

Najnowszy raport o dezinformacji ujawnia, że Polacy wciąż wierzą w mity o żywieniu w chorobie

Aż 61% Polaków wciąż błędnie ufa przekonaniu, że tradycyjny, domowy rosół dobrze odżywia podczas choroby. Jak pokazuje najnowszy raport Fundacji Nutricia „Dezinformacja żywieniowa. Co Polacy wiedzą o żywieniu w chorobie?”, zakorzenione nawyki i przekonania często wygrywają z wiedzą opartą na dowodach naukowych. Zbyt często rzetelnej wiedzy medycznej ustępują obiegowe opinie, porady z internetu oraz ludowe mądrości. W jakie mity wierzymy najczęściej? Dlaczego błędne decyzje żywieniowe w czasie terapii mogą przynieść pacjentom więcej szkody niż pożytku?

Znane hasło, wielka niewiadoma

Z badania Fundacji Nutricia wyłania się niepokojący obraz naszej orientacji w temacie wsparcia żywieniowego w chorobie. Najlepszym tego dowodem są liczby – **aż 75% badanych deklaruje, że spotkało się z określeniem „żywienie medyczne”¹**. Jednak głębsza analiza ujawnia istotną lukę kompetencyjną: **zaledwie co szósta osoba wie dokładnie, co to pojęcie oznacza**. To ogromna dysproporcja między „osłuchaniem się” z nazwą a jej rozumieniem.

Jak podkreśla dr n. med. i n. o zdr. Agnieszka Surwiłło-Snarska, dietetyczka i ekspertka w obszarze **żywienia klinicznego**: *„Wyniki badania pokazują, że żywienie medyczne nadal bywa postrzegane jako „koło ratunkowe” stosowane dopiero w stanach krytycznych, a nie jako integralny element terapii wspierający organizm w walce z chorobą”*.

Zaledwie jedna na cztery osoby wskazuje żywienie medyczne jako metodę wsparcia leczenia już od momentu diagnozy. Mimo że w ostatnich latach wiedza Polaków rośnie, nadal istnieje potrzeba dalszej edukacji w tym zakresie. Ważne, aby pacjent i jego opiekunowie działali jeszcze przed pojawieniem się objawów niedożywienia – czyli jak najwcześniej, już na etapie diagnozy.

Tradycja, która nie odżywia, i osłabienie, które nie jest normą

Większość z nas w obliczu choroby bliskiej osoby instynktownie sięga po metody „przekazywane z pokolenia na pokolenie”. Stąd bierze się niezwykle silna wiara w to, że tradycyjny rosół doskonale odżywia organizm w czasie walki z chorobą – **z tym przekonaniem zgadza się łącznie aż 61% badanych**.

Rosół może być elementem diety chorego – wspiera nawodnienie i może korzystnie wpływać na samopoczucie pacjenta. Nie zastąpi jednak pełnowartościowego wsparcia żywieniowego ani nie powinien stanowić podstawy żywienia w chorobie.

¹ Zgodnie z prawem żywienie medyczne należy do kategorii żywności specjalnego przeznaczenia medycznego (ang. Food for Special Medical Purposes – FSMP). Jest to kategoria żywności dedykowana szczególnej grupie konsumentów, jakimi są pacjenci wymagający specjalnego postępowania dietetycznego pod nadzorem lekarskim. Przy czym nie należy FSMP mylić z żywnością zaliczaną do kategorii „Suplementy diety”. Przynależność do kategorii żywności specjalnego przeznaczenia medycznego wymaga obiektywnych uzasadnień naukowych, że stosowanie określonego produktu u pacjentów z ograniczoną, upośledzoną lub zaburzoną zdolnością przyjmowania, trawienia, wchłaniania, metabolizowania lub wydalania zwykłej żywności lub niektórych składników odżywczych zawartych w tej żywności lub jej metabolitach, lub pacjentów z innymi uzasadnionymi medycznie wymaganiami żywieniowymi, przynosi im korzyść nieporównywalną ze stosowaniem zwyczajowej diety (włącznie z tradycyjnymi modyfikacjami jej składu lub konsystencji). Żywienie medyczne może być przeznaczone dla osób niedożywionych lub zagrożonych niedożywieniem.

Oslabienie po hospitalizacji nie musi być normą

Podobne niezrozumienie dotyczy stanu pacjenta po opuszczeniu placówki medycznej. **Blisko połowa badanych Polaków, czyli 46%**, powiela mit, że drastyczny spadek sił po hospitalizacji jest czymś zupełnie naturalnym i nieuniknionym.

Tymczasem takie osłabienie w trakcie choroby lub hospitalizacji może być oznaką niedożywienia i sygnałem, że organizm potrzebuje dodatkowego wsparcia.. Nie jest to stan, który należy po prostu zaakceptować. Odpowiednio dobrane wsparcie żywieniowe, dostarczające organizmowi energii, białka oraz niezbędnych składników odżywczych, może realnie wspierać odbudowę masy mięśniowej, regenerację organizmu i powrót do sprawności. W połączeniu z zalecaną przez specjalistów aktywnością może być ważnym elementem rekonwalescencji po leczeniu szpitalnym.

Onkologia szczególnie podatna na żywieniowe mity

Jeszcze trudniejsza sytuacja panuje w obszarze onkologii, gdzie dezinformacja często wykorzystuje największe ludzkie lęki. *„Jasno widzimy, jak negatywną siłę ma dezinformacja – lęk towarzyszący diagnozie sprawia, że pacjenci stają się bezbronni wobec prostych, lecz fałszywych obietnic 'cudownych terapii i diet'”* – podkreśla **Iga Rawicka, Prezes Fundacji EuropaColon Polska i współzałożycielka Koalicji na rzecz Leczenia Żywieniowego.**

Efektem tego poszukiwania ratunku jest powszechne przekonanie, że w trakcie leczenia nowotworu należy samodzielnie przyjmować wysokie dawki witamin, składników mineralnych i pierwiastków śladowych. Zgadza się z tym łącznie aż 52% respondentów.

Eksperci jednoznacznie wskazują jednak, że przyjmowanie wysokich dawek witamin na własną rękę nie stanowi metody leczenia nowotworu ani sposobu na poprawę stanu odżywienia. Co więcej, takie działania powinny być zawsze konsultowane ze specjalistą, ponieważ niektóre substancje mogą wchodzić w interakcje z leczeniem lub nie być wskazane w określonej sytuacji klinicznej. Fundamentem wsparcia organizmu powinna być dobrze zbilansowana dieta, bogata w pełnowartościowe białko, witaminy, składniki mineralne i zdrowe tłuszcze. Już od momentu diagnozy choroby nowotworowej warto skonsultować sposób żywienia ze specjalistą, który – jeśli istnieją ku temu wskazania – zaleci wsparcie codziennej diety żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego.

Rzetelna wiedza jako element bezpieczeństwa pacjenta

Obecny szum informacyjny wymaga od nas zdecydowanej zmiany podejścia i konsekwentnego wzmacniania roli rzetelnej edukacji w zakresie roli żywienia w chorobie. Podsumowując wnioski z publikacji, **Anna Cywińska, Prezes Fundacji Nutricia**, zaznacza: *„Wyniki naszego raportu są jasnym sygnałem, że w dobie szumu informacyjnego rola takich organizacji jak Fundacja Nutricia musi rosnąć. Naszym zadaniem jest nie tylko popularyzowanie edukacji opartej na dowodach naukowych i zaleceniach ekspertów, ale także aktywne rzecznictwo na rzecz rzetelnej wiedzy o żywieniu medycznym wśród pacjentów, opiekunów i pracowników ochrony zdrowia. Skala dezinformacji pokazuje, że samo dostarczanie informacji już nie wystarcza – musimy działać systemowo, aby żywienie medyczne stało się integralną częścią terapii”.*

Na ryzyko związane z dezinformacją zdrowotną zwraca uwagę również **Marcin Kostecki, redaktor naczelny Stowarzyszenia Demagog**: *„Fałszywe informacje w dziedzinie leczenia są szczególnie niebezpieczne. Mogą one odciągać pacjentów od medycyny opartej na nauce i tym samym prowadzić*

do pogorszenia ich stanu zdrowia. Widzimy, że treści promujące alternatywne rady dla osób chorujących oraz podważające zaufanie do lekarzy i ustaleń badaczy, potrafią zdobywać duże zainteresowanie w serwisach społecznościowych. Ich sukces opiera się zapewne na kilku czynnikach: potrzebie nadziei, wysokim poziomie lęku i ogólnym spadku zaufania do instytucji.”

Raport Fundacji Nutricia pokazuje, że edukacja na temat żywienia w chorobie powinna być prowadzona konsekwentnie, zrozumiale i w oparciu o rzetelne źródła. Zastępowanie mitów wiedzą popartą doświadczeniem autorytetów z zakresu nauki i medycyny może realnie wspierać pacjentów, ich bliskich i specjalistów w podejmowaniu decyzji, które sprzyjają leczeniu, rekonwalescencji i poprawie jakości życia.

Patronat honorowy nad raportem objął Narodowy Instytut Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie – Państwowy Instytut Badawczy. Partnerem merytorycznym jest Fundacja EuropaColon Polska, a patronem medialnym – redakcja ZwrotnikRaka.

O Fundacji Nutricia

Fundacja Nutricia została powołana w 1996 roku przez firmę Nutricia i w 2026 roku obchodzi 30-lecie działalności. Nieprzerwanie i konsekwentnie realizuje misję edukacji o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka.

Początkowo prowadziła konkurs grantowy i kurs Evidence-Based Medicine, następnie skupiła się na edukacji w okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka, a od 2019 roku rozwija działania edukacyjne dotyczące roli żywienia w trakcie choroby. Fundacja kieruje swoje inicjatywy do rodziców, pacjentów i ich bliskich, środowiska medycznego, instytucji publicznych oraz organizacji pozarządowych.

Realizuje ogólnopolskie programy edukacyjne, takie jak „1000 pierwszych dni dla zdrowia” oraz „Żywnienie medyczne -Twoje posiłki w walce z chorobą”. Wspiera rozwój wiedzy naukowej poprzez konkurs grantowy i kurs Evidence-Based Medicine. Angażuje się w działania charytatywne na rzecz IOP-ów oraz zmienia sposób, w jaki przyszli lekarze uczą się leczenia żywieniowego w ramach programu „Kierunek - Żywnienie Medyczne”.

O Koalicji na Rzecz Leczenia Żywieniowego

Koalicja na Rzecz Leczenia Żywieniowego została powołana 11 lutego 2026 r. z inicjatywy Fundacji EuropaColon Polska. Sygnatariuszami Koalicji zostali: Stowarzyszenie „Apetyt na życie”, Fundacja EuropaColon Polska, Fundacja OmeaLife, Fundacja Onkologiczna Nadzieja, Fundacja Pacjent w Centrum Uwagi, Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, Sekcja Raka Płuca Fundacji „TO SIĘ LECZY”, Stowarzyszenie Neurofibromatozy Polska, Stowarzyszenie Ruch Onkologiczny PARS, Hematoonkologiczni – Stowarzyszenie chorych na nowotwory krwi i ich bliskich oraz Życie z rakiem – Fundacja Onkologiczna. Partnerem merytorycznym Koalicji jest Fundacja Nutricia.

Organizacje zadeklarowały wspólne działania na rzecz uznania leczenia żywieniowego za integralną część terapii każdej choroby, wymagającej takiego działania, już od momentu diagnozy. Koalicja na Rzecz Leczenia Żywieniowego nie tylko stawia sobie określone cele, ale będzie proponowała konkretne rozwiązania systemowe.