



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Studies

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta
Katedra klinických a preklinických oborů

Bakalářská práce

Informovanost konzumentů fastfoodu o jeho zdravotní rizikovosti a faktory vedoucí k preferenci stravy fast foodového typu

Vypracoval: Ivetta Benýšková
Vedoucí práce: RNDr. Pavel Suchánek

České Budějovice 2014

Abstrakt

Dlouhodobý příjem nevyvážené a neplnohodnotné stravy, vyznačující se nadbytkem tuků, soli, jednoduchých cukrů, velkého množství aditiv a nedostatku esenciálních živin se může projevit rozvojem některého z civilizačních onemocnění, u jedince v každém věku. Konzumace stravy fast foodového typu zvyšuje riziko vzniku zdravotních potíží, které mohou vyústit v některé choroby, označované jako civilizační. Častá konzumace stravy z fastfoodu, a s tím spojené nevhodné stravovací zvyklosti, vede k rostoucí morbiditě a mortalitě, související především s obezitou, diabetem, hypertenzí, srdečně cévními chorobami a dalšími zdravotními problémy, a to již od útlého věku života.

Celosvětová expanze řetězců fastfoodových restaurací se nevyhnula ani České republice. Novodobé pojetí fastfoodu a průmyslově zpracovaných potravin, označovaných také jako junk food, si oblíbily především dospívající a děti. Představují nový fenomén v oblasti stravování, který není možné přehlížet, vzhledem k jeho zdravotní rizikovosti, která jde často ruku v ruce s nevhodným životním stylem.

Tato bakalářská práce rozebírá problematiku stravování v restauracích a stáncích rychlého občerstvení z hlediska zdraví, správné výživy a stravovacích zvyklostí. Cílem práce je popis objektivních zdravotních rizik, plynoucích z pravidelné konzumace stravy z fastfoodu. Byly popsány a analyzovány nutriční složky a hodnoty pokrmů z fastfoodu a jejich vliv na zdraví, eventuálně na riziko rozvoje některých z civilizačních chorob.

Cílem praktické části této práce bylo zmapovat informovanost českých konzumentů fastfoodu o zdravotní rizikovosti, plynoucí z časté konzumace tohoto typu stravy, a rovněž faktory, které je vedou k preferenci, volbě této stravy oproti pokrmům racionální výživy. Výzkum byl proveden kvalitativními metodami sběru dat - pozorováním cílové skupiny, kterou představovali návštěvníci fastfood restaurací a stánků rychlého občerstvení a metodou strukturovaného rozhovoru s vybranými konzumenty fastfoodu. Výzkum byl realizován s patnácti respondenty, zvolenými metodou náhodného výběru. Výsledky sběru dat byly podrobeny obsahové analýze.

Ukázalo se, že čeští konzumenti fastfoodu jsou informováni o zdravotních rizicích, jako jsou obezita, srdečně cévní onemocnění, diabetes, hypercholesterolemie, hypertenze a gastrointestinální potíže, které s sebou přináší častá konzumace fastfoodu, a jsou si vědomi negativních nutričních aspektů tohoto typu stravy, především vysokého obsahu tuků, soli a cukru. Z výsledků výzkumu rovněž plyne, že čeští konzumenti fastfoodu nepreferují stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou. Pokud se v něm stravují, je to z důvodu spěchu a nedostatku času, a pokud usoudí, že nemají jinou možnost stravování. Fastfood konzumenti preferují, pokud na něj výslovně dostanou chuť, nebo se nacházejí v cizím městě nebo zahraničí. Vliv na konzumaci fastfoodu mají také sociální faktory, jak bylo vyzorováno. Stravování se ve fastfoodu společně s přáteli je oblíbené především u dospívajících a rovněž dětí, které si do fastfoodu chodí i hrát, slavit narozeniny apod.

Výsledky pozorování ukázaly, že různé umístění provozoven fastfoodů nemá zásadní vliv na návštěvnost, typ konzumentů a faktory ovlivňující konzumaci tohoto typu stravy. Díky unifikaci řetězců fastfoodů celosvětově jsou restaurace a jejich nabídka velmi podobné, konzument tedy navštěvuje fastfood, který má nejbližší. Přestože existují osobní preference pokrmů a různých druhů fastfoodu, pokud konzument spěchá nebo dle svého úsudku nemá možnost jiného stravování, zvolí fastfood ať se jedná o asijské bistro, pouliční stánek s rychlým občerstvením nebo restauraci. Jiné je to v případě chuti či sociálního významu návštěvy fastfoodu, kde osobní preference již hrají roli.

Jak bylo zjištěno, konzumenti fastfoodu vědí o jeho zdravotní rizikovosti a nevhodnosti z hlediska správné výživy, přesto budou konzumovat fastfood i nadále. Proto je třeba zvýšit cílenou nutriční intervenci především na děti a dospívající, u kterých je obliba fastfoodu největší a zároveň nejrizikovější. Protože konzumaci fastfoodu nelze nikomu zakázat, je vhodné edukovat konzumenty ohledně zmírnění negativního nutričního dopadu konzumace této stravy. Rovněž zvýšit poradenství v oblasti plánování stravy a stravování za různých podmínek, s cílem prevence konzumace fastfoodu.

Abstract

Long-term intake of imbalanced and inadequate food characterized by excessive fat and salt, simple sugars, numerous additives and lack of essential nutrients may lead to development of some lifestyle diseases in individuals regardless their age. Consumption of fast-food style meals increases the risk of occurrence of health problems that might result in some diseases called lifestyle diseases or diseases of civilization. Frequent fast food consumption and related inadequate eating habits lead to increased morbidity and mortality linked particularly to obesity, diabetes, hypertension, cardiovascular diseases and other health problems even from early age.

Global expansion of fast food restaurant chains has certainly not missed the Czech Republic. Modern conception of fast food and industrially processed food also known as junk food are particularly popular among teenagers and children. They represent a new phenomenon in the sphere of eating that must not be ignored with regard to its health risk often accompanied with improper lifestyle.

This thesis analyses the problems of eating at fast food restaurants and stands from the point of view of health, proper nutrition and eating habits. The aim of the thesis is to describe objective health risks resulting from regular fast food consumption. Nutritional components and values of fast food meals and their influence on health were described as well as possible risks of development of some lifestyle diseases.

The aim of the practical part of the thesis was to map the awareness of health risks resulting from frequent consumption of this kind of food among fast food consumers and the factors that lead them to preference, choice of this kind of nutrition instead of rational nutrition. The research was performed by means of qualitative data collection methods – observation of the target group consisting of visitors of fast food restaurants and stands and the method of structured interview with selected fast food consumers. The research was performed with fifteen respondents selected by random selection method. The data collection results were subject to content analysis.

The results have shown that Czech fast food consumers are informed on health risks like obesity, cardiovascular diseases, diabetes, hypercholesterolemia, hypertension and gastrointestinal problems caused by frequent fast food consumption and they are

aware of the negative nutritional aspects of this type of diet, particularly high content of fat, salt and sugar. The research result have also shown that Czech fast food consumers do not prefer fast food to rational nourishment. If they eat fast food, it is because of haste and lack of time and when they feel they have no other possibility. The consumers prefer fast food when they have real appetite or when they are in a foreign town or country. Social factors have also proven to have influence on fast food consumption. Eating at fast food restaurants with friends is particularly popular among teenagers and children, who even go to fast food restaurants to play, celebrate birthdays etc. The observation results have shown that location of fast food operations have no essential influence on attendance, type of consumers and the factors affecting consumption of this kind of food. Global unification of fast food chains caused that the restaurants and their offers are similar so a consumer usually visits the nearest fast food operation. Although some personal preferences of various types of fast food and facilities exist, if a consumer is in a hurry or if he/she means there is no other possibility to eat he/she decides for a fast food whether it is an Asian bistro, street fast food stand or a fast food restaurant. Different situation is in the case of specific taste or social importance of fast food facility visit, where personal preferences play a role.

As we have discovered, although fast food consumers are aware of its health risks and inadequacy in terms of proper nutrition, they will go on consuming fast food. This is why aimed nutritional intervention has to be increased, particularly at children and teenagers, where the popularity of fast food is the highest and the most risky. As fast food consumption cannot be banned the consumers should be educated to mitigate the negative nutritional impact of consumption of this kind of food. There should also be more developed consulting in the field of planning of food and eating under different conditions aimed at prevention of fast food consumption.

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 9. 5. 2014

.....

(jméno a příjmení)

Poděkování

Děkuji RNDr. Pavlu Suchánkovi za odborné vedení a inspiraci k výběru tématu této práce a Mgr. Petře Zimmelové, Ph.D. za cenné rady a připomínky k empirické části práce.

Obsah

Seznam použitých zkratk	10
Úvod	10
1. Současný stav	13
1.1 Fastfood	13
1.1.1 Definice fastfoodu	13
1.1.1.2 Junk food a takeaway	14
1.1.2 Obecná charakteristika fastfoodu	14
1.1.3 Nutriční charakteristika fastfoodu	15
1.1.4 Fastfood ve světě a u nás	17
1.1.4.1 Fastfood ve světě	17
1.1.4.2 Fastfood v České republice	19
1.2 Problematika fastfoodu z výživového hlediska	21
1.2.1 Nápoje	22
1.2.2 Pokrmy	26
1.2.2.1 Porovnání menu české a americké kuchyně	26
1.2.3 Maso a živočišné bílkoviny	28
1.2.4 Vlákna	32
1.2.5 Tepelné zpracování pokrmů ve fastfoodu	35
1.2.5.1 Smažení a fritování	35
1.2.5.2 Grilování	38
1.2.6 Obsah tuků a energie v pokrmech z fastfoodu	38
1.2.7 Obsah soli v pokrmech z fastfoodu	44
1.2.8 Obsah cukru v pokrmech z fastfoodu	48
1.2.9 Nepřesné nutriční hodnoty a informace	50
1.3 Zdravotně rizikové látky ve fastfoodu	51
1.3.1 Přidatné látky	51
1.3.1.1 Náhradní sladidla	51
1.3.1.2 Glutamát	52
1.3.2 Cukr	52

1.3.3 Sůl	54
1.3.4Nasycené mastné kyseliny	55
1.3.5Trans nenasycené mastné kyseliny	56
1.4 Problematika fastfoodu ze zdravotního hlediska	57
1.4.1Dokument Super Size Me	59
1.4.2 Rychlost konzumace	60
1.5 Fastfood a děti	61
1.5.1 Současný stav výživy dětí	61
1.5.2 Dětská menu	62
1.5.3 Fastfood, reklama a děti	63
1.6 Zdravotní rizika plynoucí z pravidelné konzumace fastfoodu	64
1.6.1 Obezita	65
1.6.1.1 Obezita v dětství a dospívání	68
1.6.1.2Fastfood a obezita	71
1.6.2 Kardiovaskulární onemocnění	73
1.6.2.1 Fastfood a kardiovaskulární onemocnění	74
1.6.3 Hypercholesterolemie	75
1.6.3.1Fastfood a hypercholesterolemie	76
1.6.4 Cukrovka (diabetes mellitus)	76
1.6.4.1 Fastfood a cukrovka	77
1.6.5 Arteriální hypertenze	77
1.6.5.1 Fastfood a hypertenze	78
1.6.6 Astma a senná rýma	80
1.6.7 Deprese	81
1.7 Faktory vedoucí k preferenci stravování se ve fastfoodu	82
1.7.1 Psychologické aspekty konzumace fastfoodu	82
1.7.2 Sociální faktory konzumace fastfoodu	83
1.7.2.1 Průzkumy oblíbenosti fastfoodu v ČR	84
2. Cíle práce a výzkumné otázky	85
2.1 Cíle	85

2.2 Výzkumné otázky	85
3. Metodika	86
3.1 Sběr dat	86
3.2 Zpracování dat	86
3.3 Popis souboru	86
4. Výsledky	88
4.1 Představa o fastfoodu a jeho preference	88
4.2 Pohled českých konzumentů na cenu fastfoodu	91
4.3 Fastfood z hlediska chuti a osobních preferencí	92
4.4 Klady a zápory stravy z fastfoodu	97
4.5 Preference fastfoodu před racionální stravou	102
4.6 Další faktory preference fastfoodu	104
4.7 Informovanost o zdravotní rizikovosti stravy z fastfoodu	105
4.8 Reklama na fastfood	111
4.9 Výsledky pozorování	114
5. Diskuse	135
6. Závěr	139
7. Klíčová slova	141
8. Seznam použitých zdrojů	142
9. Přílohy	157

Seznam použitých zkratk

GIT gastrointestinální trakt

GI glykemický index

KVO kardiovaskulární onemocnění

SFA nasycené mastné kyseliny

TFA trans nenasycené mastné kyseliny

DDD doporučená denní dávka

WHO World Health Organization

ICHS ischemická choroba srdeční

CMP cévní mozková příhoda

ICHDK ischemická choroba dolních končetin

Úvod

Dnešní populace, žijící v 21. století, bojuje proti četným civilizačním chorobám, zvyšujícím morbiditu i mortalitu společnosti. Tato problematika se týká jak ekonomicky silných západních zemí, do kterých je možno řadit i Českou republiku, tak v současné době již i rozvojových zemí, kam postupně proniká západní kultura a s ní spojený životní styl. Ať už se jedná o pandemii obezity, srdečně cévní onemocnění, nádorová onemocnění, hypertenzi či diabetes mellitus II. typu, postihují tato závažná onemocnění čím dál mladší generace, děti nevyjímaje, a nejsou již typická pouze pro vyšší věkovou skupinu osob. Zásadní podíl na jejich vzniku má nevhodný životní styl, charakteristický pro vyspělé západní civilizace, orientované především na zisk.

Přemíra stresu, nedostatek pohybu, spánku a odpočinku, neustálý časový pressure, nadužívání léčiv, tabákových a alkoholických výrobků a především nesprávná a nadměrná výživa patří mezi faktory, které úzce souvisejí s rostoucí incidencí a prevalencí nemocí, označovaných jako civilizační.

Výživa je nedílnou součástí života každého jedince a přibližně ze 40 % ovlivňuje naše zdraví. Dlouhodobější příjem nevyvážené a neplnohodnotné stravy, vyznačující se nadbytkem tuků, soli, jednoduchých cukrů, velkého množství aditiv a nedostatku esenciálních živin se může projevit rozvojem některého z civilizačních onemocnění u jedince v každém věku. Právě častá konzumace stravy fast foodového typu může přispívat ke vzniku zdravotních potíží, které mohou vyústit až ve vznik jedné nebo hned několika civilizačních chorob.

Amerika a její společnost, kolébka novodobého pojetí fastfoodu a konzumace průmyslově zpracované stravy, jsou typickým příkladem, jak častá konzumace stravy typu fastfood, a s tím spojené nevhodné stravovací zvyklosti, vede k rostoucí morbiditě, související především s obezitou, již v útlém věku života. Trend se rozšířil do celého světa, včetně zemí, kde byl ještě donedávna např. obezní člověk víceméně raritou.

Masivní rozšíření řetězců fast foodových restaurací po celém světě neminulo ani Českou republiku. Především za posledních dvacet let došlo k nárůstu počtu prodejen a restaurací nabízejících rychlé občerstvení a pokrmy typu fastfood, které si oblíbily především dospívající a děti. Ti jsou přitom možnými negativními zdravotními

následky, vyplývajícími z časté konzumace tohoto typu stravy, ohrožení nejvíce.

Novodobé pojedí fastfoodu a průmyslově zpracovaných potravin, označovaných také jako junk food, tedy potravin s nízkou výživovou hodnotou nevalné kvality, představuje nový fenomén v oblasti stravování, který není možné přehlížet, vzhledem k jeho možné zdravotní rizikovosti, která jde ruku v ruce s nevhodným životním stylem.

To, že nadměrná konzumace pokrmů z fastfoodů může mít negativní dopad na lidské zdraví, dokázal ve svém dokumentárním snímku Američan Morgan Spurlock již v roce 2004. Jeho výzkum jasně poukázal na fakt, že nadměrná konzumace fastfoodu může již během krátkého časového období zvýšit riziko vzniku onemocnění, která dnes sužují vyspělé země, a postavil fastfood do přímé konfrontace se zdravotními problémy dnešní konzumní společnosti. Právě tento dokument mě inspiroval ke zpracování problematiky fastfoodu z hlediska možné zdravotní rizikovosti a informovanosti o ní.

Cílem této práce je nastínit objektivní zdravotní rizika plynoucí z pravidelné konzumace stravy z fastfoodu. Praktická část práce má za cíl zmapovat informovanost českých konzumentů fastfoodu o zdravotní rizikovosti, plynoucí z časté konzumace tohoto typu stravy, a rovněž faktory, které je vedou k preferenci, volbě této stravy oproti pokrmům racionální výživy.

Výzkum je proveden kvalitativními metodami sběru dat - strukturovaným pozorováním výzkumného souboru, který představují návštěvníci fastfood restaurací a stánků rychlého občerstvení a metodou polo strukturovaného rozhovoru s vybranými konzumenty fastfoodu. Výzkum byl realizován s patnácti respondenty, vybranými metodou náhodného výběru. Výsledky sběru dat jsou podrobeny obsahové analýze a jsou z nich vyvozeny závěry.

Předpokládané využití této práce v praxi je pochopení faktorů určujících oblíbenost fastfoodů, a povědomí o informovanosti konzumentů této stravy o možných zdravotních rizicích, vyplývajících z časté konzumace. Tato fakta by mohla být prospěšnou informací pro nutriční terapeutky a jejich nutriční intervence, pro zlepšení edukace pacientů a klientů v oblasti správné výživy, prevence nadměrné konzumace stravy fast foodového typu, eventuálně poradenství, ohledně zmírnění negativního nutričního dopadu konzumace této stravy.

1. Současný stav

1.1. Fastfood

1.1.1. Definice fastfoodu

Definovat přesný význam slovního spojení fast food, pocházejícího z angličtiny, a v doslovném překladu znamenajícího „rychlé jídlo“ není jednoduché. Definic je v současné době mnoho, ale všechny vyjadřují podobné. Nejčastěji používaná, z roku 1951, ze slovníku Merriam-Webster, popisuje fastfood jako „pokrm, který je rychle připraven i naservírován“. Jako druhý význam slova uvádí „vyrobena pro rychlou dostupnost, použitelnost či konzumaci, s malým důrazem na kvalitu“ (37).

Další slovníky uvádějí podobné významy slova fastfood, a to „pokrm vyžadující pouze malou přípravu před podáváním“, „pokrm (jako hamburger, pizza, smažené kuře), který je připraven ve velkém množství standardizovanou metodou a který lze vydávat rychle v levných restauracích a může být sněden kdekoliv“ (36).

Oxfordský slovník uvádí význam „snadno zpracované a připravené potraviny, servírované v bufetech a restauracích jako rychlé jídlo nebo k odběru s sebou“ (38). „Jídlo servírované v restauracích nebo jiných prodejnách s omezeným a standardizovaným menu, často jde o stánky s jídlem nebo samoobslužná zařízení, nabízející stejnou kvalitu produktů po celé zemi či mezinárodně“ (39).

Jako fastfood se také označuje provozovna, ať už restaurace či bufet, která tento druh stravování poskytuje. Takovéto zařízení se vyznačuje relativně omezenou nabídkou pokrmů, v důsledku omezených možností přípravy pokrmů. Typické je rychlé vydávání pokrmů, platba předem a možnost konzumace v restauraci či možnost odnést si jídlo s sebou (53).

Dietologický slovník uvádí pod pojmem fastfood jídla, která jsou rychle konzumovatelná v zařízeních určených k rychlému stravování. Podle Svačiny častou výživovou nedostatečností těchto jídel vyjadřuje i termín junk food (junk – odpadky), přičemž odpadkovým jídlem je míněno jídlo bez nutriční hodnoty. Jídla z fastfoodu jsou obvykle jednotvárná, často používané smažení je nevhodné i při kvalitním a vyměňovaném oleji, velký příjem hranolků, majonézy, nedostatek zeleniny (která je

často zvýrazněná v reklamách), velké množství tuku. Saláty, pokud jsou vůbec podávány, jsou často velmi sladké. Pro fastfood je i typický vysoký obsah škrobu, soli, cukru, konzervantů, glutamátu. Neobsahuje naopak dostatek vitaminů, vlákniny, relativně málo pestrá je skladba bílkovin. Kvalita fastfoodu se velmi liší řetězec od řetězce. Uvedené charakteristiky platí i pro asijská bistra, i když i zde záleží na výběru bistra a výběru jídla. Existují i rybí fastfoody, které jsou dle autora hodnoceny pozitivněji (121).

1.1.1.2 Junk food a takeaway

S fastfoodovou tematikou souvisí ještě dva pojmy, a sice „junk food“ a „takeaway“, které mohou být s fastfoodem někdy zaměňovány, ale neznamenají zcela totéž. Junk food je neformálním označením pro potraviny s vysokým energetickým obsahem a nízkou nutriční hodnotou, obecně jde o nezdravé potraviny. Výživově jsou junk food potraviny nejběžněji založeny na vysokém obsahu jednoduchých cukrů, často obsahují nezdravé tuky a jsou dochucovány solí a mnoha aditivy. Typickými příklady junk food jsou sladkosti, soft nápoje (sladké limonády, cola atd.), sušenky, chipsy, mnohé vysoce upravované polotovary a rovněž pokrmy z fast food restaurací (135).

Pojem takeaway se používá pro restaurace, obchody či stánky prodávající jídlo s sebou, tedy určené ke konzumaci mimo provozovnu. Setkat se můžeme i s označením „to go“ (především u kávy). Ve většině případů se jedná právě o fastfood (126).

1.1.2 Obecná charakteristika fastfoodu

Původním smyslem fastfoodu bylo zajistit zákazníkovi pokrm co nejrychleji, aby se mohl stravovat i při nedostatku času. Právě rychlost přípravy, servírování i konzumace je to, co vytvořilo z fastfoodu oblíbený kult stravování, neboť teplý pokrm z běžné restaurace bez čekání lze dostat jen těžko. Fastfood je charakteristický předem připravenými surovinami, které se nejrychlejší technologickou úpravou, v tomto případě smažením, fritováním či grilováním, upraví do podoby pokrmů. Pokrmy je možné ihned

konzumovat přímo v provozovně, nebo si je odnést zabalené s sebou a konzumovat buď ve stoje, za pochodu, v autě či kdekoli jinde (135, 101).

Ve fastfoodech se strážník obsluhuje převážně sám. Pokrm si vybírá nikoli z klasického jídelního lístku, ale většinou z nabídky na velké osvětlené tabuli, která zobrazuje uvedené pokrmy. Objednává si u pultu s pokladnou, namísto u stolu, a za jídlo platí předem. Pokrmy jsou servírovány do různých papírových obalů a krabiček nebo na plastové nádoby a konzument je dostává do ruky přímo u pokladny. Konzument má rovněž možnost vybrat si ve fastfoodu z několika velikostí porcí, přičemž není výjimkou ani velikost označení XXL. Z hlediska energetického se takový pokrm pak blíží množství celkové denní energie. Obecně lze říci, že fastfood se více než na nutriční kvalitu pokrmů soustředí na kvantitu a zasyčené strážníka (15, 96, 101).

1.1.3 Nutriční charakteristika fastfoodu

Fastfood se stal předmětem studia a kritiky mnoha výživových studií. Problémové je především nutriční složení nabízených pokrmů. Mezi ty nejčastější patří hamburgery a cheeseburgery, hranolky, smažené kuře, obložené bagety a sendviče, plněné tortilly, smažený sýr, hot dog (párek v rohlíku), gyros, kebab, pizza, langoše, smažené nudle, saláty doplněné grilovaným masem a dresingem, zmrzlina, mléčné koktejly, muffiny, donuty a jiné sladké pečivo a dezerty, a v neposlední řadě soft nápoje (ve velkých fastfoodech často formou tzv. „bezedného kelímku“, kdy si konzument může doplňovat nápoj bez omezení) jako Coca Cola (a její light verze), Sprite, Fanta, ovocné džusy a ochucené kávy. (135, 59, 116, 80, 21, 44)

Jak bylo zjištěno, pokrmy z fastfoodu přináší lidskému organismu velké množství energie, tuku, především nasycených mastných kyselin, cholesterolu a soli. Rovněž velké množství přidaného cukru a vysoká glykemická nálož nedělá tyto pokrmy nutričně prospěšné pro lidské zdraví. Součástí stravování ve fastfoodech je i konzumace perlivých slazených nápojů (soft nápojů), často kolových, které ještě zvyšují energetickou náročnost a snižují nutriční hodnotu daného jídla. Zároveň pokrmy neobsahují dostatek minerálních látek, především vápníku a vitaminů (vitamin A), mají

nízký obsah vlákniny a bílkovin. Rovněž technologická úprava potravin, kterou ve většině fastfoodových restaurací tvoří smažení, fritování popřípadě grilování je zdravotně riziková, především proto, že přináší do pokrmu nadbytečné množství tuků a škodlivých látek jako je např. karcinogenní akrylamid a látky z přepalovaného tuku. Se zvyšující se frekvencí návštěv fastfoodů souvisí i častější konzumace pokrmů jako jsou smažené hranolky, hamburgery a cheeseburgery, pizza, stejně jako vyšší konzumace slazených nealkoholických nápojů. To jsou zároveň položky, které se na jídelních tabulích fastfoodů objevují nejvíce. Konzumenti těchto pokrmů pak podle zjištění přijímají méně mléka, ovoce, zeleniny a tím pádem i vitaminů a minerálních látek. (135, 96, 105, 41, 9).

Z analýzy údajů o obsahu bílkovin, tuků, sacharidů, vlákniny, kuchyňské soli a obsahu energie u nejčastěji konzumovaných typů fastfoodových pokrmů, z provozoven McDonald's, KFC a stánků rychlého občerstvení u nás, se ukázalo, že při porovnání nutričních hodnot s doporučenými denními dávkami tyto pokrmy nenaplnují doporučení kladená na oběd (byly nedostatečné) nebo svačiny (nadměrné hodnoty energie a tuků). Nabídka dětských menu nebyla adekvátní platným výživovým doporučením pro děti a mládež (106).

To, co dělá fastfood u konzumentů tak oblíbený, je především jeho chuť. Právě podle chuti pokrmů vnímají zákazníci kvalitu služeb ve fastfoodových restauracích. Za silnou chuť přitom stojí látky, které lidskému zdraví v nadměrném množství neprospívají, a jsou to cukr, sůl, tuky a různé ochucovací látky, ať už přírodní či uměle vyrobené. Konzumenti často vyhledávají fastfood nikoli kvůli pocitu hladu, ale kvůli jeho chuti, a to dokonce i přesto, že vědí, že se nejedná o zdravé jídlo. Americká společnost je typickým příkladem. Podle Pánka a kol., je dobře informovaná o zdravém způsobu života, včetně výživy, a na trhu má dostatek kvalitních nízkoenergetických pokrmů, potravin a nápojů. Přesto se většina obyvatel USA stravuje špatně a podléhá chuti fastfoodového jídla. Svědčí o tom mimo jiné i vysoký výskyt obezity. Toto souvisí s orexigenními faktory regulace příjmu potravy, fyziologií čichu a chuti, které vedou ke konzumaci fastfoodu. Pokrmy z fastfoodu jsou typickým příkladem toho, že co je chutné, není vždy vhodné (24, 44, 83, 99, 90, 84).

1.1.4 Fastfood ve světě a u nás

Díky své oblíbenosti u konzumentů jsou fastfoodové restaurace a obecně tento druh stravování rozšířeny po celém světě. Kromě nadnárodních řetězců, poskytujících své služby prostřednictvím tzv. franšizinku, se vyskytuje spousta menších restaurací, bister a pouličních stánků s rychlým občerstvením, které se snaží více či méně úspěšně napodobit své americké konkurenty, kteří ovládli celosvětově trh v tomto odvětví. V současnosti jde o multimiliardové podniky, ovlivňující životy obyvatel po celém světě (35).

1.1.4.1 Fastfood ve světě

První místo v počtu svých provozoven zaujímá americký fastfood s názvem SUBWAY, který na konci roku 2010 předběhl i dosavadní jedničku na trhu v počtu provozoven, a sice McDonald's. Tato značka, prodávající sendviče, provozuje formou franšizinku přes 39 000 restaurací ve 102 zemích světa a obsadila tak vedoucí pozici v mezinárodním rozvoji odvětví rychlého občerstvení. S výjimkou některých kulturních a náboženských variací a také sendvičů dělaných přímo pro místní trh je základní menu všude stejné, bez ohledu na to, v jaké zemi se konzument zrovna nachází (117).

Druhým největším řetězcem je s více než 34 000 provozovnami ve 119 zemích světa společnost McDonald's, která až do roku 2011 byla světovou jedničkou a tuto pozici si nadále drží ve střední Evropě. Prvenství jí patří také v počtu prodaných jídel a výši tržeb. Je druhou nejznámější značkou na světě a existuje jen málo zemí, kde nemá svoji pobočku. Každých sedm hodin je totiž otevřena nová restaurace, fungující rovněž na principu franšizy. První restaurace byla otevřena bratry McDonalďovými v roce 1940 v Kalifornii. V roce 1954 ji objevil při svých cestách Ray Kroc, syn českého emigranta, a byl ohromen efektivností jejich provozu, jak rychle občerstvit co nejvíce lidí. O rok později založil McDonald's Corporation a v

roce 1962 kupuje firmu McDonald's za 2,7 milionů dolarů. Ve stejném roce je již pod vedením Raye Kroce 500 funkčních restaurací s miliardou prodaných hamburgerů. V 60. a 70. letech proráží tento fastfood do Kanady, Japonska, Austrálie, Německa a Velké Británie a v 90. letech expanduje do střední a východní Evropy (78, 77, 81, 82).

Třetí místo v počtu provozoven na světě zaujímá společnost Starbucks s více než 18 000 obchody v 62 zemích. Jedná se o přední pražírnu a prodejce kávy, krom ní však nabízí i sladké pečivo, zmrzlinu, sendviče aj. Americký koncept pronikl v roce 2008 i do ČR (112).

Společnost Kentucky Fried Chicken, vystupující pod zkratkou KFC provozuje přes 17 000 restaurací. Každý den si několik desítek milionů zákazníků ve více než 100 zemích celého světa objednáva jejich pokrmy z kuřecího masa. Do značné míry je tento fastfood znám díky unikátní receptuře na kuře KFC, kterou vynalezl Colonel Harland Sanders v roce 1940. Obal, do kterého se obalují vybrané kousky kuřete, tvoří směs 11 bylin a koření a je předmětem firemního tajemství. Originál receptury se nachází v trezoru v hlavním sídle KFC, ve městě Louisville. Po roce 1950 začíná KFC s franšízou a rozšiřuje se do celého světa (60).

Světově uznávaným lídrem v oblasti prodeje pizzy je společnost Pizza Hut, založená v roce 1958. Ve Spojených státech nalezneme přes 6000 restaurací a více než 5000 v dalších 94 zemích světa, vyjma České republiky. Kromě pizzy nabízí svým konzumentům také těstoviny, saláty, dezerty a další (98).

Burger King je celosvětová síť fastfoodových provozoven s více než 12 000 pobočkami v 74 zemích. Založen byl v roce 1954, svou první pobočku v Praze otevřela společnost fungující na principu franšízinky v roce 2008 (18, 20).

Mezi další velké fastfoodové řetězce patří především americké firmy Dunkin' Donuts s 12 000 provozovnami po celém světě, specializující se na koblihy. Dále pak Wendy's, především v USA oblíbený prodejce

cheeseburgerů, chilli a kuřecích sendvičů s celosvětově 6600 provozovny. Firmy Taco Bell, Domino's Pizza, Sonic Drive-in, Arby's s celosvětovou působností, s počtem poboček sahajícím řádově do tisíců, jsou populární především v USA (143).

1.1.4.2 Fastfood v České republice

Rychlé občerstvení a fastfoody u nás patřily vždy k oblíbeným. Před rokem 1989 byly klasikou rychlého občerstvení převážně opékané a ohříváné uzeniny a ovary v tzv. teplých úsecích obchodů Maso - uzenina, bramboráky, párky v rohlíku, sekaná a klobásy z různých pouličních kiosků a bufetů. Nástup novodobého amerického stylu rychlého občerstvení na zdejší trh odstartoval v roce 1992 v Praze řetězec McDonald's, jako jeden ze symbolů západního světa a globalizace. Lidé prahli po všem do té doby nedosažitelném, a tedy i po americkém hamburgeru. V původní nabídce tohoto fastfoodu figurovalo pět sendvičů, hranolky, zmrzlina a mléčné koktejly (shakes). Postupně se tento počet rozrostl až na více než 70 položek, přičemž společnost klade stále větší důraz na pestrost nabídky jídel. V současnosti je McDonald's největší sítí nejen fastfoodových restaurací v zemi. Expanduje, modernizuje, staví nové pobočky, přičemž většina restaurací je franšíza. Na českém trhu se uchytila i konkurence společnosti McDonald's, řetězec ale i přesto stále dosahuje zdaleka největších zisků. Za dvacet let obsloužil zhruba 690 milionů zákazníků a v republice bude mít už 90 poboček. Se silicím vlivem a rostoucím počtem svých restaurací, McDonald's (nejen u nás) ovlivňuje národní kultury (korporace se snaží v jednotlivých zemích zdomácnět a stát se „dobrým sousedem“), ale postupně vytváří i kulturu vlastní, „mcdonaldovskou“. Ovlivňuje nejen stravovací zvyklosti, ale i životní styl, chování a myšlení především dospívajících a dětí, a tím se podílí na uniformitě a globalizaci. Úspěšné podnikání McDonald's vychází ze čtyř zásad: kvalita, obsluha, čistota a přiměřená cena, tedy „vysoce kvalitní výrobky podávané s přátelským úsměvem v čistém prostředí za nejnižší možnou cenu (79, 101, 108).

Druhým největším (a největším neamerickým) fastfoodem je v naší zemi

Paneria. Tato česká společnost v současnosti provozuje 68 obchodů formou franšíz. Má koncepci specializovaných prodejen zvaných „snack business“. Z polotovaru se připraví pokrm pro okamžitou konzumaci, buď hned na místě, či s možností vzít si ho s sebou. Jedná se o pultový prodej, kdy si konzument může vybrat z obložených baget, panini, salátů či sladkých koláčů a pečiva i zákusků (91).

Třetím největším fastfoodem je u nás s 62 provozovny KFC. Firma specializující se na kuřecí pokrmy považuje Česko za jednu ze svých neúspěšnějších zemí v Evropě, a je přesvědčena, že by zdejší obyvatelé uživili až dvojnásobek poboček. První restaurace byla otevřena v Praze v roce 1994 (60, 108).

Čtvrtým největším konceptem je česká společnost Bageterie Boulevard, která se na trhu objevila v roce 2003 a v současnosti provozuje 15 obchodů. Jedná se o rychle se rozvíjející moderní rychlé občerstvení ve francouzském stylu. Specializuje se na bagety, které jsou vždy na místě čerstvě upečené a jsou plněny originálními a kvalitními surovinami dle přání zákazníka. Je možno si vybrat z dvanácti stálých a tří sezónních variací náplně ve čtyřech druzích pečiva. V nabídce má rovněž polévky, sladké pečivo, jogurty a saláty z ovoce i zeleniny (7).

Z velkých fastfoodových řetězců má své zastoupení v Čechách i firma Burger King, v současnosti s 12 restauracemi. První restaurace byla otevřena v Praze v roce 2008. Své strážníky mají také řetězce Subway a Starbucks, asijské restaurace Panda, Wok Food, Wok Express, Bohemia Bagel, Express Sandwich, Forte nebo Quickburger. Do České republiky chtějí proniknout další firmy. O přízeň zákazníků chce s KFC soutěžit druhý největší řetězec rychlého kuřecího občerstvení na světě, firma Church's Chicken, která by v Česku působila pod názvem Texas Chicken. Plánuje zde otevřít asi dvacet poboček a zatím hledá partnera, stejně jako třetí největší americký řetězec nabízející pizzu, Papa John's. Zájem o české konzumenty má ještě dalších osm amerických řetězců, např. Broaster Chicken, nabízející kuřecí speciality, Marble Slab Creamery, prodávající zmrzlinu, síť Dairy Queen, provozující restaurace s mléčnými koktejly a zmrzlinou, výrobce sušenek Great American Cookies nebo kioskový pekař preclíků Pretzelmaker. Český trh, který podle prohlášení zástupců velkých fastfoodových firem ještě není nasycen, je pro tyto firmy velmi atraktivní, což dokazuje trvale se zvyšující

počet nově otevíraných restaurací. Kromě velkých fastfoodových řetězců se u nás vyskytuje bezpočet menších, např. typicky českých fastfoodů v pouličních stáncích s rychlým občerstvením (párky v rohlíku, langoše, klobásy apod.), asijských bister, „hladových oken“, prodejen kebabu a gyrosu a dalších. (108, 19, 123, 124).

Pro mnohé lidi je jídlo z fastfoodu pokušení, které jim usnadňuje život v mnoha ohledech. Jídlo je pro ně dostupné na každém kroku, v mžiku je připraveno a ve stejném tempu bývá často i zkonsumováno. Fastfoody proto své restaurace a provozovny umísťují do center měst a ulic s velkou frekvencí procházejících osob, nákupních tříd, četných nákupních center a zón, kde se shromažďují tisíce potenciálních zákazníků. Dále využívají husté dopravní sítě, takže čekající cestující má možnost setkat se s fastfoodem prakticky na každém nádraží či letišti a v jejich okolí. Rovněž u dopravních komunikací lze využít služeb fastfoodových restaurací, a to i formou *drive in*, kdy konzument dostane pokrm přímo do automobilu, bez nutnosti vstupu do provozovny fastfoodu. Většina lidí stravujících se formou rychlého občerstvení se při výběru pokrmu řídí spíše chuťovými preferencemi a cenou, než výživovou hodnotou daného pokrmu, především když se cítí unaveně, vyhládle či ve stresu (108, 24, 74, 136, 101).

1.2 Problematika fastfoodu z výživového hlediska

Pohodlí, které poskytuje fastfood z hlediska stravování, využívá každý den mnoho lidí po celém světě. V posledních letech nabízejí fastfoodové restaurace větší výběr pokrmů a potravin s nižším obsahem tuku a s možností volby zdravějších variant nápojů i pokrmů. Původní vysokokalorické druhy jsou ale stále v oblibě a mají velký počet příznivců. Jídlo by mělo být konzumováno v klidu, beze spěchu a s plným soustředěním se na konzumaci. Lidská strava by měla být rozmanitá, přiměřená, z kvalitních zdrojů a zdraví prospěšná. Pokrm z fastfoodu, který je konzumovaný příležitostně, nemá žádný negativní dopad na zdraví. Pokud je tento druh stravy každodenní součástí jídelníčku, musí být nutriční nerovnováha vyrovnána jinými potravinami, které jsou výživově hodnotnější, a s o to nižším obsahem tuku a energie. Pokud tomu tak není nebo se

konzumace fastfoodu stává každodenní záležitostí, hrozí řada zdravotních rizik (135, 24, 44, 69, 97).

Změny složení stravy vykazují podle studií dny, kdy je konzumována strava z fastfoodů, oproti dnům, kdy fastfood není součástí jídelníčku. Ve dnech, kdy děti a adolescenti konzumovali fastfood, přijali více energie a kvalita stravy byla horší, než ve dnech, kdy fastfood nekonzumovali. Totéž bylo zjištěno i ve studii porovnávající štíhlé jedince s jedinci trpícími nadváhou. Adolescenti s nadváhou přijali asi o 400 kcal navíc, když se stravovali ve fastfoodech, oproti dnům bez fastfoodových pokrmů. U štíhlých jedinců ovšem toto pozorováno nebylo. Podobné závěry přinášejí i studie u dospělých osob, kdy konzumenti přijali více energie, celkového tuku, nasyceného tuku, bílkovin, sacharidů, přidaného cukru a sycených nealkoholických nápojů. Jejich strava naopak postrádala nutričně hodnotné potraviny jako ovoce a mléko, vykazovala nižší obsah vitaminů A, C a karotenu, dále vápníku, hořčíku a fosforu. Se stoupající frekvencí stravování ve fastfoodech roste celkové množství přijaté energie, zatímco množství mikronutrientů klesá. Stejně jako u dětí a adolescentů byl pozorován vyšší energetický příjem u dospělých ve dnech, kdy se stravovali ve fastfoodu oproti dnům bez něj (16, 105, 31, 11).

1.2.1 Nápoje

Nabídka nápojů nabízených ve fastfoodech zahrnuje kromě vody, čaje, ledových čajů, ochucených káv, piva, ovocných džusů a mléka pro děti (u McDonald's) především soft nápoje. Jedná se o perlivé slazené limonády typu Coca Cola, Pepsi, Sprite, Fanta, Mirinda, 7UP a další. Ty jsou nabízeny v několika množstvích, jako 0,4 l, 0,5 l či jako tzv. „bezdný nápoj“ či „bezdný kelímek“, kdy si konzument může za jednotnou cenu vybírat a dolévat neomezené množství soft nápoje. V nabídce jsou varianty jak slazených limonád tak jejich light verzí (59, 80, 116, 21).

Hlavní funkcí nápojů je zásobení organismu vodou, nikoliv dodání energie a živin. Soft nápoje nabízené ve fastfoodech, které mají uhasit konzumentovu žízeň, jsou z hlediska výživy rizikové. Základní složení těchto limonád je podobné a tvoří ho voda,

cukr, oxid uhličitý a kyselina citronová či kyselina fosforečná. Jako konzervant se používá benzoan sodný, který může vyvolávat bolesti hlavy, a pozor by na něj měli dávat především alergici a astmatici. Protože limonádu prodává často její lákavá barva, musejí se zmíněné ingredience doplnit o barviva, která jsou v převážné většině syntetická, z důvodu vysoké ceny barviv přírodních. Používá se např. chinolinová žlut', azorubin, košenilová červen', brilantní modř a další (seznam povolených barviv v České republice viz Přílohy, tabulka 3). Podle doporučení některých odborníků bychom konzervační látky a barviva měli přijímat pokud možno v co nejmenším množství. Uvádějí, že zejména barviva jsou zbytečnou zátěží pro organismus, především u dětí. Přestože tyto látky nemusejí způsobovat bezprostředně žádný problém, jejich dlouhodobá konzumace představuje velký nápor pro detoxikační mechanismy člověka. Navíc bylo prokázáno, že některé druhy barviv (E 102 – E 172) mohou zvyšovat hyperaktivitu u dětí, vyvolávat astma a alergie. (68, 69, 93, 122)

Sladké limonády jsou podle nutricionistů zbytečnou součástí jídelníčku, neboť nedodávají do organismu žádné zdravotně příznivé látky, pouze prázdné kalorie z cukru. Při nadměrné konzumaci zvyšují celkový energetický příjem člověka, který pokud není vyrovnán např. pohybovou aktivitou, vede ke vzniku nadváhy. Vysoký obsah cukru v těchto nápojích (330 ml kolového nápoje obsahuje 35 g cukru, což je asi 9 kostek cukru) vede, kromě již zmíněné nadváhy, i ke zvyšování hladiny krevního cukru, který v dlouhodobém měřítku přispívá k rozvoji diabetu mellitu, a rovněž zvyšuje riziko vzniku zubního kazu. Cukr neobsahují jen limonády, ale i ovocné džusy (250 ml pomerančového džusu obsahuje 20 g cukru, tj. asi 5 kostek cukru), které fastfoody nabízejí. Sice patří mezi zdravější alternativy mezi nápoji, obsahují vitamin C, E, karoteny, draslík, vápník, železo, hořčík a draslík a látky s antioxidační kapacitou, ovšem vyznačují se vysokou energetickou hodnotou (170-290 kJ/100 ml), která je dána obsahem cukru, který může být do džusů přidán. Ovšem i džusy bez přidaného cukru jsou velkým zdrojem sacharidů, neboť obsahují cukr ovocný a jejich energetická hodnota je rovněž značná (68,69, 57).

Některé druhy nápojů (především kolových) obsahují kyselinu fosforečnou, která může způsobovat trávicí potíže a překyselení organismu. Především ale při

dlouhodobé pravidelné konzumaci zhoršuje využitelnost vápníku v těle. Tím zvyšuje, mimo jiné, pravděpodobnost vzniku osteoporózy a další zdravotní problémy z deficitu vápníku, pokud by došlo ke každodenní konzumaci více než 0,5 l kolového nápoje. K odplavování vápníku z těla dochází v důsledku nadměrného příjmu fosforu z kyseliny fosforečné, a to i tehdy, když je jeho příjem stravou adekvátní. Kolové nápoje se rovněž vyznačují obsahem kofeinu, jehož příjem není vhodný pro děti. Přesto i dětská menu ve fastfoodech tyto nápoje dětem nabízejí a jsou v menu zahrnuty. (59, 68, 69, 93, 97)

Za zmínku stojí i to, že limonády jsou většinou perlivé, tedy jsou syceny oxidem uhličitým. Ten má ve velkém množství diuretické účinky na organismus a místo doplňování tekutin se po vypití těchto sycených limonád voda z organismu více vylučuje. Kromě toho sycené nápoje hasí subjektivní pocit žízně méně než tekutiny neperlivé, z důvodu překrvení sliznice hltanu. Možná největší riziko představuje oxid uhličitý jako látka způsobující změnu pH krve, známou jako překyselení organismu. Na překyselení přitom tělo reaguje zvýšenou dýchací a tepovou frekvencí, a tedy v praxi vyšším zatížením srdce a oběhové soustavy. Z fyziologického hlediska stojí za zmínku, že člověk se oxidu uhličitého neustále zbavuje jako konečného odpadního produktu metabolismu a není logické ho tedy znovu do těla přivádět. O vhodnosti či nevhodnosti sycených nápojů se stále vedou diskuze, přesto nemocní lidé jako kardiaci, diabetici či lidé se sklonem k acidóze, lidé s vředovou chorobou či jinými poruchami gastrointestinálního traktu (GIT) a lidé po operacích GIT by neměli sycené limonády ani jiné sycené nápoje pít vůbec (68, 69, 97, 64).

Ve fastfoodech se v nabídce nápojů většinou setkáváme i s light verzí kolových nápojů jako Coca Cola light, Coca Cola Zero, Pepsi light. Označení light udává, že daný výrobek obsahuje méně cukru nebo tuku nebo o třetinu méně kalorií, než jeho klasická varianta. Aby se snížil obsah cukru v kolových nápojích či úplně eliminoval, jsou do nich přidávány náhradní sladidla. Není náhodou, že největším odběratelem sladidel je právě nápojový průmysl. Náhradní sladidla jsou přitom v poslední době kritizována, ačkoli jejich používání v potravinářském průmyslu bylo schváleno a tyto látky nemají mít negativní vliv na lidské zdraví. Bezpečnost jednotlivých sladidel by měla být

ověřována, ale neexistují žádné studie sledující dlouhodobý vliv příjmu chemického koktejlu, jenž většina z běžných konzumentů denně přijímá díky celkově nadměrnému množství aditiv v průmyslově upravovaných potravinách. Mezi nejběžněji používaná a po celém světě rozšířená umělá sladidla patří acesulfam K (E 950), aspartam (E 951) a sacharin (E 954). Náhradní sladidla nelze použít do dětské výživy, přitom se přidávají do limonád, kolových a soft nápojů, a děti je konzumují běžně a často v nadměrných množstvích. Odborníci přitom varují před nadměrnou konzumací těchto sladidel obsažených v limonádách a dalších potravinářských výrobcích, neboť i přes deklarovanou bezpečnost těchto sladidel panují obavy z možných zdravotních rizik, které by tyto umělé chemické látky mohly způsobovat. Přesto celosvětová spotřeba náhradních sladidel stoupá. Evropská unie povoluje a reguluje obsah náhradních sladidel v potravinách (viz příloha, tabulky 1 a 2). V současnosti je mezi přídatnými látkami registrováno 16 náhradních sladidel (93, 97, 85, 26, 111, 134).

Velká pozornost je věnována v poslední době především aspartamu, o jehož bezpečnosti se vedou ve vědeckých kruzích diskuze. Jedni ho radikálně zavrhnou a upozorňují na to, že tato látka s označením E 951 má nepříznivý vliv zejména na nervový systém, ničí mozkové buňky, způsobuje bolesti hlavy, závratě, hyperaktivitu a poruchy chování u dětí, nespavost, nesoustředěnost, alergické reakce i rozvoj rakovinného bujení. Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) přezkoumával na základě více než 600 dostupných studií jeho bezpečnost. Odborníci po několikaleté podrobné analýze dospěli k závěru, že současná maximální denní přípustná dávka (ADI), činící pro aspartam 40 mg/kg tělesné hmotnosti/ den, je ochranná pro všeobecnou populaci. Po důkladném přezkoumání důkazů, předložených na zvířatech i lidech, odborníci vyloučili potenciální riziko aspartamu způsobující poškození genů a vyvolávající rakovinu. Experti EFSA rovněž dospěl k závěru, že aspartam nepoškozuje mozek, nervový systém a vliv na chování nebo kognitivní funkce u dětí nebo dospělých. S ohledem na těhotenství konstatovali, že neexistuje žádné riziko pro vyvíjející se plod před expozicí fenylalaninu, odvozené z aspartamu v aktuálním ADI (s výjimkou žen, které trpí fenylketonurií). Stanovisko odborníků platí i pro produkty rozkladu aspartamu (fenylalanin, methanol a kyselina asparagová). Opatrnosti při příjmu poměrně nových

chemických látek v potravě však není nikdy dost, a proto se odborníci shodují, že pro sladidla, podobně jako pro další složky potravin, bude i nadále platit základní výživové doporučení „všeho s mírou“. (69, 85, 93, 26, 34)

Občasná a umírněná konzumace těchto nápojů při jinak celkově zdravém jídelníčku a vyvážené energetické bilanci neublíží, tvořit základ pitného režimu by však neměly (68, 69, 64, 97).

1.2.2 Pokrmy

1.2.2.1 Porovnání menu české a americké kuchyně

O české kuchyni se tvrdí, že není právě nejzdravější. Ovšem v tomto ohledu se příliš neliší od ostatních kuchyní středoevropského prostoru. Je spřízněná zejména s kuchyní německou a rakouskou. Ve srovnání se středomořskou gastronomií je sice více kalorická a hůře stravitelná, ale v posledních letech prošla výraznou proměnou směrem ke zdravějším stravovacím zvyklostem. Maso patří mezi nejdůležitější složky české kuchyně. Používá se maso vepřové, hovězí, drůbeží, králičí i zvěřina. Specialitou české kuchyně jsou omáčky a knedlíky. Omáčky zpravidla obsahují smetanu, máslo a mouku. Knedlíků je mnoho druhů, nejčastěji konzumované jsou houskové. Tradičním nápojem je pivo (54).

Americká kuchyně má jen málo pokrmů, které jsou typicky národními jídly. Vzhledem k vysokému počtu různých přistěhovaleckých komunit se lze setkat v americké kuchyni s nejrozmanitějšími prvky národních kuchyní. Co je ale typické, jsou hamburgery, hot dogy, hranolky s kečupem a typické americké menu rychlého občerstvení – hamburger, bramborové hranolky a cola (90).

Dle Suchánka, pokud porovnáme fastfood s typicky českou kuchyní, reprezentovanou výše zmíněnými knedlíky, masem a omáčkou, zjistíme, že z hlediska obsahu energie mezi nimi takový rozdíl není. Hamburger, jako typický představitel fastfoodu, se skládá z bílé housky (lze přirovnat ke knedlíkům) a smaženého mletého masa (jako český karbanátek). Chybí dostatečné množství zeleniny. Češi pijí k tradičním jídlům pivo, ve fastfoodech se pije kola a slazené limonády (42).

Obsah energie, základních živin a soli u vybraných menu obou typů kuchyní, obsahují níže uvedené tabulky.

Tabulka 1: Typické menu v McDonald's z hlediska energie a živin

<i>Menu McDonald's</i>	
Big Mac	510 kcal
Střední hranolky	340 kcal
Cola 500 ml	220 kcal
Bílkoviny celkem	31 g
Sacharidy celkem	137 g
Tuky celkem	43 g
Energie celkem	1070 kcal
Sůl celkem	3 g

Zdroj: <http://www.mcdonalds.cz/cs/mcdonalds.shtml>

Tabulka 2: Typický české menu z hlediska energie a živin

<i>Svíčková omáčka s hovězím masem a houskovým knedlíkem, 0,5 l pivo světlé</i>	
1 porce 400 g	609 kcal
pivo světlé 10°, 500 ml	156 kcal
bílkoviny	25,5 g
sacharidy	80 g
tuky	26 g
energie celkem	765 kcal
sůl celkem	1,6 g

Zdroj: www.kaloricketabulky.cz

Z tabulek vyplývá, že pokud porovnáme jídlo tradiční české kuchyně, reprezentované svíčkovou na smetaně s houskovým knedlíkem a půl litrem desetistupňového piva, a fastfoodové menu od McDonald's, zjistíme, že energetické hodnoty jsou podobně nadměrné, a v obou je rovněž hodně sacharidů a bílkovin, ovšem tuku a soli je v typickém fastfoodovém obědě dvojnásobné množství oproti jídlu české

kuchyně. Sacharidů obsahuje menu z fastfoodu o 42 % více než klasické české jídlo, což je dáno především obsahem cukru (55 g) v kolovém nápoji. Z uvedeného vyplývá, že tradiční česká kuchyně, která není odborníky na výživu příliš doporučována, je stále ještě méně riziková než konzumace fastfoodu (25, 62).

1.2.3 Maso a živočišné bílkoviny

Nabídka jídel ve fastfoodech se z převážné většiny skládá z pokrmů, jejichž součástí je maso. To je nejčastěji hovězí (smažené či grilované mleté) nebo kuřecí (smažené či grilované kousky), ale i vepřové. Např. všech dvanáct sendvičů ze třinácti, které McDonald's nabízí, obsahuje maso (bezmasá varianta McSmažák obsahuje smažený eidam). Všechny varianty plněných tortill obsahují maso a rovněž dva ze čtyř nabízených zeleninových salátů obsahují maso (smažené nebo grilované kuřecí). Podobné je to i u nabídky pokrmů firmy KFC, kde kromě zeleninových salátů a dezertů je obalované smažené kuřecí maso obsaženo téměř ve všech pokrmech. To samé platí i pro nabídku fastfoodu Burger King. O mnoho lépe na tom není ani nabídka sendvičů konceptu Subway, která plní své bagety masem, ale i uzeninami. Výhradně bezmasé má v nabídce sendviče dva. V případě Bageterie Boulevard je nabídka bezmasých variant lepší, je možno si objednat náplň sýrovou, ale i rybí. Rovněž nabízí bezmasé zeleninové polévky (dvě), což ji činí oproti ostatním fastfoodům výjimečnou, vzhledem k tomu, že kromě asijských fastfoodů polévky nejsou vůbec zařazeny. V ostatních kategoriích nabízených pokrmů je na tom Bageterie Boulevard podobně, jako výše zmíněné fastfoody (59, 80, 116, 90, 20, 7)

Problémem v případě fastfoodů může být nadměrná konzumace masa a s tím spojený vysoký příjem bílkovin a tuků (především nasycených mastných kyselin SFA). Například kuřecí fastfood KFC nabízí kromě klasických sendvičů a plněných tortill i tzv. boxy a kyblíky, které obsahují velké množství masa. Jeden takový box či kyblík (plný obalovaného smaženého kuřecího masa) ve většině nabízených případů přesahuje doporučenou denní dávku bílkovin, tuků, nasycených mastných kyselin i soli. Např. kyblík Classic (obsahuje kuřecí maso a hranolky) od KFC obsahuje dle uvedeného

značení GDA 1840 kcal (92 % doporučené denní dávky DDD), 96,42 g bílkovin (214 %), 99,5 g tuku (142 %), 21,72 g nasycených mastných kyselin (109 %), soli 9,64 g (161 %), 6,2 vlákniny (26 %). Dokonce ale i v zeleninovém salátu s kuřecím masem (Caesar Brazer salát od KFC), který by bylo možno považovat za zdravější alternativu oproti výše uvedenému kyblíku, nalezneme 141 kcal (7 %) přes 23 g bílkovin (53 %), 1,41 g nasycených mastných kyselin (7 %), 1,13 g soli (19 %) a 3,38 g vlákniny (14 %). Pokrmy z fastfoodů tedy obsahují velké množství bílkovin, ale zároveň malé množství vlákniny (kromě zeleninových salátů), které by mělo být ve stravě přibližně 30 g denně, což odpovídá 1,5 g na každých 100 kcal. Podíl živočišných produktů, jako maso, ryby, vejce a mléčné výrobky na energetické hodnotě potravin, zkonsumovaných za jeden den, by měl činit méně než 15 %. (59, 80, 116, 90, 20).

Denní potřeba bílkovin přijatých stravou činí zhruba 1 g bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti. Bez ohledu na to, jak jsou kvalitní plnohodnotné bílkoviny pro lidské tělo potřebné, jestliže jsou konzumovány v nadbytečném množství, lidskému zdraví to neprospívá. Pokud jídelníček obsahuje příliš mnoho živočišných bílkovin, např. z masa, je náš trávicí trakt přetěžován. GIT nadměrné množství nerozloží a nevstřebá, místo toho zbytky bílkovin hnijí ve střevech a produkují velké množství toxinů a plynů jako sirovodík, indol, metan, čpavek, histamin a nitrosamin, rovněž vznikají volné radikály. K odstranění těchto toxinů je pak potřeba množství enzymů ve střevech a játrech, které se tímto vyčerpávají. Převaha živočišných bílkovin ve stravě vyčerpává i zásoby minerálních látek jako je hořčík, zinek a zásobu vitaminů B. Tvorba velkého množství aminokyselin má rovněž za následek kyselost krve, k jejíž neutralizaci je zapotřebí vápník. Nadměrná spotřeba bílkovin tedy vede k vyčerpávání zásob vápníku a jeho následnému nedostatku. Maso navíc obsahuje hodně fosforu, a protože poměr vápníku k fosforu musí tělo regulovat mezi 1:1 a 1:2, tělo opět musí odčerpávat vápník z kostí a zubů, aby udrželo rovnováhu. Přebytek fosforu a vápníku v těle navíc vede ke slučování těchto dvou prvků v neabsorbovatelný fosforečnan vápenatý, který musí být vyloučen, a tak dochází k dalším ztrátám vápníku. Tělo je v důsledku těchto reakcí náchylnější k osteoporóze a dalším negativním stavům z nedostatku kalcia. Příliš mnoho živočišných bílkovin v jídelníčku vede rovněž ke vzniku žlučnickových a ledvinových

kamenů. Lidské tělo musí bílkoviny rozložit a nezpracované bílkoviny vyloučit močí, což představuje velkou zátěž pro játra a ledviny. Zejména z živočišných bílkovin obsažených v mase, se v játrech syntetizuje močovina, která se u predisponovaných osob ukládá do kloubních pouzder, zde krystalizuje a vyvolává onemocnění zvané dna (62, 107, 114).

Nadměrné množství proteinů by rovněž mohlo přispět k hyperkinetickému syndromu (ADHD) u dětí. Podle studií se v posledních letech objevuje zvýšený počet dětí s poruchou pozornosti, u nichž často dochází k výbuchům hněvu. Je známo, že výživa může mít významný vliv na chování dětí i jejich sociální adaptabilitu. Také je známo, že se u dnešních dětí prohlubuje tendence konzumovat doma i ve škole velké množství zpracovaných potravin, které jsou všudypřítomné, jak v obchodech, fastfoodech, tak i školních automatech s nápoji a občerstvením. Tyto potraviny obsahují nejen řadu aditiv, ale většinou zvyšují i kyselost těla, jsou nabitě rafinovaným cukrem, náhradními sladidly i živočišnými proteiny a ztuženými tuky. Právě tyto potraviny jsou dnes častou součástí dětského jídelníčku, a jak již bylo řečeno, metabolismus živočišných bílkovin a cukru vyžaduje zvýšené množství vápníku a hořčíku, jejichž nedostatek může v konečném důsledku vést (nejen) u dětí k dráždivosti nervového systému, k nervozitě, agresivitě a podrážděnosti (72, 107).

Nadměrná konzumace masa poškozuje i naše střeva. Hlavním důvodem je skutečnost, že maso neobsahuje žádnou nestravitelnou vlákninu, ale naopak velké množství cholesterolu a tuku. Pokud není ve stravě zároveň přijímána nerozpustná vláknina, která by zvyšovala objem stolice, vede to k zácpě a střevo musí pracovat usilovněji, aby pomocí peristaltiky vyloučilo malé množství stolice, které vzniká při velké konzumaci masa. Nadměrné peristaltické pohyby způsobují zesílení a zvětšení hladké svaloviny střev, tlusté střevo se stává kratší a pevnější. Zesílení stěn tlustého střeva ovšem vede ke zmenšení jeho průsvitu. Absorbování velkého množství tuku z pokračující nadměrné konzumace masa vede rovněž k růstu tloušťky tuku v tlustém střevě, zvyšuje se tlak na střevní stěnu, až dojde k místnímu vytlačení sliznice zevnitř ven a tvoří se vychlípeniny, tzv. divertikly a onemocnění divertikulóza. Malé množství stolice, které se tvoří při masité stravě, prochází zúženým tlustým střevem obtížněji,

hromadí se v něm a setrvává v něm dlouhou dobu. V důsledku divertikulózy se navíc stolice dostává i do vychlípenin a ještě více ztěžuje vylučování. Nahromaděná stolice v divertiklech produkuje toxiny, způsobuje genetické mutace buněk v těchto místech a vede k tvorbě polypů. Tyto polypy rostou a nakonec se mohou stát maligními (107).

Nadměrná konzumace červeného masa a masných výrobků hraje klíčovou roli v etiopatogenezi kolorektálního karcinomu, v jehož výskytu se Česká republika umísťuje na předních příčkách statistik. Bílkoviny obsažené v masě působí cestou endogenních nitrosaminů, které vznikají při trávení HEMového železa nebo proteinů, heterocyklických aminů (HCA), vznikajících v masě během tepelné úpravy a polycyklických aromatických uhlovodíků (PAU), vznikajících během grilování nebo zvýšením hladiny polyaminů (putrescin, spermidin, spermin). Maso je rovněž hlavním zdrojem argininu, aminokyseliny významné v procesu karcinogeneze (138, 121).

Rovněž studie britské lékařské rady a charitativní organizace Cancer UK potvrdila, po dlouhodobém pozorování půl miliónu obyvatel evropských zemí, že pokud dávají lidé na talíři přednost hovězímu, vepřovému, případně skopovému masu, výrazně se u nich zvyšuje nebezpečí rakoviny střev. U lidí, kteří denně zkonzumují více než 160 gramů tzv. červeného masa, je riziko výskytu rakoviny o třetinu vyšší než u těch, kteří mají hovězí, vepřové, či skopové na talíři pouze jednou týdně. Nadměrné konzumaci masa nahrávají i obvyklé gramáže pokrmů. Např. hmotnost hovězího bifteku se ve Velké Británii pohybuje kolem dvou set gramů, hamburger s mletým masem váží kolem tří set až sedmi set gramů. Kampaň za snížení konzumace červeného masa pomalu mění i nabídku hlavních řetězců rychlého občerstvení. Ty upravují jídelníček tak, aby odpovídal zásadám zdravé výživy. Tyto změny jsou ale podle kritiků příliš pomalé a lidé navíc v denním shonu o škodlivosti hamburgeru či sendviče, plněného masem, nestačí přemýšlet (71).

Maso obsahuje cholesterol a živočišný tuk. Především nasycené mastné kyseliny SFA, obsažené v tomto tuku, negativně ovlivňují hladinu krevních lipidů. Zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, rovněž lipoproteiny s nízkou hustotou LDL a zvyšují i koncentraci triglyceridů VLDL (lipoproteiny s velmi nízkou hustotou), čili zvyšují riziko pro aterosklerózu a kardiovaskulární onemocnění. (114, 131).

Kromě prospěšných živin maso obsahuje i některé látky, které jsou ve větším množství zdraví škodlivé. Kromě již zmíněných tuků a cholesterolu sem patří látky, které se do masa dostaly při jeho průmyslové výrobě. K nejhorším patří zbytky antibiotik, léků a růstových hormonů (131).

Z hlediska primární prevence je žádoucí omezit konzumaci červeného masa a masných výrobků, zejména uzených, smažených, grilovaných či jinak nevhodně upravených, tzn. omezit i stravování ve fastfoodech, neboť zde se nabídka pokrmů sestává především z masa, navíc nevhodně tepelně upraveného. Omezit nadměrnou konzumaci masa je vhodné na dvě, maximálně tři porce masa týdně. Nedostatek bílkovin není totiž v našich podmínkách, ve kterých je celá řada rostlinných zdrojů bílkovin snadno dostupná, žádným problémem. Obsah bílkovin je ve všech druzích mas zhruba stejný a pohybuje se okolo 20 g na 100 g masa. Při hrazení poloviny bílkovin ze živočišných zdrojů, odpovídá doporučené dávce 50-150 g masa denně. Maso může být součástí zdravého jídelníčku, ovšem musí se jednat o vysoce kvalitní maso, ideálně od známého zdroje a v přiměřeném množství. (138, 110, 89). Problémy s nadměrnou konzumací masa a jejich řešení znázorňuje tabulka 4. v Přílohách.

1.2.4 Vlákna

Za poslední století, ale ještě více za posledních 50 let prudce narostla spotřeba potravin technologicky upravených. Místo dříve obvyklého žitného chleba stoupla obliba pečiva pšeničného a stále častěji z bílé mouky (u nás ve formě rohlíků, housek, jinde ve světě ve formě baget nebo hamburgerové housky). Zbavování obilných zrn obalových vrstev a vymílání mouky, snížení spotřeby obilovin v jejich přirozené, nezpracované podobě, a rovněž snížení spotřeby luštěnin, zeleniny a ovoce. Podle státního zdravotního ústavu je v Česku spotřeba zeleniny na 60 % doporučení, u ovoce na 65 % a spotřeba se každoročně snižuje. Rafinace potravin a stoupající spotřeba cukru a tuku. Pohodlný způsob stravování, který přinášejí zpracované potraviny a fastfood. To vše vede k tomu, že oproti dobám dřívějším dramaticky klesl ve stravě příjem vlákniny, což jsou nestravitelné polysacharidy, které mají ovšem i přes zanedbatelnou energetickou hodnotu nesmírnou výživovou hodnotu. Dnešní člověk

přijímá nedostatečné množství, okolo 10-15 g vlákniny, zatímco doporučená denní dávka činí 30-40 g. Pro děti a dospívající se pak příjem vlákniny řídí pravidlem „věk +5“, což znamená od 8 g pro tříleté dítě do 25 g pro dvacetiletého mladého člověka denně. Zdravý jídelníček bez přítomnosti vlákniny není kompletní. Živočišné potraviny vlákninu neobsahují. Zdrojem vlákniny jsou rostlinné produkty, ať už obiloviny, luštěniny a ořechy, jako zástupci hrubé, nerozpustné vlákniny, či vláknina ve vodě rozpustná, obsažená v ovoci a zelenině. Oba druhy vlákniny mají svá pozitiva a v lidském těle plní odlišné funkce, které ve svých důsledcích pomáhají udržovat lidské zdraví. Vláknina má vliv na zpevňování zubů a prevenci zubního kazu, snížení přijímané energie, omezení pocitu hladu, snížení hladiny krevního cukru a cholesterolu, vyvážení toxických složek tráveniny, podpora činnosti střev, urychlení průchodu tráveniny střevním traktem a v neposlední řadě žádoucí fermentace v tlustém střevě (68, 90, 56, 97, 40, 84)

Strava ve fastfoodech je tvořena především masem, hamburgerovými a sendvičovými houskami či bagetami z bílé mouky, pšeničnými tortillami, smaženými hranolky a sladkými dezerty jako zmrzlina a jiné pečené moučníky (muffiny atd.). Chybí dostatečné množství zeleniny a ovoce v pokrmech, biologická hodnota pokrmů je nízká. Je to tedy strava chudá na vlákninu. Jedinou výjimkou jsou saláty, s přidáním masa či bez něj, které obsahují vlákninu ze zeleniny. Obsah vlákniny a její procentuální příjem z doporučeného denního množství ve vybraných pokrmech z fastfoodů obsahuje tabulka 3 (116, 80, 59, 21).

Tabulka 3: Obsah vlákniny, tuků a energie ve vybraných pokrmech z fastfoodu

Pokrm	Popis/ složení	Restaurace	Obsah vlákniny	DDD ¹⁾	Obsah tuků	Obsah energie
Hamburger	Mleté hovězí maso, pšeničná žemle, kečup, hořčice, nakládaná okurka, cibule	McDonald's	2 g	6,6 %	9 g	225 kcal
Caesar salát - Grilled chicken	Grilovaný filet z kuřecích prsou, salátová směs, mix krájených listových salátů, červená čekanka, čekanka radicchio, mrkev, cherry	McDonald's	3 g	10 %	7 g	195 kcal

	rajčata, krutony, parmazán					
Big Mac	Mleté hovězí maso, pšeničná žemle se sezamem, tavený sýr typu čedar, omáčka Big Mac™, ledový salát, nakládaná okurka, cibule	McDonald's	3 g	10 %	26 g	510 kcal
Střední hranolky	Smažené brambory	McDonald's	4 g	13,3 %	17 g	340 kcal
Ovocný kelímek	Červené jablko, pomeranč, meloun, bílé hrozny (možné sezonní změny)	McDonald's	2 g	6,6 %	0 g	40 kcal
Muffin čokoládový	Piškotové těsto, kousky čokolády	McDonald's	1 g	3,3 %	19 g	340 kcal
Texas Grander	sezamová bulka s velkým kusem kuřecího řízku Hot&Spicy™, majonézou, speciální BBQ omáčkou, salátem, slaninou, červenou cibulí a sýrem čedar	KFC	4,2 g	14 %	45,6 g	807 kcal
Brazer Twister	Grilované kuřecí prsíčko se salátem, rajčetem a pepřovou omáčkou v jemné tortille.	KFC	5,5 g	18,3 %	17,6 g	431 kcal
Coleslaw	Zelný salát	KFC	2,66 g	8,9 %	14 g	181 kcal
Greek	Salátový mix s rajčaty, paprikou a okurkou, kousky balkánského sýru, černými olivami, červenou cibulí, provensálským kořením a dresinkem.	KFC	3 g	10 %	10,6 g	191 kcal
Cheeseburger	Hamburger s přidavkem sýra	Burger King	1,9 g	6,3 %	14,1 g	322 kcal
Donut	Smažený koblih se sladkou polevou	Burger King	1,5 g	5 %	21,1 g	334 kcal
Onion Rings	Smažené cibulové kroužky	Burger King	4,1 g	13,6 %	17 g	330 kcal
Tuňákový sendvič	Kousky tuňákového masa smíchané s majonézou a zeleninou dle výběru zákazníka podávané v bagetě	Subway	2,8 g	9,3 %	12,4 g	357 kcal
Subway Melt	Chléb plněný plátky krůtího masa, šunkou, slaninou, sýrem, zeleninou a přísadami dle přání	Subway	4,1 g	13,6 %	10,3 g	376 kcal

1) DDD, doporučená denní dávka (30 g pro dospělé osobu)

Zdroj: *KFC. Menu. Online* [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.kfc.cz/menu/>; *Subway. Menu. Online* [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: http://www.subway.cz/subway_cz/menu-nutricni-hodnoty; *McDonald's. Online* [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.mcdonalds.cz/cs/mcdonalds.shtml>; *Burger King. Produkty. Online* [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.myburgerking.cz/shop/>

Z tabulky vyplývá, že pokrmy z fastfoodu, které pokud už obsahují vlákninu, tak ve velmi malém množství a navíc mají vysokou energetickou denzitu. Ženy by měly přijímat 12,5 g vlákniny na každých 1000 kcal, muži pak 10 g vlákniny na 1000 kcal. Poměrně malé množství potravy, ale vysoký obsah tuků a nízký obsah vlákniny v těchto pokrmech má za následek to, že i přes vysokou energetickou hodnotu mají tyto pokrmy malou sytivost. Člověk tedy přijme z takovéto stravy velké množství energie, ale v důsledku nedostatečného množství vlákniny, která má vysokou sytivost, se brzy dostaví hlad, vyvolávající další konzumaci (114).

1.2.5 Tepelné zpracování pokrmů ve fastfoodech

1.2.5.1 Smažení a fritování

Naprostá většina pokrmů ve fastfoodech se tepelně zpracovává smažením a fritováním. Především maso a hranolky procházejí těmito technologickými úpravami (116, 80, 59, 21).

Dostálová uvádí, že smažené pokrmy jsou velmi chutné vzhledem k tomu, že při smažení vzniká velmi mnoho sensoricky příjemných látek, a proto jsou u nás i jinde ve světě velmi oblíbené. Ze čtyř základních kuchyňských příprav - vaření, dušení, pečení a smažení - je úprava potravin smažením u konzumentů nejoblíbenější (30).

Z hlediska správné výživy však nelze častou konzumaci smažených pokrmů doporučit. Obsahují velké množství tuku, jsou hůře stravitelné a obsahují více zdravotně rizikových látek než pokrmy připravené jinými způsoby (vyjma grilování). Pro dietní stravování při onemocněních trávicího ústrojí je tato úprava potravin naprosto nevhodná (pokrmy jsou špatně stravitelné a obsahují látky dráždící trávicí ústrojí) (30).

Častá konzumace uměle extrahovaného oleje, který se používá často na smažení, je podle Shinyi pro tělo škodlivá. Konzumaci smažených jídel bychom měli omezit na minimum, cílem by mělo být, podle doporučení japonského gastroenterologa

maximálně jedno smažené jídlo měsíčně. Takového jídla bychom podle něj měli velmi důkladně rozžvýkat, protože dobré žvýkání a míchání potravy se slinami pomáhá do určité míry neutralizovat trans nenasycené mastné kyseliny. Smažená jídla podle něj vyčerpávají enzymy lidského těla a navíc u těchto jídel dochází extrémně rychle k oxidaci. Smažená jídla, od jejichž přípravy uplynula delší doba, bychom dle autora neměli konzumovat nikdy (107).

Během smažení vzniká chemickými reakcemi probíhajícími ve smažicí lázni široké spektrum látek. Triacylglyceroly, tvořící hlavní složku všech potravinářsky významných tuků a olejů, se za těchto podmínek hydrolyzují a při překročení tzv. bodu zakouření dochází k jejich rozkladu. Přitom se odštěpují volné mastné kyseliny a vzniká akrolein. Především však probíhá řada radikálových reakcí řetězců mastných kyselin, oxidačních i neoxidačních, kterým podléhají jak volné mastné kyseliny, tak mastné kyseliny vázané v triacylglycerolech či dalších sloučeninách. Produkty těchto reakcí jsou hydroperoxydy, různé typy polymerů, aldehydy a aldehydokyseliny, uhlovodíky, cyklické mastné kyseliny, *trans*-isomery nenasycených mastných kyselin a další látky. Kromě toho dochází k oxidaci přítomných sterolů, tokoferolů a případně dalších antioxidantů, reakcím oxidačních produktů lipidů se sloučeninami obsaženými ve smažené potravine, zejména s bílkovinami, a některým dalším reakcím. Řada z takto vznikajících látek je potenciálně toxická, a to v závislosti na jejich příjmu a dalších faktorech. Vzhledem k tomu, že tyto látky se ve významném množství stávají součástí smažené potravy, je bezpečnost tuků a olejů po smažení v odborné literatuře diskutována již řadu let (30, 103).

Někteří autoři mají za to, že tuky a oleje po smažení mohou být považovány za bezpečné a netoxické (v případě že nejsou jediným zdrojem lipidů a smažení probíhalo za běžně užívaných podmínek, tedy teplota nepřekročila 175°C). Stejně údaje však nabádají k obezřetnosti a minimalizaci příjmu těchto tuků a olejů. Tato obezřetnost je přitom na místě především s ohledem na často vysokou (a zvyšující se) spotřebu smažených potravin u dětí a dospívajících, běžně nedostatečný příjem vitamínu E u většinové populace a časté nedodržování doporučení pro výměnu smažicí lázně při dosažení obsahu polymerních triacylglycerolů. Celkově je tak nutné konstatovat, že

nadměrný příjem smažených potravin, respektive v nich obsažených tuků a olejů po smažení, je poměrně významným (a často podceňovaným) výživovým problémem, zejména pokud je spojen s dalšími výživovými nedbalostmi, jako je např. nedostatečný příjem ovoce a zeleniny a obecně antioxidantů (103).

V potravinách, které obsahují hodně škrobu, a jsou zejména při smažení a fritování vystaveny vysokým teplotám, mohou vznikat nebezpečné látky akrylamid a glycidamid. Vyskytují se hlavně ve smažených výrobcích z brambor (hranolky, brambůrky, pečené brambory), ale i v dalších potravinách, zejména v těch s vysokým obsahem škrobu. Kromě výše zmíněných jsou to i sušenky, topinky nebo dále upravované pečivo, některé cereálie a káva. V těchto potravinách bylo nalezeno relativně vysoké množství akrylamidu. Nízké množství akrylamidu bylo nalezeno i v mase (vepřové, kuřecí, hovězí, treska, párky a hamburgery). Teplota, při níž se akrylamid začíná formovat, je pravděpodobně 120 °C, tedy mnohem nižší, než při jaké se standardně smaží a frituje. Expozice vysokými hodnotami akrylamidu zapříčiňuje poškození nervového systému. Akrylamid je také předpokládaný reproduktivní toxin s mutagenními a karcinogenními vlastnostmi. Podle holandské studie ženy, které v potravě přijímají větší množství akrylamidu, se nacházejí ve dvojnásobném riziku rakoviny vaječníků a dělohy. Jde o dávku odpovídající množství akrylamidu obsaženého v balíčku chipsů, polovičním balení sušenek nebo porci hranolků denně (5, 47, 48).

S ohledem na tyto skutečnosti je potřeba důrazněji apelovat, v rámci výživové osvěty, na snížení spotřeby smažených potravin, především u dětí a dospívajících. Kromě osvěty zaměřené na spotřebitele, a výchovy dětí ke správným stravovacím návykům, je však také nutné apelovat na výrobce potravin a zejména provozovatele stravovacích služeb, aby nabídka pokrmů pro děti nezahrnovala pouze kombinaci smaženého masa (např. kuřecích nuget) a bramborových hranolků, jak je tomu často v případě fastfoodů v současnosti (103).

1.2.5.2 Grilování

Maso z fastfoodů, které není smažené, je tepelně zpracované grilováním, čímž se dané pokrmy chlubí již ve svých názvech (116, 80, 59, 21).

Grilování je kulinární úprava sálavým teplem, kdy se teploty obvykle pohybují mezi 250 až 350 °C. Uvnitř potraviny musí teplota zůstat pod 100°C, zpravidla bývá mírně nad 70 °C. Pokud ovšem teplota např. v mase nedosáhne všude minimálně 72 °C po dobu alespoň deseti minut, hrozí, že bakterie nebo parazité, které maso může obsahovat, nebudou zničeny a hrozí alimentární nákaza. Z hygienického hlediska je tedy grilování nejméně bezpečný technologický postup tepelné úpravy pokrmu. Ještě víc je grilování nebezpečné z hlediska vzniku zdravotně rizikových látek, které jsou vytvářeny vysokými teplotami a chemickými změnami v potravinách při grilování. Příkladem mohou být polyaromatické uhlovodíky PAU, které jsou prokazatelně karcinogenní. PAU vznikají jednak jako produkt pyrolýzy tuku skapávajícího na horkou topnou plochu či žhnoucí palivo, dále vznikají jako produkty pyrolýzy použitého paliva a též jako produkty pyrolýzy grilované suroviny, které endogenně vznikají při kontaktu s plamenem. Grilování je v současné době populární technologickou úpravou potravin, ovšem platí stejně jako při smažení, že při časté konzumaci takto upravených potravin hrozí riziko poškození zdraví. Zdravotní problémy se přitom mohou projevit až za několik desítek let, v důsledku čehož konzumenti neberou varování nutričních odborníků a potravinářských chemiků vážně (30, 134).

1.2.6 Obsah tuků a energie v pokrmech z fastfoodu

Tuky jsou významnou složkou naší potravy, jsou nejkoncentrovanějším zdrojem energie a příjem lipofilních vitaminů A, D, E a K by bez nich nebyl možný. Ve stravě jsou naprosto nezbytné, velmi důležitý je nejen výběr tuků, ale i jejich forma a množství, v jakém je konzumujeme. Přednost by měly v jídelníčku mít rostlinné oleje lisované za studena, tuk obsažený v rybím mase, ořechích a semínkách. Ani konzumace tuků živočišného původu (mléčný tuk, vejce, maso) není pro organismus škodlivá,

pokud je střídavá a vyvážená. Roli sehraává i samotné zpracování tuku a finální forma jeho úpravy. Je vhodné vyvarovat se tuků přepalovaných, rafinovaných, hydrogenovaných a jinak chemicky změněných (68, 69,12, 85).

Přítomnost tuku zlepšuje organoleptické vlastnosti pokrmu. Chut' a vůně pokrmu, v němž je tuk obsažen, je pro konzumenta lákavější, způsobuje, že člověk takového jídlo hodnotí pozitivně a následně i konzumace takového pokrmu je častější, v důsledku pozitivních emocí, které jsou chutí vyvolány. Toho jsou si vědomi i fastfoody. Jejich pokrmy jsou nasyceny tukem a je velmi těžké najít v jejich nabídce jiný nízkotučný pokrm, než zeleninový salát (ani ten není úplně bez obsahu tuku, pokud si jej konzument dá se zálivkou, krutony, sýrem či masem). Většina pokrmů nabízených ve fastfoodech obsahuje přes 40 % energie z tuků, přičemž problematický je původ používaných tuků (trans-mastné kyseliny) a zacházení s tuky při smažení (dlouhodobé používání jedné smažicí lázně, neprovádění filtrace apod.) (66, 28, 118).

Tabulka 4: Obsah tuků, SAFA, trans mastných kyselin a energie a jejich podíl na GDA ve vybraných pokrmech z fastfoodu

Pokrm	Popis	restaurace	Tuk	Průměr GDA pro tuk	SFA	Průměr GDA pro SFA	Obsah energie	Trans MK
Hamburger	Mleté hovězí maso, pšeničná žemle, kečup, hořčice, nakládaná okurka, cibule	McDonald's	9 g	13 %	4 g	18 %	225 kcal	N ¹⁾
Caesar salát - Grilled chicken	Grilovaný filet z kuřecích prsou, salátová směs, mix krájených listových salátů, červená čekanka, čekanka radicchio, mrkev, cherry	McDonald's	7 g	10 %	5 g	23 %	195 kcal	N

	rajčata, krutony, parmazán							
Big Mac	Mleté hovězí maso, pšeničná žemle se sezamem, tavený sýr typu čedar, omáčka Big Mac™, ledový salát, nakládaná okurka, cibule	McDonald's	26 g	39 %	10 g	45%	510 kcal	N
Střední hranolky	Smažené brambory	McDonald's	17 g	25 %	2 g	9 %	340 kcal	N
Shake čokoládový střední	Pastero vaná mléčná směs, Sirup s příchutí čokoláda	McDonald's	7 g	10 %	4 g	18 %	335 kcal	N
Muffin čokoládový	Piškotové těsto, kousky čokolády	McDonald's	19 g	28 %	3 g	14 %	340 kcal	N
Texas Grander	sezamová bulka s velkým kusem kuřecího řízku Hot&Spicy™, majonézou, speciální BBQ omáčkou, salátem, slaninou, červenou cibulí a sýrem čedar	KFC	45,6 g	65 %	10,2 g	51 %	807 kcal	0,3 g
Brazer Twister	Grilované kuřecí prsíčko se salátem, rajčetem a pepřovou omáčkou v jemné tortille.	KFC	17,6 g	25 %	3,66 g	18 %	431 kcal	0,23 g
Coleslaw	Zelný salát	KFC	14 g	28 %	1,68 g	8 %	181 kcal	0 g
Greek	Salátový mix s rajčaty, paprikou a okurkou, kousky balkánského sýru, černými olivami, červenou cibulí, provensálským kořením a	KFC	10,58 g	15 %	5,65 g	28 %	191 kcal	0,06 g

	dresinkem.							
Cheeseburger	Hamburger s přídavkem sýra	Burger King	14,1 g	28,2 %	6,3 g	29 %	322 kcal	0,1 g
Donut	Smažený koblih se sladkou polevou	Burger King	21,1 g	42,2 %	9,2 g	43 %	334 kcal	1,4 g
Onion Rings	Smažené cibulové kroužky	Burger King	17 g	34 %	1,5 g	7 %	330 kcal	0,1 g
Tuňákový sendvič	Kousky tuňákového masa smíchané s majonézou a zeleninou dle výběru zákazníka podávané v bagetě	Subway	12,4 g	24,8 %	2,1g	9,81 %	357 kcal	N
Subway Melt	Chléb plněný plátkou krůtího masa, šunkou, slaninou, sýrem, zeleninou a přísadami dle přání	Subway	10,3 g	20,6 %	4,9 g	22,9 %	376 kcal	N
Zmrzlina v kohoutku	Krémová smetanová zmrzlina s příchutí vanilky (min. 85g). K dostání bez polevy nebo s polevou dle aktuální nabídky.	KFC	5,53 g	8 %	3,57 g	18 %	132 kcal	0,04 g
Kuře Kentucky 1 ks	Kuře obalené v těstíčku a bylinné směsi	KFC	7,8 g	11 %	1,78 g	9 %	178 kcal	0,08 g
Big Tasty Bacon™	Mleté hovězí maso, slanina, pšeničná žemle se sezamem, tavený sýrový výrobek s ementálem, omáčka Big Tasty, rajče, ledový salát, cibule	McDonald's	55 g	82 %	22 g	100 %	890 kcal	N
Menu Classic Box	2 porce kuřete, 5 Hot Wings, Velká porce hranolků a bezedný nápoj	KFC	71,86 g	103 %	18 g	90 %	1230 kcal	0,62 g

Kyblík Classic	4x Hot & Spicy™ Strips, 4x Hot Wings™, 2x porce kuřete Kentucky, 2x běžná porce hranolků.	KFC	100 g	142 %	22 g	109 %	1840 kcal	0,96 g
Kyblík Classic XL	8x Hot and Spicy strips (8 x 27g), 8x Hot Wings (8x 25g), 4x porce kuřete Kentucky, 4x běžná porce hranolků	KFC	200 g	286 %	49 g	244 %	3488 kcal	1,88 g

1) N – neuvedeno

Zdroj: KFC. Menu. Online] [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.kfc.cz/menu/>; Subway. Menu. [Online] [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: http://www.subway.cz/subway_cz/menu-nutricni-hodnoty; McDonald's. [Online] [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.mcdonalds.cz/cs/mcdonalds.shtml>; Burger King. Produkty. [Online] [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.myburgerking.cz/shop/>

Jak vyplývá z nutričních hodnot, které uvádějí fastfoodové restaurace, více či méně podrobně (některé fastfoody neposkytují informace o výživových hodnotách svých pokrmů vůbec), pokrmy z fastfoodu jsou velmi tučné. Obsah tuku může být v některých případech sice poměrně nízký, ovšem množství pokrmu je rovněž malé a konzument si k danému pokrmu musí zpravidla dát ještě přílohu (nejčastěji smažené hranolky), čímž obsah tuku v daném jídle výrazně vzroste. V některých případech se při nevelkém množství pokrmů ale může obsah tuku pohybovat velmi vysoko a pokryjeme jím i 100% DDD tuků a nasycených mastných kyselin SFA. V případech menu překračuje obsah tuku a SFA i hodnoty přes 100%, u velikostí menu XL dokonce i přes 200 % DDD. Obsah SFA je u pokrmů z fastfoodu poměrně vysoký, v některých případech překračuje DDD. Z tohoto důvodu je fastfood ze zdravotního hlediska rizikový, neboť vysoký příjem SFA ve stravě nejvíce ovlivňuje hodnoty krevních tuků, především cholesterol, aterogenní lipoproteiny s nízkou hustotou LDL a triglyceridy TG, což v konečném důsledku může vést k ateroskleróze a kardiovaskulárním chorobám se všemi důsledky, které s sebou tyto choroby nesou

(116, 80, 59, 21, 114) .

Rizikové jsou rovněž trans-nenasyčené mastné kyseliny TFA, které mají podobné účinky na krevní tuky jako SFA, ale jejich působení je výrazně více škodlivé. Strava by neměla obsahovat více než 1 % energetického příjmu z TFA (přibližně 2 g). Některé pokrmy z fastfoodů mají poměrně velký obsah těchto kyselin, ovšem řada provozovatelů fastfoodových restaurací vůbec hodnoty neuvádí. V řadě zemí se proto připravuje povinná deklarace TFA, jelikož jsou tyto látky z hlediska zdraví velmi rizikové, především z pohledu působení na vznik kardiovaskulárních chorob. Obsah cholesterolu fastfoody u svých pokrmů neuvádějí vůbec, přitom jejich nabídka se skládá většinou z masitých pokrmů, či mléčných produktů (sýry, mléčné koktejly a zmrzliny), které tuto součást tuků živočišného původu obsahují. Denní příjem cholesterolu by neměl překračovat 300 mg. Lze pouze předpokládat, že čím vyšší obsah živočišného tuku v pokrmu, tím vyšší obsah cholesterolu (116, 80, 59, 21, 114).

Tuky jsou v lidské výživě nezbytné, ovšem jde o správný výběr tuků a mastných kyselin v nich, a rovněž jejich množství. V případě fastfoodu se jedná o tuky působící zdravotně nepříznivě (SFA, TFA), a rovněž o jejich velké množství v pokrmech. To následně souvisí s vysokou energetickou hodnotou těchto pokrmů, která v některých případech představuje i polovinu doporučeného množství energie na celý den. Tuky by ve stravě měly tvořit asi 20-30 % z energetického příjmu, což představuje asi 80-100 g. Průměrný člověk v dnešní době ovšem zkonsumuje za den i více než 120 g tuku. Většina lidí totiž podhodnocuje příjem tuků, neboť nepočítá příjem skrytého tuku v masných a mléčných výrobcích. Jak je známo, vysoký přísun tuku a energie ze stravy, který není v rovnováze s energetickým výdejem, vede k ukládání energetických zásob v podobě tělesného tuku, k nadváze a obezitě, se všemi zdravotními komplikacemi a důsledky, které způsobuje (68, 114, 2, 43, 84).

Jak ukazují nové studie, tuk obsažený v pokrmech z fastfoodu se liší i podle země. Např. kuřecí nugety a hranolky prodávané u McDonald's v New Yorku mohou být nezdravější než ty prodávané v Evropě. Tři dánské lékaři zjistili velmi různé úrovně TFA v potravinách, zakoupených u řetězců rychlého občerstvení

McDonald's a KFC ve 20 zemích. Studie ukazují, že příjem 5 g TFA denně zvyšuje riziko KVO o 25 %. Podle výzkumu zveřejněného v New England Journal of Medicine se ve velkých nugetách a hranolkách množství trans-tuků pohybovalo od méně než 1 g v Dánsku po více než 10 g v New Yorku. Polovina ze 43 „velkých“ fastfoodových jídel, 24 z McDonald's a 19 z KFC, zkoumaných ve studii, a zakoupených po celém světě, přesáhla úroveň 5 g TFA. Ve Spojených státech byly hladiny trans tuků v hranolkách v rozmezí od 5 gramů v Atlantě po 7 gramů v New Yorku. KFC prodejny v Dánsku, Rusku a Wiesbadenu v Německu, měly nejnižší hladinu, a KFC prodejny v Maďarsku nejvyšší - asi 25 g TFA, kde bylo jídlo smažené v oleji s obsahem 35% TFA. Vysoký obsah TFA byl zjištěn také u KFC pokrmů zakoupených v Polsku (20 g), Peru (16 g) a České republice (15 g). Hladiny v Dánsku byly nízké, neboť země schválila zákon, který omezuje obsah TFA v jakémkoliv potravinářském výrobku, na maximálně 2 %. US Food and Drug Administration začal vyžadovat po výrobcích potravin obsah TFA na etiketách jejich zboží. V souvislosti s těmito výzkumy, společnost McDonald's oznámila, že podhodnotila množství tuku a kalorií ve svých hranolkách. Původně uváděli, že jejich velká porce hranolků obsahuje 6 g TFA . Společnost uvedla, že správné číslo je nyní 8 g TFA a podle svých tvrzení se snaží s problematikou trans-tuků ve svých pokrmech pracovat, rovněž jako firma KFC (22).

1.2.7 Obsah soli v pokrmech z fastfoodu

Člověk by měl za den přijmout nejvýše 5-6 g soli. Průměrná celková spotřeba soli je v Čechách vysoká, asi 10-15 g/den na osobu, s velkými individuálními rozdíly. Optimální by bylo množství 3-4 g, které již přijímáme přirozeným obsahem soli v potravinách, a úplně dostačuje pro hrazení běžné potřeby sodíku v organismu. Pro děti platí množství do 3 g, v závislosti na jejich věku a hmotnosti. Je třeba si uvědomit, že kromě dosolování pokrmů, přijímáme sůl v hotových potravinách a pokrmech. Nejvíce soli přijímáme u chleba a pečiva (konzumujeme je v největším množství a často), slaných pochutin, uzenin, sýrů, konzerv a instantních jídel a různých dochucovadel a

kořenících směsí. U osob senzitivních na sůl, což je geneticky predisponováno, může vznikat vlivem příjmu kuchyňské soli hypertenze neboli vysoký krevní tlak, která s sebou přináší další zdravotní rizika. Při nadbytku soli ve stravě dochází rovněž k nadměrnému zatěžování ledvin (114, 49). Obsah soli u vybraných pokrmů z fastfoodu ukazuje tabulka 5.

Tabulka 5: Obsah soli u vybraných pokrmů z fastfoodu

Pokrm	Popis	Restaurace	Sůl	Průměr GDA pro dospělého	Průměr GDA pro dítě
Hamburger	Mleté hovězí maso, pšeničná žemle, kečup, hořčice, nakládaná okurka, cibule	McDonald's	1,3 g	26 %	43 %
Caesar salát - Grilled chicken	Grilovaný filet z kuřecích prsou, salátová směs, mix krájených listových salátů, červená čekanka, čekanka radicchio, mrkev, cherry rajčata, krutony, parmazán	McDonald's	1,3 g	26 %	43 %
Big Mac	Mleté hovězí maso, pšeničná žemle se sezamem, tavený sýr typu čedar, omáčka Big Mac™, ledový salát, nakládaná okurka, cibule	McDonald's	2,2 g	44 %	73%
Střední hranolky	Smažené brambory	McDonald's	0,8 g	16 %	27 %
Shake čokoládový střední	Pasterovaná mléčná směs, Sirup s příchutí čokoláda	McDonald's	0,8 g	16 %	27 %
Muffin čokoládový	Piškotové těsto, kousky	McDonald's	1 g	20 %	33 %

	čokolády				
Texas Grander	sezamová bulka s velkým kusem kuřecího řízku Hot&Spicy™, majonézou, speciální BBQ omáčkou, salátem, slaninou, červenou cibulí a sýrem čedar	KFC	4,2 g	70 %	140 %
Brazer Twister	Grilované kuřecí prsíčko se salátem, rajčetem a pepřovou omáčkou v jemné tortille.	KFC	2,3 g	38 %	77%
Coleslaw	Zelný salát	KFC	0,42 g	7 %	14 %
Greek	Salátový mix s rajčaty, paprikou a okurkou, kousky balkánského sýru, černými olivami, červenou cibulí, provensálským kořením a dresinkem.	KFC	3,1 g	52 %	103 %
Cheeseburger	Hamburger s přídavkem sýra	Burger King	1,8 g	36 %	60 %
Donut	Smažený koblíh se sladkou polevou	Burger King	6,39 g	127,8 %	213 %
Onion Rings	Smažené cibulové kroužky	Burger King	2,2 g	44 %	73 %
Tuňákový sendvič	Kousky tuňákového masa smíchané s majonézou a zeleninou dle výběru zákazníka podávané v bagetě	Subway	1,75 g	35 %	58 %
Subway Melt	Chléb plněný plátky krůtího masa, šunkou, slaninou, sýrem, zeleninou a přísadami dle přání	Subway	2,5 g	50 %	83 %
Zmrzlina v kohoutku	Krémová smetanová zmrzlina s příchutí vanilky (min. 85g). K dostání bez polevy nebo s polevou dle aktuální nabídky.	KFC	0,26 g	4 %	8,6 %
Kuře Kentucky 1 ks	Kuře obalené v těstíčku a bylinné směsi	KFC	7,8 g	11 %	260 %
	Mleté hovězí maso,				

Big Tasty Bacon™	slanina, pšeničná žemle se sezamem, tavený sýrový výrobek s ementálem, omáčka Big Tasty, rajče, ledový salát, cibule	McDonald's	3,4 g	68 %	113 %
Menu Classic Box	2 porce kuřete, 5 Hot Wings, Velká porce hranolků a bezedný nápoj	KFC	6,54 g	109 %	218 %
Kyblík Classic	4x Hot & Spicy™ Strips, 4x Hot Wings™, 2x porce kuřete Kentucky, 2x běžná porce hranolků.	KFC	9.64 g	161 %	321 %
Kyblík Classic XL	8x Hot and Spicy strips (8 x 27g), 8x Hot Wings (8x 25g), 4x porce kuřete Kentucky, 4x běžná porce hranolků	KFC	18,64 g	311 %	621 %

Zdroj: KFC. Menu. Online] [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.kfc.cz/menu/>; Subway. Menu. [Online] [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: http://www.subway.cz/subway_cz/menu-nutricni-hodnoty; McDonald's. [Online] [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.mcdonalds.cz/cs/mcdonalds.shtml>; Burger King. Produkty. [Online] [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.myburgerking.cz/shop/>

Z tabulky vyplývá, že obsah soli v pokrmech z fastfoodu je vysoký. V řadě případů představuje více než čtvrtinu doporučené denní dávky soli, u některých pokrmů i více než polovinu. Extrémní množství soli pak obsahují menu, boxy, kyblíky či velké porce různých menu, určené především pro více konzumentů. Pokud by takové menu zkonsumovala jediná osoba, přijala by více než trojnásobek DDD soli. Jak ukazuje tabulka, fastfood není z hlediska obsahu soli vhodný ani pro děti, pro něž představuje konzumace pokrmů mimo dětské menu překročení DDD soli ve většině případů, u některých i několikanásobně. Dětské menu z KFC obsahuje 1,8 g (60 %) soli, od McDonald's pak 1,9 g (63 % DDD

1.2.8 Obsah cukru v pokrmech z fastfoodu

Nadměrná konzumace rafinovaného cukru a jednoduchých sacharidů je ze zdravotního hlediska pro člověka nepříznivá (viz kapitola 1.3.2 Cukr). Cukr s sebou přináší do organismu energii, ovšem žádný další nutriční přínos nemá. Produkty jako sladkosti, cukrovinky, dezerty, moučníky, slazené nápoje, ovocné džusy apod., ale i bílá mouka z fastfoodových housek a baget, s jejich nízkou hustotou živin a vysokým glykemickým indexem, jsou zdrojem tzv. „prázdných kalorií“, které při nevyvážené energetické bilanci přispívají k rozvoji nadváhy a obezity, diabetu, zubního kazu apod. Denně by dospělý člověk neměl přijmout více než 60 g z cukrů (114, 49). Obsah cukru v některých pokrmech z fastfoodu téměř pokrývá DDD pro dospělé, jak ukazuje tabulka 6.

Tabulka 6: Obsah cukru v některých pokrmech z fastfoodu

Pokrm	Popis	Restaurace	Obsah cukru
Hamburger	Mleté hovězí maso, pšeničná žemle, kečup, hořčice, nakládaná okurka, cibule	McDonald's	7 g
Big Mac	Mleté hovězí maso, pšeničná žemle se sezamem, tavený sýr typu čedar, omáčka Big Mac™, ledový salát, nakládaná okurka, cibule	McDonald's	8 g
Shake čokoládový střední	Pasterovaná mléčná směs, Sirup s příchutí čokoláda	McDonald's	49 g
Muffin čokoládový	Piškotové těsto, kousky čokolády	McDonald's	22 g

Texas Grander	sezamová bulka s velkým kusem kuřecího řízku Hot&Spicy™, majonézou, speciální BBQ omáčkou, salátem, slaninou, červenou cibulí a sýrem čedar	KFC	12,3 g
BBQ omáčka	omáčka	KFC	6 g
Coleslaw	Zelný salát	KFC	12 g
Greek	Salátový mix s rajčaty, paprikou a okurkou, kousky balkánského sýru, černými olivami, červenou cibulí, provensálským kořením a dresinkem.	KFC	14,7 g
Cheeseburger	Hamburger s přidavkem sýra	Burger King	6,8 g
Donut	Smažený koblih se sladkou polevou	Burger King	16,4 g
Tiramisu	tradiční italský dezert s kakaem	KFC	25,1 g
McFlurry™	Dezert z mléčné zmrzliny (bez posypky a polevy)	McDonald's	25 g
McFlurry™ s lentilkovou posypkou a čokoládovou polevou	Dezert z mléčné zmrzliny + lentilková posypka + čokoládová poleva	McDonald's	50 g
Zmrzlina v kohoutku	Krémová smetanová zmrzlina s příchutí vanilky (min. 85g). K dostání bez polevy nebo s polevou dle aktuální nabídky.	KFC	13,9 g
Jablečná taštička	Moučník plněný ovocnou náplní	McDonald's	11 g
Big Tasty Bacon™	Mleté hovězí maso, slanina, pšeničná žemle se sezamem, tavený sýrový výrobek s ementálem, omáčka Big Tasty, rajče, ledový salát, cibule	McDonald's	11 g

Jogurt s ovocem a BeBe	jogurt s ovocem a cereálními sušenkami Bebe Dobré ráno Mini	McDonald's	28 g
Vinaigrette omáčka	salátový dresink	KFC	8 g
kečup	kečup	McDonald's	3 g

Zdroj: *KFC. Menu. Online* [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.kfc.cz/menu/>; *McDonald's. Online* [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.mcdonalds.cz/cs/mcdonalds.shtml>; *Burger King. Produkty. Online* [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.myburgerking.cz/shop/>

Z tabulky vyplývá, že obsah cukru není ve fastfoodových pokrmech zanedbatelný. U zdánlivě zdravých mléčných koktejlů obsah cukru pokrývá DDD, to samé platí i pro mléčnou zmrzlinu se sladkou posypkou a polevou, která i bez uvedených, evidentně sladících přísad pokrývá polovinu DDD cukru pro dospělé osobu. Rovněž na první pohled zdravá varianta fastfoodu – jogurt s ovocem a mini sušenkami obsahuje 28 g cukru, což představuje asi polovinu DDD cukru a převedeno na kostky cukru, obsahuje asi 7 kostek. Cukr obsahují dokonce i zeleninové saláty a slané pokrmy, ve kterých by člověk cukr nečekal (116, 80, 59, 21).

1.2.9 Nepřesné nutriční hodnoty a informace

Nezávislá britská organizace Which?, zaměřená na všestrannou pomoc spotřebitelům, provedla testování produktů nabízených společnostmi McDonald's, KFC, Burger King a Pizza Hut. Laboratorní testy odhalily ve výrobcích mnohem vyšší obsah energie, soli a SFA, než jaký společnosti uváděly u jednotlivých výrobků, a společnosti Burger King a KFC mimo to poskytovaly nepřesné informace o nutričním obsahu výrobků na svých webových stránkách (127).

Podle zprávy lékařské neziskové organizace (Physicians Committee for Responsible Medicine's, PCRM) jídla, která fastfoodoví prodejci označili jako „zdravá“, obsahují vyšší obsah tuků, soli nebo cukru, než by většina konzumentů měla sníst za celý den. Příkladem takového jídla je McDonald's Fruit & Maple Oatmeal

(ovesná kaše s ovocem a javorovým sirupem). Tato kaše má více kalorií než hamburger a více cukru než mnohé sladké tyčinky. Fastfoodový průmysl se snaží zneužít důvěřivosti kupujících, které láká označením „bez tuků“ anebo „nízkokalorické,“ ale přitom mnohé z nabízených potravin obsahují nadměrná množství cukru, soli a tuků, jež zvyšují riziko vzniku obezity, nemocí srdce, rakoviny a diabetu (115).

1.3 Zdravotně rizikové látky ve fastfoodu

1.3.1 Přídavné látky

1.3.1.1 Náhradní sladidla

Jak již bylo zmíněno výše, nápoje nabízené ve fastfoodech se vyznačují vysokým obsahem cukru (soft nápoje a limonády). Jejich light varianty, které jsou rovněž v nabídce, obsahují náhradní sladidla. Ta by měla být zdravotně nezávadná, ovšem podle některých studií podporují zvyšování hmotnosti. Sladká chuť, která s sebou ale nenese žádné kalorie, vede k uvolňování hormonu inzulínu, který ukládá glukózu do tkání. Po konzumaci potravin či nápojů obsahujících náhradní sladidla, jež nevedou ke zvýšení krevního cukru, může následovat hypoglykémie, spojená s pocitem hladu a následujícím přejídáním se. Zastánci náhradních sladidel tvrdí, že tato sladidla mohou přispět k řešení obezity. Tento argument však nebyl nikdy prokázán. Náhradní sladidla mají většinou nulovou nutriční hodnotu, a proto se řada dietologů domnívá, že není žádný důvod je konzumovat. Studie, srovnávající jednotlivce konzumující soft nápoje s respondenty, kteří je nekonzumovali, zjistily mezi konzumenty soft nápojů (slazenými cukrem i náhradními sladidly) vyšší výskyt tzv. metabolického syndromu. Ten charakterizuje vysoký krevní tlak, zvýšené hodnoty krevních tuků, zvýšená hladina krevního cukru a nadváha, tj. faktory podporující vznik dnes těch nejzávažnějších zdravotních rizik pro onemocnění srdečně cévními chorobami a diabetem (93, 111).

1.3.1.2 Glutamát

Čínské a vietnamské fastfoody a bistra nabízejí pokrmy, které v sobě často obsahují zvýrazňovač chuti, zvaný glutamát. Glutasol, E 621, MSG neboli monosodium glutamate, sodná sůl kyseliny glutamové, se začal v posledních desetiletích objevovat ve zvýšené míře v hotových potravinách, protože jim zvýrazňuje chuť. Používá se především k dochucování slaných masitých a zeleninových jídel, ačkoli samotný glutamát je bez chuti. Specifická chuť, kterou vytváří, byla biologií označena jako „umami“ a jedná se o pátou chuť, vedle sladké, slané, kyselé a hořké a je popisována jako pikantně masová. Mnohé čínské restaurace a fastfoody asijského typu využívají glutamát sodný jako základní ochucovadlo do připravovaných pokrmů. Dokáže zvýraznit chuť a vůni použitých surovin, kterých pak může být použito méně, nebo mohou být méně kvalitní. Prakticky se tak dají připravovat levnější pokrmy, aniž by to konzumenti poznali. Specifickými přísadami k dosažení chuti umami bývají sójové omáčky, vegeta a různé kořenící směsi, mořské řasy, sušené houby atd. Udává se, že glutamát sodný je zodpovědný za tzv. "syndrom čínské restaurace", což je soubor příznaků vznikajících po konzumaci pokrmů asijské kuchyně s přídavkem tohoto zvýrazňovače chuti. Po konzumaci takového jídla člověk do 15-20 minut zrudne v obličeji, zrychlí se mu tep a objeví se nevolnost či zvracení, bolest hlavy a šíje. Příznaky odeznívají po 2 hodinách. Byly popsány i případy náhlé smrti, v důsledku zvýšené dráždivosti srdce. Přestože se aminokyselina glutamát nachází ve velkém množství přirozeně v mozku člověka, funguje jako hlavní excitační přenašeč nervových vzruchů a ovlivňuje mnoho fyziologických procesů v mozku, vědci varují před užíváním glutamátu jako součásti či aditiva potravy, vzhledem k jeho neurotoxicitě při dlouhodobém a nadměrném požívání (93, 109, 142, 133, 92).

1.3.2 Cukr

Nejen nápoje, ale i pokrmy z fastfoodu obsahují velké množství cukru. Např. dvojitý hamburger (velký) obsahuje 27 g cukru, tj. 7 kostek. Zrádné je, že takové množství cukru by člověk ve slaném pokrmu ani nečekal. Každý Čech přitom zkonzumuje za rok

průměrně 73 až 91 kg cukru, což je 13x více, než snědli naši předkové. Ještě před 200 lety to bylo pouze 0,25 kg cukru na osobu a rok. Za tak vysokým příjmem stojí hlavně konzumace slazených nápojů a sladkostí, ale i průmyslově zpracovaných potravin. Nadměrná konzumace cukru je zdravotně riziková. (68, 57, 58)

Bílý cukr neboli sacharóza (s glykemickým indexem GI = 100) patří mezi jednoduché sacharidy, které se okamžitě vstřebávají a rychle zvyšují hladinu krevního cukru. Hladinu glykemie organismus reguluje sekrecí hormonu inzulínu. Vysoký vzestup cukru v krvi je prudce snížen tímto hormonem a nastává stav zvaný hypoglykemie, který je doprovázen nepříjemnými pocity podrážděnosti, nervozity, člověk pociťuje hlad a chuť především na sladké. Další konzumace cukru sice člověka těchto nepříjemných pocitů zbaví, ale opět rozhoupe glykemii a situace se opakuje. Nadměrná konzumace cukru a potravin s vysokým GI (např. smažené hranolky mají GI 95), přispívá ke kolísání hladiny krevního cukru a časté, dlouhodobě se opakující výkyvy glykemie mohou vést ke vzniku diabetu 2. typu. Rovněž zvyšují pravděpodobnost vzniku kardiovaskulárních onemocnění (KVO), nadměrného ukládání tukových zásob a některých typů rakoviny (střev, prsu). Některé výzkumy také poukazují na to, že rychlé střídání vysoké a nízké glykemie, způsobené konzumací cukru, jsou příčinou agresivního a neklidného chování v důsledku zvýšení adrenalinu. Nízká hladina cukru v krvi spolu s nárůstem adrenalinu zhoršuje agresivní chování, přispívá k hyperaktivitě a způsobuje poruchy pozornosti, což je nejvíce patrné u dětí. (68, 58, 62).

Nadměrná konzumace cukru vede k nadváze a obezitě. Energetická hodnota cukru je vysoká (1 g obsahuje 16,8 kJ), zatímco výživová je nízká. Denně bychom neměli zkonsumovat více než 10 % energetického příjmu, tj. asi 50-60 g (maximálně 10 kostek) z jednoduchých cukrů, včetně ovoce. Přebytky cukru, které nejsou vydány pohybovou aktivitou, jsou nejprve ukládány ve formě glykogenu do svalů a jater, ale při překročení jejich kapacity se přeměňují na tuky, a v té podobě se ukládají do těla, jak do podkoží, tak rizikověji do orgánů. A bylo zjištěno, že přebytečné tukové zásoby mohou zkrátit život až o 50 %, v důsledku vyššího rizika vysokého krevního tlaku, zvýšené hladiny cholesterolu a nebezpečí vzniku rakoviny (68, 58, 62, 97, 29).

Bílý cukr neobsahuje kromě energie žádné životodárné látky, ovšem pro jeho zpracování v těle jsou vitaminy skupiny B a minerální látky, především vápník a hořčík, nezbytné. Tělo musí sáhnout do svých rezerv, které jsou v případě vápníku především v kostech a zubech. Konzumace cukru tak podporuje kazivost zubů a oslabení kostí. Bylo zjištěno, že jedna molekula cukru ke své metabolizaci spotřebuje 56 molekul hořčíku. To může být také jedním z důvodů, proč v dnešní době trpí tolik lidí jeho nedostatkem, potažmo vysokým tlakem a svalovými křečemi (58, 62).

Nadměrná konzumace cukru nahrává překyselení organismu. Krev má za normálních okolností mírně zásadité pH v rozmezí 7,35-7,45. Přísun silně kyselinotvorného cukru krev okyseluje. Tělo musí nadbytek kyselých látek, v zájmu udržení homeostázy, neutralizovat. K tomu využívá vápník, který je pak deficitní v zásobních tkáních. Kyselé vnitřní prostředí organismu je navíc podle některých zdrojů příznivé pro vznik zánětů (58, 62).

Cukr podporuje kvasinkové infekce. Je známo, že kvasinky se živí cukrem a strava bohatá na sladkosti a cukr tyto mikroorganismy v těle podporuje. Také imunitní systém je konzumací cukru oslabován. Činnost leukocytů je blokována a krvinky pak nedokážou pohlcovat bakterie nebo viry. Podle studie publikované v American Journal of Clinical Nutrition, množství cukru obsažené ve dvou sklenicích slazené limonády oslabuje imunitní reakce až o 50% po dobu až 5 hodin po vypití (58).

Bylo zjištěno, že cukr je návykový, podobně jako tabák nebo alkohol. Cukr i zpracované potraviny sacharidového charakteru, např. sladkosti, koláče nebo bílé pečivo, mohou aktivovat nervové centrum pro pocity slasti v mozku, což je stejná část, která reaguje i při užívání drog. Proto konzumace cukru vede k touze po stále se zvyšujících dávkách (58, 62).

1.3.3 Sůl

Sodík je prvek, který je přijímán v lidské stravě nejvíce jako součást kuchyňské soli. Tato minerální látka je odpovědná za udržování kapalinové rovnováhy v buňkách i okolo nich. Sodík rovněž udržuje správné pH krve, a je nepostradatelný pro správné fungování svalů, nervů a kyseliny solné v žaludku (107).

Příjem sodíku je u nás i v ostatních vyspělých zemích ale problematický, neboť je na mnohem vyšší úrovni, než kolik odpovídá potřeba organismu. Minimální denní potřeba sodíku pro dospělé činí 500 mg, pro děti do jednoho roku 120-200 mg sodíku a pro děti od 1 do 9 let 225-400 mg sodíku. Skutečné dávky sodíku přijímané potravou jsou podstatně vyšší, až 75 % sodíku přijmeme z chloridu sodného (kuchyňská sůl) či natrium-hydrogen-glutamátu, který je přidáván při výrobě potravin a jejich kuchyňském zpracování. Z nadbytku sodíku pak pramení problémy, sužující dnešní konzumní společnost, jako jsou hypertenze (vysoký krevní tlak) či nadbytečné zadržování vody v těle, otoky, zatěžování ledvin, srdce a krevního oběhu. Mezi potraviny s nejvyšším obsahem sodíku patří chléb a pečivo, uzeniny, sýry, dochucovala (polévkové koření, kečup atd.), instantní polévky a další instantní jídla a polotovary, slané pochutiny (chipsy apod.), přídatné látky (některá potravinová aditiva), některé minerální vody a v neposlední řadě pokrmy z fastfoodu. S výjimkou těžce pracujících osob by dávka sodíku neměla překračovat 2,4 mg, což odpovídá asi 6 g kuchyňské soli, u dětí je hodnota poloviční, tedy 3 g. Reálný příjem soli je ovšem ve vyspělých průmyslových zemích u většiny populace 8-15 g (68,114, 133).

1.3.4 Nasycené mastné kyseliny

Světová zdravotnická organizace WHO a další spolky zabývající se výživou se shodují v doporučení snížit přísun tuků ve stravě. Vycházejí z celé řady epidemiologických a klinických studií, které se zabývaly vztahem mezi vysokým příjmem tuků, zejména nasycených, na straně jedné, a dyslipidemií, arteriosklerózou, nadváhou a obezitou, ale i rakovinou tlustého střeva na straně druhé. Vysoký příjem tuků nad 35 % DDD je hlavní příčinou stoupající prevalence obezity a dyslipidemií, které patří k důležitým rizikovým faktorům pro kardiovaskulární choroby. Vysoký příjem tuků je přitom v našich zemích, vedle snížené pohybové aktivity, rozhodující příčinou pro obezitu a její možné následky. V České republice každá třetí osoba trpí nadváhou a každá šestá je obézní. Přesto, že mají tuky nejvyšší energetickou hodnotu, jejich sytívnost je menší, než u bílkovin nebo sacharidů. Nadměrný příjem tuků tedy není

pocitem sytosti dostatečně kontrolován a vede k ukládání do tukové tkáně. Proto podporuje strava bohatá na tuky vznik nadváhy a obezity (4, 139, 114).

Většina SFA v potravě je živočišného původu (výjimkou je olej z kokosového ořechu a palmový olej, které se používají při výrobě zmrzlin a mražených krémů). SFA se vyskytují v tukových výrobcích, které obsahují ztužené tuky (zejména pokrmové tuky, fritovací oleje), a v potravinách, kam se ztužené tuky přidávají (např. sušenky, plněné oplatky, cukrářské polevy prodávané jako výrobek, tukové polevy na různých sladkých výrobcích a cereálních tyčinkách, pečivo z listového těsta a další). Při příjmu tuků ve stravě u dospělých by měl být podíl SFA s dlouhým řetězcem omezen maximálně na jednu třetinu celkového přísunu tuků, který by měl činit do 30 % energie ve stravě. SFA by tedy neměly tvořit více než 7-10 % celkového energetického přísunu, což platí i pro děti a mladistvé, kteří mohou z tuků přijímat 30-35 % energie ve stravě. (114, 121, 97)

SFA zvyšují ze všech výživových faktorů nejvýrazněji cholesterol v krvi a aterogenní LDL (Low Density Lipoproteins). Snižují aktivitu LDL-receptorů na buněčných membránách a tím zpomalují přísun LDL do buněk, koncentrace cirkulujících LDL se tak zvyšuje. Především SFA se středně dlouhým řetězcem jako jsou kyselina laurová (C 12), kyselina myristová (C 14) a palmitová (C 16) zvyšují sérový cholesterol. Nejvýraznější účinek má kyselina myristová, nejpočetněji je v tucích ale zastoupena kyselina palmitová. Vysoký přísun SFA kromě toho zvyšuje i koncentraci triglyceridů VLDL v krvi, což je další rizikový faktor pro vznik aterosklerózy. Je třeba mít na paměti, že více než kvantita ovlivňuje krevní tuky především kvalitativní složení konzumovaných tuků (114).

1.3.5 Trans nenasycené mastné kyseliny

Jde o nenasycené mastné kyseliny, které obsahují alespoň jednu dvojnou vazbu v trans konfiguraci, čímž uhlíkový řetězec napodobuje nasycené mastné kyseliny. V přírodě se vyskytují v mléčném a zásobním tuku přežvýkavců, průmyslově vznikají při ztužování tuků a rafinaci olejů. V pokrmech, ve kterých je obsažen ztužený rostlinný

tuk lze nalézt poměrně velké množství TFA. Jedná se o výrobky jako jemné pečivo a sladkosti, polevy, smažené výrobky, hranolky, instantní polévky a omáčky, hotová jídla apod. TFA mají potenciál zvyšovat cholesterol a působit aterogenně. Např. při oblíbeném smažení a fritování při použití rostlinných olejů dochází k jejich autooxidaci a následně k vzniku chemicky velmi aktivních a škodlivých látek, jako jsou peroxidy, hyperperoxidy, aldehydy, ketony, polymery a cyklické monomery, které potencují vznik TFA. Existuje kauzální vztah mezi příjmem TFA a rizikem pro KVO. Zvyšují totiž LDL a VLDL, snižují pro zdraví důležitý HDL (High Density Lipoproteins) a velikost molekul LDL v krvi, a působí proto na krevní tuky výrazně hůř než SFA. Kromě toho, TFA zvyšují zánětlivý ukazatel a zhoršují endoteliální funkci cév. Nepříznivý vliv mají i při vývoji cukrovky 2. typu a obezity. Člověk by neměl ve stravě denně přijímat z TFA více než 1 % energetického příjmu, což odpovídá asi 2 g. (114, 97, 121).

1.4 Problematika fastfoodu ze zdravotního hlediska

Člověk ovlivňuje své zdraví svým jednáním, přístupem k péči o své zdraví. Uvádí se, že o svém životním stylu, rozhoduje člověk z 80 % sám. Pouze z 20 % rozhodují o lidském zdraví jiné vlivy, např. dědičnost, zdravotnická péče, životní prostředí apod. Nejvýznamnějším faktorem vnějšího prostředí, které ovlivňuje zdraví člověka je výživa. Odborníci odhadují její podíl v rozsahu 20 - 60%, nejvíce z nich se přiklání k 40 %. Vzhledem k tomu, že se jedná o velmi významný podíl působení na zdraví, měli bychom výživě věnovat více pozornosti. Je to významné především z důvodu, že nemoci, které jsou hlavní příčinou úmrtí ve vyspělých zemích, především nemoci srdce a cév a některá nádorová onemocnění (tzv. civilizační nemoci), jsou způsobené nesprávnou výživou. Zdravotní stav člověka tedy určuje každodenní nahromadění takových složek, jako jsou strava, voda, pohybová aktivita, spánek, práce, stres a příjem návykových látek jako je alkohol či tabákové výrobky. (68, 30, 66, 2, 132, 107).

Ve vyspělých zemích světa je tendence ke zdravému životnímu stylu a zdravé výživě patrná u lidí vzdělanějších, zatímco nižší sociální vrstvy inklinují k výběru

potravin jen na základě rychlosti a ceny. To je patrné např. v USA, kde jsou ulice přeplněné fastfoody, nabízejícími obrovské porce velmi levného a rychlého jídla, které si může dovolit každý. Zdravotní stav těchto lidí a celých společností hospodářsky vyspělých zemí je pak důkazem, jak se na nich nezdravý životní styl a nadměrná nevhodná výživa podepisuje. S nadvýživou se zde objevily kdysi vzácné choroby, jako nemoci srdce a cév, obezita, cukrovka, divertikulóza a rakovina střev, souborně nazývané civilizační nemoci. Říká se, že přejídání zabilo více lidí než všechny války dohromady. Prevencí onemocnění z hojnosti je proto strava, u níž je energetický příjem v rovnováze s energetickou a výživovou potřebou organismu, strava se sníženým příívodem živočišných tuků, soli, rafinovaného cukru a s dostatkem ovoce a zeleniny. Lidské zdraví a jídlo spojuje složitá a komplexní síť vztahů a hledat řešení v izolovaných krocích nebo démonizaci dílčích složek potravy je zrádné, jak jsme se mohli poučit již z řady výživových studií. Hlavními doporučeními dnešní dietologie se stává vyváženost, přiměřenost a kvalita. Jako nevhodný nadměrný konzumace se uvádí cukr, uměle přidávaný do limonád a polotovarů. Doporučuje se vyhýbat se průmyslově vyráběným polotovarům a jíst spíše čerstvé a kvalitní jídlo. Pokud budeme konzumovat přiměřeně velké porce, nemusíme se obávat ani nadváhy, v případě, že občas zkonzumujeme pokrmy energeticky vydatnější. Dnes již víme, že s výjimkou několika skupin potravin (např. uzenin a sladkostí, bez nichž se můžeme obejít) lze s rozumem konzumovat všechny druhy potravin, neboť potravinu dělá nezdravou teprve její opakovaně velké množství, což platí i pro fastfood. Jedno jídlo týdně z fastfoodu se na zdravotním stavu pravděpodobně negativně neodrazí, i když podle Amerického ministerstva zemědělství, představuje již jedno, nebo více jídel z fastfoodu, týdně riziko obezity. Sníme minimálně tisíc jídel do roka a záleží tedy na každodenní stravě, jaké živiny, v jakém poměru a v jakém množství v jídelníčku převažují. Žádná potravina v přiměřeném množství není nebezpečná. Zdravotní problémy tedy vznikají až při nadměrné konzumaci fastfoodových jídel, jak to ostatně bylo experimentálně dokázáno i v Americe. (68, 61, 23).

1.4.1 Dokument Super Size Me

Co se stane s lidským tělem, když mu budeme podávat výhradně stravu z fastfoodu, se v roce 2004 rozhodl zjistit americký režisér Morgan Spurlock ve svém třicetidenním pokusu, který zdokumentoval v podobě filmu. Stanovil si pravidla, podle kterých třicet dní nesmí jíst nic jiného, než co nabízí v restauracích McDonald's. Stanovil si stravovat se v tomto řetězci třikrát denně, musí si objednat vše co je v nabídce alespoň jednou a musí si dát XXL menu, pokud je k tomu vyzván. Tento plán zahrnuje rovněž konzumaci nápojů z McDonald's. Součástí pravidel je i omezení pohybu tak, aby energetický výdej odpovídal výdeji průměrného Američana. Stominutový dokumentární snímek Super Size Me obletěl svět, získal nominaci na Oscara v kategorii dokument a svými důkazy v neprospěch fastfoodů nejen nabídl nový pohled na jeden z našich největších zdravotních problémů, kterým je obezita, ale rovněž položil řadu otázek, zda je konzumace fastfoodu z hlediska lidského zdraví v pořádku. Ukázalo se, že stravovat se výhradně pokrmy, které nabízí restaurace rychlého občerstvení je hazard se zdravím (119, 120).

Pokud jde o samotný jídelní experiment, ten je v průběhu dokumentu popsán podrobně a s mnoha subjektivními komentáři aktéra. Na závěr nicméně zazněly lékařské diagnózy. Tělesná hmotnost stoupla o 11 kg. Autor měl nemocná játra (zánět a tvrdnutí jater) a zvýšila se mu hladina cholesterolu. Tělesný tuk se zvýšil z 11 % na 18 %, riziko onemocnění srdce a cév se téměř zdvojnásobilo, stejně jako pravděpodobnost srdečního selhání. Dále byla konstatována depresivita, vyčerpanost, náladovost a poruchy v sexuálním životě. Dostavilo se bažení po jídle, v případě snahy jídlo omezit naopak bolest hlavy (120).

Úvodní pasáže snímku obsahují obecné údaje o „obézní Americe“ – nadváhou nebo obezitou trpí téměř 100 miliónů Američanů, což představuje více než 60 % dospělé populace. Je řečeno, že USA ovládá firma McDonald's s 43 % trhu s rychlým občerstvením, a její pokrmy jsou dostupné i pacientům v nemocnicích. Obezita je přitom po kouření nejčastější příčinou předčasného úmrtí – ročně v USA na problémy spojené s obezitou zemře přes 400.000 lidí. Autor ve snímku zmiňuje žalobu z roku

2002, kdy několik obézních Američanů zažalovalo fastfood za to, že jim prodávají nezdravá jídla. První proces se konal v New Yorku a týkal se dvou dívek: 14leté (147 cm, 77 kg) a 19leté (167 cm, 122 kg). Dle právníků McDonald's jsou ovšem rizika konzumace jejich jídel dostatečně známa a nelze prokázat, že za zdravotní problémy dívek mohou výhradně produkty McDonald's. Při soudním líčení McDonald's uvedl na svou obhajobu „všeobecně známou skutečnost“, že jakékoli jím upravené jídlo je škodlivější než před zpracováním (120).

1.4.2 Rychlost konzumace

S konzumací fastfoodu souvisí i styl, jakým je tento druh stravy do těla přijímán. Většinou jsou pokrmy z fastfoodu konzumovány ve spěchu, za pochodu, s nedostatečnou soustředěností a vnímáním toho, co člověk vlastně konzumuje. Konzumace jídla za pochodu již sama o sobě nepůsobí příznivě na fyzický ani psychický stav člověka. Pokud nevěnujeme pozornost tomu, co přijímáme, ani tělo nevěnuje dostatek pozornosti zpracování. Ve spěchu jsou rušeny optimální trávicí a vstřebávací schopnosti zažívacího traktu, což může vést k pocitům těžkosti, bolestem břicha či pálení žáhy. „Quick 'nd easy“ stravování má rovněž za následek to, že člověk ztrácí cit rozpoznat přirozené signály těla, konkrétně to, že je již sytý. Zvýšená rychlost konzumace a hltání může být spojena s konzumací nadměrného množství potravy bez adekvátního prožívání požitku z jídla. (43, 50, 55).

Mnoho badatelských pokusů ukázalo, že trvá až 20 minut, než si naše tělo a mozek uvědomí sytost do té míry, že si rozpoznáme, že máme dost. V Americe bylo zjištěno, že pokud obědváme sami v restauraci rychlého občerstvení, strávíme jídlem pouhých 11 minut, 13 minut v jídelně pro zaměstnance a 28 minut v restauraci nižší cenové skupiny. Vědci zjistili, že na pocit sytosti mají pravděpodobně vliv faktory jako míra rozžvýkání potravy, chutnost potravy, objem polykaných soust, soustředěnost na konzumaci a také to, jak dlouho si myslíme, že už jíme. Klíčovou okolností se zdá být skutečnost, že čím rychleji je jídlo zkonzumováno, tím výše uvedená kombinace

podnětů nemá příležitost dát nám na vědomí, že jsme sytí a my toho stihneme zkonzumovat víc, než je ve skutečnosti třeba k utišení hladu (140).

1.5 Fastfood a děti

1.5.1 Současný stav výživy dětí

Labusová uvádí, že mnohé z nekvalitního jídla existuje v podobě dobře chutnajících pochutin na jedno hmátnutí (např. všelijaké sladké tyčinky, chipsy) nebo rychlého občerstvení (fastfoodu). Tohle jídlo je podle ní snadno dostupné, nepotřebuje obvykle žádnou další úpravu a dá se jíst jen tak z ruky, klidně i za chůze nebo před televizorem a děti, které si tento druh stravování osvojí, rychle ztrácejí zájem jak o vaření, tak o příbor. Nezajímá je jídlo pracněji tradičně uvařené a podávané na stole. Podle Labusové jde o trend, který dnes pozorujeme i v mnohých tzv. dobrých rodinách, jejichž příliš zaměstnaní rodiče taktéž raději sáhnou po hotových pokrmech, než by sami uvařili z nakoupených surovin. Pokud něčí dítě už vězí ve zvyku podobného přístupu, mají rodiče před sebou, chtějí-li něco změnit k lepšímu, těžký úkol a změnit to, znamená především důsledné omezení přísunu nezdravých pochutin. Těmi zdravými je naopak třeba se obklopit a udělat je pro dítě co nejlákavějšími (72).

Při posouzení jídelníčku dnešních českých dětí zjišťujeme, že v něm v podstatě scházejí ty nezákladnější potraviny, jako je obyčejný chléb, mléko, zelenina, brambory a ovoce. Místo chleba děti jedí bílé rohlíky, bagety nebo pizzu, které kvůli vysokému indexu vedou u dětí k vyšší konzumaci a chronickému rozjídání se. Místo brambor jsou preferovány hranolky nebo instantní bramborové kaše, ovoce nahradila slazené šťávy a džusíky pro děti s ovocnou příchutí, zelenina je preferována v podobě kečupu a místo mléka a bílého jogurtu často děti dostanou sladké trvanlivé pudinky či dezerty, ochucené sladké jogurty s přídavkem sladkých cereálií či jinak upravených slazených přídavků. Tento trend v dětském stravování zdánlivě šetří čas vyčížených matek, ale z hlediska budování návyků dítěte ke správné výživě je velmi negativní (67).

Základům zdravé výživy se učí dítě v rodině. Rodiče jsou vzorem, který dítě bude více či méně v dospělosti kopírovat. Podle Kunové by neměli dítěti říkat „Jez to či

ono, protože je to zdravé“. Dítě si připadá zdravé až dost a nechápe, že by mohlo být ještě zdravější. Účinná je každodenní praxe, v níž bez zbytečných řečí dítě dostane na talíř to, co požadavkům na správnou výživu odpovídá. Podle Kunové by se nemělo jednat o žádné stravovací extrémy typu naklíčené pšenice, makrobiotiky či veganství. Extrémní názory na výživu jsou podle ní škodlivé stejně jako fastfood. Dítě by mělo v rodině získat alespoň základní psychickou odolnost vůči reklamám na evidentně nezdravé, přesolené a přeslazené pamlsky a kofeinové nápoje. Pravděpodobně bude muset tyto výrobky někdy ochutnat, aby netrpělo pocitem zakázaného ovoce, ovšem k pravidelnému nákupu by však nemělo rodiče donutit (68).

1.5.2. Dětská menu

Počet obézních dětí neustále stoupá i u nás a podíl na tom mají i prodejny řetězců rychlého občerstvení. Lákavým marketingem zaměřeným na děti a dárky pro ně je podporován prodej jídel s vysokým obsahem tuku, cukru a soli. Dospělá menu, jsou-li konzumována teenagery, jsou zdravá ještě méně. Časopis Test se zaměřil na dětská menu z řetězců McDonald's, KFC a Burger King a jeho cílem bylo porovnat nutriční hodnoty a způsoby propagace jednotlivých dětských menu. Zatímco Burger King nenabízel žádnou variantu dětského menu, KFC i McDonald's nabízeli velmi kalorická menu pro děti. Energetická hodnota dětského menu z McDonald's představuje přes 36 % DDD energie a obsah soli v dětském menu dosahuje poloviny DDD pro chlapce ve věku 7 až 10 let. Dětská menu tak nejsou vhodná jako svačina, ale energeticky vydají za velký oběd, a to velmi nevyvážený. Starší děti, které konzumují „dospělá“ menu, jsou obezitou ohroženy ještě výrazněji, než kdyby konzumovaly dětská menu. Big Mac menu představuje 43 % DDD energie pro chlapce ve věku 15 až 18 let. Největším problémem dětských menu byl vysoký obsah zejména SFA a velmi vysoký obsah soli. McDonald's jako jediný z řetězců nabízí i zdravou variantu dětského menu, která má poloviční energetický obsah. Součástí všech dětských menu jsou sladké nápoje (cola a pepsi) i přesto, že se výrobci těchto sladkých nápojů zavázali nenabízet je dětem mladším 12 let (13).

1.5.3 Fastfood, reklama a děti

Stravovací návyky dětí mohou být nepříznivě ovlivněny i televizními reklamami, konkrétně reklamami na nezdravé potraviny s vysokým obsahem cukrů, tuků a soli, zejména pokud se primárně zaměřují přímo na dětského diváka. Jelikož dětský divák nemá realistickou představu o fungování a cílech reklamy a považuje ji za informaci, nikoliv za nadsázku s komerčními cíli, mohou jej takové reklamy snadno ovlivnit a cílí na něj do budoucna jako na pravidelného konzumenta chuťově lákavých, nicméně energeticky vydatných a složením nevhodných jídel a pochutin. V konečném důsledku roste incidence i prevalence obezity nejen dospělých, ale i dětí, a to celosvětově. Americké dítě vidí ročně v televizi 10.000 reklam na jídlo. Z toho jich 95 % propaguje sladkosti, sladké nápoje a fast food. Např. McDonald's investoval v roce 2001 do reklam v médiích – tj. v rozhlase, televizi a tisku – 1.4 miliardy dolarů. Společnost Pepsi investovala přes 1 miliardu, Hershey utratil za reklamu na své cukroviny 200 milionů. Naopak kampaň „ovoce a zeleninu 5x denně“ měla na svém vrcholu celkový rozpočet pro všechna média cca 2 miliony dolarů. Fastfoody podléhají zákonům trhu – za účelem zvyšování návštěvnosti se snaží přesvědčovat spotřebitele, např. reklamou, o jejich potřebách a iniciovat v nich a podporovat konzumní chování. Řada bojovníků proti fastfoodu a dětské obezitě, včetně Johna F. Banzhafa, profesora práv z George Washington University, který je poradcem ve věci žaloby proti McDonald's, uvádí, že je třeba zaměřit se právě na společnosti rychlého občerstvení, jako je McDonald's, neboť právě oni nejvíce cílí na malé děti. McDonald's při svých pobočkách provozuje rozsáhlé dětské koutky, zakládá si na oslavách dětských narozenin, a snaží se přilákat dvouleté, tříleté a čtyřleté děti. Řetězec jako první začal s programem „happy meals“ (jídlo je balené ve veselých barevných krabičkách s „dětskými“ potisky) a v současnosti dává k dětským jídlům hračky, které jak uvádí zkrátka „musíte mít“. V prostorách především amerických restaurací také vystupuje klaun, oděný do červených a žlutých barev a v televizi s tímto klaunem běží kreslený seriál. Děti si proto snadno zapamatují, že tu byly s rodiči, hrály si tady, dostaly zde i hračku (101, 119, 120).

Reklama fastfoodových řetězců se orientuje na cílové skupiny, na jejichž pohlaví a etnickém původu nezáleží, ale jsou to především mladí lidé (nejvíce zastoupena je věková skupina 14-29 let) a mladé rodiny s dětmi. Je zacílena spíše na svobodná povolání jako podnikatele, studenty a většinou na lidi svobodné a osaměle žijící se středním či vyšším životním standardem, kteří preferují ležerní životní styl, svobodu a spontánnost, žijí životem orientovaným na přítomnost, rádi tráví čas s přáteli, navštěvují kina, nákupní centra, baví se a utrácejí. Např. cílovou skupinou McDonald's byla v prvním desetiletí působení konceptu v ČR věková skupina mladých lidí ve věku 20-40 let a mladé rodiny. Po roce 2002 se cílová skupina změnila na dospívající a mládež ve věku 25-25 let, a tento trend doposud trvá. Důvodem je fakt, že reklama na nezdravé potraviny určená dětem skýtá řadu právních úskalí a její tvůrci musejí dbát toho, aby dětmi nemanipulovali a aby je nenaváděli k neúměrné konzumaci, která vede k obezitě. Navíc jsou české děti oproti dětem v cizích vyspělejších zemích více finančně závislí na rodičích a pro celou rodinu je návštěva fastfoodu poměrně drahou záležitostí. Dospívající a mládež oproti tomu disponuje již většími finančními prostředky než děti, proto cílí reklama právě na ně (101).

Pro dospívající představuje navíc fastfood nový životní styl, který jim poskytuje svobodu, jednoduchost, image. Svou podstatou fastfood vyhovuje nárokům uspěchaného životního stylu, ale snaží se zároveň prezentovat se i jako místo vhodné pro posezení s přáteli, místo kde mohou dospívající prosedět hodiny, aniž by je někdo vyhodil. (101)

1.6 Zdravotní rizika plynoucí z pravidelné konzumace fastfoodu

Čím více času lidé tráví v práci, a méně času věnují vaření, tím víc se pro ně fastfood stává častější volbou ve stravování. Mnoho lidí konzumuje každý den všechna tři jídla mimo domov (především v Americe), často pocházejí právě z fastfoodových zařízení. Zatímco rychlé občerstvení může být časově a možná i finančně výhodné, účinky časté konzumace standardní stravy z fastfoodu jako je hamburger a hranolky, může mít za následek nezamýšlené důsledky na zdraví. Americké ministerstvo zdravotnictví a sociálních služeb zjistilo, že kombinace špatných stravovacích návyků a

nedostatek fyzické aktivity způsobuje 310.000 až 580.000 úmrtí ročně. Tato čísla jsou výrazně vyšší než úmrtí způsobená zbraněmi nebo užíváním drog. Mezi druhy potravin, které vedou k mortalitě, jsou ty s příliš velkým obsahem SFA, cukru a sodíku, které charakterizují rychlé občerstvení. Jídla z fastfoodu často neposkytují dostatečnou nabídku zdravých jídel, jako jsou celozrnné obiloviny, ovoce a zelenina, což je dalším faktorem, který přispívá ke zdravotním problémům. Tento druh stravy vede k obezitě, vysokému krevnímu tlaku, diabetu II. typu, srdečním chorobám, mrtvici, rakovině, astmatu a depresím (50, 63, 141, 128, 73).

1.6.1 Obezita

Obezita je v současnosti nejčastější metabolickou chorobou, patří k tzv. civilizačním chorobám, jejichž příčinou je změna životního stylu. O obezitě se v posledních letech mluví jako o celosvětové pandemii. Čím dál méně lidí má v dospělosti normální váhu a tento problém se šíří i v zemích rozvojových, kde byl ještě donedávna obézní člověk víceméně raritou. Vysoká prevalence obezity v rozvojových zemích souvisí s tím, že současně s ekonomickým rozvojem přebírají tyto země zvyklosti západní civilizace, včetně nevhodného stravování. Odhaduje se, že po celém světě trpí touto nemocí přes 300 milionů lidí. Ve Spojených státech poměr obézních dosáhl již 30%, v ostatních zemích je mezi 10 a 40 %. Ve většině evropských zemí dosahuje prevalence obezity 10-20 % u mužů a 10-20 % u žen. Nejvyšší výskyt obezity zaznamenáváme ve střední a východní Evropě, kde nadváhu vykazuje více než polovina dospělé populace, stejně je tomu i v USA. Česká republika se v prevalenci obezity řadí mezi pět nejobéznějších zemí Evropy. Obezitou zde trpí 25 % mužů a 73 % trpí nadváhou. U žen je toto číslo o něco nižší, necelých 58 % trpí nadváhou a jedna třetina žen je obézních. Výskyt této u lidí podceňované choroby je tedy alarmující. (2, 125,69, 86, 43).

Obezita je charakterizovaná nadměrným ukládáním zásobního tuku v těle, k čemuž dochází při nerovnováze mezi příjmem živin ve stravě, jako zdroji energie, a jejím výdejem. Dnes víme, že obezita je způsobena i celou řadou genetických faktorů

(geny zvyšující schopnost ukládat přijatou energii do tukových zásob, a naopak geny zhoršující schopnost organismu tuk odbourávat, a spousta dalších). Na genetickou složku má však velmi výrazný vliv i prostředí, v němž člověk žije. Z faktorů zevního prostředí, které jsou rovněž příčinou obezity, je důležité socioekonomické postavení člověka, struktura jeho stravy, frekvence přijímání potravy, znalosti o výživě, výživa v dětství a stravovací návyky s tím spojené a zejména pohybová aktivita (68, 43, 61).

Nejčastější příčinou obezity je nadměrný přísun potravy. Doporučené denní dávky jsou u nás překračovány o 20-25 %, takže zvýšený energetický příjem vede k pozitivní energetické bilanci a přispívá k rozvoji obezity. Ve vyspělých zemích světa, kde stoupla životní úroveň obyvatelstva a jídlo se stalo pro mnohé jejich hobby, se zároveň zvýšil i výskyt obezity. Stoupla obliba energeticky vydatných potravin, jako smažených pokrmů, fastfoodu, sladkostí a slazených nápojů, bílého pečiva a alkoholu, ale zároveň klesl energetický výdej v důsledku sedavého způsobu života. Jsme obklopeni tzv. obezitogenním prostředím, kdy člověk naráží na každém kroku na extra velká (rodinná) balení potravin nebo pochutin v obchodech, v sítích rychlého občerstvení na XL porce již tak energeticky vydatného a nezdravého jídla, v některých restauracích je po zaplacení jednorázové částky možno sníst vše, co hrdlo ráčí. Právě tyto negativní faktory se kombinují při výskytu obezity nejčastěji. Ke vzniku obezity přispívá i nevhodný rytmus přijímání potravy, kdy pro obézní populaci je typické nesnídání, přes den rychlé jídlo zkonsumované ve spěchu, a většina denního objemu stravy soustředěna na večeři nebo i dobu před spánkem, což ovšem po předchozím hladovění ukládání tuku v těle jen podporuje (43, 69,3, 32).

Nadváha (BMI nad 25,0) či obezita (BMI nad 30,0) není jen kosmetickou záležitostí, ale především je to onemocnění metabolické s chronickým charakterem, které s sebou kromě nadměrných tukových zásob přináší další subjektivní či objektivní obtíže a změny fyzického i psychického rázu. Ty jsou tím výraznější, a víc ovlivňují kvalitu a délku života, čím je tělesná hmotnost vyšší. Podle rozsáhlých epidemiologických studií již vzestup hmotnosti nad BMI 27 vede k výrazným metabolickým změnám a k nárůstu mortality. U nás se obezita podílí na příčinách úmrtí více než ze 40 %. Zdravotní a socioekonomické následky obezity souvisejí s častějším

výskytem metabolických, kardiovaskulárních a nádorových onemocnění, zejména u viscerálního (androidního) typu obezity. Nezanedbatelnou úlohu sehrávají i s obezitou související degenerativní onemocnění pohybového aparátu, neplodnost, gynekologické a endokrinní komplikace, respirační poruchy, gastrointestinální a hepatobiliární a kožní komplikace. Rovněž psychické poruchy, zvláště u žen, počínající sebepodceňováním a končící klinicky vyjádřeným depresivním syndromem (69, 100,43, 121).

Se zvyšujícím se podílem tukové tkáně v organismu klesá fyzická výkonnost, psychická pohoda, potenciálně se zkracuje délka života a při neléčené obezitě se přidružují další nemoci, na jejichž vznik má obezita vliv. Čím je tělesná hmotnost vyšší, tím je vyšší pravděpodobnost vzniku hypertenze. Současný výskyt těchto dvou symptomů významně zvyšuje pravděpodobnost pozdějšího rozvinutí metabolického syndromu se všemi jeho důsledky jako je např. ateroskleróza. Největší riziko mají lidé, u nichž je tuk uložen viscerálně (androidní typ obezity), tedy obvod pasu je více než 88 cm u žen a 102 cm u mužů. Omezit rizika, k nimž při dlouhodobém neléčení patří i předčasné úmrtí, lze redukcí hmotnosti již o 10 %, kdy se snižuje především diastolický tlak (68, 114, 100, 43).

Nevhodný životní styl vede ruku v ruce se zvyšujícím se věkem i k riziku rozvoje cukrovky II. typu. Větší množství tukové tkáně vede k poruchám metabolismu sacharidů a tuků. Nedostatek pohybu, velká míra stresu, energeticky bohatá, tučná a sladká strava vedou k velké nerovnováze těla, k poruše glukózové tolerance a inzulinové rezistenci. Reakcí na nevhodnou stravu je vyšší produkce inzulinu, na který přestávají buňky v těle reagovat, v důsledku snížení inzulinových receptorů na buněčných membránách. Trvá-li tento stav delší dobu, dochází k vyčerpání funkce buněk slinivky břišní a vzniká diabetes mellitus II. typu (68, 114, 100, 43).

Pro metabolický syndrom je abdominální obezita jedním ze symptomů. Dalším je vysoký krevní tlak (trvale nad 130/85 mmHg) a cukrovka II. typu nebo porušená glukózová tolerance (glykemie nad 5,6 mmol) nebo orální glukózový toleranční test oGTT ve 2. hodině 7,8-11 mmol/l. Rovněž spektrum krevních tuků HLD-cholesterol pod 1,1 mmol/l pro ženy a pod 0,9 mmol/l pro muže a hladina triglyceridů nad 1,7 mmol/l. Přítomnost alespoň tří z pěti uvedených rizikových faktorů značí metabolický

syndrom, který je ukazatelem, že metabolismus nefunguje tak, jak má. Jakkoli jsou jednotlivé rizikové faktory závažné sami o sobě, při jejich spojení v metabolický syndrom působí na lidské zdraví ještě více nepříznivě a zvyšuje se riziko KVO, riziko cévní mozkové příhody a infarktu, které jsou nejčastější příčinou úmrtí u nás (68, 100, 43).

S obezitou souvisí i některá nádorová onemocnění. Nevhodná strava ve spojitosti se stresem a minimem pohybu vede ke zvýšení pravděpodobnosti výskytu nádorových onemocnění, která jsou druhou nejčastější příčinou úmrtnosti v západní Evropě i severní Americe. Mezi nádory s prokázaným vztahem k nadváze a obezitě patří maligní nádory jícnu, prostaty, dělohy, prsu, jater, ledvin, žlučníku, lymfatických uzlin a především nádory tlustého střeva, které je druhým nejčastějším nádorovým onemocněním u mužů i žen. Podle odhadů obezita může každým rokem za 78 000 nových případů nádorových onemocnění v celé Evropské unii. Riziko nádorových onemocnění se navíc zvyšuje nejen vlivem samotné obezity a špatného životního stylu, ale i vlivem nemocí obezitou již způsobených. Např. diabetici (zejména muži) mají podle průzkumů vyšší pravděpodobnost výskytu nádorového onemocnění (68, 100, 137, 3). Nejdůležitější výživové rizikové faktory spojované se vznikem nádorů viz Přílohy.

1.6.1.1 Obezita v dětství a dospívání

Podle Americké akademie dětské a dorostové psychiatrie je 16-33 % dětí ve Spojených státech obézních. Děti jsou považovány za obézní, pokud mají o 20 nebo více procent vyšší hmotnost než je normální vzhledem k jejich věku a výšce. Obezita je u nich způsobena především pozitivní energetickou bilancí. Podle studie z roku 2004, vydané v časopise *Pediatrics*, konzumace fastfoodu je spojena s obezitou (70).

Přes 20 000 obézních dětí v Evropské unii trpí v současnosti cukrovkou II. typu, 400 000 vykazuje poruchu glukózové tolerance a přes milion obézních dětí má známky KVO, včetně vysokého krevního tlaku a cholesterolu. Tyto poruchy a nemoci přitom bývaly dříve typické pro seniory. Genetické predispozice, nesprávný životní styl a

nadbytek nezdravé stravy způsobuje, že se s těmito zdravotními problémy lze v 21. století běžně setkat i u dětí (75).

Nesprávná výživa z hlediska kvantitativního (nadměrná konzumace způsobující pozitivní energetickou bilanci) i kvalitativního (junk food, fast food) má velmi negativní vliv na zdravotní stav dětí. Častá nemocnost, počínaje běžnými infekčními chorobami (jako důsledek oslabení imunitního systému) a konče výskytem hypercholesterolemie a aterosklerózy a dalších degenerativních onemocnění u dětí jsou toho důkazem. Například ateroskleróza je onemocnění, které vzniká v mladším až dětském věku a manifestuje v dospělosti. Změny arteriálních stěn se vyskytují již u 10 až 15letých školáků a začínají pravděpodobně ještě dříve, jak bylo prokázáno na dobře vyvinutých aterosklerotických plátech v jejich cévách. Závisí to jednak na dědičných faktorech, ale především na prostředí, ve kterém dítě žije. Metabolismus dítěte je totiž ovlivňován od samého počátku života, v průběhu těhotenství a poté tím, co mu matka připraví ke konzumaci (49).

Děti postihuje ve většině případů obezita prostá, která vzniká za nepříznivého seřazení mnoha genů za sebou. Dnešní člověk se stal potomkem lidí, kteří se během vývoje svého druhu dokázali svým úsporným metabolismem vyrovnat s obdobími nedostatku potravy. Náš metabolismus nebyl během svého vývoje nikdy trvale vystaven volnému a neomezenému přístupu k potravě. V poměrně krátkém časovém období jsme se ale ocitli v tzv. obezitogenním prostředí, realitou se stalo přejídání a zároveň vesnický typ stravy („z pole na stůl“) se radikálně změnil na průmyslový („z továrny do chladicího boxu“). Nedostatek pohybu spolu s uvedenými faktory pak často stojí za rozvojem dětské obezity, která je výsledkem pozitivní energetické bilance, pro niž nemáme žádné adaptační mechanismy (115).

V období časného dětství dochází k rychlému dělení všech buněk a nadbytek energie z potravy může způsobit zmnožení tukové tkáně. V dětském věku se rozhoduje o počtu tukových buněk, jejichž množství se v průběhu života nedá již změnit. Lze ovlivnit jen objem tuku v nich. Dalšími obdobími, kdy je toto možné, jsou puberta, těhotenství a doba kojení matky. Adipocyty v tukové tkáni navíc produkují několik desítek biologicky aktivních molekul, přičemž mnohé z nich se podílejí na regulaci

samotného lipidového metabolismu a zasahují i do regulace příjmu potravy a celkového energetického metabolismu. Mnohé z těchto látek se mohou podílet na vzniku různých onemocnění. Je významné, že právě tyto bioaktivní molekuly jsou produkovány většinou u obézních osob (84, 49).

Dítě je výsledkem zrcadlení genetiky a životního stylu celé rodiny. Veškeré nedostatky, neúspěchy rodinných režimových opatření a špatné zvyky, vedoucí k nerovnováze mezi příjmem a výdejem energie, se odrážejí právě na postavě dítěte. Zvyky z domova se dětem vrývají do podvědomí a v dospělosti se pak projevují. Upřednostňování některých potravin a metod přípravy pokrmů, životní styl a hodnotový žebříček se liší od rodiny k rodině, ale rodiče a děti žijící v jedné domácnosti sdílejí podobné preference. Děti jsou náchylnější ke vzniku stejných nemocí jako jejich rodiče jednak proto, že zdědily geny pro tyto nemoci, ale především proto, že zdědily návyky životního stylu, vedoucího k nemoci. Proto je důležité vtisknout dětem dobré návyky co nejdříve (107, 49, 115, 125).

Obezita může zasahovat hluboko do psychiky dítěte a souvisí i s jeho následnými společenskými problémy. Obézní děti jsou vystaveny neúměrnému společenskému tlaku již od školky a setkávají se se šikanou „protiobézního rasismu“. Takto je dítě vystaveno každodenně pocitu selhání a sebeobviňování za jídlo navíc, a rozvíjejí se u něj chronické depresivní stavy a úzkost v míře, odpovídající úzkosti, jakou prožívají děti s nádorovým onemocněním. Nejen obezita, ale i nedostatek sebedůvěry mu brání rozvinout svou obratnost, takže v konečném důsledku nemá možnost ve správném vývojovém období vyzkoušet a rozvinout své dovednosti, což může později snížit jeho společenské uplatnění (49, 115).

Děti se v preferenci potravin orientují hlavně podle chuti, nikoli dle nutriční a biologické hodnoty dané potraviny. Často vyhledávají cukrovinky, uzeniny, různé snacky, smažené pokrmy a sycené nápoje kolového typu. Přesně tyto neplnohodnotné potraviny by se však v dětském jídelníčku měly vyskytovat velmi sporadicky, pokud vůbec. Současná výživová doporučení je sice z jídelníčku striktně nevyřazují, ale každý by si k nim měl sám aktivně dojit, tedy při jejich požití adekvátně navýšit pohybovou aktivitu. Lépe je takovéto potraviny a pokrmy ve fastfoodu vůbec nekupovat, protože

jejich přítomnost např. doma svádí k jejich konzumaci. Pokud rodič tyto potraviny rovněž konzumuje, je obézní a tento typ stravy je v rodině běžně k dostání, dítě se často utvrzuje v tom, že jeho zvyšující se tělesná hmotnost vlastně není ničím nenormálním a tento typ stravování je zdravý. O nedělích se vyráží na velký nákup, který se musí celý sníst, pozitivní rodinná komunikace se přesouvá do fastfoodů a postupně se začíná vytrácet od rodinného stolu (114, 49, 75).

Děti a adolescenti, kteří se stravují ve fastfoodech mají zvýšený celkový energetický příjem a konzumují více celkového tuku, nasyceného tuku, celkových sacharidů a přidaných cukrů a rovněž slazených perlivých nápojů. Konzumují méně vlákniny, mléka, ovoce a neškrobové zeleniny. V porovnání s dětmi, které fastfood nekonzumují, přijímají také méně obilovin, luštěnin a mají méně bílkovin ve stravě. Pro děti přitom platí více než pro dospělé, že jejich zdraví je poškozováno nejen tím, co nezdravého snědí, ale také tím, co zdravého nesnědí, ale sníst by měly (105, 41, 114, 51, 11).

1.6.1.2 Fastfood a obezita

Výsledky mnoha studií ukázaly, že konzumace pokrmů z fastfoodu a časté návštěvy restaurací rychlého občerstvení jsou příčinnými faktory vzniku obezity. V souvislosti se stravováním se ve fastfoodech bylo zjištěno hned několik faktorů, které by se mohly podílet na vzniku obezity (113, 73, 53).

První příčinnou souvislostí je, že trend stravování se mimo domov a zvyšující se konzumace fastfoodu se časově shodují se vzrůstem prevalence obezity. Teorie je podpořena faktem, že největší počet obézních se nachází tam, kde je nejvíce fastfoodových restaurací. Fastfood je navíc vůbec nejrychleji rostoucím průmyslovým odvětvím po celém světě (53, 31, 105).

Za posledních několik desetiletí stoupl kalorický příjem i podíl tuků ve stravě. Více se solí a chuť jídla se stává výraznější. V souvislosti s rostoucí oblibou fast foodů dramaticky přibylo obézních, zejména mezi nejchudšími. Výrobci manipulují s našimi chutěmi a vytváří určitý charakter závislosti. Pokrmy jsou pro konzumenty velmi

chuťově atraktivní, což také přispívá k jejich vyhledávání a konzumaci. Fastfoody servírují pokrmy, které představují vysokou glykemickou nálož, jsou bohaté na nasycené tuky, cholesterol a šumivé nápoje dochucené fruktózou. Nutriční analýzy produktů z fastfoodů vykazují více než dvojnásobný obsah kalorií na váhu a dvojnásobek kalorií v zastoupení cukrů a tuků, což je pravděpodobně hlavní mechanismus, který vede k nadměrnému příjmu energie a tím ke vzniku nadváhy a obezity. Kromě toho jsou tyto pokrmy servírovány často v nadměrných porcích (především v zahraničních restauracích), což rovněž přispívá k nárůstu tělesné hmotnosti. Podle studie CARDIA, stravování se ve fastfoodech více než dva dny v týdnu významně zvyšuje riziko rozvoje obezity a způsobuje nárůst tělesné hmotnosti. (53, 105, 11, 31, 51, 73, 113)

Systematická review prokázala vztah mezi konzumací fastfoodu a příjmem energie a tuku u amerických studentů s jejich BMI, a vztah mezi návštěvou fastfoodu alespoň jednou týdně u dospělých a jejich BMI. Výsledky ukázaly jak u dospělých, tak studentů, že konzumace fastfoodu vede k zvýšenému příjmu energie, celkového tuku a nasycených tuků a se zvýšením konzumace tohoto typu stravy se zvyšuje tělesná hmotnost. Rovněž bylo zjištěno, že u dětí a adolescentů se konzumace fastfoodu se stoupajícím věkem zvyšuje, zatímco u dospělých se vzrůstajícím věkem klesá. Ve věku 20-25 let konzumují dospělé osoby fastfood 4x častěji, než ve věku nad 55 let. Průřezové studie obecně naznačují větší vliv fastfoodu na zvyšování tělesné hmotnosti oproti ostatním restauracím. To platí zejména v případě, stravuje-li se člověk ve fastfoodu více než jednou týdně. (16, 41, 105, 11, 15, 31).

V roce 2004 byla zveřejněna studie z National Heart, Lung and Blood Institute, která sledovala mladé dospívající, kteří se stravovali ve fastfoodu po dobu 15 let. Účastníci studie, kteří konzumovali fastfoodu dvakrát týdně přibrali více než 4,5 kg a měli vyšší inzulínovou rezistenci než ti, kteří konzumovali fastfood méně než jedenkrát týdně (128).

1.6.2 Kardiovaskulární onemocnění

Nemoci srdce a cév (kardiovaskulární onemocnění – KVO) společně s nádorovými onemocněními jsou u nás i v ostatních ekonomicky vyspělých zemích hlavní příčinou morbidit i mortality společnosti. Ke zvýšenému výskytu KVO vede nezdravý životní styl, zahrnující nadměrný příjem energie, špatnou skladbu stravy, nevhodné stravovací zvyklosti, nedostatek fyzické aktivity, kouření a vysoký konzum alkoholu. Snížit nemocnost i úmrtnost na tato onemocnění lze odstraněním rizikových faktorů, které k nim vedou a především těch, souvisejících s výživou. I přes malé zlepšení stavu v posledních letech zůstávají v České republice KVO nejčastější příčinou úmrtí. Více než polovina všech úmrtí u nás je způsobena kardiovaskulárními chorobami, představuje to asi 60 000 osob (2, 114, 56).

Nemocí srdce a cév je mnoho, u nás mezi tři nejčastější patří ischemická choroba srdeční (ICHS), mozková mrtvice neboli cévní mozková příhoda (CMP) a ischemická choroba dolních končetin (ICHDK). Etiologie výše uvedených KVO je podobná, hlavní příčinou je ateroskleróza, což je degenerativní zánětlivé onemocnění cév, při kterém dochází již od dětského věku k postupnému tuhnutí a ztlušťování cévní stěny a na její vnitřní porušené stěně se ukládají tukové látky, především cholesterol. Současně s tímto se zužuje průsvit cévy a může dojít až k jejímu uzávěru. Rozvoj aterosklerózy trvá desítky let, přičemž počáteční stadia lze prokázat již u dětí, a léčbou ho lze zpomalit, ale dosáhnout ústupu pokročilé aterosklerózy je velmi obtížné, proto je více než léčba důležitější její prevence. Rovněž se ukazuje, že významný vliv na etiopatogenezi KVO má metabolický syndrom (komplex poruch v metabolismu krevních tuků a cukru, v řízení krevního tlaku a ukládání tukových zásob v těle)(2, 114, 114, 49).

Rizikové faktory pro KVO můžeme rozdělit na ovlivnitelné a neovlivnitelné, mezi které patří věk (vyšší riziko mají muži nad 55 let a ženy nad 65 let), KVO v rodinné anamnéze, genetické faktory a mužské pohlaví. Mezi ovlivnitelné faktory patří vysoký krevní tlak (arteriální hypertenze), poruchy krevních tuků (dyslipidemie), diabetes mellitus II. typu, metabolický syndrom, nadváha a obezita, kouření a fyzická (in)aktivita. Souvislost mezi rizikovými faktory, životním stylem a rizikem KVO

prokázala řada studií, přičemž většinu rizikových faktorů lze pozitivně ovlivnit především jejich prevencí, která je neúčinnější i nejlevnější cestou ke snížení morbidity a mortality na tato onemocnění. V rámci prevence KVO je tedy třeba předcházet či kontrolovat hypertenzi, dyslipidémii, diabetes, obezitu a vyvarovat se kouření a nadměrné konzumace alkoholu (2, 114, 114, 49).

Výživová doporučení v prevenci KVO vycházejí z obecných výživových doporučení pro pestrou, vyváženou a energeticky odpovídající stravu s doporučeným energetickým poměrem základních živin, tzn. bílkoviny tvoří do 15 % energetického příjmu (vyrovnaný poměr rostlinných a živočišných bílkovin 1:1), tuky tvoří 25-30 % energetického příjmu (1/3 živočišné a 2/3 rostlinné a rybí tuky; poměr nasycených, mononenasycených, polynenasycených a mastných kyselin SFA:MUFA:PUFA je vyrovnaný 1:1:1; TFA 1-2 %), příjem cholesterolu maximálně do 300 mg/ den (při riziku KVO do 200 mg), sacharidy v množství 55-60 % (jednoduché sacharidy do 10 %) z energetického příjmu a 25-30 g vlákniny. U nemocných se zvýšeným LDL-cholesterolem lze doporučit zvýšit konzumaci rostlinných sterolů v dávce do 2 g denně (114, 56).

1.6.2.1 Fastfood a kardiovaskulární onemocnění

Fastfood díky svému vysokému obsahu soli a tuku může způsobit vysoký krevní tlak a obezitu, což jsou dva hlavní rizikové faktory pro onemocnění srdce a cév. V roce 2010 trpělo podle American Heart Association 36,9 % Američanů srdečně cévním onemocněním. V roce 2013 tato asociace předpovídá, že prevalence KVO vzroste na 40,5 % Američanů s KVO (128).

Velká studie zkoumala vliv konzumace fastfoodu v čínské populaci na rozvoj cukrovky II. typu a KVO. Bylo prokázáno zvýšené riziko vzniku diabetu o 27 % a úmrtí na ischemickou chorobu srdeční o 56 % u konzumentů fastfoodu, kteří se stravovali více než dvakrát týdně ve fastfoodech, oproti méně častým konzumentům. Ukázalo se, že lidé stravující se ve fastfoodech měli nižší příjem zeleniny, mléčných výrobků, rýže, celkových sacharidů a vlákniny, a naopak přijímali více nudití, slazených

nápojů, bílkovin, nasycených i polynenasycených tuků, cholesterolu, sodíku a celkové energie. Konzumenti, stravující se ve fastfoodech více než 4x týdně, měli riziko úmrtí na ischemickou chorobu srdeční až o 80 % vyšší, než ti, kteří fastfood vůbec nekonzumují (88).

Ukázalo se, že mortalita a počet hospitalizací pro akutní koronární syndrom byly vyšší v regionech s větším výskytem fastfoodových restaurací. Nárůst v hustotě restaurací rychlého občerstvení o 10 % znamená nárůst úmrtí na KVO i jiná onemocnění nesrdečně-cévních o 36-39 % (6, 27).

1.6.3 Hypercholesterolemie

Vysoká hladina cholesterolu v krvi (hypercholesterolemie) je rizikovým faktorem pro aterosklerózu a následně pro KVO. Jako aterogenní se ukázaly i triglyceridy v nadměrném množství a malé denzní částice LDL-lipoproteiny s nízkou hustotou. Dyslipidemie (dyslipoproteinemie) je charakterizována změnou koncentrací cholesterolu a/nebo triglyceridů a/nebo HDL. Na jejím vzniku se podílí kombinace faktorů jak genetických, tak daných životním stylem každého člověka, např. kouření, alkohol, fyzická inaktivita, tělesná hmotnost a především složení a množství stravy (2, 121).

Cholesterol je pro organismus nezbytný, je stavební jednotkou pro některé hormony a tvorbu žlučových kyselin. Z větší části si ho tělo vyrábí samo a část jeho potřeby je hrazena příjmem ve stravě. Cholesterol je v krvi přenášen především lipoproteinovými frakcemi LDL (působí jako přenašeč do jaterní i mimojaterní tkáně) a HDL (zpětný transport cholesterolu do jater, kde může a být metabolizován). Vyšší hodnoty LDL cholesterolu (více než 3 mmol/l) a nízké hodnoty HDL cholesterolu (pod 1,0 mmol/l u mužů a 1,2 mmol/l u žen) jsou spojeny s vyšším výskytem KVO a naopak vysoká hladina HDL působí v tomto směru protektivně. Zdrojem cholesterolu jsou potraviny živočišného původu, tedy maso, mléko, vejce a výrobky z nich. Maximální denní příjem cholesterolu stravou by u zdravého člověka neměl přesáhnout 300 mg (114, 121, 24).

1.6.3.1 Fastfood a hypercholesterolemie

Cholesterol, který se nachází v živočišných produktech, může být spojen při nadměrném příjmu se zvýšeným rizikem KVO. Pokrmy rychlého občerstvení obsahují většinou maso nebo jiné živočišné produkty, a mají vysoký obsah cholesterolu. Hlavní příčinou rostoucí hladiny cholesterolu je ale především vysoký obsah SFA, které zvyšují koncentraci LDL, a TFA, které zvyšují LDL a snižují HDL. Právě pokrmy z fastfoodu obsahují značné množství jak nasycených, tak trans tuků. Podle Centra pro kontrolu a prevenci nemocí, jeden z pěti amerických teenagerů má vysokou hladinu cholesterolu. (114, 8, 70)

1.6.4 Cukrovka (diabetes mellitus)

V souvislosti s narůstajícím počtem případů diabetu se hovoří o celosvětové pandemii. V roce 1985 cukrovkou onemocnělo 30 milionů lidí, v současnosti je to 285 milionů. Na rozšíření cukrovky se přitom podílejí především civilizační choroby, jako je obezita. Bylo zjištěno, že redukce nadměrné hmotnosti již o 5-10 % může snížit výskyt nových případů nemoci až o 58 %. Diabetes mellitus je závažné metabolické onemocnění s významně zvýšenou kardiovaskulární morbiditou i mortalitou (2-4x vyšší riziko oproti zdravé populaci), a které způsobuje vážné zdravotní komplikace. U nás se v současné době vyskytuje 7 % nemocných, což je asi 750 000 diabetiků a ročně přibývá dalších 50 000 diabetiků. Naprostou většinu (více než 90 %) tvoří nemocní s diabetem II. typu. Diabetes II. typu je vyvolán eventuální genetickou dispozicí podpořenou nadváhou, nedostatkem pohybové aktivity a špatnými stravovacími návyky a nezdravou výživou. V těle vzniká inzulinová rezistence, tzn., že tělo inzulin při tomto onemocnění vytváří, ale nereaguje na něj v dostatečné míře (2, 114,121, 87,10).

1.6.4.1 Fastfood a cukrovka

Mnoho z výše zmíněných zdravotních stavů spolu souvisí a ovlivňují se navzájem, a cukrovka není výjimkou. Nadměrný příjem cukru, obezita a metabolický syndrom zvyšují inzulinovou rezistenci, která je výrazným rizikovým faktorem pro rozvoj cukrovky. Podle studie CARDIA je konzumace fastfoodu, vícekrát než dvakrát týdně, silně spojená s inzulinovou rezistencí a zvyšuje riziko diabetu II. typu. A cukrovka výrazně zvyšuje riziko pro rozvoj KVO (73).

Ukázalo se, že častá konzumace fastfoodu (především pokrmů jako hamburger, hranolky, smažené kuře, smažené ryby nebo pokrmy čínského fastfoodu) byla spojena se zvýšeným rizikem vzniku cukrovky II. typu u žen. Na zvýšeném riziku cukrovky se podílí rovněž vysoký příjem sladkých nápojů a nedostatečné množství vlákniny (46, 65).

Silné pozitivní vztahy mezi frekvencí návštěv fastfoodu a zvýšením tělesné hmotnosti a inzulinové rezistence, což jsou hlavní rizikové faktory pro vznik cukrovky II. typu, byly pozorovány v několika studiích. Bez ohledu na energetický příjem, mnoho dalších aspektů fastfoodu může zvyšovat náchylnost k inzulinové rezistenci, včetně přímého vlivu vysoké energetické denzity na nechtěnou nadměrnou konzumaci těchto pokrmů. Zejména vysoký glykemický index a špatné složení mastných kyselin vyvolávají poruchu glukózové tolerance, hyperinzulinémii a postupný rozvoj inzulinové rezistence. Riziko se navíc zvyšuje s rostoucí obezitou, čímž se kruh, podporující rozvoj cukrovky uzavírá (17, 88, 51, 96).

1.6.5 Arteriální hypertenze

Arteriální hypertenze neboli chronicky zvýšený arteriální krevní tlak je nejčastější onemocnění srdečněcévního systému nejen u nás, ale i ve světě a představuje jeden z nejvýznamnějších rizikových faktorů aterosklerózy a tím i KVO. Hypertenzi trpí v dospělosti každý třetí Čech, u osob nad 50 let dokonce každý druhý, ale jen asi dvě třetiny o této nemoci vědí, protože vysoký krevní tlak probíhá většinou bez

příznaků a až výrazně zvýšený tlak může způsobit pocit tlaku a bolesti hlavy, únavu, snížení výkonnosti a při dlouhotrvajícím onemocnění pak bolesti u srdce. Jen asi polovina osob s hypertenzí je léčena. Prevalence hypertenze do 16. roku života se udává 1-2 %, ale jen malá část těchto dětí vyžaduje farmakologickou léčbu. Za hypertenzi považujeme opakované zvýšení krevního tlaku nad hodnoty 140/90 mmHg. Hypertenze je ve většině případů onemocněním chronického rázu s nutností celoživotní léčby (2, 114, 121).

Rozlišujeme hypertenzi primární (esenciální), která tvoří 90 % všech případů a jejíž etiologie není zatím dostatečně objasněna. Sekundární hypertenze vzniká následkem známých chorob, převážně onemocnění ledvin. Esenciální hypertenze vzniká z mnoha příčin. Krevní tlak ovlivňují nervové, humorální, endokrinní, metabolické a kardiovaskulární mechanismy a ze zevních faktorů především nadměrná tělesná hmotnost, kouření, konzumace alkoholu, psychosociální faktory a výživa. Významnou roli má především obsah sodíku přijímaný ve stravě. (2, 114, 121)

Vysoký přísun kuchyňské soli ze stravy vede ke zvýšení krevního tlaku. Rozsah zvýšení je velmi individuální a stoupá s přibývajícím věkem a se senzitivitou na sůl. Nikoli však sodík v soli, ale jeho vazba na chlorid vede k jeho zvýšení v organismu, neboť vlivem chloridu dochází k zpětné resorpci sodíku v ledvinách (114, 121, 2).

1.6.5.1 Fastfood a hypertenze

Studie z Univerzity v Calgary zveřejněná v časopise Journal of Nutrition ukázala, že již jedno jídlo z fastfoodu může zvýšit krevní tlak. Zvýšení hladiny krevního tlaku, které se objevilo bezprostředně po konzumaci jídla, by mohlo poskytnout klíčový mechanismus, jehož prostřednictvím jídlo s vysokým obsahem tuků způsobuje v průběhu času KVO. Konzumenti, kteří ve studii požili jídlo z McDonald's s vysokým obsahem tuků, měli krevní tlak 1,25 až 1,5krát vyšší než jejich protějšky, kteří jedli pokrmy z nabídky s nízkým obsahem tuku. Studie se zaměřila na 30 mladých, zdravých jedinců, z nichž nikdo neměl v anamnéze vysoký krevní tlak nebo srdeční choroby. Polovina konzumentů, z nichž všem bylo mezi 18 a 25 lety, konzumovala

pokrmy s vysokým obsahem tuku, zatímco druhá polovina jedla jídla, která neobsahovala více než 1,3 g tuku. Obě jídla obsahovala asi 825 kalorií, ale jídlo z fastfoodu obsahovalo 42 g tuku. Dvě hodiny po jídle bylo všech 30 konzumentů podrobena sérií laboratorních zátěžových testů určených ke zvýšení hladiny krevního tlaku. Bylo zjištěno, že po tučném jídle se zvyšuje krevní tlak. Většina případů hypertenze je bez známé příčiny, ovšem ukazuje se, že dlouhodobé a časté stravování se ve fastfoodech by mohlo poskytnout vysvětlení pro mnohé z nich. Krevní tlak se zvyšuje v důsledku zúžení cév v těle, což nutí srdce k vyšší činnosti, aby byla zajištěna správná cirkulaci krve. Problém by se mohl stát kumulativní, pokud by bylo tělo vystaveno stabilně vysokému obsahu tuku z pokrmů. Studie ukázala, že strava s vysokým obsahem tuku může mít negativní vliv na kardiovaskulární zdraví prostřednictvím svého vlivu na zhoršování reakce na stres a právě zvýšením krevního tlaku (45).

Snižování krevního tlaku je ve Spojených státech hlavním zdravotním tématem. Více než 30 % mladistvých zde trpí vysokým krevním tlakem, jak uvedlo Centrum pro kontrolu chorob a prevenci. Vysoký krevní tlak je hlavním rizikovým faktorem pro srdeční infarkt a mrtvici a stravovací zvyklosti hrají hlavní roli v jejich prevenci. Např. fastfood běžně obsahuje nezdravé množství sodíku a tuku, které negativně ovlivňují krevní tlak. Centrum pro kontrolu chorob a prevenci uvádí, že až 90 % Američanů přijímá nadměrné množství sodíku a to průměrně 3300 mg sodíku na osobu a den, což je o 1000 mg více, než je doporučený příjem (2300 mg, což odpovídá asi čajové lžičce soli). Čím je navíc člověk starší, tím víc by měl omezovat příjem sodíku, neboť krevní tlak stoupá s věkem a riziko vysokého krevního tlaku se po 35. roce života a více letech zdvojnásobuje. Výzkumníci z nezávislých organizací včetně Oregonského výzkumného institutu zjistili spojitost mezi fastfoodem a zvyšujícím se krevním tlakem. Spojili studii zahrnující středně staré a starší dospívající ze 120 sousedství v Portlandu, ve státě Oregon. Výsledky studie potvrdily korelaci mezi hustotou fastfoodových restaurací v sousedství a zvýšeným krevním tlakem. Mladiství, kteří žili v sousedství s vysokou hustotou fastfoodových restaurací měli vyšší krevní tlak (104).

Fastfoody poskytují svým konzumentům syté a levné pokrmy a svačiny. Je tu ale skrytá cena, kterou člověk platí svým zdravím, a to sůl, která je riziková pro zdraví srdce a cév. Příliš mnoho sodíku zvyšuje krevní tlak a zatěžuje ledviny. Harvardští vědci přišli se studií, která potvrdila kumulativní zdravotní efekt nadměrného příjmu sodíku. Zjistili, že nadměrný přísun sodíku stojí každým rokem za 2,3 miliony úmrtí po celém světě. Spojené státy obsadily 19. místo z 30 největších zemí s 429 úmrtími na milion dospívajících, v důsledku přílišného množství přijímaného sodíku. Svůj podíl na tom mají i fastfoodové řetězce, které nabízejí jídlo s vysokým obsahem soli a přispívají tak ke zvyšující se morbiditě a mortalitě spojené s krevním tlakem a KVO (95).

1.6.6 Astma a senná rýma

Častá konzumace fastfoodových produktů zvyšuje riziko vzniku astmatu, senné rýmy nebo alergické kožní vyrážky u dětí a mladistvých, jak zjistili vědci z mezinárodní výzkumné skupiny po vyhodnocení údajů z celosvětově největší epidemiologické studie u dětí a mladistvých. Vědci u více než 319 000 mladistvých ve věku 13 a 14 let z 51 zemí a více než 181 000 šesti a sedmiletých dětí z 31 zemí zjišťovali jejich potravní zvyklosti a možné choroby. Zjistili, že ten, kdo se minimálně třikrát týdně stravuje ve fastfoodu, je vystaven vyššímu riziku vzniku astmatu, senné rýmy nebo alergické kožní vyrážky. Konzumace ovoce a zeleniny naopak pomáhá chránit před těmito nemocemi, za což jsou zodpovědné obsažené antioxidanty. Vysoký podíl TFA, sacharidů, sodíku a konzervačních látek jsou příčinou negativních důsledků fastfoodu na zdraví. Především u TFA se předpokládá spojitost s onemocněním astmatem a alergiemi (63).

Vlivem konzumace jídla z fastfoodu na výskyt astmatu a alergií se zabývali i novozélandští vědci. Ve své studii testovali 1 321 dětí průměrného věku 11,4 roku. Děti prošly kožními testy na běžné inhalační alergeny a pozátěžovým testem plicní funkce. Rovněž u nich byly zjišťovány stravovací zvyklosti a vypočten BMI pro určení nadváhy nebo obezity. Výsledky testů ukázaly, že děti, které nikdy nekonzumovaly fastfood, měly výrazně nižší riziko hvízdavé dušnosti, a ty, kteří ho konzumují i méně než jednou týdně, mají naopak riziko hvízdavé dušnosti zvýšené. Vliv na alergickou senzibilizaci

prokázán nebyl. Tento vliv byl nezávislý na obezitě, týkal se jak štíhlých, tak obézních dětí. Ukázalo se, že rizikovým faktorem ve fastfoodových pokrmech je jednoznačně tuk a sůl. Vysoký obsah soli zvyšuje riziko astmatu, jak bylo prokázáno i studiemi s konzumací kuchyňské soli. Naopak strava s nízkým obsahem soli snižuje riziko pozátěžových vzplanutí astmatu (141).

1.6.7 Deprese

Podle Centra pro kontrolu a prevenci chorob jeden z deseti Američanů trpí na deprese a ukazuje se, že strava by mohla být z velké části příčinou tohoto problému. Studie, publikovaná v roce 2012 v časopise Public Health Nutrition, sledovala téměř 9 000 lidí, kterým byla diagnostikována deprese. Výsledky ukázaly, že lidé, kteří konzumovali fastfood trpěli více depresí v porovnání s těmi, kteří fastfood nejedli. Čím víc pokrmů z fastfoodu účastníci studie konzumovali, tím více byli deprimovaní (128).

1.7 Faktory vedoucí k preferenci stravování se ve fastfoodu

Častější stravování se ve fastfoodech bylo prokázáno u rodin s dětmi, u osob pracujících mimo domov, dále u osob s nezdravými stravovacími návyky (s vysokým množstvím tuku ve stravě) a vyšší hmotností (respektive BMI). Do souvislosti s frekvencí stravování se v restauracích fastfoodu je dáována i jejich blízkost domovu, škole i práci (53).

Bylo zdokumentováno, že větší dostupnost fastfood restaurací může podpořit konzumaci fastfoodu, a to především u obyvatel s nízkým finančním příjmem. Zjistilo se, že snížení dostupnosti fastfood restaurací v okruhu 3 km od domova obyvatel s nízkým příjmem, může přinést snížení konzumace fastfood pokrmů (14).

Důvod, proč fastfoodové jídlo dobývá svět je podle Wanskinka jasný. Podle tohoto vědce, zabývajícího se psychologií konzumace a jídla, jsme geneticky vytvořeni, abychom ho měli rádi. Pokrmy z fastfoodů nám poskytují chutě, po kterých nás evoluce přiměla toužit. Máme mít rádi chuť cukru, soli a tuku. Tučná jídla poskytovala našim předkům zásoby energie na období nedostatku potravy. Sůl jim pomáhala udržovat vodu v těle a vyhnout se dehydrataci a cukr jim pomáhal rozpoznávat sladké jedlé bobule od kyselých jedovatých. Pomocí chuti na tuk, sůl a cukr jsme se naučili dávat přednost pokrmům, které nás nejpravděpodobněji mohla udržet naživu. Pokrmy z fastfoodů tyto chutě poskytují, navíc za dobrou cenu a s maximálním pohodlím pro konzumenta. To je důvod jejich obliby (140).

1.7.1 Psychologické aspekty konzumace fastfoodu

Výzkum odhalil, že každý den učiníme více než 200 rozhodnutí v souvislosti s jídlem. A jak bylo zjištěno, je téměř nemožné, aby všechna naše rozhodnutí byla správná, přesně dle výživových doporučení. Podle Wansinka za sebou máme miliony let evoluce a stále fungující instinkt, který nám velí jíst tak často, jak je to jen možné a v maximálním dostupném množství. Lidská těla bojují proti strádání. Dnes je ale potravy dostatek a tento mechanismus sloužící k přežití je v našem obezitogenním prostředí pro dnešního člověka spíše přítěží (140).

Američtí vědci zjistili, že konzument si vybere ve fastfoodu méně zdravé jídlo, i když se v nabídce zdravější varianta vyskytuje. Když vědci přidali do typických fastfoodových jídelních lístků salát, objednali si nezdravou variantu i ti, kteří se obvykle při výběru jídla kontrolují a dbají o zdravý jídelníček. Lidé, kteří si obvykle vybírají nutričně vyvážené jídlo a je jim předloženo nezdravé menu s možností objednat si jedno či dvě zdravá jídla, podvědomě zvolí nezdravou variantu. Tento jev se ve vědeckých kruzích nazývá „zástupné plnění cílů“ – pouhá představa možnosti splnit své cíle jíst zdravěji se tu podvědomě proměňuje ve splněné cíle (94).

Ani uvádění obsahu kalorií u jídel podávaných v restauracích rychlého občerstvení nemá příliš vliv na stravovací návyky konzumentů, jak zjistili výzkumníci lékařské fakulty Univerzity v New Yorku. Pravidlo uvádění výživových hodnot u pokrmů z fastfoodů je povinné a americké zdravotnické úřady ho považují za jeden z prostředků boje proti rozmáhající se obezitě mezi místním obyvatelstvem, zejména u dětí a dospívajících. Vědci zkoumali pokladní paragony, které jim dodávaly více než čtyři stovky dobrovolníků z řad rodičů i pubescentů, před zavedením pravidla v New Yorku v červenci 2008 a po tomto termínu. Také provedli anketu mezi častými návštěvníky fastfoodů. Z výsledků průzkumu vyplývá, že 57 % mladých strávníků si sice všimlo nově zavedených údajů, ale jen 9 % si kvůli nim vybralo nízkokalorické jídlo. Odpovědněji se zachovali dospělí, z nichž změnilo objednávku na zdravější variantu až 28 %. V celkovém průměru počet spotřebovaných kalorií u dětí, ani u dospělých prakticky neklesl. Výsledky výzkumu ukazují, že zákazníci fastfoodů se v první řadě nechávají ovlivnit chutí jídla a hned poté jeho cenou. Čtvrtina dotazovaných osob připustila, že se často snaží omezit alespoň množství objednaného jídla s cílem kontrolovat svoji hmotnost (136).

1.7.2 Sociální faktory konzumace fastfoodu

Fastfoody jsou u nás velmi oblíbené. Už od školního věku, a zejména v období dospívání, se může uplatňovat návyk na stravování mimo domov. Široká nabídka rozšiřujících se sítí fastfoodů a pouličních stánků s rychlým občerstvením tomu výrazně napomáhá. Momentálně je má v oblibě minimálně polovina obyvatel, nejvíce pak ve

věkové kategorii do dvaceti let. Fastfood navštěvujeme přibližně jedenkrát týdně, mladší věkové kategorie i častěji. S přibývajícím věkem frekvence konzumace ve fastfoodových zařízeních klesá. Jak bylo zjištěno, na fastfoody nedají dopustit převážně studenti a svobodní lidé. Rychlé stravování ale není pro spotřebitele nutričně výhodnější než klasický způsob stravování, při kterém je předpoklad větší pestrosti stravy, proto by mělo zůstat jen doplňkem. (9, 129, 130)

1.7.2.1 Průzkumy oblíbenosti fastfoodu v ČR

Jak jsou na tom čeští konzumenti s oblibou fastfoodů a jak často se v nich stravují, zjišťovaly v minulosti některé průzkumy. V roce 2004 realizoval Vědecký výbor pro potraviny při Státním zdravotním ústavu v Brně „Průzkum konzumace pokrmů formou rychlého občerstvení spotřebiteli v České republice“. Protože rychlé občerstvení představuje vedle tradičních forem stravování další alternativu, bylo rozhodnuto zorganizovat nezávislý a reprezentativní průzkum podílu tohoto stravování u obyvatel naší země. Cílem výzkumu bylo získat údaje o spotřebitelském chování populace ve vztahu ke konzumaci pokrmů formou rychlého občerstvení, které se vyskytuje na našem trhu. Z výsledků studie lze konstatovat, že „V České republice téměř polovina obyvatel využívá při stravování rychlé občerstvení. Zejména ve skupině nejmladších (do 20 let) je tento typ stravování velmi významný. Přístup mužů i žen je k této formě stravování velmi podobný. Z nabízeného sortimentu pokrmů spotřebitelé preferují párek v rohlíku, hamburger a pizzu. Konzumenti rychlého občerstvení volí tuto formu stravování ve většině méně než jedenkrát za týden, vyšší týdenní frekvence (2 porce) byla zjištěna mezi osobami do dvaceti let.“ (130)

Výsledky výzkumu viz Přílohy -Výsledky průzkumu konzumace pokrmů formou rychlého občerstvení spotřebiteli v České republice.

Neformální průzkum oblíbenosti fastfoodů v naší zemi provedla i studentka Monika Jedličková koncem roku 2009 (52). Názory 60 konzumentů na tematiku rychlého občerstvení viz Přílohy-Oblíbenost fastfoodu v ČR.

2. Cíle práce a výzkumné otázky

2.1 Cíle

Prvním cílem práce je zmapovat informovanost českých konzumentů fastfoodu o zdravotních rizicích, které přináší častá konzumace tohoto typu stravy. Druhým cílem je zmapovat faktory, které vedou české konzumenty k preferenci konzumace fastfoodových pokrmů oproti běžné racionální stravě.

Jsou zjišťovány okolnosti spojené s návštěvou podniků rychlého občerstvení, oblíbenost tohoto typu stravy, charakteristika pokrmů a nápojů z pohledu konzumentů, názory na zdravotní rizikovost tohoto typu stravy a určité aspekty související se stravováním ve fastfoodech.

2.2 Výzkumné otázky

1. Jsou čeští konzumenti fast foodu informovaní o zdravotních rizicích plynoucích z časté konzumace stravy tohoto typu?
2. Jaké faktory vedou české konzumenty fast foodu k preferenci této stravy?

3. Metodika

3.1 Sběr dat

Bylo použito kvalitativních metod sběru dat - strukturované pozorování výzkumného souboru, tedy návštěvníků restaurací rychlého občerstvení a pouličních stánků rychlého občerstvení a strukturovaného rozhovoru s celkem 15 náhodně vybranými respondenty, bez omezení věkového rozpětí. Rozhovory s respondenty probíhaly formou ankety a odpovědi respondentů byly zaznamenávány do připravených formulářů. Rušné prostředí fastfood restaurací, neochota konzumentů zaznamenávat rozhovor na diktafon a spěch konzumentů, kteří si často odnášeli jídlo s sebou, či ho konzumovali přímo na ulici, nedovolovali zaznamenat rozhovor do nahrávacího zařízení, jak bylo původním metodickým záměrem.

Pozorování probíhalo v restauracích rychlého občerstvení, umístěných v různých lokalitách České republiky (Praha, Brno, Plzeň, Karlovy Vary, České Budějovice) a především s různým umístěním restaurací, např. nádraží, obchodní centrum, nákupní zóna, centrum města, pěší zóna, frekventovaná třída apod..

3.2 Zpracování dat

Výsledky sběru dat byly podrobeny obsahové analýze.

3.3 Popis souboru

Rozhovory byly realizovány s výběrovým souborem respondentů, s patnácti respondenty bez omezení věkového rozpětí a pohlaví. Jednalo se o návštěvníky fastfood restaurací a konzumenty stravy z pouličních stánků s rychlým občerstvením.

Tabulka7: Rozdělení respondentů dle pohlaví

Pohlaví	Četnost absolutní	Četnost relativní
ženy	10	67 %
muži	5	33 %

Tabulka 8: Rozdělení respondentů dle věku

Věk	Četnost absolutní	Četnost relativní
10-15 let	1	6,67 %
16-20 let	1	6,67 %
21-25 let	9	60 %
26-30 let	2	13,33 %
31-40 let	2	13,33 %

Tabulka 9: Rozdělení respondentů dle BMI

BMI	Četnost absolutní	Četnost relativní
18,0-24,9	10	66,67 %
25,0-29,9	4	26,67 %
30,0-34,9	1	6,67 %

Tabulka 10: Rozdělení respondentů dle dosaženého vzdělání

Dosažené vzdělání	Četnost absolutní	Četnost relativní
Základní škola	1	6,67 %
Střední odborná škola	3	20 %
Střední škola	5	33,33 %
Vysoká škola	4	26,67 %

Tabulka 11: Rozdělení respondentů dle povolání

Povolání	Četnost absolutní	Četnost relativní
kosmetička	1	6,67 %
lektorka	1	6,67 %
Voják z povolání	1	6,67 %
referent oddělení krizového řízení na městském úřadě	1	6,67 %
administrativní pracovník na úřadě práce	1	6,67 %
zdravotní laborant	1	6,67 %
student	8	53,33

Tabulka 12: Rozdělení respondentů dle frekvence konzumace fastfoodu

Frekvence konzumace fastfoodu	Četnost absolutní	Četnost relativní
Spíše výjimečně (příležitostně)	4	26,66 %
Méně často (jednou za několik měsíců)	5	33,33 %
Častěji (několikrát měsíčně)	2	13,33 %
Často (více než 1-2x týdně)	4	26,66 %

4. Výsledky

Plné znění přepisů rozhovorů s respondenty viz Přílohy – Rozhovory s konzumenty fastfoodu. Výsledky získané analýzou rozhovorů jsou zpracovány do několika oddílů v závislosti na zkoumaných informacích. Tyto oddíly zjišťovaly představu respondentů o fastfoodu, okolnosti navštěvování tohoto typu zařízení a jejich preference, klady a zápory fastfoodu dle jejich mínění, jejich pohled na pokrmy a nápoje nabízené ve fastfoodech, informovanost konzumentů o zdravotních rizicích, plynoucích z časté konzumace této stravy a další aspekty související s problematikou fastfoodu.

4.1 Představa o fastfoodu a jeho preference

První část rozhovoru byla zaměřena na to, co pro konzumenty představuje pojem fastfood. Dále bylo zjišťováno, z jakých důvodů či za jakých okolností se ve fastfoodu stravují, jak často, a jakou formu fastfoodu preferují.

1. Co se Vám vybaví, když se řekne fastfood?

Respondent 1: *„Rychlé a nezdravé kalorie, které pekelně chutnají.“*

Respondent 2: *„Smažené jídlo, friták plný oleje a hromada soli.“*

Respondent 3: *„Hamburgery, bagety, párky v rohlíku, hranolky, McDonald, KFC.“*

Respondent 4: *„Nekvalitní strava.“*

Respondent 5: *„Tuk, umělá hmota, žádný maso... ale jsou to většinou fakt dobroty.“*

Respondent 6: *„Amerika, tlustí Američani, McDonald's, KFC.“*

Respondent 7: *„Málo jídla za hodně peněz.“*

Respondent 8: *„Nezdravé, ale dobré jídlo.“*

Respondent 9: *„Tlustí černoši, tlačící do sebe hamburger.“*

Respondent 10: *„Vynikající zmrzlina u McDonalda, tlustý děti.“*

Respondent 11: *„Vybaví se mi McDonald's, KFC, Burger king. Taky rychlé jídlo, relativně dobré, ale hodně tučné a taky mi přijde dost drahé.“*

Respondent 12: *„Chutné jídlo a hamburger.“*

Respondent 13: *„Dobré jídlo. Tučné jídlo.“*

Respondent 14: „Vybaví se mi hamburger, párek v rohlíku, nezdravý, ale rychlý a chutný pokrm.“

Respondent 15: „Rychlé občerstvení.“

- 2. Myslíte si, že se za fastfood dá považovat strava, kterou nabízejí pouliční stánky s rychlým občerstvením? Např. párky v rohlíku, kebab, pizza, obložené bagety?**

Tabulka 12 Pouliční stánky s rychlým občerstvením

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	9	60 %
Spíše ano	3	20 %
nevím	0	0 %
Spíše ne	2	13,33 %
Ne	1	6,67 %

- 3. Považujete za fastfood i řetězce čínských restaurací a bistra s asijskými pokrmy?**

Tabulka 13 Čínské restaurace a bistra s asijskými pokrmy

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	4	26,67 %
Spíše ano	2	13,33 %
nevím	2	13,33 %
Spíše ne	4	26,67 %
Ne	3	20 %

- 4. Jak často se stravujete ve fastfoodu (restaurace i pouliční stánky s rychlým občerstvením)?**

Tabulka 14 Frekvence konzumace fastfoodu

Frekvence konzumace fastfoodu	Četnost absolutní	Četnost relativní
Spíše výjimečně (příležitostně)	4	26,67 %
Méně často (jednou za několik měsíců)	5	33,33 %
Častěji (několikrát měsíčně)	2	13,33 %
Často (více než 1-2x týdně)	4	26,67 %

5. Za jakých okolností a z jakých důvodů se stravujete ve fastfoodu?

Respondent 1: „Když spěchám. Je to rychlé a teplé, bez nádobí.“

Respondent 2: „Například na vlakovém nádraží, když zjistím, že vlak má zpoždění a já musím třeba hodinu čekat a nedá se jít jinam.“

Respondent 3: „V době, kdy už mají jiná stravovací zařízení zavřeno, třeba v noci po cestě z hospody, a na cestách, kdy není nic jiného máni nebo není čas.“

Respondent 4: „Když mám málo času mezi hodinami ve škole na lepší jídlo.“

Respondent 5: „Opravdu výjimečně, navštěvuji pouze McDonald's a kupuji si pouze jejich jahodový shake. No, někdy neodolám hranolkám. Ale to je vše. Maximálně párkrát do roka.“

Respondent 6: „Když nemám dostatek času, není možnost jiného občerstvení, a když jsem v zahraničí, tam je to levné.“

Respondent 7: „Jen když mi nic jiného nezbyde, abych neumřela hlady.“

Respondent 8: „Potřeba rychle se občerstvit, většinou při návštěvě nějaké města nebo při nakupování“

Respondent 9: „Když jednou za hodně dlouhou dobu dostanu chuť na něco nezdravého. Ale spíše tam chodím na zmrzlinu nebo na kávu.“

Respondent 10: „Když mám chuť na zmrzlinu, nebo v cizině. Jsem vybíravá a alergická na potraviny, u známých fastfoodů mám jistotu, že na to alergická nejsem.“

Respondent 11: „Když se mi nechce vařit. Nebo když jsem venku, mám hlad a vím, že se k jídlu jen tak nedostanu. Ale je to opravdu příležitostně.“

Respondent 12: „Když nemám čas a když není doma nic k jídlu.“

Respondent 13: „Když dostanu hlad. Pak když máma chce, protože doma většinou nic není, a když jsme na nákupu. No a taky jsou tam pěkný servírky.“

Respondent 14: „Když je všude jinde zavřeno po cestě z hospody, pak když cestuji a mezi přestupy, když někde čekám na spoj a dostanu hlad. No a pak když není čas. To jídlo je dostupné skoro kdekoli, je to rychlé, za přijatelnou cenu. Jo a pak taky když je venku hnusně a není se kde schovat, tak vždycky je poblíž nějaké otevřené fastfood.“

Respondent 15: „Když jsem v cizím městě a nevím, kam zajít na jídlo.“

6. Jaký druh fastfoodového zařízení preferujete?

Tabulka 15 Preference fastfoodového zařízení

Fastfood	Absolutní četnost	Relativní četnost
KFC	6	40 %
McDonald's	6	40 %
Burger King	1	6,67 %
Hladový vokno	1	6,67 %
Asijské bistro	4	26,67 %
Dobré bistro	1	6,67 %
Dairy Queen	1	6,67 %
Tim Hortons	1	6,67 %
Pouliční stánky s pizzou	1	6,67 %
Žádný nepreferuji	2	13,33 %

Většina konzumentů, s výjimkou dvou osob, preferovala alespoň jeden druh fastfoodového zařízení. Ve většině případů uváděli respondenti dva nebo tři oblíbené fastfoody.

4.2 Pohled českých konzumentů na cenu fastfoodu

V dalších čtyřech otázkách byly zjišťovány postoje českých konzumentů fastfoodu k ceně tohoto typu stravy, a zda by fastfood konzumovali častěji, kdyby byl levnější nebo naopak dražší.

1. Je pro Vás stravování ve fastfoodu finančně dostupné?

Tabulka 16: Finanční dostupnost fastfoodu

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	5	33,33 %
spíše ano	6	40 %
spíše ne	3	20 %
ne	1	6,67 %

2. Je pro Vás stravování ve fastfoodu cenově přijatelné?

Tabulka 17: Cenová přijatelnost fastfoodu

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	3	20 %
spíše ano	5	33,33 %
spíše ne	5	33,33 %
ne	2	13,33 %

3. Kdyby byla strava z fastfoodu levnější, stravoval/a byste se zde častěji?

Tabulka 18: Častější stravování při nižší ceně

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	3	20 %
spíše ano	1	6,67 %
spíše ne	6	40 %
ne	4	26,66 %
nevím	1	6,67 %

4. Stravoval/a byste se ve fastfoodu i kdyby byl např. o polovinu dražší než doposud?

Tabulka 19: Častější stravování při vyšší ceně

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	1	6,67 %
spíše ano	2	13,33 %
spíše ne	4	26,66 %
ne	7	46,66 %
nevím	1	6,67 %

4.3 Fastfood z hlediska chuti a osobních preferencí

V následujících čtyřech otázkách byly zjišťovány pohledy konzumentů na chuť fastfoodu, zda je pro ně tato strava chuťově přitažlivá, jak by charakterizovali a chuťově popsali jídla z fastfoodu. Dále byly zjišťovány chuťové preference konzumentů ve fastfoodu.

1. Je pro Vás strava z fastfoodu chuťově přitažlivá?

Tabulka 20: Chuťová přitažlivost fastfoodu

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	7	46,67 %
spíše ano	4	26,67 %
spíše ne	3	20 %
ne	0	0 %
nevím	1	6,67 %

2. Můžete popsat chuť jídla z fastfoodu? Jaké chutě převažují? Co vám osobně na jídle z fastfoodu chutná?

Respondent 1: „Je to hodně kořeněné a taky hodně slané. Nejvíc mi chutná smažené kuřecí maso a tortily.“

Respondent 2: „Převažuje slaná a smažená chuť, chuť oleje. Příliš mi to nechutná.“

Respondent 3: „Nejvíc mi chutná maso v hamburgeru.“

Respondent 4: „Překořeněné, přesolené, mastné. Nejlépe chutná nejspíše kebab.“

Respondent 5: „Takhle jsem nad tím nikdy nepřemýšlel, mají to prostě dobrý. Ale když si mám vybavit nějakou chuť... všechno je slaná.“

Respondent 6: „Koření, sůl, pálivost. Nejvíce mi chutnají omáčky.“

Respondent 7: „Co se týká chuti, všechno je to hodně slané, proto to i lidem asi tolik chutná. Mě nejvíc z fastfoodu chutná zmrzlina.“

Respondent 8: „Je to dobře ochucené...chutné.“

Respondent 9: „Je to všechno hrozně mastné a slané.“

Respondent 10: „Mě nejvíc z fastfoodu chutná McFlurry, výborná zmrzlina, smetanová chuť a sladký jahodový topping. Ostatní jím zřídka kdy, většinou je to dost slané.“

Respondent 11: „Neumím to popsat. Je to prostě dobré.“

Respondent 12: „Nejvíc mi chutná ve fastfoodu maso. A taky sladký věci.“

Respondent 13: „Mám rád kuřecí nugety se sladkokyselou omáčkou, jsou jemně kořeněné a sladké.“

Respondent 14: „Jídlo má dobrou chuť, je to dobře okořeněné, tučné, chuťově lahodné. Co mi na tom nejvíc chutná? To, co na jakémkoli jídle – je to prostě jídlo, kombinace chutí, kuřecí maso v KFC.“

Respondent 15: „Jídlo je přesolené a tučné. Ve fastfoodu mi chutnají saláty, tortily.“

Tabulka21: Popis chutí jídla z fastfoodu

Chuť	Absolutní četnost	Relativní četnost
Slaná	9	60 %
Sladká	3	20 %
Tučná/mastná	3	20 %

kořeněná	5	33,33 %
Pálivá chuť	1	6,67 %
Dobrá/lahodná chuť	5	33,33 %
Chuť smaženého	1	6,67 %

Z uvedeného vyplývá, že 60 % respondentů označilo jako převažující slanou chuť, následovaly kořeněná a poněkud neutrální „dobrá/lahodná“ chuť. Sladkou a tučnou označilo jako převažující chuť 20 % a chuť pálivou a chuť smaženého označili celkem dva respondenti

3. Jak byste charakterizoval/a pokrmy a nápoje, které fastfood nabízí?

Respondent 1: „Jídla dráždí chuťové buňky, jsou prostě dobrá. Ale mají vysoké energetické hodnoty.“

Respondent 2: „Rychlé vyrobené pokrmy, které mají rychle uspokojit zákazníka. Smažená jídla na jedno brdo.“

Respondent 3: „Nemohu srovnávat pokrmy. Steak a párek v rohlíku jsou diametrálně odlišné. Nápoje jsou srovnatelné s balenými nápoji.“

Respondent 4: „Pokrmy jsou překořeněné, přesolené, mastné. Nápoje přeslazené.“

Respondent 5: „Nápoje jsou jasné – samé bublinky a cukr. Prodávají akorát kolu a limonády. Jídla jsou smažená, rychlá, tučná.“

Respondent 6: „Sladké, ředěné, standardizované, rychlé, těžko stravitelné.“

Respondent 7: „Nápoje jsou jen slazené a perlivé, což zrovna nepreferuji. Pokrmy jsou všechny na stejný brdo, pokud budu mluvit o McDonald's, KFC, Burger King apod.“

Respondent 8: „Dobré jídlo, za dobrou cenu. Jídlo je ale nezdravé, kalorické, celkem dost slané. A nápoje přesládlé, hlavně Coca Cola, Fanta a tak.“

Respondent 9: „Pokrmy jsou nezdravé, příliš mastné a nápoje sycené, nezdravé.“

Respondent 10: „Pokrmy jsou nezdravé, příliš mastné a nápoje sladké a s bublinkama.“

Respondent 11: „Kalorické, přepálené tuky, rychle udělané. Nápoje to samé, hlavně kalorické.“

Respondent 12: „Jsou dobré.“

Respondent 13: „*Jsou chutný.*“

Respondent 14: „*Velmi slané, mastné, kořeněné, syté. Nápoje jsou dost přeslazené.*“

Respondent 15: „*Jídlo je rozmanité, od hamburgerů, přes saláty až po pizzu. Nápoje se prodávají spíše slazené limonády typu koly.*“

Tabulka 22: Charakteristika pokrmů nabízených ve fastfoodech

charakteristika	Absolutní četnost	Relativní četnost
dobré	4	26,67 %
Vysoce kalorické	3	20 %
Rychle dostupné	4	26,67 %
Smažená jídla vše „na jedno brdo“	3	20 %
Diametrálně odlišné od sebe	1	6,67 %
Mastné/ tučné	5	33,33 %
přesolené	3	20 %
překořeněné	2	13,33 %
Těžko stravitelné	1	6,67 %
Dobrá cena	1	6,67 %
nezdravé	3	20 %
Dělané na přepálených tucích	1	6,67 %
Syté	1	6,67 %
rozmanité	1	6,67 %

Tabulka 23: Charakteristika nápojů nabízených ve fastfoodech

charakteristika	Absolutní četnost	Relativní četnost
(pře)slazené	8	53,33 %
sycené	5	33,33 %
Kola a jiné limonády	2	13,33 %
ředěné	1	6,67 %
standardizované	1	6,67 %
nezdravé	1	6,67 %
kalorické	1	6,67 %
Srovnatelné s balenými nápoji	1	6,67 %

4. Co si dáváte nejčastěji k jídlu a pití ve fastfoodu?

Respondent 1: „*Ledový čaj k pití a k jídlu kuřecí maso, tortily, cheeseburger nebo sendviče.*“

Respondent 2: „*K pití většinou jemně perlivou vodu v PET lahvi, k jídlu nějakou směs se zeleninou, když už je fakt nouze.*“

Respondent 3: „McDouble a Coca Colu.“

Respondent 4: „K pití perlivou vodu, k jídlu nejčastěji kebab nebo nudle s masem.“

Respondent 5: „K jídlu hranolky, výjimečně kuřecí kousky. K pití většinou nic, když už, tak Coca-Colu.“

Respondent 6: „Dávám si zmrzlinu, salát a nudle.“

Respondent 7: „K pití nic, k jídlu nejčastěji čínské nudle“

Respondent 8: „Tortilu s kuřecím masem a colu.“

Respondent 9: „Twister, zmrzlinu a k pití pouze kávu.“

Respondent 10: „Mc Flurry a k pití ledový čaj bez ledu nebo džus. A občas si dám k jídlu cheeseburger, ale jen maso se sýrem bez těch omáček, a tak.“

Respondent 11: „Hamburger, cheeseburger, hranolky, kuřecí nugetky, ovocná taštička z McDonalda. K pití Fantu nebo mléčný shake.“

Respondent 12: „Shake, kola, BigMac, Chicken roll, McNugget, McBox, Longer, hamburger.“

Respondent 13: „Kuřecí nugety se sladkokyselou omáčkou a Happy Meal. K pití Fantu.“

Respondent 14: „K pití kolu, Sprite. K jídlu hamburger, Longer, Twister, cheeseburger, Velký voči, Texas burger.“

Respondent 15: „Podle nabídky fastfoodu, do kterého zrovna zajdu.“

Tabulka 24: Pokrmy a nápoje, které si konzumenti nejčastěji objednávají

Pokrm	Absolutní četnost	Relativní četnost
hamburger	3	20 %
cheeseburger	4	26,67 %
Ostatní sendviče	8	53,33 %
Plněná tortila	4	26,67 %
Kuřecí nugety/kousky	4	26,67 %
hranolky	2	13,33 %
zmrzlina	3	20 %
Čínské nudle	2	13,33 %
Nudle s masem	2	13,33 %
směs se zeleninou	1	6,67%
Kuřecí maso	1	20 %
McBox	1	6,67%
Happy Meal	1	6,67%

salát	1	6,67%
kebab	1	6,67%
Ovocná taštička	1	6,67%
Podle nabídky fastfoodu	1	6,67%
Nápoj		
Ledový čaj	2	13,33 %
(jemně) perlivá voda	2	13,33 %
džus	1	6, 67%
Milk Shake	2	13,33 %
Coca Cola	5	33,33 %
Fanta	2	13,33 %
Sprite	1	6, 67%
káva	1	6, 67%

Respondenti nejvíce konzumují ve fastfoodech sendviče (více než polovina), více než čtvrtina uvedla, že si objednávají cheeseburger, plněné tortily a kuřecí kousky/nugety. Pětina z nich pak hamburger, kuřecí maso a zmrzlinu. Pokrmy z asijských bister (nudle, nudle s masem, směs se zeleninou) konzumuje třetina respondentů. Z nápojů nejvíce konzumují kolu (třetina respondentů), méně pak ledový čaj, vodu, milk shake a Fantu.

4.4 Klady a zápory stravy z fastfoodu

Další otázky zjišťovaly názory konzumentů na stravu z fastfoodu z hlediska kladů a záporů tohoto typu stravování, eventuálně co by změnili.

1. Jaké jsou podle Vás hlavní klady stravy z fastfoodu?

Respondent 1: „Všechno jsou to rychlovky.“

Respondent 2: „Je to opravdu rychle dostupné teplé jídlo.“

Respondent 3: „Rychlost, jednoduchost, cena, chuť.“

Respondent 4: „Rychle dostupné, teplé jídlo, a cenově také dostupné.“

Respondent 5: „Asi žádné. Možná ta chuť.“

Respondent 6: „Rychlost přípravy.“

Respondent 7: „Je to rychlé a snadno dostupné. V některých případech i levné.“

Respondent 8: „Rychlé občerstvení, snadná dostupnost, dobrá cena.“

Respondent 9: „Vychází to z názvu – je to rychlé. Takže rychlost, docela rozsáhlý sortiment, bezedné kelímky.“

Respondent 10: „Asi to, že je to všude téměř stejné, takže vím, do čeho jdu, ale jinak asi nic.“

Respondent 11: „Je to rychlé, dobré, přijde mi to i čerstvé. Teda jak kde.“

Respondent 12: „Je to rychlé, dobré.“

Respondent 13: „Kuřecí nugety se sladkokyselou omáčkou.“

Respondent 14: „Rychlost, dostupnost, možnost vzít si jídlo s sebou a zároveň možnost sníst si ho na místě. Dobrá chuť.“

Respondent 15: „Rychlost, dostupnost autem, možnost vzít si jídlo s sebou. A taky očekávání. Víam, co a za kolik tam bude, i když je to v jiném městě nebo zemi.“

Tabulka 25: Klady stravy z fastfoodu

Klad	Absolutní četnost	Relativní četnost
rychlost	12	80 %
dostupnost	5	33,33 %
chuť	5	33,33 %
cena	4	26,67 %
jídlo s sebou	2	13,33 %
teplé jídlo	2	13,33 %
univerzálnost	2	13,33 %
jednoduchost	1	6,67 %
rozsáhlý sortiment	1	6,67 %
čerstvost	1	6,67 %
Drive-in	1	6,67 %
bezedné kelímky	1	6,67 %
Kuřecí nugety se sladkokyselou omáčkou	1	6,67 %

Jako hlavní klady stravy z fastfoodu uvedli konzumenti z 80% rychlost přípravy pokrmu, třetina respondentů uvedla chuť a dostupnost a více než čtvrtina pak příznivou cenu této stravy. Možnosti vzít si jídlo s sebou, univerzálnost pokrmů, které jsou stejné v různých městech i zemích a to, že je jídlo teplé hodnotilo kladně 13 % konzumentů.

4. Existují podle Vás nějaké zápory stravy z fastfoodu?

Respondent 1: „Je to všechno tučné.“

Respondent 2: „Ano – jídla ve fastfoodu jsou velmi mastná a také slaná, což zatěžuje naše tělo.“

Respondent 3: „Mnoho konzervantů a cukrů.“

Respondent 4: „Není to moc kvalitní strava, je hodně mastná a tak.“

Respondent 5: „Těch je asi víc než dokážu vymyslet. Zápory jsou určité náhražky, cukry, tuk, příliš mnoho soli, samá éčka.“

Respondent 6: „Ano. Velké množství tuku, cukru, soli.“

Respondent 7: „Jídlo je drahý, tučný a jednotvárný.“

Respondent 8: „Nezdravá a kalorická strava.“

Respondent 9: „Je to nezdravé, tučné, nevyživné. Nápoje jsou sycené, příliš sladké, tedy taky nezdravé.“

Respondent 10: „Zdravý to není, ale řekla bych, že když je to jednou za čas, tak se člověku nic nestane. Jinak to obsahuje podle mě moc cukru nebo soli, podle toho, co si člověk dává, a zrovna přírodní ingredience se tam taky nepoužívají. A to ani nemluví, že je to vše smažené a tak.“

Respondent 11: „Kalorie, které jsou nezdravé pro organizmus ve velkém množství.“

Respondent 12: „Ty ceny.“

Respondent 13: „Tučné jídlo.“

Respondent 14: „Ano. Jídlo je hodně tučné, obsahuje asi nezdravé tuky, protože je to většinou všechno smažené. No a taky to bude mít v sobě hodně soli, konzervantů a éček.“

Respondent 15: „Nutnost přizpůsobit se nabídce.“

Tabulka 26: Zápory stravy z fastfoodu

Zápor	Absolutní četnost	Relativní četnost
Tučnost stravy	10	66,67 %
Moc soli/ přesolené	5	33,33 %
Moc cukru/ přeslazené	5	33,33 %
Nezdravé	4	26,67 %
Vysoká cena	2	13,33 %

Mnoho konzervantů	2	13,33 %
Mnoho „čček“	2	13,33 %
náhračky	2	13,33 %
smažení	2	13,33 %
kalorické	2	13,33 %
jednotvárnost	1	6,67 %
Nekvalitní strava	1	6,67 %
Nevýživné	1	6,67 %
Sycené nápoje	1	6,67 %
Nutnost přizpůsobit se nabídce	1	6,67 %

Jako největší zápory stravy z fastfoodu uvedla více než polovina konzumentů tučnost, mastnost stravy, třetina pak uvedla příliš mnoho soli a přesolenost stravy a příliš mnoho cukru a přeslazenost (především nápojů). Více než čtvrtina konzumentů uvedla, že záparem stravy z fastfoodu je její nezdravost.

5. Co byste na stravě z fastfoodu zlepšil/a?

Respondent 1: „Přidala bych něco opravdu zdravého a lehkého, ale jde to vůbec?“

Respondent 2: „Aby bylo dostupné víc zeleniny, více zeleninové přílohy.“

Respondent 3: „Vypustil bych tu hnusnou okurku z hamburgerů u McDonald's.“

Respondent 4: „Zlepšit snad nejde, leda zakázat.“

Respondent 5: „Asi není co zlepšovat. Fastfood je fastfood a kdyby začali vařit zdravě, už by to nebyl fastfood.“

Respondent 6: „Více informací o škodlivosti, méně soli a cukru, a aby nabízeli i dietní verze.“

Respondent 7: „Složení jídla, ale to, aby majitelé na takovém stravování vydělávali, si myslím, že není možné.“

Respondent 8: „Nic. Vyhovuje mi.“

Respondent 9: „Přidala bych více čerstvé zeleniny, zavedla poloviční menu, a dbala na přepálený olej, aby se na něm nesmažilo.“

Respondent 10: „Asi nic, zas tak často tam nechodím, tak je mi to dost jedno.“

Respondent 11: „Cenu, větší kontroly nad tím, jak se jídlo připravuje. Větší hygienické kontroly personálu a kuchyní.“

Respondent 12: „*Snížil bych ceny.*“

Respondent 13: „*Zlevnil bych vše a zvětšil velikost porcí.*“

Respondent 14: „*Miň smažených věcí, víc pečených jídel, nebo jinak to tepelně upravit to jídlo.*“

Respondent 15: „*Asi ty ceny. Přejde mi to docela drahé.*“

Tabulka 27: Co by bylo třeba zlepšit na stravě z fastfoodu z pohledu konzumentů

Zlepšení	Absolutní četnost	Relativní četnost
Snížit cenu	4	26,67 %
Nelze/ není třeba nic měnit/ vyhovuje	4	26,67 %
Více zeleniny a zeleninových příloh	2	13,33 %
Dbát na nepřepalování oleje/ jiná technologie přípravy pokrmů	2	13,33 %
Více zdravých a lehkých jídel	1	6,67 %
Dietní verze	1	6,67 %
Větší velikost porcí	1	6,67 %
Zavést Poloviční menu	1	6,67 %
Složení jídla	1	6,67 %
Méně soli	1	6,67 %
Méně cukru	1	6,67 %
Více informací i škodlivosti	1	6,67 %
Větší hygienický dozor a kontroly	1	6,67 %
Hamburger od McDonald's bez okurky	1	6,67 %

Více než čtvrtina konzumentů by snížila cenu fastfoodových pokrmů. Více než čtvrtina konzumentů by na fastfoodu neměnila nic, vyhovuje jim nebo se domnívají, že stravování se ve fastfoodech není ideální volbou, a není proto třeba na nich nic měnit. Více zeleniny a zeleninových příloh by si přálo 13 % konzumentů a stejný počet by se zaměřil na větší kontrolu přepalování tuků na smažení či by zavedlo jinou technologickou úpravu pokrmů.

4.5 Preference fastfoodu před racionální stravou

V následujících otázkách bylo zjišťováno, zda čeští konzumenti fastfoodu preferují tento typ stravování před běžnou, racionální stravou, kdy a za jakých okolností.

1. Dáváte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou (např. ve školní jídelně, menze, závodní jídelně, jídlu z restaurací popř. jídlu připravenému doma)?

Tabulka 28: Preference stravy z fastfoodu před racionální stravou

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	2	13,33 %
spíše ano	0	0 %
spíše ne	3	20 %
ne	10	66,67 %

Více než polovina konzumentů fastfoodu nedává přednost tomuto typu stravy před běžnou racionální stravou, 20 % konzumentů spíše nedává přednost fastfoodu a fastfood před racionální stravou upřednostňují pouze 2 respondenti (13 %).

2. Kdy a za jakých okolností dáte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou?

Respondent 1: „Když mám chuť na něco pikantního, třeba po cvičení.“

Respondent 2: „Pokud nemám možnost jiného stravování“

Respondent 3: „V době, kdy už mají jiná stravovací zařízení zavřeno (v noci po cestě z hospody) a na cestách, kdy není nic jiného máni nebo není čas.“

Respondent 4: „Pouze z časových důvodů. Menza je od školy daleko, jídlo v restauraci se dělá moc dlouho, mám málo času mezi vyučováním. Jinak tuto stravu neupřednostňuji.“

Respondent 5: „Nikdy.“

Respondent 6: „Když nemám dostatek času, no a pak když jme na party s kamarády.“

Respondent 7: „Jen tehdy, pokud se z nějakých důvodů, nejčastěji kvůli času a vzdálenosti, nemohu dostavit např. do menzy nebo domů.“

Respondent 8: „Pokud jsem někde ve městě, kde neznám ostatní stravovací zařízení nebo jednou za čas, když dostanu chuť.“

Respondent 9: „Pouze když na to dostanu jednou za rok chuť, a to většinou, když jdu kolem a zrovna mi zavoní pod nos ta jejich typická fastfoodová vůně.“

Respondent 10: „Když jsem v zahraničí, například ve východní ch státech... ale raději když už někde, tak do restaurace, než do fastfoodu.“

Respondent 11: „Když jsem venku s přáteli večer ve městě a dostaneme hlad. Taky když vím, že se k jídlu jen tak nedostanu. A když se mi občas nechce vařit.“

Respondent 12: „Když jdu ven, po škole a popřípadě podle nálady.“

Respondent 13: „Když jdu ven, po škole a čím blíž to je, tím líp.“

Respondent 14: „Když jsem mimo domov a mám hlad. Takže většinou když jsem na cestách. Fastfood je pro mě přijatelnější než běžná restaurace, je to rychlejší a levnější, bez čekání a zasytí mě to do doby, než nedorazím domů.“

Respondent 15: „Když nevím kde najít jinou běžnou stravu.“

Tabulka 29: Okolnosti preferování fastfoodu před racionální stravou

Okolnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nedostatek času	5	33,33 %
Při cestování	3	20 %
Není jiná možnost stravování	3	20 %
Cizí město/ zahraničí	3	20 %
Chuť na fastfood	3	20 %
Večerní party s kamarády	2	13,33 %
Když „jde ven“	2	13,33 %
„po škole“	2	13,33 %
Dle nálady	1	6,67 %
Fastfood je blíž	1	6,67 %
Nechce se vařit	1	6,67 %
Levnější než běžná restaurace	1	6,67 %
Zasytí na delší dobu	1	6,67 %
Nikdy nepreferuje	1	6,67 %

Třetina konzumentů fastfoodu preferuje stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou, jestliže trpí nedostatkem času. Pětina dá přednost fastfoodu pokud se

domnívá, že není jiná možnost stravování. Pětina respondentů zvolí fastfood v cizím městě nebo zahraničí a pětina konzumentů zvolí fastfood v případě, že na něj dostanou chuť. Z dalších okolností se 13 % konzumentů se raději nají ve fastfoodu s přáteli, když jsou na večerní party, 13 % dá přednost fastfoodu po škole a když „jdou ven“.

4.6 Další faktory preference fastfoodu

V následujících dvou otázkách byly zjišťovány doplňkové informace a názory v preferenci fastfoodu v zahraničí před racionální stravou.

- 1. Představte následující situaci. Přicestoval/a jste do cizí země a máte hlad. Neznáte místní kuchyni ani hygienické poměry. Ve Vaší blízkosti se nachází Vám známý fastfood. Zamíříte do známého a "ověřeného" nebo zariskujete a zvolíte jinou alternativu (např. místní restaurace, pouliční stánky s občerstvením, nákup potravin v obchodě apod.)?**

Tabulka 30: Fastfood v zahraničí

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Zvolím fastfood	11	73,33 %
Zvolím jinou alternativu	2	13,33 %
nevím	2	13,33 %

- 2. Řetězce fastfoodových restaurací jsou dnes již téměř po celém světě. Svůj oblíbený pokrm si můžete dát kdekoli a máte jistotu, že bude chutnat pořád stejně. Myslíte, že i to může stát za takovým úspěchem a rozšířením řetězců těchto restaurací?**

Tabulka 31: Unifikovanost pokrmů fastfoodu

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	8	53,33 %
spíše ano	5	33,33 %
Spíše ne	2	13,33 %

Z uvedených odpovědí vyplývá, že naprostá většina konzumentů fastfoodu by si zvolila fastfood i v zahraničí, neboť fastfood je díky své univerzálnosti a unifikované formě volbou, která konzumenta nepřekvapí, ví, co může očekávat. Více než polovina konzumentů souhlasí a třetina také spíše souhlasí, že za úspěchem fastfoodových řetězců a jejich rozšířením může být unifikovanost prodejen a pokrmů, které nabízí formou franšízy v kterékoli zemi na světě.

4.7 Informovanost o zdravotní rizikovosti stravy z fastfoodu

Cílem následujících otázek bylo zjistit, zda jsou konzumenti fastfoodu informovaní o tom, že by strava tohoto typu mohla být zdravotně riziková při nadměrné konzumaci. Dále zda si myslí, že je tato strava vyvážená či nezdravá a proč, rovněž jaké zdravotní problémy by mohla přinést nadměrná a častá konzumace pokrmů rychlého občerstvení, a zda by tito respondenti dále konzumovali fastfood, i kdyby věděli, že je zdravotně rizikový.

1. Myslíte si, že je strava (pokrmů a nápoje) z fastfoodu z výživového hlediska vyvážená?

Tabulka 31: Vyváženost stravy z fastfoodu

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	0	0 %
spíše ano	0	0 %
spíše ne	5	33,33 %
ne	8	53,33 %
nevím	2	13,33 %

Více než polovina konzumentů fastfoodu si myslí, že strava z fastfoodu není z hlediska výživy vyvážená. Více než třetina respondentů se přiklání ke stejnému názoru. Dva respondenti (13 %) neví.

2. Myslíte si, že je jídlo z fastfoodu nezdravé?

Tabulka 32: Nezdravost stravy z fastfoodu

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	9	60 %
spíše ano	5	33,33 %
spíše ne	0	0 %
ne	0	0 %
nevím	1	6,67 %

To, že je jídlo z fastfoodu nezdravé, si myslí 60 % konzumentů fastfoodu. Další třetina tázaných se k tomuto názoru přiklání. Jeden respondent neví, zvažuje nezdravost fastfoodu i při možnosti výběru z různých pokrmů v restauracích rychlého občerstvení.

3. Pokud se domníváte, že by jídlo z fastfoodu mohlo být nezdravé, vysvětlíte proč.

Respondent 1: „Má v sobě mnoho tuku, mnoho soli aj., je to všechno fritované.“

Respondent 2: „Obsahuje hodně tuku a soli a to nám neprospívá.“

Respondent 3: „Jak je známo z různých studií, jídlo z McDonald's a jiných fastfoodů je plné konzervantů, veškeré nápoje silně slazené, spousta jídel je smažená. Na druhou stranu ale saláty snad jsou stále ze zeleniny a kuře z kuřete.“

Respondent 4: „Všechno je to přesolené, překořeněné, smažené ve starém tuku.“

Respondent 5: „Je v tom moc tuků, éček, samé náhražky, všechno smažené.“

Respondent 6: „Velké množství tuku, cukru, soli.“

Respondent 7: „Všechno je smažené, obsahuje hodně soli nebo cukru.“

Respondent 8: „Obsahuje nezdravé složky, hodně soli, kalorické přísady.“

Respondent 9: „Často jsou to jen samá smažená jídla, saláty nejsou z čerstvé zeleniny, maso není maso.“

Respondent 10: „Stačí se podívat na Američany, evidentně jim to nesevďčí.“

Respondent 11: „Má to hodně kalorií.“

Respondent 12: „Je to mastné a tučné a porce jsou hodně velké.“

Respondent 13: „Je to tučný.“

Respondent 14: „Je to tučný, plný chemie, soli.“

Respondent 15: „Nevím. Salát a voda jsou asi v pořádku, hranolky s kolou už tolik ne. Záleží, co si člověk dá. Jídlo je smažené, slané. Pití je pro změnu přeslazené.“

Tabulka 33: Důvody, proč je fastfood nezdravý dle názorů respondentů

Důvod	Absolutní četnost	Relativní četnost
Hodně tuku	6	40 %
Pokrmý smažené, fritované	7	46,67 %
Hodně soli	8	53,33 %
Vysoký obsah energie/ kalorické přísady	3	20 %
Hodně konzervantů	2	13,33 %
Hodně „ěček“	2	13,33 %
Slazené nápoje	2	13,33 %
Hodně cukru	2	13,33 %
Náhražky	2	13,33 %
Velké porce	1	6,67 %
Hodně překořeněné	1	6,67 %
Obsahuje nezdravé složky	1	6,67 %

Více než polovina konzumentů fastfoodu se domnívá, že strava z fastfoodu je nezdravá z důvodu vysokého obsahu soli, přibližně 47 % respondentů se domnívá, že fastfood je nezdravý z důvodu, že jídlo v něm prodávané je smažené a fritované. Že je jídlo nezdravé z důvodu vysokého obsahu tuku se domnívá 40 % tázaných respondentů a 20 % z nich uvádí jako příčinu nezdravosti tohoto typu stravy vysoký obsah energie a kalorické přísady. Za důvod nezdravosti fastfoodu považuje 13 % respondentů vysoký obsah konzervantů, „ěček“, slazené nápoje, velké množství cukru a náhražek. Velké porce, překořeněné jídlo a obsah nezdravých složek považuje za příčinu nezdravosti fastfoodu 6 % respondentů.

4. Myslíte si, že občasná konzumace stravy z fastfoodu neohrožuje zdraví při jinak zdravém životním stylu?

Tabulka 34: Občasná konzumace fastfoodu neohrožuje zdraví při jinak zdravém životním stylu

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	8	53,33 %
spíše ano	5	33,33 %

spíše ne	1	6,67 %
ne	1	6,67 %

Více než polovina respondentů si myslí, že občasná konzumace fastfoodu neohrožuje zdraví při jinak zdravém životním stylu. Třetina konzumentů s tím spíše souhlasí. Jeden respondent (6,67 %) s tím spíše nesouhlasí a jeden (6,67 %) nesouhlasí vůbec.

5. Myslíte si, že by častá (více než 2x týdně) a dlouhodobá (déle než 1 měsíc) konzumace pokrmů a nápojů z fastfoodu mohla mít nějaký vliv na zdraví?

Tabulka 35: Častá a dlouhodobá konzumace fastfoodu má vliv na zdraví – odpovědi respondentů

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	8	53,33 %
spíše ano	3	20 %
spíše ne	2	13,33 %
ne	1	6,67 %
nevím	1	6,67 %

Více než polovina konzumentů fastfoodu (53 %) si myslí, že by častá (více než 2x týdně) a dlouhodobá (delší než 1 měsíc) konzumace stravy z fastfoodu mohla mít nějaký vliv na zdraví. Spíše se k tomu přiklání pětina respondentů (20 %) a 13 % to spíše odmítá. Jeden respondent to zamítá (6,67 %) a jeden neví (6,67 %).

6. Jaké zdravotní problémy by podle Vás mohla způsobovat častá a dlouhodobá konzumace stravy z fastfoodu?

Respondent 1: „Zdravotní problémy? A chcete mi snad tvrdit, že racionální strava, jako dovážené potraviny z Polska, kde do nás ládují technickou sůl a jiné nechutnosti, že je to snad zdravé a, že nám to nezpůsobí nějaké nemoci?? A že opravdu existují bio potraviny?? Leda na jiné planetě.“

Respondent 2: „Nadváhu, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol.“

Respondent 3: „Nelze říci... Ve fastfoodech dělají i zeleninové saláty, takže možná hypervitaminóza? V případech tučných jídel sklony k obezitě. Daleko větším problémem,

než složení stravy shledávám stravovací návyky. Pokud člověk jí ve fastfoodech často a dlouhodobě, znamená to, že je často na cestách a nemá dostatek času ke kvalitnímu stravování. To pak může vést k ukládání tělesných tuků, žaludečním vředům, únavě atd.“

Respondent 4: *„To netuším.“*

Respondent 5: *„Zvýšená hladina cholesterolu, obezita, možná onemocnění cév.“*

Respondent 6: *„Obezita, cukrovka, infarkt.“*

Respondent 7: *„Obezita a nemoci sní spojené, jako vysoký cholesterol, cévní příhody, nepohyblivost a tak.“*

Respondent 8: *„Obezitu a vysoký cholesterol.“*

Respondent 9: *„Nárůst váhy, zvýšení cholesterolu, uspávání cév.“*

Respondent 10: *„Nadváha, problémy se srdcem a zažívacím ústrojím, ale nejsem doktor.“*

Respondent 11: *„Obezita, zvýšený cholesterol, vysoký tlak, žaludeční vředy a vše spojené s obezitou.“*

Respondent 12: *„Nadváha, žaludeční potíže.“*

Respondent 13: *„Zvracení.“*

Respondent 14: *„Nadýmání, obezitu, nemoci srdce, kornatění tepen, vysoký krevní tlak. Příliš soli taky zadržuje vodu v těle. No a možná cukrovka z toho sladkýho pití.“*

Respondent 15: *„Jak obezitu, tak podvýživu, jako každá nevyvážená strava.“*

Tabulka 36: Zdravotní problémy způsobující častá a dlouhodobá konzumace stravy z fastfoodu

Zdravotní problém	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nadváha a obezita (+ její komplikace)	12	80 %
Srdečně cévní komplikace/ onemocnění	6	40%
Vysoký cholesterol	6	40 %
Vysoký krevní tlak	3	20 %
Žaludeční vředy	3	20 %
GIT potíže	3	20 %
cukrovka	2	13,33 %

podvýživa	1	6,67 %
nepohyblivost	1	6,67 %
únava	1	6,67 %
Zadržování vody v těle	1	6,67 %
hypervitaminóza	1	6,67 %
Jiný názor	1	6,67 %
neví	1	6,67 %

Naprostá většina konzumentů fastfoodu se ji vědoma zdravotních rizik, plynoucích z časté a dlouhodobé konzumace stravy z fastfoodu. Většina respondentů (80 %) uvedla nadváhu a obezitu s jejími komplikacemi jako hlavní zdravotní problém, 40 % konzumentů fastfoodu zmínilo nějakou formu srdečně cévních komplikací či onemocnění, 40 % uvedlo vysoký cholesterol. Pětina respondentů zmínila vysoký krevní tlak, žaludeční vředy a GIT potíže. Dva respondenti (13 %) uvedli cukrovku a jednotlivci uvedli další přidružená zdravotní rizika (podvýživa, nepohyblivost, únava, zadržování vody v těle a hypervitaminóza). Jeden konzument neví o zdravotních rizicích stravy z fastfoodu, a jeden (respondent 1) má úplně odlišný názor na věc, než zbytek respondentů.

7. Kdyby jste věděl/a, že je strava z fastfoodu nezdravá, konzumovala byste tento druh stravy i nadále?

Tabulka 37: Konzumenti by se stravovali ve fastfoodu, i kdyby věděli, že je nezdravý – odpovědi respondentů

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	7	46,67 %
spíše ano	4	26,66 %
spíše ne	1	6,67 %
ne	2	13,33 %
nevím	1	6,67 %

Téměř polovina konzumentů fastfoodu (47 %) by se stravovalo ve fastfoodech nadále, i kdyby věděli, že je tato strava nezdravá. Více než čtvrtina konzumentů se k tomu přiklání. Konzumovat fastfoodu by přestalo 13 % respondentů (2), 6,67 % respondentů by spíše nepřestalo a 6,67 % neví.

4.8 Reklama na fastfood

Tyto otázky měly zjistit názor konzumentů fastfoodu na reklamu na tento druh stravování.

1. Myslíte si, že by se měl fastfood více propagovat?

Tabulka 38: Odpovědi respondentů, na otázku, zda by se měl fastfood více propagovat

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	2	13,33 %
Spíše ano	0	0 %
nevím	0	0 %
Spíše ne	4	26,67 %
Ne	8	53,33 %

Více než polovina konzumentů fastfoodu (53,33 %) se shoduje v tom, že fastfood by se již neměl více propagovat. Že by se spíše neměl propagovat, tvrdí více než čtvrtina konzumentů fastfoodu (26,67 %). Dva respondenti (13,33 %) si naopak myslí, že by se fastfood měl více propagovat.

2. Proč se tak domníváte?

Respondent 1: „Když vidím malé děti jak se krmí od mala, nevím, takhle obézní? Není něco v pořádku!“

Respondent 2: „Protože nejvíce vnímavé jsou děti, a je špatné, aby děti byly ke konzumaci takového jídla strhávány např. pod vidinou získané hračky v balíčku.“

Respondent 3: „Je již propagován dostatečně, navíc většina světových fastfoodových řetězců je natolik známá, že jde již o natolik vžitý pojem, že je znají i malé děti... „Mekáč, Káfcéčko“ atd..“

Respondent 4: „Propagace je dostatečná, zvláště pro rodiny s dětmi. Má na ně špatný vliv.“

Respondent 5: „Propagují se sami až dost. Spíš by měli mít na dveřích nápisy ve smyslu „Častá konzumace tohoto jídla škodí zdraví“.“

Respondent 6: „Kvůli už tak dost obézní společnosti.“

Respondent 7: „Pro lidi to není nic dobrého, akorát jsou z toho tlustý.“

Respondent 8: „Je propagován dostatečně, není dobré na něj moc upozorňovat, zvláště jedná-li se o dětské konzumenty.“

Respondent 9: „Je to nezdravé a lidé často slepě poslouchají reklamy. Jediný fastfood, kterému bych doporučila reklamu je Subway.“

Respondent 10: „Už jen proto, jak to působí na malé děti, které se domnívají, že když v dnešní době nechodí do fastfoodů jsou něco míň, než děti, které tam pravidelně chodí, a zdravotní rizika si vůbec nemůžou uvědomovat. A dospělí by sice měli mít rozum, ale ne každý je ochotný dodržovat určitou míru. Chápu reklamu, ale klidně by měla být menší. A hlavně bych zakázala to jejich zaměřování se na děti, a to nejen u fastfoodu.“

Respondent 11: „Dnešní děti sedí hodně u televize a internetu, kde je spousta dobře vypadajících reklam na fastfoody... Láká to potom víc, než kdyby ta propagace byla menší.“

Respondent 12: „Protože většinu lidí to zachrání, když jsou ve fofru, tak je to otázka tří minut a pokrm mají hotov. Doma by jim to zabralo většinu jejich času z přestávky.“

Respondent 13: „Občas neuškodí si zajít do fastfoodu.“

Respondent 14: „Už je propagovaný až dost.“

Respondent 15: „Proč by měl? Nic tak úžasného to není.“

Tabulka 39: Proč by se (ne)měl více propagovat fastfood prostřednictvím reklamy – názory

důvod	Absolutní četnost	Relativní četnost
Zaměření na děti (lákání na hračky, dětská obezita)	7	46,67 %
Propagace již dostatečná	5	33,33 %
Obézní společnost	2	13,33 %
Nezdravé jídlo	1	6,67 %
Rychlost a dostupnost	1	6,67 %
„občas neškodí“	1	6,67 %
jiné	1	6,67 %

Téměř polovina konzumentů fastfoodu (46,67 %) se domnívá, že by se fastfood neměl již více propagovat prostřednictvím reklamy, z důvodu jeho zaměřování se a negativního vlivu především na děti. Respondenti uvádějí, že fastfood děti láká je na hračky, a přispívá k šíření dětské obezity a pocitu „méněcennosti“ u dětí, kteří do

fastfoodu nechodí. Třetina respondentů (33,33 %) tvrdí, že propagace fastfoodu je již dostatečná. Dva respondenti uvádějí jako důvod omezení reklamy na fastfood zvyšující se obezitu společnosti. Jeden respondent (6,67 %) naopak podporuje reklamu na fastfood a vyzdvihuje rychlost a dostupnost tohoto stravování a další respondent (6,67 %) podporuje reklamu a tvrdí, že fastfood „občas neškodí“.

3. Jaký vliv na Vás (popř. Vaše děti) má reklama na fastfood?

Respondent 1: *„Stačí se rozhlédnout kolem sebe. Přirozeně špatný, ale co s tím? Až budeme žít harmonickým životem bez stresů a pracovní doba bude jako za komunistů od 6-15 hod, a ne jako v dnešní době, kdy obchody aj. mají otevřeno 24 hod. denně, si myslím, že si člověk rád s rodinou uvaří i večeři.“*

Respondent 2: *„Pokud je v televizi, tak přepnu, pokud na billboardu, tak se kouknu, ale nevěnuji tomu pozornost...ale mají to hezky načapané, aby zaujali, to je fakt.“*

Respondent 3: *„Žádný, nechává mě to úplně v klidu.“*

Respondent 4: *„Velmi špatný, srovnatelný jako kladná reklama na cigarety.“*

Respondent 5: *„Na mě žádný, maximálně si představím v duchu ten úžasný hamburger, ty lahodné hranolky, ale vím, co to je zač a neběžím si je hned koupit.“*

Respondent 6: *„Ovlivní je to, chtějí to kupovat, protože to mají všichni, třeba hračky v McDonaldu.“*

Respondent 7: *„Žádný, pokud budu sama chtít, zajdu si, pokud ne tak ne.“*

Respondent 8: *„Pokud vidím něco nového a lákavého, tak si to poté koupím a ochutnám.“*

Respondent 9: *„Na mě žádný.“*

Respondent 10: *„Na mě asi žádný, moc pozornosti nevěnuju reklamám, a to asi téměř na nic.“*

Respondent 11: *„Láká mě to ochutnat to.“*

Respondent 12: *„Vynikající. Okamžitě mám chuť jít to vyzkoušet.“*

Respondent 13: *„Dobrý. Chci to pak vyzkoušet.“*

Respondent 14: *„Po shlédnutí reklamy mám chuť to ochutnat, ale tím to většinou taky končí. Rozhodně si to hned neběžím do fastfoodu koupit.“*

Respondent 15: „Na mě odpuzující. Ale mým dětem se líbí a pak to chtějí ochutnat.“

Tabulka 40: Vliv reklamy na konzumenta fastfoodu

vliv	Absolutní četnost	Relativní četnost
žádný	5	33,33 %
Špatný/ negativní	3	20 %
Pozitivní/ láká k ochutnání	4	26,67 %
Pozitivní na děti	2	13,33 %
Pozitivní na chování – jde si to koupit	1	6,67 %

Na třetinu konzumentů (33,33 %) fastfoodu nemá reklama žádný vliv. Na více než čtvrtinu konzumentů (26,67 %) má reklama pozitivní vliv a láká je k ochutnání inzerovaného produktu. Na pětinu respondentů (20 %) má reklama na fastfood špatný, negativní vliv. Dva respondenti (13,33 %) uvádějí, že reklama má pozitivní vliv na děti, které následně chtějí navštívit fastfood nebo hračky, které jsou zde k dostání. Jeden konzument (6,67 %) si jde po shlédnutí reklamy na fastfood produkt rovnou koupit.

4.9 Výsledky pozorování

Pozorování konzumentů fastfoodu v prostředí provozoven fastfoodu mělo pomoci zmapovat další faktory, vedoucí k preferenci tohoto typu stravy. Cílem pozorování bylo zmapovat, jaký má vliv umístění provozovny fastfoodu na chování a konzumaci respondentů, např. zda je rozdíl mezi fastfoodem s provozovnou na centrálním autobusovém nádraží, v obchodním domě, či na frekventované ulici. Pozorování bylo zaměřeno na celkové prostředí provozovny fastfoodu, na dění ve fastfoodu, konzumenty z hlediska pohlaví, věku, orientačně míry nadváhy, sociálních faktorů. Dále na výběr pokrmů a preference konzumace (na místě či jídlo s sebou) a další faktory. Představu o fungování různě umístěných fastfoodů přináší níže uvedené záznamy z pozorování.

FASTFOOD 1

Fastfood: KFC

Umístění provozovny: Obchodní centrum IGY České Budějovice

29.3.2014, 15:00-16:00

konzumenti	hmotnost	jídlo	okolnost	poznámky
2 žáci ZŠ	Oba mají normální	2x B-smart sendvič + malé hranolky	Pozdní oběd/ svačina	Chlapci se spolu baví, nespěchají s jídlem
Mladý pár asi do 30 let	Oba mají normální	Malé hranolky, kuřecí stripsy, malá cola (dohromady)	Oběd/svačina po práci	Muž hltá, žena konzumuje pomalu, povídají si, nespěchají
Mladý pár asi do 30 let	Oba normální	Žena: sendvič Longer, muž: hranolky střední, cola, kuřecí stripsy	Pozdní oběd	Nespěchají, povídají si, konzumují v klidu
2 dívky do 25 let	Obě normální	1x B-smart, hranolky 1x tortilla	Pozdní oběd	Jídlo berou s sebou
Otec (okolo 40 let) se dvěma dětmi (chlapec a dívka okolo 10 let)	Normální hmotnost všichni	Cola, hranolky, hamburger, kuřecí stripsy pro děti	Oběd/svačina pro chlapce a dívku, otec nekonzumuje nic	Nespěchají, povídají si, děti konzumují velmi pomalu
Dívka asi 20 let, studentka VŠ	normální	káva	Přišla na pracovní pohovor, uchází se o pozici pracovníka v KFC	Školitelka z KFC (obézní dívka okolo 25 let) instruuje o práci v KFC; klade důraz na dodržování hygienických norem, školení, pravidelné přezkušování, kontroly
Chlapec a dívka (asi 20 let)	normální	Cola, hranolky, sendvič Longer, tortilla	Pozdní oběd?	Konzumují v klidu, v tichosti, chvílema konverzují, jinak si každý hledí svého mobilního

				telefonu
Parta chlapců (4) okolo 20 let	normální	Zřejmě po jídle, zbyly jen tácy naskládané na sebe, okolo nich kelímky s colou	Zřejmě svačina?	surfují, hrají pc hry, jsou zabrání do své činnosti
Chlapec a dívka (asi 6. třída ZŠ)	normální	Velké hranolky na půl	Svačina?	Chlapec zřejmě pozval dívku na schůzku, konverzují spolu
<i>15: 15 Restaurace je z poloprázdná, klidná, nehraje žádná hudba, slyšet je pouze tlumený šum z obchodního centra. Konzumenti nespěchají, baví se, surfují. Konzumenti jsou mladí, štíhlí. Přicházejí výhradně z ulice, nikoli vchodem z obchodního centra.</i>				
Žena okolo 30 let	normální	sendvič	Svačina	Jde z práce, jídlo s sebou
Žena okolo 50 let se synem (okolo 17 let)	normální	Velký sendvič typu hamburger pro chlapce	Svačina?	Jídlo s sebou
Mladý muž okolo 25 let	normální	B-smart menu	Svačina?	Jídlo s sebou
2 mladé ženy, okolo 25 let	normální	1 z žen si bere velký kyblík kuřecích smažených stehen s sebou	Večeře pro několik lidí?	Dlouho si vybírají z nabídky, obsluha stihne vydat jídlo několika dalším konzumentům, než si vyberou
<i>15:30 Restaurace je z poloviny plná, nejsou žádné fronty. Panuje klid, nehraje žádná hudba, slyšet je pouze tlumený šum z obchodního centra. Konzumenti nespěchají, baví se, surfují na notebookách nebo svých telefonech při konzumaci. Konzumenti jsou mladí, štíhlí. Přicházejí výhradně z ulice, nikoli vchodem z obchodního centra.</i>				
Starší muž a žena (okolo 55-60 let)	Normální	1 střední hranolky a 3 ks kuřete pro oba	Odpolední svačina?	Konzumují v klidu, konverzují
Mladý pár (okolo 30 let) s dítětem v kočárku	normální	2 x střední hranolky, 1x tortila	Odpolední svačina? Muž po práci možná pozdní oběd	Muž hltá, vypadá to, že má velký hlad; konverzují, nespěchají
<i>Lidé využívají nabídky neomezené konzumace nápoje („bezdný kelímek“) k menu, přidat si nápoj ale chodí 1x, maximálně 2 x.</i>				
Chlapec a dívka	Oba	1x B-smart, 1x	Pozdní oběd/	Nespěchají, zřejmě byli na

okolo 16 let	normální hmotnost	střední hranolky pro chlapce; dívka nekonzumuje nic	svačina? Pro chlapce	nákupch v obchodním domě, dívka má řadu nákupních tašek z obchodů s oblečením
Mladá dívka okolo 17 let	normální	Sendvič a střední hranolky	Svačina?	Jídlo s sebou
2 ženy v produktivním věku	normální	1x tortila	Svačina?	Jdou z práce, jídlo s sebou
<i>Obrovská rychlost, s jakou je jídlo dostupné. Žádné fronty, i když se sejde před pokladnou několik konzumentů. Zákazníci mají vyřízenou objednávku během pár vteřin a jídlo dostávají do 1 min od objednávky.</i>				
Matka (okolo 50 let) s dcerou (okolo 20 let)	Matka štíhlá, dcera mírná nadváha	1x B-smart pro dceru	Svačina?	Jídlo s sebou, zřejmě byly nakupovat v obchodním domě, mají nákupní tašky
Mladý muž (okolo 20)	nadváha	1x velká Cola	Potřeba uhasit žízeň?	Nápoj s sebou
Matka v produktivním věku s dcerou (okolo 15 let)	Obě nadváha	2x velká cola	Potřeba uhasit žízeň?	Sednou si s nápojem do restaurace, konverzují, nejspíš jsou z nákupů
4 ženy v produktivním věku	Všechny nadváha	1 x Káva, 1x tortilla, 1x hranolky a B-smart, 1x sendvič	Svačina?	Jídlo s sebou, spěchají
4 dívky okolo 16 let, 1 žena v produktivním věku	3x normální váha, 1x obezita	1x Qurrito (plněná placka)	Přišli si společně sednout do restaurace, ale stravuje se jen matka s dcerou (obě štíhlé)	Matka si dává napůl se svojí dcerou pokrm, dceři to moc nechutná, matka jí pobízí do jídla; ostatní dívky si jen povídají, nic nekonzumují
Starší žena okolo 60, žena	Starší žena je obézní,	3x menu složené z hranolek,	Pozdní oběd?	Jdou z nákupů, nespěchají, konverzují nad jídlem

v produktivním věku a dívka okolo 10 let	zbylé dvě normální hmotnost	sendviče a coly		
3 mladé ženy okolo 30 let, 2 holčičky (asi 5, 2 roky)	normální	Ženy si dávají kávu, 1x dětské menu (hranolky, kuřecí stehna), ledový čaj	Svačina?	Ženy si dávají kávu, konverzují, zřejmě jde o kamarádky; matka se snaží přimět dvouletou holčičku, aby jedla, ta si ale hraje s plyšovou hračkou, kterou si mohla vybrat k menu...o jídlo nejeví zájem, zajímá ji jen hračka
2 chlapci (asi ZŠ) s batohy	normální	2x B-smart, hranolky a cola	Svačina? Jídlo „po škole“	Jídlo s sebou
Pár v produktivním věku	nadváha	1x Kyblík, 2x střední hranolky	Pozdní oběd?	Jídlo s sebou
Starší žena a muž (okolo 60 let?), malá holčička (1. Stupeň ZŠ) - vnučka a prarodiče	normální	Dětské menu pro dívku, káva pro ženu, cola pro muže	Pozdní oběd?/ svačina?	Společně konverzují a konzumují u jednoho stolu, prarodiče pravděpodobně vyzvedávali dívku ze školy (má aktovku)
Mladý pár (okolo 20 let)	Normální	2x B-smart menu	Svačina/ jídlo „po škole“	Jídlo s sebou
<i>15:50 Tvoří se fronta o 6ti lidech, čekají na jídlo, obsluha je ale i tak rychlá a obsluhuje nově příchozí konzumenty. Ti si objednávají hlavně B-smart (malé porce), střední nebo malé hranolky a colu, žádné velké porce nebo velká menu, kyblíky a boxy.</i>				
Mladá dívka (SŠ?)	nadváha	Sendvič, kola	Svačina?	Jídlo s sebou
matka (okolo 40 let) s dcerou (1. Stupeň ZŠ)	normální	B-smart sendvič a kola	Svačina před cvičením	Obě jsou ve sportovním oblečení, vypadá to, že mají namířeno do fitness centra umístěného v obchodním domě; dívka si chtěla vzít jídlo s sebou, ale matka ji donutila si sednout v restauraci a sníst u stolu, i

				když to vypadalo, že mají naspěch
--	--	--	--	-----------------------------------

FASTFOOD 2

Fastfood: McDonald's

Umístění provozovny: rušná třída T.G. Masaryka, Karlovy Vary

22. 4. 2014, 15:00-16:00

konzumenti	hmotnost	jídlo	okolnost	poznámky
<p><i>Poklidná atmosféra i přesto, že je restaurace téměř plná. Lidé si tlumeně povídají, tlumená hudba, celkově klid, až na ruch u pokladen. Lidé si sedají k prosklené výloze, odkud se mohou dívat ven na ulici, spíše než do středu restaurace ke stolkům pro více lidí. Rovněž si sedají do zákoutí a boxů pro dva, kde je větší soukromí. Restaurace vymalována různými jasnými barvami, jasná světla, čisto. Stolky a židle jsou blízko sebe, na zdech visí reklamní plakáty lákající konzumenty na novinky restaurace, a obrazy amerických ulic. Je cítit pach smaženého jídla a „rybí“ zápach z přepalovaného oleje.</i></p>				
Převážně mladiství, 2. stupeň ZŠ + více středoškoláků	normální	Většinou Menu s hranolky a colou	Oběd po škole	Konzumují v klidu, konverzují
3 páry středoškoláků chlapani a dívky	normální	Většinou Menu s hranolky a colou	Oběd po škole	Konzumují v klidu, konverzují
3 matky (okolo 45 let) s dcerami ve věku 2. stupně ZŠ	normální	Matky – káva Dcery - hranolky, případně sendvič a hranolky	svačina	Konzumují v klidu, konverzují, mají nákupní tašky – zřejmě byly nakupovat
Těhotná žena se dvěma malými dětmi (okolo 6 let)	normální	Všichni konzumují menu – děti i ona	Oběd? Svačina?	Konzumují v klidu, konverzují, děti se v jídle rýpou
3x dvojice kamarádek, věkově 2. stupeň ZŠ a mladší (5. třída?)	normální	Menu s hranolky, sendvičem a colou	Oběd po škole	Konzumují v klidu, konverzují
Několik mladých matek s malými dětmi (okolo 6 let)	normální	Happy Meal, Big Mac, hranolky, cola	Oběd pro matky i děti?	Berou si jídlo s sebou

2 chlapci (okolo 18 let)	normální	2 hamburger	svačina	Oba mají sportovní tašky, vypadá to, že jdou na svačinu před tréninkem
Muž senior (okolo 70 let)	Normální	káva		Poklidně čte noviny, které jsou v restauraci k dispozici a pomalu upíjí kávu
<i>Všichni konzumenti mají BMI nejspíš v normě, teenageři jsou štíhlí, děti spíše hubené.</i>				
Vietnamská matka v produktivním věku, dvě malé děti okolo 8 let	normální	2x Happy Meal pro děti a hranolky, cola, hamburger pro matku	Pozdní oběd?	Konzumují v klidu, nespěchají, konverzuji
Muž okolo 50 let, malé dítě v kočárku	normální			Sedí u stolu a čeká na svoji ženu a druhé dítě, až přinesou jídlo
Těhotná žena a chlapec (asi 5 let)	Normální	Velká cola, střední hranolky, 3x hamburger	Svačina?	Nesou jídlo ke stolu k otci s kočárkem, konverzuji, smějí se
3 ženy středního věku okolo 45 let	normální	Hamburger s sebou	Pozdní oběd? / svačina	Zřejmě jdou rovnou z práce, některé mají nákupní tašky
<i>15:30 V restauraci je rušno, tvoří se fronty, hluk od pokladen, z dětského koutku a dětského hřiště, které je součástí restaurace se ozývá křik dovádějících dětí.</i>				
4 dospívající dívky	Nadváha u všech	zmrzlina	svačina	Berou si jídlo s sebou
Starší žena (babička) s malou dívkou (vnučka) (asi 1. stupeň ZŠ)	normální	zmrzlina pro dívku	Svačina	Dívka má školní aktovku, babička ji nejspíš vyzvedávala ze školy, mají nákupní tašky
2 muži okolo 30 let	Oba nadváha	3x zmrzlina s sebou		Oba jdou z práce nejspíš, jsou v kvádrech
Dvojice dospívajících dívek (okolo 15 let)	normální	Velká cola, Big Mac, střední hranolky, zmrzlina	Svačina? / pozdní oběd	Konzumují v klidu, konverzuji

Romská dívka (okolo 13 let) s mladší sestrou (5 let?), matka v produktivním věku	všechny obezita	Happy Meal, velká cola, několik hamburgerů	Oběd?	Konzumují v klidu, mladší dívka si hraje v dětském koutku, využívají slevových kuponů od McDonald's
<i>15:45 V restauraci je poměrně klid, čisto, obsluha je rychlá, i když se návalově tvoří fronty. Obsluha okamžitě čistí stoly po odchozích konzumentech a udržuje perfektní pořádek v restauraci.</i>				
2 matky okolo 30 let, 3 děti (asi 4, 5 a 6 let)	Děti normální váha, obě matky nadváha	2x káva		Děti si jdou hrát na hřiště a do dětského koutku v restauraci
3 mladé páry okolo 30 let	2 páry normální hmotnost, 1 pár nadváha	3x Kompletní menu pro oba dva (hranolky, sendvič, cola)	Pozdní oběd/ svačina?	Konzumují v klidu, konverzují, využívají slevových kuponů od McDonald's
Žena v produktivním věku okolo 35 let	normální	Sendvič, cola	Odpolední svačina	Žena si odskočila z protější prodejny z práce (pracovní oděv) pro jídlo, bere si ho s sebou
Matka v produktivním věku se třemi dětmi (dívky asi 12 let a 16 let, chlapec asi 10 let)	Všichni nadváha	Jídlo s sebou	Odpolední svačina?	
Dvojice dospívajících dívek (okolo 16 let)	normální	Jídlo s sebou	Odpolední svačina?	Mají nákupní tašky, nejspíš byly nakupovat
2 muži v produktivním věku okolo 30 let	normální	2x menu (hamburger, cola, hranolky) s sebou	Pozdní oběd/ svačina?	Mají na sobě obleky, nejspíš jdou z práce
Starší žena (okolo 55 let) pravděpodobně se synem (okolo 30 let)	Oba nadváha	Jídlo s sebou	Svačina?	
4 mladé dívky (věk asi 2. stupeň ZŠ)	Všechny nadváha	Jídlo s sebou	Svačina?	
2 dívky (asi VŠ)	normální	Jídlo s sebou	Svačina?	Batohy – jdou

				pravděpodobně ze školy
--	--	--	--	------------------------

FASTFOOD 3

Fastfood: Burger King

Umístění provozovny: Ústřední autobusové nádraží Praha Florenc; „zahrádka“ se sezením umístěná v hale autobusového nádraží

25.10.2012, 9:30-10:30

konzumenti	hmotnost	jídlo	okolnost	poznámky
<p>9:30 Většina konzumentů (20) na „zahrádce“ (provizorně oddělené sezení pro hosty fastfoodu, stolky a židličky rozmístěné jako na venkovní zahrádce restauraci) sedí a čeká na dopravní spoj. Jedná se o cestující. Sedí u kávy od Burger King a sladkého pečiva prodávaného v přilehlém konkurenčním fastfoodu Paneria. Několik konzumentů (6) konzumuje menu z nabídky Burger King. Všichni konzumenti evidentně cestují (všude zavazadla mezi stolky) a krátí si zde čas. Hned za zahrádkou je v hale spousta cestujících na lavičkách. Místa k sezení v prostorách haly jsou kompletně obsazená, kdo se chce posadit při čekání, musí na „zahrádku“ fastfoodu.</p>				
<p>9:40 Lidé postupně odcházejí k autobusům, s každým novým příjezdem se zahrádka plní novými cestujícími konzumenty. Lidé si krátí čekání jídlem.</p>				
2 matky ve středních letech se dvěma dětmi (předškolního věku), chlapec a dívka	Všichni normální hmotnost	Matky si dávají kávu	Čekají na spoj	Děti se po chvíli sezení na zahrádce začnou dožadovat koupě pokrmu z nabídky Burger King.
<p>Čekající cestující chodí okolo prodejny fastfoodu, prohlíží si nabídky a dlouho vybírají, nemohou si zjevně vybrat. Poté odcházejí s prázdnou do vedlejšího fastfoodu Pappata Fresh Baguettes nebo si dají kávu. Cestující si na zahrádku Burger Kingu přicházejí sníst i pokrm z jiného fastfoodu umístěného v nádražní hale (Fornetti café, Pappata, pizza ze stánku s rychlým občerstvením venku před halou). Lidé s konzumací nespěchají, čekají na spoj.</p>				
2 dívky dospívající (okolo 18 let)	normální	Bagety, voda		Konzumují v klidu, konverzují, čekají na spoj
2 dívky (okolo 25 let)	normální	2x káva		V klidu popíjejí, konverzují, čekají na spoj
Muž a žena (50-60)	normální	káva		Konverzují, nemají žádná zavazadla,

let)				působí dojmem, že si sem zašli pouze na kávu popovídat; není jasné, zda čekají na spoj
Mladý muž (20-25 let)	normální	Jídlo s sebou		Přišel rychle zvenčí, jde si cíleně pro jídlo do Burger King, má na spěch, netrpělivě čeká na vydání objednávky, je na něm patrná nervozita, jak spěchá. Přebírá jídlo a rychle odchází do města nikoli na spoj.
<i>10:05 Zahrádka se trochu vyprázdnila (spoje v 10 hod), zůstávají čekající cestující (stále ti sami), jídlo dojedené, pítí dopité, čekají, páry konverzují, panuje klid.</i>				
Žena okolo 25-30 let	normální	Káva s sebou		Žena přispěchala na nádraží, je vidět, že spěchá, přehrabuje se nervózně v tašce, něco hledá, bere si kávu a spěchá na stanoviště autobusů.
Chlapec 2. Stupeň ZŠ	nadváha	Jídlo s sebou	Snídaně/ svačina?	Chvátá, přišel z města, bere si jídlo s sebou a rychle odchází na nástupiště.
<i>10:10 Další nápor zákazníků, na zahrádce ale sedí stále ti sami cestující, čekající na spoj.</i>				
Mladá žena okolo 25 let	normální	Snídaňové menu, fresh	snídaně	Sedla si na zahrádku, v klidu konzumuje, přišla se nasnídat. Nemá žádná zavazadla.
<i>10:20 Původní konzumenti ze zahrádky se zvedají, většina z nich odchází na nástupiště najednou (dvojice). Zbytek cestujících si čte, čeká nad kávou, nebo konzumuje jídlo z Burger King.</i>				
Mladý muž okolo 25 let	normální	Hamburger, hranolky, cola	Pozdní snídaně	Muž konzumuje jídlo, čte u toho tisk, nevnímá, co jí, jídlo automaticky vkládá do úst, aniž by mu věnoval pozornost...noviny odkládá, věnuje se hamburgeru, jí hltavě, ale nevypadá, že by jinak spěchal...čeká na spoj jako ostatní

FASTFOOD 4

Fastfood: KFC

Umístění provozovny: nákupní zóna, OC Olympia Plzeň

8.2.2014, 17:30-18:30

konzumenti	hmotnost	jídlo	okolnost	poznámky
<i>Přeplněná restaurace, hraje poklidná hudba, ale v restauraci je celkově šum (hovor lidí, smích, venku bouřka, ale ta sem víc lidí nepřivedla). Ve fastfoodu sami mladí lidé (do 30 let) a dospívající a děti. Restaurace je vymalovaná načerveno, hodně jídelních koutků, příjemné prostředí. Je cítit zápach smaženého jídla. Tlumené osvětlení.</i>				
Babička s vnučkou (okolo 10 let)	Obě normální hmotnost	Muffin pro dívku		Sedí společně u stolu a konverzují, babička si nic nedává. Mají hodně tašek, zřejmě byli na nákupech
<i>Pracující mladí lidé (okolo 25-30 let) se zde stavují po práci na večeři, jídlo si berou s sebou, mají zároveň i tašky, zřejmě byli cestou i nakoupit. Většinou jsou štíhlí, popř. mírná nadváha.</i>				
2x Parta přátel, v obou 2 ženy a jeden muž, všichni do 30 let	Normální u všech	Každý má menu (sendvič, hranolky, cola)	Večeře s přáteli po práci	Skupinky živě konverzují, jsou ve formálním oblečení, pravděpodobně si dávají společnou večeři po práci
Pár mladých cizinců, žena a muž okolo 25 let, nejspíš studenti VŠ	normální	2x menu s Burgerem, hranolkami, colou	Společná večeře	Konverzují, s jídlem nespěchají, mají nákupní tašky, zřejmě byli nakupovat
Trojice dospívajících dívek okolo 14-15 let	normální	3x B-smart menu	Společná večeře	Konverzují, s jídlem nespěchají, mají nákupní tašky, zřejmě byli nakupovat
Několik dvojic	normální	Tortily,	Společná večeře	Fotí se s jídlem.

kamarádek, dospívajících, okolo 16-17 let		sendviče, hranolky, cola		
Lidé nespěchají, sedí ještě dlouho po zkonsumování pokrmů a konverzují spolu. Vypadají spokojeně. Pokud konzumenti spěchají, berou si jídlo rovnou s sebou (nejčastěji menu). Většina konzumentů má normální hmotnost, pár jedinců nadváhu. V restauraci převažují mladé ženy (okolo 15-25 let)				
3 páry (25-30 let)	Normální, 1 pár s nadváhou	Jídlo s sebou (převážně menu)	večeře	
3 mladé matky se svými dcerami (3)	Matky s nadváhou, dívky normální váha	Menu pro matky, sendviče a tortily pro děti	večeře	Byli na nákupech a zašli si sem na večeři. (Mají nákupní tašky.)
<i>17:45 Relativně klid, pomalá klidná hudba v restauraci. Restaurace je více než z poloviny plná. Hodně lidí si odnáší jídlo s sebou.</i>				
Rodina se dvěma dcerami (okolo 10 a 5 let)	Otec a děti normální hmotnost, matka nadváha	2x dětské menu, hranolky, sendvič + cola pro ženu i muže (2x)	večeře	Konverzují, nespěchají s jídlem, děti nemohou jídlo dojíst, berou si jej s sebou.
Babička (asi 60 let) s vnoučkem (asi 5 let)	normální	Cola pro ženu, dětské měnu pro chlapce s malou colou	Večeře?	Konverzují, chlapec má aktovku, nejspíš ho babička vyzvedávala ze školy a pak šli na nákupy. (Žena má tašky.)
Žena asi 35 let	obézní	Velká cola, 3x sendvič!, hranolky střední	Večeře. Žena u jídla listuje časopisem, čte si a začíná jíst. Je zabraná do čtení, vůbec nevěnuje jídlu pozornost jak je zaujatá čtením a vypadá to, že ani neví, že něco jí. Jídlo jí	Žena vypadá přepřacovaně, unaveně, kruhy pod očima, jde z práce a z nákupů (má nákupní tašky a spoustu dalších

			padá od úst na ták a na zem, žena hltá...nakonec si po konzumaci povoluje nenápadně knoflík u kalhot.	věcí)
Starší žena (okolo 60 let) a chlapec (okolo 10 let)	normální	Dětské menu	Večeře?	Jídlo s sebou pro chlapce
3 mladí muži (okolo 20 let)	normální	3x menu	večeře	Spěchají, jídlo s sebou.
17:50 U pokladny se tvoří fronta, restaurace je více než z poloviny plná. Většina lidí, co přijde zvenčí, si bere jídlo s sebou. Lidé, kteří si šli sednout s jídlem do restaurace mají nákupní tašky, ale lidé, kteří si přišli jen pro jídlo a odnášejí si ho s sebou, je nemají. Pravděpodobně přišli jen za tímto jídlem.				
Několik dvojic kamarádek (dospívající, přibližně SŠ) a několik mladých párů (okolo 20 let)	Normální u všech	Menu + cola u všech	Společná večeře	Jedí v klidu, nespěchají, konverzují spolu a stále kontrolují své mobilní telefony, chatují i při jídle.
Žena okolo 55 let	normální	Velká taška jídla s sebou, bere několik pokrmů	Večeře pro rodinu?	Rychle odchází s velkou taškou plnou jídla
Několik dvojic dospívajících dívek i chlapců (SŠ)	normální	Menu s colou všichni	Společná večeře s přáteli	Jedí v klidu, nespěchají, konverzují spolu a stále kontrolují své mobilní telefony, chatují i při jídle.
Mladá žena okolo 25 let	nadváha	Velká taška jídla s sebou	Večeře	Odnáší si velkou tašku plnou jídla, pravděpodobně pro přítele nebo rodinu?
18:00 Relativně klid v restauraci, klidná pomalá hudba, restaurace je více než z poloviny plná převážně mladými lidmi a dospívajícími, kteří se sem přišli navečeřet. Šum, zvuky z kuchyně a tlumené hovory,				

občas smích.

FASTFOOD 5

Fastfood: Hladové vokno

Umístění provozovny: pěší zóna Lannova třída České Budějovice

14.4.2014, 17:30-18:30

konzumenti	hmotnost	jídlo	okolnost	poznámky
<i>Konzumenti přicházejí z ulice, zastavují se u prodejního „okna“, kde si buď chvíli vybírají, nebo rovnou hlásí obsluze objednávku (častější). Jídlo si berou s sebou a začínají ho konzumovat hned na ulici za pochodu, neboť v blízkosti okna není žádné sezení, kam by si s jídlem mohli posadit ke stolu. Na pěší zóně je ale velké množství laviček k dispozici, většina konzumentů ale jí za pochodu.</i>				
Parta žáků ZŠ asi 2. Stupeň, 3 dívky a 2 chlapi	normální	Chlapi si dávají oba hamburger + 1 cheeseburger navíc	Pozdní svačina?	Děti jsou „venku“, tráví čas v partě procházením se po městě, na ulici, a pak se tady i stravují. Začínají jíst za pochodu hned po dostání jídla.
Mladá maminka (okolo 30 let) s malým dítětem asi 2 letým	normální	Tortilla	Večeře?	Má tašky, nejspíš byla nakukovat s dítětem ve městě. Bere si jídlo s sebou, zabalené, k pozdější konzumaci.
2 chlapi (asi 1. a 2.stupeň ZŠ)	normální	1x slantinová bageta, 1x cheeseburger	Pozdní svačina?	Sednou si s jídlem na blízkou lavičku, povídají si u konzumace.
Starší žena (babička?) a dívkou (okolo 10 let)	normální	1x tortilla pro dívku, voda pro ženu	Pozdní svačina?	Sedají si na blízkou lavičku, dívka se pouští do jídla.
Dvojice dospívajících dívek (okolo 16 let)	Obě nadváha	1x Sýrová bageta, 1x cheeseburger	Pozdní svačina/večeře?	Zjevně byli na nákupu, mají tašky. Berou si jídlo s sebou, začínají konzumovat na ulici a jdou pomalu po pěší zóně.
Matka (okolo 40 let) se synem	normální	1x bageta pro matku, 1x bageta	Pozdní svačina/	Zjevně byli na nákupu, mají tašky. Berou si jídlo s sebou,

(okolo 15 let)		pro syna	večeře?	začínají konzumovat na ulici.
Dvě dospívající dívky (okolo 17 let)	Obě nadváha	1x hamburger pro dívku, druhá dívka ledový čaj	Pozdní svačina/večeře?	Nemají žádné tašky, procházejí se po městě. Sedají si na lavičky a odpočívají.
Mladý muž okolo 25 let	normální	1x „Velký voči“ s sebou	Večeře?	Má krosnu, spěchá, bere si jídlo do tašky a pospíchá směrem k nádraží (pravděpodobně).
Dva žáci ZŠ, chlapec a dívka (2. Stupeň)	normální	1x tortilla a voda, 1x cola a hamburger	Pozdní svačina?	Berou si jídlo s sebou, opodál si sedají na lavičky a jedí v klidu, konverzují.

FASTFOOD 5

Fastfood: KFC

Umístění provozovny: Praha 6, Na Poříčí 46

23.2.2012, 12:00-13:00

konzumenti	hmotnost	jídlo	okolnost	poznámky
<i>Velká restaurace, naplněná asi ze 2/5, stále přicházejí a odcházejí lidé, čekají se fronty na jídlo. Konzumenti jsou převážně pracující lidé ve středním věku a mladší, okolo 25-30 let. I přes velmi chladné počasí venku si lidé dávají k menu vychlazenou colu.</i>				
Skupina mužů asi 40-45 let,	Normální	Většina má menu, cola	oběd	pravděpodobně kolegové z práce, sedí u jednoho stolu společně, jedí a konverzují
1 starší žena okolo 60 let	normální	Sendvič Longer a malé hranolky	oběd	Před jídlem si bere léky.
3 mladší ženy okolo 30 let	normální	Menu, cola	oběd	Pracují u konzumace, jedna něco píše na notebooku, další se probírá nějakými papíry.
Pár starších lidí muž a žena (okolo 60 let)	normální	Menu, cola	oběd	Pomalou konzumují oběd, konverzují spolu.
3 dvojice žen okolo 30 let	Některé normální hmotnost, některé	Menu, cola, dezert	oběd	Obědvají společně, konverzují, zřejmě mají obědovou pauzu,

	nadváha			nespěchají, popijejí colu
Pár studentů, chlapec a dívka (okolo 20 let)	normální	Menší menu, cola	oběd	Konzumují chvatně oběd, u jídlu čtou poznámky ze sešitu, studují.
<i>Prakticky všechny dvojice obědvající společně se věnují u jídla konverzaci. Lidé obědvající o samotě (věkově okolo 50 let se věnují čistě konzumaci jídla a pití, není na nich znát stres, spěch, jedí v poklidu a po ukončení konzumace ještě chvíli setrvávají na místě v restauraci, odpočívají a až poté odchází.</i>				
<i>U objednávkového pultu je nepřetržitá fronta, přestože obsluha je velmi rychlá a jídlo člověk dostane prakticky hned, bez čekání delšího než 1 minuta. Stále ale přicházejí noví lidé pro oběd a jídlo si odnášejí s sebou.</i>				
<i>V restauraci jsou konzumenti převážně věkové kategorie 25-40 let, o něco méně pak 50-70 let, 1 dítě školou povinné s matkou, dospívající zatím chybí (12:00). Objevují se i cizinci.</i>				
<i>Panuje poklidná atmosféra, restaurace je vymalována načerveno, jasná světla, příjemné čisté prostředí, hraje hudba, ale nikoli rušivě. V restauraci je slyšet šum z okolních tlumených rozhovorů a ruchu u objednávkového pultu, ale nepůsobí rušivě.</i>				
<i>Lidé s obědem nespěchají. Přichází spíše více nových lidí, kteří si berou jídlo s sebou, než kolik jich odchází ze stávajících konzumentů. Asi čtvrtina konzumentů po skončení konzumace a krátkém odpočinku vytahuje mobilní telefon, notebook nebo tablet a věnuje se jemu. Muži vyřizují pracovní hovory.</i>				
<i>13:00 Fronta u objednávkového pultu nárazově ubývá a přibývá, obsluha je velmi rychlá, zvládá nápor zákazníků. Restaurace se naplnila asi do 4/5, lidé zůstávají po obědě odpočívát, přicházejí stále další noví na oběd, ženy i muži v produktivním věku, pomalu konzumují jídlo, vypadá to, že jim velmi chutná. Většina konzumentů má normální hmotnost, někteří nadváhu. Obézní, s výjimkou jednoho muže okolo 60 let, s výraznou androidní obezitou, děti a dospívající chybí.</i>				
<i>Ženy si většinou dávají na obědové menu obvyklou porci, muži si dávají objemově větší porce, až nadměrné (velká porce hranolků, kuřete apod.)</i>				

FASTFOOD 5

Fastfood: McDonald's

Umístění provozovny: Brno, Náměstí svobody 19

21.1.2013, 13:00-14:00

konzumenti	hmotnost	jídlo	okolnost	poznámky
<i>Restaurace je velmi naplněná, asi z 90 % své kapacity. Z konzumentů je zde zastoupeno velké věkové rozpětí, převážně konzumenti v produktivním věku, ale i poměrně hodně matek s malými dětmi (konzumují</i>				

<i>Happy Meal) a dospívajících (ti se při konzumaci dívají do mobilních telefonů a notebooků, chatují). Poměr dvojic a jednotlivců konzumentů je vyrovnaný 1:1. Konzumenti po dojezení sedí, odpočívají, popíjejí nápoje a konverzují.</i>				
<i>V restauraci je poklidná atmosféra, ale je znatelný shon v přední části restaurace u objednávkového pultu, neustále přicházejí lidé a berou si jídlo s sebou. Dveře se stále otevírají a zavírají, což je poměrně rušivé. Fronta u pokladny je trvalá, i přesto, že je obsluha velmi rychlá, příjemná a stihá obsloužit velké množství konzumentů. Lidé čekají na jídlo déle než v konkurenčním KFC (déle než 1 min).</i>				
13:10 Přichází velké množství školáků a studentů (batohy na zádech), více rodičů s malými školáky. Zvyšuje se hluk v restauraci, více lidí, více konverzace. Přestává být poklidná atmosféra. Přichází skupina cizinců (asijských a arabských).				
3 muži okolo 40 let	Normální váha	káva	káva	V oblecích, vyřizují pracovní povinnosti na notebookech, telefonech. Nespěchají, pracují.
Žena okolo 60 let	normální	zmrzlina	svačina	Žena si přišla pro zmrzlinu, i když je venku velmi chladné počasí.
Mladá žena okolo 30 let s kočárkem a kojencem	normální	Menu s hranolky a colou!	oběd	Přišla na oběd, konzumuje beze spěchu, mezi konzumací si hraje s dítětem.
Žena okolo 30	BMI spíše pod 18	Salát Caprese	oběd	1. Konzument fastfoodu v celém pozorování, který si dává salát!
Dvě ženy okolo 60 let	normální	Káva z McCafé	káva	Přišli si popovídat při kávě.
<i>Lidé konzumují jídlo spíše pomalu, nechvátají, ale nevypadají, že by si ho vychutnávali a výjimečně jim chutnalo. Naprostá většina konzumentů si dává k obědu menu složené z hamburgeru nebo jiného sendviče, hranolek a coly. Většina konzumentů má normální hmotnost, ale je zde více lidí s nadváhou než v KFC restauracích.</i>				
Matka asi 40let, se dvěma dětmi, chlapec 1. Stupeň ZŠ, dívka 2. Stupeň ZŠ	normální	3x hamburger	Oběd/ svačina?	Dětem trvá velmi dlouho sníst hamburger, ačkoli není nijak velký.
<i>Obsluha si obratně poradila i s hluchoněmou zákaznící, které okamžitě podstrčila paragon k napsání objednávky.</i>				
13:20 další mladá matka s dítětem v kočárku	normální	Hranolky, hamburger, cola	oběd	Bere si oběd pro sebe ke stolu.
<i>Velká část konzumentů přichází do restaurace pouze pro kávu, případně pro kávu a sladký dezert, čtou si</i>				

<i>tisk v restauraci nebo pracují na notebooku, využívají služeb McCafé, ale i kávu s sebou.</i>				
<i>Dospívající se nezdržují po ukončení konzumace tak dlouho v restauraci jako dospělí, hned po jídle odcházejí.</i>				
<i>Několik mladých matek s dětmi předškolního věku. Dávají dětem dospělou porci hranolků a hamburger, děti mají normální hmotnost, matky si dávají kávu a povídají, děti si hrají na hřišti v dětském koutku, křičí při hře. V restauraci je poměrně velký hluk. U pokladny se stále střídají lidé, restaurace je úplně plná.</i>				
<i>Mladý pár studentů okolo 25 let</i>	<i>Oba nadváha</i>	<i>Oba velká cola, hranolky, hamburger</i>	<i>oběd</i>	<i>Vypadá to, že spěchají, hltají jídlo, mají batohy, zřejmě jdou ze školy.</i>
<i>13:30 Přichází skupina 10 dospívajících chlapců, pravděpodobně středoškoláci, jdou rovnou ze školy, neboť mají batohy na zádech. Jsou hluční, provádějí recesi. Nasazují si masky na hlavu a paruky, společně se baví, jde o partu. Po chvíli nastupují před objednávkový pult, mají na sobě zvířecí masky (lišák, pes, zebra), afro paruky, pouští hudbu z mobilního telefonu a předvádějí harlem shake ¹⁾. Většina konzumentů v restauraci ani obsluha jim vůbec nevěnovala pozornost. Po ukončení „tance“ skupinka utekla z restaurace.</i>				
<i>13:40 V provozovně to hodně prořídlo, konzumenti se hodně obměnili, ale návštěvníci restaurace setrvávají po jídle a odpočívají, pracují, čtou si u kávy. Restaurace je plná asi z jedné třetiny kapacity.</i>				
<i>U dospívajících lze pozorovat sklon k nadváze a obezitě, především u dívek.</i>				
<i>13:45 Restaurace se začíná opět plnit, hodně lidí si bere jídlo s sebou, fronta na pokladně se zvětšuje. Stále se otevírají a zavírají dveře, zvyšuje se počet konzumentů v restauraci, zvuky pípání kasy, sunutí židlí a stolů, celkový šum a hláhol z konverzace lidí, do toho hraje hudba. Poměrně hektické prostředí ke konzumaci jídla, stresující. Restaurace je během chvíle plná.</i>				
<i>14:00 Do restaurace jdou davy studentů a lidí v mladším produktivním věku, rovněž důchodci. Berou si jídlo s sebou, protože v restauraci je plno.</i>				

- ¹⁾ Harlem Shake je novodobý fenomén recese, kdy se tančí v patnáctisekundovém intervalu, začne se svými pohybovými kreacemi první člověk, který je obvykle v masce či má helmu. Poté se ozve „Do the harlem shake“ a přidá se více lidí, celá zainteresovaná skupinka. Tanečníci mají zpravidla kostýmy nebo jsou částečně svlečení.

Na základě uvedených pozorování lze vyvodit tyto závěry. Největšími konzumenty fastfoodu jsou především dospívající dívky ve věku od 14 do 20 let. Ženy a dívky byly ve fastfoodech spatřovány nejčastěji, pokud se objevil i muž, byl nejčastěji v doprovodu ženy. Především mladé dívky tráví volný čas se svými kamarádkami v obchodních centrech, nákupních zónách a ve městě, kde nakupují, či zde tráví čas. Rovněž matky, které vyrazí na nákupy samotné nebo se svými dětmi (popřípadě prarodiče

s vnučaty) se následně stavují ve fastfoodu na jídlo a fastfoodové pokrmy, ve formě dětských menu i klasických verzí, kupují i svým dětem. Těm se v těchto zařízeních líbí, neboť jídlo je pro ně často spojeno s novou hračkou, kterou dostanou k dětskému menu a rovněž zde mají dětské koutky, hřiště a skluzavky (především v McDonald's), kde si mohou hrát. Této nabídce, jak zabavit děti, často využívají i mladé matky, které navštěvují fastfood se svými dětmi a tráví zde rovněž čas ve společnosti ostatních kamarádek s dětmi. Tyto ženy většinou konverzují u kávy nebo se zde stravují, jídlo koupí i dětem a ty si jdou poté společně hrát do dětských koutků. Výjimkou nejsou ani těhotné ženy s malými dětmi, které se zde stravují. Do fastfoodu berou svá vnučata i starší lidé, jejich prarodiče. Ti si zde většinou nic nedávají, zato svým vnučatům dopřejí, na co mají chuť. Do fastfoodu se chodí stravovat, v kteroukoli denní dobu, i celé rodiny. Nikoli z důvodu, že by spěchali a neměli čas zajít do klasické restaurace, ale z důvodu, že jim zde chutná a děti si zde mohou hrát. Často jsou tyto návštěvy fastfoodů spojeny s nákupy v obchodních centrech, nákupních zónách a pěších zónách s obchody.

Fastfoody navštěvují především dospívající, jak chlapci, tak dívky (i když jak bylo řečeno, dívky častěji). Návštěva těchto zařízení v jejich případě nabývá spíše sociálního rozměru, neboť samotný dospívající není ve fastfoodu příliš často k vidění. Teenageři chodí do fastfoodů zásadně ve společnosti přátel, dívky ve společnosti kamarádek. Chlapci sem chodí často buď ve smíšené partě s dívkami, nebo na jídlo se svou přítelkyní nebo kamarádem. Fastfoodové restaurace jsou místy, kde mohou dospívající trávit libovolné množství času, aniž by je obsluha vykázala. Proto si sem berou často i tablety a notebooky a hrají společně s přáteli hry, povídají si, nikam nespěchají, fastfood je pro ně jistým útočištěm. Místem, kde se scházejí a kde tráví volný čas a užívají si zábavy, např. i ve formě recesí jako je „harlem shake“, jak bylo pozorováno v centru města Brně. Je to dáno zřejmě i tím, že dnešní dospívající tráví svůj volný čas spíše procházkami po městě, obchodech, obchodních centrech a zónách, kde jsou tyto restaurace nejvíce umístěné. Do fastfoodů chodí dospívající nejčastěji bezprostředně po ukončení vyučování ve škole a následně odpoledne nebo v podvečer, kdy jsou „venku“ se svými vrstevníky a tráví volný čas v ulicích. Fastfood pak

navštěvují v době odpolední svačiny nebo brzké večeře.

Kromě dospívajících a dětí předškolního i školního věku, navštěvují fastfoody v hojně míře především mladí pracující lidé, okolo 25-30 let, kteří do fastfoodu chodí jednak s přáteli nebo s partnerem na večeři, jednak po práci, kdy si berou jídlo s sebou a rovněž sem chodí i v době oběda, kdy si k jídlu zpravidla sednou v restauraci a obědovou pauzu stráví s kolegy v poklidné konzumaci a konverzaci. Totéž platí i pro konzumenty v produktivním věku, nejvíce okolo 40 let, kteří především ve velkých městech, kde jsou fastfoodové restaurace dostupnější, tráví své obědové pauzy ve fastfoodech. Po konzumaci jídla ve fastfoodu většinou stráví ještě nějakou chvíli v restauraci setrvávají, odpočívají po jídle, čtou si apod. Nebylo pozorováno, že by při konzumaci spěchali. Konzumenti, kteří využívali nabídky stravování se ve fastfoodu z časových důvodů, např. na nádraží, na pěší zóně v pouličním „okně“, si brali jídlo s sebou, a konzumovali ho následně hned na ulici, nebo si ho nechali zabalit k pozdější konzumaci.

U uvedených fastfoodových restaurací a jejich specifických umístění (obchodní centrum, nákupní zóna, frekventovaná třída, nádraží, centrum města, pěší zóna s obchody) nebyly pozorovány žádné specifické jevy, které by souvisely s různým umístěním fastfoodu. Konzumenti si svůj fastfood najdou všude, stravu ze svého oblíbeného fastfoodu si dají beze změny, ať se jedná o fastfood v obchodním centru nebo na ulici. Umístění nemělo vliv na výběr pokrmů. V naprosté převaze si lidé objednávali menu složené ze sendviče, hranolek a coly, případně tortilly, zeleninový salát byl pozorován pouze jedinkrát v celém výzkumném procesu. Jedinou výjimku ze všech pozorování tvořil fastfood Burger King na ústředním autobusovém nádraží v Praze na Florenci, kde konzumenty tvořili především čekající cestující a z nabídky si převážná většina z nich dala pouze kávu, z čehož lze usoudit, že se nejednalo o „pravé“ konzumenty fastfoodu. Šlo zde pouze o cestující, kteří se v přeplněné čekací hale neměli kam jinam posadit, proto museli využít volných míst k sezení na „zahrádce“ fastfoodu.

Fastfoody navštěvují i starší lidé v důchodovém věku, často se zde scházejí se stejně starými přáteli na kávu a posezení či s rodinou vyrazí na oběd nebo večeři. Lze

spatřit i starší osoby s denním tiskem a kávou, jak poklidně tráví svůj čas v těchto zařízeních.

Co se týká hmotnosti a výskytu obezity u českých konzumentů fastfoodu, paradoxně nebyl pozorován větší počet obézních. Jednalo se spíše o výjimečné případy v řádu jednotlivců, asi dvě pětiny z celkového množství pozorovaných konzumentů fastfoodu trpělo nadváhou, ale naprostá většina konzumentů měla postavu štíhlou, s BMI (odhadem-pohledem) v hodnotách normální hmotnosti. Je to dáno pravděpodobně tím, že většinu pozorovaných konzumentů tvořili dospívající, u kterých je známa vysoká hodnota metabolismu a spalování a tedy i zvýšená spotřeba energie. Může to být i tím, že si naprostá většina konzumentů objednávala spíše malé porce jídla (např. malé hranolky, menší sendviče a menší porce kuřete), nikoli obrovská menu, boxy, kyblíky a XL porce nápojů a pokrmů, které obsluha fastfoodu pokaždé nabídne. Asi u pětiny všech pozorovaných dospívajících dívek, stravujících se ve fastfoodech, byla pozorována počínající nadváha. U chlapců toto pozorováno nebylo vůbec. Rovněž děti konzumující fastfood byly spíše hubené, nebylo až na výjimky-jednotlivce pozorováno větší množství dětí s nadváhou či obezitou.

5. Diskuse

Výsledky, které přinesla tato práce, jsou nástinem toho, jaké má naše společnost v České republice postoje a názory na novodobou kulturu stravování, která k nám doputovala z Ameriky a za posledních 20 let se stala neodmyslitelnou součástí našich životů.

Cílem práce bylo zjistit, zda jsou čeští konzumenti fastfoodu informovaní o zdravotní rizikovosti, kterou s sebou přináší pravidelné stravování se ve fastfoodech. Rovněž bylo cílem zmapovat faktory, které vedou české strávníky do těchto provozoven a restaurací. Zajímaly mě také názory konzumentů na celkovou problematiku fastfoodů. Když se řekne fastfood, každý má určitou představu. Někdo si vybaví zlaté oblouky písmene M od McDonald's, někdo vidí před očima chutný hamburger, jiný se začne ošklíbat při představě mastných hranolek, a další si vzpomene na tlustou americkou společnost. Nikomu není ale pojem fastfood cizí, přestože má hned několik významů.

Původní český fastfood byl v naší zemi snad odjakživa, v podobě pouličních stánků s ohřívanými uzeninami, langoši, bramboráky apod., a doposud se vyskytuje v ulicích, i když s pozměněnou nabídkou pokrmů. Jako fastfood tyto stánky s občerstvením vnímají i oslovení konzumenti a to přibližně z 80 %. Asijská bistra a čínské restaurace už ale překvapivě za fastfood považuje jen čtvrtina respondentů, přitom se jedná o stejný princip stravování, jako v případě pouličních stánků nebo restaurací typu McDonald's.

Přestože se fastfoodovým řetězcům u nás velmi daří, nezdá se, že by byli Češi posedlí tímto moderním fenoménem. Restaurace sice jsou plné dospívajících a snad nikdy se nestane, že by byly úplně prázdné, nicméně i z dotazování konzumentů fastfoodu vyplývá, že se tito ve fastfoodech stravují pouze občas, příležitostně. Ani ti strávníci, kteří se pro potřeby této práce označili za časté konzumenty (stravování ve fastfoodu několikrát týdně) nejsou tak věrnými konzumenty, jak je vidáme např. ve Spojených státech, že by se stravovali ve fastfoodech denně, nebo dokonce několikrát denně. To hodnotím jako velké plus české společnosti. Nenechali jsme se zatím americkou mcdonaldizovanou „McKulturou“ pohltnout. Stále totiž dáváme přednost klasické racionální běžné stravě a stravování ve fastfoodu je pro nás spíše nouzovým

řešením v případech nedostatku času na klasické jídlo, nebo v případech nedostupnosti jiné možnosti stravování.

Většina konzumentů preferovala alespoň jeden druh fastfoodového zařízení. Ve většině případů uváděli respondenti dva nebo tři oblíbené fastfoody. Cenově dostupné je stravování ve fastfoodech pro většinu tázaných konzumentů, nicméně cenově přijatelné je to přibližně už jen pro polovinu z nich. Cena fastfoodu je u nás v porovnání se zahraničními fastfoody poměrně vysoká a stravování celé rodiny v těchto restauracích je poměrně nákladnou záležitostí. Na druhou stranu kdyby byl fastfood levnější, čeští konzumenti by se v něm nestravovali častěji, což lze hodnotit pozitivně a opět to utvrzuje v domněnce, že naše společnost není tímto druhem stravování tak unešená, jako např. společnost severní části amerického kontinentu. Kdyby fastfood výrazněji zdražil, z uvedených odpovědí vyplývá, že by se zde stravoval už jen málokterý konzument. Souvisí to pravděpodobně i s faktem, že chuťově přitažlivá je tato strava jen pro některé konzumenty. Z rozhovorů vyplynulo, že některým konzumentům, ačkoli se stravují v těchto zařízeních, pokrmy příliš nechutnají, což je pozoruhodné, ale nepříliš logické. Podobné známky chování jevila i řada dětí v pozorování, které si v jídle rýpaly, nejevili o jídlo zájem, zato na předním místě pozornosti u nich byla hračka v Happy Mealů nebo dětském menu. Ostatním konzumentům tato strava chutná. Přesto pokrmy a nápoje necharakterizují příliš pozitivně a najdou k nim spoustu výhrad a záporů. Jako největší zápor stravy z fastfoodu uvedla více než polovina konzumentů tučnost, mastnost stravy, třetina pak uvedla příliš mnoho soli a přesolenost stravy a příliš mnoho cukru a přeslazenost (především nápojů). Více než čtvrtina konzumentů uvedla, že zápor stravy z fastfoodu je její nezdravost. Z kladů stravování se ve fastfoodu naopak uváděli z 80% rychlost přípravy pokrmu, třetina respondentů uvedla chuť a dostupnost a více než čtvrtina pak příznivou cenu této stravy. Možnosti vzít si jídlo s sebou, univerzálnost pokrmů, které jsou stejné v různých městech i zemích, unifikace prostředí a pokrmů a rovněž to, že je jídlo teplé, hodnotilo kladně 13 % konzumentů.

Čeští konzumenti jsou si vědomi, že se nejedná o příliš kvalitní stravu a chápou fastfood spíše jako nouzové řešení, kdy není jiné možnosti, než zůstat buď bez jídla nebo zvolit fastfood. Jsou ovšem i tací, pro které fastfoodové pokrmy představují velmi

dobrou volbu a chuťové potěšení, těch však mezi dotazovanými nebylo mnoho. Bohužel se jednalo o názor dítěte školou povinného a dospívajícího mladíka, kteří si fastfood, vyjma cen, nemohou ve všech ohledech vynachválit a doporučovali by mu i větší propagaci, na rozdíl od ostatních konzumentů, kteří jsou jednoznačně proti reklamě na fastfood (právě z důvodů velkého vlivu na děti a dospívající)

Co se týče vyváženosti tohoto typu stravy, konzumenti si myslí, že se nejedná o vyváženou stravu a vědí, že je nezdravá. Jako důvod uvádí vysoký obsah tuku, soli, cukru, konzervantů a „éček“ a také nevalnou kvalitu a čerstvost použitých surovin. Rovněž zdravotně rizikové smažení a přepálené tuky, jednotvárnost a slazené perlivé nápoje. Jsou si vědomi rizik na zdraví, které tato strava může při nadměrné a dlouhodobé konzumaci způsobovat. Většina respondentů (80 %) uvedla nadváhu a obezitu s jejími komplikacemi jako hlavní zdravotní problém, 40 % konzumentů fastfoodu zmínilo nějakou formu srdečně cévních komplikací či onemocnění, 40 % uvedlo vysoký cholesterol. Pětina respondentů zmínila vysoký krevní tlak, žaludeční vředy a GIT potíže. Dále byla zmíněna cukrovka a jednotlivci uvedli další přidružená zdravotní rizika (podvýživa, nepohyblivost, únava, zadržování vody v těle a hypervitaminóza). Jeden konzument nevěděl vůbec nic o zdravotních rizicích stravy z fastfoodu, a jeden měl úplně odlišný názor na věc, než zbytek respondentů. Přes dobrou informovanost konzumentů je zarážející, že téměř polovina konzumentů fastfoodu (47 %) by se stravovala ve fastfoodech i nadále, i kdyby věděla, že je tato strava nezdravá. Další čtvrtina konzumentů se k tomuto přiklání. Konzumovat fastfood by přestalo pouze 13 % respondentů (2 osoby z 15). Proto spatřuji jako jediné řešení prevence stravování ve fastfoodech správnou a cílenou nutriční intervenci a edukaci těchto konzumentů, s poskytnutím především informací a nápadů, jak se stravovat zdravě a jinak (a jinde), než ve fastfoodech. Důležitost edukací a nutričních intervencí vidím jako zásadní v případě těhotných žen a žen s malými dětmi, které se do fastfoodů chodí stravovat, a tuto zdravotně rizikovou stravu podávají ještě nenarozenému dítěti a co hůř, jídlo z fastfoodu vnucují i svým dětem, které o něj přitom nejeví zájem a evidentně jim nechutná, ale fastfoody mají v oblibě kvůli hračkám přidaným k menu a dětským koutkům, kde si mohou hrát s ostatními dětmi. To samé platí i pro rodiče a

prarodiče, kteří berou své ratolesti do fastfoodu „za odměnu“. Tento přístup k věci shledávám za vůbec nejhorší, neboť podporuje v dětech do budoucna nesprávné stravovací návyky a pozitivní asociace ke stravě, která prokazatelně škodí lidskému zdraví, pokud není konzumována umírněně. Právě „nevinnost“ onoho přístupu, že se přeci jedná o výjimečnou situaci, jako jsou narozeniny, odměna za dobré známky na vysvědčení, slušné chování při nákupu apod. je zrádnější v tom, že dítě si pěstuje k fastfoodu pozitivní přístup, vytváří si asociace, které spojují nezdravé, ale pro něj možná chutné jídlo s příjemnými pocity odměny apod. Dokud je dítě finančně závislé na rodičích a nemá prostředky k tomu, aby se samo chodilo „potěšit“ do fastfoodu, je situace pod kontrolou. Otázkou je, co se stane, až se finančně osamostatní (v dospívajícím věku či dospělosti), zda bude fastfood vyhledávat, protože ho má spojený s „odměnou“, kterou si nyní může dopřávat bez omezení, nikoli jen výjimečně. Americké děti jsou toho důkazem. Návyk stravovat se ve fastfoodu a libé pocity s tím spojené vedou k tomu, že se tyto děti v dospělosti ve fastfoodech stravují naprosto běžně. Dle mého názoru, potvrzeného osobní zkušeností, rodiče, kteří své děti nikdy nevodili do fastfoodu ani „za odměnu“, a nehrozili dítěti tím, že fastfood jíst nesmí, protože je nezdravý, nemají potřebu tato zařízení v dospělosti navštěvovat a umí si jídlo připravit, zajistit dopředu, aniž by spoléhalo na služby, které fastfoody poskytují. Já sama jsem toho důkazem a s tímto přístupem a zkušeností bych přistupovala i k edukaci rodičů a v poradenství pro výživu dětí a mládeže. Spíše než zakazovat dětem fastfood, vidím řešení problematiky v tom, nenaučit děti na stravu z fastfoodů tím, že jim ji budeme poskytovat „za odměnu“.

6. Závěr

V 21. století o budoucím zdraví nejen jednotlivce rozhoduje zejména prevence civilizačních onemocnění, která je předem bez přiměřené individuální nutriční a zdravotní gramotnosti odkázána, dle mého názoru, k neúspěchu. Je třeba, aby lidé věděli, jak pečovat o své zdraví z hlediska správné výživy. Znakem dnešní doby je možnost volby. Je na každém z nás, jak se rozhodneme o své zdraví pečovat či tuto nepsanou společenskou povinnost ignorovat. Naše tělo pro nás pracuje 24 hodin, 365 dní v roce. Měli bychom se o něj starat co nejlépe a zásobovat ho kvalitními, zdravými zdroji energie a živin, protože to, jak dlouho pro nás bude pracovat, máme v konečném důsledku v rukou jen my sami. Je prokázáno, že zanedbávání prevence a ignorování zdravého životního stylu vede k neblahým zdravotním následkům, většinou civilizačním onemocněním, které již nabývají pandemických rozměrů a které charakterizují dnešní „nezdravou“ dobu. Je třeba proti tomu bojovat, a nejspíše ovlivnitelným faktorem, který máme každý ve svých rukou, je výživa.

V jídle bychom se neměli odbývat, spěchat s konzumací a živit své tělo nutričně „prázdnou“ potravou, jako je fastfood, o které je navíc známo, jak nebezpečná může být v dlouhodobějším časovém horizontu a v nadměrném množství. Lidé, kteří se z jakýchkoli důvodů stravují nevhodným způsobem a vědomě vystavují své zdraví dobře skrytému nebezpečí, by měli dostat více informací od odborníků na slovo vzatých. Volba je na nich, ale měli by mít k dispozici dostatek informací k tomu, aby mohli činit rozhodnutí, která jsou jejich zdraví prospěšná. Ať už se bude jednat o informace typu jak se kvalitně a zdravě stravovat na cestách, jak si připravit zdravé rychlé a chutné jídlo či nevšední pokrmy, které se jen tak nepřejí, buď s sebou do zaměstnání, školy nebo na výlety (navrhuji zeleninové sendviče doplněné o libové drůbeží či králičí maso, ovocné a zeleninové saláty doplněné o kvalitní zdroje bílkovin, ořechy, semínka a zdraví prospěšné tuky, pokrmy z celozrnných obilovin a luštěnin s přidavkem různých alternativních a moderních funkčních potravin, které zajistí pestrost a nevšednost pokrmů, přírodní ovocná smoothie, netradiční pomazánky apod.) Rodiče by měli mít k dispozici dostatečné množství informací, rad a inspirace od výživových odborníků, jak dětem

připravovat nutričně vhodné pokrmy a zároveň je učit správným stravovacím návykům, které na ně budou mít vliv po zbytek života a v jejichž důsledku jim bude připadat strava ve fastfoodech fádni, jednotvárná, chuťově nepřitažlivá.

Řešení problému nadměrné konzumace pokrmů fastfoodu a konzumace junk food vidím v celospolečenské osvětě, v prevenci nezdravého stravování, která bude postavena na informovanosti společnosti o zdravotní rizikovosti pokrmů z fastfoodů a junk food, kdy budou zároveň spotřebitelům poskytnuty návrhy na zdravější alternativy, informace o tom, jak správnou výživu nenásilně „vpracovat“ do svého každodenního života a mít ze zdravého životního stylu potěšení.

Nutriční terapeuti a výživoví odborníci by měli spojit své síly a schopnosti a cílenou nutriční intervencí se zaměřit na prevenci stravování, které poškozují lidské zdraví. Zacílit by se mělo na nejohroženější skupiny, a sice děti a mládež, ale i jejich matky – zde problém většinou začíná. Je třeba šířit srozumitelnou formou informace, které by pomohly usnadnit výběr pokrmů v restauracích rychlého občerstvení, eventuálně dostatečně intenzivně informovat veřejnost stravující se ve fastfoodech o škodlivosti tohoto typu stravy. Důkazů proti tomuto druhu stravování je dostatečné množství a pro konzumaci těchto pokrmů nemůže svědčit ani fakt, že se jedná o stravu (pro někoho) chutnou, cenově přijatelnou a velmi snadno dostupnou. Své zdraví bychom neměli dávat všanc jen kvůli své pohodlnosti, spěchu a hektickému životnímu stylu či popularitě tohoto druhu stravování mezi dospívajícími. Navíc tento rychloobslužný model konzumace nemůže být plnohodnotnou alternativou k tradičnímu způsobu stravování, které je spjata s naší kulturou.

7. Klíčová slova

civilizační choroby

fastfood

informovanost

konzument

obezita

rizika

stravovací návyky

výživa

8. Seznam použitých zdrojů

1. ADAMIČKOVÁ, Naďa a Marie KÖNIGOVÁ. České děti lenoší, cpou se a tloustnou. Školy jim zajistí víc ovoce. In: *Novinky.cz* [online]. 2014, 4.5 [cit. 2014-05-07]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/domaci/334378-ceske-deti-lenosi-cpou-se-a-tloustnou-skoly-jim-zajisti-vic-ovoce.html>
2. ADÁMKOVÁ, Věra. *Civilizační choroby - žijeme spolu*. 1. vyd. Praha: Triton, 2010, 130 s. ISBN 978-80-7387-413-1.
3. ADÁMKOVÁ, Věra. Realita dodržování stravovacích doporučení v praxi - strava jako prevence civilizačních chorob. *Interní medicína pro praxi*. 2011, roč. 13, č. 11, s. 427-430.
4. A healthy lifestyle. In: WORLD HEALTH ORGANIZATION. *World Health Organization: Regional office for Europe* [online]. 2014 [cit. 2014-04-27]. Dostupné z: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle>
5. Akrylamid – skrytý fastfoodový zabiják?. *Léčba-rakoviny.cz* [online]. 2014, 14.4.2014 [cit. 2014-04-26]. DOI: 1803-5450. Dostupné z: <http://www.lecba-rakoviny.cz/novinky/akrylamid-skryty-fastfoodovy-zabijak-196>
6. ALTER, D. A., ENY, K. The Relationship Between the Supply of Fast-Food Chains and Cardiovascular Outcomes. *Canadian Journal of Public Health*, 2005, vol. 96, no. 3, p. 173-177.
7. Bageterie Boulevard. O nás. [Online] [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.bb.cz/o-nas>
8. BANNA, Jinan. Low-Cholesterol Fast Foods. In: *Livestrong.com* [online]. Demand Media, 2013, 24.10. [cit. 2014-05-07]. Dostupné z: <http://www.livestrong.com/article/393506-low-cholesterol-fast-foods/>

9. BAŠTOVÁ, Martina et al. *Výchova k zdraví*. Martin: Osveta, 2009, 227 s. ISBN 978-80-8063-320-2.
10. BĚLOBRÁDKOVÁ, Jana a Ludmila BRÁZDOVÁ. *Diabetes mellitus*. 1. vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů v Brně, 2006, 161 s. ISBN 80-7013-446.
11. BEZZERA, I.N., CURIONI, C., SICHERI, R. Association between eating out of home and body weight. *Nutrition Reviews*, 2012, vol. 70, no. 2, p. 65-79.
12. BIFFOVÁ, Magdalena. Výživa a civilizační choroby. *Pacientské listy: Příloha Zdravotnických novin*. Praha: Mladá fronta, 2009, roč. 58, č. 5, s. 26-27.
13. BODOKOVÁ, Světluše. Pozor na dětská menu ve fast foodech. In: *Informační centrum bezpečnosti potravin* [online]. Ministerstvo zemědělství, Ústav zemědělské ekonomiky a informatiky, 2009, 30.9. [cit. 2014-05-04]. Dostupné z: <http://www.bezpecnostpotravin.cz/pozor-na-detska-menu-ve-fast-foodech.aspx>
14. BOONE-HEINONEN, J. et al. Fast Food Restaurants and Food Stores : Longitudinal Associations With Diet in Young to Middle-aged Adults: The CARDIA Study. *Arch Intern Med*, 2011, vol. 171, no. 13, p. 1162-1170.
15. BOWMAN, S.A. et al. Effects of Fast-Food Consumption on Energy Intake and Diet Quality Among Children in a National Household Survey. *Pediatrics*, 2004, vol. 113, no. 1, p. 112-118.
16. BOWMAN, S.A., VINYARD, B.T. Fast Food Consumption of U.S. Adults: Impact on Energy and Nutrient Intakes and Overweight Status. *J Am Coll Nutr*, 2004, vol. 23, no. 2, p. 163-168.
17. BRENNAN, C.S. Dietary fibre, glycaemic response, and diabetes. *Mol. Nutr. Food Res.*, 2005, vol. 49, no. 5, p. 560-570.
18. *Burger King. About The Burger King Corporation.* [Online] [Citace: 18. 4. 2014] Dostupné z: <http://www.bk.com/en/us/international/index.html>.
19. *Burger King. Naším domovem je celý svět.* [Online] [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.myburgerking.cz/o-burger-king/o-nas>

20. *Burger King. O Burger King. [Online] [Citace: 18. 4. 2014] Dostupné z:*
<http://www.myburgerking.cz/o-burger-king/o-nas/>
21. *Burger King. Produkty. [Online] [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z:*
<http://www.myburgerking.cz/shop/>
22. COGHLAN, Andy. Fast food awash with 'worst' kind of fat. In: *NewScientist: Health* [online]. 2006, 12.4.2006 [cit. 2014-04-29]. Dostupné z:
http://www.newscientist.com/article/dn8989-fast-food-awash-with-worst-kind-of-fat.html#.U19Xh1V_uAx
23. CLARKE, Nancy. Diseases Caused by Eating Too Much Fast Food. In: *Livestrong.com* [online]. Demand Media, 2013, 16.9. [cit. 2014-05-07]. Dostupné z: <http://www.livestrong.com/article/442066-diseases-caused-by-eating-too-much-fast-food/>
24. CLARKOVÁ, Nancy. *Sportovní výživa: Pro pěknou postavu, dobrou kondici, výkonnostní trénink*. 2005. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005, 272 s. ISBN 80-274-9047-5.
25. Czech Specials: Svíčková na smetaně - recept. In: *Czech Tourism: Czech Specials* [online]. 2014 [cit. 2014-04-20]. Dostupné z: <http://www.czechspecials.cz/specialita/svickova-na-smetane/>
26. ČOPÍKOVÁ, Jana; MORAVCOVÁ Jitka; WIMMER Zdeněk; OPLETAL Lubomír; LAPČÍK Oldřich a Pavel DRAŠAR. *Náhradní sladidla*. Chemické listy 107, 867–874 (2013)
27. DANIEL, M. et al. Association of fast-food restaurant and fruit and vegetable store densities with cardiovascular mortality in a metropolitan population. *Eur J Epidemiol*, 2010, vol. 25, no. 10, p. 711-719.
28. Dá se jíst zdravě ve fastfoodu?. In: *Vím, co jím: Usnadní vaši volbu při nákupu potravin* [online]. Vím, co jím a piju, o.p.s., 10.4.2013 [cit. 2014-04-26]. Dostupné z: http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/chytry-nakup/Da-se-jist-zdrave-ve-fastfoodu_s637x7670.html
29. *Dieta: Váš nejlepší osobní trenér*. Praha: Mladá fronta, 2014, roč. 11, č. 2. ISSN 1214-8784.

30. DOSTÁLOVÁ, Jana. *Co se děje s potravinami při přípravě pokrmů: Svazek II.* 1. vyd. Praha: Forsapi, 2012. Stručné informace pro pacienty. ISBN 978-80-903820-8-4.
31. EBBELING, C.B. et al. Compensation for Energy Intake From Fast Food Among Overweight and Lean Adolescents. *JAMA*, 2004, vol. 291, no. 23, p. 2828-2833.
32. EDITORIAL. *Debate on fast food in society.* International Journal of Obesity (2007) 31, 883; DOI:10.1038/sj.ijo.0803633
33. EFSA completes full risk assessment on aspartame and concludes it is safe at current levels of exposure. In: *European Food Safety Authority: Committed to ensuring that Europe's food is safe* [online]. 2013, 10.12. [cit. 2014-04-19]. Dostupné z: <http://www.efsa.europa.eu/en/press/news/131210.htm>
34. European Food Safety Authority (EFSA): Aspartame is safe for general population. In: *Epha* [online]. Belgium: European Public Health Alliance, 2014, 12.1. [cit. 2014-04-19]. Dostupné z: <http://www.eph.org/a/5904>
35. *Fastfood. Business.* [Online] [Citace: 18. 4. 2014] Dostupné z: <http://en.wikipedia.org/wiki/Fastfood#Business>
36. Fast food. In: Dictionary Reference.com [Online] [Citace: 15. 4. 2014.] Dostupné na World Wide Web: <http://dictionary.reference.com/browse/fast+food>.
37. Fast food. In: Merriam-Webster.com [Online] [Citace: 15. 4. 2014.] Dostupné na World Wide Web: <http://www.merriam-webster.com/dictionary/fastfood>
38. Fast food. In: Oxford Dictionaries.com [Online] [Citace: 15. 4. 2014.] Dostupné na World Wide Web: <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/fast-food?q=fastfood>
39. Fast food. In: Oxford Reference.com [Online] [Citace: 7. 2. 2013.] Dostupné na World Wide Web: <http://www.oxfordreference.com/search?siteToSearch=aup&q=fast+food&searchButton=Search&isQuickSearch=true>

40. . FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY. *140 otázek a odpovědí o výživě a potravinách: Manuál dietologie*. 1. vyd. Jan Piřha. Praha: Forsapi, 2012. ISBN 978-80-87250-18-1.
41. FRENCH, S.A. et al. *Fast food restaurant use among adolescents: associations with nutrient intake, food choices and behavioral and psychosocial variables*. *International Journal of Obesity*, 2001, vol. 25, no. 12, p. 1823-1833.
42. GROSMANOVÁ, Markéta. Česká kuchyně je stejně špatná jako americký fast food. In: *Ordinace.cz* [online]. 7.3.2006, 26.4.2014 [cit. 2014-04-26]. 1801-8467. Dostupné z: <http://www.ordinace.cz/clanek/ceska-kuchyne-je-stejne-spatna-jako-americky-fast-food/>
43. HAINER, Vojtěch et al. *Obezita: Etiopatogeneze, diagnostika a léčba*. 1. vyd. Praha 5: Galén, 1997, 126 s. ISBN 80-85824-67-1.
44. HAMERSKÁ, Jarmila. *Fast food versus slow food*. Brno, 2013. Diplomová práce. MASARYKOVA UNIVERZITA LÉKAŘSKÁ FAKULTA. Vedoucí práce Veronika Březková.
45. HALL, Joe. Fast food boosts blood pressure: Study. In: *Thestar.com: News* [online]. Toronto Star Newspapers, 2007, 23.4.2007 [cit. 2014-05-02]. Dostupné z: http://www.thestar.com/news/2007/04/23/fast_food_boosts_blood_pressure_study.html
46. HALTON, T.L. et al. Potato and french fry consumption and risk of type 2 diabetes in women. *Am J Clin Nutr*, 2006, vol. 83, no. 2, p. 284-290.
47. HAVLENOVÁ, Soňa. *Akrylamid*. Brno, 2009. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/176854/lf_b/Bakalaska_prace_Akrylamid.pdf. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce RNDr. Jiří Totušek, CSc.
48. HIGHFIELD, Roger. Study finds acrylamide link to cancer in women. In: *The Telegraph: News* [online]. 2007 [cit. 2014-04-26]. Dostupné z: <http://www.telegraph.co.uk/news/uknews/1571290/Study-finds-acrylamide-link-to-cancer-in-women.html>

49. HORAN, Peter a Pavla MOMČILOVÁ. *Varíme dětům: chutně a zdravě*. 1. vyd. Čestlice: Pavla Momčilová - Medica Publishing, 2007, 328 s. ISBN 80-85936-08-9.
50. CHADIM, Vlastimil. Rychlý "food" jen občas, obezřetně. In: *Běhej.com* [online]. Běhej.com, 2011, 22.8. [cit. 2014-04-29]. Dostupné z: <http://www.behej.com/media/files/other/40-41%20Fastfoody.pdf>
51. ISGANAITIS, E., LUSTIG, R.H. Fast Food, Central Nervous System Insulin Resistance, and Obesity. *Arterioscler Thromb Vasc Biol*, 2005, vol. 25, no. 12, p. 2451-2462.
52. JEDLIČKOVÁ, Monika. Oblíbenost FAST FOODU v ČR. In: *Vyplňto.cz: Průzkumy* [online]. 2009 [cit. 2014-05-04]. Dostupné z: <http://www.vyplnto.cz/realizovane-pruzkumy/4268/>
53. JEFFERY, R.W., BAXTER, J., MCGUIRE, M., LINDE, J. Are fast food restaurants an environmental risk factor for obesity? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2006, 3:2.
54. JENERÁLOVÁ, Ivana. Česká gastronomie. In: *Ahoj! Česká republika: Objevte ČR* [online]. Praha: Ministerstvo zahraničních věcí České republiky, 18. 5. 2010 [cit. 2014-04-26]. Dostupné z: <http://www.czech.cz/cz/Objevte-CR/Zivotni-styl-v-CR/Gastronomie/Ceska-gastronomie>
55. JERMÁŘOVÁ, Anna. 9 důvodů proč odmítat průmyslově zpracované potraviny. In: JERMÁŘOVÁ, Anna. *Anna Jermářová: Výživa a zdraví v 21. století* [online]. 2013, 29.7.2013 [cit. 2014-04-29]. Dostupné z: <http://www.annajermarova.cz/tag/fast-food/>
56. KALAČ, Pavel. *Funkční potraviny: kroky ke zdraví*. České Budějovice: Dona, 2003. ISBN 80-7322.029-6.
57. KALINOVÁ, Kristýna. Cukr pod lupou. *Dieta: Váš nejlepší osobní trenér*. 2014, roč. 11, č. 1, s. 72-75. DOI: 1214-8784.
58. KALINOVÁ, Kristýna. 10 důvodů, proč nejíst bílý cukr. *Dieta: Váš nejlepší osobní trenér*. 2014, roč. 11, č. 3, s. 52-53. DOI: 1214-8784.
59. *KFC. Menu*. [Online] [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.kfc.cz/menu/>

60. KFC. O KFC. [Online] [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z:
http://www.kfc.cz/z_kuchyne/o_kfc
61. KLEINWÄCHTEROVÁ, Hana a Zuzana BRÁZDOVÁ. NÁRODNÍ CENTRUM OŠETŘOVATELSTVÍ A NELÉKAŘSKÝCH ZDRAVOTNICKÝCH OBORŮ V BRNĚ. *Výživový stav člověka a způsoby jeho zjišťování*. Vyd. 2., přeprac. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2005, 102 s. ISBN 80-701-3336-8.
62. KLESCHT, Vladimír. *Pět pilířů zdravého života: Jak být trvale zdrav díky wellness*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-2149-8.
63. KOUBOVÁ, Dana. Fast food může podporovat astma a sennou rýmu. In:
Informační centrum bezpečnosti potravin[online]. Praha: Ministerstvo zemědělství a Ústav zemědělské ekonomiky a informatiky, 2013, 14.2.2013 [cit. 2014-04-29]. Dostupné z: <http://www.bezpecnostpotravin.cz/fast-food-muze-podporovat-astma-a-sennou-rymu.aspx>
64. KOŽÍŠEK, František. *Účinky vody s oxidem uhličitým na lidské zdraví*. Praha: Česká vědeckotechnická vodohospodářská společnost, 2003. [referát přednesený na VI. ročníku semináře “BALENÁ VODA – zdravotní a hygienická hlediska”, konaném v Praze (24.4.2003), a otištěný ve sborníku z tohoto semináře; vydala Česká vědeckotechnická vodohospodářská společnost, Praha 2003]
65. KRISHNAN, S. et al. Consumption of restaurant foods and incidence of type 2 diabetes in African American women. *Am J Clin Nutr*, 2010, vol. 91, no. 2, p. 465-471.
66. KUKAČKA, Vladislav. *Udržitelnost zdraví: Vědecká monografie*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zemědělská fakulta, 2010, 228 s. ISBN 978-80-7394-217-5.
67. KUNOVÁ, Václava. Můžou školní jídelny za rostoucí počet obézních dětí u nás?. In: *Rozumnehubnuti.cz* [online]. WordPress, 2007, 2.12. [cit. 2014-05-04]. Dostupné z: <http://www.rozumnehubnuti.cz/?p=164>
68. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa a hubnutí, v otázkách a odpovědích*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005, 128 s. ISBN 80-247-1050-1.

69. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa: význam zdravé výživy, zdravé hubnutí, glykemický index potravin, doplňky výživy*. 2., přepracované. Praha: Grada, 2011, 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0.
70. KUNZ, Marnie. Negative Impact of Fast Food on a Child's Nutrition. In: *Livestrong.com* [online]. Demand Media, 2014, 9.3. [cit. 2014-05-07]. Dostupné z: <http://www.livestrong.com/article/84267-negative-impact-fast-childs-nutrition/>
71. KYTKA, Ivan. Nadměrná konzumace červeného masa 'škodí'. In: *BBC CZECH.com* [online]. BBC, 2005, 16. června 2005 [cit. 2014-04-25]. Dostupné z: http://www.bbc.co.uk/czech/worldnews/story/2005/06/050616_uk_red_meat_pck_g.shtml
72. LABUSOVÁ, Eva. Mami, dej mi radši mrkvičku. *Děti a my: Měsíčník pro rodiče, pedagogy a pracovníky pomáhajících profesí*. 2012, roč. 42, č. 3, s. 10-12. DOI: 0323-1879.
73. MACHOWSKY, Jason. The Effects of Eating Fast Foods Every Day. In: *Livestrong.com* [online]. Demand Media, 2013, 3.11. [cit. 2014-05-06]. Dostupné z: <http://www.livestrong.com/article/273862-the-effect-of-eating-fast-foods-everyday/>
74. MÁNERT, Oldřich. Anti-Fast Food dieta aneb i v jídle se vyplatí nespěchat. In: *Top lékař* [online]. 2014 [cit. 2014-04-18]. Dostupné z: www.toplekar.cz/archiv-clanku/anti-fast-food-dieta-aneb-i-v-jidle-se.html
75. MARINOV, Zlatko. Obezita ničí dětem život. *Pacientské listy*. Praha: Mladá fronta a.s., 2010, roč. 59, č. 15, s. 4-6.
76. MAŠEK, Jaroslav. Ještě víc hamburgerů! Další americké fastfoody míří do Česka. In: *IDNES.cz: Ekonomika* [online]. 2011, 24.10. [cit. 2014-04-18]. Dostupné z: http://ekonomika.idnes.cz/jeste-vic-hamburgeru-dalsi-americke-fastfoody-miri-do-ceska-pne-/ekonomika.aspx?c=A111023_204156_ekonomika_abr
77. *McDonald's. Getting to Know Us*. [Online] [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: http://www.aboutmcdonalds.com/mcd/our_company.html.
78. *McDonald's. Historie*. [Online] [Citace: 15. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.mcdonalds.cz/cs/o-mcdonalds/spolecnost/historie.shtml>.

79. McDonald's. *McDonald's slaví: na českém trhu působí již 20 let.* [Online] [Citace: 18.4.2014.] Dostupné z: <http://www.mcdonalds.cz/srv/www/content/db/cs/tiskove-zpravy/mcdonalds-slavi-na-ceskem-trhu-pusobi-jiz-20-let-133.html>.
80. McDonald's. [Online] [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.mcdonalds.cz/cs/mcdonalds.shtml>
81. McDonald's. *Společnost.* [Online] [Citace: 15. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.mcdonalds.cz/cs/o-mcdonalds/spolecnost/>
82. McDonald's. *The Ray Kroc Story.* [Online] [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: http://www.mcdonalds.com/us/en/our_story/our_history/the_ray_kroc_story.html.
83. MIN, H., MIN, H. *Benchmarking the service quality of fast-food restaurant franchises in the USA: A longitudinal study. Benchmarking: An International Journal*, 2011, vol. 18, no. 2, p. 282-300.
84. MOUREK, Jindřich, Miloš VELEMÍNSKÝ a Marek ZEMAN. *Fyziologie, biochemie a metabolismus: pro nutriční terapeuty*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2013, 100 s. ISBN 978-80-7394-438-4.
85. MULLEROVÁ, Dana. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech: Z pohledu jednotlivce i populačních skupin*. Praha: TRITON, 2003. ISBN 80-724-421-7.
86. Novinky: *Dieta. Dieta: Váš nejlepší osobní trenér*. 2014, roč. 11, č. 4, s. 8. DOI: 1214-8784.
87. Novinky: *Dieta. Dieta: Váš nejlepší osobní trenér*. Mladá fronta, 2013, roč. 10, č. 1, s. 10. DOI: 1214-8784.
88. ODEGAARD, A.O. et al. *Western-Style Fast Food Intake and Cardiometabolic Risk in an Eastern Country. Circulation*, 2012, vol. 126, no. 2, p. 182-188.
89. OLIVERIUSOVÁ, Ludmila. *Drůbeží maso*. In: OLIVERIUSOVÁ, Ludmila. *Zdravá výživa pro zdravý život člověka* [online]. 2010 [cit. 2014-04-26]. Dostupné z: <http://www.oliveriusova-vyziva.cz/drubezi.php>
90. PÁNEK, Jan, Jan POKORNÝ, Jana DOSTÁLOVÁ a Pavel KOHOUT. *Základy výživy*. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002, 207 s. ISBN 80-86320-23-5.

91. Paneria. O nás [Online] [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z:
<http://www.paneria.cz/cz/onas/o-nas>
92. PATOČKA, Jiří, Vlastimil DOHNAL, Kamil KUČA a Zdeněk HON. *Nutriční toxikologie*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta, 2008, 71 s.
93. PATOČKA, Jiří a Anna STRUNECKÁ. *Doba jedová*. 1. vyd. Praha 10: Stanislav Juhaňák - Triton, 2011, 295 s. ISBN 978-80-7387-469-8.
94. PAULOVÍČOVÁ, Alexandra. IQ vašeho hubnutí: Kdy si ve fastfoodu častěji vyberete nezdravé jídlo, když je v nabídce zdravá varianta nebo když není?. *Dieta: Váš nejlepší osobní trenér*. 2014, roč. 11, č. 1, s. 54. DOI: 1214-8784.
95. PENDICK, Daniel. Sodium still high in fast food and processed foods. In: *Harvard Health Publications: Harvard Medical School* [online]. Harvard University, 2013, 16.5. [cit. 2014-05-04]. Dostupné z: <http://www.health.harvard.edu/blog/sodium-still-high-in-fast-food-and-processed-foods-201305166267>
96. PEREIRA, M.A. et. al. *Fast-food habits, weight gain, and insulin resistance (the CARDIA study): 15-year prospective analysis*. Lancet. 2005, vol. 365, no. 9464, p. 1030.
97. PÍŤHA, Jan et al. FÓRUM ZDRAVÉ VÝŽIVY. *Zdravá výživa pro každý den*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2009, 144 s. ISBN 978-80-247-488-1.
98. *Pizza Hut. About Us*. [Online] [Citace: 18. 4. 2013.] Dostupné z:
<http://www.pizzahutfranchise.com/about-best-pizza-franchise.php>
99. POTUŽNÍKOVÁ, Jana. Jak si zvyknout na zdravou chuť?. *Dieta: Váš nejlepší osobní trenér*. Mladá fronta, 2013, roč. 10, č. 1, s. 104-105. DOI: 1214-8784.
100. POTUŽNÍKOVÁ, Jana. Jak tloušťka ovlivňuje zdraví?. *Dieta: Váš nejlepší osobní trenér*. 2013, roč. 10, č. 1, s. 160-162. DOI: 1214-8784.
101. PRAVDOVÁ, Markéta. *McDonald's - tak trochu jiná kultura: Případová studie o značce McDonald's a její reklamě*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2006, 246 s. ISBN 80-426-1178-3.
102. PYRAMIDA FZV. In: *Fórum zdravé výživy* [online]. 2014 [cit. 2014-04-27]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>

103. RÉBLOVÁ, Zuzana a Tereza PEPRNÁ. Představují tuky a oleje po smažení zdravotní riziko?. *Chemické listy* [online]. 2013, roč. 107, s. 271-276, 14.8.2012 [cit. 2014-04-26]. Dostupné z: http://www.chemicke-listy.cz/docs/full/2013_04_271-276.pdf
104. RENEE, Janet. Does Eating Fast Food Cause High Blood Pressure?. In: *LIVESTRONG.COM* [online]. Demand Media, 2014, 19.2.2014 [cit. 2014-05-04]. Dostupné z: <http://www.livestrong.com/article/362680-does-fast-food-give-you-high-blood-pressure/>
105. ROSENHECK, R. *Fast food consumption and increased caloric intake: a systematic review of a trajectory towards weight gain and obesity risk. Obesity Reviews, 2008, vol. 9, no. 6, p. 535-547.*
106. Ryšavá, L., Červková, A.: Výživová hodnota Fast Food. *Výživa a potraviny*, 60, 2005, č. 5, s. 118–119
107. SHINYA, Hiromi. *Enzymy klíče ke zdraví: Dieta jako prevence nemocí srdce, rakoviny a cukrovky 2. typu*. 1. vyd. Jana Novotná. Praha: Pragma, 2009, 167 s. ISBN 978-80-7349-205-2. z anglického originálu *The Enzyme Factor*.
108. SKALICKÝ, Jaroslav a Kristina WINKLEROVÁ. *Český trh je pro fastfoodové řetězce lákavý.: Zajímá sítě s koktejly i sušenkami*. In: *Český rozhlas* [online]. 2012, 16.2.[cit. 2014-04-16]. Dostupné z:<http://www.rozhlas.cz/zpravy/domaciekonomika/zprava/1034676>
109. SLIMÁKOVÁ, Margit. Glutamát sodný. In: SLIMÁKOVÁ, Margit. *Mgr. Margit Slimáková, Ph.D.: Odborný průvodce zdravím a výživou* [online]. 2014 [cit. 2014-04-19]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/encyklopedie/glutamat-sodny/>
110. SLIMÁKOVÁ, Margit. Proč přidávám maso na talíř?. In: *Mgr. Margit Slimáková, Ph.D.: Odborný průvodce zdravím a výživou*[online]. 2013, 31.5. [cit. 2014-04-26]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/maso-na-talir/>
111. SLIMÁKOVÁ, Margit. Umělá sladidla. In: SLIMÁKOVÁ, Margit. *Mgr. Margit Slimáková, Ph.D.: Odborný průvodce zdravím a výživou* [online]. 2014 [cit. 2014-04-19]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/encyklopedie/umela-sladidla/>

112. Starbucks. *Our Heritage*. [Online] [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.starbucks.com/about-us/our-heritage>.
113. STENDER, Steen et al. Fast food: unfriendly and unhealthy. *International Journal of Obesity*. 2007, roč. 31, 887–890. DOI: 0307-0565. Dostupné z: www.nature.com/ijo
114. STRÁNSKÝ, Miroslav a Lydie RYŠAVÁ. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-241-0.
115. Subway Sub, McDonald's Oatmeal Among Five Worst "Healthy" Fast Foods. In: *Physicians Committee for Responsible Medicine* [online]. 2011 [cit. 2014-04-29]. Dostupné z: <http://www.pcrm.org/media/online/jun2011/subway-sub-mcdonalds-oatmeal-among-five-worst>
116. Subway. *Menu*. [Online] [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: http://www.subway.cz/subway_cz/menu-nutricni-hodnoty
117. SUBWAY. *Subway*. [Online] [Citace: 15. 4. 2014.] Dostupné z: <http://world.subway.com/Countries/frmMainPage.aspx?CC=CZR>
118. SUKOVÁ. Přednáškové odpoledne „Fast food“. In: *Informační centrum bezpečnosti potravin* [online]. Praha: Ministerstvo zemědělství, Ústav zemědělské ekonomiky a informací, 2005, 2.4.2005 [cit. 2014-04-29]. Dostupné z: <http://www.bezpecnostpotravin.cz/prednaskove-odpoledne-fast-food.aspx>
119. Super Size Me – dokument, který odhalil reálný vliv fastfoodu na lidský organismus. In: *Děti a média: www.deti-a-media.cz* [online]. Rada pro rozhlasové a televizní vysílání, 2014, 2.4. [cit. 2014-04-20]. Dostupné z: <http://www.detiamedia.cz/art/1879/super-size-me-.htm>
120. Super Size Me. In: *CSFD.cz: Česko-Slovenská filmová databáze* [online]. 2001-2014 [cit. 2014-04-20]. Dostupné z: <http://www.csfd.cz/film/166969-super-size-me/galerie/?type=1>
121. SVAČINA, Štěpán a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Dietologický slovník*. 1. vyd. Praha: Triton, 2008, 271 s. ISBN 978-80-7387-621.

122. SYROVÝ, Vít. Éčka...v tom je ta léčka. *Děti a my: Měsíčník pro rodiče, pedagogy a pracovníky pomáhajících profesí*. Praha: Portál, 2012, roč. 42, č. 3, s. 13-15. DOI: 0323-1879.
123. ŠPAČKOVÁ, Iva. Češi milují fastfoody.: Americké řetězce zaplaví Česko restauracemi. In: *IDnes.cz: Ekonomika* [online]. 2012, 16.2.2012 [cit. 2014-04-16]. Dostupné z: http://ekonomika.idnes.cz/cesky-trh-je-rajem-fastfoodu-dalsim-bude-pizza-papa-john-s-pzh-/ekonomika.aspx?c=A120216_110125_ekonomika_spi
124. ŠPAČKOVÁ, Iva a Filip HORÁČEK. Do Česka chce nový fastfood Broaster Chicken.: Hledá zájemce o franšizu. In: *IDNES.cz: Ekonomika* [online]. 2013, 1.3. [cit. 2014-04-18]. Dostupné z: http://ekonomika.idnes.cz/jeste-vic-hamburgeru-dalsi-americke-fastfoody-miri-do-ceska-pne-/ekonomika.aspx?c=A111023_204156_ekonomika_abr
125. ŠPÍČÁK, Julius. *Špatná strava vede k výskytu karcinomu tlustého střeva* [online]. MEDIAPLANET CZECH REPUBLIC, 14.3.2014, 14.3.2014 [cit. 30.4.2014]. Dostupné z: http://doc.mediaplanet.com/all_projects/13941.pdf
126. Takeaway. In: Oxford Dictionaries.com [Online] [Citace: 15. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/takeaway>
127. Testování výrobků Fast food. In: . *Informační centrum bezpečnosti potravin* [online]. Ministerstvo zemědělství, Ústav zemědělské ekonomiky a informatiky, 2005, 12.12.2005 [cit. 2014-04-29]. Dostupné z: <http://www.bezpecnostpotravin.cz/testovani-vyrobku-fast-food.aspx>
128. THERIEN, Sharon. Statistics of Health Risks From Eating Fast Food. In: *Livestrong.com* [online]. Demand Media, 2013, 21.10. [cit. 2014-05-06]. Dostupné z: <http://www.livestrong.com/article/383621-statistics-of-health-risks-from-eating-fast-food/>
129. UHLÍŘOVÁ, Jana. Lesk a bída fastfoodu. In: *Svět potravin* [online]. 2013, 9.4.2013 [cit. 2014-05-01]. Dostupné z: <http://www.svet-potravin.cz/clanek.aspx?id=3418>

130. VĚDECKÝ VÝBOR PRO POTRAVINY. *Výsledky reprezentativního průzkumu konzumace pokrmů formou rychlého občerstvení v ČR* [online]. Brno: Státní zdravotní ústav, 2004, 7 s. Dostupné z: <http://www.chpr.szu.cz/vedvybor/vvp.htm>
131. Vejce a maso. In: *Česká průmyslová zdravotní pojišťovna* [online]. 2009 [cit. 2014-04-26]. Dostupné z: <http://www.cpzp.cz/clanek/2678-0-Vejce-a-maso.html>
132. VELEMÍNSKÝ, Miloš et al. *Klinická propedeutika*. 6. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2012, 168 s. ISBN 978-80-7394-360-8.
133. VELÍŠEK, Jan. *Chemie potravin 2. 2.*, upravené. Tábor: Osis, 2002, 320 s. ISBN 80-86659-01-1.
134. VELÍŠEK, Jan. *Chemie potravin 3. 2.*, upravené. Tábor: Osis, 2002, 368 s. ISBN 80-86659-02-X.
135. Víš co jíš. Rychlé občerstvení neboli Fast Food. [Online] [Citace: 15. 4. 2014.] Dostupné z: <http://www.viscojis.cz/index.php/zdrava-telesna-hmotnost/170-rychle-oberstveni-neboli-fast-food>
136. Víte, že hamburger je kalorický. Přesto si ho dáte. In: *Top lékař* [online]. 2011, 17.2. [cit. 2014-04-18]. Dostupné z: www.toplekar.cz/archiv-clanku/vite-ze-hamburger-je-kaloricky-presto-si.html
137. VÍTEK, Libor. Obezita a nádory. In: *Sportvital: Vše co potřebujete vědět o zdraví a sportu* [online]. 2010, 23.8.2010 [cit. 2014-04-30]. Dostupné z: <http://www.sportvital.cz/zdravi/civilizacni-nemoci/nadvaha-a-obezita/obezita-a-nadory/>
138. VOČKA, M. a V. BENCKO. Nadměrná konzumace masa v etiopatogenezi kolorektálního karcinomu. *Praktický lékař 12-15* [online]. 2010, roč. 90, č. 1, s. 12-15, 23. 4. 2014 [cit. 2014-04-24]. DOI: 1803-6597. Dostupné z: http://www.prolekare.cz/prakticky-lekar-clanek/nadmerna-konzumace-masa-v-etiotogenezi-kolorektalniho-karcinomu-31260?confirm_rules=1
139. Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky. In: SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU. *Společnost pro výživu* [online]. Praha: Společnost pro výživu, 6.

dubna 2012, 2014 [cit. 2014-04-27]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>

140. WANSINK, Brian. *Nezřízené labužnictví: Lepší je dvakrát se zamyslet než jednou nacpat*. 1. vyd. Praha: Columbus, 2009. ISBN 978-80-7249-254-1.
141. Wickens K., et al. Fast foods: Are they a risk factor for asthma? *Allergy* 2005; 60: 1537–1541.
142. WILLIAMS, A., WOESSNER, K. Monosodium glutamate "allergy": menace or myth? *Clinical & Experimental Allergy*, 2009, vol. 39, no. 5, p. 640-646.
143. 9 Most Successful Fast-Food Chains. HowStuffWorks. [Online] [Citace: 18. 4. 2014.] Dostupné z: <http://money.howstuffworks.com/9-most-successful-fast-food-chains.htm#page=7>

9. Přílohy

Tabulka 1. Nízkokalorická sladidla povolená v EU

Sladidlo	Obchodní název	Symbol E	Sladivost ve srovnání se sacharosou ¹⁾	ADI ²⁾³⁾	Maximální dávka ³⁾
Acesulfam-K	Sunett, Sweet One	E950	200	9	250–2000
Aspartam	Nutrasweet, Equal	E951	180–200	40	25–6000
Cyklamát	Clio, Kandisin	E952	30	7	250–2500
Sacharin	Dukaril, Spolarin, Sweet'n low, Sweet Twin	E954	300–500	5	80–3000
Sukralosa	Splenda	E955	600	15	50–3000
Thaumatín	Talin	E957	2000–3000	nestanoveno	50–400
Neohesperidin dihydrochalkon	NHDC Neo-DHC	E959	1900	5	10–400
Steviol-glykosid		E960	200–300	4	
Neotam		E961	7000–13000	2	
Aspartam-acesulfam	Twinsweet	E962	350	9	25–2500

Ad¹⁾ Relativní sladivost může být různá podle druhu nápoje nebo potraviny.

Ad²⁾ Akceptovatelný denní příjem (Acceptable Daily Intake) je množství specifické látky (např. potravinářského aditiva nebo rezidua pesticidu) v potravine nebo pitné vodě, které lze konzumovat denně v průběhu života bez patrného rizika pro zdraví. Zdroj:

<http://www.bezpecnostpotravin.cz/akceptovatelnly-a-tolerovatelnly-denni-prijem-chemicke-latky.aspx#sthash.TpoZNGiH.dpuf>

Ad³⁾ mg/den.kg tělesné hmotnosti

Převzato z: Chemické listy 107, 867–874 (2013)

Tabulka 2. Objemová sladidla povolená v EU

Sladidlo	Obchodní název	Symbol E	Sladivost ve srovnání se sacharosou ¹⁾
Sorbitol a sorbitolový sirup	Glucitol, Dulcin	E 420	0,5–1
Mannitol		E 421	0,5-0,7
Isomalt	Palatinit	E 953	0,5
Maltitol a maltitolový sirup		E 965	0,9-1
Laktitol	Galaktosyl-glucitol	E 966	0,5
Xylitol	Birch sugar	E 967	1
Erythritol		E 968	0,6–0,8
Kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktosy	HFSC		1

¹⁾ Relativní sladivost může být různá podle druhu nápoje nebo potraviny

Převzato z: Chemické listy 107, 867–874 (2013)

Tabulka 3. Potravinářská barviva povolená v České republice

název	E
kurkumin	E 100
tartrazin	E 102
Chinolinová žlut'	E 104
Žlut' SY	E 110
Košenila	
Karmíny	
Kyselina karmínová	E 120
azorubin	E 122
Ponceau 4R	E 124
Červěň Allura AC	E 129
Patentní modř V	E 131
indigotin	E 132
Brilantní modř	E 133
Zeleň S	E 142
Čerň BN	E 151
Hněď HT	E 155
lykopen	E160d
Beta-apo-8'-karotenal	E 160e
Ethylester kyseliny beta-apo-8'-karotenové	E 160f
lutein	E 161f

Převzato z: PATOČKA, Jiří, Vlastimil DOHNAL, Kamil KUČA a Zdeněk HON. *Nutriční toxikologie*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta, 2008, 71 s.

Tabulka 4. Problémy s masem a jejich řešení

Živina	Problém	Řešení
tuky	energetická hodnota, SFA, riziko pro rakovinu a KVO	malé porce (maximálně 3x týdně), vyšší konzum ryb, zeleniny a ovoce
cholesterol	krvní tuky	malé porce, libové maso, vyšší konzum zeleniny a ovoce
bílkovina	zátěž pro ledviny, ztráty vápníku, kolorektální karcinom	omezení konzumace, vyšší přísun vlákniny
železo	tvorba kyslíkových radikálů, oxidace LDL	vyšší konzum zeleniny, ovoce a antioxidačních látek
sůl	Vysoký krevní tlak, rakovina žaludku	náhrada soli bylinkami a kořením,
pečení, smažení, grilování	heterocyklické aminy, rakovina	vaření, dušení, mikrovlnná příprava
peklování, uzení	nitrosaminy, rakovina	vyšší přísun ovoce a zeleniny

Převzato z: STRÁNSKÝ, Miroslav a Lydie RYŠAVÁ. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-241-0.

Správné stravování

K zajištění zdravého životního stylu Světová zdravotnická organizace WHO doporučuje jíst hodně ovoce a zeleniny, omezit příjem tuku, cukru a soli, a doporučuje tělesné cvičení. Ke kontrole tělesné hmotnosti a zjištění rizika nadváhy doporučuje zjistit si body mass index BMI, vypočítaný na základě tělesné výšky a hmotnosti.

12 kroků k zdravému stravování doporučených WHO

1. Jezte výživnou stravu založenou na různých potravinách, pocházejících zejména z rostlinných zdrojů, spíše než z živočišných.
2. Jezte chléb, obiloviny, těstoviny, rýži nebo brambory několikrát denně.
3. Jezte alespoň 400 g různé zeleniny a ovoce, nejlépe čerstvé a lokální, několikrát denně.
4. Udržujte tělesnou hmotnost mezi doporučenými limity (BMI 18,5-25,0) pomocí umírněné fyzické aktivity, nejlépe každodenní.
5. Hlídejte si příjem tuků (ne více než 30 % denního energetického příjmu) a nahraďte většinu nasycených tuků nenasycenými tuky v rostlinných olejích nebo margarínech.
6. Vyměňte tučné maso a masné výrobky za fazole, luštěniny, čočku, ryby, drůbež a libové maso.
7. Jezte mléko a mléčné výrobky (kefír, acidofilní mléko, jogurt a sýr), které obsahují málo tuku a soli.
8. Vybírejte si potraviny s nízkým obsahem cukru, a rafinovaný cukr konzumujte střídavě. Snižte spotřebu slazených nápojů a sladkostí.
9. Preferujte neslanou stravu. Celkový příjem soli by neměl být více než jedna čajová lžička (6 g) za den, včetně soli v chlebu a zpracovaných, solených a konzervovaných potravin.

10. Pokud konzumujete alkohol, omezte jeho příjem na maximálně 2 nápoje (celkem 20 g alkoholu) denně.
11. Připravujte si jídlo bezpečným a hygienickým způsobem. Dušení, vaření v páře, vaření nebo mikrovlnný ohřev pomáhají snižovat množství přidaného tuku.
12. Podporujte výlučné kojení až do 6 měsíců věku dítěte a zaveďte bezpečné a vhodné příkrmy ve věku od 6 měsíců. Podporujte pokračování kojení v prvních letech života dítěte.

Zdroj: A healthy lifestyle. In: WORLD HEALTH ORGANIZATION. *World Health Organization: Regional office for Europe* [online]. 2014 [cit. 2014-04-27]. Dostupné z: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle>

Česká potravinová pyramida

Česká potravinová pyramida, kterou vytvořilo Fórum zdravé výživy, představuje grafické znázornění správného stravování, a slouží jako jednoduchá pomůcka pro sestavení jídelníčku a dodržování odborných výživových doporučení, šitých české populaci na míru. Není podrobným návodem k přesnému sestavení jídelníčku, ale dává základní aktuální doporučení o skladbě výživy. V potravinové pyramidě jsou potraviny řazeny podle vhodnosti ke konzumaci v rámci každého patra ve směru zleva doprava. Potraviny umístěné v základně pyramidy jsou doporučovány jako vhodné k nejčastější konzumaci a v největším množství. Směrem k vrcholu pyramidy by lidé měli být střídmější při výběru potravin z jednotlivých pater pyramidy. Vrchol pyramidy tvoří potraviny, bez kterých se lze obejít a jejich konzumace by měla být spíše výjimečnou záležitostí.

Zdroj: PYRAMIDA FZV. In: *Fórum zdravé výživy* [online]. 2014 [cit. 2014-04-27]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>

Obrázek 1. Česká potravinová pyramida sestavená odborníky Fóra zdravé výživy

Zdroj: PYRAMIDA FZV. In: *Fórum zdravé výživy* [online]. 2014 [cit. 2014-04-27]. Dostupné

z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>



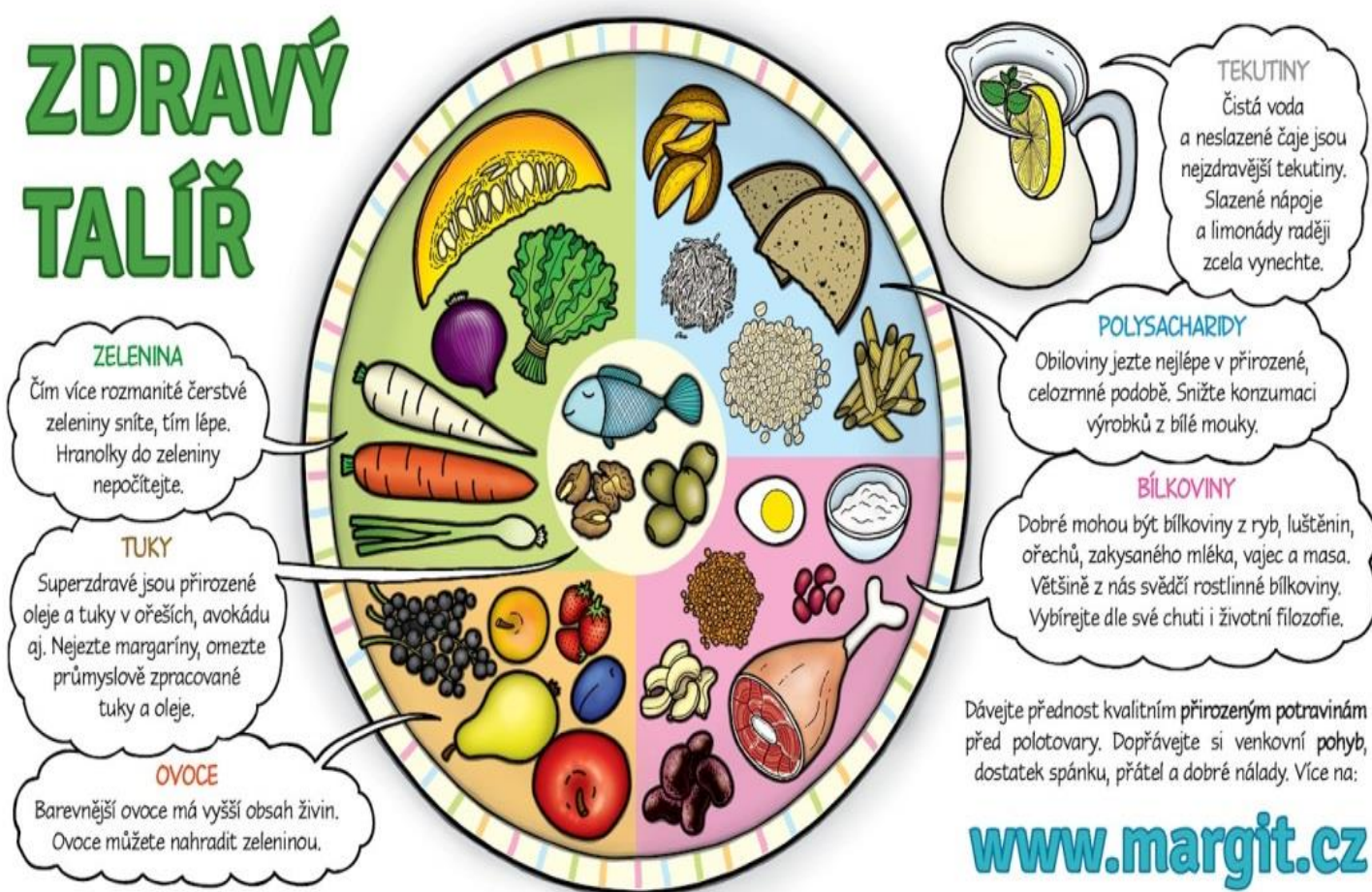
Česká potravinová pyramida

- jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- zvyšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce)
- denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě
- nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných
- na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margaríny
- maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou
- vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřisolujte
- udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte

Na podobném principu grafického znázornění správné výživy, jako je potravinová pyramida Fóra zdravé výživy, vytvořila odbornice na výživu Margit Slimáková tzv. Zdravý talíř. Na něm je popsáno i graficky znázorněno, jak si sestavit nutričně vyvážené jídlo na jednom talíři.

Obrázek 2. Zdravý talíř

Zdroj: SLIMÁKOVÁ, Margit. *Mgr. Margit Slimáková, Ph.D.: Odborný průvodce zdravím a výživou* [online]. 2014 [cit. 2014-04-19].



Nejdůležitější výživové rizikové faktory spojované se vznikem nádorů

Velmi důležitým faktorem, jak v pozitivním tak negativním směru, v etiologii vzniku nádorů je výživa. Její podíl na vzniku zhoubných nádorů se odhaduje asi na 15-30 %.

1. Nadváha a obezita - karcinom prsu, dělohy, ledvin, střev
2. Nadměrný příjem nevhodných tuků - karcinom střev, prostaty, prsu
3. Nadměrný příjem bílkovin – karcinom střev, prostaty
4. Nízký příjem vlákniny – karcinom střev, prsu, vaječnicků
5. Nízký příjem ovoce a zeleniny – karcinom jícnu, hrtanu, žaludku a střev
6. Nadměrná konzumace alkoholu – karcinom dutiny ústní, hrtanu, jícnu, žaludku, střev
7. Konzumace příliš horkých nápojů – karcinom jícnu
8. Používání některých umělých sladidel – karcinom močového měchýře a střev
9. Nevhodný způsob přípravy stravy – smažení a grilování – karcinom jícnu, žaludku a střev
10. Mykotoxiny - karcinom jater a ledvin

Zdroj: STRÁNSKÝ, Miroslav a Lydie RYŠAVÁ. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta, 2010. ISBN 978-80-7394-241-0.

Výsledky průzkumu konzumace pokrmů formou rychlého občerstvení spotřebiteli v České republice

Zdroj: VĚDECKÝ VÝBOR PRO POTRAVINY. *Výsledky reprezentativního průzkumu konzumace pokrmů formou rychlého občerstvení v ČR* [online]. Brno: Státní zdravotní ústav, 2004, 7 s. Dostupné z: <http://www.chpr.szu.cz/vedvybor/vvp.htm>

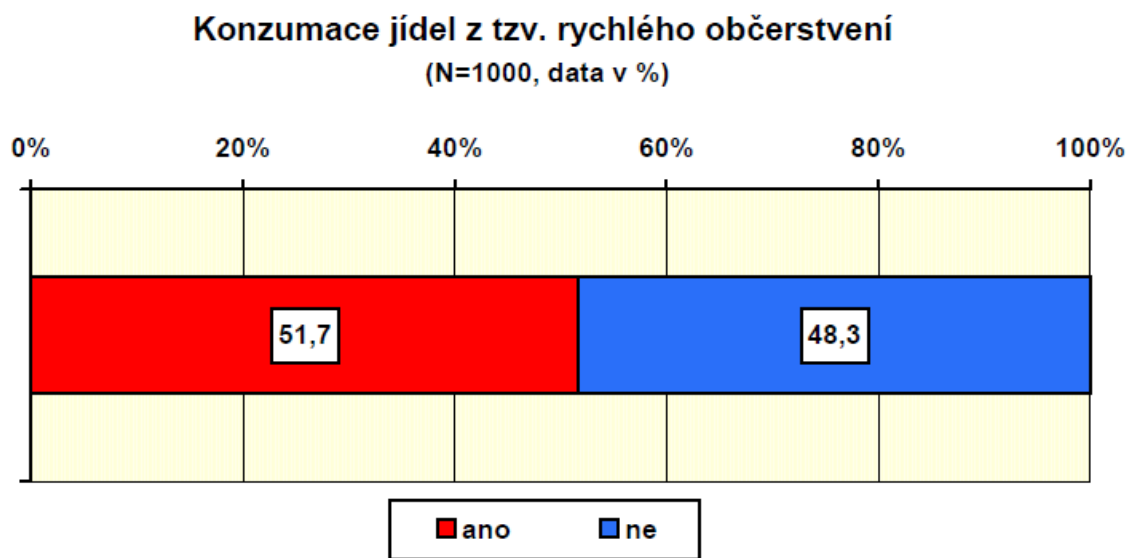
„Vztah populace ke konzumaci pokrmů“

„Populace je ve vztahu ke konzumaci jídel z tzv. rychlého občerstvení rozdělená do dvou téměř stejně velkých táborů. 51,7% osob uvedlo, že tato jídla konzumuje, opačný názor byl zaznamenán u 48,3% obyvatelstva. Konzumace klesá s přibývajícím věkem respondentů. Ve skupině osob nejmladších (do 20 let věku) se za konzumenta označilo 86,3% dotázaných, ve skupině osob mezi 26 – 30 lety to bylo 70,2% osob, v kategorii dotázaných ve věku 56 – 60 se již jednalo pouze o 20,2%. Následně v návaznosti se preference tohoto typu stravování projevuje u svobodných, studentů, osob žijících v

domácnosti ve větším počtu než tři. Přístup žen i mužů k tomuto typu stravování je možno označit za velmi podobný.

Z regionů jsou četnější konzumenti mezi obyvateli Prahy (64,1%), středních (55%), severních (54,4%) a západních (54,4%) Čech, z oblasti Moravy pak na jižní Moravě (50,3%).“

Graf 1 Konzumace jídel z tzv. rychlého občerstvení

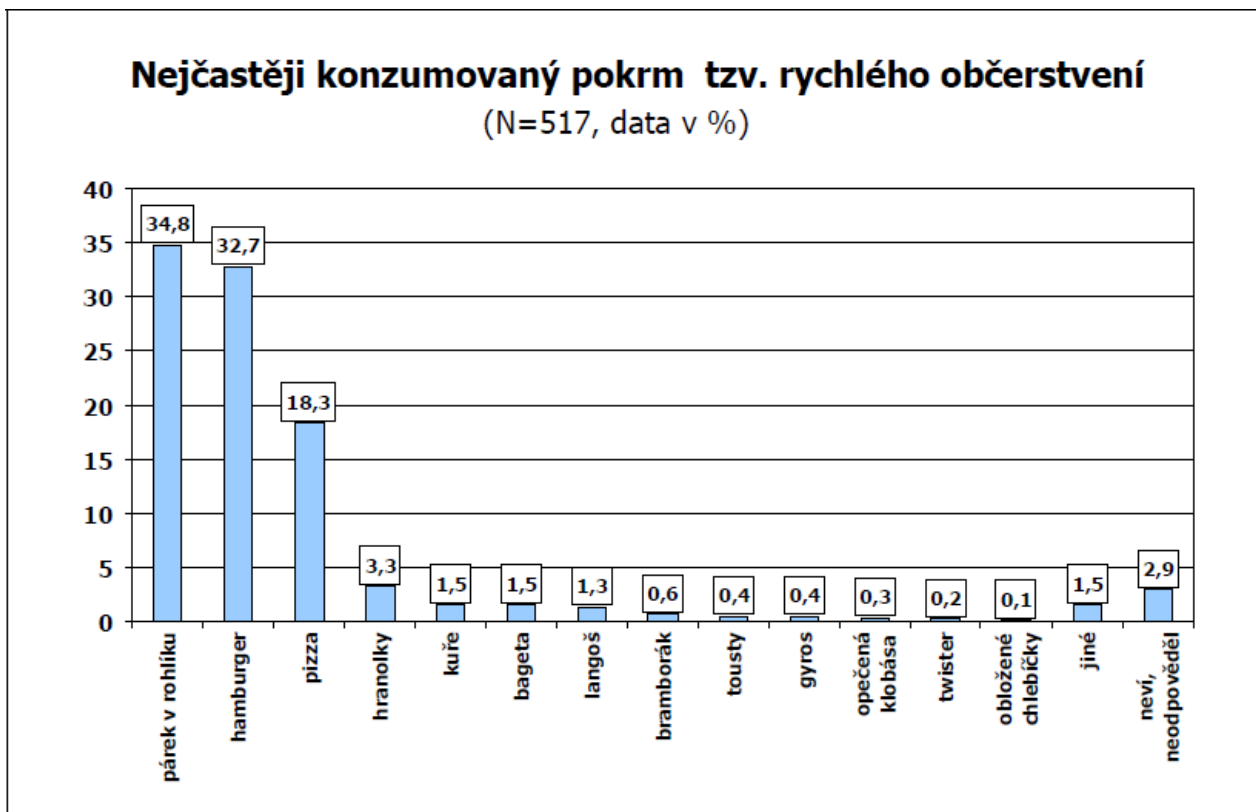


Zdroj: VĚDECKÝ VÝBOR PRO POTRAVINY. *Výsledky reprezentativního průzkumu konzumace pokrmů formou rychlého občerstvení v ČR* [online]. Brno: Státní zdravotní ústav, 2004, 7 s. Dostupné z: <http://www.chpr.szu.cz/vedvybor/vvp.htm>

„Počet porcí konzumovaných pokrmů“

Ke konzumaci pokrmů z tzv. rychlého občerstvení se přihlásilo 51,7% osob. Téměř dvě třetiny z nich (63,8%) však pojídají tato jídla méně často než jednou týdně. Jedna porce za týden byla zaznamenána u 13,4% osob, dvě porce poté u 12,4% respondentů, tři porce následně u 5,8% osob. Vyšší frekvence konzumace se vyskytovala spíše ojediněle. Nejvíce těchto příležitostných konzumentů je mezi vysokoškolsky vzdělanými lidmi. Ve skupině respondentů, kde jsou tato jídla konzumována nejčastěji (osoby do 20 let), byla zjištěna i vyšší týdenní frekvence této konzumace. Dvě porce byly uváděny 28,5% dotázaných do 20 let, tři porce poté 11,2% osob této věkové kategorie.“

Graf 2: Druhy konzumovaných pokrmů



Zdroj: VĚDECKÝ VÝBOR PRO POTRAVINY. *Výsledky reprezentativního průzkumu konzumace pokrmů formou rychlého občerstvení v ČR* [online]. Brno: Státní zdravotní ústav, 2004, 7 s. Dostupné z: <http://www.chpr.szu.cz/vedvybor/vvp.htm>

„Druhy konzumovaných pokrmů“

„Nejčastěji konzumovanými pokrmy z tzv. rychlého občerstvení jsou: párek v rohlíku (34,8%), hamburger (32,7%) a pizza (18,3%). Ostatní typy jídel byly jmenovány již menšími skupinami osob – hranolky, bagety, kuře, langoše, bramboráky či toasty. Ženy o něco častěji než muži konzumují pizzu a muži naopak zase hamburgery. Z hlediska regionů hamburgery jsou upřednostňovány obyvateli Prahy, středních, západních a severních Čech a severní Moravy.“

Oblíbenost fastfoodu v ČR

Počet dotazovaných respondentů v tomto šetření byl 60 osob.

Zdroj pro grafy 3-11: JEDLIČKOVÁ, Monika. Oblíbenost FAST FOODU v ČR.

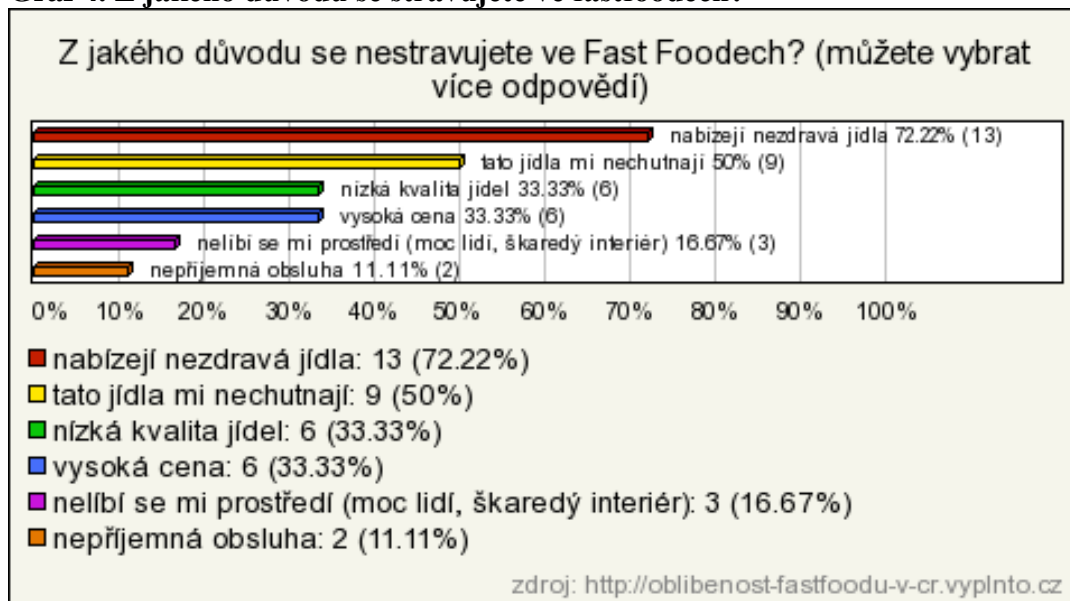
In: *Vyplnto.cz: Průzkumy* [online]. 2009 [cit. 2014-05-04]. Dostupné

z: <http://www.vyplnto.cz/realizovane-pruzkumy/4268/>

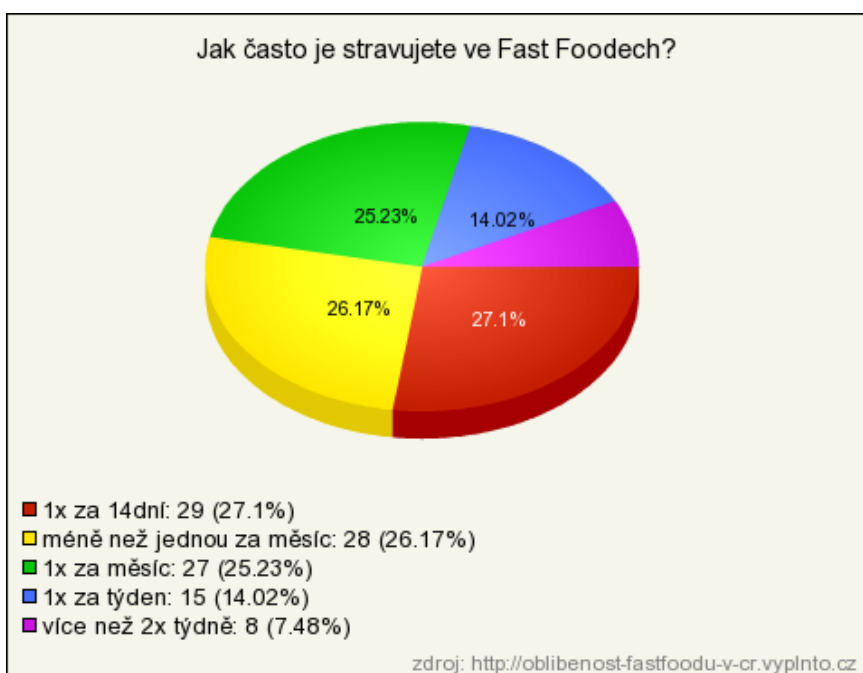
Graf 3. Stravujete se někdy ve fastfoodech?



Graf 4. Z jakého důvodu se stravujete ve fastfoodech?



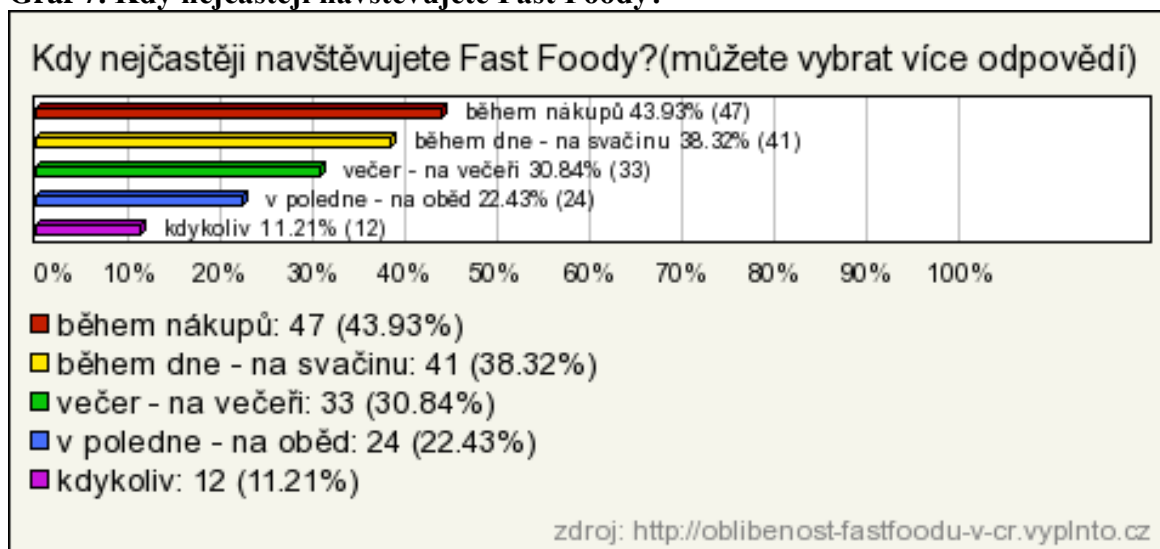
Graf 5. Jak často se stravujete ve Fast Foodech?



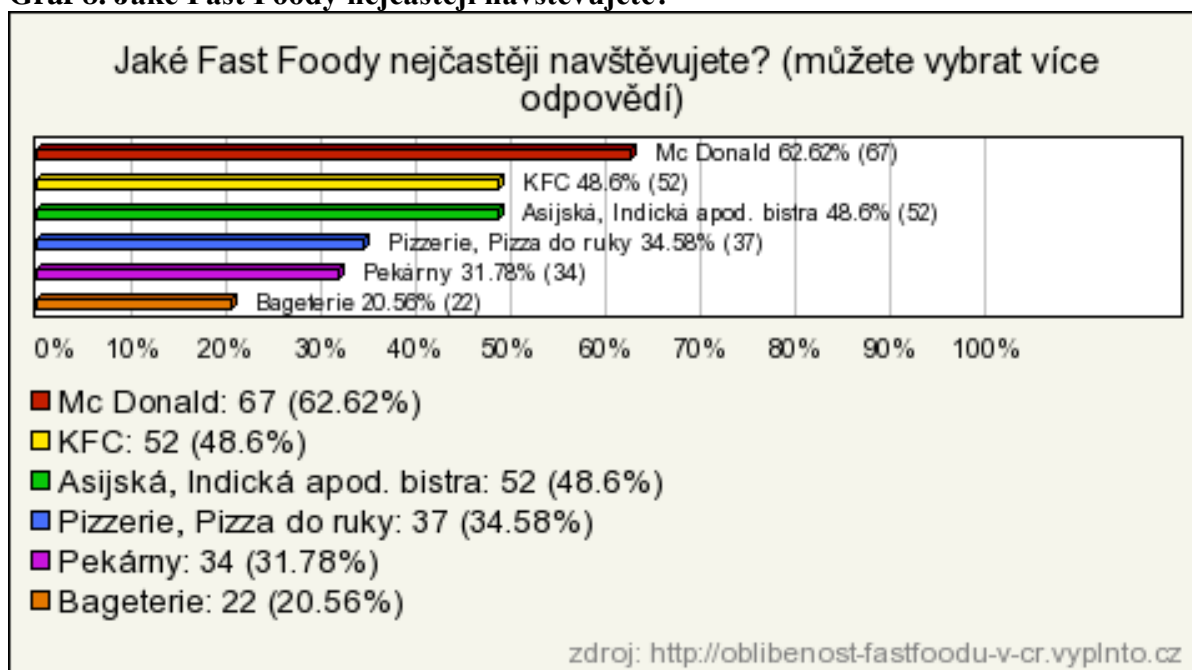
Graf 6. Kolik peněz průměrně utratíte za jeden nákup ve Fast Foodu?



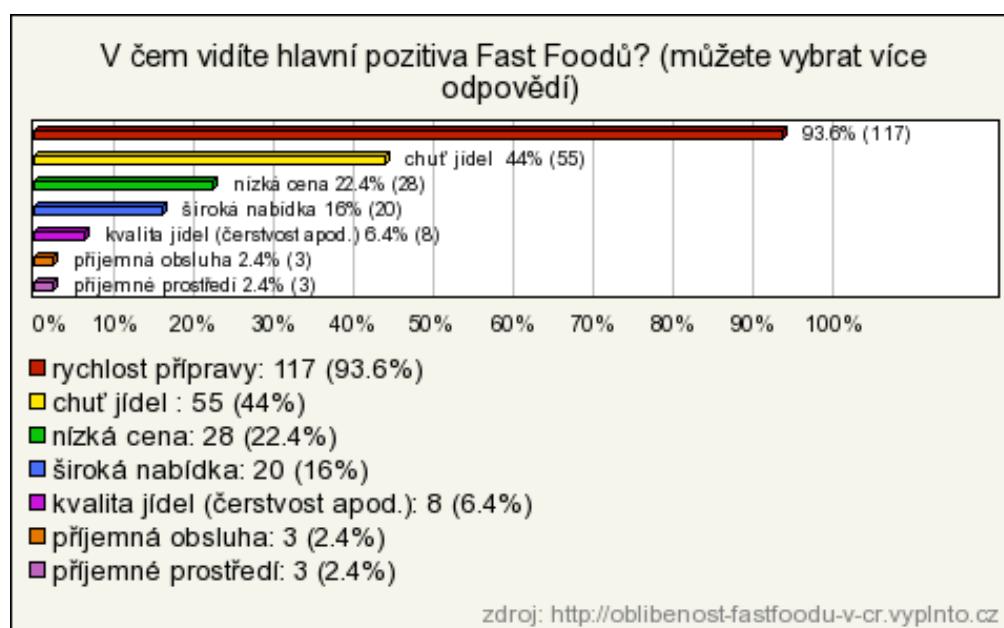
Graf 7. Kdy nejčastěji navštěvujete Fast Foody?



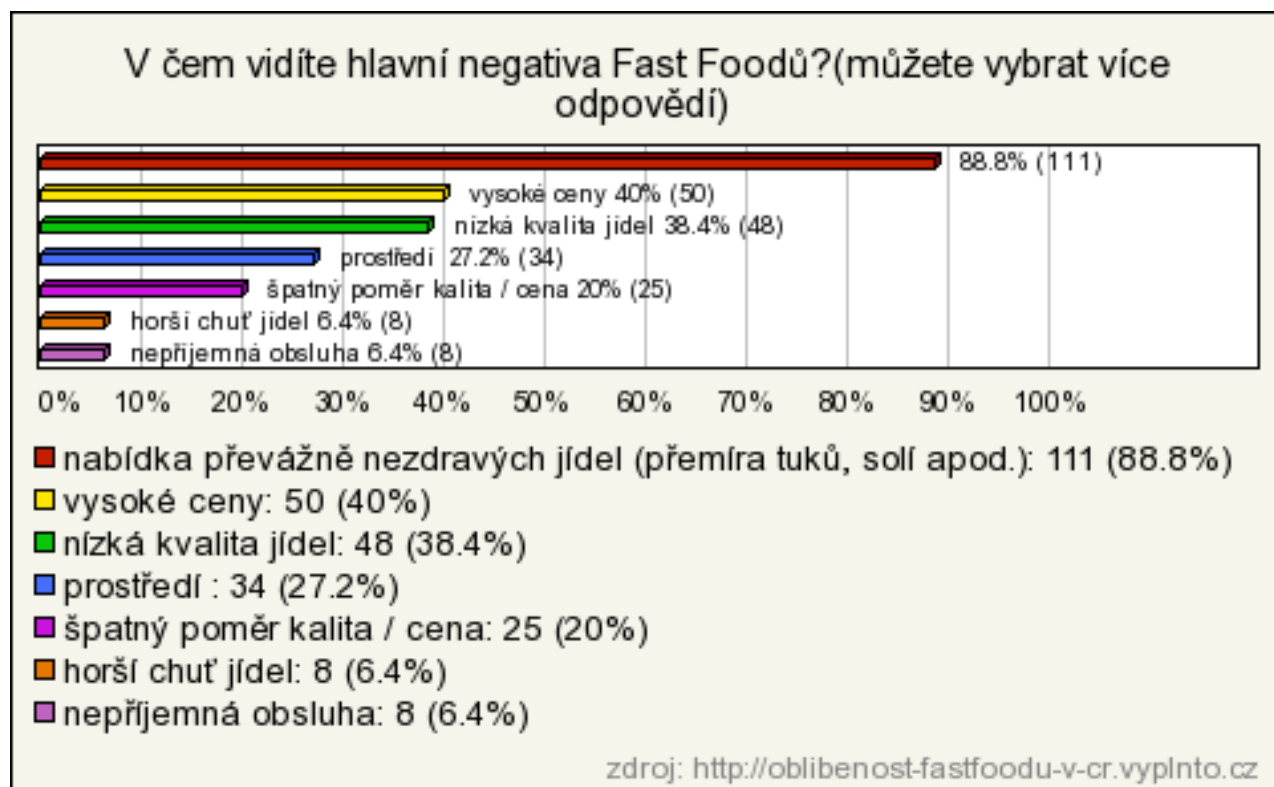
Graf 8. Jaké Fast Foody nejčastěji navštěvujete?



Graf 9 V čem vidíte hlavní pozitiva Fast Foodů?



Graf 10. V čem vidíte hlavní negativa Fast Foodů?



Graf 11. Znáte nějaký Fast Food, který nabízí zdravou stravu?



Rozhovory s konzumenty fastfoodu

Respondent 1

pohlaví	žena
tělesná výška	165 cm
tělesná hmotnost	55 kg
rok narození	1976
Dosažené vzdělání	střední škola
povolání	kosmetička

Rozhovor 1

McDonald's Karlovy Vary

Co se Vám vybaví, když se řekne fastfood?

Rychlé a nezdravé kalorie, které pekelně chutnají.

Myslíte si, že se za FASTFOOD dá považovat strava, kterou nabízejí pouliční stánky s rychlým občerstvením? Např. párky v rohlíku, kebab, pizza, obložené bagety?

Ano.

Považujete za FASTFOOD i řetězce čínských restaurací a bistra s asijskými pokrmy?

Ano.

Jak často se stravujete ve fastfoodu? V restauracích i pouličních stáncích s rychlým občerstvením?

Často (více než 1-2x týdně).

Za jakých okolností a z jakých důvodů se stravujete fastfoodu?

Když spěchám. Je to rychlé a teplé, bez nádobí.

Jaký druh fastfoodového zařízení preferujete?

KFC.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu finančně dostupné?

Ano.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu cenově přijatelné?

Ano.

Kdyby byla strava z fastfoodu levnější, stravovala byste se zde častěji?

Ano.

Stravovala byste se ve fastfoofdu i kdyby byl například o polovinu dražší než doposud?

Spíše ne.

Je pro Vás strava z fastfoodu chuťově přitažlivá?

Spíše ano.

Můžete popsat chuť jídla z fastfoodu? Jaké chutě převažují? Co Vám osobně na jídle z fastfoodu nejvíc chutná?

Je to hodně kořeněné a taky hodně slané. Nejvíc mi chutná smažené kuřecí maso a tortily.

Jak byste charakterizovala pokrmy a nápoje, které fastfood nabízí?

Jídla dráždí chuťové buňky, jsou prostě dobrá. Ale mají vysoké energetické hodnoty.

Co si dáváte nejčastěji k jídlu a pití ve fastfoodu?

Ledový čaj k pití a k jídlu kuřecí maso, tortily, cheeseburger nebo sendviče.

Jaké jsou podle Vás hlavní klady stravy z fastfoodu?

Všechno jsou to rychlovky.

Existují podle Vás nějaké zápory stravy a nápojů, které FASTFOOD nabízí?

Je to všechno tučné.

Co byste na stravě z fastfoodu zlepšila?

Přidala bych něco opravdu zdravého a lehkého, ale jde to vůbec?

Dáváte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou (např. ve školní jídelně, menze, závodní jídelně, jídlu z restaurací popř. jídlu připravenému doma)?

Spíš ne.

Kdy a za jakých okolností dáte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou?

Když mám chuť na něco pikantního, třeba po cvičení.

Myslíte si, že je strava (pokrmů a nápojů) z fastfoodu z výživového hlediska vyvážená?

Spíš ne.

Myslíte si, že je jídlo z fastfoodu nezdravé?

Spíše ano.

Proč se tak domníváte?

Má v sobě mnoho tuku, mnoho soli aj., je to všechno fritované.

Myslíte si, že by častá (více než 2x týdně) a dlouhodobá (déle než 1 měsíc) konzumace pokrmů a nápojů z fastfoodu mohla mít nějaký vliv na zdraví?

Spíše ne.

Jaké zdravotní problémy by podle Vás mohla způsobovat častá a dlouhodobá konzumace stravy z fastfoodu?

Zdravotní problémy? A chcete mi snad tvrdit, že racionální strava, jako dovážené potraviny z Polska, kde do nás ládují technickou sůl a jiné nechutnosti, že je to snad

*zdravé a, že nám to nezpůsobí nějaké nemoci?? A že opravdu existují bio potraviny??
Leda na jiné planetě.*

Kdyby jste věděla, že je strava z fastfoodu nezdravá, konzumovala byste tento druh stravy i nadále?

Nevím.

Myslíte si, že občasná konzumace stravy z fastfoodu neohrožuje zdraví při jinak zdravém životním stylu?

Spíše ano.

Nyní si prosím představte následující situaci. Přicestovala jste do cizí země a jste hladová. Neznáte místní kuchyni ani hygienické poměry. Ve Vaší blízkosti se nachází Vám známý fastfood. Zamíříte do známého a "ověřeného" nebo zariskujete a zvolíte jinou alternativu (např. místní restaurace, pouliční stánky s občerstvením, nákup potravin v obchodě apod.)?

Zvolím fastfood.

Řetězce fastfoodových restaurací jsou dnes již téměř po celém světě. Svůj oblíbený pokrm si můžete dát kdekoli a máte jistotu, že bude chutnat pořád stejně. Myslíte, že i to může stát za takovým úspěchem a rozšířením řetězců těchto restaurací?

Spíše ano.

Myslíte si, že by se měl fastfood více propagovat?

Spíše ne.

Proč se tak domníváte?

Když vidím malé děti jak se krmí od mala, nevím, takhle obézní? Není něco v pořádku!

Jaký vliv na Vás (popř. Vaše děti) má reklama na fastfood?

Stačí se rozhlédnout kolem sebe. Přirozeně špatný, ale co s tím? Až budeme žít harmonickým životem bez stresů a pracovní doba bude jako za komunistů od 6-15 hod, a ne jako v dnešní době, kdy obchody aj. mají otevřeno 24 hod. denně, si myslím, že si člověk rád s rodinou uvaří i večeři.

Respondent 2

pohlaví	žena
tělesná výška	168 cm
tělesná hmotnost	58 kg
rok narození	1988
Dosažené vzdělání	Vysoká škola
povolání	referent oddělení krizového řízení na městském úřadě

Rozhovor 2

Asijské bistro v Tesco České Budějovice

Co se Vám vybaví, když se řekne fastfood?

Smažené jídlo, friták plný oleje a hromada soli.

Myslíte si, že se za FASTFOOD dá považovat strava, kterou nabízejí pouliční stánky s rychlým občerstvením? Např. párky v rohlíku, kebab, pizza, obložené bagety?

Ano.

Považujete za FASTFOOD i řetězce čínských restaurací a bistra s asijskými pokrmy?

Spíše ano.

Jak často se stravujete ve fastfoodu? V restauracích i pouličních stáncích s rychlým občerstvením?

Méně často (jednou za několik měsíců).

Za jakých okolností a z jakých důvodů se stravujete fastfoodu?

Například na vlakovém nádraží, když zjistím, že vlak má zpoždění a já musím třeba hodinu čekat a nedá se jít jinam.

Jaký druh fastfoodového zařízení preferujete?

Čínská bistra.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu finančně dostupné?

Ano.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu cenově přijatelné?

Spíše ano.

Kdyby byla strava z fastfoodu levnější, stravovala byste se zde častěji?

Ne.

Stravovala byste se ve fastfoofdu i kdyby byl například o polovinu dražší než doposud?

Ne.

Je pro Vás strava z fastfoodu chuťově přitažlivá?

Spíše ne.

Můžete popsat chuť jídla z fastfoodu? Jaké chutě převažují? Co Vám osobně na jídle z fastfoodu nejvíc chutná?

Převažuje slaná a smažená chuť, chuť oleje. Příliš mi to nechutná.

Jak byste charakterizovala pokrmy a nápoje, které fastfood nabízí?

Rychlé vyrobené pokrmy, které mají rychle uspokojit zákazníka. Smažená jídla na jedno brdo.

Co si dáváte nejčastěji k jídlu a pití ve fastfoodu?

K pití většinou jemně perlivou vody v PET lahvi, k jídlu nějakou směs se zeleninou, když už je fakt nouze.

Jaké jsou podle Vás hlavní klady stravy z fastfoodu?

Je to opravdu rychle dostupné teplé jídlo.

Existují podle Vás nějaké zápory stravy a nápojů, které fastfood nabízí?

Ano – jídla ve fastfoodu jsou velmi mastná a také slaná, což zatěžuje naše tělo.

Co byste na stravě z fastfoodu zlepšila?

Aby bylo dostupné víc zeleniny, více zeleninové přílohy.

Dáváte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou (např. ve školní jídelně, menze, závodní jídelně, jídlu z restaurací popř. jídlu připravenému doma)?

Ne.

Kdy a za jakých okolností dáte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou?

Pokud nemám možnost jiného stravování

Myslíte si, že je strava (pokrmů a nápojů) z fastfoodu z výživového hlediska vyvážená?

Spíš ne.

Myslíte si, že je jídlo z fastfoodu nezdravé?

Ano.

Proč se tak domníváte?

Obsahuje hodně tuku a soli a to nám neprospívá.

Myslíte si, že by častá (více než 2x týdně) a dlouhodobá (déle než 1 měsíc) konzumace pokrmů a nápojů z fastfoodu mohla mít nějaký vliv na zdraví?

Ano.

Jaké zdravotní problémy by podle Vás mohla způsobovat častá a dlouhodobá konzumace stravy z fastfoodu?

Nadváhu, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol.

Kdyby jste věděla, že je strava z fastfoodu nezdravá, konzumovala byste tento druh stravy i nadále?

Ne.

Myslíte si, že občasná konzumace stravy z fastfoodu neohrožuje zdraví při jinak zdravém životním stylu?

Ano.

Nyní si prosím představte následující situaci. Přicestovala jste do cizí země a jste hladová. Neznáte místní kuchyni ani hygienické poměry. Ve Vaší blízkosti se nachází Vám známý fastfood. Zamíříte do známého a "ověřeného" nebo zariskujete a zvolíte jinou alternativu (např. místní restaurace, pouliční stánky s občerstvením, nákup potravin v obchodě apod.)?

Zvolím fastfood.

Řetězce fastfoodových restaurací jsou dnes již téměř po celém světě. Svůj oblíbený pokrm si můžete dát kdekoli a máte jistotu, že bude chutnat pořád stejně. Myslíte, že i to může stát za takovým úspěchem a rozšířením řetězců těchto restaurací?

Ano.

Myslíte si, že by se měl fastfood více propagovat?

Ne.

Proč se tak domníváte?

Protože nejvíce vnímavé jsou děti, a je špatné, aby děti byly ke konzumaci takového jídla strhávány např. pod vidinou získané hračky v balíčku.

Jaký vliv na Vás (popř. Vaše děti) má reklama na fastfood?

Pokud je v televizi, tak přepnu, pokud na billboardu, tak se kouknu, ale nevěnuji tomu pozornost...ale mají to hezky načapané, aby zaujali, to je fakt.

Respondent 3

pohlaví	muž
tělesná výška	180 cm
tělesná hmotnost	100 kg
rok narození	1988
Dosažené vzdělání	Vysoká škola
povolání	Voják z povolání

Rozhovor 3

KFC v OC Olympia Plzeň

Co se Vám vybaví, když se řekne fastfood?

Hamburgery, bagety, párky v rohlíku, hranolky, McDonald, KFC.

Myslíte si, že se za FASTFOOD dá považovat strava, kterou nabízejí pouliční stánky s rychlým občerstvením? Např. párky v rohlíku, kebab, pizza, obložené bagety?

Ano.

Považujete za FASTFOOD i řetězce čínských restaurací a bistra s asijskými pokrmy?

Ano.

Jak často se stravujete ve fastfoodu? V restauracích i pouličních stáncích s rychlým občerstvením?

Častěji (několikrát měsíčně).

Za jakých okolností a z jakých důvodů se stravujete fastfoodu?

V době, kdy už mají jiná stravovací zařízení zavřeno , třeba v noci po cestě z hospody, a na cestách, kdy není nic jiného máni nebo není čas.

Jaký druh fastfoodového zařízení preferujete?

McDonald's a KFC.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu finančně dostupné?

Ano.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu cenově přijatelné?

Spíše ano.

Kdyby byla strava z fastfoodu levnější, stravovala byste se zde častěji?

Spíše ano.

Stravovala byste se ve fastfoofdu i kdyby byl například o polovinu dražší než doposud?

Ne.

Je pro Vás strava z fastfoodu chuťově přitažlivá?

Ano.

Můžete popsat chuť jídla z fastfoodu? Jaké chutě převažují? Co Vám osobně na jídle z fastfoodu nejvíc chutná?

Nejvíc mi chutná maso v hamburgeru.

Jak byste charakterizovala pokrmy a nápoje, které fastfood nabízí?

Nemohu srovnávat pokrmy. Steak a párek v rohlíku jsou diametrálně odlišné. Nápoje jsou srovnatelné s balenými nápoji.

Co si dáváte nejčastěji k jídlu a pití ve fastfoodu?

McDouble a Coca Colu.

Jaké jsou podle Vás hlavní klady stravy z fastfoodu?

Rychlost, jednoduchost, cena, chuť.

Existují podle Vás nějaké záporny stravy a nápojů, které fastfood nabízí?

Mnoho konzervantů a cukrů.

Co byste na stravě z fastfoodu zlepšil/a?

Vypustil bych tu hnusnou okurku z hamburgerů u McDonald's.

Dáváte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou (např. ve školní jídelně, menze, závodní jídelně, jídlu z restaurací popř. jídlu připravenému doma)?

Ne.

Kdy a za jakých okolností dáte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou?

V době, kdy už mají jiná stravovací zařízení zavřeno (v noci po cestě z hospody) a na cestách, kdy není nic jiného mání nebo není čas.

Myslíte si, že je strava (pokrmů a nápoje) z fastfoodu z výživového hlediska vyvážená?

Nevím.

Myslíte si, že je jídlo z fastfoodu nezdravé?

Soiše ano.

Proč se tak domníváte?

Jak je známo z různých studií, jídlo z McDonald's a jiných fastfoodů je plné konzervantů, veškeré nápoje silně slazené, spousta jídel je smažená. Na druhou stranu ale saláty snad jsou stále ze zeleniny a kuře z kuřete.

Myslíte si, že by častá (více než 2x týdně) a dlouhodobá (déle než 1 měsíc) konzumace pokrmů a nápojů z fastfoodu mohla mít nějaký vliv na zdraví?

Spíše ne.

Jaké zdravotní problémy by podle Vás mohla způsobovat častá a dlouhodobá konzumace stravy z fastfoodu?

Nelze říci... Ve fastfoodech dělají i zeleninové saláty, takže možná hypervitaminóza? V případě tučných jídel sklony k obezitě. Daleko větším problémem, než složení stravy sledávám stravovací návyky. Pokud člověk jí ve fastfoodech často a dlouhodobě, znamená to, že je často na cestách a nemá dostatek času ke kvalitnímu stravování. To pak může vést k ukládání tělesných tuků, žaludečním vředům, únavě atd.

Kdyby jste věděl/a, že je strava z fastfoodu nezdravá, konzumovala byste tento druh stravy i nadále?

Ano.

Myslíte si, že občasná konzumace stravy z fastfoodu neohrožuje zdraví při jinak zdravém životním stylu?

Ano.

Nyní si prosím představte následující situaci. Přicestovala jste do cizí země a jste hladová. Neznáte místní kuchyni ani hygienické poměry. Ve Vaší blízkosti se nachází Vám známý fastfood. Zamíříte do známého a "ověřeného" nebo zariskujete a zvolíte jinou alternativu (např. místní restaurace, pouliční stánky s občerstvením, nákup potravin v obchodě apod.)?

Zvolím jinou alternativu.

Řetězce fastfoodových restaurací jsou dnes již téměř po celém světě. Svůj oblíbený pokrm si můžete dát kdekoli a máte jistotu, že bude chutnat pořád stejně. Myslíte, že i to může stát za takovým úspěchem a rozšířením řetězců těchto restaurací?

Spíše ne.

Myslíte si, že by se měl fastfood více propagovat?

Ne.

Proč se tak domníváte?

Je již propagován dostatečně, navíc většina světových fastfoodových řetězců je natolik známá, že jde již o natolik vžitý pojem, že je znají i malé děti... „ Mekáč, Káefcéčko “ atd..

Jaký vliv na Vás (popř. Vaše děti) má reklama na fastfood?

Žádný, nechává mě to úplně v klidu.

Respondent 4

pohlaví	žena
tělesná výška	153 cm
tělesná hmotnost	60 kg
rok narození	1990
Dosažené vzdělání	Střední škola
povolání	student

Rozhovor 4

Asijské bistro Chýše, Kraslice

Co se Vám vybaví, když se řekne fastfood?

Nekvalitní strava.

Myslíte si, že se za FASTFOOD dá považovat strava, kterou nabízejí pouliční stánky s rychlým občerstvením? Např. párky v rohlíku, kebab, pizza, obložené bagety?

Spíše ano.

Považujete za FASTFOOD i řetězce čínských restaurací a bistra s asijskými pokrmy?

Spíše ano.

Jak často se stravujete ve fastfoodu? V restauracích i pouličních stáncích s rychlým občerstvením?

Často (více než 1-2x týdně).

Za jakých okolností a z jakých důvodů se stravujete fastfoodu?

Když mám málo času mezi hodinami ve škole na lepší jídlo.

Jaký druh fastfoodového zařízení preferujete?

Asijská bistra.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu finančně dostupné?

Spíše ano.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu cenově přijatelné?

Spíše ano.

Kdyby byla strava z fastfoodu levnější, stravovala byste se zde častěji?

Spíše ne.

Stravovala byste se ve fastfoodu i kdyby byl například o polovinu dražší než doposud?

Spíše ne.

Je pro Vás strava z fastfoodu chuťově přitažlivá?

Spíše ne

Můžete popsat chuť jídla z fastfoodu? Jaké chutě převažují? Co Vám osobně na jídle z fastfoodu nejvíc chutná?

Překořeněné, přesolené, mastné. Nejlépe chutná nejspíše kebab.

Jak byste charakterizovala pokrmy a nápoje, které fastfood nabízí?

Pokrmy jsou překořeněné, přesolené, mastné. Nápoje přeslazené.

Co si dáváte nejčastěji k jídlu a pití ve fastfoodu?

K pití perlivou vodu, k jídlu nejčastěji kebab nebo nudle s masem.

Jaké jsou podle Vás hlavní klady stravy z fastfoodu?

Rychle dostupné, teplé jídlo, a cenově také dostupné.

Existují podle Vás nějaké záporné aspekty stravy a nápojů, které fastfood nabízí?

Není to moc kvalitní strava, je hodně mastná a tak.

Co byste na stravě z fastfoodu zlepšil/a?

Zlepšit snad nejde, leda zakázat.

Dáváte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou (např. ve školní jídelně, menze, závodní jídelně, jídlu z restaurací popř. jídlu připravenému doma)?

Spíše Ne.

Kdy a za jakých okolností dáte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou?

Pouze z časových důvodů. Menza je od školy daleko, jídlo v restauraci se dělá moc dlouho, mám málo času mezi vyučováním. Jinak tuto stravu neupřednostňuji.

Myslíte si, že je strava (pokrmy a nápoje) z fastfoodu z výživového hlediska vyvážená?

Ne.

Myslíte si, že je jídlo z fastfoodu nezdravé?

Ano.

Proč se tak domníváte?

Všechno je to přesolené, překořeněné, smažené ve starém tuku...

Myslíte si, že by častá (více než 2x týdně) a dlouhodobá (déle než 1 měsíc) konzumace pokrmů a nápojů z fastfoodu mohla mít nějaký vliv na zdraví?

Nevím.

Jaké zdravotní problémy by podle Vás mohla způsobovat častá a dlouhodobá konzumace stravy z fastfoodu?

To netuším.

Kdyby jste věděl/a, že je strava z fastfoodu nezdravá, konzumovala byste tento druh stravy i nadále?

Asi ano.

Myslíte si, že občasná konzumace stravy z fastfoodu neohrožuje zdraví při jinak zdravém životním stylu?

Spíše ne.

Nyní si prosím představte následující situaci. Přicestovala jste do cizí země a jste hladová. Neznáte místní kuchyni ani hygienické poměry. Ve Vaší blízkosti se nachází Vám známý fastfood. Zamíříte do známého a "ověřeného" nebo zariskujete a zvolíte jinou alternativu (např. místní restaurace, pouliční stánky s občerstvením, nákup potravin v obchodě apod.)?

Zvolím fastfood.

Řetězce fastfoodových restaurací jsou dnes již téměř po celém světě. Svůj oblíbený pokrm si můžete dát kdekoli a máte jistotu, že bude chutnat pořád stejně. Myslíte, že i to může stát za takovým úspěchem a rozšířením řetězců těchto restaurací?

Spíše ano.

Myslíte si, že by se měl fastfood více propagovat?

Ne.

Proč se tak domníváte?

Propagace je dostatečná, zvláště pro rodiny s dětmi. Má na ně špatný vliv.

Jaký vliv na Vás (popř. Vaše děti) má reklama na fastfood?

Velmi špatný, srovnatelný jako kladná reklama na cigarety.

Respondent 5

pohlaví	muž
tělesná výška	174 cm
tělesná hmotnost	68 kg
rok narození	1991
Dosažené vzdělání	Střední odborná škola
povolání	student

Rozhovor 5

Forte Sokolov

Co se Vám vybaví, když se řekne fastfood?

Tuk, umělá hmota, žádný maso... ale jsou to většinou fakt dobroty.

Myslíte si, že se za FASTFOOD dá považovat strava, kterou nabízejí pouliční stánky s rychlým občerstvením? Např. párky v rohlíku, kebab, pizza, obložené bagety?

Spíše ano.

Považujete za FASTFOOD i řetězce čínských restaurací a bistra s asijskými pokrmy?

Spíše ne.

Jak často se stravujete ve fastfoodu? V restauracích i pouličních stáncích s rychlým občerstvením?

Spíše výjimečně (příležitostně).

Za jakých okolností a z jakých důvodů se stravujete fastfoodu?

Opravdu výjimečně, navštěvuji pouze McDonald's a kupuji si pouze jejich jahodový shake. No, někdy neodolám hranolkám. Ale to je vše. Maximálně párkrát do roka.

Jaký druh fastfoodového zařízení preferujete?

O žádných preferencích se mluvit nedá.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu finančně dostupné?

Spíše ano.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu cenově přijatelné?

Spíše ne.

Kdyby byla strava z fastfoodu levnější, stravovala byste se zde častěji?

Spiše ne.

Stravovala byste se ve fastfoodu i kdyby byl například o polovinu dražší než dopsud?

Ne.

Je pro Vás strava z fastfoodu chuťově přitažlivá?

Ano.

Můžete popsat chuť jídla z fastfoodu? Jaké chutě převažují? Co Vám osobně na jídle z fastfoodu nejvíc chutná?

Takhle jsem nad tím nikdy nepřemýšlel, mají to prostě dobrý. Ale když si mám vybavit nějakou chuť... všechno je slany.

Jak byste charakterizovala pokrmy a nápoje, které fastfood nabízí?

Nápoje jsou jasné – samé bublinky a cukr. Prodávají akorát kolu a limonády. Jídla jsou smažená, rychlá, tučná.

Co si dáváte nejčastěji k jídlu a pití ve fastfoodu?

K jídlu hranolky, výjimečně kuřecí kousky. K pití většinou nic, když už, tak Coca-Colu.

Jaké jsou podle Vás hlavní klady stravy z fastfoodu?

Asi žádné. Možná ta chuť.

Existují podle Vás nějaké zápory stravy a nápojů, které fastfood nabízí?

Těch je asi víc než dokážu vymyslet. Zápory jsou určitě náhražky, cukry, tuk, příliš mnoho soli, samá éčka.

Co byste na stravě z fastfoodu zlepšil/a?

Asi není co zlepšovat. Fastfood je fastfood a kdyby začali vařit zdravě, už by to nebyl fastfood.

Dáváte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou (např. ve školní jídelně, menze, závodní jídelně, jídlu z restaurací popř. jídlu připravenému doma)?

Ne.

Kdy a za jakých okolností dáte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou?

Nikdy.

Myslíte si, že je strava (pokrmů a nápojů) z fastfoodu z výživového hlediska vyvážená?

Ne.

Myslíte si, že je jídlo z fastfoodu nezdravé?

Ano.

Proč se tak domníváte?

Je v tom moc tuků, éček, samé náhražky, všechno smažený.

Myslíte si, že by častá (více než 2x týdně) a dlouhodobá (déle než 1 měsíc) konzumace pokrmů a nápojů z fastfoodu mohla mít nějaký vliv na zdraví?

Ano.

Jaké zdravotní problémy by podle Vás mohla způsobovat častá a dlouhodobá konzumace stravy z fastfoodu?

Zvýšená hladina cholesterolu, obezita, možná onemocnění cév.

Kdyby jste věděl/a, že je strava z fastfoodu nezdravá, konzumovala byste tento druh stravy i nadále?

Asi ano.

Myslíte si, že občasná konzumace stravy z fastfoodu neohrožuje zdraví při jinak zdravém životním stylu?

Spíše ano.

Nyní si prosím představte následující situaci. Přicestovala jste do cizí země a jste hladová. Neznáte místní kuchyni ani hygienické poměry. Ve Vaší blízkosti se nachází Vám známý fastfood. Zamíříte do známého a "ověřeného" nebo zariskujete a zvolíte jinou alternativu (např. místní restaurace, pouliční stánky s občerstvením, nákup potravin v obchodě apod.)?

Nevím.

Řetězce fastfoodových restaurací jsou dnes již téměř po celém světě. Svůj oblíbený pokrm si můžete dát kdekoli a máte jistotu, že bude chutnat pořád stejně. Myslíte, že i to může stát za takovým úspěchem a rozšířením řetězců těchto restaurací?

Spíše ano.

Myslíte si, že by se měl fastfood více propagovat?

Ne.

Proč se tak domníváte?

Propagují se sami až dost. Spíš by měli mít na dveřích nápisy ve smyslu „Častá konzumace tohoto jídla škodí zdraví“.

Jaký vliv na Vás (popř. Vaše děti) má reklama na fastfood?

Na mě žádný, maximálně si představím v duchu ten úžasný hamburger, ty lahodné hranolky, ale vím, co to je zač a neběžím si je hned koupit.

Respondent 6

pohlaví	žena
tělesná výška	168 cm
tělesná hmotnost	78 kg
rok narození	1991
Dosažené vzdělání	Střední škola
povolání	student

Rozhovor 6

Pouliční asijské bistro, Brno

Co se Vám vybaví, když se řekne fastfood?

Amerika, tlustí Američani, McDonald's , KFC.

Myslíte si, že se za FASTFOOD dá považovat strava, kterou nabízejí pouliční stánky s rychlým občerstvením? Např. párky v rohlíku, kebab, pizza, obložené bagety?

Spíše ano.

Považujete za FASTFOOD i řetězce čínských restaurací a bistra s asijskými pokrmy?

Nevím.

Jak často se stravujete ve fastfoodu? V restauracích i pouličních stáncích s rychlým občerstvením?

Méně často (jednou za několik měsíců).

Za jakých okolností a z jakých důvodů se stravujete fastfoodu?

Když nemám dostatek času, není možnost jiného občerstvení, a když jsem v zahraničí, tam je to levné.

Jaký druh fastfoodového zařízení preferujete?

Čínské bistro.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu finančně dostupné?

Spíše ano.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu cenově přijatelné?

Spíše ano.

Kdyby byla strava z fastfoodu levnější, stravovala byste se zde častěji?

Spíše ne.

Stravovala byste se ve fastfoodu i kdyby byl například o polovinu dražší než doposud?

Spíše ne.

Je pro Vás strava z fastfoodu chuťově přitažlivá?

Spíše ano.

Můžete popsat chuť jídla z fastfoodu? Jaké chutě převažují? Co Vám osobně na jídle z fastfoodu nejvíc chutná?

Koření, sůl, pálivost. Nejvíce mi chutnají omáčky.

Jak byste charakterizovala pokrmy a nápoje, které fastfood nabízí?

Sladké, ředěné, standardizované, rychlé, těžko stravitelné.

Co si dáváte nejčastěji k jídlu a pití ve fastfoodu?

Dávám si zmrzlinu, salát a nudle.

Jaké jsou podle Vás hlavní klady stravy z fastfoodu?

Rychlost přípravy.

Existují podle Vás nějaké zápory stravy a nápojů, které fastfood nabízí?

Ano. Velké množství tuku, cukru, soli.

Co byste na stravě z fastfoodu zlepšil/a?

Více informací o škodlivosti, méně soli a cukru, a aby nabízeli i dietní verze.

Dáváte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou (např. ve školní jídelně, menze, závodní jídelně, jídlu z restaurací popř. jídlu připravenému doma)?

Ne.

Kdy a za jakých okolností dáte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou?

Když nemám dostatek času, no a pak když jme na party s kamarády.

Myslíte si, že je strava (pokrmů a nápoje) z fastfoodu z výživového hlediska vyvážená?

Spíše ne.

Myslíte si, že je jídlo z fastfoodu nezdravé?

Spíše ano.

Proč se tak domníváte?

Velké množství tuku, cukru, soli.

Myslíte si, že by častá (více než 2x týdně) a dlouhodobá (déle než 1 měsíc) konzumace pokrmů a nápojů z fastfoodu mohla mít nějaký vliv na zdraví?

Spíše ano.

Jaké zdravotní problémy by podle Vás mohla způsobovat častá a dlouhodobá konzumace stravy z fastfoodu?

Obezita, cukrovka, infarkt.

Kdyby jste věděl/a, že je strava z fastfoodu nezdravá, konzumovala byste tento druh stravy i nadále?

Asi ne.

Myslíte si, že občasná konzumace stravy z fastfoodu neohrožuje zdraví při jinak zdravém životním stylu?

Spíše ano.

Nyní si prosím představte následující situaci. Přicestovala jste do cizí země a jste hladová. Neznáte místní kuchyni ani hygienické poměry. Ve Vaší blízkosti se

nachází Vám známý fastfood. Zamíříte do známého a "ověřeného" nebo zariskujete a zvolíte jinou alternativu (např. místní restaurace, pouliční stánky s občerstvením, nákup potravin v obchodě apod.)?

Zvolím fastfood.

Řetězce fastfoodových restaurací jsou dnes již téměř po celém světě. Svůj oblíbený pokrm si můžete dát kdekoli a máte jistotu, že bude chutnat pořád stejně. Myslíte, že i to může stát za takovým úspěchem a rozšířením řetězců těchto restaurací?

Ano.

Myslíte si, že by se měl fastfood více propagovat?

Spíše ne.

Proč se tak domníváte?

Kvůli už tak dost obézní společnosti.

Jaký vliv na Vás (popř. Vaše děti) má reklama na fastfood?

Ovlivní je to, chtějí to kupovat, protože to mají všichni, třeba hračky v McDonaldu.

Respondent 7

pohlaví	žena
tělesná výška	176 cm
tělesná hmotnost	68 kg
rok narození	1991
Dosažené vzdělání	Střední škola
povolání	student

Rozhovor 7

McDonald's Praha

Co se Vám vybaví, když se řekne fastfood?

Málo jídla za hodně peněz.

Myslíte si, že se za FASTFOOD dá považovat strava, kterou nabízejí pouliční stánky s rychlým občerstvením? Např. párky v rohlíku, kebab, pizza, obložené bagety?

Spíše ne.

Považujete za FASTFOOD i řetězce čínských restaurací a bistra s asijskými pokrmy?

Spíše ne.

Jak často se stravujete ve fastfoodu? V restauracích i pouličních stáncích s rychlým občerstvením?

Méně často (jednou za několik měsíců).

Za jakých okolností a z jakých důvodů se stravujete fastfoodu?

Jen když mi nic jiného nezbyde, abych neumřela hladu.

Jaký druh fastfoodového zařízení preferujete?

Číňany.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu finančně dostupné?

Spíše ne.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu cenově přijatelné?

Spíše ne.

Kdyby byla strava z fastfoodu levnější, stravovala byste se zde častěji?

Nevím.

Stravovala byste se ve fastfoodu i kdyby byl například o polovinu dražší než doposud?

Ne.

Je pro Vás strava z fastfoodu chuťově přitažlivá?

Nevím.

Můžete popsat chuť jídla z fastfoodu? Jaké chutě převažují? Co Vám osobně na jídle z fastfoodu nejvíc chutná?

Co se týká chuti, všechno je to hodně slané, proto to i lidem asi tolik chutná. Mě nejvíc z fastfoodu chutná zmrzlina.

Jak byste charakterizovala pokrmy a nápoje, které fastfood nabízí?

Nápoje jsou jen slazené a perlivé, což zrovna nepreferuji. Pokrmy jsou všechny na stejný brdo, pokud budu mluvit o McDonald's, KFC, Burger King apod.

Co si dáváte nejčastěji k jídlu a pití ve fastfoodu?

K pití nic, k jídlu nejčastěji čínské nudle

Jaké jsou podle Vás hlavní klady stravy z fastfoodu?

Je to rychlé a snadno dostupné. V některých případech i levné.

Existují podle Vás nějaké zápory stravy a nápojů, které fastfood nabízí?

Jídlo je drahý, tučný a jednotvárný.

Co byste na stravě z fastfoodu zlepšil/a?

Složení jídla, ale to, aby majitelé na takovém stravování vydělávali, si myslím, že není možné.

Dáváte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou (např. ve školní jídelně, menze, závodní jídelně, jídlu z restaurací popř. jídlu připravenému doma)?

Spíše ne.

Kdy a za jakých okolností dáte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou?

Jen tehdy, pokud se z nějakých důvodů, nejčastěji kvůli času a vzdálenosti, nemohu dostavit např. do menzy nebo domů.

Myslíte si, že je strava (pokrmů a nápoje) z fastfoodu z výživového hlediska vyvážená?

Spíše ne.

Myslíte si, že je jídlo z fastfoodu nezdravé?

Spíše ano.

Proč se tak domníváte?

Všechno je smažené, obsahuje hodně soli nebo cukru.

Myslíte si, že by častá (více než 2x týdně) a dlouhodobá (déle než 1 měsíc) konzumace pokrmů a nápojů z fastfoodu mohla mít nějaký vliv na zdraví?

Ano.

Jaké zdravotní problémy by podle Vás mohla způsobovat častá a dlouhodobá konzumace stravy z fastfoodu?

Obezita a nemoci sní spojené, jako vysoký cholesterol, cévní příhody, nepohyblivost a tak.

Kdyby jste věděl/a, že je strava z fastfoodu nezdravá, konzumovala byste tento druh stravy i nadále?

Ne.

Myslíte si, že občasná konzumace stravy z fastfoodu neohrožuje zdraví při jinak zdravém životním stylu?

Spíše ano.

Nyní si prosím představte následující situaci. Přicestovala jste do cizí země a jste hladová. Neznáte místní kuchyni ani hygienické poměry. Ve Vaší blízkosti se nachází Vám známý fastfood. Zamíříte do známého a "ověřeného" nebo zariskujete a zvolíte jinou alternativu (např. místní restaurace, pouliční stánky s občerstvením, nákup potravin v obchodě apod.)?

Nevím.

Řetězce fastfoodových restaurací jsou dnes již téměř po celém světě. Svůj oblíbený pokrm si můžete dát kdekoli a máte jistotu, že bude chutnat pořád stejně. Myslíte, že i to může stát za takovým úspěchem a rozšířením řetězců těchto restaurací?

Spíše ne.

Myslíte si, že by se měl fastfood více propagovat?

Ne.

Proč se tak domníváte?

Pro lidi to není nic dobrého, akorát jsou z toho tlustý.

Jaký vliv na Vás (popř. Vaše děti) má reklama na fastfood?

Žádný, pokud budu sama chtít, zajdu si, pokud ne tak ne.

Respondent 8

pohlaví	žena
tělesná výška	160 cm
tělesná hmotnost	53 kg
rok narození	1990
Dosažené vzdělání	Střední odborná škola
povolání	student

Rozhovor 8

KFC Praha

Co se Vám vybaví, když se řekne fastfood?

Nezdravé, ale dobré jídlo.

Myslíte si, že se za FASTFOOD dá považovat strava, kterou nabízejí pouliční stánky s rychlým občerstvením? Např. párky v rohlíku, kebab, pizza, obložené bagety?

Ano.

Považujete za FASTFOOD i řetězce čínských restaurací a bistra s asijskými pokrmy?

Spíše ne.

Jak často se stravujete ve fastfoodu? V restauracích i pouličních stáncích s rychlým občerstvením?

Častěji (několikrát měsíčně).

Za jakých okolností a z jakých důvodů se stravujete fastfoodu?

Potřeba rychle se občerstvit, většinou při návštěvě nějaké města nebo při nakupování

Jaký druh fastfoodového zařízení preferujete?

McDonald's a KFC.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu finančně dostupné?

Ano.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu cenově přijatelné?

Ano.

Kdyby byla strava z fastfoodu levnější, stravovala byste se zde častěji?

Ne.

Stravovala byste se ve fastfoodu i kdyby byl například o polovinu dražší než doposud?

Spíše ano.

Je pro Vás strava z fastfoodu chuťově přitažlivá?

Ano.

Můžete popsat chuť jídla z fastfoodu? Jaké chutě převažují? Co Vám osobně na jídle z fastfoodu nejvíc chutná?

Je to dobře ochucené...chutné.

Jak byste charakterizovala pokrmy a nápoje, které fastfood nabízí?

Dobré jídlo, za dobrou cenu. Jídlo je ale nezdravé, kalorické, celkem dost slané. A nápoje přesládlé, hlavně Coca Cola, Fanta a tak.

Co si dáváte nejčastěji k jídlu a pití ve fastfoodu?

Tortilu s kuřecím masem a colu.

Jaké jsou podle Vás hlavní klady stravy z fastfoodu?

Rychlé občerstvení, snadná dostupnost, dobrá cena.

Existují podle Vás nějaké záporny stravy a nápojů, které fastfood nabízí?

Nezdravá a kalorická strava.

Co byste na stravě z fastfoodu zlepšil/a?

Nic. Vyhovuje mi.

Dáváte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou (např. ve školní jídelně, menze, závodní jídelně, jídlu z restaurací popř. jídlu připravenému doma)?

Ne.

Kdy a za jakých okolností dáte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou?

Pokud jsem někde ve městě, kde neznám ostatní stravovací zařízení nebo jednou za čas, když dostanu chuť.

Myslíte si, že je strava (pokrmy a nápoje) z fastfoodu z výživového hlediska vyvážená?

Ne.

Myslíte si, že je jídlo z fastfoodu nezdravé?

Ano.

Proč se tak domníváte?

Obsahuje nezdravé složky, hodně soli, kalorické přísady.

Myslíte si, že by častá (více než 2x týdně) a dlouhodobá (déle než 1 měsíc) konzumace pokrmů a nápojů z fastfoodu mohla mít nějaký vliv na zdraví?

Spíše ano.

Jaké zdravotní problémy by podle Vás mohla způsobovat častá a dlouhodobá konzumace stravy z fastfoodu?

Obezitu a vysoký cholesterol.

Kdyby jste věděl/a, že je strava z fastfoodu nezdravá, konzumovala byste tento druh stravy i nadále?

Ano.

Myslíte si, že občasná konzumace stravy z fastfoodu neohrožuje zdraví při jinak zdravém životním stylu?

Ano.

Nyní si prosím představte následující situaci. Přicestovala jste do cizí země a jste hladová. Neznáte místní kuchyni ani hygienické poměry. Ve Vaší blízkosti se nachází Vám známý fastfood. Zamíříte do známého a "ověřeného" nebo zariskujete a zvolíte jinou alternativu (např. místní restaurace, pouliční stánky s občerstvením, nákup potravin v obchodě apod.)?

Zvolím fastfood.

Řetězce fastfoodových restaurací jsou dnes již téměř po celém světě. Svůj oblíbený pokrm si můžete dát kdekoli a máte jistotu, že bude chutnat pořád stejně. Myslíte, že i to může stát za takovým úspěchem a rozšířením řetězců těchto restaurací?

Ano.

Myslíte si, že by se měl fastfood více propagovat?

Spíše ne.

Proč se tak domníváte?

Je propagován dostatečně, není dobré na něj moc upozorňovat, zvláště jedná-li se o dětské konzumenty.

Jaký vliv na Vás (popř. Vaše děti) má reklama na fastfood?

Pokud vidím něco nového a lákavého, tak si to poté koupím a ochutnám.

Respondent 9

pohlaví	žena
tělesná výška	165 cm
tělesná hmotnost	57 kg
rok narození	1990
Dosažené vzdělání	Vysoká škola
povolání	student

Rozhovor 9

Burger King Praha

Co se Vám vybaví, když se řekne fastfood?

Thlustí černoši, tlačící do sebe hamburger.

Myslíte si, že se za FASTFOOD dá považovat strava, kterou nabízejí pouliční stánky s rychlým občerstvením? Např. párky v rohlíku, kebab, pizza, obložené bagety?

Ano.

Považujete za FASTFOOD i řetězce čínských restaurací a bistra s asijskými pokrmy?

Ne.

Jak často se stravujete ve fastfoodu? V restauracích i pouličních stáncích s rychlým občerstvením?

Spíše výjimečně (příležitostně).

Za jakých okolností a z jakých důvodů se stravujete fastfoodu?

Když jednou za hodně dlouhou dobu dostanu chuť na něco nezdravého. Ale spíše tam chodím na zmrzlinu nebo na kávu.

Jaký druh fastfoodového zařízení preferujete?

McDonald's a Burger King

Je pro Vás stravování ve fastfoodu finančně dostupné?

Spíše ano.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu cenově přijatelné?

Ano.

Kdyby byla strava z fastfoodu levnější, stravovali byste se zde častěji?

Ne.

Stravovali byste se ve fastfoodu i kdyby byl například o polovinu dražší než doposud?

Ne.

Je pro Vás strava z fastfoodu chuťově přitažlivá?

Spíše ne.

Můžete popsat chuť jídla z fastfoodu? Jaké chutě převažují? Co Vám osobně na jídle z fastfoodu nejvíc chutná?

Je to všechno hrozně mastné a slané.

Jak byste charakterizovala pokrmy a nápoje, které fastfood nabízí?

Pokrmy jsou nezdravé, příliš mastné a nápoje sycené, nezdravé.

Co si dáváte nejčastěji k jídlu a pití ve fastfoodu?

Twister, zmrzlinu a k pití pouze kávu.

Jaké jsou podle Vás hlavní klady stravy z fastfoodu?

Vychází to z názvu – je to rychlé. Takže rychlost, docela rozsáhlý sortiment, bezedné kelímky.

Existují podle Vás nějaké zápory stravy a nápojů, které fastfood nabízí?

Je to nezdravé, tučné, nevyživné. Nápoje jsou sycené, příliš sladké, tedy taky nezdravé.

Co byste na stravě z fastfoodu zlepšil/a?

Přidala bych více čerstvé zeleniny, zavedla poloviční menu, a dbala na přepálený olej, aby se na něm nesmažilo.

Dáváte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou (např. ve školní jídelně, menze, závodní jídelně, jídlu z restaurací popř. jídlu připravenému doma)?

Ne.

Kdy a za jakých okolností dáte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou?

Pouze když na to dostanu jednou za rok chuť, a to většinou, když jdu kolem a zrovna mi zavoní pod nos ta jejich typická fastfoodová vůně.

Myslíte si, že je strava (pokrmů a nápoje) z fastfoodu z výživového hlediska vyvážená?

Ne.

Myslíte si, že je jídlo z fastfoodu nezdravé?

Ano.

Proč se tak domníváte?

Často jsou to jen samá smažená jídla, saláty nejsou z čerstvé zeleniny, maso není maso.

Myslíte si, že by častá (více než 2x týdně) a dlouhodobá (déle než 1 měsíc) konzumace pokrmů a nápojů z fastfoodu mohla mít nějaký vliv na zdraví?

Ano. Byl o tom i natočen dokument.

Jaké zdravotní problémy by podle Vás mohla způsobovat častá a dlouhodobá konzumace stravy z fastfoodu?

Nárůst váhy, zvýšení cholesterolu, uspávání cév.

Kdyby jste věděl/a, že je strava z fastfoodu nezdravá, konzumovala byste tento druh stravy i nadále?

Ano, ale i nadále pouze příležitostně.

Myslíte si, že občasná konzumace stravy z fastfoodu neohrožuje zdraví při jinak zdravém životním stylu?

Ne.

Nyní si prosím představte následující situaci. Přicestovala jste do cizí země a jste hladová. Neznáte místní kuchyni ani hygienické poměry. Ve Vaší blízkosti se nachází Vám známý fastfood. Zamíříte do známého a "ověřeného" nebo zارiskujete a zvolíte jinou alternativu (např. místní restaurace, pouliční stánky s občerstvením, nákup potravin v obchodě apod.)?

Zvolím fastfood.

Řetězce fastfoodových restaurací jsou dnes již téměř po celém světě. Svůj oblíbený pokrm si můžete dát kdekoli a máte jistotu, že bude chutnat pořád stejně. Myslíte, že i to může stát za takovým úspěchem a rozšířením řetězců těchto restaurací?

Ano.

Myslíte si, že by se měl fastfood více propagovat?

Ne.

Proč se tak domníváte?

Je to nezdravé a lidé často slepě poslouchají reklamy. Jediný fastfood, kterému bych doporučila reklamu je Subway.

Jaký vliv na Vás (popř. Vaše děti) má reklama na fastfood?

Na mě žádný.

Respondent 10

pohlaví	žena
tělesná výška	161 cm
tělesná hmotnost	55 kg
rok narození	1989
Dosažené vzdělání	střední škola
povolání	Administrativa na úřadu práce

Rozhovor 10

McDonald's Karlovy Vary

Co se Vám vybaví, když se řekne fastfood?

Vynikající zmrzlina u McDonalda, tlustý děti.

Myslíte si, že se za FASTFOOD dá považovat strava, kterou nabízejí pouliční stánky s rychlým občerstvením? Např. párky v rohlíku, kebab, pizza, obložené bagety?

Spíše ne.

Považujete za FASTFOOD i řetězce čínských restaurací a bistra s asijskými pokrmy?

Ne.

Jak často se stravujete ve fastfoodu? V restauracích i pouličních stáncích s rychlým občerstvením?

Méně často (jednou za několik měsíců).

Za jakých okolností a z jakých důvodů se stravujete fastfoodu?

Když mám chuť na zmrzlinu, nebo v cizině. Jsem vybíravá a alergická na potraviny, u známých fastfoodů mám jistotu, že na to alergická nejsem.

Jaký druh fastfoodového zařízení preferujete?

Restaurace McDonald's , Dairy Queen, Tim Hortons.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu finančně dostupné?

Spíše ano.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu cenově přijatelné?

Spíše ne.

Kdyby byla strava z fastfoodu levnější, stravovala byste se zde častěji?

Ne.

Stravovala byste se ve fastfoodu i kdyby byl například o polovinu dražší než doposud?

Spíše ne.

Je pro Vás strava z fastfoodu chuťově přitažlivá?

Spíše ano.

Můžete popsat chuť jídla z fastfoodu? Jaké chutě převažují? Co Vám osobně na jídle z fastfoodu nejvíc chutná?

Mě nejvíc z fastfoodu chutná McFlurry, výborná zmrzlina, smetanová chuť a sladký jahodový topping. Ostatní jím zřídka kdy, většinou je to dost slané.

Jak byste charakterizovala pokrmy a nápoje, které fastfood nabízí?

Pokrmy jsou nezdravé, příliš mastné a nápoje sladké a s bublinkama.

Co si dáváte nejčastěji k jídlu a pití ve fastfoodu?

Mc Flurry a k pití ledový čaj bez ledu nebo džus. A občas si dám k jídlu cheeseburger, ale jen maso se sýrem bez těch omáček, a tak.

Jaké jsou podle Vás hlavní klady stravy z fastfoodu?

Asi to, že je to všude téměř stejné, takže vím, do čeho jdu, ale jinak asi nic.

Existují podle Vás nějaké záporné aspekty stravy a nápojů, které fastfood nabízí?

Zdravý to není, ale řekla bych, že když je to jednou za čas, tak se člověku nic nestane. Jinak to obsahuje podle mě moc cukru nebo soli, podle toho, co si člověk dává, a zrovna přírodní ingredience se tam taky nepoužívají. A to ani nemluví, že je to vše smažené a tak.

Co byste na stravě z fastfoodu zlepšil/a?

Asi nic, zas tak často tam nechodím, tak je mi to dost jedno.

Dáváte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou (např. ve školní jídelně, menze, závodní jídelně, jídlu z restaurací popř. jídlu připravenému doma)?

Ne.

Kdy a za jakých okolností dáte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou?

Když jsem v zahraničí, například ve východních státech... ale raději když už někam, tak do restaurace, než do fastfoodu.

Myslíte si, že je strava (pokrmů a nápojů) z fastfoodu z výživového hlediska vyvážená?

Spíše ne.

Myslíte si, že je jídlo z fastfoodu nezdravé?

Spíše ano.

Proč se tak domníváte?

Stačí se podívat na Američany, evidentně jim to nesvědčí.

Myslíte si, že by častá (více než 2x týdně) a dlouhodobá (déle než 1 měsíc) konzumace pokrmů a nápojů z fastfoodu mohla mít nějaký vliv na zdraví?

Ano.

Jaké zdravotní problémy by podle Vás mohla způsobovat častá a dlouhodobá konzumace stravy z fastfoodu?

Nadváha, problémy se srdcem a zažívacím ústrojím, ale nejsem doktor.

Kdyby jste věděl/a, že je strava z fastfoodu nezdravá, konzumovala byste tento druh stravy i nadále?

Ano.

Myslíte si, že občasná konzumace stravy z fastfoodu neohrožuje zdraví při jinak zdravém životním stylu?

Ano.

Nyní si prosím představte následující situaci. Přicestovala jste do cizí země a jste hladová. Neznáte místní kuchyni ani hygienické poměry. Ve Vaší blízkosti se nachází Vám známý fastfood. Zamíříte do známého a "ověřeného" nebo zariskujete a zvolíte jinou alternativu (např. místní restaurace, pouliční stánky s občerstvením, nákup potravin v obchodě apod.)?

Zvolím fastfood.

Řetězce fastfoodových restaurací jsou dnes již téměř po celém světě. Svůj oblíbený pokrm si můžete dát kdekoli a máte jistotu, že bude chutnat pořád stejně. Myslíte, že i to může stát za takovým úspěchem a rozšířením řetězců těchto restaurací?

Ano.

Myslíte si, že by se měl fastfood více propagovat?

Ne.

Proč se tak domníváte?

Už jen proto, jak to působí na malé děti, které se domnívají, že když v dnešní době nechodí do fastfoodů jsou něco miň, než děti, které tam pravidelně chodí, a zdravotní rizika si vůbec nemůžou uvědomovat. A dospělí by sice měli mít rozum, ale ne každý je ochotný dodržovat určitou míru. Chápu reklamu, ale klidně by měla být menší. A hlavně bych zakázala to jejich zaměřování se na děti, a to nejen u fastfoodu.

Jaký vliv na Vás (popř. Vaše děti) má reklama na fastfood?

Na mě asi žádný, moc pozornosti nevěnuju reklamám, a to asi téměř na nic.

Respondent 11

pohlaví	žena
tělesná výška	167 cm
tělesná hmotnost	68 kg
rok narození	1989
Dosažené vzdělání	vysoká škola
povolání	Zdravotní laborant

Rozhovor 11

McDonald's České Budějovice

Co se Vám vybaví, když se řekne fastfood?

Vybaví se mi McDonald's, KFC, Burger king. Taky rychlé jídlo, relativně dobré, ale hodně tučné a taky mi přijde dost drahé.

Myslíte si, že se za FASTFOOD dá považovat strava, kterou nabízejí pouliční stánky s rychlým občerstvením? Např. párky v rohlíku, kebab, pizza, obložené bagety?

Ano.

Považujete za FASTFOOD i řetězce čínských restaurací a bistra s asijskými pokrmy?

Spíše ne.

Jak často se stravujete ve fastfoodu? V restauracích i pouličních stáncích s rychlým občerstvením?

Spíše výjimečně (příležitostně).

Za jakých okolností a z jakých důvodů se stravujete fastfoodu?

Když se mi nechce vařit. Nebo když jsem venku, mám hlad a vím, že se k jídlu jen tak nedostanu. Ale je to opravdu příležitostně.

Jaký druh fastfoodového zařízení preferujete?

McDonald's, KFC, pizzu.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu finančně dostupné?

Spíše ano.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu cenově přijatelné?

Spíše ne.

Kdyby byla strava z fastfoodu levnější, stravovala byste se zde častěji?

Ne.

Stravovala byste se ve fastfoodu i kdyby byl například o polovinu dražší než doposud?

Ne.

Je pro Vás strava z fastfoodu chuťově přitažlivá?

Ano.

Můžete popsat chuť jídla z fastfoodu? Jaké chutě převažují? Co Vám osobně na jídle z fastfoodu nejvíc chutná?

Neumím to popsat. Je to prostě dobré.

Jak byste charakterizovala pokrmy a nápoje, které fastfood nabízí?

Kalorické, přepálené tuky, rychle udělané. Nápoje to samé, hlavně kalorické.

Co si dáváte nejčastěji k jídlu a pití ve fastfoodu?

Hamburger, cheesburger, hranolky, kuřecí nugetky, ovocná taštička z McDonalda.

K pití Fantu nebo mléčný shake.

Jaké jsou podle Vás hlavní klady stravy z fastfoodu?

Je to rychlé, dobré, přijde mi to i čerstvé. Teda jak kde.

Existují podle Vás nějaké zápory stravy a nápojů, které fastfood nabízí?

Kalorie, které jsou nezdravé pro organizmus ve velkém množství.

Co byste na stravě z fastfoodu zlepšil/a?

Cenu, větší kontroly nad tím, jak se jídlo připravuje. Větší hygienické kontroly personálu a kuchyní.

Dáváte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou (např. ve školní jídelně, menze, závodní jídelně, jídlu z restaurací popř. jídlu připravenému doma)?

Ne.

Kdy a za jakých okolností dáte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou?

Když jsem venku s přáteli večer ve městě a dostaneme hlad. Taky když vím, že se k jídlu jen tak nedostanu. A když se mi občas nechce vařit.

Myslíte si, že je strava (pokrmý a nápoje) z fastfoodu z výživového hlediska vyvážená?

Ne.

Myslíte si, že je jídlo z fastfoodu nezdravé?

Ano.

Proč se tak domníváte?

Má to hodně kalorií.

Myslíte si, že by častá (více než 2x týdně) a dlouhodobá (déle než 1 měsíc) konzumace pokrmů a nápojů z fastfoodu mohla mít nějaký vliv na zdraví?

Ano.

Jaké zdravotní problémy by podle Vás mohla způsobovat častá a dlouhodobá konzumace stravy z fastfoodu?

Obezita, zvýšený cholesterol, vysoký tlak, žaludeční vředy a vše spojené s obezitou.

Kdyby jste věděl/a, že je strava z fastfoodu nezdravá, konzumovala byste tento druh stravy i nadále?

Asi ano.

Myslíte si, že občasná konzumace stravy z fastfoodu neohrožuje zdraví při jinak zdravém životním stylu?

Ano.

Nyní si prosím představte následující situaci. Přicestovala jste do cizí země a jste hladová. Neznáte místní kuchyni ani hygienické poměry. Ve Vaší blízkosti se nachází Vám známý fastfood. Zamíříte do známého a "ověřeného" nebo zariskujete a zvolíte jinou alternativu (např. místní restaurace, pouliční stánky s občerstvením, nákup potravin v obchodě apod.)?

Zvolím fastfood.

Řetězce fastfoodových restaurací jsou dnes již téměř po celém světě. Svůj oblíbený pokrm si můžete dát kdekoli a máte jistotu, že bude chutnat pořád stejně. Myslíte, že i to může stát za takovým úspěchem a rozšířením řetězců těchto restaurací?

Ano.

Myslíte si, že by se měl fastfood více propagovat?

Ne.

Proč se tak domníváte?

Dnešní děti sedí hodně u televize a internetu, kde je spousta dobře vypadajících reklam na fastfoody... Láká to potom víc, než kdyby ta propagace byla menší.

Jaký vliv na Vás (popř. Vaše děti) má reklama na fastfood?

Láká mě to ochutnat to.

Respondent 12

pohlaví	muž
tělesná výška	180 cm
tělesná hmotnost	70 kg
rok narození	1995
Dosažené vzdělání	Střední odborná škola
povolání	student

Rozhovor 12

KFC Praha

Co se Vám vybaví, když se řekne fastfood?

Chutné jídlo a hamburger.

Myslíte si, že se za FASTFOOD dá považovat strava, kterou nabízejí pouliční stánky s rychlým občerstvením? Např. párky v rohlíku, kebab, pizza, obložené bagety?

Ano.

Považujete za FASTFOOD i řetězce čínských restaurací a bistra s asijskými pokrmy?

Ano.

Jak často se stravujete ve fastfoodu? V restauracích i pouličních stáncích s rychlým občerstvením?

Často (více než 1-2x týdně).

Za jakých okolností a z jakých důvodů se stravujete fastfoodu?

Když nemám čas a když není doma nic k jídlu.

Jaký druh fastfoodového zařízení preferujete?

McDonald's, KFC, Dobré bistro.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu finančně dostupné?

Ano.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu cenově přijatelné?

Spíše ano.

Kdyby byla strava z fastfoodu levnější, stravovala byste se zde častěji?

Ano.

Stravovala byste se ve fastfoodu i kdyby byl například o polovinu dražší než doposud?

Spíše ano.

Je pro Vás strava z fastfoodu chuťově přitažlivá?

Ano.

Můžete popsat chuť jídla z fastfoodu? Jaké chutě převažují? Co Vám osobně na jídle z fastfoodu nejvíc chutná?

Nejvíc mi chutná ve fastfoodu maso. A taky sladký věci.

Jak byste charakterizovala pokrmy a nápoje, které fastfood nabízí?

Jsou dobré.

Co si dáváte nejčastěji k jídlu a pití ve fastfoodu?

Shake, kola, BigMac, Chicken roll, McNugget, McBox, Longer, hamburger.

Jaké jsou podle Vás hlavní klady stravy z fastfoodu?

Je to rychlé, dobré.

Existují podle Vás nějaké zápory stravy a nápojů, které fastfood nabízí?

Ty ceny.

Co byste na stravě z fastfoodu zlepšil/a?

Snížil bych ceny.

Dáváte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou (např. ve školní jídelně, menze, závodní jídelně, jídlu z restaurací popř. jídlu připravenému doma)?

Ano.

Kdy a za jakých okolností dáte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou?

Když jdu ven, po škole a popřípadě podle nálady.

Myslíte si, že je strava (pokrmů a nápojů) z fastfoodu z výživového hlediska vyvážená?

Ne.

Myslíte si, že je jídlo z fastfoodu nezdravé?

Ano.

Proč se tak domníváte?

Je to mastné a tučné a porce jsou hodně velké.

Myslíte si, že by častá (více než 2x týdně) a dlouhodobá (déle než 1 měsíc) konzumace pokrmů a nápojů z fastfoodu mohla mít nějaký vliv na zdraví?

Ano.

Jaké zdravotní problémy by podle Vás mohla způsobovat častá a dlouhodobá konzumace stravy z fastfoodu?

Nadváha, žaludeční potíže.

Kdyby jste věděl/a, že je strava z fastfoodu nezdravá, konzumovala byste tento druh stravy i nadále?

Ano.

Myslíte si, že občasná konzumace stravy z fastfoodu neohrožuje zdraví při jinak zdravém životním stylu?

Ano.

Nyní si prosím představte následující situaci. Přicestovala jste do cizí země a jste hladová. Neznáte místní kuchyni ani hygienické poměry. Ve Vaší blízkosti se nachází Vám známý fastfood. Zamíříte do známého a "ověřeného" nebo zariskujete a zvolíte jinou alternativu (např. místní restaurace, pouliční stánky s občerstvením, nákup potravin v obchodě apod.)?

Zvolím fastfood.

Řetězce fastfoodových restaurací jsou dnes již téměř po celém světě. Svůj oblíbený pokrm si můžete dát kdekoli a máte jistotu, že bude chutnat pořád stejně. Myslíte, že i to může stát za takovým úspěchem a rozšířením řetězců těchto restaurací?

Ano.

Myslíte si, že by se měl fastfood více propagovat?

Ano.

Proč se tak domníváte?

Protože většinu lidí to zachrání, když jsou v fofru, tak je to otázka tří minut a pokrm mají hotov. Doma by jim to zabralo většinu jejich času z přestávky.

Jaký vliv na Vás (popř. Vaše děti) má reklama na fastfood?

Vynikající. Okamžitě mám chuť jít to vyzkoušet.

Respondent 13

pohlaví	muž
tělesná výška	150 cm
tělesná hmotnost	35 kg
rok narození	2002
Dosažené vzdělání	-
povolání	Žák základní školy

Rozhovor 13

McDonald's Brno

Co se Vám vybaví, když se řekne fastfood?

Dobré jídlo. Tučné jídlo.

Myslíte si, že se za FASTFOOD dá považovat strava, kterou nabízejí pouliční stánky s rychlým občerstvením? Např. párky v rohlíku, kebab, pizza, obložené bagety?

Ne.

Považujete za FASTFOOD i řetězce čínských restaurací a bistra s asijskými pokrmy?

Ne.

Jak často se stravujete ve fastfoodu? V restauracích i pouličních stáncích s rychlým občerstvením?

Často (více než 1-2x týdně).

Za jakých okolností a z jakých důvodů se stravujete fastfoodu?

Když dostanu hlad. Pak když máma chce, protože doma většinou nic není, a když jsme na nákupech. No a taky jsou tam pěkný servírky.

Jaký druh fastfoodového zařízení preferujete?

McDonald's.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu finančně dostupné?

Ne.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu cenově přijatelné?

Ne.

Kdyby byla strava z fastfoodu levnější, stravovala byste se zde častěji?

Ano.

Stravovala byste se ve fastfoodu i kdyby byl například o polovinu dražší než doposud?

Spíše ne.

Je pro Vás strava z fastfoodu chuťově přitažlivá?

Ano. Mega hodně.

Můžete popsat chuť jídla z fastfoodu? Jaké chutě převažují? Co Vám osobně na jídle z fastfoodu nejvíc chutná?

Mám rád kuřecí nugety se sladkokyselou omáčkou, jsou jemně kořeněné a sladké.

Jak byste charakterizovala pokrmy a nápoje, které fastfood nabízí?

Jsou chutný.

Co si dáváte nejčastěji k jídlu a pití ve fastfoodu?

Kuřecí nugety se sladkokyselou omáčkou a Happy Meal. K pití Fantu.

Jaké jsou podle Vás hlavní klady stravy z fastfoodu?

Kuřecí nugety se sladkokyselou omáčkou.

Existují podle Vás nějaké zápory stravy a nápojů, které fastfood nabízí?

Tučné jídlo.

Co byste na stravě z fastfoodu zlepšil/a?

Zlevnil bych vše a zvětšil velikost porcí.

Dáváte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou (např. ve školní jídelně, menze, závodní jídelně, jídlu z restaurací popř. jídlu připravenému doma)?

Ano.

Kdy a za jakých okolností dáte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou?

Když jdu ven, po škole a čím blíž to je, tím líp.

Myslíte si, že je strava (pokrmů a nápojů) z fastfoodu z výživového hlediska vyvážená?

Ne.

Myslíte si, že je jídlo z fastfoodu nezdravé?

Ano.

Proč se tak domníváte?

Je to tučný.

Myslíte si, že by častá (více než 2x týdně) a dlouhodobá (déle než 1 měsíc) konzumace pokrmů a nápojů z fastfoodu mohla mít nějaký vliv na zdraví?

Ne.

Jaké zdravotní problémy by podle Vás mohla způsobovat častá a dlouhodobá konzumace stravy z fastfoodu?

Zvracení.

Kdyby jste věděl/a, že je strava z fastfoodu nezdravá, konzumovala byste tento druh stravy i nadále?

Ano.

Myslíte si, že občasná konzumace stravy z fastfoodu neohrožuje zdraví při jinak zdravém životním stylu?

Ano.

Nyní si prosím představte následující situaci. Přicestovala jste do cizí země a jste hladová. Neznáte místní kuchyni ani hygienické poměry. Ve Vaší blízkosti se nachází Vám známý fastfood. Zamíříte do známého a "ověřeného" nebo zariskujete a zvolíte jinou alternativu (např. místní restaurace, pouliční stánky s občerstvením, nákup potravin v obchodě apod.)?

Zvolím fastfood.

Řetězce fastfoodových restaurací jsou dnes již téměř po celém světě. Svůj oblíbený pokrm si můžete dát kdekoli a máte jistotu, že bude chutnat pořád stejně. Myslíte, že i to může stát za takovým úspěchem a rozšířením řetězců těchto restaurací?

Ano.

Myslíte si, že by se měl fastfood více propagovat?

Ano.

Proč se tak domníváte?

Občas neuškodí si zajít do fastfoodu.

Jaký vliv na Vás (popř. Vaše děti) má reklama na fastfood?

Dobrý. Chci to pak vyzkoušet.

Respondent 14

pohlaví	muž
tělesná výška	178 cm
tělesná hmotnost	81 kg
rok narození	1990
Dosažené vzdělání	Střední odborná škola
povolání	student

Rozhovor 14

Hladový vokno České Budějovice

Co se Vám vybaví, když se řekne fastfood?

Vybaví se mi hamburger, párek v rohlíku, nezdravý, ale rychlý a chutný pokrm.

Myslíte si, že se za FASTFOOD dá považovat strava, kterou nabízejí pouliční stánky s rychlým občerstvením? Např. párky v rohlíku, kebab, pizza, obložené bagety?

Ano.

Považujete za FASTFOOD i řetězce čínských restaurací a bistra s asijskými pokrmy?

Ano.

Jak často se stravujete ve fastfoodu? V restauracích i pouličních stáncích s rychlým občerstvením?

Méně často (jednou za několik měsíců).

Za jakých okolností a z jakých důvodů se stravujete fastfoodu?

Když je všude jinde zavřeno po cestě z hospody, pak když cestuji a mezi přestupy, když někde čekám na spoj a dostanu hlad. No a pak když není čas. To jídlo je dostupné skoro kdekoli, je to rychlé, za přijatelnou cenu. Jo a pak taky když je venku hnusně a není se kde schovat, tak vždycky je poblíž nějaké otevřené fastfood.

Jaký druh fastfoodového zařízení preferujete?

KFC a Hladový vokno.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu finančně dostupné?

Spíše ano.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu cenově přijatelné?

Spíše ne.

Kdyby byla strava z fastfoodu levnější, stravovala byste se zde častěji?

Spíše ne

.

Stravovala byste se ve fastfoodu i kdyby byl například o polovinu dražší než doposud?

Ne.

Je pro Vás strava z fastfoodu chuťově přitažlivá?

Ano.

Můžete popsat chuť jídla z fastfoodu? Jaké chutě převažují? Co Vám osobně na jídle z fastfoodu nejvíc chutná?

Jídlo má dobrou chuť, je to dobře okořeněné, tučné, chuťově lahodné. Co mi na tom nejvíc chutná? To, co na jakémkoli jídle – je to prostě jídlo, kombinace chutí, kuřecí maso v KFC.

Jak byste charakterizovala pokrmy a nápoje, které fastfood nabízí?

Velmi slané, mastné, kořeněné, syté. Nápoje jsou dost přeslazené.

Co si dáváte nejčastěji k jídlu a pití ve fastfoodu?

K pití kolu, sprite. K jídlu hamburger, longer, twister, cheeseburger, velký voči, texas burger.

Jaké jsou podle Vás hlavní klady stravy z fastfoodu?

Rychlost, dostupnost, možnost vzít si jídlo s sebou a zároveň možnost sníst si ho na místě. Dobrá chuť.

Existují podle Vás nějaké zápory stravy a nápojů, které fastfood nabízí?

Ano. Jídlo je hodně tučné, obsahuje asi nezdravé tuky, protože je to většinou všechno smažené. No a taky to bude mít v sobě hodně soli, konzervantů a éček.

Co byste na stravě z fastfoodu zlepšil/a?

Míň smažených věcí, víc pečených jídel, nebo jinak to tepelně upravit to jídlo.

Dáváte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou (např. ve školní jídelně, menze, závodní jídelně, jídlu z restaurací popř. jídlu připravenému doma)?

Ne.

Kdy a za jakých okolností dáte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou?

Když jsem mimo domov a mám hlad. Takže většinou když jsem na cestách. Fastfood je pro mě přijatelnější než běžná restaurace, je to rychlejší a levnější, bez čekání a zasytí mě to do doby, než nedorazím domů.

Myslíte si, že je strava (pokrmy a nápoje) z fastfoodu z výživového hlediska vyvážená?

Ne.

Myslíte si, že je jídlo z fastfoodu nezdravé?

Ano.

Proč se tak domníváte?

Je to tučný, plný chemie, soli.

Myslíte si, že by častá (více než 2x týdně) a dlouhodobá (déle než 1 měsíc) konzumace pokrmů a nápojů z fastfoodu mohla mít nějaký vliv na zdraví?

Spíše ano.

Jaké zdravotní problémy by podle Vás mohla způsobovat častá a dlouhodobá konzumace stravy z fastfoodu?

Nadýmání, obezitu, nemoci srdce, kornatění tepen, vysoký krevní tlak. Příliš soli taky zadržuje vodu v těle. No a možná cukrovka z toho sladkýho pití.

Kdyby jste věděl/a, že je strava z fastfoodu nezdravá, konzumovala byste tento druh stravy i nadále?

Ano.

Myslíte si, že občasná konzumace stravy z fastfoodu neohrožuje zdraví při jinak zdravém životním stylu?

Ano.

Nyní si prosím představte následující situaci. Přicestovala jste do cizí země a jste hladová. Neznáte místní kuchyni ani hygienické poměry. Ve Vaší blízkosti se nachází Vám známý fastfood. Zamíříte do známého a "ověřeného" nebo zariskujete a zvolíte jinou alternativu (např. místní restaurace, pouliční stánky s občerstvením, nákup potravin v obchodě apod.)?

Zvolím jinou alternativu, ale záleží na okolnostech.

Řetězce fastfoodových restaurací jsou dnes již téměř po celém světě. Svůj oblíbený pokrm si můžete dát kdekoli a máte jistotu, že bude chutnat pořád stejně. Myslíte, že i to může stát za takovým úspěchem a rozšířením řetězců těchto restaurací?

Spíše ano.

Myslíte si, že by se měl fastfood více propagovat?

Ne.

Proč se tak domníváte?

Už je propagovaný až dost.

Jaký vliv na Vás (popř. Vaše děti) má reklama na fastfood?

Po shlédnutí reklamy mám chuť to ochutnat, ale tím to většinou taky končí. Rozhodně si to hned neběžím do fastfoodu koupit.

Respondent 15

pohlaví	žena
tělesná výška	165 cm
tělesná hmotnost	55 kg
rok narození	1983
Dosažené vzdělání	Vysoká škola
povolání	lektorka

Rozhovor 15

KFC České Budějovice

Co se Vám vybaví, když se řekne fastfood?

Rychlé občerstvení.

Myslíte si, že se za FASTFOOD dá považovat strava, kterou nabízejí pouliční stánky s rychlým občerstvením? Např. párky v rohlíku, kebab, pizza, obložené bagety?

Ano.

Považujete za FASTFOOD i řetězce čínských restaurací a bistra s asijskými pokrmy?

Nevím.

Jak často se stravujete ve fastfoodu? V restauracích i pouličních stáncích s rychlým občerstvením?

Spíše výjimečně (jednou za několik měsíců).

Za jakých okolností a z jakých důvodů se stravujete fastfoodu?

Když jsem v cizím městě a nevím, kam zajít na jídlo.

Jaký druh fastfoodového zařízení preferujete?

Žádný nepreferuji.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu finančně dostupné?

Spíše ne.

Je pro Vás stravování ve fastfoodu cenově přijatelné?

Spíše ne.

Kdyby byla strava z fastfoodu levnější, stravovala byste se zde častěji?

Spíše ne

.

Stravovala byste se ve fastfoodu i kdyby byl například o polovinu dražší než doposud?

Nevím.

Je pro Vás strava z fastfoodu chuťově přitažlivá?

Spíše ano.

Můžete popsat chuť jídla z fastfoodu? Jaké chutě převažují? Co Vám osobně na jídle z fastfoodu nejvíc chutná?

Jídlo je přesolené a tučné. Ve fastfoodu mi chutnají saláty, tortily.

Jak byste charakterizovala pokrmy a nápoje, které fastfood nabízí?

Jídlo je rozmanité, od hamburgerů, přes saláty až po pizzu. Nápoje se prodávají spíše slazené limonády typu koly.

Co si dáváte nejčastěji k jídlu a pití ve fastfoodu?

Podle nabídky fastfoodu, do kterého zrovna zajdu.

Jaké jsou podle Vás hlavní klady stravy z fastfoodu?

Rychlost, dostupnost autem, možnost vzít si jídlo s sebou. A taky očekávání. Vím co a za kolik tam bude, i když je to v jiném městě nebo zemi.

Existují podle Vás nějaké záporné aspekty stravy a nápojů, které fastfood nabízí?

Nutnost přizpůsobit se nabídce.

Co byste na stravě z fastfoodu zlepšil/a?

Asi ty ceny. Přijde mi to docela drahé.

Dáváte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou (např. ve školní jídelně, menze, závodní jídelně, jídlu z restaurací popř. jídlu připravenému doma)?

Ne.

Kdy a za jakých okolností dáte přednost stravování ve fastfoodu před běžnou racionální stravou?

Když nevím kde najít jinou běžnou stravu.

Myslíte si, že je strava (pokrmů a nápoje) z fastfoodu z výživového hlediska vyvážená?

Nevím. Salát a voda jsou asi v pořádku, hranolky s kolou už tolik ne.

Myslíte si, že je jídlo z fastfoodu nezdravé?

Nevím. Záleží, co si člověk dá. Ale spíše ne.

Proč se tak domníváte?

Jídlo je smažené, slané. Pití je pro změnu přeslazené.

Myslíte si, že by častá (více než 2x týdně) a dlouhodobá (déle než 1 měsíc) konzumace pokrmů a nápojů z fastfoodu mohla mít nějaký vliv na zdraví?

Ano. Podle výběru, množství a taky stravování ve zbytku dní.

Jaké zdravotní problémy by podle Vás mohla způsobovat častá a dlouhodobá konzumace stravy z fastfoodu?

Jak obezitu, tak podvýživu, jako každá nevyvážená strava.

Kdyby jste věděl/a, že je strava z fastfoodu nezdravá, konzumovala byste tento druh stravy i nadále?

Asi ano. Výjimečně ano.

Myslíte si, že občasná konzumace stravy z fastfoodu neohrožuje zdraví při jinak zdravém životním stylu?

Spíše ano.

Nyní si prosím představte následující situaci. Přicestovala jste do cizí země a jste hladová. Neznáte místní kuchyni ani hygienické poměry. Ve Vaší blízkosti se nachází Vám známý fastfood. Zamíříte do známého a "ověřeného" nebo zariskujete a zvolíte jinou alternativu (např. místní restaurace, pouliční stánky s občerstvením, nákup potravin v obchodě apod.)?

Zvolím fastfood.

Řetězce fastfoodových restaurací jsou dnes již téměř po celém světě. Svůj oblíbený pokrm si můžete dát kdekoli a máte jistotu, že bude chutnat pořád stejně. Myslíte, že i to může stát za takovým úspěchem a rozšířením řetězců těchto restaurací?

Spíše ano.

Myslíte si, že by se měl fastfood více propagovat?

Spíše ne.

Proč se tak domníváte?

Proč by měl? Nic tak úžasného to není.

Jaký vliv na Vás (popř. Vaše děti) má reklama na fastfood?

Na mě odpuzující. Ale mým dětem se líbí a pak to chtějí ochutnat.

Chodíte se svým dítětem do fastfoodu?

Ano.

Kdy a za jakých okolností?

Asi dvakrát do roka, naprosto výjimečně, když je velký hlad a nenachází se nikde poblíž nic jiného k jídlu.

Kupujete fastfoodové jídlo svým dětem?

Ano.

Chutná Vaším dětem strava nabízená ve fastfoodu?

Spíše ano.

Vyžadují Vaše děti návštěvu fastfoodu jen z důvodu zájmu o hračku, která je součástí některých dětských menu?

Ne, to jim nekupuji.

Má na Vaše dítě vliv reklama na FASTFOOD? Jak na ni Vaše dítě reaguje?

Myslím že moc velký vliv na ně nemá. Vždy jen říkají „tam jsme taky byli“.

Dáváte svým dětem peníze na to, aby se mohli stravovat ve fastfoodu?

Ne.

Žádají Vás Vaše děti o peníze, aby se mohli jít stravovat do fastfoodu (např. se svými vrstevníky, narozeninová oslava s kamarády apod.)

Spíše ne. Na narozeninovou oslavu, když jsou děcka do McDonalda, jim peníze dám.

Máte přehled o tom, co si vaše děti nejčastěji dávají ve fastfoodu?

Spíše ano.

Domníváte se, že je strava (pokrmý a nápoje) z fastfoodu vhodná pro dětskou výživu?

Spíše ne.

Tolerujete konzumaci stravy z fastfoodu svým dětem?

Spíše ano.

Je v místě Vašeho bydliště nějaká fastfood restaurace či pouliční stánek s rychlým občerstvením, který by mohlo Vaše dítě navštěvovat?

Ano.