



РЕЗУЛЬТАТЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ VIOLA

О НЕПЕРЕНОСИМОСТИ ЛАКТОЗЫ
И ПОТРЕБЛЕНИИ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ
В 2023 ГОДУ

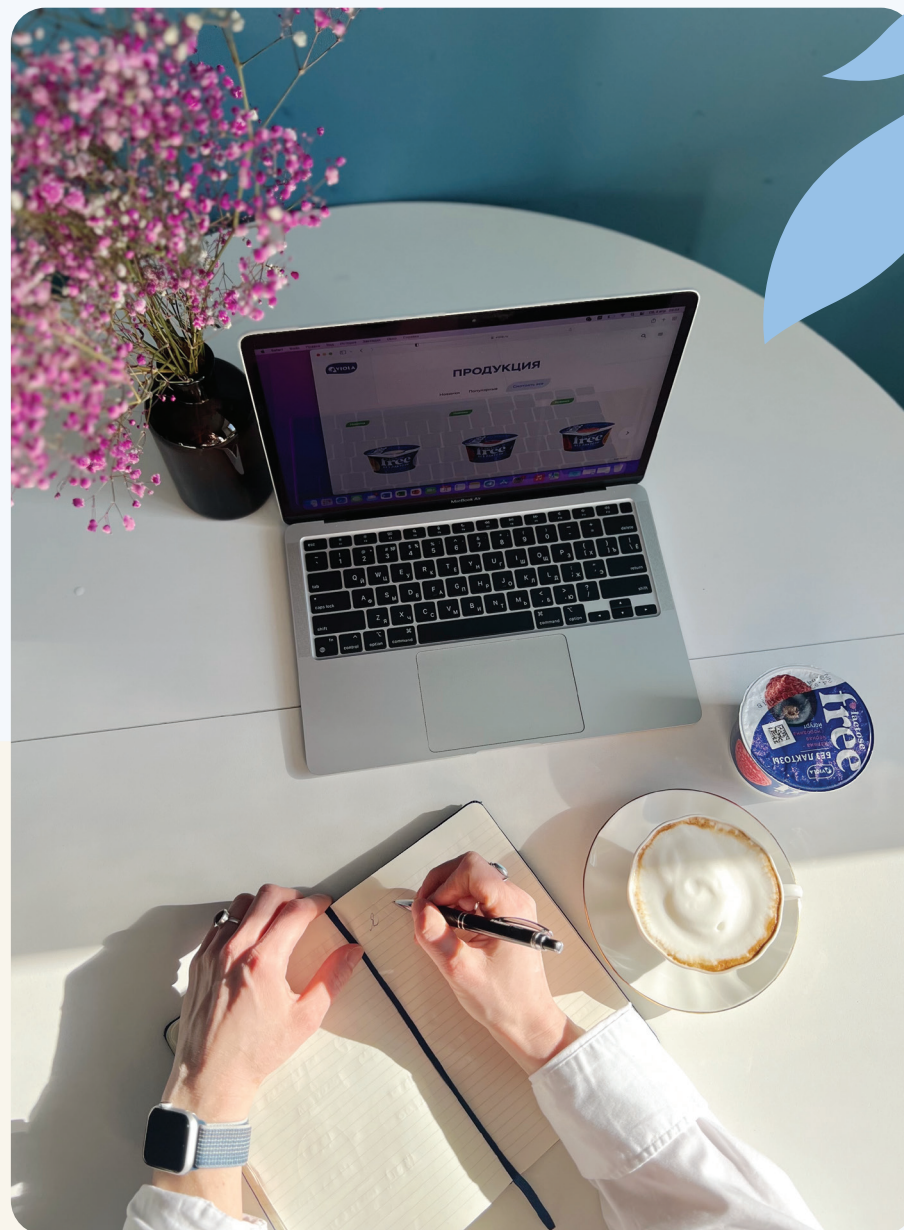


ОБ ИССЛЕДОВАНИИ

Почти каждый второй житель России может иметь лактазную недостаточность. К такому выводу пришли специалисты компании Viola и медицинские эксперты, которые провели всероссийское исследование, посвященное непереносимости основного углевода молока – лактозы.

Цель исследования Viola – выяснить, насколько распространена непереносимость лактозы, как она влияет на потребление молочных продуктов и насколько хорошо россияне знакомы с решениями, позволяющими полноценно питаться в случае ее выявления. В онлайн-анкетировании приняло участие более 8,3 тысяч человек, в анализе были учтены 7,1 тысяч полностью заполненных анкет.

**СРОК ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ:
ВЕСНА – ЛЕТО 2023 ГОДА**



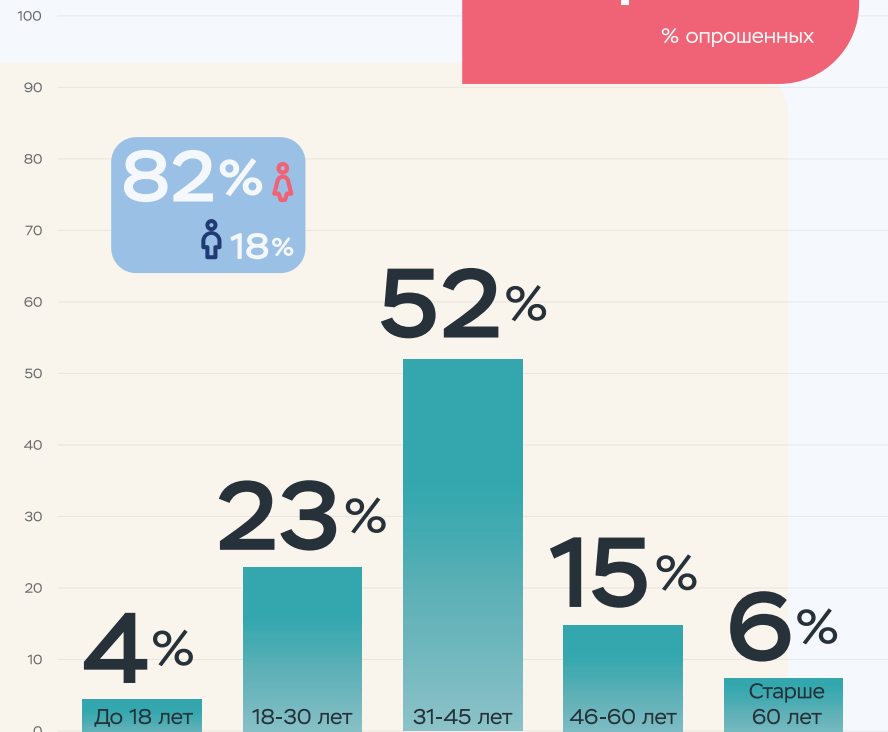
Для построения диаграмм исследования все числа были округлены до целых значений

КТО ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ?



Возраст

% опрошенных

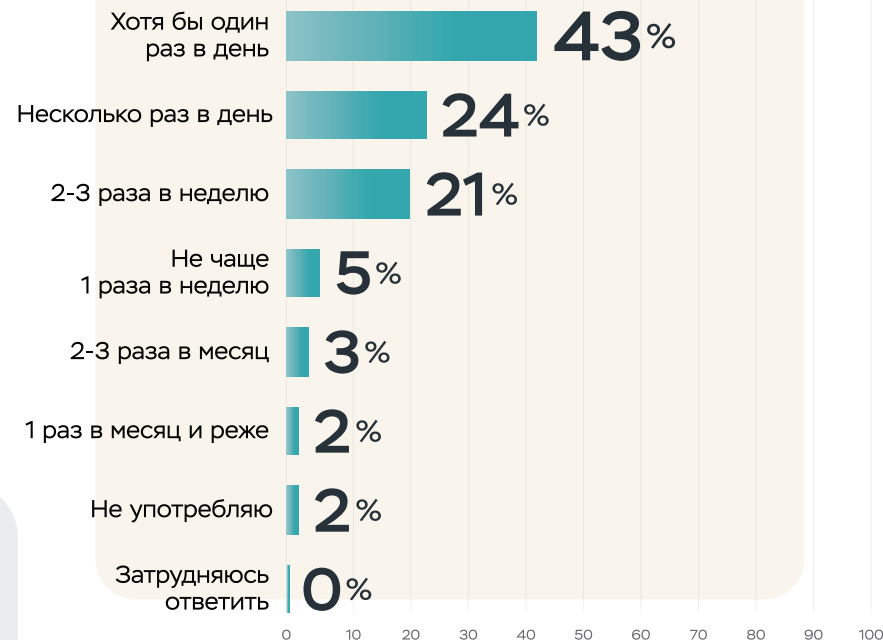


8300 УЧАСТНИКОВ
7100 ПРОАНАЛИЗИРОВАННЫХ АНКЕТ

ПОТРЕБЛЕНИЕ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Как часто вы употребляете молочные продукты?

% опрошенных



Сколько порций* молочных продуктов вы употребляете за один раз?

% опрошенных



* 1 порция – это стакан молока или кефира, стаканчик йогурта, бутерброд с сыром

Хотя 67 % опрошенных заявили, что употребляют хотя бы одну порцию молочных продуктов в день, каждый пятый включает их в рацион не чаще 2-3 раз в неделю, тогда как специалисты рекомендуют ежедневно не менее 3 порций.



ЛИШЬ 2,2 % ОПРОШЕННЫХ ПРЕДПОЧИТАЮТ НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ СОВСЕМ. БОЛЕЕ ПОЛОВИНЫ ИЗ НИХ ОТМЕЧАЮТ, ЧТО У НИХ НЕПЕРЕНOSИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ (66 %). ОТНОСИТЕЛЬНО ВСЕЙ ВЫБОРКИ, ТАКИХ ЛЮДЕЙ ОЧЕНЬ МАЛО – ВСЕГО 1 %

Почему вы выбрали не употреблять молочные продукты?

% опрошенных

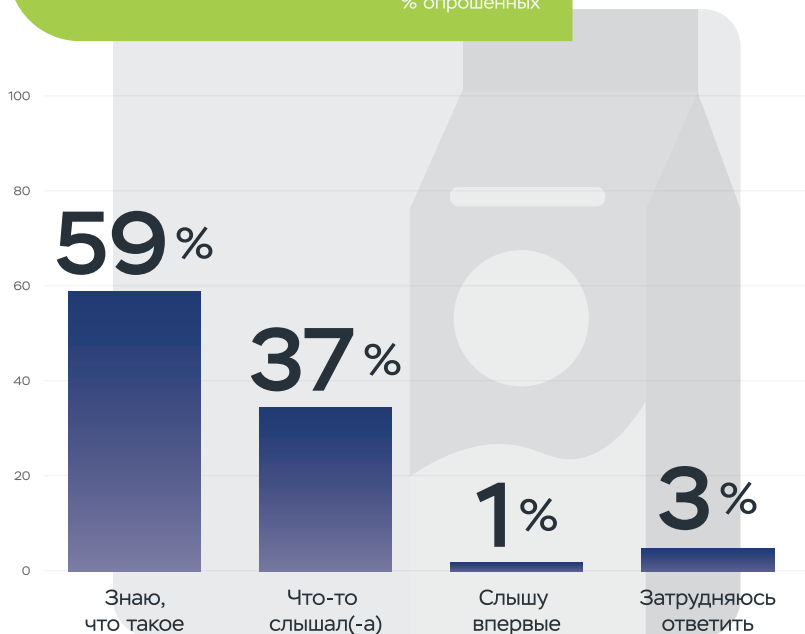
98.3%



ИНФОРМИРОВАННОСТЬ О НЕПЕРЕНОСИМОСТИ ЛАКТОЗЫ

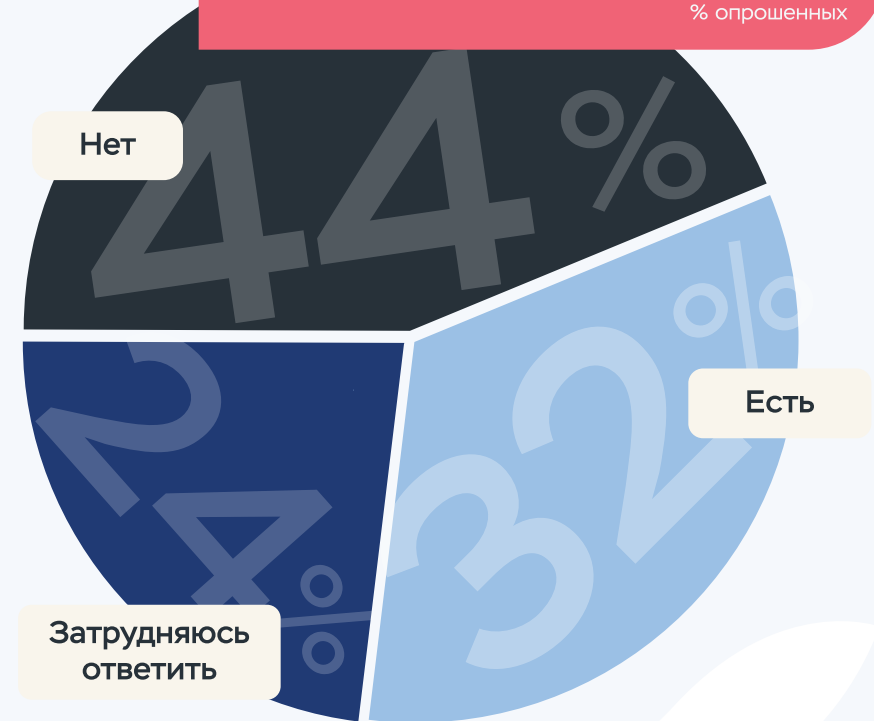
Знаете ли вы, что такое
непереносимость лактозы?

% опрошенных



Среди ваших ближайших родственников
или друзей есть ли люди
с лактазной недостаточностью?

% опрошенных



ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ЗНАНИЯ
О ПРОБЛЕМЕ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ
ЛАКТОЗЫ



ЕДИНИЦЫ ИЗ ВЫБОРКИ АССОЦИИРУЮТ
ЗНАНИЯ С СОБСТВЕННЫМИ
ОЩУЩЕНИЯМИ



ИСТОЧНИКИ ЗНАНИЯ О НЕПЕРЕНОСИМОСТИ ЛАКТОЗЫ

СРЕДИ ТЕКСТОВЫХ ОТВЕТОВ
ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ЧАСТО
ВСТРЕЧАЛСЯ СЕРИАЛ
«ТЕОРИЯ БОЛЬШОГО ВЗРЫВА»
В КАЧЕСТВЕ ИСТОЧНИКА
ПЕРВИЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ О
ПРОБЛЕМЕ

Откуда вы узнали, что такое
непереносимость лактозы?

% опрошенных





Лактоза как-то незаметно попала в стан избегаемых нутриентов. Туда, где глютен, и куда в последнее время пытаются втиснуть подсластители. Впрочем, отношение к лактозе скорее полярно. Есть один полюс, густонаселенный, на котором безраздельно царствует лактазная недостаточность на пару с непереносимостью лактозы и даже некоторыми несуществующими диагнозами, тем же «дырявым кишечником». По околomedicalным блогам разгоняются выдуманные признаки патологии, по которым найти её у себя может чуть ли не каждый второй. На втором полюсе народу поменьше, но ситуация не сильно лучше: люди, организм которых реально плохо переносит лактозу, продолжают настойчиво потреблять проблемные продукты, списывая клинические проявления на что угодно – плохую экологию, антибиотики в молоке, ГМО и прививки. Оба полюса наглядно демонстрируют, что знания далеко не всегда качественно трансформируются в практику, они вполне могут превращаться в заблуждения и существенно осложнять жизнь.



Алексей Водовозов,
приглашенный эксперт,
врач-токсиколог и научный
журналист

СИМПТОМЫ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ ЛАКТОЗЫ

**46 % АНКЕТИРУЕМЫХ ОТМЕЧАЮТ
У СЕБЯ КАК МИНИМУМ ОДИН
СИМПТОМ ПОСЛЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ
МОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ,
КОТОРЫЙ МОЖЕТ УКАЗЫВАТЬ НА
НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ**

Какие из перечисленных
симптомов вы замечаете у себя
после употребления молочных
продуктов?
% опрошенных





Симптомы непереносимости молочного сахара лактозы современной медицине достаточно хорошо известны. Однако мне часто приходится сталкиваться с ситуацией, когда пациенты принимают за непереносимость лактозы проявления, которые с лактозой не связаны вовсе. Это приводит к необоснованным ограничениям или исключению молочных продуктов из рациона, которые, при этом, являются частью здорового питания. Возможно ложные представления о непереносимости лактозы формируются у населения из-за обилия не совсем качественных публикаций в этой области и из-за влияния специалистов альтернативной медицины, которые транслируют далекую от науки точку зрения. Данное исследование представляется мне важным, поскольку оно помогло получить статистические данные о реальном знании населения о данной проблеме.



**Андрей Харитонов,
приглашенный эксперт,
врач-гастроэнтеролог,
кандидат медицинских наук**

ЗНАНИЕ О БЕЗЛАКТОЗНЫХ ПРОДУКТАХ

Доводилось ли вам пробовать
безлактозные молочные продукты*?
Если да, употребляете ли вы
их регулярно?

% опрошенных

* молоко, йогурты, сыры
без содержания молочного
сахара



Почему вы не употребляете
безлактозные молочные продукты
или не хотели бы их попробовать?

% опрошенных

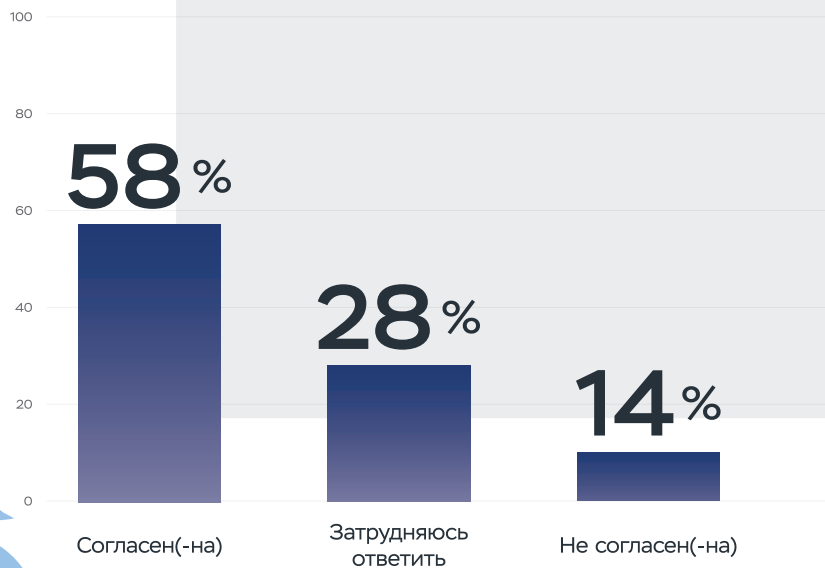


Респондентам, не употребляющим безлактозные продукты, был задан дополнительный вопрос

54 % УЧАСТНИКОВ ОПРОСА
ПРОБОВАЛИ БЕЗЛАКТОЗНУЮ
МОЛОЧНУЮ ПРОДУКЦИЮ,
ЧТО ГОВОРИТ О
ВОСТРЕБОВАННОСТИ СЕГМЕНТА

О ПОЛЬЗЕ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Согласны ли вы, что безлактозные молочные продукты такие же полезные, как обычные молочные продукты, и их можно употреблять всем? % опрошенных



Большинство опрошенных (**67 %**) совершенно справедливо считают, что полный отказ от молочных продуктов вреден для организма: молоко – важный элемент полноценного здорового питания. При этом **42 %** респондентов не уверены или не считают, что безлактозная молочная продукция равна по своей пользе обычной. Можно предположить, что это обусловлено недостаточной осведомленностью о процессе ферментации лактозы и свойствах безлактозных продуктов

Как вы думаете, полезно или вредно для организма полностью отказаться от употребления молочных продуктов? % опрошенных





ПОПУЛЯРНОСТЬ АНАЛОГОВ МОЛОКА

НЕСМОТРЯ НА ВЫСОКУЮ ПОПУЛЯРНОСТЬ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ ПЬЮТ ДАЛЕКО НЕ ВСЕ – 67 % РЕСПОНДЕНТОВ КАК МИНИМУМ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ УПОТРЕБЛЯЮТ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ТОГДА КАК АНАЛОГИ РЕГУЛЯРНО ВКЛЮЧАЮТ В СВОЙ РАЦИОН ЛИШЬ 9 % ОПРОШЕННЫХ

Доводилось ли вам пробовать растительные аналоги молочных продуктов*? Если да, употребляете ли вы их регулярно?

% опрошенных



* соевые напитки, растительные йогурты

Респонденты исследования показали достаточно высокий уровень знания и понимания проблемы непереносимости лактозы – **59 %** знакомы с этим термином

59%

Вокруг лактазной недостаточности и молока много мифов – **38 %** респондентов предполагают, что употребление лактозы может привести к акне, образованию слизи, что было научно опровергнуто исследователями и ВОЗ

38%

Симптомы непереносимости лактозы встречаются почти у половины (**46 %**) опрошенных

46%

Убеждение о вреде молока для здоровья не распространяется на широкий круг людей – таковым его считают лишь **8 %** респондентов

8%

Средства массовой информации – главный источник знания о непереносимости лактозы (так ответили **26 %** респондентов)

26%

В ИССЛЕДОВАНИИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ



**Харитонов
Андрей
Геннадьевич**

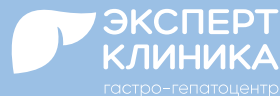
Врач-гастроэнтеролог, кандидат
медицинских наук, сотрудник
гастро-гепатоцентра «Эксперт»



СЕМЕЙНЫЙ
ДОКТОР

Сеть поликлиник

«Семейный доктор»



ЭКСПЕРТ
КЛИНИКА
гастро-гепатоцентр

Гастро-гепатоцентр

«Эксперт»



QCLINIC
QUICK QUIET QUALITY

Многопрофильная клиника

«QClinic»