
HRVATSKO DRUŠTVO
ZA SUPLEMENTACIJU
U MEDICINI
Hotel Sheraton,
Zagreb
22.-25.10.2026.
JESENSKA AKADEMIJA
SUPLEMENTACIJE
U MEDICINI
SUPLEMENTACIJA U HRVATSKOJ
PRELIMINARNI REZULTATI NACIONALNE ANKETE O SUPLEMENTACIJI U RH (NAOS)
ANDRIJA KARAČIĆ

UVOD

Što je NAOS?

Nacionalna anketa o suplementaciji: prvo nacionalno istraživanje navika korištenja dodataka prehrani među odraslima u Hrvatskoj.

TKO

Hrvatsko društvo za suplementaciju u medicini HLZ-a

Glavna istraživačica: doc. dr. sc. Ana-Marija Liberati Pršo, dr. med.

ZAŠTO

Uvid u navike korištenja dodataka prehrani

Svrha je prikupiti podatke o navikama korištenja dodataka prehrani u odrasloj populaciji RH.

KAKO

Anonimni online upitnik

- 22 pitanja, 5–8 minuta
- Odobrenje etičkih povjerenstava, u skladu s GDPR-om

CILJEVI

Četiri ključna pitanja

- Koji se dodaci prehrani najčešće koriste?
- Gdje se korisnici informiraju?
- Zašto ih uzimaju?
- Što ih sprječava da uzimaju više?

ISPITANICI I REGRUTACIJA

Tko može sudjelovati

KRITERIJI UKLJUČIVANJA

- Punoljetne osobe (18 i više godina)
- Nastanjene u Republici Hrvatskoj
- Dobrovoljni informirani pristanak i izričita privola za obradu zdravstvenih podataka

REGRUTACIJA ISPITANIKA

Bolnice

- KB Sveti Duh, Zagreb
- KB Dubrava, Zagreb
- Specijalna bolnica Agram
- KB Merkur, Zagreb
- Sveučilišna klinika Vuk Vrhovac, Zagreb

Društvene mreže i mediji

- Društvene mreže
- Dnevne novine: Jutarnji list, 24sata
- Portali: After5, Journal.hr

PROJEKT NAOS

Osnove istraživanja

Dizajn

Presječno online anketno istraživanje, anonimni Google obrazac s 22 pitanja

Razdoblje

25. 11. 2025. – 31. 12. 2026.

Anketa je otvorena do 31. 12. 2026. Prikazani su podaci prikupljeni do 23. 10. 2026.

Sadržaj upitnika

- Sociodemografija
- Antropometrija
- Zdravlje i navike
- Korištenje dodataka prehrani
- Izvori informacija
- Motivi
- Nabava i povjerenje

Etičko odobrenje

- KB Sveti Duh
- KB Dubrava
- Specijalna bolnica Agram
- KB Merkur

METODE

Statistička obrada

Cilj	Metoda
Opis	n (%), prosjek ± SD, medijan (IQR), 95% CI za udjele
Usporedbe skupina	χ^2 s Cramérovim V, Mann–Whitney U, Spearmanov ρ
Višestruka testiranja	Holm i Benjamini–Hochberg (FDR)
Binarni ishodi	multivarijabilna logistička regresija (OR, 95% CI)
Trošak i povjerenje	ordinalna logistička regresija (proporcionalni izgledi)
Broj proizvoda	negativna binomna regresija (IRR)

Prediktori u svim modelima

Spol, dob, ITM, ekonomski status, obrazovanje, velegrad, regija, kronična bolest, prehrana, samoprocjena zdravlja, tjelesna aktivnost

Priprema podataka

Čišćenje slobodnog teksta, usklađivanje verzija obrasca, analiza potpunih slučajeva. VIF < 2, $\alpha = 0{,}05$.

ISPITANICI

Tko je odgovorio na anketu

72,7 %
žena
muškarci 27,3 %

43,6
godina, prosječna dob
SD 13,4, raspon 18–91

67,4 %
visoko obrazovanje
SSS 31,5 %, OSS 1,0 %

56,0 %
Zagreb i okolica
Dalmacija 12,3 %, Slavonija 8,5 %, Istra 7,0 %

25,9
kg/m², prosječni ITM
prekomjerna masa 31,9 %, pretilost 17,8 %

82,4 %
svejeda
low-carb/keto 3,5 %, bez glutena 3,2 %

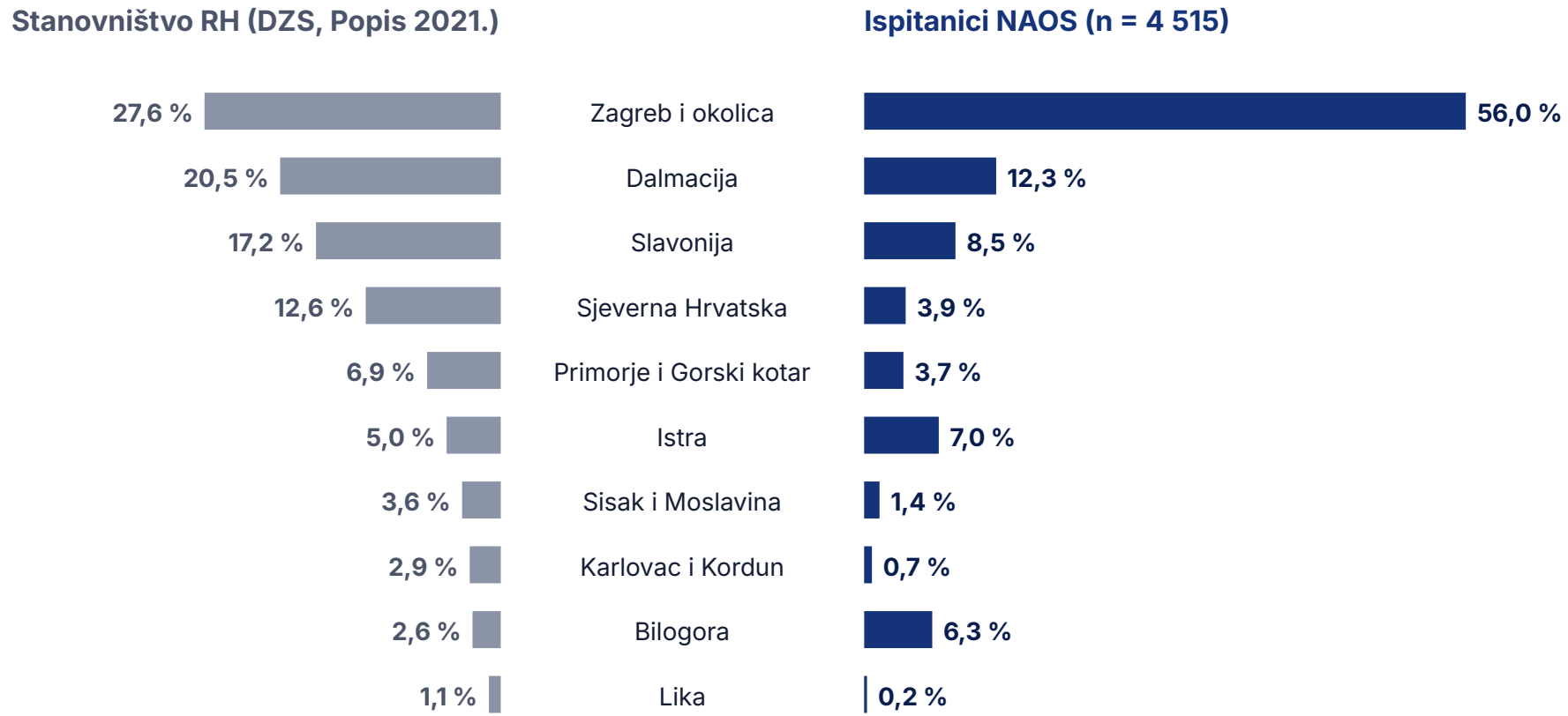
57,6 %
tjelesno aktivno
1–3 treninga tjedno ili više

6,5
samoprocjena ekonomskog statusa
prosjek; medijan 7 (ljestvica 0–10)

7,2
samoprocjena zdravlja
prosjek; medijan 8 (ljestvica 1–10)

USPOREDBA S POPULACIJOM · REGIJE

Zagreb je u uzorku dvostruko zastupljeniji



Izvor: DZS, Popis stanovništva, kućanstava i stanova 2021., ukupno stanovništvo po županijama (N = 3 871 833). Županije su grupirane u regije iz upitnika (Zagreb i okolica = Grad Zagreb i Zagrebačka; Sjeverna Hrvatska = Krapinsko-zagorska, Varaždinska, Međimurska i Koprivničko-križevačka; Bilogora = Bjelovarsko-bilogorska; Sisak i Moslavina = Sisačko-moslavačka); podjela je približna.

USPOREDBA S POPULACIJOM · OBRAZOVANJE

U uzorku gotovo tri puta više visokoobrazovanih



Visoko obrazovanje: 67,4 % ispitanika prema 24,1 % u populaciji (2,8 puta više). Zato su ključni nalazi provjereni multivarijabilnim modelima.

Izvor: DZS, Popis stanovništva, kućanstava i stanova 2021., stanovništvo staro 15 i više godina prema najvišoj završenoj školi. NAOS: odrasli ispitanici (18+). Visoko obrazovanje uključuje stručne i sveučilišne studije.

ZDRAVSTVENO STANJE

Više od polovice navodi barem jednu kroničnu bolest

54,5 %

s barem jednom kroničnom bolešću

8/10

medijan samoprocjene zdravlja



UČESTALOST KORIŠTENJA

Četiri od deset koriste dodatke prehrani redovito



41,4 %
Redovito

16,6 %
Sezonski

12,2 %
Po potrebi

19,3 %
Rijetko

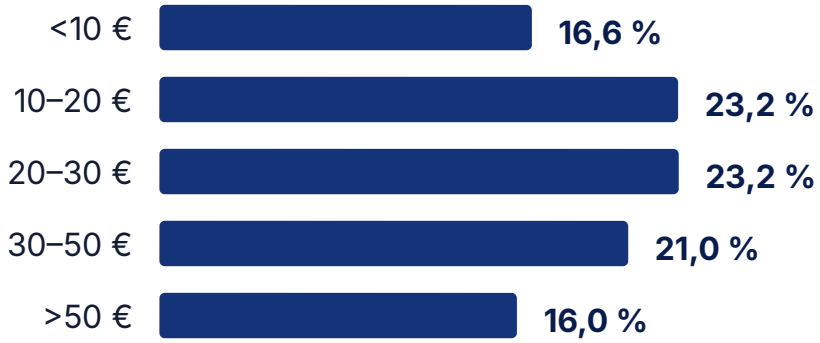
10,5 %
Nikad

Sezonski: zimski mjeseci i sezona prehlade. Po potrebi: putovanja, trudnoća i slično. Samo 10,5 % nikada ne koristi dodatke prehrani.

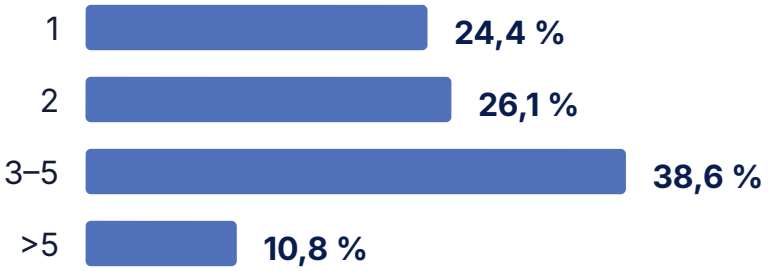
TROŠAK I OPSEG

Većina korisnika troši 20 € ili više mjesečno

Mjesečni trošak (n = 3 898)



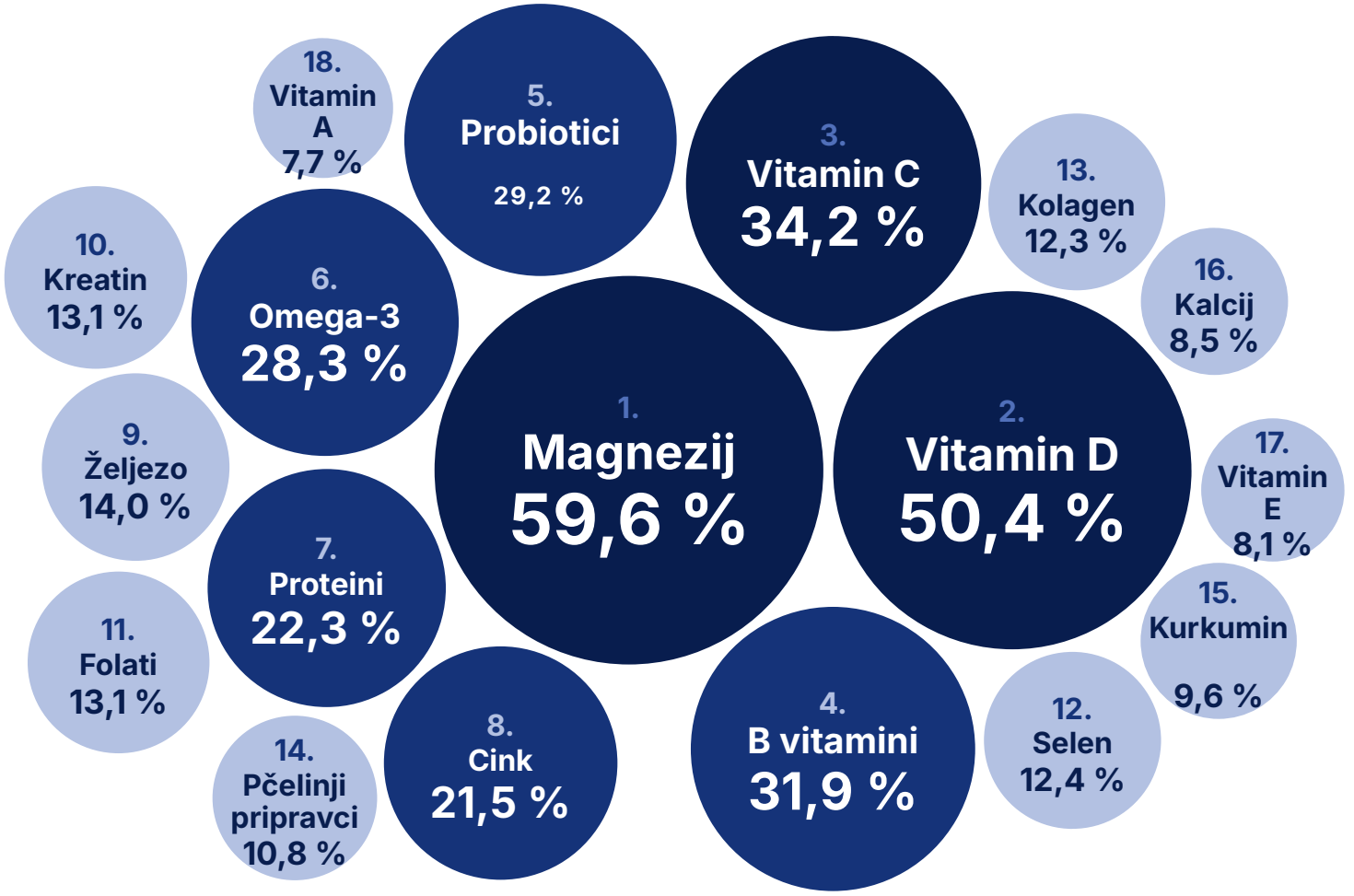
Istodobno uzimani proizvodi (n = 3 786)



Broj kategorija proizvoda i mjesečni trošak umjereno su povezani (Spearman ρ = 0,49, p < 0,001). Viši ekonomski status prati viši trošak: 30 € ili više mjesečno troši 32 % korisnika sa statusom 0–4 i 45 % sa statusom 8–10 (prilagođeni OR 1,11 po bodu, 95% CI 1,06–1,16), ali ne i veći broj proizvoda (medijan 4 prema 4; prilagođeni IRR 0,98, nije značajno).

RANG-LISTA

Najpopularniji dodaci prehrani

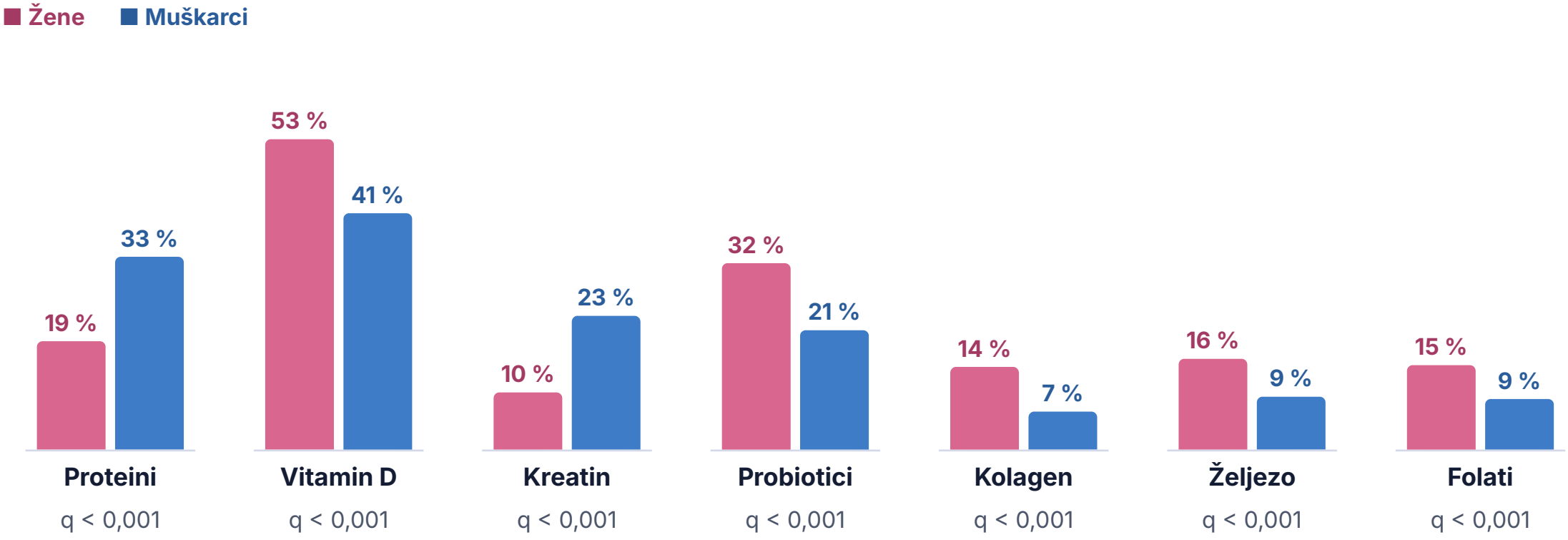


Magnezij i vitamin D uzima više od polovice korisnika, a probiotike gotovo svaki treći.

Postotak = udio korisnika dodataka prehrani (n = 4 060; svi osim onih koji ih nikad ne uzimaju) koji su proizvod uzimali u proteklih mjesec dana. Površina kruga proporcionalna je postotku.

RAZLIKE PO SPOLU

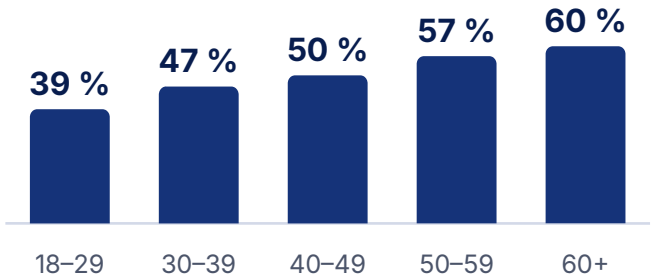
Žene češće uzimaju vitamin D i probiotike, muškarci proteine i kreatin



RAZLIKE PO DOBI

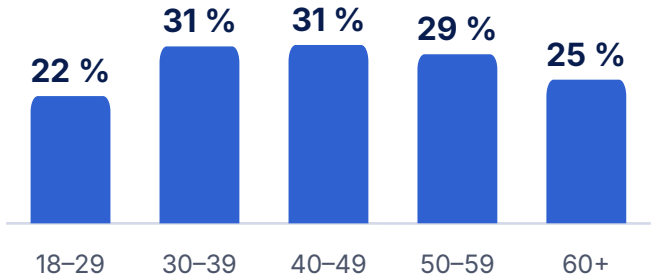
S dobi raste vitamin D, a padaju proteini, kreatin i željezo

Vitamin D



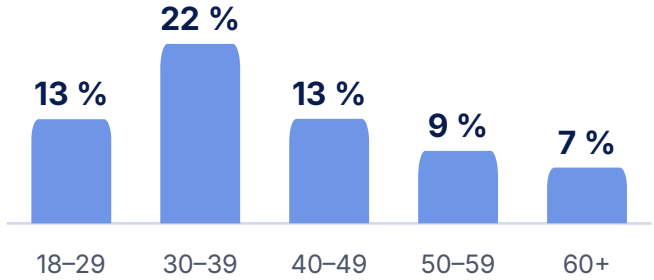
p < 0,001

Omega-3



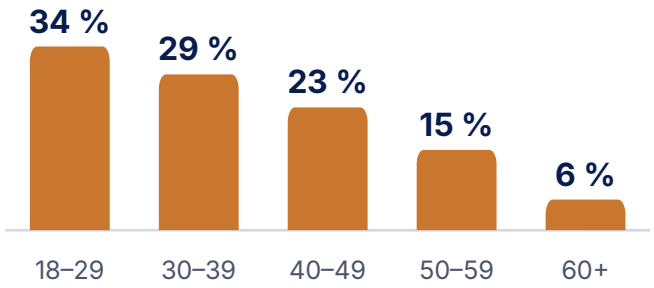
p < 0,001

Folna kiselina/folati



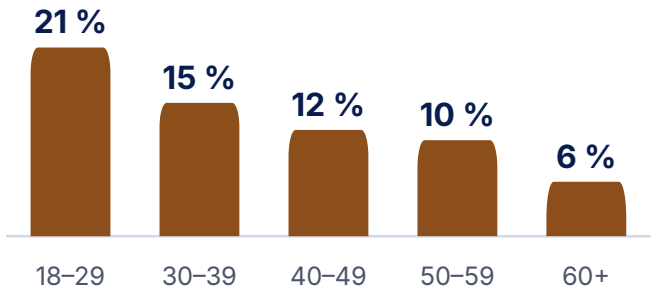
p < 0,001

Proteini



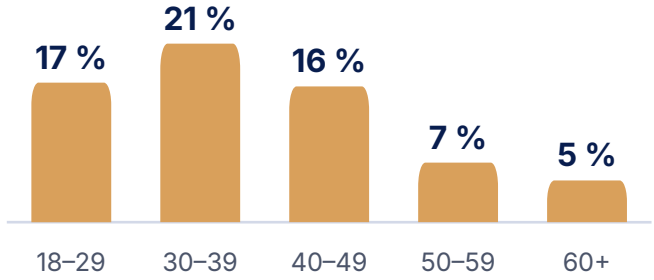
p < 0,001

Kreatin



p < 0,001

Željezo



p < 0,001

IZVORI INFORMACIJA

Stručnjaci vode, digitalni kanali sustižu

Barem jednog zdravstvenog stručnjaka navodi 64,0 % korisnika. Rjeđe: alternativna medicina 5,4 %, influenceri 3,9 %, tiskani mediji 1,5 %.

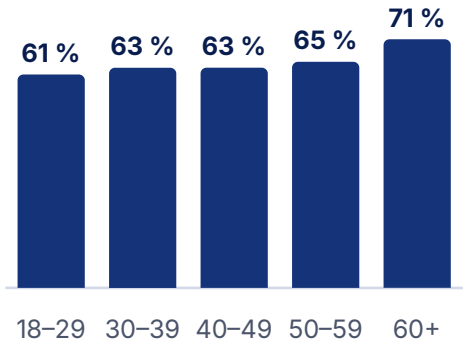
Postotak = udio korisnika koji su odgovorili na pitanje o izvorima (n = 4 020); moguće više odgovora. Površina kruga proporcionalna je postotku.



GENERACIJSKI JAZ

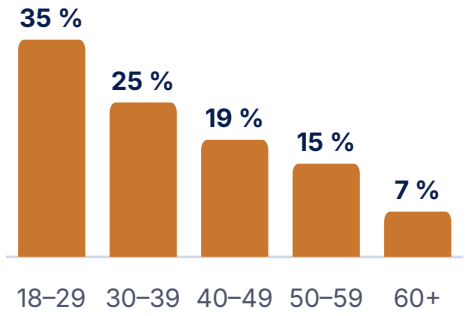
Mlađi se informiraju na društvenim mrežama, stariji kod stručnjaka

Zdravstveni stručnjaci



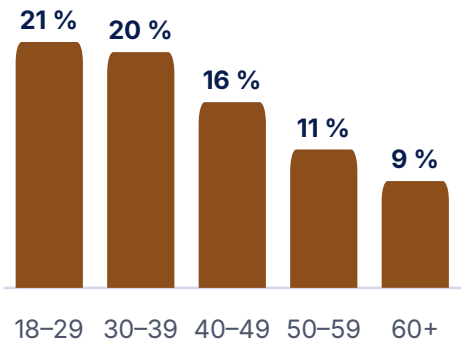
p = 0,006

Društvene mreže i influenceri



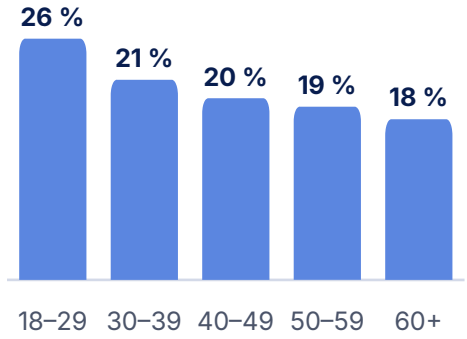
p < 0,001

Umjetna inteligencija



p < 0,001

Znanstvena literatura



p = 0,003

Uz prilagodbu za ostale čimbenike, svako desetljeće života smanjuje izglede oslanjanja na društvene mreže za 33 % (OR 0,67, 95% CI 0,62–0,72).

MOTIVI

Korisnici traže zdravlje, energiju i imunitet



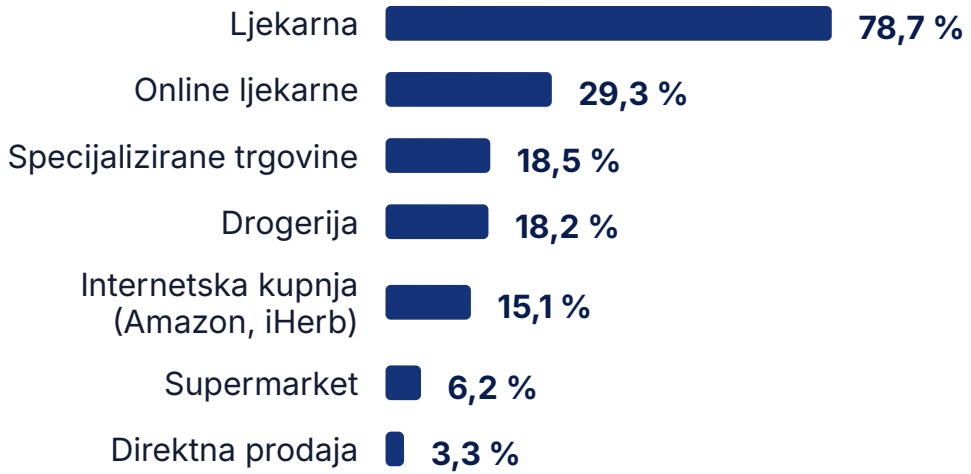
Muškarci češće navode sportsku izvedbu (35,7 % vs 14,8 %), a žene kožu, kosu i nokte (25,1 % vs 11,3 %).

Postotak = udio korisnika koji su odgovorili na pitanje o motivima (n = 4 022); moguće više odgovora. Površina kruga proporcionalna je postotku.

NABAVA I IZBOR

Kupuje se u ljekarni, a bira po stručnoj preporuci

Gdje nabavljaju



Prema čemu biraju



Muškarci češće kupuju u supermarketu (14 % vs 4 %) i preko interneta (21 % vs 13 %) te češće traže znanstvenu dokazanost (56 % vs 45 %).

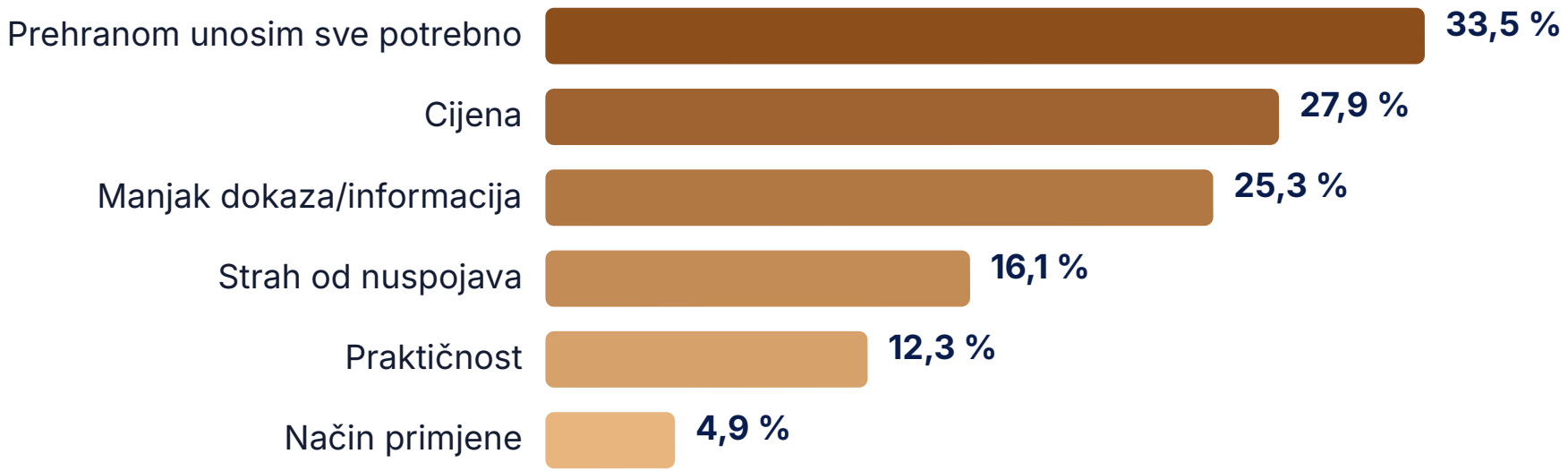
S dobi raste kupnja u ljekarni (72 % u dobi 18–29, 87 % u 60+), a mlađi češće biraju po cijeni (28 % vs 11 %).

U velegradu se češće traži znanstvena dokazanost (51 % vs 39 % na selu).

PREPREKE

Zašto ne uzimaju više dodataka prehrani

Zašto ne koriste više (svi ispitanici)



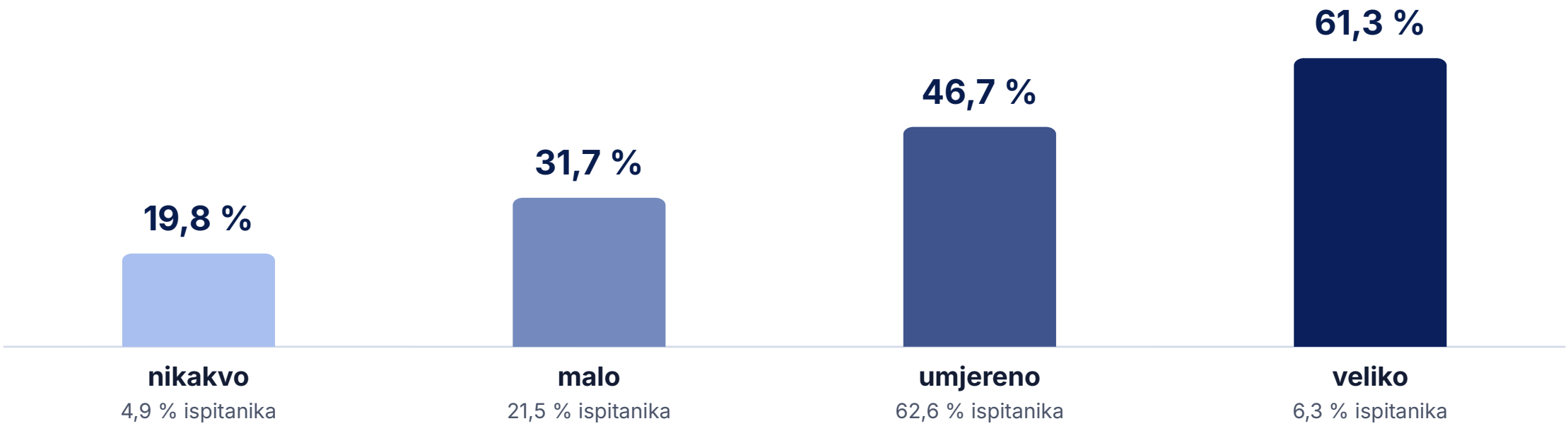
Cijenu kao prepreku navodi 51,5 % ispitanika s najnižom samoprocjenom ekonomskog statusa (0–4), a samo 13,1 % s najvišom (8–10).

Manjak dokaza češće navode visokoobrazovani: 27,7 % (VSS) prema 20,8 % (SSS), p < 0,001; prilagođeni OR 1,41 (95% CI 1,19–1,67).

POVJERENJE

Što više povjerenja u proizvođače, to redovitije korištenje

Redovito korištenje prema povjerenju



Prilagođeni OR 1,87 (1,67–2,09) po razini povjerenja, p < 0,001

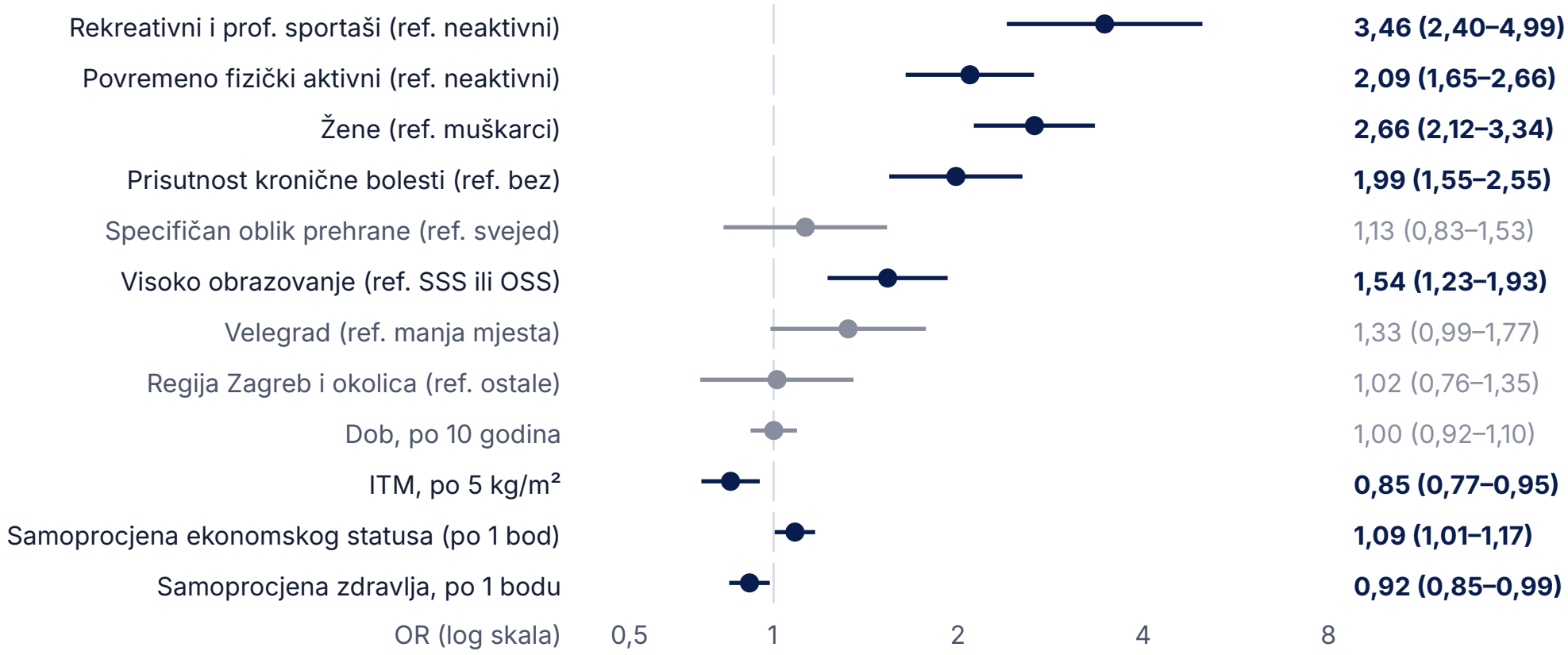
BIVARIJATNA ANALIZA

Redovito korištenje najviše se razlikuje po tjelesnoj aktivnosti

Varijabla	% redovitih korisnika po kategoriji	p (Holm)	Cramér V
Tjelesna aktivnost	Neaktivni 32 · Povremeno fizički aktivni 44 · Rekreativni i prof. sportaši 59	< 0,001	0,19
Prehrana	Specifičan oblik 55 · Svejed 38	< 0,001	0,13
Mjesto stanovanja	Selo <5k 31 · Gradić 5–10k 38 · Grad 10–100k 38 · Velegrad >100k 46	< 0,001	0,11
Obrazovanje	OSS 26 · SSS 37 · VSS 44	< 0,001	0,07
Samoprocjena ekonomskog statusa	0–4 35 · 5–6 40 · 7 42 · 8–10 45	0,017	0,05
Prisutnost kronične bolesti	Ne 37 · Da 45	< 0,001	0,09
Zagreb i okolica	ostalo 37 · Zagreb 45	< 0,001	0,08
Spol	Muškarci 39 · Žene 42	0,106	0,03
Dobna skupina	18–29 38 · 30–39 42 · 40–49 41 · 50–59 44 · 60+ 42	0,112	0,04

MULTIVARIJABILNI MODEL 1

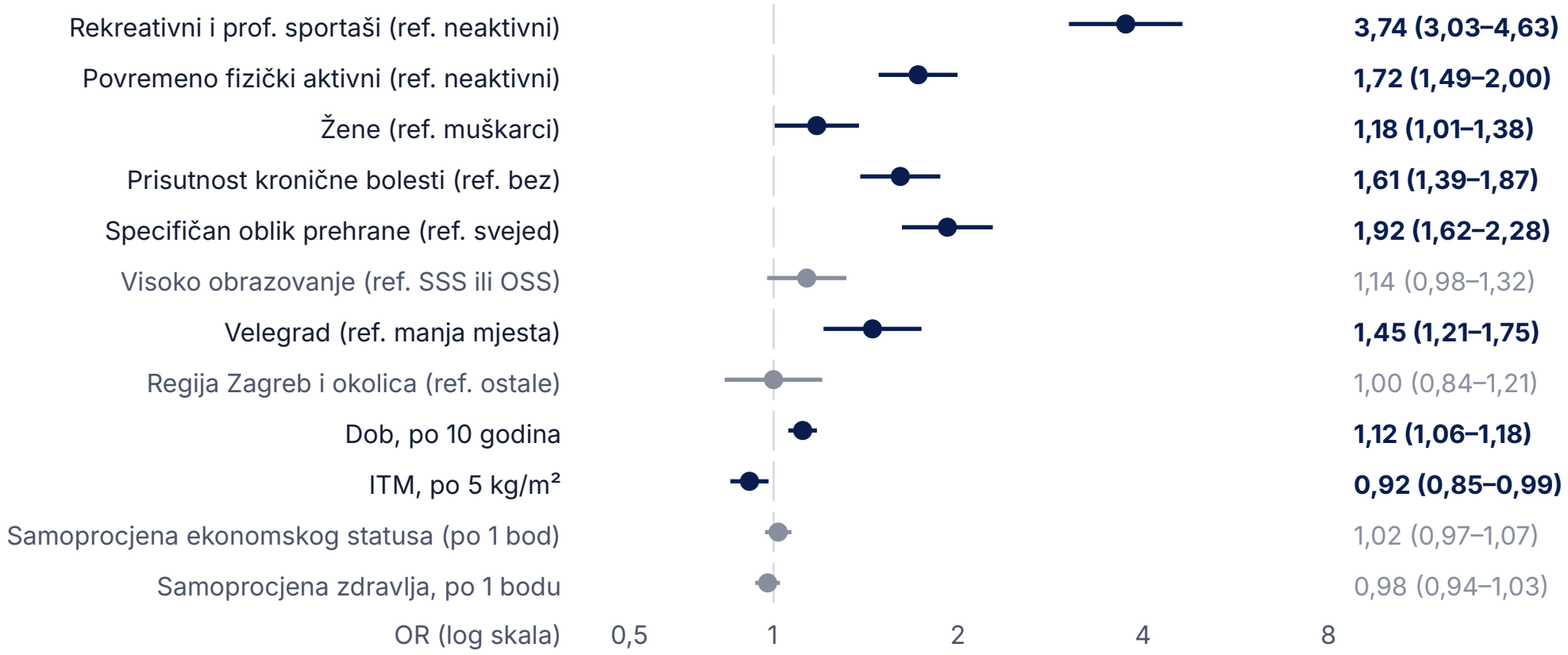
Tko uopće koristi dodatke prehrani



Neaktivni = rijetko aktivni (1–2 aktivnosti tjedno ili mjesečno) ili bez tjelesne aktivnosti; povremeno fizički aktivni = 1–3 treninga tjedno; rekreativni i prof. sportaši = rekreativni (3–4 treninga visokog intenziteta tjedno) i profesionalni. Prisutnost kronične bolesti = barem jedna navedena kronična bolest. Specifičan oblik prehrane = vegetarijanska, veganska, fleksitarijanska, low-carb/keto, bezglutenska ili drugi. Velegrad = više od 100 000 stanovnika. Svi prediktori su u modelu istodobno.

MULTIVARIJABILNI MODEL 2

Tko ih koristi redovito



Neaktivni = rijetko aktivni (1–2 aktivnosti tjedno ili mjesečno) ili bez tjelesne aktivnosti; povremeno fizički aktivni = 1–3 treninga tjedno; rekreativni i prof. sportaši = rekreativni (3–4 treninga visokog intenziteta tjedno) i profesionalni. Prisutnost kronične bolesti = barem jedna navedena kronična bolest. Specifičan oblik prehrane = vegetarijanska, veganska, fleksitarijanska, low-carb/keto, bezglutenska ili drugi. Velegrad = više od 100 000 stanovnika. Svi prediktori su u modelu istodobno.

MODELI 3 I 4

Koliko troše i koliko proizvoda uzimaju

Prediktor	Trošak · OR	Broj proizvoda · IRR
Žene (ref. muškarci)	**1,62**	1,03
Dob, po 10 godina	1,02	0,98
ITM, po 5 kg/m²	0,99	0,98
Samoprocjena ekonomskog statusa (po 1 bod)	**1,11**	0,98
Visoko obrazovanje (ref. SSS ili OSS)	**1,23**	**1,16**
Velegrad (ref. manja mjesta)	1,03	**1,13**
Regija Zagreb i okolica (ref. ostale)	0,93	0,97
Prisutnost kronične bolesti (ref. bez)	**1,23**	**1,14**
Specifičan oblik prehrane (ref. svejed)	**1,72**	**1,22**
Samoprocjena zdravlja, po 1 bodu	**0,93**	0,98
Povremeno fizički aktivni (ref. neaktivni)	**1,16**	**1,12**
Rekreativni i prof. sportaši (ref. neaktivni)	**2,00**	**1,30**

OR / IRR

- ≥ 2,0
- 1,4
- 0,7
- ≤ 0,5

nije značajno

Plava: veći izgledi korištenja.
Smeđa: manji izgledi.
Obojeno samo uz $p < 0,05$.

Neaktivni = rijetko aktivni (1–2 aktivnosti tjedno ili mjesečno) ili bez tjelesne aktivnosti; povremeno fizički aktivni = 1–3 treninga tjedno; rekreativni i prof. sportaši = rekreativni (3–4 treninga visokog intenziteta tjedno) i profesionalni. Prisutnost kronične bolesti = barem jedna navedena kronična bolest. Specifičan oblik prehrane = vegetarijanska, veganska, fleksitarijanska, low-carb/keto, bezglutenska ili drugi. Velegrad = više od 100 000 stanovnika. Svi prediktori su u modelu istodobno.

MODELI 5, 10 I 11

Tko vjeruje proizvođačima i gdje traži informacije

Prediktor	Povjerenje	Društvene mreže	Stručnjaci
Žene (ref. muškarci)	1,25	0,95	2,34
Dob, po 10 godina	0,88	0,67	1,00
ITM, po 5 kg/m²	0,99	1,10	0,99
Samoprocjena ekonomskog statusa (po 1 bod)	1,05	0,99	1,09
Visoko obrazovanje (ref. SSS ili OSS)	0,82	0,81	1,33
Velegrad (ref. manja mjesta)	1,19	0,84	1,15
Regija Zagreb i okolica (ref. ostale)	0,83	1,00	1,06
Prisutnost kronične bolesti (ref. bez)	1,20	1,01	1,80
Specifičan oblik prehrane (ref. svejed)	1,20	1,06	1,04
Samoprocjena zdravlja, po 1 bodu	1,08	0,95	0,99
Povremeno fizički aktivni (ref. neaktivni)	1,14	1,08	1,02
Rekreativni i prof. sportaši (ref. neaktivni)	1,35	1,46	0,76

OR
- ≥ 2,0
- 1,4
- 0,7
- ≤ 0,5
- nije značajno

Plava: veći izgledi; smeđa: manji. Obojeno samo uz $p < 0,05$. M5: ordinalna regresija povjerenja, svi ispitanici (n = 3 907); M10 i M11: logistička regresija, korisnici (n = 3 688).

Neaktivni = rijetko aktivni (1–2 aktivnosti tjedno ili mjesečno) ili bez tjelesne aktivnosti; povremeno fizički aktivni = 1–3 treninga tjedno; rekreativni i prof. sportaši = rekreativni (3–4 treninga visokog intenziteta tjedno) i profesionalni. Prisutnost kronične bolesti = barem jedna navedena kronična bolest. Specifičan oblik prehrane = vegetarijanska, veganska, fleksitarijanska, low-carb/keto, bezglutenska ili drugi. Velegrad = više od 100 000 stanovnika. Svi prediktori su u modelu istodobno.

MODELI 6–9

Prediktori korištenja pojedinih suplemenata

Prediktor	Vitamin D	Magnezij	Omega-3	Probiotici
Žene (ref. muškarci)	**1,47**	**1,37**	1,12	**1,54**
Dob, po 10 godina	**1,13**	1,04	**1,08**	**0,93**
ITM, po 5 kg/m²	1,02	**1,09**	0,95	**0,91**
Samoprocjena ekonomskog statusa (po 1 bod)	1,02	0,97	1,01	**1,08**
Visoko obrazovanje (ref. SSS ili OSS)	**1,28**	1,02	**1,34**	**1,37**
Velegrad (ref. manja mjesta)	**1,41**	1,12	**1,31**	1,20
Regija Zagreb i okolica (ref. ostale)	1,07	1,04	0,91	0,97
Prisutnost kronične bolesti (ref. bez)	**1,79**	0,98	**1,23**	**1,41**
Specifičan oblik prehrane (ref. svejed)	**1,25**	1,11	**1,43**	1,12
Samoprocjena zdravlja, po 1 bodu	**0,89**	1,00	1,05	**0,94**
Povremeno fizički aktivni (ref. neaktivni)	**1,18**	**1,54**	**1,34**	1,04
Rekreativni i prof. sportaši (ref. neaktivni)	**1,32**	**2,24**	**1,76**	0,86

OR

- ≥ 2,0
- 1,4
- 0,7
- ≤ 0,5

nije značajno

Plava: veći izgledi korištenja.
Smeđa: manji izgledi.
Obojeno samo uz $p < 0,05$.

Neaktivni = rijetko aktivni (1–2 aktivnosti tjedno ili mjesečno) ili bez tjelesne aktivnosti; povremeno fizički aktivni = 1–3 treninga tjedno; rekreativni i prof. sportaši = rekreativni (3–4 treninga visokog intenziteta tjedno) i profesionalni. Prisutnost kronične bolesti = barem jedna navedena kronična bolest. Specifičan oblik prehrane = vegetarijanska, veganska, fleksitarijanska, low-carb/keto, bezglutenska ili drugi. Velegrad = više od 100 000 stanovnika. Svi prediktori su u modelu istodobno.

PROTOTIPOVI ISPITANIKA

Pet različitih profila ispitanika

NAJČEŠĆI PROFIL

n = 435

Žena, 40–49 god., VSS

GDJE ŽIVI
velegrad (>100 tis.); Zagreb i okolica 90 %

KORIŠTENJE
redovito 48 %, nikad 5 %

NAJČEŠĆE UZIMA
magnezij 63 %, vitamin D 55 %, omega-3 36 %

VIŠE OD PROSJEKA
željezo 18 % (prosjek 13 %), kolagen 15 % (prosjek 11 %)

BOLESTI
kronična 54 %; štitnjača 25 %, metaboličke 13 %

MLAĐI MUŠKARAC

n = 128

Muškarac, 30–39 god., VSS

GDJE ŽIVI
velegrad (>100 tis.); Zagreb i okolica 84 %

KORIŠTENJE
redovito 45 %, nikad 15 %

NAJČEŠĆE UZIMA
magnezij 53 %, proteini 41 %, vitamin D 38 %

VIŠE OD PROSJEKA
kreatin 30 % (prosjek 12 %), vitamin E 10 % (prosjek 7 %)

BOLESTI
kronična 26 %; pretilost 8 %, metaboličke 5 %

MLADA ŽENA, SSS

n = 99

Žena, 18–29 god., SSS

GDJE ŽIVI
velegrad (>100 tis.); Zagreb i okolica 94 %

KORIŠTENJE
redovito 38 %, nikad 6 %

NAJČEŠĆE UZIMA
magnezij 56 %, B vitamini 40 %, vitamin C 42 %

VIŠE OD PROSJEKA
željezo 22 % (prosjek 13 %), proteini 30 % (prosjek 20 %)

BOLESTI
kronična 43 %; ginekološke 13 %, kožne (akne) 11 %

ŽENA IZ MANJEG GRADA

n = 94

Žena, 50–59 god., SSS

GDJE ŽIVI
grad (10–100 tis.); najviše Istra, Bilogora

KORIŠTENJE
redovito 38 %, nikad 9 %

NAJČEŠĆE UZIMA
magnezij 52 %, vitamin D 51 %, vitamin C 28 %

VIŠE OD PROSJEKA
pčelinji pripravci 15 % (prosjek 10 %)

BOLESTI
kronična 67 %; pretilost 22 %, štitnjača 18 %

NAJRJEĐE UZIMA

n = 82

Muškarac, medijan 46 god., SSS

GDJE ŽIVI
selo (<5 tis.); najviše Slavonija, Bilogora

KORIŠTENJE
nikad 26 %, rijetko ili nikad 57 %

NAJČEŠĆE UZIMA
magnezij 37 %, vitamin D 27 %, vitamin C 21 %

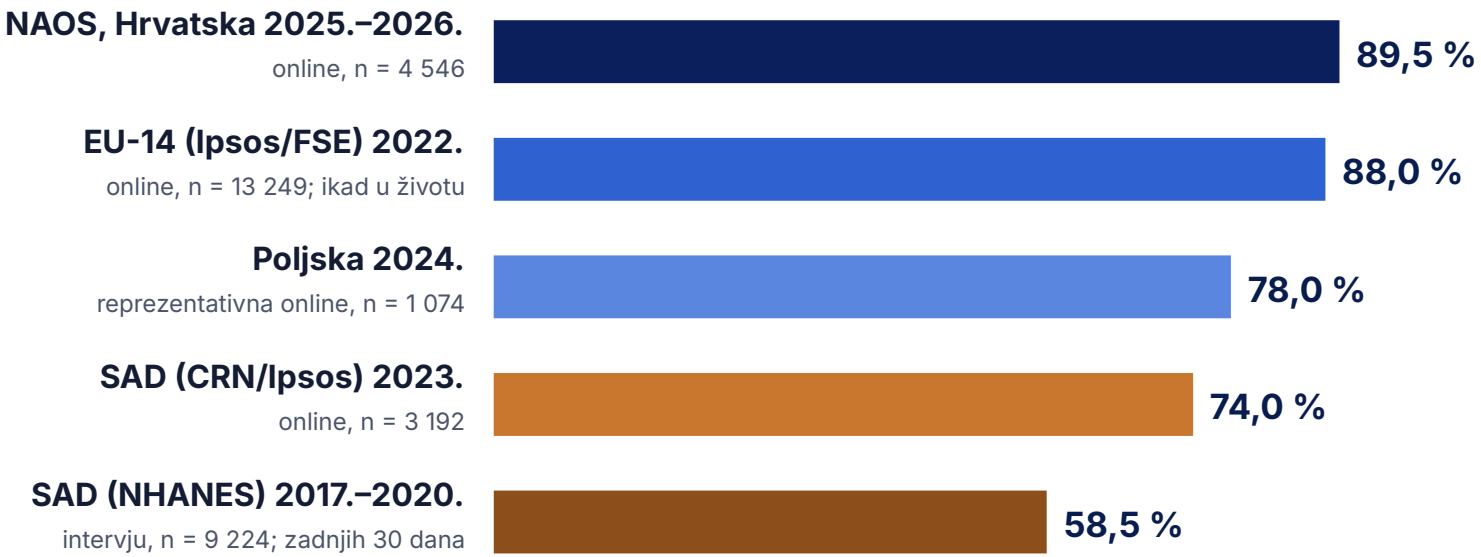
VIŠE OD PROSJEKA
ništa; sve ispod ili oko prosjeka

BOLESTI
kronična 45 %; metaboličke 22 %, pretilost 12 %

Stvarne skupine ispitanika iste kombinacije spola, dobne skupine, obrazovanja i veličine mjesta; odabrane su najveće skupine koje se međusobno razlikuju; posljednja je skupina s najviše nekorisnika (bez obzira na dob). Postotci se odnose na sve ispitanike u skupini.

USPOREDBA S DRUGIM ISTRAŽIVANJIMA

Koliko odraslih uzima dodatke prehrani



Redovito uzima:
NAOS 41,4 %
Poljska: gotovo polovica
SAD (CRN): 55 %

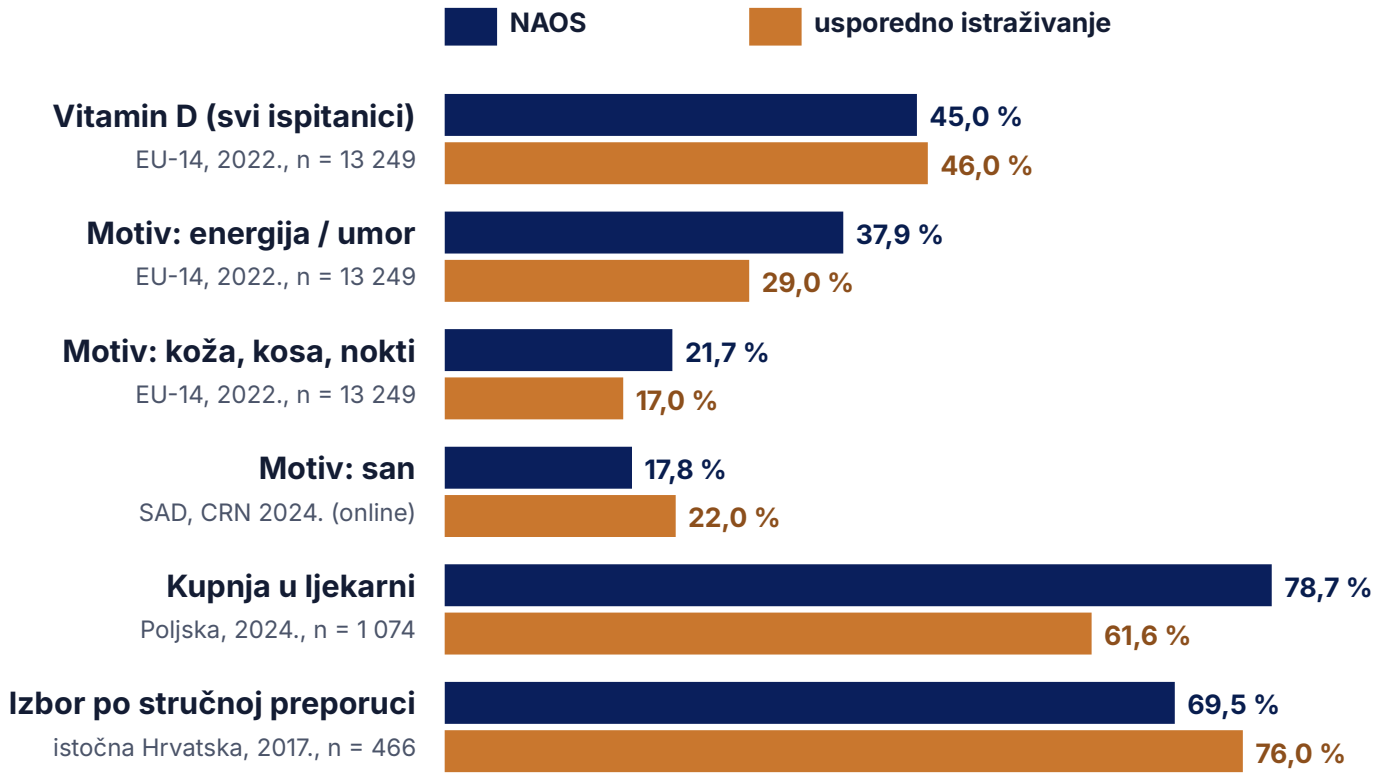
Žene više od muškaraca:
NAOS 92,3 % vs 81,8 %
NHANES 65,0 % vs 51,5 %

Online ankete daju više udjele od reprezentativnih intervjua (NHANES), a pitanja se razlikuju po vremenskom okviru (ikad, 12 mjeseci, 30 dana). Obrazac je isti: žene i stariji uzimaju više.

Izvori: Food Supplements Europe / Ipsos (2022.); Med Sci Monit 2025 (Poljska); CRN/Ipsos Consumer Survey 2023; NCHS National Health Statistics Reports br. 183 (NHANES 2017.–ožujak 2020.).

USPOREDBA S DRUGIM ISTRAŽIVANJIMA

Što uzimaju, zašto i gdje kupuju



Povjerenje
EU-14: 72 % ima povjerenje u sigurnost i kvalitetu dodataka

NAOS: samo 6,3 % ima veliko povjerenje u informacije proizvođača

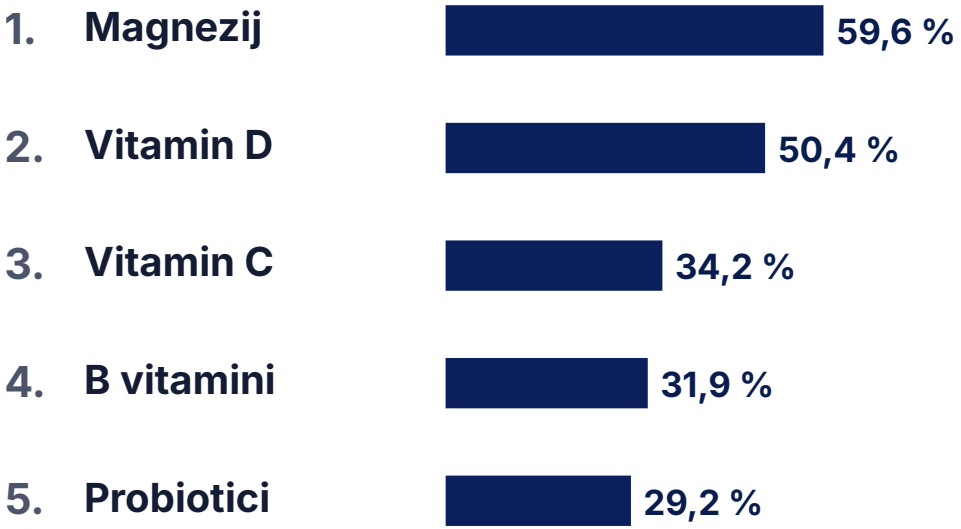
Pitanja nisu ista, ali hrvatski korisnici djeluju skeptičnije.

Izvori: Food Supplements Europe / Ipsos (2022.); CRN Consumer Survey 2024; Med Sci Monit 2025 (Poljska); Fadi Sekošan i Kenjerić 2017., J Pharm Nutr Sci (odrasli iz istočne Hrvatske, n = 466).
Vremenski okviri se razlikuju (30 dana, 12 mjeseci).

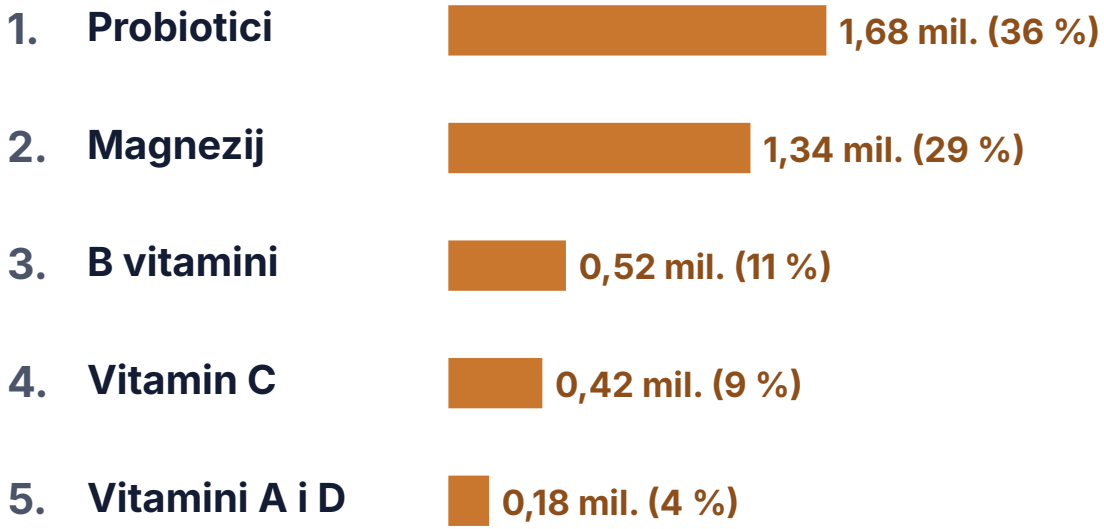
USPOREDBA S TRŽIŠNIM PODACIMA

Što ispitanici uzimaju, a što se prodaje

NAOS: udio korisnika (n = 4 060)



IQVIA, 2025.: prodana pakiranja



Magnezij je pri vrhu u oba izvora. Probiotici vode u prodaji, a u anketi su peti; vitamin D je drugi po korištenju, a posljednji po broju prodanih pakiranja.

IQVIA je međunarodna tvrtka koja prati i analizira prodaju lijekova i proizvoda bez recepta (OTC), uključujući dodatke prehrani.

Izvor tržišnih podataka: IQVIA, dodaci prehrani, 2025. Pakiranja = prodane jedinice; poredak po veleprodajnoj vrijednosti (WHS) jednak je poretku po pakiranjima. Vitamin D je u IQVIA podacima u kategoriji zajedno s vitaminom A.

SAŽETAK

Devet od deset ispitanika koristi dodatke prehrani

89,5 %

koristi dodatke prehrani

95% CI 88,6–90,4 %

41,4 %

ih koristi redovito

95% CI 40,0–42,8 %

4

kategorije proizvoda u mjesec dana

medijan među korisnicima (IQR 2–6)

60,2 %

korisnika troši 20 € ili više mjesečno

16,0 % više od 50 €

Najsnažniji neovisni prediktor redovitog korištenja je tjelesna aktivnost: sportaši imaju gotovo četiri puta veće izglede od neaktivnih.

ZAKLJUČCI

Što nam govore podaci

1

Suplementacija u Hrvatskoj je raširena

89 % ispitanika koristi dodatke prehrani, 41 % redovito, uz medijan od 4 kategorije proizvoda.

2

Fizički aktivni i kronično bolesni prednjače

Tjelesna aktivnost, kronična bolest i specifičan oblik prehrane neovisno povećavaju redovito korištenje.

3

Stručnjaci su ključni, mreže rastu

Dvije trećine se oslanja na zdravstvene stručnjake, no svaki treći mlađi od 30 godina na društvene mreže.

4

Povjerenje u proizvođače je umjereno

Samo 6 % ima veliko povjerenje u proizvođače, a povjerenje snažno prati redovitost korištenja.

Ograničenja

Prigodni uzorak *Selection bias (convenience sampling)*	Online anketa s nadzastupljenošću žena (73 %), visokoobrazovanih (67 %) i Zagreba (56 %); udjeli se ne mogu izravno generalizirati na populaciju RH.
Presječni dizajn *Reverse causality*	Povezanosti nisu uzročne; npr. kronična bolest i suplementacija mogu se uzajamno uvjetovati.
Samoprocjena *Recall bias, social desirability bias*	Podaci o masi, visini, bolestima i korištenju su samoprocijenjeni; nema podataka o dozi ni trajanju uzimanja.
Promjene obrasca *Measurement bias (instrument change)*	Kategorije troška, broja proizvoda i dio opcija mijenjali su se tijekom prikupljanja te su usklađeni naknadno.
Skromna objašnjena varijanca *Residual confounding*	Pseudo-R^2 modela 0,01–0,09: odluka o suplementaciji ovisi i o čimbenicima koje anketa nije mjerila.

PLAN ZA DALJE

Planovi za 2027.

1

Ciljana suradnja s ljekarnicima

2

Uključivanje studenata

- regrutacija
- formiranje kohorte ispitanika

3

Praćenje trendova

- navike
- izbor suplemenata
- povjerenje
- izvori informacija



HVALA NA PAŽNJI

Andrija Karačić | andrija@ccm.hr

Hvala svim ispitanicima koji su odvojili vrijeme za anketu.
Anketa je otvorena do 31. 12. 2026.

Skenirajte i ispunite anketu