**Polacy piją dwa razy mniej wody niż Europejczycy, a prawie co czwarty wybiera ją z plastiku**

**Większość Polaków nadal nie przyjmuje zalecanej dawki spożycia wody na dobę. Z najnowszego badania przeprowadzonego przez firmę Waterdrop w regionie Europy Środkowo-Wschodniej, wynika, że 46,1 proc. Polaków spożywa jej zaledwie około 1 litra dziennie. Jedynie 31,7 proc. respondentów wybiera 2 litry. Natomiast aż 22,2 proc. ankietowanych pije jedynie więcej lub mniej niż dwie szklanki wody. Tak niewielką ilość spożywa u nas prawie dwa razy więcej osób niż w europejskich krajach, w których odbyło się badanie. Jednocześnie, w Polsce aż 65,4 proc. wybiera wodę filtrowaną lub z kranu, a 23,6 proc. respondentów preferuje plastikowe butelki.**

Właściwie nawodnienie jest niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jednak jak wynika z [badania](https://zdrowie.dziennik.pl/diety/artykuly/453361,odwodnieni-polacy-nie-pija-wody-bo-nie-wiedza-ile-powinni.html) przeprowadzonego na zlecenie Stowarzyszenia „Woda w Domu i w Biurze”, co dziesiąty Polak nie pije wody, a ponad 80 proc. z nas spożywa jej za mało. Z kolei według najnowszej publikacji amerykańscy naukowcy z National Institutes of Health, [udowodnili](https://academic.oup.com/eurheartj/article/43/35/3335/6553797), **że odpowiednie nawodnienie wiąże się z mniejszym ryzykiem niewydolności serca**. W Polsce na tę chorobę cierpi około 1 miliona Polaków. Dlatego **choroby układu sercowo-naczyniowego to najczęstsza przyczyna zgonów w kraju.**

**Ponad 2/3 Polaków nawadnia się za mało**

Według Europejskiego urzędu do spraw Bezpieczeństwa Żywności, dorosła kobieta powinna pić przynajmniej 2 litry na dzień, a mężczyzna 2,5 litra. Firma [Waterdrop](https://waterdrop.pl/) postanowiła sprawdzić najnowsze dane na temat tego, ile Polacy oraz mieszkańcy innych europejskich krajów spożywają wody. Badanie wykazało, że 13,7 proc. osób, spożywa więcej niż dwie szklanki wody dziennie, a **aż 8,5 proc. pije mniej niż dwie szklanki.** Wyniki ankiety wskazują również na to, że nad Wisłą spożywa się najmniej wody na tle innych badanych państw. Aż 22,2 proc. naszych rodaków pije jedynie więcej niż dwie szklanki dziennie lub mniej. Dla porównania, w innych krajach odsetek osób spożywających jej tak mało jest o wiele niższy. W Słowacji wynosi 14,78 proc., w Rumunii 12,5 proc., w Czechach 9,9 proc. i na Węgrzech 9,3 proc.

**Rumuni wolą wodę z plastiku, Czesi z kranu lub filtrowaną, a w Polsce preferencje są bardziej różnorodne**

Plastik zanieczyszcza obecnie nawet najbardziej odległe miejsca na naszej planecie. Dostał się on już do głębin mórz, lasów, na szczyty Alp oraz do arktycznego lodu. Każdego roku około 8 mln ton plastiku trafia do oceanów. Naukowcy z Uniwersytetu w Newcastle w Australii [udowodnili](https://awsassets.panda.org/downloads/plastic_ingestion_press_singles.pdf), że do organizmu każdego człowieka trafia około pięciu gramów mikroplastiku tygodniowo, czyli tyle ile waży karta kredytowa. To, w czym spożywamy płyny, jest więc dzisiaj kluczowe dla całego środowiska.

Firma Waterdrop zapytała respondentów również o to, jaki rodzaj wody piją. Z przeprowadzonej ankiety wynika, że aż 65,4 proc. Polaków wybiera wodę z kranu lub filtrowaną. Natomiast 23,6 proc. pije z plastikowych opakowań, równocześnie 9,3 proc. preferuje ją ze szklanych butelek. Warto zaznaczyć, że 1,7 proc. wybiera inne opakowania. Co ciekawe w Czechach aż 84,6 proc. badanych korzysta z wody filtrowanej lub z kranu, a w Rumunii jedynie 46,8 proc. Najwięcej z plastikowych butelek pije się również w Rumunii - 41,8 proc.

**Większość Polaków preferuje szklane butelki na wodę ze względu na ekologię**

Wyniki badania przeprowadzonego przez [Waterdrop](https://waterdrop.pl/) ukazują również zróżnicowanie preferencji w zakresie pojemników na wodę. Aż 52,8 proc. badanych Polaków deklaruje, że sięga po butelki szklane, wybierając klasyczne i ekologiczne rozwiązanie. Natomiast 26,5 proc. ankietowanych korzysta z pojemników ze stali nierdzewnej, doceniając ich trwałość i możliwość wielokrotnego użycia. Pozostałe 20,8 proc. osób preferuje inne typy pojemników na wodę. Co ciekawe szklane butelki najczęściej wybierają Słowacy, czyli aż 72 proc. respondentów. Jeśli chodzi o rozmiar butelki, dominującym w Polsce wyborem okazała się pojemność 600 ml, którą preferuje aż 58,9 proc. badanych. 22,4 proc. respondentów korzysta z butelek o pojemności 1 litra, natomiast 13,7 proc. decyduje się na mniejsze, takie jak 400 ml. Tylko 5,1 proc. badanych sięga natomiast po butelki większe niż 1 litrowe.

*Picie wody z kranu uruchamia całą falę oszczędności – dla portfela, zdrowia i środowiska. To jedno z najłatwiejszych do wdrożenia w życie ekologicznych wyzwań, które szybko przyniesie efekty. Dzięki kranówce tylko jedna osoba zużywa co najmniej 20 kilogramów mniej plastiku rocznie i nie wydaje około 1000 złotych na wodę w butelkach. Cieszę się, że jest coraz więcej kampanii edukacyjnych promujących picie wody z kranu i skutecznie walczących z mitami dotyczącymi jej jakości. To ma ogromny wpływ na budowanie ekologicznej świadomości i zmianę nawyków. Sama zachęcam szkoły, urzędy, hotele, restauracje do serwowania kranówki. W wielu krajach taka oferta jest dla klientów niezwykle popularnym rozwiązaniem, z którego chętnie korzystają. Liczę na to, że niebawem woda z kranu będzie naturalnym wyborem dla większości i wielorazowa butelka czy bidon staną się nieodłącznym elementem codziennej stylizacji każdego z nas* - **komentuje** [Sylwia Majcher](https://www.instagram.com/sylwia_majcher_eko/)**, ekspertka ds. ekologii**

**Zrównoważony rozwój**

[Waterdrop](https://waterdrop.pl/), dba o to, aby w przyszłości stać się ekologicznym liderem w branży napojów. Ambasadorem oraz inwestorem marki jest uznany tenisista Novak Djoković. Firma promuje idee odpowiedniego nawodnienia oraz świata bez plastiku. Marka oferuje szklane butelki wielokrotnego użytku oraz [Microdrinki](https://waterdrop.pl/collections/microdrinki) bez dodatku cukru.

**Metodologia badania**

Badanie przeprowadzono na grupie 671 osób w dniu 31.07.2023. Ankietowani to osoby w wieku - mniej niż 18 lat (0,9 proc.) 18-24 lata (10,1 proc.), 25-34 lata (41,8 proc.) 35-44 lata (31,9 proc.) 45-54 lata (12,4 proc.) oraz 55 lat i więcej (2,8 proc.). 90,1 proc. respondentów to kobiety, a 9,6 proc. to mężczyźni.

**Waterdrop®** to marka, która powstała w 2016 roku w Austrii, obecnie działa w 11 krajach europejskich, USA, Singapurze oraz Australii. Przyświecają jej dwie idee – picia większej ilości wody oraz wyeliminowania plastiku w formie jednorazowych butelek. W ofercie waterdrop**®** znajdują się smakowe, rozpuszczalne w wodzie kapsułki wzbogacone o witaminy i ekstrakty roślinne oraz akcesoria, takie jak butelki, termokubki i dzbanki filtrujące wodę. Marka dostarcza innowacyjne rozwiązania wspierające dobre samopoczucie konsumentów poprzez oferowanie wysokiej jakości produktów oraz doświadczeń związanych z kwintesencją życia – wodą.

<https://waterdrop.pl/>

<https://www.facebook.com/waterdroppolska/>