

28.01.2026

INFORMACJA PRASOWA

Dobra wiadomość na koniec Veganuary! Co trzeci Polak planuje ograniczyć lub w ogóle nie jeść mięsa

26% Polek i Polaków planuje jeść mniej mięsa w 2026 roku. 3% zamierza całkowicie z niego zrezygnować, a kolejne 3% już nie spożywa mięsa wcale.

Najnowszy sondaż przeprowadzony na zlecenie Compassion in World Farming Polska przez renomowaną agencję PBS pokazuje, że dieta roślinna jest atrakcyjna dla znacznej części społeczeństwa polskiego. Badania przeprowadzono w styczniu 2026, co zbiega się w czasie z Veganuary, czyli tzw. „wegańskim styczniem” – międzynarodową kampanią, która każdego roku zachęca do wypróbowania diety roślinnej przez 31 dni.

Na pytanie czy w tym roku (2026) planujesz (lub już to robisz), ograniczyć spożycie mięsa, 26% ankietowanych odpowiedziało „tak, planuję ograniczyć spożycie mięsa”, 3% stwierdziło, że zamierza całkowicie zrezygnować z jedzenia mięsa i również 3% zadeklarowało, że nie je mięsa od co najmniej 2 lat.

To daje łącznie **32% osób – a więc co trzeci Polak i Polka – które w nowym roku planują jeść bardziej lub całkowicie bezmięsne posiłki**. 10% pytanych stwierdziło, że nie wie lub nie ma zdania na ten temat, pozostali zaś nie zamierzają ograniczać spożycia mięsa.

Małgorzata Szadkowska, prezeska Compassion in World Farming Polska, komentuje:

„Jedzenie mięsa zostało upolitycznione i temat diety służy dziś też jako narzędzie do polaryzowania społeczeństwa. Straszy się nas jedzeniem robaków, które rzekomo mają być alternatywą, do której zostaniemy zmuszeni wkrótce i podkreśla się w tych dyskusjach niemalże zamach na wolność wyboru. Tymczasem Polki i Polacy chcą żyć zdrowiej i wybierają produkty roślinne coraz częściej. Co trzeci Polak chce zmniejszyć spożycie mięsa w tym roku lub całkowicie przestać je jeść i jest to bardzo dobra wiadomość”.

W Polsce zjadamy rocznie średnio 73 kg mięsa na osobę. W sondażu padło także pytanie o to, czy powinniśmy obniżyć poziom jego spożycia. **W tym roku 41% ankietowanych**

uważa, że tak (13% „zdecydowanie tak”, 28% „raczej tak”). Tylko 14% z nich jest zdania, że zdecydowanie nie musimy ograniczać konsumpcji mięsa.

Dlaczego to ważne?

Badania wskazują, że nadmierne spożycie czerwonego mięsa i wysoko przetworzonych produktów mięsnych zwiększa ryzyko występowania niektórych form raka, choroby wieńcowej, udarów oraz innych schorzeń. Szybki rozwój hodowli przemysłowej i w konsekwencji rosnący popyt na żywność pochodzenia zwierzęcego wpływają na nasze zdrowie także w bardziej globalny sposób. Około 70% wszystkich używanych na świecie antybiotyków jest podawane zwierzętom hodowlanym, co przyczynia się do powstawania niezwykle groźnej antybiotykoodporności.

Dieta bezmięsna ma jednak znaczenie nie tylko dla poprawy naszego zdrowia i dobrostanu zwierząt hodowlanych, ale i dla całej planety. Systemy żywnościowe odpowiadają za prawie 1/3 emisji gazów cieplarnianych powodowanej przez człowieka, w tym przede wszystkim chodzi o żywność pochodzenia zwierzęcego (mięso, nabiał, jaja). Wreszcie, nadmierne spożycie produktów odzwierzęcych przyczynia się do rosnącej erozji gleby, wylesiania, utraty bioróżnorodności i rosnącego zużycia wody.

KONIEC INFORMACJI PRASOWEJ

Kontakt dla mediów:

Anna Mikulska, specjalistka ds. relacji z mediami

Tel. 882 512 123

kontakt@ciwfp.pl

anna.mikulska@ciwfp.pl

Notatka dla redakcji:

- Pełne wyniki sondażu PBS na zlecenie Compassion in World Farming Polska ze stycznia 2026 roku do pobrania [tutaj](#).
- Nagranie MP3 z komentarzem Małgorzaty Szadkowskiej do pobrania [tutaj](#).

- Fundacja Compassion in World Farming Polska jest częścią międzynarodowej organizacji, której misją jest zakończenie przemysłowego chowu zwierząt. Compassion in World Farming Polska działa na rzecz systemu produkcji żywności, który będzie dbał o dobro zwierząt, szanował środowisko i zdrowie ludzi, a także będzie uczciwie oznakowany. Organizacja walczy o zmiany prawne, prowadzi śledztwa w Polsce i publikuje ich wyniki, pokazując, jak traktowane są zwierzęta hodowlane.