 674-678.
9. *Szczuko M., Seidler T.*: Ocena sposobu żywienia studentów Akademii Rolniczej w Szczecinie w 2006 roku. Cz. II. Spożycie żywności wzbogaconej i suplementów. *Roczn. PZH* 2009, 60, 163-166.
10. *Ulatowska-Szostak E.*: Wpływ reklamy na zakup leków, parafarmaceutyków i preparatów witaminowych w opiniach klientów aptek – porównanie lat 2002 i 2007. *Probl. Hig. Epidemiol.* 2008, 89, 3, 441-444.
11. *TNS OBOP.* Jakie czynniki determinują wybór leku: marka, cena, reklama, działanie...? *Badania TNS OBOP 2003, sygnatura IP30/03.*

Otrzymano: 16.07.2010

Zaakceptowano do druku: 26.11.2010