

informacja prasowa.



Polacy ograniczają spożycie cukru

— nowe badanie fritz-kola potwierdza zmianę nawyków



W ostatnich latach cukier stał się symbolem zmian nawyków konsumenckich i nasza relacja z nim ewoluuje. Po ubiegłorocznym badaniu trendu NoLo, fritz-kola — mająca w swoim portfolio zarówno napoje klasyczne, jak i bez cukru — postanowiła przyjrzeć się bliżej nawykom Polaków związanych ze spożyciem cukru. Najbardziej optymistycznym wnioskiem jest rosnąca świadomość konsumentów: wyniki badania pokazują, że najważniejsze jest bardziej rozsądne podejście do cukru, a nie całkowite wykluczanie go z diety.

świadoma konsumpcja jest kluczowa

Według danych Ministerstwa Zdrowia, Polacy przeciętnie spożywają około 40–50 kilogramów cukru na osobę rocznie, co odpowiada ok. 110–140 gramom dziennie. To ponad dwukrotnie więcej niż zalecana ilość cukrów wolnych. WHO sugeruje, aby nie przekraczały one 10% dziennego zapotrzebowania kalorycznego.

Celem nie jest całkowite wyeliminowanie cukru, lecz utrzymanie zdrowej równowagi. Ten przekaz dotarł do polskich konsumentów.

„Ogólne dane dotyczące spożycia cukru w Polsce oraz wyniki naszego badania pokazują, że Polacy być może znajdują się w punkcie zwrotnym. Widzimy, że ludzie zwracają coraz większą uwagę na to, co jedzą i piją. Coraz więcej konsumentów

press contact.

fritz-kola GmbH
Anna Hubatsch
Spaldingstr. 64-68
20097 Hamburg
Deutschland

anna.hubatsch@fritz-kola.com
Tel. +49 40 219 071 69-0
mob. +49 160 616 28 81

People PR
Martyna Łokuciejewska
martyna.lokuciejewska@peoplepr.pl
mob. +48 605 737 502

fritz-kola®



szuka napojów oferujących jednocześnie świetny smak i wysoką jakość, a także wpisujących się w wartości zdrowego życia. W fritz-kola wierzymy, że klucz tkwi w świadomej przyjemności — można cieszyć się wyjątkowymi smakami, podejmując jednocześnie przemyślane decyzje. Ta zmiana — w kierunku świadomości, a nie restrykcji — pokazuje, że ludzie nie chcą z niczego rezygnować — chcą mieć wybór.” — mówi Florian Weins, Dyrektor Zarządzający fritz-kola.

zmiany w trendach konsumpcji cukru

Według badania „Spożycie cukru w Polsce”, zrealizowanego na zlecenie fritz-koli w listopadzie 2025 roku przez SW Research, Polacy zmieniają swoje nawyki związane ze spożyciem cukru.

Zdecydowana większość respondentów — 77% — wskazała, że w minionym roku znacząco ograniczyła konsumpcję cukru, stara się ją ograniczać lub zrobiła to już wcześniej.



Na pytanie o ulubiony zamiennik słodzonych napojów, 68% ankietowanych wskazało że zastępuje je wodą. Prawie połowa respondentów po prostu unika dosładzania kawy czy herbaty.

press contact.

fritz-kola GmbH
Anna Hubatsch
Spaldingstr. 64-68
20097 Hamburg
Deutschland

anna.hubatsch@fritz-kola.com
Tel. +49 40 219 071 69-0
mob. +49 160 616 28 81

People PR
Martyna Łokuciejewska
martyna.lokuciejewska@peoplepr.pl
mob. +48 605 737 502

fritz-kola®



25% badanych pozostaje przy sokach zawierających wyłącznie cukry naturalne. Ta odpowiedź niekoniecznie wskazuje na redukcję cukru w diecie, ponieważ cukier z owoców także wlicza się do dziennego limitu. Na przykład 100 ml soku pomarańczowego 100% zawiera około 10 gramów cukru, a dzienna dopuszczalna ilość cukru dla dorosłego to maksymalnie 50 gramów.



19% decyduje się na napoje bez cukru — głównie po to, by ograniczyć kalorie, ale również po to, by świadomie zmniejszyć codzienne spożycie cukru. Ponad jedna trzecia tej grupy deklaruje, że kieruje się chęcią wyboru zdrowszych produktów. Dodatkowo, 40% osób twierdzi, że napoje „zero” smakują tak samo dobrze, a nawet lepiej niż ich klasyczne odpowiedniki. Przykładem może być fritz-kola super zero — intensywny smak fritz-kola bez grama cukru.

press contact.

fritz-kola GmbH
Anna Hubatsch
Spaldingstr. 64-68
20097 Hamburg
Deutschland

anna.hubatsch@fritz-kola.com
Tel. +49 40 219 071 69-0
mob. +49 160 616 28 81

People PR
Martyna Łokuciejewska
martyna.lokuciejewska@peoplepr.pl
mob. +48 605 737 502

fritz-kola®



W ujęciu demograficznym najczęściej odpowiedzi: „Tak, znacząco ograniczyłem(-am) spożycie cukru i Staram się go czasem ograniczać” padło w grupie wiekowej 25–34 lat.

Wśród respondentów powyżej 50. roku życia największy odsetek stanowiły osoby, które znacząco ograniczyły spożycie cukru (27%), a niemal równie liczna grupa wskazała, że ich nawyki się nie zmieniły, ponieważ już wcześniej go ograniczyli.

press contact.

fritz-kola GmbH
Anna Hubatsch
Spaldingstr. 64-68
20097 Hamburg
Deutschland

anna.hubatsch@fritz-kola.com
Tel. +49 40 219 071 69-0
mob. +49 160 616 28 81

People PR
Martyna Łokuciejewska
martyna.lokuciejewska@peoplepr.pl
mob. +48 605 737 502

fritz-kola®



Kto najbardziej ogranicza cukier?

18-24 lata:

57,7%

25-34 lata:

62,8%

35-49 lata:

59,6%

50+ lat:

56,4%

Łączny odsetek osób, które odpowiedziały: "Tak, znacząco ograniczyłem/-am cukier" i "Staram się go czasem ograniczać".
Źródło: Badanie SW Research na zlecenie fritz-kola, „Spożycie cukru w Polsce”, listopad 2025.

fritz-kola®

wszystko z umiarem

Zbliżająca się zima i pełen słodkich pokus sezon świąteczny to idealny moment, by promować świadomą konsumpcję cukru. Jednocześnie coraz więcej konsumentów zaczyna inaczej myśleć o tym, co, kiedy i dlaczego je oraz pije. Oczekują równowagi, a nie ograniczeń. Chcą przemyślanej przyjemności.

Świadoma konsumpcja to nie tylko liczenie kalorii i konkretnych składników odżywczych. To również wybór produktów z przejrzystym oznakowaniem wartości odżywczych oraz spożywanie ich w mniejszych porcjach. Z jednej strony, fritz-kola zadbała o zrównoważone pozyskiwanie cukru, współpracując z platformą regeneracyjnego rolnictwa Klim oraz rolnikami, by uprawiać zrównoważone buraki cukrowe i wspierać wzbogacanie gleby w próchnicę glebową. Gleba bogata w nią jest naturalnym magazynem węgla, pochłania CO₂ z atmosfery, wspiera bioróżnorodność i stabilizuje ekosystemy.

Z drugiej strony, fritz-kola już dziś oferuje produkty, które łączą doskonały smak z brakiem cukru — jak fritz-kola classic light i fritz-kola super zero.

press contact.

fritz-kola GmbH
Anna Hubatsch
Spaldingstr. 64-68
20097 Hamburg
Deutschland

anna.hubatsch@fritz-kola.com
Tel. +49 40 219 071 69-0
mob. +49 160 616 28 81

People PR
Martyna Łokuciejewska
martyna.lokuciejewska@peoplepr.pl
mob. +48 605 737 502

fritz-kola®



o marce fritz-kola

fritz-kola to firma założona w 2002 roku przez dwóch studentów w Hamburgu. Pierwsza kola została wprowadzona na rynek w 2003 roku, a następnie pojawiły się liczne lemoniady i spritzery na bazie soków. Od samego początku fritz-kola z troski o środowisko naturalne używa zwrotnych szklanych butelek i stale rozwija zdecentralizowany i zorientowany na konsumentów system rozlewczy. Ponadto firma angażuje się w wiele projektów na rzecz zrównoważonego rozwoju, takich jak inicjatywa "Każda butelka pomaga" (Every Bottle Helps), oraz inne działania proekologiczne. Obecnie Dyrektorami Zarządzającymi firmy są Mirco Wolf Wiegert i Florian Weins.

press contact.

fritz-kola GmbH
Anna Hubatsch
Spaldingstr. 64-68
20097 Hamburg
Deutschland

anna.hubatsch@fritz-kola.com
Tel. +49 40 219 071 69-0
mob. +49 160 616 28 81

People PR
Martyna Łokuciejewska
martyna.lokuciejewska@peoplepr.pl
mob. +48 605 737 502

fritz-kola®