

## Jak suplementują się Polacy?

### Raport : „Mądre suplementowanie. Personalizacja kluczem do sukcesu. Sundose 2020”

Komentują eksperci – dietetyk kliniczny, Monika Królak, dr hab. inż. Adam Kuzdraliński oraz współzałożyciele Sundose – Tomasz Styk i Michał Gołkiewicz

Wzrastająca świadomość społeczna, obawy przed chorobami i nowe trendy związane ze zdrowym stylem życia powodują, że Polacy coraz chętniej sięgają po suplementy. Aż 64% respondentów, biorących udział w najnowszym badaniu\* przeprowadzonym dla Sundose, w ciągu ostatnich 12 miesięcy korzystało z suplementów, z czego 65% robiło to regularnie. 92% z nich uważa zaś, że suplementacja może przynosić pozytywne skutki dla organizmu.

Według Raportu „Mądre suplementowanie. Personalizacja kluczem do sukcesu. Sundose 2020”, przygotowanego na podstawie badania przeprowadzonego przez ARC Rynek i Opinia wynika, że aż 64% Polaków w ciągu ostatnich 12 miesięcy stosowało suplementy diety. 31% osób biorących udział w badaniu kupuje je po konsultacji z lekarzem, 24% przy wyborze suplementów korzysta z rady rodziny lub znajomych, a aż 23% bazuje na opiniach znalezionych w Internecie. Tylko 41% ankietowanych zwraca uwagę na ich skład. Czy nasze decyzje podejmujemy mądrze, z pełną świadomością wynikających z nich skutków? Aby rozwiązać wszelkie wątpliwości, obalić mity i rozsądnie podchodzić do spraw związanych ze zdrowiem coraz częściej mówi się o mądrym suplementowaniu w kontekście personalizacji.

– *Koncepcja medycyny spersonalizowanej to poszukiwanie różnic pomiędzy pacjentami, które spowodują, że terapia stanie się dla nich bardziej skuteczna. Koncepcja ta opiera się na założeniu, że nie ma i nigdy nie będzie dwóch dokładnie takich samych osób. Różnice w budowie DNA, stylu życia, diecie, a nawet nawyki, wszystko to ma wpływ na metabolizm. W pojęciu tym kryje się zarówno to jak reagujemy na wypicie filiżanki kawy, jak również to, czy uratuje nas lek, będący czasem ostatnią deską ratunku. Medycyna już kilkadziesiąt lat temu zwróciła się w kierunku personalizacji, dzisiaj najwyższa pora na suplementy. To jest ten moment, kiedy suplementacja diety powinna opierać się właśnie na takich rozwiązaniach, które przywrócą jej dobre imię. Każde z nich sprowadza się do jednego słowa – personalizacja. Dlatego właśnie powstał Sundose.* – mówi **dr hab. inż. Adam Kuzdraliński**.

#### Suplementacja – co na to Polacy?

Z Raportu „Mądre suplementowanie. Personalizacja kluczem do sukcesu. Sundose 2020” wynika, że aż 92% uczestników badania uważa, że suplementacja diety może mieć pozytywny skutek dla organizmu. 65% Polaków przyjmujących suplementy, robi to codziennie lub prawie codziennie, a tylko 5% z nich suplementuje się doraźnie, gdy stosuje

dietę. Warto przy tym zaznaczyć, że czas trwania takiej doraźnej suplementacji nie jest długi. Nieco dłuższą, bo miesięczną suplementację wykorzystuje 32% respondentów, jednak okres jej stosowania wciąż nie jest wystarczający. Suplementacja powinna stać się naszym codziennym nawykiem. Minerale i witaminy przyjmowane regularnie przynoszą najlepsze efekty. Dlaczego?

– Jesteśmy tym co wchłaniamy, a nie tym co jemy. Przetworzone, "śmieciowe" jedzenie ma niską zawartość składników odżywczych. Niemal każdej osobie potrzebna jest suplementacja. Nie istnieje jeden suplement uniwersalny dla każdego. Różni nas wiele – styl życia, rodzaj wykonywanej pracy, dieta, schorzenia. Dobór suplementów powinien być rekomendowany przez specjalistów. Także przyjmowanie ich, to nie jest kuracja na kilka tygodni. Tylko regularne zażywanie przyniesie oczekiwane przez nas efekty. – **mówi Monika Królak, dietetyk kliniczny Sundose.**

– Zarówno niedobór, jak i nadmiar witamin czy minerałów jest szkodliwy. Sundose postawiło na indywidualne podejście i stworzyło wywiad analogiczny do tego, z którym spotykamy się niejednokrotnie podczas wizyty lekarskiej. Pozwala nam to na skomponowanie dopasowanego do nas suplementu. Wyniki Raportu „Mądre suplementowanie. Personalizacja kluczem do sukcesu. Sundose 2020” potwierdzają taką konieczność – **ocenia Michał Gołkiewicz, współzałożyciel i prezes Sundose.**

50% respondentów oczekuje, że suplementy poprawią ich stan zdrowia, a niewiele mniej, bo 48% traktuje je jako sposób uzupełnienia niedoborów witamin i minerałów. 33% ankietowanych chce polepszyć nie tylko stan skóry czy paznokci, ale także ogólne samopoczucie. Aż 46% uczestników badania decyduje się przyjmować suplementy, które działają kompleksowo. Oznacza to, że zawierają one w sobie kilka substancji, które będą wspierać organizm jednocześnie w wielu kwestiach. 42% twierdzi, że jeden preparat powinien uzupełniać różne niedobory.

Część osób wykazuje jednak sceptyczne podejście w stosunku do suplementacji. 24% uczestników badania uważa, że suplementacja bez wcześniejszych badań jest nieskuteczna; 23% jest zdania, że suplementy mogą szkodzić zdrowiu, a 17% twierdzi, że suplementy dobrane samodzielnie są nieskuteczne.

Obecna sytuacja potwierdziła powszechną opinię, że powinniśmy dbać o siebie cały rok, a nie doraźnie, tylko w konkretnych momentach. Z Raportu wynika, że wśród suplementów, które mają przynieść określony efekt, najbardziej popularne są te, wspierające układ odpornościowy – stosuje je 35% ankietowanych oraz suplementy oddziałujące na konkretne organy, takie jak wątroba, jelita, a także oczy – wybiera je 27% badanych. Najczęściej przyjmowanymi przez Polaków w ciągu ostatnich 12 miesięcy suplementami były te bogate w magnez, witaminę C oraz witaminę D3.

### **Personalizacja kluczem do sukcesu**

– W kwestii suplementów od 50 lat nic się nie zmieniło, dlatego marka Sundose tak bardzo skupiła się na personalnym podejściu, które jest kluczowym elementem mądrej suplementacji. Możemy tu mówić o suplementacji nowej generacji. Nasz zespół składa się ekspertów – dietetyków, badaczy i farmakologów. Poważnie podchodzimy do kwestii zdrowia, dlatego każde wyniki zdrowotnego wywiadu przeprowadzonego przez Sundose, dodatkowo, indywidualnie można z nami skonsultować lub dobrać skład suplementów na

podstawie wyników badania krwi – **podkreśla Tomasz Styk, współzałożyciel i dyrektor operacyjny Sundose.**

Personalizacja w Sundose oznacza, że każda saszetka ma unikalny skład. Jest on dopasowany indywidualnie do potrzeb i celów zdrowotnych, które chcemy osiągnąć. W skład Sundose mogą wchodzić witaminy, minerały, probiotyki, kwasy omega-3, adaptogeny i antyoksydanty w zmiennych proporcjach, zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem i preferencjami. Należy pamiętać, że suplementacja powinna być procesem ciągłym i odbywać się regularnie, by wzmacniać organizm i zapobiegać chorobom.

\*Raport „Mądre suplementowanie. Personalizacja kluczem do sukcesu. Sundose 2020” na podstawie badania przeprowadzonego przez ARC Rynek i Opinia sp. z o.o. we wrześniu 2020 na grupie 1004 Polaków w wieku 18-65 lat

**Kontakt dla mediów:**

Biuro prasowe Sundose

Ewa Grzywacz

[e.grzywacz@lensomai.com](mailto:e.grzywacz@lensomai.com)

\*\*\*

## Liczby i fakty z raportu „Mądre suplementowanie. Personalizacja kluczem do sukcesu. Sundose 2020”

### 1. Stosowanie suplementacji

- Tak **64%**
- Nie **36%**

### 2. Powody stosowania suplementów

- Profilaktycznie **50%**
- Osłabienie **40%**
- Chęć poprawy stan skóry/włosów **24%**
- Zalecił mi to lekarz **23%**
- Choroba **13%**
- Sport **13%**
- Uzupelnienie niedoborów **12%**
- Chęć utraty wagi **10 %**
- Zalecenie dietetyka **5%**
- Zalecenie fizjoterapeuta **3%**
- Zalecenie trenera personalnego **2%**

### 3. Sytuacje kiedy warto stosować suplementy

- W stanach obniżonej odporności **61%**
- Profilaktycznie (bez konkretnych wskazań) **42%**
- W czasie uprawiania sportu **40%**
- Suplementy diety powinny stosować się sezonowo w określonych porach roku **40%**
- W stanach chorobowych **37%**
- Przy stosowaniu diet ograniczających jakieś składniki (np. wege, wegan) **32%**
- Przy stosowaniu diet odchudzających **31 %**

### 4. Czynniki, którymi kierujemy się przy wyborze suplementów diety

- Składem suplementu (ilością substancji czynnej) **41%**
- Poleceniem lekarza **31%**
- Poleceniem farmaceuty **27%**
- Ceną **27%**
- Poleceniem znajomych/ rodziny **24%**
- Opiniami, które można znaleźć w Internecie **23%**
- Marką suplementu **15%**
- Poleceniem dietetyka lub trenera **9%**

### 5. Sposób przyjmowania suplementów

- Sezonowo **26%**
- Gdy czuje się osłabiony **26%**



- Robię to bardzo regularnie **19%**
- Zdarza mi się czasem zapomnieć **13%**
- Gdy uprawiam sport **6%**
- Gdy stosuję dietę **5%**
- Zdarza mi się często zapomnieć **13%**

## 6. Częstotliwość przyjmowania suplementów w grupie osób doraźnie zażywających

- Codziennie lub prawie codziennie **65%**
- Raz w tygodniu **19%**
- Raz w miesiącu **9%**
- Raz na kilka miesięcy **7%**

\*\*\*

Sundose to polski produkt. Pierwszy w Europie personalizowany suplement diety, sporządzony w oparciu o wiedzę i doświadczenie naukowców oraz ekspertów. W zależności od indywidualnych potrzeb, w Sundose znajdują się witaminy, minerały, probiotyki, kwasy omega-3, antyoksydanty i adaptogeny. Sundose kompleksowo uzupełnia poziomy istotnych dla naszego organizmu substancji, wpływając tym samym na wiele jego parametrów, od energii po samopoczucie. Sundose to suplement, którego skład dobrany jest na podstawie szczegółowych zaleceń dietetyków i naukowców po analizie wywiadu medycznego lub badań krwi. Dzięki temu skład każdej saszetki jest w 100% dopasowany do realnych potrzeb organizmu.

Skład tak unikalny, jak odcisk palca.



1. Wejdź na [www.sundose.io](http://www.sundose.io)
2. Spersonalizuj skład
3. Zamów swój zestaw Sundose