magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 10. 5. 2019 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jak jsou na tom Češi se zdravím? Výsledky průzkumu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-jsou-na-tom-Cesi-se-zdravim-Vysledky-pruzkumu__s10012x19250.html

Na celkovém zdraví se vedle genetických faktorů velkou měrou podílí náš životní styl. Životní styl podporující zdraví zahrnuje správnou výživu, pravidelnou pohybovou aktivitu, umírněnou konzumaci alkoholu, nekouření a samozřejmě také předcházení nemocem pravidelnými preventivními prohlídkami a schopnost relaxovat a snižovat tak úroveň stresu.

V červenci 2018 jsme realizovali velmi zajímavý průzkum, který poodhalil, **jak jsou na to Češi se zdravím**, resp. co pro své zdraví dělají. Průzkumu se účastnilo **1 000 respondentů ve věku 25 let a více**. Otázky se týkaly několika základních okruhů – zdraví, pohybu, výživy, relaxace.

ZDRAVÍ

Z výsledků vyplývá, že si lidé uvědomují, že ke zdravému životnímu stylu patří **zdravá vyvážená strava** (uvědomuje si to 88 % lidí) a **aktivní pohyb** (uvědomuje si to 74 % lidí), ale v praxi to zdaleka ne každý naplňuje. Varující je, že si respondenti se zdravým životním stylem velmi málo spojují **dostatek spánku a stav mysli** (pouze 10 % lidí), což je chyba, protože obojí je pro zdravotní stav velmi důležité.

Na otázku, jak jsou lidé spokojeni se svým životním stylem, odpověděla **pouze 2 %**, že jsou spokojena velmi. Většina oslovených si uvědomuje jisté rezervy a jsou tedy spíše spokojeni, popř. „tak napůl“.

Zajímavé výsledky přinesla odpověď na otázku, zda Češi chodí pravidelně na preventivní prohlídky. **Ve věkové kategorii 25-34 let celých 21 % nechodí vůbec**, pouze 35 % pravidelně. S věkem se však evidentně již více obáváme o své zdraví, protože v kategorii 65 a více let již pravidelně k lékaři na prevenci chodí 64 % oslovených, pouhá 2 % nechodí vůbec. Navzdory tomu **55 % respondentů se nijak nesnaží monitorovat svůj zdravotní stav** (např. formou pravidelného měření tlaku apod.)

VÝŽIVA

O tom, že strava české populace není optimální, svědčí fakt, že **více než polovina dospělých má nadměrnou tělesnou hmotnost**. Z výzkumu také vyšlo, že 31 % lidí se přejídá, 43 % lidí neřeší, co jí v restauracích, kantýnách či menzách, 48 % lidí nijak neomezuje solení, 24 % lidí preferuje slazené nápoje, 55 % lidí jí ryby méně často než jednou týdně, nebo je dokonce nejedí vůbec a pouze 31 % jí denně zeleninu, 38 % jí denně ovoce.

- Na druhou stranu **79 % respondentů** užívá celoročně nebo alespoň v sezóně doplňky stravy!

Zajímavé, leč očekávatelné je, že složení potravin **výrazně více sledují mladší respondenti** než lidé 65+ (70 % versus 48 %). Také bylo potvrzeno, že o skladbu stravy se více zajímají lidé s vyšším stupněm vzdělání. Hlavními uváděnými důvody, proč lidé nesledují údaje na etiketách, byl **nedostatek**

času, nečitelnost popisků či lhostejnost.

POHYB

O prospěšnosti pravidelné pohybové aktivity nepochybuje téměř nikdo, leč celých **50 % lidí nesportuje ani necvičí**. Denně sportují pouze 4 % lidí, několikrát týdně 21 %, přičemž ženy jsou na tom se sportem a pohybem hůře než muži. Zajímavé je, že ochota se pravidelně věnovat pohybu klesá s věkem a stoupající tělesnou hmotností. Přitom pro obě skupiny je pravidelný pohyb více než přínosný.

Co se týká kondičky, pouze 3 % respondentů ji označila za velmi dobrou, většina (46 %) ji považuje za průměrnou, resp. ani dobrou, ani špatnou, **15 % oslovených ji charakterizuje jako spíše špatnou**.

RELAXACE

Relaxace bývá velmi často opomíjena, stejně jako negativní vliv **dlouhodobého stresu na zdraví**. Přitom se jedná o značně rozšířený problém. Z výzkumu vyplynulo, že 82 % lidí se pravidelně cítí ve stresu či pod psychickým tlakem. **17 % lidí dokonce každý den nebo několikrát týdně**. Se stresem velice úzce souvisí i poruchy spánku, přičemž platí, že čím častěji se člověk nachází ve stresu, tím hůře také spí. Prevence a účinný boj proti stresu bohužel bývá opomíjen, pouze 18 % lidí uznává a provozuje **meditaci**, jenom 30 % lidí chodí na masáže, do wellness nebo do sauny.

Proč se Češi (ne)starají o své zdraví?

Na závěr vyvstává otázka proč vlastně se Češi více nezajímají o své zdraví? Odpovědí může být hned několik. Nemusí být například **dostatečně motivováni**, jelikož nestaví zdraví na první příčku v žebříčku priorit, nevědí, jak na to nebo nemají vytvořený návyk pravidelnosti, což se týká zejména pohybu.

Častou argumentací, především ve vztahu k výživě je, že **jíst zdravě znamená jíst draze**.
Na následujícím příkladu je dobře patrné, že zrovna v případě výživy to platit nemusí.

	Muž sedavé zaměstnání			
	Vyvážený jídelníček		**Nevhodný jídelníček**	
Snídaně	200 g bílý jogurt skyr, 40 g müsli, lžička medu, krajíc celozrnného chleba s rostlinným tukem a 2 plátky sýra, paprika	34,50 Kč	párky 2ks s hořčicí, 3 rohlíky, káva a 2 kostky cukru	36,00 Kč
Svačina	100 g ananasu, 100 g banánu, 20 mandlí	25,50 Kč		
Oběd	polévka květáková, guláš z krůtího masa s hráškem, bramborová kaše	120,00 Kč	svíčková omáčka, hovězí maso, 6 knedlíků, pivo	98,00 Kč
Svačina	krajíc celozrnného chleba, arašídová pomazánka, banán	18,00 Kč	plněná bageta	55,00 Kč
Večeře	brambory zapečené se sýrem, salát z červené řepy	90,00 Kč	vlašský salát, 3 rohlíky, 3 piva, chipsy	96,00 Kč
Tekutiny	Neochucená voda 2l	15,00 Kč	Pepsi cola 2,25l	36,00 Kč
CELKEM		303,00 Kč		321,00 Kč

Zajímavé je pak srovnání nutričních hodnot. Dražší jídelníček je **nutričně zcela nevyhovující** – vede k obezitě, jelikož energeticky zdaleka neodpovídá sedavému zaměstnání, spíše se přibližuje energetické potřebě polárníka, je **příliš bohatý na tuky** (s převahou nasycených mastných kyselin) a

sacharidy (s vysokým zastoupením cukrů) a je chudý na vitaminy, minerální látky a vlákninu.

	Jídelníček vyvážená varianta	Jídelníček nevhodná varianta
Energetický příjem (kJ)	9500	21 427 ↑↑
Bílkoviny (g)	94	108
Tuky (g)	75	160 ↑↑
Sacharidy (g)	300	742 ↑↑ (zejména vysoký příjem cukru)
Vápník (mg)	1000	909
Vláknina (g)	44	26 ↓

Začněte malými kroky

Změnit životní styl nemusí být vůbec složité, důležitá je jistá informovanost, zábavná forma a soustavnost, daná například **nácvikem pravidelnosti při cvičení a také volby systému malých kroků**. Zkrátka, nic nejde změnit ze dne na den, ale i malé kroky vedou k velkým změnám.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz