

# Wpływ palenia tytoniu na wybór sposobu żywienia i zachowania żywieniowe. Badania wstępne

Maria Śmiechowska

<sup>1</sup> Zakład Chemii, Ekologii i Towaroznawstwa Żywności, Gdański Uniwersytet Medyczny

Śmiechowska M. Wpływ palenia tytoniu na wybór sposobu żywienia i zachowania żywieniowe. Badania wstępne. Med Og Nauk Zdr. 2015; 21(1): 107–111. doi: 10.5604/20834543.1142369

## Streszczenie

**Wprowadzenie.** Palenie tytoniu należy do najpoważniejszych współczesnych zagrożeń zdrowia człowieka, określanych również jako zagrożenia cywilizacyjne. Wiele publikacji poświęcono rozwojowi chorób wywołanych paleniem tytoniu. Natomiast stosunkowo niewiele prac dotyczy wpływu palenia tytoniu na wybór sposobu żywienia i zachowania żywieniowe.

**Cel.** Głównym celem badań było poznanie sposobu żywienia i zachowań żywieniowych osób palących, w odniesieniu do osób niepalących. Celem dodatkowym było rozpoznanie, jak bardzo rozpowszechnione jest palenie tytoniu wśród osób zatrudnionych w szkolnictwie.

**Materiał i metoda.** W badaniu sposobu żywienia i zachowań żywieniowych zastosowano metodę jakościową, wykorzystując autorski kwestionariusz ankietowy.

Badania przeprowadzono w jednej z pałacówek oświatowych w województwie pomorskim, w której było zatrudnionych 50 nauczycieli i pracowników administracyjnych.

**Wyniki.** Badania wykazały, że palenie tytoniu wywiera wpływ na wybór sposobu żywienia i zachowania żywieniowe. W badanej populacji osoby palące rzadziej spożywały śniadania, a częściej kolacje aniżeli osoby niepalące. Aż 64% palących deklarowało spożycie słodczy, a 86% spośród nich spożywało rzadziej niż raz w tygodniu warzywa i owoce. 71% palaczy nie piło mleka. W badanej grupie respondentów palący deklarują wyższe spożycie tłuszczów jadalnych, kawy i alkoholu aniżeli osoby niepalące.

**Wnioski.** Otrzymane wyniki wskazują na związek palenia papierosów (wśród nauczycieli i pozostałych pracowników oświaty) z zachowaniami żywieniowymi, jednak wymaga to kontynuowania badań.

## Słowa kluczowe

palenie tytoniu, sposób żywienia, zachowania żywieniowe

## WPROWADZENIE

Palenie tytoniu należy do najpoważniejszych współczesnych zagrożeń zdrowia człowieka, określanych również jako zagrożenia cywilizacyjne [1]. W Polsce epidemia nikotynizmu zabija kilkadziesiąt tysięcy osób w wieku produkcyjnym. Znacznie większą liczbę upośledza niepełnosprawnością lub ograniczeniem potencjału rozwojowego na początku życia [2, 3, 4]. Dym papierosowy ma niszczący wpływ na organizm i zdrowie człowieka. W literaturze przedmiotu wiele prac dotyczy problematyki negatywnego wpływu palenia tytoniu na organizm człowieka. Do chorób odtytoniowych, będących najczęstszą przyczyną zgonów, należą: choroby układu oddechowego, w tym nowotwory układu oddechowego, choroby układu krążenia, choroby układu pokarmowego [5, 6, 7, 8, 9].

Polityka prozdrowotna państwa i propagowanie zdrowego stylu życia zmierzają do ograniczenia następstw chorób odtytoniowych [10]. Z mniej licznych badań wynika, że palenie tytoniu wpływa również na sposób żywienia, zachowania żywieniowe i kształtowanie smaku. Wiedza na temat działania składników dymu tytoniowego na układ nerwowy, krążenia czy oddechowy jest znacznie szersza aniżeli wiedza o działaniu dymu nikotynowego na sposób żywienia i czynniki wyboru poszczególnych produktów spożywczych [11, 12, 13].

Sposób żywienia jest to kulturowo i społecznie znormalizowany zespół zachowań dotyczących odżywiania się człowieka i obejmuje wybory produktów żywnościowych, sposób ich przygotowania do spożycia, rozdział na posiłki, regularność posiłków, preferencje w zakresie stosowania przypraw [14, 15].

Wybory żywieniowe dotyczą między innymi tego, co, kiedy i dlaczego jemy. Wpływa na nie bardzo wiele czynników, często wzajemnie oddziałujących. Pierwszym, najprostszym jest pojawienie się uczucia głodu i sytości, ale także smak, zapach i wygląd produktów czy potraw [16]. Zachowania żywieniowe są w dużym stopniu kształtowane przez rodzinę i środowisko. Na nasze zachowania żywieniowe wpływa także poziom wiedzy żywieniowej, czyli to, co wiemy na temat prawidłowego odżywiania, umiejętność przygotowania posiłków, częstotliwość ich spożywania, a także cena produktów [17].

W przypadku osób palących, na zachowania żywieniowe mniej wpływają takie czynniki jak wiek, wykształcenie czy aktywność fizyczna. O wiele większe znaczenie może mieć splot przykrych okoliczności lub wystąpienie stresu [12].

Nawyki żywieniowe zależą także od zachowań partnera. Jeśli partner pali, to dieta partnera niepalącego przypomina dietę palacza. Dieta osób palących charakteryzuje się rosnącym wzrostem spożycia tłuszczów oraz malejącą ilością spożywania owoców, warzyw, błonnika. Charakteryzuje się także większą ilością konsumowanego alkoholu i kofeiny niż dieta osób niepalących [18].

Adres do korespondencji: Śmiechowska Maria, Zakład Chemii, Ekologii i Towaroznawstwa Żywności, Gdański Uniwersytet Medyczny, ul. Powstania Styczniowego 9b, 81-519 Gdynia.

E-mail: smiemari@gumed.edu.pl

Nadesłano: 17 czerwca 2013 roku; Zaakceptowano do druku: 20 listopada 2014 roku



## CEL

Głównym celem badań było poznanie sposobu żywienia i zachowań żywieniowych palących papierosy nauczycieli i pracowników administracji i obsługi w jednej ze szkół w województwie pomorskim, w odniesieniu do osób niepalących. Celem dodatkowym było rozpoznanie, jak bardzo rozpowszechnione jest obecnie palenie tytoniu wśród osób zatrudnionych w szkolnictwie.

## MATERIAŁ I METODA

Do zbadania sposobu żywienia osób palących i niepalących zastosowano metodę jakościową z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankietowego.

Kwestionariusz ankiety zawierał pytania o zwyczaje żywieniowe, pytania dotyczące regularności spożywania posiłków, częstotliwości spożywania wybranych produktów żywnościowych, dojadania i picia napojów, w tym również alkoholowych. Pytania nie miały charakteru potwierdzenia bądź zaprzeczenia. Respondenci dokonywali wyboru jednej spośród kilku lub kilkunastu możliwych odpowiedzi.

Badania przeprowadzono wśród pięćdziesięciu pracowników oświaty związanych z ośrodkiem dydaktycznym w mieście powiatowym w województwie pomorskim. Wybór grupy był celowy. Wszyscy respondenci byli pracownikami jednej placówki oświatowej. Wśród zatrudnionych znajdowali się nauczyciele, personel administracyjny i obsługa techniczna.

## ANALIZA WYNIKÓW

W badaniu uczestniczyło 50 aktywnych zawodowo pracowników placówki oświatowej w województwie pomorskim, w tym 40 pracowników pedagogicznych oraz 10 osób zatrudnionych na stanowiskach robotniczych i administracyjnych. 86% badanych to kobiety, co wydaje się powszechne w placówkach oświatowych, 80% ankietowanych w tej placówce posiadało wyższe wykształcenie. Prawie połowa, tj. 48% ankietowanych pracowników, to osoby młode, w przedziale wiekowym od 31 do 40 lat (Tab. 1).

Badania wykazały, że wśród pracowników 14 osób, tj. 28%, to osoby palące papierosy, a 36 osób, tj. prawie ¾ badanej grupy, to niepalący. Spośród 14 osób palących, aż 11 to pracownicy posiadający wyższe wykształcenie. Długość czasu palenia wśród ankietowanych było zróżnicowana: 3 osoby palą od 5–10 lat, 1 osoba od 20–30 lat, najwięcej osób, bo aż 10, tj. ponad 70% palących, pali od 10 do 20 lat. W badanej grupie nie było byłych palaczy. Kolejne pytanie zmierzało do uzyskania informacji na temat liczby wypalanych papierosów w ciągu dnia. 78% palących respondentów udzieliło odpowiedzi, że wypala 1 paczkę papierosów dziennie.

Ponad połowa respondentów, tj. 64%, posiada dzieci. Spośród ankietowanych pracowników, którzy określili się jako palący i posiadający dzieci, 3 osoby (33% tej grupy) przyznały się do tego, że ich dzieci także palą. W grupie 20 rodziców niepalących było 6 osób mających palące dzieci, co stanowi 30% tej grupy.

Respondenci zapytani zostali także o sytuację materialną, w jakiej obecnie się znajdują. Do złej sytuacji materialnej przyznały się 3 osoby, w tym 2 osoby palące.

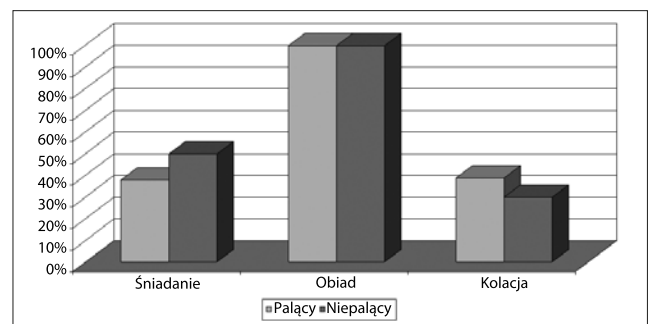
**Tablica 1.** Charakterystyka respondentów

Cechy respondentów	Ogólna liczba ankietowanych	Osoby palące		Osoby niepalące	
		liczba osób	wielkość [%]	liczba osób	wielkość [%]
<b>Płeć ogółem</b>	50	14	28	36	72
kobiety	43	11	26	32	74
mężczyźni	7	1	14	6	86
<b>Wiek</b>					
18–30	9	3	33	6	67
31–40	24	8	33	16	67
41–50	10	2	20	8	80
> 50	7	1	14	6	86
<b>Wykształcenie</b>					
podstawowe	1	1	100	0	0
zawodowe	2	1	50	1	50
średnie	7	1	14	6	86
wyższe	40	11	27	29	73
<b>Posiadanie dzieci</b>	29	9	31	20	69
<b>dzieci palące</b>	9	3	33	6	67
<b>Sytuacja materialna</b>					
zła	3	2	67	1	33
przeciętna	31	11	35	20	65
dobra	13	1	8	12	92
bardzo dobra	0	0	0	0	0

Szczegółowa analiza wyników ankiet potwierdziła także, że osoby palące znajdujące się w złej sytuacji materialnej, to osoby z wykształceniem podstawowym i zawodowym. Najwięcej, bo aż 62% osób, określiło swoją sytuację materialną jako przeciętną. Wśród tak odpowiadających znaleźli się respondenci, którzy posiadają średnie i wyższe wykształcenie.

Blisko 75% badanych spożywało 3 posiłki dziennie niezależnie od tego, czy byli osobami palącymi, czy też nie. Drugie śniadanie spożywało 14% respondentów, a zaledwie 4% podwieczerek. Natomiast w odpowiedziach na pytanie o rodzaj posiłków zjadanych w ciągu dnia wystąpiły różnice pomiędzy osobami palącymi i niepalącymi. To właśnie osoby palące najczęściej rezygnowały ze śniadań. Wśród palących 50%, a wśród niepalących 38% nie zjadało śniadań.

Jedynym posiłkiem w ciągu dnia, który był zjadany przez wszystkich badanych był obiad. Jeśli chodzi o kolację, posiłek ten zjadało więcej palących (39%) aniżeli niepalących (30%) (Ryc. 1).

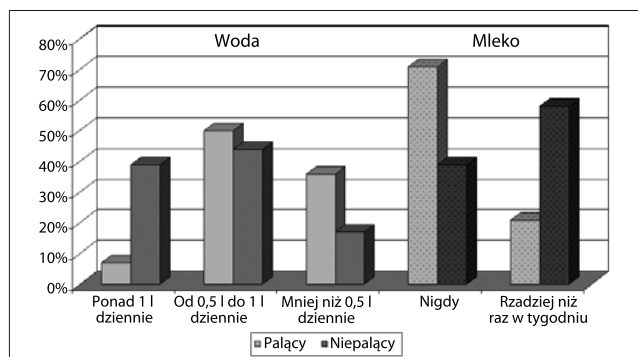


**Rycina 1.** Odsetek respondentów palących i niepalących spożywających codzienne posiłki



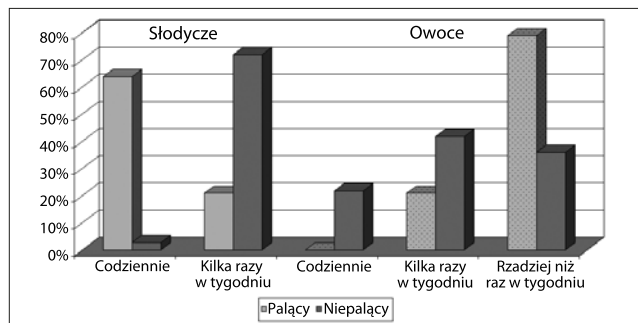
Kolejnym krokiem badania była ocena częstotliwości spożywania wybranych produktów. Największe różnice ujawnione zostały w spożyciu owoców, słodczy i mleka.

Codziennie spożycie słodczy deklarowało aż 64% osób palących, a tylko 3% osób niepalących. Aż 71% osób palących nigdy nie pije mleka. Ponad połowa respondentów pije mleko rzadziej niż raz w tygodniu, prawie 40% w ogóle nie pije mleka (Ryc. 2).



Rycina 2. Spożycie wody i mleka przez palących i niepalących

Osoby palące (79% badanych) jedzą owoce rzadziej niż raz w tygodniu. Nikt z palących nie jada owoców codziennie. Codziennie jada owoce 22% niepalących, a większość niepalących deklarowała, że je owoce raz w tygodniu lub rzadziej niż raz w tygodniu (Ryc. 3).



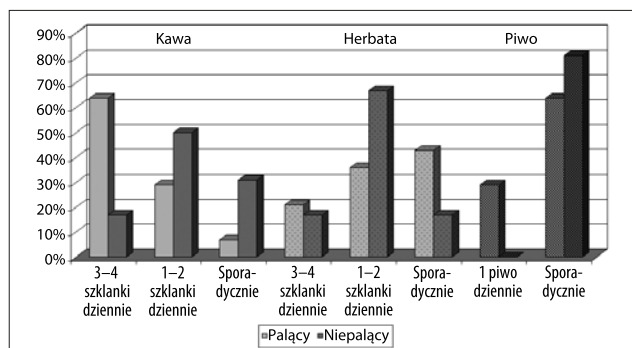
Rycina 3. Spożycie owoców i słodczy przez palących i niepalących

Analiza spożycia napojów wśród badanej grupy wykazała znaczące różnice pomiędzy palącymi i niepalącymi. Mianowicie, osoby palące spożywały znacznie więcej kawy niż osoby niepalące – najczęściej do 3 szklanek dziennie, herbaty – 1–2 szklanki dziennie oraz 1 piwo dziennie. 64% osób palących codziennie wypijało 3–5 szklanek kawy dziennie, a tylko 17% z grupy niepalącej. Połowa grupy niepalących respondentów pije kawę codziennie, ale w ilości do dwóch szklanek (Ryc. 4).

Osoby palące spożywały również więcej wina i wódki. Osoby niepalące spożywały wszystkie alkohole, ale sporadycznie, lub były osobami określającymi się jako niepijące.

Warzywa były w równym stopniu i chętnie konsumowane przez palących, jak i niepalących. 53% niepalących i 50% palących deklarowało spożycie warzyw kilka razy w tygodniu. Codziennie warzywa konsumowało 33% niepalących i 14% palących (Ryc. 4).

Spożycie masła wśród palących było duże. 36% palących tytoniu jadło masło raz w tygodniu, a kolejne 36% kilka razy w tygodniu. Wśród osób niepalących 8% codziennie zjadało masło, a kolejne 2% je masło tylko kilka razy w tygodniu.



Rycina 4. Spożycie wybranych napojów przez palących i niepalących respondentów

Z kolei osoby niepalące codzienne lub kilka razy w tygodniu spożywały tłuszcze roślinne.

Na pytanie o korzystanie z ofert barów szybkiej obsługi 82% badanych odpowiedziało, że robi to sporadycznie, a tylko 8% nigdy z takiej formy żywienia nie korzystało. Wyniki potwierdziły, że w badanej grupie najczęściej posiłki są przygotowywane i spożywane w domu, zarówno przez palących, jak i niepalących respondentów.

## DYSKUSJA

Przeprowadzone badania wykazały, że blisko 30% zatrudnionych w placówce oświatowej to osoby palące. Długość czasu palenia wśród ankietowanych było zróżnicowana: 3 osoby palą 5–10 lat, 1 osoba 20–30 lat, najwięcej osób, bo aż 70%, to osoby palące od 10 do 20 lat. Badanie wykazało, że większość osób palących to nałogowi palacze. Najwięcej, bo 78% spośród nich, wypala 1 paczkę papierosów dziennie.

Wśród palących 27% stanowiły osoby z wyższym wykształceniem. Zadaniem szkoły jest nie tylko kształcenie, ale również wychowanie obywatelskie, coraz częściej szkoły wprowadzają do programu dydaktycznego wychowanie zdrowotne. Służą temu między innymi takie programy edukacyjne jak: *Trzymaj formę*, *Stop narkotykom*, *Pij mleko*, *Wolność oddechu*, *Piękny uśmiech*, *Bezpieczna szkoła*. Czy kadra pedagogiczna, która pali papierosy, będzie z zaangażowaniem podchodziła do edukacji prozdrowotnej, w tym do profilaktyki antytytoniowej? Sprawa jest poważna, bowiem, jak wskazują badania, próby palenia podejmowane są przez coraz młodszych uczniów [19, 20, 21].

Palenie tytoniu, oprócz tego, że jest zagrożeniem dla zdrowia i życia, powoduje zmiany w sposobie żywienia i zachowaniach żywieniowych osób palących. Badania przeprowadzone w ramach niniejszej pracy wykazały, że osoby palące częściej niż niepalące rezygnują ze śniadań. Ten fakt nie był podkreślany w innych badaniach nad wpływem palenia tytoniu na zachowania żywieniowe. Z dotychczasowych badań wynika, że rezygnacja ze śniadań jest powodowana głównie zmianą stylu życia i chęcią obniżenia tą drogą masy ciała [22]. Z kolei palący częściej zjadali kolację (39%) niż osoby niepalące (30%). Fakt ten również nie został odnotowany w innych badaniach nad związkami żywieniowymi osób palących tytoniu. Trzeba mieć jednak świadomość zmian dokonujących się w sposobie żywienia i zachowaniach żywieniowych wynikających m.in. z postępu cywilizacyjnego [23].

Większość z ankietowanych palących tytoniu sięgała po papierosa na czczo i po jego wypaleniu traciła ochotę na

jedzenie. Z innych badań przeprowadzonych w Polsce wynikało, że śniadanie jest posiłkiem spożywanym regularnie zarówno przez palących, jak i niepalących [11]. Jednak z badań zaprezentowanych w niniejszej pracy wynika, że pracownicy oświaty byli ciągle w silnym stresie z uwagi na charakter wykonywanej pracy i to było powodem niezaprzestawiania palenia tytoniu, jak również częstszego palenia na czczo. Zwraca uwagę wysoki odsetek osób palących ponad 10 lat i więcej. Szczegółowa analiza wyników ankiet potwierdziła także, że osoby palące znajdujące się w złej sytuacji materialnej to osoby z wykształceniem podstawowym i zawodowym. Najwięcej, bo aż 62% osób opowiedziało się, że ma przeciętną sytuację materialną. Wśród tak odpowiadających znaleźli się respondenci, którzy posiadają średnie i wyższe wykształcenie. Możliwe, że ankietowani określając swoją sytuację jako przeciętną dają w ten sposób wyraz niezadowolenu ze swoich wynagrodzeń. Nikt spośród ankietowanych nie określił swojej sytuacji materialnej jako bardzo dobrej, a pomimo tego nie rzucali palenia.

Badania wykazały, że osoby palące spożywały mniej wody niż osoby niepalące. Blisko 50% osób palących wypijało 0,5–1 l wody, podczas kiedy ok. 40% osób niepalących deklaroowało spożycie ponad 1 l wody dziennie. Z dodatkowych informacji zbieranych w formie wywiadu wynikało, że osobom palącym woda nie smakuje. W literaturze przedmiotu brak wyników badań dotyczących spożycia wody, wskazując się natomiast na większe spożycie kawy i alkoholu, w tym szczególnie piwa przez palących tytoniu [24, 25, 26].

Jak wynika z badań przedstawionych w niniejszej pracy, osoby palące (71%) nie piją mleka oraz rzadziej niż raz w tygodniu spożywają owoce. W literaturze brak danych o spożyciu mleka przez osoby palące, natomiast wyniki innych prac wskazują, że spożycie warzyw i owoców w grupie palących jest niskie przy wyższym spożyciu słodczy [11, 26].

## WNIOSKI

- Otrzymane wyniki (na podstawie studium przypadku, jakim były badania przeprowadzone w placówce oświatowej w województwie pomorskim) wskazują na związek pomiędzy paleniem papierosów a zachowaniami żywieniowymi wśród nauczycieli i pozostałych pracowników.
- Blisko 30% kadry dydaktycznej i pracowników badanej placówki paliło papierosy.
- Palenie tytoniu wpłynęło na wybór sposobu żywienia. Osoby palące tytoniu odżywiały się nieregularnie i nieracjonalnie, częściej rezygnowały ze śniadań i paliły papierosy na czczo.
- Osoby palące spożywały mniej warzyw, owoców, mleka i produktów mlecznych oraz piły mniej wody. Natomiast osoby niepalące spożywały mniej słodczy i piły mniej piwa.
- Wnioski te wymagają jednak dalszych badań w innych placówkach oświatowych celem ich potwierdzenia. Trzeba mieć świadomość zmian dokonujących się w sposobie żywienia i zachowaniach żywieniowych wynikających m.in. z postępu cywilizacyjnego, zmian stylu i jakości życia. Innymi dodatkowymi czynnikami są niewątpliwie zmiany modelu rodziny czy zmiana roli kobiety we współczesnym świecie.

## PIŚMIENNICTWO

- Trnovec T, Cook T, Kahayova K, Nyulassy S. Civilization as a threat to human health? *Cent Eur J Public Health* 2001; 9: 49–52.
- Raport Światowej Organizacji Zdrowia i Ministerstwa Zdrowia „Stan zagrożenia epidemią palenia tytoniu w Polsce” WHO Regional Office for Europe, 2008. <http://www.mz.gov.pl> (dostęp: 2013.05.10).
- Zatoński W, Mańczuk M, Sulkowska U. Palenie tytoniu w populacji mężczyzn i kobiet w latach 1974–2004. *Zdrowie Publiczne i Zarządzanie. Zeszyty Naukowe Ochrony Zdrowia* 2009; 7(2): 4–11.
- Wengler L, Popowski P, Adamska-Pietrzak E, Balwicka-Szczyrba M, Balwicki Ł. i wsp. Wybrane aspekty polskiego prawa antytytoniowego jako narzędzia ograniczającego epidemię palenia tytoniu. *Ann Acad Med Gedan.* 2012; 4: 81–94.
- Dłużniewska M. Choroby układu krążenia a palenie tytoniu – epidemiologia, mechanizmy patogenne. *Kardiol Pol.* 1997; 47: 149–153.
- Erhardt L. Cigarette smoking: An undertreated risk factor for cardiovascular disease. *Atherosclerosis* 2009; 205: 23–32.
- Ezzati M, Lopez AD. Estimates of global mortality attributable to smoking in 2000. *The Lancet* 2003; 362: 13.
- Bertrandt J, Kłos A, Sawicki K. Palenie tytoniu i spożywanie alkoholu jako jeden z czynników rozwoju ostrych i przewlekłych chorób żołądka i dwunastnicy u żołnierzy zawodowych. *Żyw Człow Metab.* 2003; 30: 845–849.
- Bednarek M, Zieliński J, Górecka D. Charakterystyka nałogu palenia wśród uczestników narodowego programu wczesnego rozpoznawania i profilaktyki POChP w latach 2000–2002. *Pneumonol Alergol Pol.* 2005; 73: 122–127.
- Wierzejska R, Jarosz M. Palenie tytoniu – problem zdrowotny i społeczny. *Żyw Człow Metab.* 2010; 37(2): 129–138.
- Babicz-Zielińska E, Nazarewicz R, Polańska A. Zwyczaje żywieniowe osób palących papierosy. *Żyw Człow Metab.* 2003; 30(1–2): 53–56.
- Cisek M, Gniadek A, Brzostek T, Witek K, Piórecka B, Schlegel-Zawadzka M. i wsp. Palenie papierosów a zachowania żywieniowe wśród strażaków regionu Małopolski. *Badania wstępne. Probl Hig Epidemiol.* 2007; 88(supl. 3): 62–66.
- Grochowska M, Schlegel-Zawadzka M. Odżywianie a palenie tytoniu wśród młodzieży szkół ponadgimnazjalnych. *Probl Hig Epidemiol.* 2010; 91(1): 73–76.
- Gawęcki J, Mossor-Pietraszewska T. Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu. Warszawa: PWN; 2004.
- Jeżewska-Zychowicz M. Zachowania żywieniowe i ich uwarunkowania. Warszawa: Wydawnictwo SGGW; 2007.
- Vadiveloo M, Morwitz V, Chandon P. The interplay of health claims and taste importance on food consumption and self-reported satiety. *Appetite* 2013; 71: 349–356.
- Czarnocińska J, Babicz-Zielińska E, Wądołowska L, Przystawski J, Schlegel-Zawadzka M. Czynniki wyboru żywności a modyfikacje w odżywianiu. W: *Wybrane problemy nauki o żywieniu człowieka u progu XXI wieku.* Warszawa: Wyd. SGGW; 2004: 302–306.
- Watson JM, Scarinci IC, Klesges RC, Murray DM, Weg MV, DeBon M., et al. Relationships among smoking status, ethnicity, socioeconomic indicators, and lifestyle variables in a biracial sample of women. *Preventive Medicine* 2003; 37: 138–147.
- Świdarska-Kopacz J, Marcinkowski JT. Zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej i ich wybrane uwarunkowania. *Cz. I. Palenie tytoniu. Probl Hig Epidemiol.* 2007; 88(4): 441–445.
- Kanicka M, Szpak A. Rozpowszechnienie i uwarunkowania środowiskowe palenia tytoniu wśród młodzieży gimnazjalnej w Białymstoku. *Probl Hig Epidemiol.* 2008; 89(3): 423–426.
- Wojtyła A, Bojar I, Biliński P. Palenie tytoniu wśród młodzieży gimnazjalnej w Polsce. *Med Og.* 2010; 16(4): 558–569.
- Reeves S, Halsey LG, McMeel Y, Huber JW. Breakfast habits, beliefs and measures of health and wellbeing in a nationally representative UK sample. *Appetite* 2013; 60: 51–57.
- Jeżewska-Zychowicz M. Preferencje żywieniowe, ich geneza i wpływ na zachowania żywieniowe. W: *Nowe trendy w żywności, żywieniu i konsumpcji.* Warszawa: Wyd. SGGW; 2009.
- Rapacka E, Dyrła P, Dyrła W, Błaszczak J. Spożywanie alkoholu, kawy, palenie tytoniu jako czynniki chorób układu sercowo-naczyniowego. *Żyw Człow Metab.* 2003; 30(3–4): 790–794.
- Sygnowska E, Waśkiewicz A. Sposób żywienia a postawy wobec palenia tytoniu – badanie Pol-Monica Bis. *Żyw Człow Metab.* 2006; 33(1): 3–17.
- Dallongeville J, Marécaux N, Fruchart JC, Amouyel P. Cigarette smoking is associated with unhealthy patterns of nutrient intake: a meta-analysis. *J Nutr.* 1998; 128(9): 1450–1457.



# Effect of tobacco smoking on the choice of mode of nutrition and dietary behaviours – Preliminary study

## Abstract

**Introduction.** Smoking belongs to the most important contemporary risks for human health, also described as civilization hazards. Numerous publications have been devoted to the development of tobacco-related diseases. However, relatively few reports concern the effect of tobacco smoking on the choice of the mode of nutrition and dietary behaviours.

**Aim.** The primary objective of the study was the recognition of nutritional choices and dietary behaviours of smokers, with respect to non-smokers. An additional goal was assessment of the prevalence of tobacco smoking among persons employed in the education sector.

**Material and methods.** In the examination of nutritional choices and dietary behaviours, a qualitative method was applied, using a questionnaire designed by the author. The study was conducted in one of the educational institutions in the Gdańsk Region, and covered 50 teachers and administrative workers.

**Results.** The results showed that tobacco smoking exerts an effect on nutritional choices and dietary behaviours. In the population examined, smokers less often consumed breakfast, and more frequently consumed supper than non-smokers. As many as 64% of smokers declared the consumption of sweets, 86% consumed fruits and vegetables more rarely than once per week, and 71% of smokers did not drink milk. In the group examined, smokers declared a higher consumption of edible fats, coffee, and alcohol, compared to non-smokers.

**Conclusions.** The results obtained indicate a relationship between tobacco smoking among teachers and other employees of educational sector, and their dietary behaviours; however, further studies are necessary.

## Key words

smoking, eating habits, dietary behaviours

