



Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

Držení diet jako převažující způsob stravování dnešních žen

Bakalářská práce

Autor:

Eliška Borůvková

Vedoucí práce:

Mgr. Leona Meindlová

15.05.2007



Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: „Držení diet jako převažující způsob stravování dnešních žen“, vypracovala samostatně a použila jen pramenů, které cituji a uvádím v příložené bibliografii.

Souhlasím s použitím práce k vědeckým účelům.

V Českých Budějovicích 15.05.2007



Děkuji Mgr. Leoně Meindlové za vedení mé práce, za její vstřícnost a čas, který mi věnovala. Dále pak děkuji respondentkám za jejich ochotnou spolupráci při dotazníkové akci.



Abstrakt

Držení diet jako převažující způsob stravování dnešních žen.

Bakalářská práce shrnuje základní informace o nejpoblárnějších dietách a o problematice zdravé výživy.

Teoretická část je zaměřena na základní informace o dietách a výživě. Zmiňuji se zde, jak se diety vyvíjely a jaké diety jsou nejpoblárnější. Nelze říci, že všechny poblární diety mají nutriční nedostatky. Zdravotní rizika se zvyšují se stupněm přísnosti a množstvím potravin, které jsou ze stavy vyloučeny. U většiny je třeba používat potravinové doplňky. Mezi nejčastější patří Atkinsova dieta, zónová dieta, dělená strava, dieta podle krevních skupin, vegetariánství, zelná polévka, nízkenergetické bílkovinné diety, hladovky a zázračné prostředky. Dále se zaměřuji na to, jak by měla vlastně správná výživa vypadat, protože to je jeden z nejdůležitějších rizikových faktorů u mnoha onemocnění. Ideální je pravidelná, pestrá strava a vhodný, přiměřený výběr potravin, který je zakotven ve výživových doporučeních v podobě potravinové pyramidy.

V praktické části jsou pak prezentovány výsledky výzkumu zaměřeného na výše zmíněnou problematiku. Výzkumná část práce, realizovaná formou dotazníků, se věnuje způsobu stravování dnešních žen, vnímání vlastního těla a nadměrného přemýšlení o jídle. Výzkum dokládá, že u většiny žen držení diet a nadměrné přemýšlení o jídle nepřevažuje nad normálním způsobem stravování, což ale neznamená, že by dnešní ženy jedly zdravě, naopak. Výsledky spíše ukazují, že ženy, které více přemýšlí o jídle a snaží se jíst dietně, jedí více zdravě než ostatní, vyplývá to především u otázek, které se týkaly výběru potravin. Tyto ženy si vybírají především celozrnné pečivo, nízkotučné a odtučněné mléčné výrobky, objevuje se tu i zvýšený příjem zeleniny a ovoce. Ale i u těchto žen nacházíme chyby ve výživě a to především, nízký příjem obilovin, mléčných výrobků a vynechávání jídla v dopoledních hodinách, nebo naopak vynechávání večeře a čímž se prodlužuje doba hladu. Celkové výsledky dokazují, že dnešní ženy konzumují malé množství obilovin, mléčných výrobků, ovoce a zeleniny. Nedostatek těchto



potravin může vést ke sníženému množství vitamínů, minerálů a vlákniny, což může mít závažné zdravotní komplikace.



Abstract

Diet like a predominate way of women feeding nowadays

This bachelor essay summarises the basic information about the most popular dieting methods and the problems associated with healthy eating.

The theoretical part of the essay focuses on the basic information about dieting and healthy eating. The origin of dieting methods is mentioned, together with the most popular methods used. It cannot be said that all popular dieting methods are nutritionally deficient. Health risks increase with the level of strictness, and the number of foodstuffs that are excluded. With many it is necessary to use food supplements. The most common include Atkinson Diet, zone diet, portioned diet, diet based on blood group, vegetarianism, cabbage soup, low caloric diets, starvation and super diets. Further, there is a focus on what healthy eating should actually include, as unhealthy diet is one of the most important risk factors in acquiring illness. Ideal diet is regular, rich and suitably balanced in the choice of foodstuffs, which is based on the eating recommendation in the form of a food pyramid. The practical part, presents the research findings in relation to the issue mentioned above. The research part of the essay, carried out using questionnaires, is concerned with the eating patterns of contemporary women, the perception of their body and preoccupation with food. Research findings suggest that dieting and preoccupation with food does not prevail over general patterns of eating in most women, however that does not mean that contemporary women have a healthy diet, on the contrary. Findings rather tend to point out that women who think more about food, and do diet, have a healthier patterns of eating than others, it follows mainly from the questions regarding choice of foodstuffs. These women tend to choose mainly wholegrain bread, skimmed and low fat milk products, with the intake of more vegetable and fruit. However, even with these women we find discrepancy in their healthy diets, first of all low intake of whole grain, milk products and missing meals during later morning hours, or on the other hand missing super, which prolongs the time of hunger. Overall findings demonstrate that women consume small amount of whole



grain, milk products, fruit and vegetables. Lack of these foodstuff could lead to the reduction of the amount of vitamins, minerals, and fibre in the body, which could have serious health complication.



Obsah

ÚVOD.....	9
1. SOUČASNÝ STAV.....	10
1.1. Historie diet.....	10
1.2. Přehled nejpopulárnějších diet.....	11
1.2.1. <i>Atkinsova dieta</i>	11
1.2.2. <i>Zónová dieta</i>	11
1.2.3. <i>Dělená strava</i>	12
1.2.4. <i>Dieta podle krevních skupin</i>	13
1.2.5. <i>Vegetariánství</i>	14
1.2.6. <i>Zelná polévka</i>	14
1.2.7. <i>Nízkoenergetické bílkovinné diety</i>	15
1.2.8. <i>Hladovky</i>	16
1.2.9. <i>Zázračné prostředky</i>	16
1.3. Výživa.....	16
1.3.1. <i>Výživa jako nejdůležitější rizikový faktor</i>	16
1.3.2. <i>Potřeba energie, skladba potravy</i>	17
1.3.3. <i>Bílkoviny</i>	19
1.3.4. <i>Tuky</i>	20
1.3.5. <i>Sacharidy</i>	21
1.3.6. <i>Vláknina</i>	22
1.3.7. <i>Vitamíny a minerální látky</i>	24
1.4. Racionální výživa.....	27
1.4.1. <i>Pyramida výživy</i>	27
1.4.2. <i>Pitný režim a druhy nápojů</i>	29
2. CÍL PRÁCE A HYPOTÉZA.....	31
2.1. Cíl práce.....	31
2.2. Předpokládaná hypotéza.....	31



3. METODIKA.....	32
3.1. Kvantitativní výzkum.....	32
3.2. Charakteristika zkoumaného souboru.....	32
4. VÝSLEDKY.....	33
4.1. Rozložení BMI dotazovaných.....	33
4.2. Hodnocení a porovnání odpovědí ve třech věkových kategoriích.....	34
4.3. Hodnocení a porovnání odpovědí u žen, které přemýšlí o jídle často a u žen, které o jídle přemýšlí výjimečně.....	47
4.4. Celkové hodnocení odpovědí.....	50
5. DISKUSE.....	64
6. ZÁVĚR.....	69
7. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	70
8. KLÍČOVÁ SLOVA.....	73
9. PŘÍLOHY.....	74



Úvod

V dnešní době vliv globalizace a medializace vyvíjí na ženy tlak po dokonalé postavě. Většina žen přijímá kriticky nereálné vzory štíhlých modelek a přizpůsobuje ideály krásy tvůrčím způsobem svým možnostem a přáním. Většina žen není spokojená se svojí váhou a snaží se to řešit držením různých diet nebo užíváním nejrůznějších přípravků na hubnutí.

Výživa je jedním z nejdůležitějších rizikových faktorů civilizačních onemocnění. Vysoký příjem tuku a cholesterolu může způsobit zvýšení krevního tlaku a urychlení aterosklerózy různých tepen, což může mít za následek infarkt myokardu nebo mozkovou mrtvici a spoustu dalších komplikací ohrožujících nejen zdraví, ale i život. Dále nedostatek ovoce, zeleniny a vlákniny podporuje rozvoj rakoviny. Jelikož kardiovaskulární onemocnění a nádory jsou u nás na prvním místě příčin úmrtí, myslím si, že každý z nás i úplný laik, by se měl o správnost své stravy nejen aktivně zajímat, ale hlavně se podle jejich zásad chovat.

Proto i já jsem se začala o tuto problematiku zajímat a rozhodla jsem se svoji bakalářskou práci zaměřit na stravování dnešních žen.

Zajímalo mě, jak se dnešní ženy stravují. Chtěla jsem zjistit jaké potraviny konzumují v dostatečné míře a jaké nikoliv. Dále mě zajímalo, jestli držení různých diet převažuje nad normálním jedením. Stravují se zdravěji ženy, které drží diety nebo ženy, které o jídle nepřemýšlí? Jak často vůbec ženy přemýšlí o tom, co by měly nebo neměly jíst? Jak vnímají své tělo, připadají si tlusté? Také jsem chtěla zjistit, jestli diety budou držet spíše ženy mladší nebo starší, proto jsem je rozdělila do třech věkových kategorií.

Pokusila jsem se o základní sondáž stravování dnešních žen, o jejich přemýšlení o jídle a vnímání vlastního těla. Podotýkám, že tato práce je pouze dílčí orientací v této široké problematice a z tohoto hlediska je nutné ji posuzovat.



1. Současný stav

1.1. Historie diet

V roce 1918, po skočení první světové války, začala nová epocha, zrodila se kalorie. Její matkou byla Američanka Lulu Huntová. Vynalezla počítání kalorií a dovolovala nanejvýš 1200 kalorií denně, doporučovala málo tuků, zato hodně sacharidů a zakázala pamlsky. Její teorie je dodnes zajímavá, když uvážíme, že tehdy byla jistá baculatost považována za atraktivní. Znalosti kalorií Lulu Huntové byly na nejlepší cestě zformovat do konce tohoto století miliony žen. (5)

Ve třicátých letech byla vynalezena hollywoodská dieta. Její rozvoj začal ve čtyřicátých a padesátých letech. Limitem bylo 585 kalorií za den, konzumovaných v podobě ananasu a natvrdo uvařených vajec. Jen ten, kdo se živil pouze jogurty, steaky a vejci, mohl mít dlouhý a spokojený život. (5)

Šedesátá léta překvapila nápadem oddělené stravy. Dr. Hay zjistil, že člověk může jíst vše, ale odděleně. Strava se měla skládat ze 65% tuku a 5% sacharidů, ale tato tučná strava proměnila Američany v nejtlustší národ na Zemi. Dr. Pritkin, který si myslel, že se poučil z chyb svých kolegů, doporučoval denně 80% sacharidů a jen 5% tuku. A tím začalo vítězné tažení zrn. Na každý den bylo jiné obilí, které se vařilo ve vodě. Jedincům, co tuto dietu drželi, však bylo odměnou jen vydatné nadýmání. (27)

Dietní šílenství v té době zachvátilo skoro každého a vznikaly stále podivnější přípravky. Patřil k nim granulát Bionorm, suché kuličky bez chuti v aluminiovém sáčku, které se polykaly s množstvím vody. Měly nabobtnat v žaludku, a tak zabránit hladu. Oblíbené byly i vlákninové pilulky, které také slibovaly odstranění chuti k jídlu. (5)

Osmdesátá léta se řídila heslem: „Kdo chce zbohatnout, musí vymyslet novou dietu.“ Do této doby byly brambory, nudle a chléb na seznamu zakázaných potravin. Nyní se však objevily speciální bramborové, nudlové a chlebové diety. (27)

Počátkem devadesátých let již vypuklo období moudrostí. Heslo znělo: „Jezte uvědoměle“. Přičemž si nikdo přesně nedokázal představit, co to znamená. Ale dlouholeté zkušenosti s dietami pomáhaly dál. Někdo jedl už jen celozrnný chléb, ovoce



a zeleninu, jiný zase kuřecí maso, jogurt a sýr, hlavně zdravě a málo. Úspěchy se projevovaly jen krátkodobě. (5)

1.2. Přehled nejpopulárnějších diet

1.2.1. Atkinsova dieta (nízkosacharidová)

Princip

Omezením příjmu sacharidů se výrazně tlumí vyplavování hormonu inzulínu do krve. Inzulín má na svědomí zvýšenou tvorbu tukové tkáně, zejména tehdy, když je jeho hladina chronicky zvýšená. Doktor Atkins doporučil jíst potraviny, které mají nulový nebo minimální obsah sacharidů. Zpočátku je nutno vyloučit ze stravy i ovoce a potraviny rostlinného původu zredukovat pouze na zeleninu. Mezi povolené potraviny patří maso, ryby, dary moře, sýry, tuky, malé množství ořechů a redukované množství zeleniny. Naopak zakázáno je jíst sladkosti a vše co obsahuje cukr, jako je chléb, těstoviny, rýži a veškeré další obiloviny a brambory. (7)

Pozitiva

Nepocítujete hlad ani chuť k jídlu. Váha klesá poměrně rychle, ale převážně velkou ztrátou vody, z menší části tuku. (10)

Negativa

Touto dietou se zvyšuje pravděpodobnost vzniku aterosklerózy a nádorových onemocnění. Neposkytuje dostatek ochranných látek rostlinného původu. Může způsobit žlučnickové obtíže, většina lidí pocítuje silnou únavu. Jakmile se po této dietě vrátíte ke zdravé, nízkotučné dietě, váha opět stoupne. (10)

1.2.2. Zónová dieta

Princip

Zóna má být podle svého autora, dr. Barvy Searse stavem ideálního vyladění organismu, při kterém je duševní i tělesná výkonnost nejvyšší. Vedlejším efektem toho má být pomalé, ale stálé hubnutí až na ideální váhu. Zóna není ani tolik dietou, jako



způsobem výživy, který si osvojíte, a pak už se ho držíte stále. Jídelníček je sestaven tak, aby udržoval stálou hladinu cukru v krvi. Toto je dosaženo tím, že v každém z denních jídel je 30% energie tvořeno bílkovinami, 30% tuky a 40% sacharidy. Jíst by se mělo 5x denně a ještě před spaním „něco malého“, jako je třeba jedna sklenice kefiru. (9)

Pozitiva

Žádné strádání. Stálá hladina krevního cukru zabraňuje pocitu hladu. Doporučeny jsou potraviny výživově hodnotné, jako jsou ryby, kuřecí a krůtí maso, tofu, jogurt, tvaroh, zelenina, pečivo jen celozrnné. (18)

Negativa

System je poněkud náročnější na pochopení i realizaci. Je nutné plánovat dopředu a mít u sebe stále vhodné potraviny. Je třeba zapojit fantazii, aby se jídelníček nestal fádní. Bylo by vhodné zařadit do jídelníčku více mléčných výrobků, zejména kysaných. (18)

1.2.3. Dělená strava

Dieta, se kterou poprvé vystoupil na začátku 20. století dr. Hay, byla několikrát zapomenuta a znovu objevena. (10)

Princip

Podle této teorie organismus hůře zpracovává bílkoviny a sacharidy, jsou-li přijímány společně. Dochází údajně ke zbytečné zátěži trávicího systému a zpomalení látkové výměny, důsledkem čehož je zvyšující se váha. Mezi hlavní zásady patří: nesmí se jíst společně jídla obsahující převážně bílkoviny a sacharidové potraviny. Více než polovinu stravy by mělo tvořit ovoce a zelenina, a to pokud možno v syrovém stavu. (24)

Pozitiva

Většina návodů na hubnutí dělenou stravou doporučuje velké množství zeleniny, ovoce a nízkotučných produktů. Dělená strava vede své zastánce k většímu zamyšlení nad tím, co vlastně jíst. Omezení celkového množství jídla může vést ke zhubnutí. (9)



Negativa

Dělenou stravu je nutno správně pochopit a nepřehánět množství jídla, i kdyby se jednalo o povolenou kombinaci. Pokud toto není akceptováno, lze na dělené stravě i přibrat. Dosáhnout doporučené denní dávky bílkovin a vápníku je problematické a vyžaduje znalost složení potravin. O tom, zda bude dělená strava pro člověka spíše přínosem, či rizikem, rozhoduje přístup každého jednotlivce k ní. (24)

1.2.4. Dieta podle krevních skupin

Systém výživy podle krevních skupin vychází z pozorování doktora D'Adamo a zjištění, že různí pacienti reagují odlišně na stejnou stravu. (10)

Princip

Podle této teorie je příčinou historický vývoj skupin lidí – změny prostředí a způsobu výživy v evoluci. Tyto přesuny vedly ke změnám v imunitním systému, a tedy k nežádoucí reakci při konzumaci potravin nevyhovujících dané skupině. (10)

Krevní skupina 0 – jedná se o lidi, kteří jsou svým původem lovci, a proto by měli jíst převážně maso. Nevhodné jsou pro ně sacharidy původem z obilí, špatně tráví brambory a měli by se vyhýbat mléčným výrobkům. Mohou jíst ovoce a zeleninu s výjimkou kyselých druhů. (12)

Krevní skupina A – jsou původem zemědělci, proto v jejich stravě dominuje obilí a rostlinná strava. Mléko a mléčné výrobky jsou pro ně škodlivé. Jako zdroj bílkovin jim postačí sójové produkty. Měli by se vyvarovat bramborám a určitým druhům fazolí. (12)

Krevní skupina B – jsou prý houževnatými lidmi, bývali mnohdy kočovníky. V jejich stravě dominují fermentované mléčné výrobky. Neměli by jíst kuřecí maso a rajčata. Nezdravé jsou pro ně pšenice a žito. (12)

Krevní skupina AB – je skupina vývojově nejmladší, ideální je pro ně výživa kombinovaná z potravin vhodných pro skupinu A a B. Pšenice je pro ně nezávadná, pokud ale někdo usiluje o zhubnutí, měl by se jí vzdát. (12)

Pozitiva

Zamyšlení se nad tím, jaké potraviny nám vyhovují. (10)



Negativa

Systém nemá logiku. Nikdo nemůže zhubnout jen tím, že vyloučí z jídelníčku pár druhů potravin. Skupiny A a 0 budou téměř určitě trpět nedostatkem vápníku. Faktem je, že odlišnosti v reakci na různé potraviny existují, ale netkví v krevní skupině, ale v jiných faktorech. (10)

1.2.5. Vegetariánství

Princip

Semivegetariánství je nejmírnější formou vegetariánství. Je dovoleno jíst ryby a drůbež, mléko a mléčné výrobky i vejce. Jediné, co tito lidé odmítají, jsou tmavé druhy masa a samozřejmě uzeniny. Tento způsob výživy se téměř ztotožňuje se současnými názory na zdravou výživu. **Laktoovovegetariáni** nekonzumují žádné maso ani ryby, vejce, mléko a mléčné výrobky však ano. **Vegani** odmítají veškeré potraviny živočišného původu. (30)

Pozitiva

Nejedná-li se o striktní formu veganství, může mít tento výživový styl nesporné přednosti. Správně sestavený vegetariánský jídelníček poskytuje velké množství vitamínu C a dalších antioxidantů, přiměřené množství vlákniny, oproti klasické stravě se v jídelníčku objevují velmi prospěšné potraviny (tofu, tempeh). (30)

Negativa

Problematické je dodržování potřebné dávky a kvality bílkovin, železa, zinku, vápníku a vitamínu B12. Objevuje se riziko anémie. Hlavně veganství je velmi nevhodné pro výživu dětí, těhotných a kojících žen. (30)

1.2.6. Zelná polévka

Princip

Podle této teorie je zelí ideální potravinou pro hubnutí. Účinně prý nastartuje látkovou výměnu. Jedná se o krátkodobou dietu. Z jídelníčku musíte zcela vyřadit chléb a bílé pečivo, slazené nápoje, alkohol, tučné maso, luštěniny. Polévka by se měla jíst každý den, v jakémkoli množství. První den k polévce během dne ovoce, druhý den



jeden brambor, třetí den ovoce, čtvrtý den 3 banány a 2 sklenice nízkotučného mléka, pátý den 200-300 g vařeného hovězího masa, šestý den 2 hovězí steaky a sedmý den 150 g rýže. (10)

Pozitiva

Dieta dodává velké množství vlákniny, vitamínu C a dalších antioxidantů zastoupených v zelenině. (9)

Negativa

V dietě převažují sacharidy nad bílkovinami. Bílkovin a vápníku je velmi málo. Efekt je dán silným odvodněním organismu. Po skončení diety je jo-jo efekt téměř zaručený. Není možné aplikovat déle než týden, poté by docházelo k úbytku svalové hmoty. (9)

1.2.7. Nízkoenergetické bílkovinné diety

Jsou známy jako „koktejly na hubnutí“. Jejich složení je někdy velmi dobré, jindy nikoli. Vždy záleží na konkrétním produktu. Kvalitnější výrobky mají více bílkovin a méně sacharidů. (13)

Princip

Nízkoenergetické bílkovinné diety jsou schopné dodat organismu potřebné množství živin při minimální energetické hodnotě. Jsou vhodné pro lidi s nadváhou, pokud nahradí jedno, maximálně dvě jídla denně. (10)

Pozitiva

Obézní se nemusí rozhodovat ohledně vhodné stravy a s velkou pravděpodobností nepřekročí dané množství. Nutriční hodnota těchto diet může být vyšší než neodborně sestavený jídelníček. (13)

Negativa

Většinou chybí chuťová pestrost. Po ukončení redukce je nutno přejít na běžnou stravu velmi pomalu. (13)



1.2.8. Hladovky

Přes mnohá varování ještě stále mnoho lidí věří tomu, že s pomocí hladovky rychle zhubnou, a dokonce se jejich organismus pročistí. Co se ale ve skutečnosti při hladovce v těle odehrává? Během tří dnů se tělo s hladovkou vyrovná poměrně dobře. Podmínkou je ale zajištění dostatečného množství tekutin. Čtvrtý den hladovky i u zdravého jedince klesá schopnost imunitního systému bojovat se zdrojem nákazy. Hladovějící tělo si nebere ze zásob jen tuky, musí sáhnout i do bílkovin, a proto klesá velmi rychle podíl svalové hmoty v těle. Snižuje se bazální metabolismus, takže příjem energie musí být po hladovce mnohem menší než před ní, aby váha nezačala stoupat závratnou rychlostí. Hladovka neprospívá ani kostní hmotě. Organismus se začne překyselovat, a to podporuje únik vápníku z kostní hmoty. Každá hladovka tedy urychluje vznik osteoporózy. Vlivem hladovky se zhoršuje kvalita pleti a vlasů, negativně se odráží i na psychickém stavu. (10)

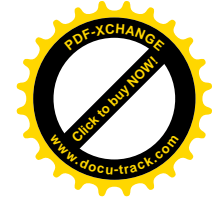
1.2.9. Zázračné prostředky

Lidé, včetně těch nejinteligentnějších, v oblasti hubnutí rádi věří zázrakům. Jen proto je možné, aby stále prosperovaly firmy, které formou reklamy v novinách a časopisech nabízejí „převratné novinky“, které zaručeně pomohou rychle a bezpracně zhubnout. Jedná se o různé tabletky, které požírají tuk, zázračné náplasti nebo mýdla. Pokud uvidíte fotografie „před“ a „po“ s textem, který říká, že není nutné se hýbat ani omezovat v jídlu, může vám být jasné, že tato nabídka seriózní není. (9)

1.3. Výživa

1.3.1. Výživa jako nejdůležitější rizikový faktor

Ještě nikdy nebylo tolik nemocných lidí s nadváhou a podváhou jako je dnes. Nelze zapomenout, že příčinou smrti na prvním místě jsou kardiovaskulární onemocnění. Již každý druhý umírá na srdeční infarkt nebo na záchvat mrtvice. Nejdůležitějšími rizikovými faktory jsou nadváha, vysoký obsah tuků v krvi, vysoký



krvní tlak a cukrovka. Tyto faktory jsou především ovlivněny tím, co, kolik a především jak jíme. (19)

Choroby podmíněné výživou se spojují do jednoho nákladného gigantického faktoru, a jejich léčba vytváří vlastní průmyslové odvětví. A tato záležitost se rozrůstá. Přicházejí chirurgové, kteří ubohým tlustým lidem zkracují střeva. Zmenšují obsah žaludku pomocí vzduchového balonku. Čelisti svazují dráty. Přerušují žaludeční nervy, aby se tak odstranil pocit hladu. (19)

Tak na jedné straně existuje nadváha, vysoký krevní tlak, vysoký obsah tuku v krvi, ateroskleróza a cukrovka a na druhé straně extrémní podváha a nedostatečná výživa. Především mladé ženy jsou kandidátkami na výživové poruchy, jako jsou anorexie a bulimie. Trápí se hlady, prostředky na vyprazdňování, odvodnění a uměle vyvolávaným zvracením, vedoucími až k úplnému zhroucení. Jak daleko to může vést, ukazuje mnoho případů smrti, ale ani to neodradí ty, co přežily. (3)

1.3.2. Potřeba energie, skladba potravy

Denní energetický příjem člověka s normální hmotností by měl být zastoupen z 55-60 procent sacharidy, z 25-30 procent tuky a z 10-20 procent bílkovinami. (9)

Základní životní pochody, jako jsou například činnost srdce, mozku, žláz, ledvin atd., které probíhají i za úplného tělesného klidu a pochody, které zajišťují jakoukoli další činnost, například svalovou, vyžadují plynulý přísun energie. Ta je v organismu uvolňována při metabolismu – látkové přeměně tří základních živin (tuků, bílkovin a sacharidů). Základní životní pochody vyžadují denně přibližně 5 900-8 400 kJ (1 400-2 000 kcal). Množství energie potřebné navíc je závislé na druhu a rozsahu vykonané činnosti. Při sedavém zaměstnání činí u muže celková denní energie asi 11 000 kJ (2 500 kcal), při středně těžké práci asi 12 500 kJ (3 000 kcal), při těžké práci přes 14 000 kJ (3 500 kcal). U žen je celková spotřeba energie vždy o něco menší, asi o 10-15%, než u muže. (6)

Množství energie, která se v lidském těle uvolní, musí být nahrazena potravou. Aby bylo zdraví organismu uchováno, je třeba krýt tuto potřebu smíšenou stravou. V žádném případě nesmí být v potravě opomenuty bílkoviny. V této souvislosti je jejich



význam několikerý. Tělu dodávají nezbytné aminokyseliny, důležité pro výstavbu živé hmoty. I v redukční dietě mají bílkoviny významné postavení. Mají největší takzvaný specifický dynamický účinek projevující se zvyšováním látkové přeměny, včetně zvýšeného spalování tuků. Také se ze všech živin v těle nejméně ukládají. Na tuk se přeměňují minimálně, takže nehrozí nebezpečí, že by po nich váha těla rostla. Přijímáme-li dostatek bílkovin v potravě, nemusí organismus štěpit vlastní tělesné bílkoviny. Je-li současně zvýšená i pohybová aktivita, neubývá svalové hmoty, a to i přes celkovou kalorickou podvýživu. (22)

Příjem tuků při redukční dietě snižujeme, protože jsou pro tělo značným zdrojem energie a v současné době je právě jim přiřkládán hlavní podíl na vývoji tloušťky. Omezení se týká především tuků živočišného původu, které mimo energie přivádějí do těla také cholesterol. Podporují zvyšování krevních tuků, především té složky, která podporuje rozvoj aterosklerózy. Tuky však nelze z potravy v žádném případě úplně vyloučit. S tuky vstupují do těla vitamíny rozpustné v tucích jako jsou vitamín A, D, E a K a též i nezbytné nenasycené mastné kyseliny, obsažené hlavně v rostlinných olejích. Obsah tuků při redukční dietě je vhodné snížit na 30 g, přičemž hlavní část této dávky by měl tvořit tuk rostlinného původu. Dále je vhodné kryjí-li část tukové dávky ryby, protože i jejich tuk obsahuje nezbytné nenasycené mastné kyseliny. (17)

V potravě při redukční dietě je třeba omezit také sacharidy, zvláště řepný cukr a škroby z bílé mouky. Tělo se snaží cukry využít především v energetickém metabolismu. Přijímá-li tělo větší množství sacharidů, nežli je nutné k pokrytí energetického metabolismu, potom se přestavují na tuk a ukládají se v této podobě do tukové tkáně. (17)

Lidskému organismu postačí, přijímá-li denně přibližně 50 g sacharidů (to odpovídá 100 g chleba, 500 g mrkve, 350 g jablek nebo 1,5 litru piva 10°). Uvedené množství je však při běžném stravování s ohledem na potřebu energie až desetkrát překračováno. Zmíněné malé množství sacharidů stačí za klidových podmínek omezit rozpad tělesných bílkovin a zabraňuje tvorbě kyselých látek z rozpadajících se tuků. Základní nezbytné množství sacharidů pro výživu mozku a dalších tkání si v případě nouze dovede organismus vyrobit sám, například z bílkovin. Nadbytečný přívod cukrů,



samotných nebo v potravinách obsahujících je ve větším množství (cukrářské výrobky, bílé pečivo), je častou příčinou tloustnutí. Toto nebezpečí je sníženo u potravin, které spolu se sacharidy obsahují i rostlinou vlákninu (ovoce, zelenina, celozrnné obilniny). (26)

V potravě redukující váhu nesmí scházet ani vitamíny a minerály obsažené v ovoci, zelenině, v tmavém chlebu a živočišných potravinách. Z ovoce, zeleniny nebo z potravin připravené z tmavé mouky dostává tělo i vlákninu, která je sice nestravitelná, ale pomáhá udržovat dobrou funkci trávicího systému. Současné vědecké poznatky nasvědčují tomu, že je důležité podíl nestravitelných zbytků v naší potravě dále zvyšovat. Část polysacharidů, a to škrobů, je přijímána spolu s vlákninou ve formě komplexních sacharidů (polysacharidů). Jejich výrazná převaha v potravě nad monosacharidy, ke kterým patří například řepný cukr, je pro organismus výhodná. (11)

1.3.3. Bílkoviny

Bílkoviny jsou pro výživu člověka naprosto nutné a nenahraditelné, neboť jsou základními stavebními kameny organismu. Organismus je proto běžně nevyužívá jako zdroj energie. K čerpání okamžité energie jsou proto vhodnější sacharidy. Vyčerpá-li se však zásoba sacharidů, které mají pouze energetickou, a nikoli stavební funkci, může se stát, že se ke štěpení na energii využívají bílkoviny, což ovšem není vhodné. Jednoduše řečeno – jako okamžitý zdroj energie a energie na krátkou spotřebu slouží sacharidy, tedy zásoba glukózy v buňkách, pak se využije glykogen, který se musí přeměnit opět na glukózu, pokud to nestačí, začne se využívat tuk a nakonec bílkoviny. Vždycky se ale musí nejdříve přeměnit na glukózu. Čím méně obvyklý zdroj energie se využívá, tím náročnější a složitější proces to je. Základem rostlinných i živočišných bílkovin jsou aminokyseliny. Ty, které si tělo nedokáže vytvořit samo, se nazývají esenciální aminokyseliny. Dříve byla nepříznivě vyzdvižována hodnota živočišných bílkovin, dnes již je situace trochu jiná. Rostlinné bílkoviny lze totiž mezi sebou kombinovat tak, že výsledkem je kompletní spektrum nepostradatelných aminokyselin. Optimální situace však nastává tehdy, když člověk kombinuje ve stravě jak rostlinné, tak živočišné bílkoviny v poměru 1:1. (23)



Nedostatek bílkovin v našich podmínkách člověku nehrozí. Výjimkou jsou lidé, kteří se stravují alternativně, a ti, kteří drží neodborně sestavené redukční diety. Nevhodné jsou i takzvané očistné půsty. (16)

Minimální hranice denního příjmu bílkovin je 0,6 g na kilogram ideální váhy, ale optimální přísun činí 1-1,5 g /kg. Avšak ani přebytek bílkovin není zdravotně příznivý, organismus je zbytečně zatěžován dusíkatými metabolity, které se musí vyloučit přes játra a ledviny. V některých případech stoupá i riziko dny. (20)

1.3.4. Tuky

Základní stavební složkou tuků rostlinných i živočišných jsou sloučeniny glycerolu a mastných kyselin. Na druhu mastných kyselin a jejich vzájemném poměru závisí vlastnosti tuků. Mastné kyseliny se dělí na nasycené a nenasycené. Pokud jsou v nepřiměřeném množství, nepříznivě většinou působí nasycené mastné kyseliny obsažené především v živočišných tucích (máslo, sádlo, maso, tučné mléčné výrobky). Optimální je, když živočišné tuky tvoří zhruba třetinu ze všech konzumovaných tuků. Je však třeba mít na paměti, že je přijímáme většinou v podobě tzv. tuků skrytých v mléčných i masných produktech a ve sladkostech, a tudíž si jejich konzumaci často ani neuvědomujeme. (14)

Nasycené mastné kyseliny působí příznivě - jsou obsaženy především v rostlinných produktech, jako je olivový olej, převážná část dalších rostlinných olejů a margarínů z nich vyrobených, ořechách, avokádu, dále v mořských i sladkovodních rybách. Co se týče energetické vydatnosti, v 1 g tuku je obsaženo přibližně 38 kJ energie. Tuky jsou energeticky nejvydatnější, obsahují dvakrát více energie než bílkoviny a sacharidy. Jsou v organismu převážně zásobárnou energie. (23)

Na tuky se dnes nahlíží jinak než dříve, kdy se doporučovalo omezovat je na minimum a ve výživové pyramidě byly umístěny až ve špičce. Tuky jsou samozřejmě součástí zdravé výživy a ze stravy je nelze vyloučit ani při redukčních dietách, i když jsou energeticky velmi vydatné. Jsou důležité nejen pro známý fakt, že jsou v nich rozpustné některé vitamíny, ale mají i řadu dalších pozitiv. Některé jsou zdrojem tzv.



esenciálních mastných kyselin, to je takových, které jsou pro správný chod organismu nezbytné. Tuky také dodávají stravě chutnost a usnadňují její žvýkání. (14)

Při výběru vhodných tuků bychom tedy měli brát v úvahu nejen jejich energetickou hodnotu, ale i složení mastných kyselin a tím i druh tuku, množství obsaženého cholesterolu a vhodnost jejich použití podle toho, jakou přípravu pokrmů plánujeme. (14)

1.3.5. Sacharidy

Sacharidy jsou velmi širokým pojmem (setkáváme se s nimi skoro ve všech potravinách – od bonbonů a cukrovinek až po luštěniny, chléb a ovoce). Nejširším z uváděných označení je pojem sacharidy, zastaralý název uhlovodany či glycidy se někdy objeví v překladech zahraničních textů. Nejčastěji se však v našem slovníku objevuje slovo cukr a pod tím si většinou představíme cukr například do kávy, ale též cukrovinky a dorty. (16)

Druhy sacharidů se liší strukturou a velikostí molekul, chemickými charakteristikami a metabolickými účinky. V potravě přijímáme sacharidy ve formě monosacharidů, disacharidů a polysacharidů. (16)

Monosacharidy – jednoduché sacharidy (běžně označované jako cukry) se v přírodě vyskytují v malé míře. V organismu vznikají rozložením složitějších sacharidů (disacharidů, polysacharidů), pokud jsou tyto složitější sacharidy vstřebatelné a využitelné. Monosacharidy se vstřebávají přímo stěvnou stěnou do krevního oběhu. (3)

Mezi monosacharidy patří:

Glukóza – nachází se v medu, vinných hroznech, jako potravinářský výrobek je známá pod názvem např. Glukopur, Besip či hroznový cukr, a dále je součástí speciálních iontových a posilujících nápojů pro sportovce. (3)

Fruktóza – nachází se v ovoci, medu, obilí, červené řepě apod.

Dalším méně známým monosacharidem je například **galaktóza**. (3)



Mezi disacharidy patří:

Sacharóza – je tvořena molekulou glukózy a fruktózy a nachází se v bílém a hnědém cukru, cukrovinkách, fíkách, datlích apod. Sacharóza je tedy cukr, kterým běžně sladíme a který si vybavíme pod pojmem cukr. (10)

Laktóza – je tvořena molekulou glukózy a galaktózy a nachází se v mléku a mléčných výrobcích. Důsledkem nedostatečné tvorby enzymu k jejímu trávení je nadýmání, průjem a další projevy nesnášenlivosti mléka. (23)

Maltóza – je tvořena dvěma molekulami glukózy a je obsažena v klíčících zrnech ječmene a nachází se v pивě. (23)

Polysacharidy jsou tvořeny mnoha molekulami monosacharidů. Slouží buď jako zásoba energie u rostlin a živočichů, nebo mají funkci stavební. (9)

Škrob a glykogen se nikdy nevstřebávají přímo. Jsou tvořeny dlouhým řetězcem molekul glukózy, které se během trávení štěpí a teprve tyto jednoduché molekuly – monosacharidy – může náš organismus zužítkovat. Nejvýznamnějším představitelem polysacharidů je škrob. (9)

Škrob tvoří dlouhý a větvený řetězec molekul. Jeho stravitelnost je však výrazně ovlivněná zpracováním suroviny. (29)

Škrob se ve formě škrobových zrn nachází v kořenech, plodech a semenech rostlin. Konzumujeme ho především v obilninách a výrobcích z obilí, dále v luštěninách, bramborech, rýži, zelenině a ovoci. Tento druh sacharidů nechutná sladce, a tak si lidé neuvědomují, že štěpením sacharidů, např. z pečiva, brambor či rýže, vzniká glukóza, která má stejné účinky jako glukóza z bílého cukru. Za sacharidy často mylně považují jen to, co má sladkou chuť. (29)

1.3.6. Vlákna

Poslední století, ale spíše ještě posledních padesát let, zaznamenalo prudký nárůst spotřeby potravin technologicky upravených. Místo dříve obvyklého žitného chleba stoupla obliba chleba pšeničného a stále častěji v bílé formě (u nás rohlíky, housky, jinde ve světě bagety nebo hamburgerové housky apod.). V jídelníčku



současného člověka se mnohem méně objevují luštěniny nebo obilné kaše. Pohodlnou stravou dramaticky klesl příjem vlákniny. Zatímco doporučená denní dávka je 30g, průměrná reálná spotřeba je sotva poloviční. (17)

Zdravý jídelníček si bez přítomnosti vlákniny nelze vůbec představit. Zdrojem vlákniny jsou jen potraviny rostlinného původu, živočišné potraviny vlákninu neobsahují. Právě rostlinné potraviny jsou kromě vlákniny bohaté na řadu dalších preventivních výživových složek, jako jsou vitamíny, minerální látky a látky fytoprotektivní, které většinou působí jako antioxidanty (brání vzniku mnoha civilizačních nemocí). (17)

Rozpustná vláknina

Rozpustná vláknina ovlivňuje hladinu cukru v krvi a některé druhy vlákniny (například ovesné beta-glukany) i hladinu krevního cholesterolu. Rozpustná vláknina zvětšuje svůj objem a vytváří v žaludku viskózní roztok, který zpomaluje jeho vyprázdnění a prodlužuje tak pocit nasycení. Zdrojem rozpustné vlákniny je ovoce a zelenina, částečně obiloviny. V obilovinách se vyskytuje zároveň rozpustná i nerozpustná složka vlákniny. (23)

Nerozpustná vláknina

Nedostatkem tohoto typu vlákniny je jedním z faktorů, které podporují vznik zácpy. Nerozpustná vláknina zlepšuje střevní peristaltiku, protože urychluje průchod tráveniny zažívacím systémem. Naprosto nutnou podmínkou je však dodržení pitného režimu, jedině tak může vláknina ať už z potravy nebo doplňků plnit svoji roli. Zdrojem rozpustné vlákniny může být celozrnné pečivo, müsli, rýže natural, celozrnné těstoviny, luštěniny. Velmi vysoký obsah vlákniny má lněné semínko nebo pšeničné klíčky (lze je přidat do mnoha pokrmů). (23)



1.3.7. Vitamíny a minerální látky

Vitamíny jsou látky, které si organismus nedokáže vytvořit, ale potřebuje je k fungování enzymů, hormonů nebo k likvidaci nebezpečných volných radikálů. Projevem nedostatku vitamínů je avitaminóza, která má pro každý jednotlivý vitamín různý soubor příznaků. V dnešní době se ve vyspělých zemích prakticky nevyskytuje. Je však s podivem, jak velké množství lidí trpí mírným nedostatkem vitamínů, takzvanými hypovitaminózami. Jsou obtížně zjištělné, a o to zákeřnější. Subjektivním projevem dílčích nedostatků vitamínů může být pouhá únava, zhoršený stav pleti nebo vlasů, mírné poruchy nálady a podobně. Objektivně však tyto deficity zvyšují pravděpodobnost vzniku chorob srdce a cév, onkologických onemocnění nebo nemocí pohybového aparátu. Příčinou je preference potravin, které, jsou natolik technologicky upraveny, že tímto procesem ztratily většinu vitamínů, dlouhé skladování potravin a mnohdy jejich nešetrná úprava v domácnosti. Málokdo jí denně čerstvou zeleninu a ovoce v dostatečně velkém množství, k deficitu může přispět i pravidelné užívání některých léků. (28)

Dělení vitamínů a jejich zdroje

Vitamíny dělíme do dvou hlavních skupin podle jejich rozpustnosti:

- vitamíny rozpustné v tucích,
- vitamíny rozpustné ve vodě. (15)

Vitamíny rozpustné v tucích mohou být ukládány v těle po delší dobu, než vitamíny rozpustné ve vodě. Vyžadují ke svému vstřebání současně přijímání lipidů.

Do této skupiny patří následující vitamíny:

- vit. A: zdrojem jsou játra, mléčné výrobky, žloutek, zelenina, žluté ovoce
- vit. D: zdrojem jsou mléčné výrobky, rybí tuk, vejce – vzniká z provitaminu v kůži po ozáření UV paprsky
- vit. E: zdrojem jsou rostlinné oleje, arašídy, listová zelenina
- vit. K: zdrojem je sýr, žloutek, zelená listová zelenina, je také syntetizován střevními bakteriemi. (15)



Vitamíny rozpustné ve vodě musí být přiváděny stále a plynule potravou, protože organismus si nevytváří jejich dlouhodobé zásoby; s výjimkou vitamínu C slouží jako koenzymy buněčných reakcí.

- vit. B 1 (thiamin): zdrojem jsou obilniny , luštěniny, ale také játra či vepřové nebo hovězí maso
- vit. B 2 (riboflavin): zdrojem jsou obilniny, játra, mléko
- vit. B 6 (pyridoxin): zdrojem je pšenice, kukuřice, játra a maso
- vit. B 12 (kobalamin): zdrojem jsou pouze potraviny živočišného původu (maso, mléko, játra)
- vit. PP (niacin): zdrojem je hlavně maso, arašídý
- vit. H (biotin): zdrojem jsou játra a vaječný žloutek, je také produkován střevními bakteriemi
- kys. listová: zdrojem jsou játra a zelenina listová
- kys. pantotenová: zdrojem jsou játra, vejce, mléko
- vit. C (kys. askorbová): zdrojem jsou čerstvé ovoce, rajčata, zelí, brambory (viz. Příloha 2.). (16)

Minerální látky

Minerály jsou anorganické látky, které pocházejí z neživých hmot, jako jsou například kameny. Tyto látky se do potravinového řetězce dostávají tím, že se nacházejí v půdě, ve které koření rostliny: my tyto minerály získáváme přímo tím, že rostliny jíme nebo tím, že konzumujeme zvířata, která se těmito rostlinami živila. (28)

Minerální látky potřebuje náš organismus jako určitou stavební hmotu, materiál, z něhož jsou tvořeny tkáně (kosti, zuby). Důležité jsou ale i ve formě funkčních systémů (například při nervosvalovém přenosu). (28)

V relativně největších dávkách (nad 100 mg) je zapotřebí vápník, hořčík, fosfor, draslík, sodík, chlor a síra. Výživovým problémem je nedostatek vápníku a hořčíku na jedné straně, a naopak nadbytek sodíku a fosforu na druhé straně. (15)

V dávkách nižších (do 100 mg) je nutné přijímat železo, zinek, měď, mangan, jód, molybden, selen, fluor, chrom a kobalt. Problematické může být u některých osob



železo a zinek a téměř u všech lidí v České republice přetrvává (přes mnohá zlepšení) nedostatek v příjmu jódu. (15)

Nejmenší množství náš organismus vyžaduje v dodávání křemíku, vanadu, niklu, cínu, bóru, kadmia, arzenu a hliníku. Nedostatek těchto mikroprvků většinou nehrozí, denní potřeba je zatím stanovena spíše odhadem. Některé z nich jsou potenciálně toxické, proto jsou pro potraviny stanoveny jejich limitní (nejvyšší přípustné) hodnoty. (29)

Makroelementy (potřeba více než 100 mg/den)

- vápník: zdrojem jsou zejména mléko a mléčné výrobky, dále obilniny, listová zelenina, luštěniny
- fosfor: zdrojem jsou zejména mléčné výrobky, maso, obilniny, luštěniny
- hořčík: zdrojem jsou mléčné výrobky, maso, mořské ryby, obilniny, luštěniny
- sodík: zdrojem je kuchyňská sůl, mléčné výrobky, maso a vejce, některá zelenina
- draslík: zdrojem je maso, brambory, některé ovoce (meruňky, banány)
- chlor: zdrojem je kuchyňská sůl
- síra: zdrojem je maso, vejce, mléčné výrobky (28)

Mikroelementy (potřeba méně než 100 mg/den)

- železo: zdrojem je maso, vejce, obilniny, luštěniny
- jod: zdrojem je jodovaná sůl, mořské výrobky, ovoce a zelenina
- zinek: zdrojů je mnoho, např. maso, mléčné výrobky, obiloviny, mořské produkty
- měď: zdrojem podobně jako u zinku např. maso, mořské ryby, obiloviny
- mangan: zdrojem jsou celozrnné obilky, sójové boby
- chrom: zdrojem jsou celozrnné obiloviny, kvasnice, žloutek
- kobalt: zdrojem jsou vit. B 12
- selen: zdrojem je libové maso, mléčné výrobky, mořské produkty, luštěniny, zelenina



- molybden: zdrojem je mléko, luštěniny, listová zelenina, celozrnné obiloviny
 - fluor: jako zdroj slouží ryby a výrobky z nich
- (viz. Příloha 3.). (28)

1.4. Racionální výživa

(viz. Příloha 4.).

1.4.1. Pyramida výživy

Fórum zdravé výživy (FZV) reaguje na aktuální zdravotní a výživový stav české populace a vytvořilo doporučení ve formě potravinové pyramidy. Při její tvorbě FZV využilo veškeré poznatky o vlivu diety na kardiovaskulární a nádorová onemocnění. Na jejich základě se současný názor na zdravou výživu trochu posunul ve srovnání s dobou před deseti lety, kdy zhruba vznikla předcházející potravinová pyramida FZV. V nové pyramidě jsou proto drobné změny. (10)

Smyslem doporučení je předejít zdravotním rizikům, která ze současného výživového chování české veřejnosti vyplývají, pomoci obyvatelstvu, aby se jeho zdravotní stav dále nezhoršoval, ale naopak se opět díky ozdravení diety vrátil k pozitivnímu vývojovému trendu. FZV touto cestou také upozorňuje na řadu nesprávných informací o výživě, které se často ve sdělovacích prostředcích šíří a potravinovou pyramidu nabízí jako příklad správného řešení přístupu ke stravě. (10)

Potravinová pyramida není podrobným návodem k přesnému sestavení denního jídelníčku, dává však základní aktuální doporučení o skladbě výživy. (8)

V potravinové pyramidě Fóra zdravé výživy jsou potraviny řazeny podle vhodnosti ke konzumaci v rámci každého patra ve směru zleva doprava. Potraviny umístěné v základně pyramidy jsou doporučovány jako ty, které by se měly jíst nejčastěji a v největším množství. Směrem k vrcholu pyramidy by lidé při výběru potravin z jednotlivých pater měli být střídmejší. Ve špici jsou umístěny potraviny, bez kterých se lze obejít, proto by se v jídelníčku měly objevovat jen výjimečně. (8)



Lidé mohou potraviny z pyramidy vybírat také podle své hmotnosti. Jestliže potřebují zhubnout, měli by volit jídlo z levé části pyramidy a jíst spíše menší porce (s výjimkou zeleniny, v její konzumaci není třeba se omezovat). Pro bojovníky s nadváhou by měla být téměř tabu poslední etáž pyramidy (tedy uzeniny, sladkosti, slazené nápoje, živočišné tuky atd.). Pokud mají lidé váhu v normě, ale chtějí žít co nejzdravěji, mohou si potravin z levé části pyramidy, tedy těch vhodnějších, vybírat větší množství. (9)

Pyramida neřeší extrémní ve stravování, není tedy určena např. pro vegetariány, ale pro průměrného českého člověka. Nejedná se také o striktní doporučení dávek. To, kolik energie člověk potravou přijme, se individuálně odvíjí od jeho energetického výdeje. Platí, že příjem by neměl převyšovat výdej energie, jinak hrozí nárůst hmotnosti. (10)

Pyramida by měla být vodítkem k sestavení zdravé stravy. Lidé samozřejmě nemusí být v sestavování jídelníčku každodenně bezchybní. Čím častěji se jim ale podaří jíst zdravě, tím větší mají šanci na život bez nemocí a obezity. (8)

Jak potravinovou pyramidu FZV použít při zajišťování rodinné stravy?

Je dobré porovnat to, co rodina nakupuje a jak vaří, se zastoupením jednotlivých potravin v pyramidě. Žena nebo muž, kteří se o rodinnou stravu starají, by měli sledovat, zda se v jídelníčku objeví několikrát denně zelenina (ne smažená!) či zeleninové saláty, zda členové rodiny několikrát denně konzumují mléčné výrobky (přednostně zakysané) a jak často se na stole objeví omáčky, knedlíky, smažená jídla, sladkosti, moučníky, uzeniny. (21)

Pokud seznam používaných potravin a jejich množství odpovídají doporučením pyramidy, je to výborné a rodina se stravuje zdravě. Jestliže však (což je u mnoha českých domácností pravděpodobné) vypadá „rodinná potravinová pyramida“ přesně naopak než pyramida FZV, tedy konzumace nejméně doporučených potravin je nejčastější a zdravých potravin se jí málo, je načase pustit se do změn jídelníčku. Změny by měly být postupné, aby je rodina přijala pozitivně. (21)

(viz. Příloha 5.).



1.4.2. Pitný režim a druhy nápojů

Optimální pitný režim

Doplňování tekutin, je způsob, jak pokrýt jejich každodenní ztráty. Je nutné udržet rovnováhu mezi příjmem a výdejem tekutin. Napít bychom se měli ještě dříve, než pocítíme žízeň. Pokud chceme zjistit, jestli je náš příjem tekutin dostatečný, stačí, podíváme-li se, jaké je naše množství a zbarvení moči. Tmavá moč, je známkou nedostatečného zásobení tekutinami. Ale některé doplňky výživy, zejména vitaminové preparáty zbarvují moč tmavě. (23)

Optimálně bychom měli vypít 2-3 litry tekutin denně. Ale pokud se pohybujeme v horku, těžce pracujeme nebo sportujeme, příjem tekutin musí být vyšší. Samozřejmě záleží i na skladbě jídelníčku, pokud je základem zelenina, ovoce a mléčné výrobky, může být příjem tekutin formou nápojů o něco nižší. Příjem tekutin by měl být plynulý v průběhu dne. Základem pitného režimu by měli být nekalorické nápoje, hlavně voda. (17)

Rizika nedostatečného příjmu tekutin

Nedostatek tekutin může způsobit dehydrataci organismu, což vnímají ze všeho nejdříve mozkové buňky. Proto může docházet k bolestem hlavy až poruchám psychiky. Akutní nedostatek vody se projeví žízní, zatímco větší ztráty vedou k poklesu psychické i fyzické výkonnosti, k pocitu slabosti, nevolnosti až křečím. (9)

Chronický nedostatek tekutin má za následek stálou únavu, pokles tělesné výkonnosti a samozřejmě větší pravděpodobnost vzniku ledvinových kamenů. (9)

Vhodné a nevhodné nápoje

Stolní vody

Stolní vody jsou přírodní vody z podzemního zdroje. Vzhledem k tomu, že obsahují málo minerálních látek, lze je pít dlouhodobě. (10)

Minerální vody

Minerální vody obsahují větší množství rozpuštěných minerálních látek, je potřeba znát jejich složení, aby se příznivý efekt nezměnil v riziko.



Mezi minerální látky, které jsou součástí minerálních vod patří:

- **Sodík** – většina lidí přijímá dostatek sodíku potravou, proto je vhodné vybírat minerálky s nižším obsahem tohoto prvku. Vysokosodíkové minerální vody jsou vhodné při sportu nebo práci v horkém prostředí, kdy jsou velké ztráty vody pocením.
- **Hořčík** – většina lidí přijímá hořčík v nedostatečné míře. Jejich příjem formou nápojů je vhodný. Hořčík je součástí prevence kardiovaskulárních onemocnění, kompenzuje stresové situace.
- **Vápník** – ani příjem vápníku není dostatečně vysoký, avšak kompenzovat jeho nedostatek pitím minerálek je problematické. Riziko hrozí zejména u pacientů s ledvinovými kameny vápenatého typu. U zdravých lidí jsou minerálky s vysokým obsahem vápníku vhodné jen tehdy, když jsou střídány s lehčími vodami. (16)

Džusy

Džusy patří mezi zdravé nápoje, obsahují velké množství vitamínu C, karotenu, vitamínu E a kyseliny listové. Stejně jako ovoce, jsou i džusy bohaté na látky s antioxidačním efektem, což platí především pro džusy výrazných barev. Nevýhodou je poměrně vysoká energetická hodnota, daná obsahem cukru. (10)

Limonády

Limonády patří do kategorie nápojů atraktivních chuťově, nikoliv výživově. Skládá se z vody, cukru, oxidu uhličitého a dalších mnoha látek, které vylepšují jejich optický vzhled. Je evidentní, že čím méně takto „vylepšených“ nápojů vypijeme, tím lépe pro naše zdraví. Nemluvě o vysoké energetické hodnotě těchto nápojů, která se pohybuje mezi 140-220 kJ / 100 ml. (16)

Alkoholické nápoje

V posledních letech řada studií dokazují preventivní vliv mírného požívání alkoholu na vznik srdečně-cévních onemocnění. (9)



2. Cíl práce a hypotézy

2.1. Cíl práce

Cílem práce je zjistit, jestli držení diet a nezdravé přemýšlení o jídle převažuje nad zdravým způsobem stravování bez hubnutí a strachem z přibírání na váze. Práce by měla zmapovat způsob stravování dnešních žen v různých věkových kategoriích.

2.2. Předpokládaná hypotéza

Držení diet a nadměrné přemýšlení o jídle a hubnutí bude převažovat nad normálním jedením bez strachu z tloušťky, a to především v mladší věkové kategorii.



3. Metodika

3.1. Kvantitativní výzkum

Práce byla zpracována na podkladě dotazníků rozdaných náhodně vybraným ženám, které byly rozděleny do tří věkových kategorií.

3.2. Charakteristika zkoumaného souboru

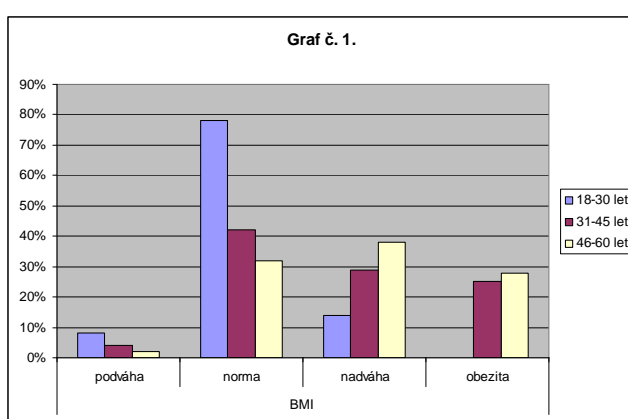
Sledovaný soubor tvořilo 300 žen ve třech věkových kategoriích, 100 žen od 18 do 30 let, 100 žen od 31 do 45 let a 100 žen od 46 do 60 let. Výzkum byl prováděn jen u žen, které neměly naordinovanou žádnou dietu od svého praktického nebo odborného lékaře.

Návratnost dotazníků byla u žen oslovovaných přímo 80%. U žen jimž byly dotazníky zaslány přes prostředníka 70%.

4. Výsledky

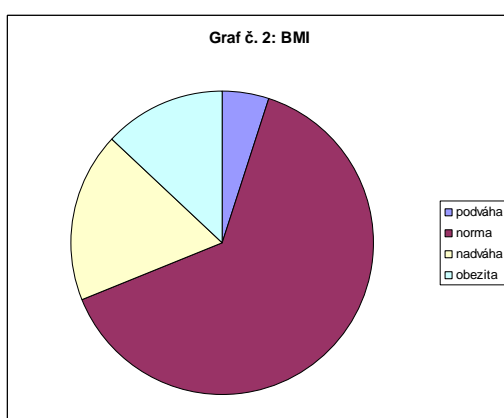
4.1. Rozložení BMI dotázaných

Ženy ve věkové skupině od 18 do 30 let mají v 8% podváhu, v 78% normální váhu, ve 14% nadváhu a v 0% obezitu. Ženy ve věkové skupině od 31 do 45 let mají ve 4% podváhu, v 42% normální váhu, v 29% nadváhu a v 25% obezitu. Ženy ve věkové skupině od 46 do 60 let mají ve 2% podváhu, v 32% normální váhu, v 38% nadváhu a v 28% obezitu (viz. graf č. 1.).



Zdroj: vlastní výzkum

Celkové procentuální rozložení všech dotazovaných žen je: 4% žen mají podváhu, 51% normální váhu, 27% nadváhu a 18% je obezních (viz. graf č. 2.).



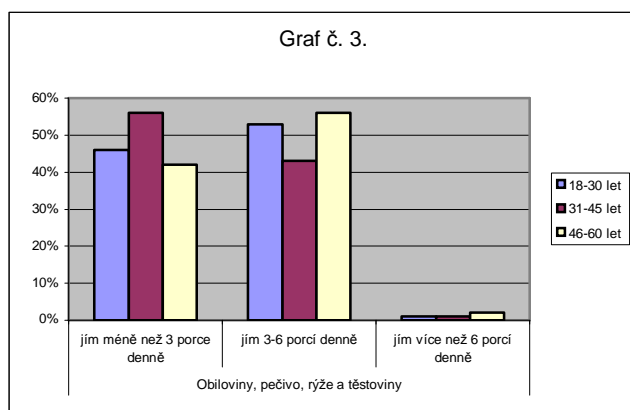
Zdroj: vlastní výzkum

4.2. Hodnocení a porovnání odpovědí ve třech věkových kategoriích

Hodnocení odpovědí na otázku číslo 3 dotazníku

Otázka č. 3: Kolik porcí obilovin, pečiva, rýže a těstovin konzumujete denně?

Z odpovědí na tuto otázku je patrné, že nejméně těchto výrobků konzumují ženy ve druhé věkové kategorii (31-45 let) a nejvíce ženy ve třetí věkové kategorii (46-60 let), (viz. graf č. 3.).

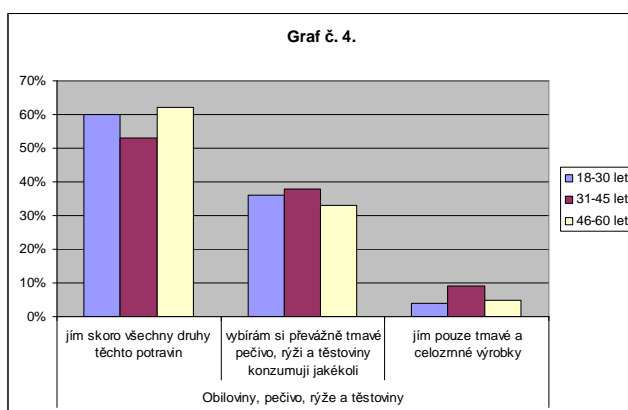


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědí na otázku číslo 4 dotazníku

Otázka č. 4: Které druhy obilovin, pečiva, rýže a těstovin si nejčastěji vybíráte?

Z odpovědí na tuto otázku je patrné, že všechny druhy těchto potravin nejvíce konzumují ženy ve třetí věkové kategorii, zatímco tmavé a celozrnné výrobky si nejvíce vybírají ženy ve druhé věkové kategorii (viz. graf č. 4.).

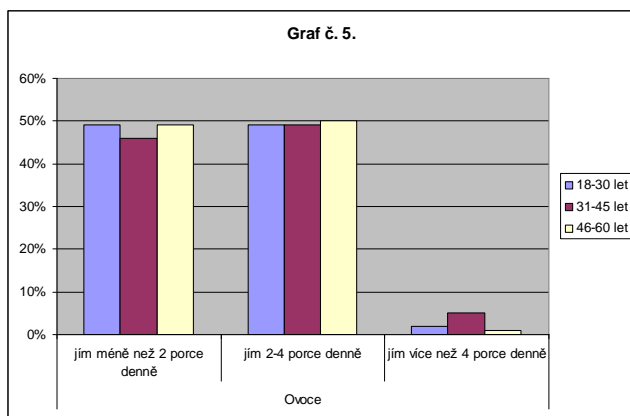


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 5 dotazníku

Otázka č. 5: Kolik porcí ovoce jíte denně?

Z této otázky vyplývá, že ženy ve všech věkových kategoriích přijímají přibližně z 50% dostatečnou denní dávku ovoce, nejvíce však konzumují ovoce ženy ve třetí věkové kategorii (viz. graf č. 5.).

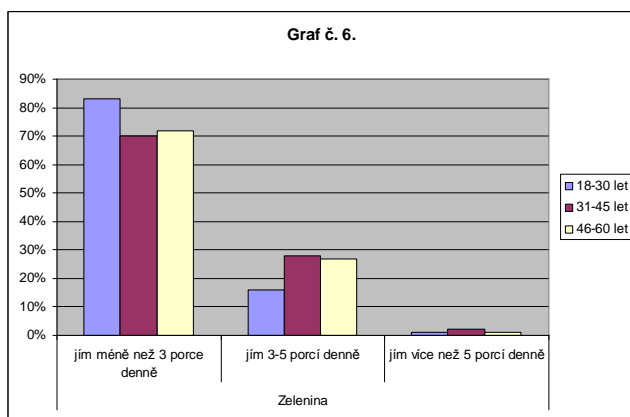


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 6 dotazníku

Otázka č. 6: Kolik porcí zeleniny jíte denně?

Z odpovědí na tuto otázku je zřejmé, že nejméně zeleniny konzumují ženy v první věkové kategorii a nejvíce ženy ve druhé věkové kategorii (viz. graf č. 6.).

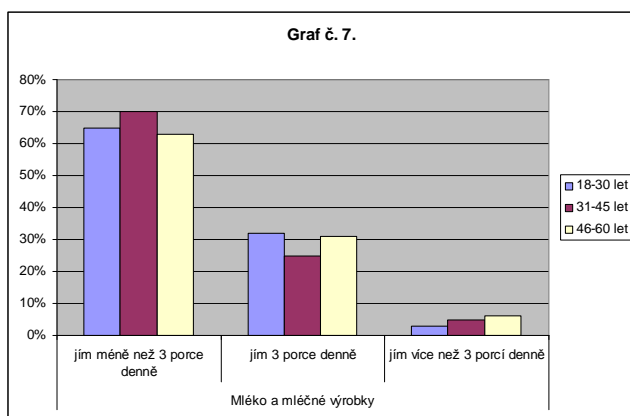


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 7 dotazníku

Otázka č. 7: Kolik porcí mléka a mléčných výrobků jíte denně?

Z otázky vyplývá, že nejméně mléčných výrobků konzumují ženy ve druhé věkové skupině, zatímco nejvíce těchto výrobků konzumují ženy ve třetí věkové skupině (viz. graf č. 7.).

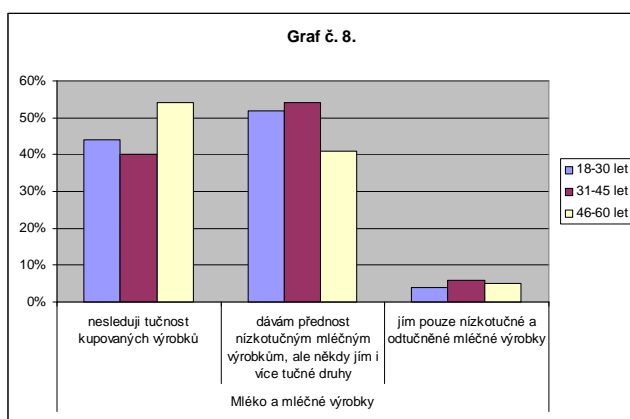


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 8 dotazníku

Otázka č. 8: Které druhy mléka a mléčných výrobků nejčastěji konzumujete?

Z odpovědí je patrné, že nejvíce nízkotučných výrobků si vybírá druhá věková skupina žen a třetí věková skupina většinou nesleduje tučnost kupovaných výrobků (viz. graf č. 8.).

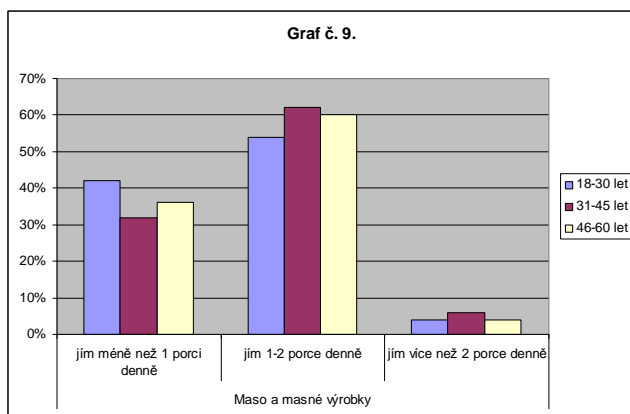


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 9 dotazníku

Otázka č. 9: Kolik porcí masa a masných výrobků denně jíte?

Z otázky je zřejmé, že nejméně masa konzumují ženy v první věkové skupině, zatímco nejvíce masa jí ženy ve druhé věkové skupině (viz. graf č. 9.).

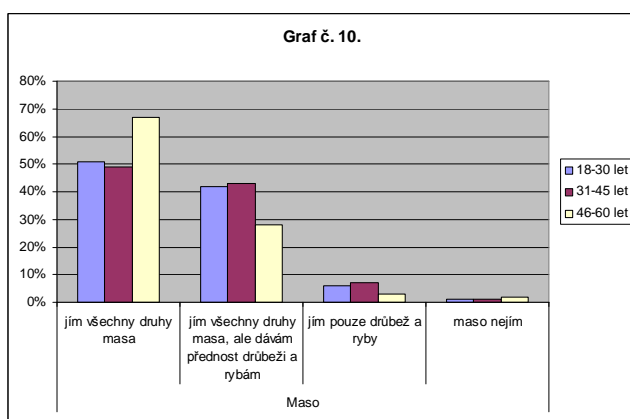


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 10 dotazníku

Otázka č. 10: Které druhy masa konzumujete nejčastěji?

Z otázky vyplývá, že všechny druhy masa nejvíce konzumují ženy ve třetí věkové kategorii a přednost bílému masu dávají nejvíce ženy ve druhé věkové kategorii (viz. graf č. 10.).

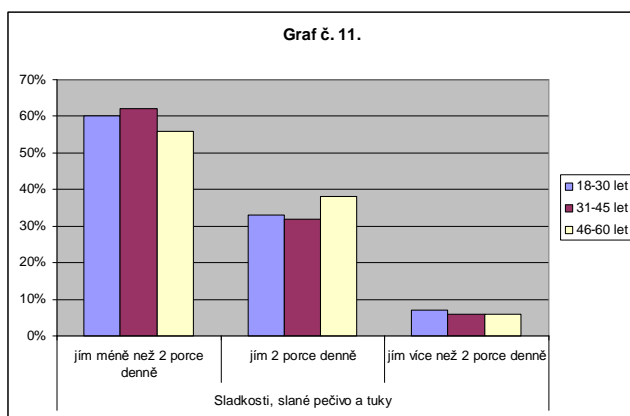


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 11 dotazníku

Otázka č. 11: Kolik porcí sladkostí, slaného pečiva a tuků jíte denně?

Z odpovědí na tuto otázku je patrné, že nejméně sladkostí, slaného pečiva a tuků jedí ženy ve druhé věkové skupině a nejvíce těchto potravin jedí ženy ve třetí věkové skupině (viz. graf č. 11.).

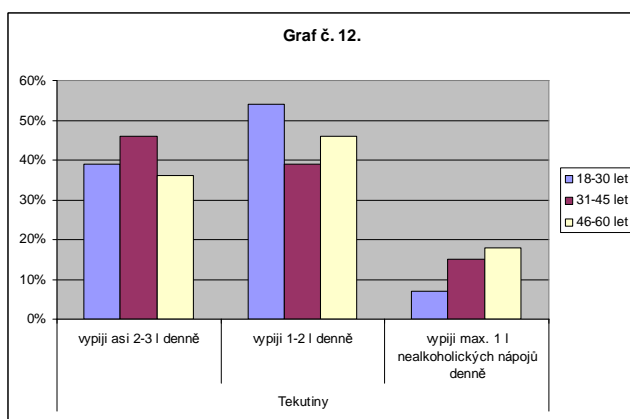


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 12 dotazníku

Otázka č. 12: Kolik tekutin vypijete denně?

Z odpovědí na tuto otázku vyplývá, že nejvíce tekutin denně vypijí ženy ve druhé věkové skupině a nejméně tekutin vypijí ženy ve třetí věkové skupině (viz. graf č. 12.).

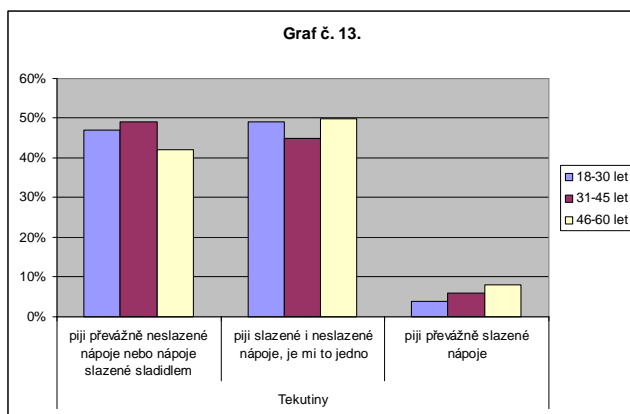


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 13 dotazníku

Otázka č. 13: Jaké tekutiny převážně pijete?

Z odpovědí je zřejmé, že převážně neslazené nápoje pijí ženy ve druhé věkové skupině a nejvíce slazených nápojů pijí ženy ve třetí věkové skupině (viz. graf č. 13.).

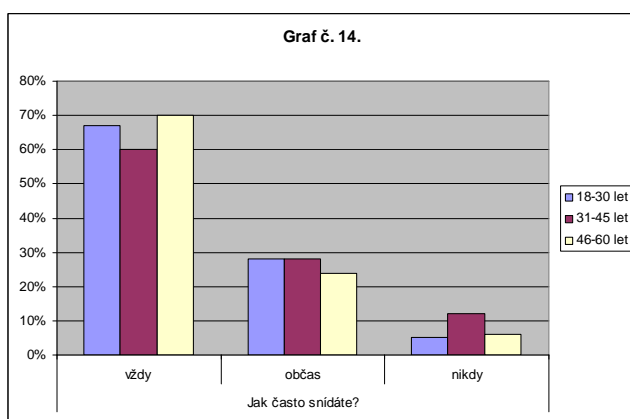


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 14 dotazníku

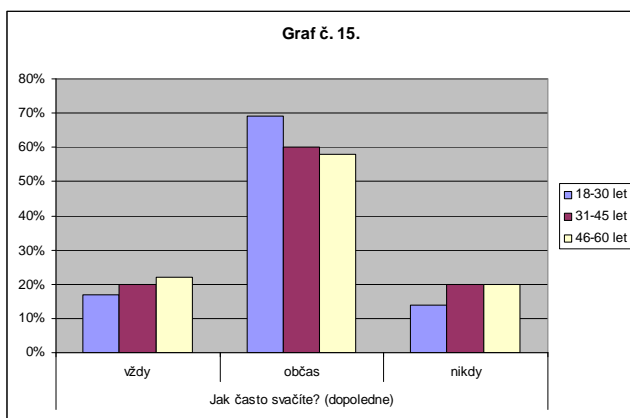
Otázka č. 14: Jak často snídáte, svačíte, obědváte, svačíte a večeríte?

Z odpovědí na tuto otázku je patrné, že nejvíce žen co vynechávají snídání se nachází ve druhé věkové skupině a ženy ve třetí věkové skupině obvykle snídání nevynechávají (viz. graf č. 14.).



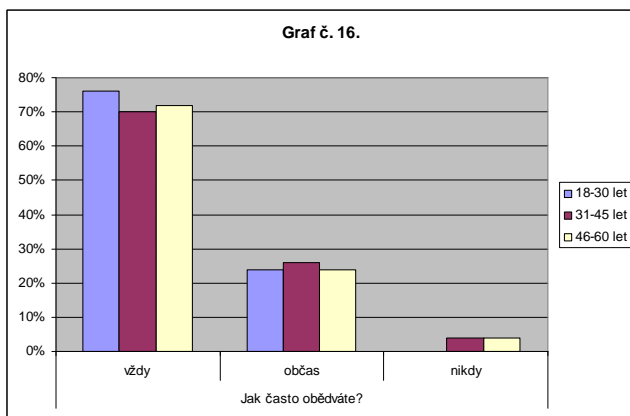
Zdroj: vlastní výzkum

Dopolední svačinu nejčastěji konzumují ženy ve třetí věkové skupině a nejčastěji jí vynechávají ženy v první věkové skupině (viz. graf č. 15.).



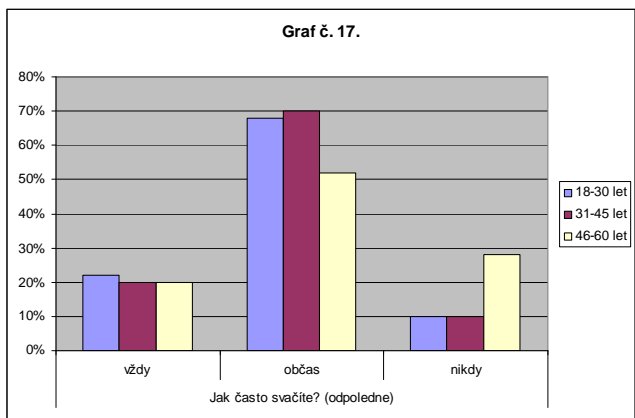
Zdroj: vlastní výzkum

Oběd nejméně vynechávají ženy v první věkové skupině a nejčastěji ženy ve druhé věkové skupině (viz. graf č. 16.).



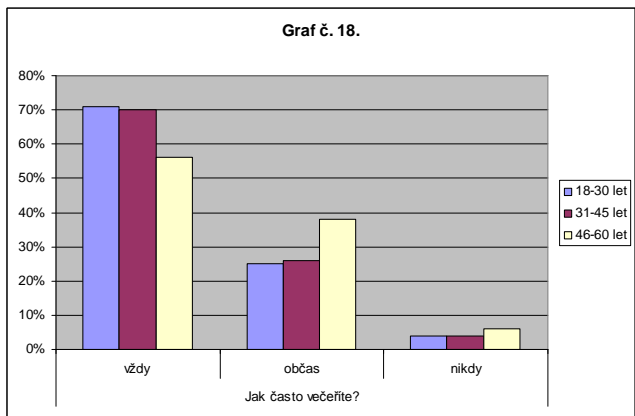
Zdroj: vlastní výzkum

Odpolední svačinu nejčastěji konzumují ženy v první věkové kategorii a nejvíce jí vynechávají ženy ve třetí věkové kategorii (viz. graf č. 17.).



Zdroj: vlastní výzkum

Večeři nejméně vynechávají ženy v první věkové skupině a nejvíce jí vynechávají ženy ve třetí věkové skupině (viz. graf č. 18.).

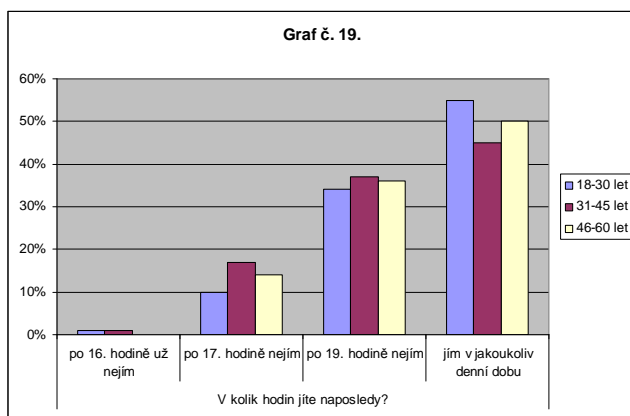


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 15 dotazníku

Otázka č. 15: V kolik hodin jíte naposledy?

Z odpovědí na tuto otázku je patrné, že v jakoukoli denní hodinu jí nejčastěji ženy v první věkové skupině, zatímco po 17 a 19 hodině už nejedí ženy ve druhé věkové skupině (viz. graf č. 19.).

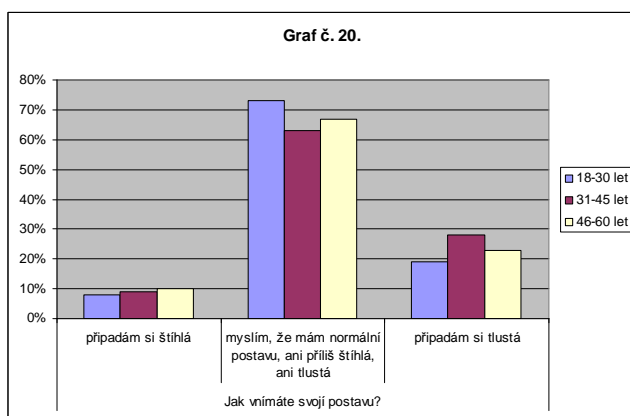


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 16 dotazníku

Otázka č. 16: Jak vnímáte svojí postavu?

Z otázky vyplývá, že ženy ve třetí věkové skupině vnímají nejčastěji svoji postavu jako štíhlou, i přesto, že se v této skupině vyskytuje nejvíce žen s nadváhou a obezitou, jako normální nejčastěji vnímají svoji postavu ženy v první věkové skupině, což odpovídá i jejich BMI, a ženy, které vnímají nejčastěji svoji postavu jako tlustou, se nacházejí ve druhé věkové skupině, i když takhle odpovědělo 28% žen a s vyšším BMI je 54% žen v této skupině. (viz graf č. 20.).

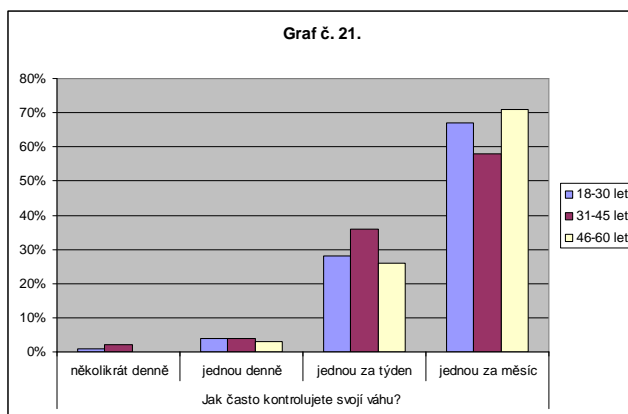


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 17 dotazníku

Otázka č. 17: Jak často kontrolujete svoji váhu?

Z otázky je zřejmé, že nejméně svoji váhu kontrolují ženy ve třetí věkové kategorii, zatímco nejčastěji svoji váhu kontrolují ženy ve druhé věkové kategorii (viz graf č. 21.).

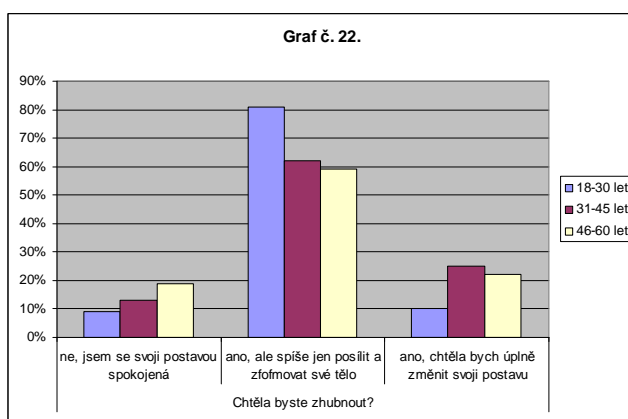


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 18 dotazníku

Otázka č. 18: Chtěla byste zhubnout?

Z otázky je patrné, že nejvíce žen, které jsou spokojeny se svojí postavou se nachází ve třetí věkové skupině a nejvíce žen, které chtějí úplně změnit svoji postavu ve druhé věkové skupině (viz. graf č. 22.).

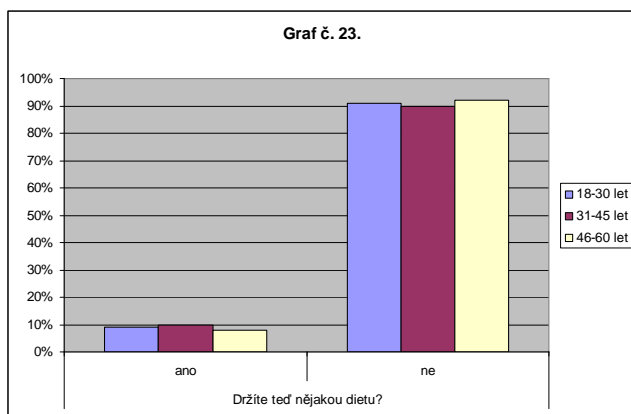


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 19 dotazníku

Otázka č. 19: Držíte teď nějakou dietu?

Z otázky vyplývá, že nejvíce žen, které v době vyplňování dotazníku držely nějakou dietu, se nachází ve druhé věkové skupině (viz graf č. 23.).

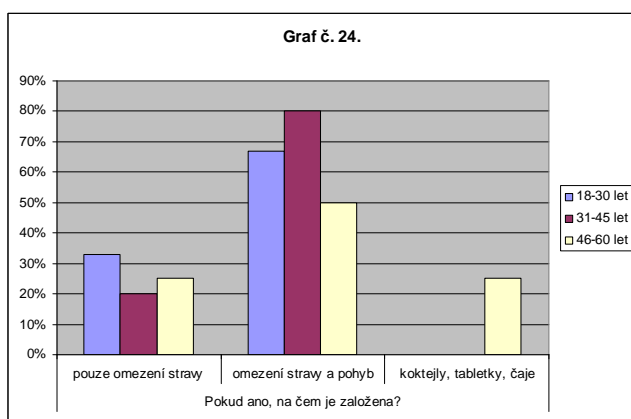


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 20 dotazníku

Otázka č. 20: Pokud držíte teď nějakou dietu, na čem je založená?

Odpověď „pouze omezení stravy“, odpovídaly nejvíce ženy v první věkové skupině. „Pohyb a omezení stravy“, nejčastěji odpovídaly ženy ve druhé věkové skupině a odpověď „koktejly, tabletky, čaje“ nejvíce vybíraly ženy ve třetí věkové skupině (viz graf č. 24.).

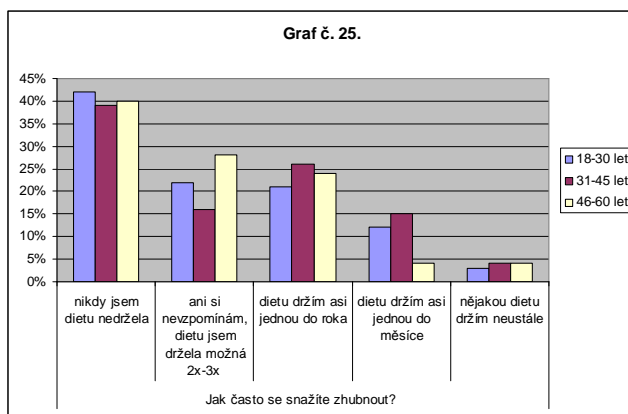


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 21 dotazníku

Otázka č. 21: Jak často se snažíte zhubnout?

Z odpovědí na tuto otázku je patrné, že nejčastěji drží diety ženy ve druhé věkové skupině a nejméně často ženy v první věkové skupině (viz. graf č. 25.).

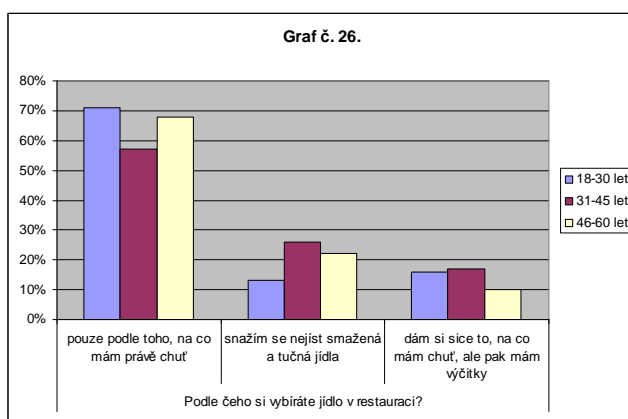


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 22 dotazníku

Otázka č. 22: Podle čeho si vybíráte jídlo v restauraci?

Z odpovědí vyplývá, že pouze podle toho na co mají právě chuť si nejčastěji vybírají ženy v první věkové kategorii, smaženým a tučným jídlům se nejčastěji vyhýbají ženy ve druhé věkové kategorii a ženy, které si dají na co mají chuť, ale následně si to vyčítají se též nejčastěji nacházejí ve druhé věkové kategorii (viz graf č. 26.).

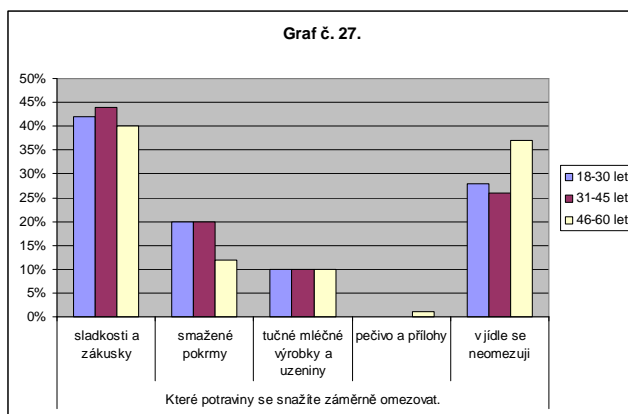


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 23 dotazníku

Otázka č. 23: Které potraviny se snažíte záměrně omezovat?

Z odpovědí vyplývá, že nejvíce se v jídle omezují ženy ve druhé věkové skupině a nejméně ženy ve třetí věkové skupině (viz. graf č. 27.).

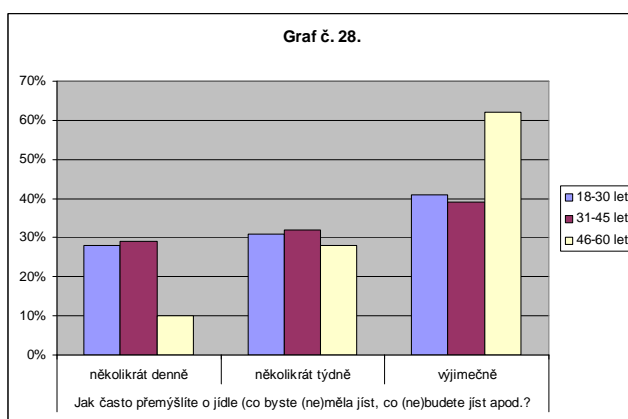


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 24 dotazníku

Otázka č. 24: Jak často přemýšlíte o jídle (co byste (ne)měla jíst, co (ne)budete jíst apod.)?

Z odpovědí na tuto otázku je patrné, že o jídle nejčastěji přemýšlejí ženy ve druhé věkové skupině a zcela výjimečně ženy ve třetí věkové skupině (viz. graf č. 28.).

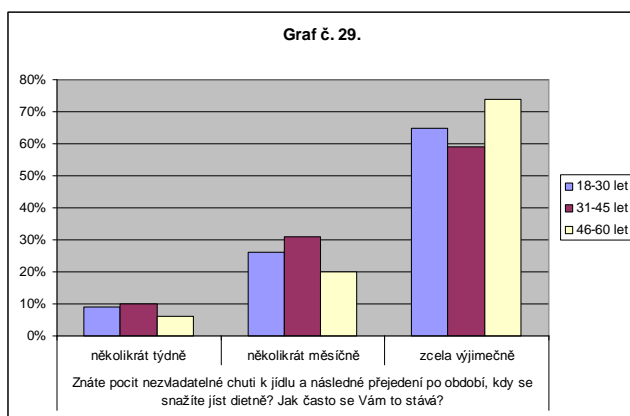


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 25 dotazníku

Otázka č. 25: Znáte pocit nezvladatelné chuti k jídlu a následné přejedení po období, kdy se snažíte jíst dietně? Jak často se Vám to stává?

Z odpovědí vyplývá, že nejčastěji tento pocit mívají ženy ve druhé věkové kategorii a nejméně často ženy ve třetí věkové kategorii (viz. graf č. 29.).

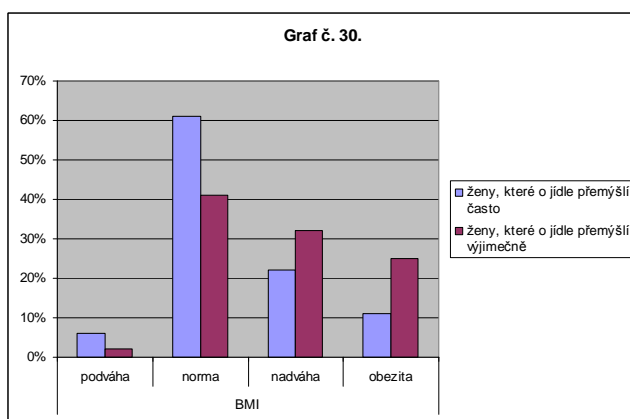


Zdroj: vlastní výzkum

4.3. Hodnocení a porovnání odpovědí u žen, které přemýšlí o jídle často a u žen, které o jídle přemýšlí výjimečně

Rozložení BMI dotazovaných

Z odpovědí vyplývá, že ženy, které často přemýšlí o jídle mají méně často nadváhu nebo jsou obézní, než ženy, které o jídle nepřemýšlí (viz. graf č. 30.).

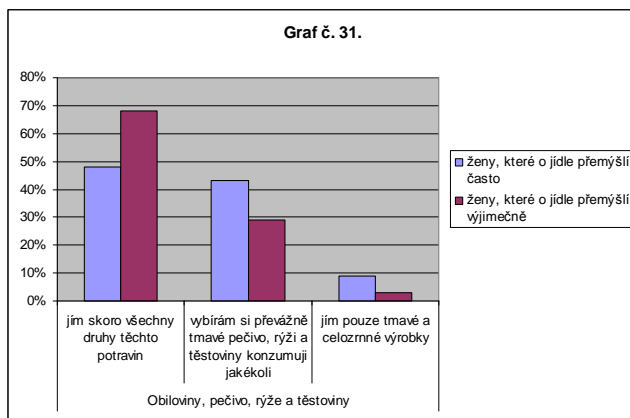


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 4 dotazníku

Otázka č. 4: Které druhy obilovin, pečiva, rýže a těstovin si nejčastěji vybíráte?

Z otázky, je patrné, že ženy, které více přemýšlí o jídle konzumují větší množství tmavých a celozrnných výrobků (viz. graf č. 31.).

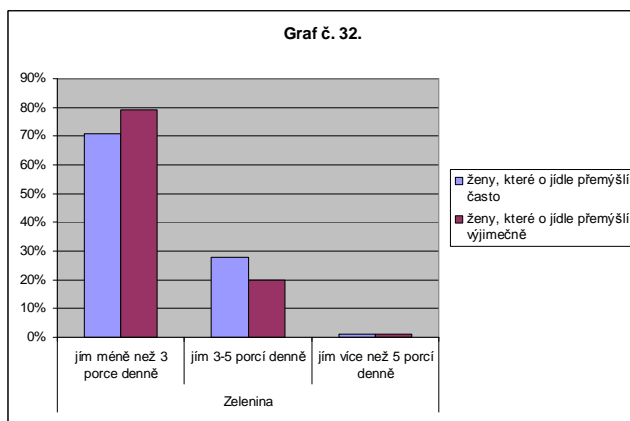


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 6 dotazníku

Otázka č. 6: Kolik porcí zeleniny jíte denně?

Z odpovědí na tuto otázku je zřejmé, že ženy, které více přemýšlí o jídle jedí více zeleniny (viz. graf č. 32.).

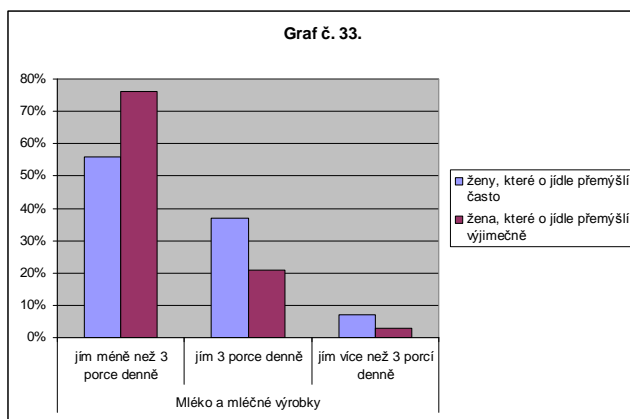


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 7 dotazníku

Otázka č. 7: Kolik porcí mléka a mléčných výrobků jíte denně?

Z odpovědí vyplývá, že ženy, které více přemýšlí o jídle konzumují větší množství mléka a mléčných výrobků, než ženy co o jídle nepřemýšlí (viz. graf č. 33.).

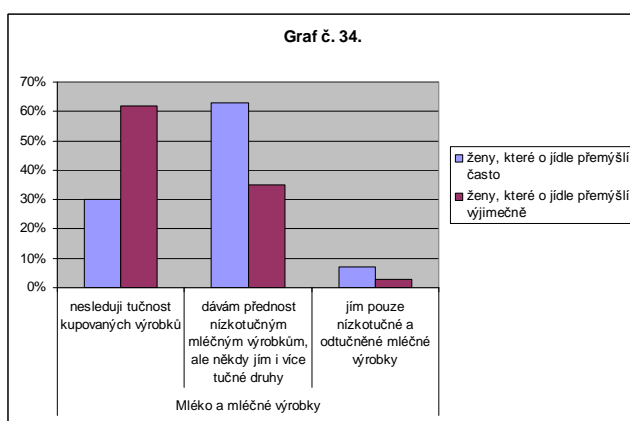


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 8 dotazníku

Otázka č. 8: Které druhy mléka a mléčných výrobků nejčastěji konzumujete?

Z otázky je patrné, že ženy, které více přemýšlí o jídle, také dávají více přednost nízkotučným a odtučněným mléčným výrobkům, než ženy, které o jídle nepřemýšlí (viz. graf č. 34.).

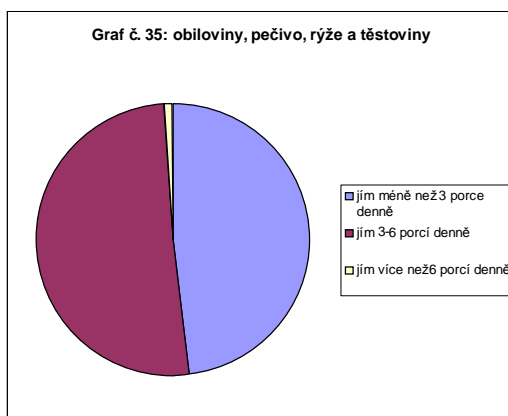


Zdroj: vlastní výzkum

4.4. Celkové hodnocení odpovědí

Hodnocení odpovědí na otázku číslo 3 dotazníku

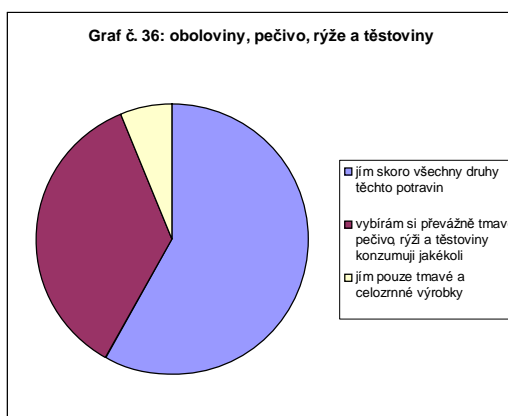
Otázka č. 3: Kolik porcí obilovin, pečiva, rýže a těstovin konzumujete denně?
Méně než 3 porce denně jedí 48%, 3-6 porcí denně 51% a více než 6 porcí denně 1% žen. Téměř polovina žen, konzumuje malé množství těchto potravin (viz. graf č. 35.).



Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědí na otázku číslo 4 dotazníku

Otázka č. 4: Které druhy obilovin, pečiva, rýže a těstovin si nejčastěji vybíráte?
Skoro všechny druhy těchto potravin jí 58% žen, 36% žen si vybírá převážně tmavé pečivo, ale rýži a těstoviny konzumují jakékoliv a 6% žen jí pouze tmavé a celozrnné výrobky. Z odpovědí vyplývá, že více než polovina žen se o výživovou hodnotu těchto potravin nezajímá (viz. graf č. 36.).

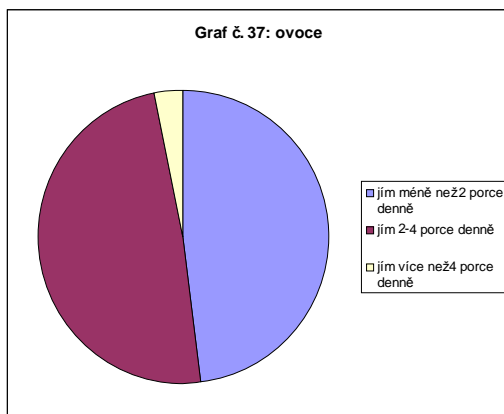


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 5 dotazníku

Otázka č. 5: Kolik porcí ovoce jíte denně?

Méně než 2 porce ovoce denně jedí 48%, 2-4 porce 49% a více než 4 porce denně 3% žen. Je patrné, že skoro polovina žen konzumuje malé množství ovoce (viz. graf č. 37.).

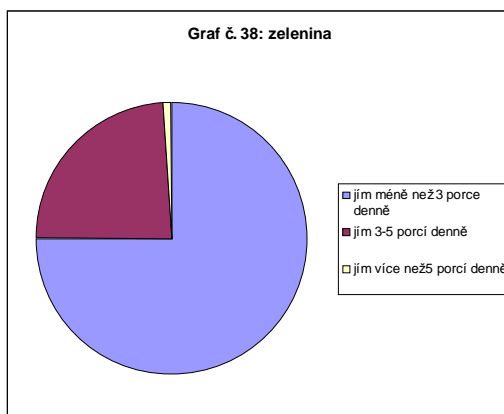


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 6 dotazníku

Otázka č. 6: Kolik porcí zeleniny jíte denně?

75% žen jedí méně zeleniny, než 3 porce denně, 3-5 porcí jí 24% a více než 5 porcí jí 1% žen. Z odpovědí je zřejmé, že většina žen konzumuje velice malé množství zeleniny (viz. graf č. 38.).



Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 7 dotazníku

Otázka č. 7: Kolik porcí mléka a mléčných výrobků jíte denně?

Méně než 3 porce denně mléka a mléčných výrobků konzumuje 66%, 3 porce denně 29% a více než 3 porce denně 5% žen. Z odpovědí je patrné, že pouze malé procento žen konzumuje správné množství mléčných výrobků a to pouze 29% (viz. graf č. 39.).

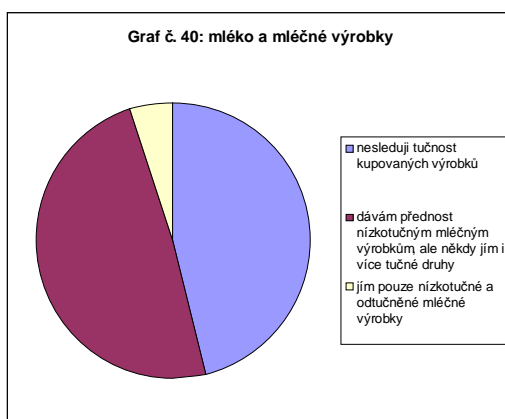


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 8 dotazníku

Otázka č. 8: Které druhy mléka a mléčných výrobků nejčastěji konzumujete?

Tučnost kupovaných výrobků nesleduje 46% žen, přednost nízkotučným výrobkům dává 49% žen a pouze nízkotučné a odtučněné výrobky konzumuje 5% žen. Z otázky vyplývá, že téměř polovina žen se nezajímá o tučnost těchto výrobků (viz graf č. 40.).

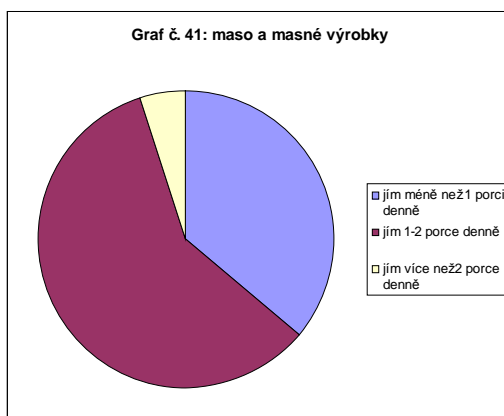


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 9 dotazníku

Otázka č. 9: Kolik porcí masa a masných výrobků denně jíte?

Méně než 1 porci denně masa a masných výrobků konzumuje 36% žen, 1-2 porce denně 59% a více než 2 porce denně 5% žen. Z otázky vyplývá, že většina žen konzumuje dostatečné množství masa a masných výrobků (viz graf č. 41.).

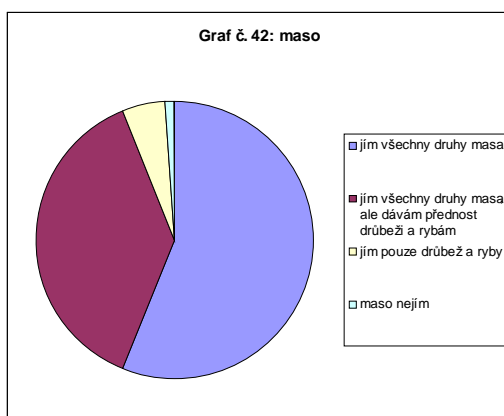


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 10 dotazníku

Otázka č. 10: Které druhy masa konzumujete nejčastěji?

Všechny druhy masa konzumuje 56% žen, 38% žen jí všechny druhy masa, ale dávají raději přednost drůbeži a rybám, 5% žen jí pouze drůbež a ryby a 1% žen nejí maso vůbec. Z odpovědí je patrné, že většina žen jí jakékoliv maso a pouze 38% žen si vybírá maso podle zásad správné výživy (viz. graf č. 42.).



Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 11 dotazníku

Otázka č. 11: Kolik porcí sladkostí, slaného pečiva a tuků jíte denně?

59% žen jí méně než 2 porce denně sladkostí a slaného pečiva, 35% žen jí 2 porce denně a 6% žen konzumuje více než 2 porce denně těchto výrobků. Většina žen uvádí, že konzumuje přiměřené množství těchto potravin (viz graf č. 43.).

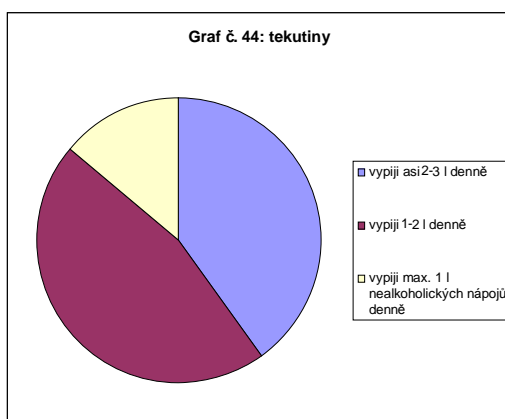


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 12 dotazníku

Otázka č. 12: Kolik tekutin vypijete denně?

Asi 2-3 litry nealkoholických nápojů denně vypije 40% žen, 1-2 litry denně 46% žen a maximálně 1 litr denně vypije 14% žen. Z této otázky vyplývá, že většina žen vypije malé množství tekutin denně (viz graf č. 44.).

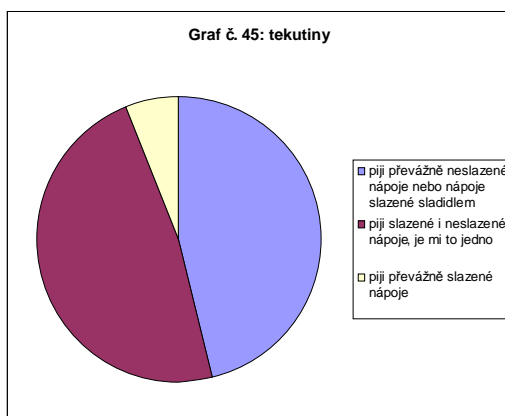


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 13 dotazníku

Otázka č. 13: Jaké tekutiny převážně pijete?

Převážně neslazené nápoje pije 46% žen, slazené i neslazené nápoje pije 48% žen a převážně slazené nápoje pije 6% žen. Z odpovědí je patrné, že více než polovině žen nevadí slazené nápoje (viz graf č. 45.).

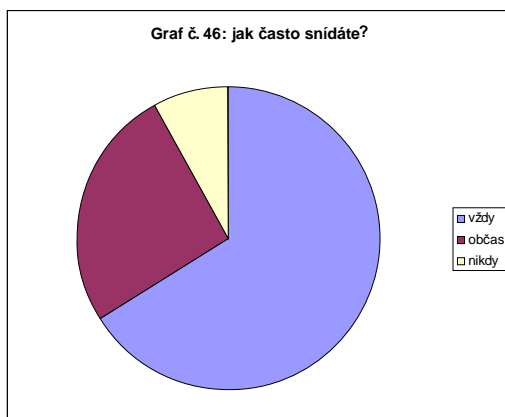


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 14 dotazníku

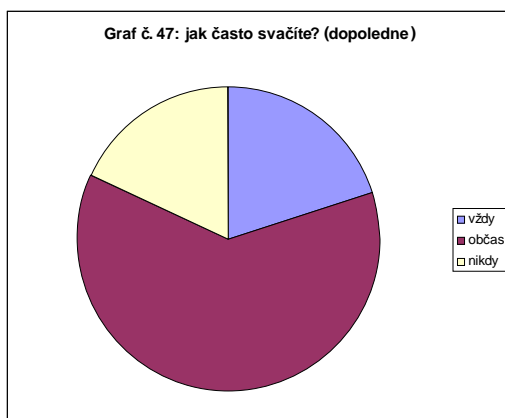
Otázka č. 14: Jak často snídáte, svačíte, obědváte, svačíte a večeříte?

Vždy snídá 66% žen, občas 26% a nesnídá 8% žen (viz. graf č. 46.).



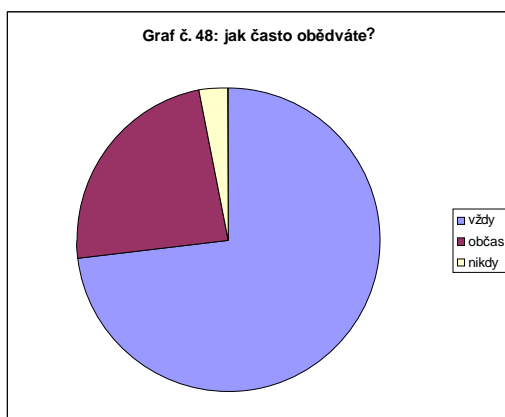
Zdroj: vlastní výzkum

Dopolední svačinu nikdy nevynechá 20% žen, občas 62% žen a nikdy nesvačí 18% žen (viz. graf č. 47.).



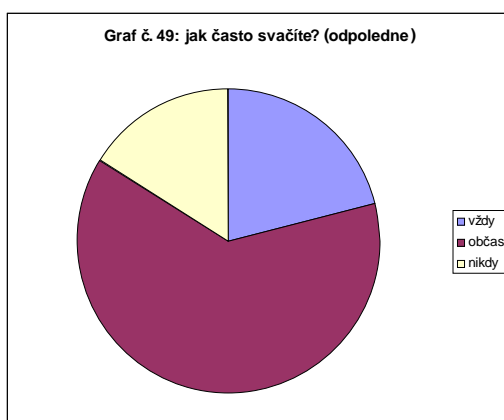
Zdroj: vlastní výzkum

Vždy obědvá 73% žen, občas 24% žen a nikdy neobědvají pouze 3% žen (viz. graf č. 48.).



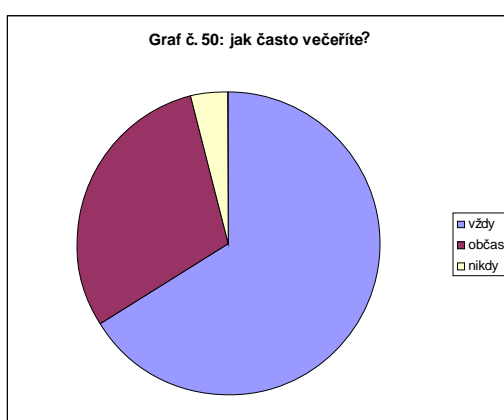
Zdroj: vlastní výzkum

Odpolední svačinu nikdy nevynechává 21% žen, občas jí přijímá 63% žen a nikdy nesvačí 16% žen (viz. graf č. 49.).



Zdroj: vlastní výzkum

Vždy večeří 66% žen, občas 30% žen a nikdy nevečeří 4% žen (viz graf č. 50.).



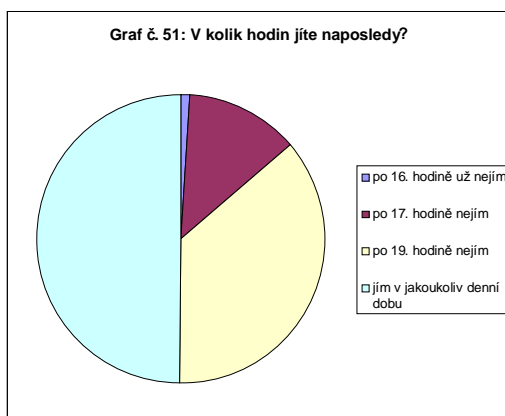
Zdroj: vlastní výzkum

Z odpovědí na tuto otázku je patrné, že většina žen snídá vždy, svačí občas, obědvá vždy, svačí občas a večeří vždy.

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 15 dotazníku

Otázka č. 15: V kolik hodin jíte naposledy?

Po 16. hodině už nejí 1% žen, po 17. hodině 13% žen, po 19. hodině 36% žen a v jakoukoliv denní hodinu jí 50% žen. Z otázky vyplývá, že 50% žen jí v jakoukoliv denní hodinu (viz graf č. 51.).



Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 16 dotazníku

Otázka č. 16: Jak vnímáte svoji postavu?

Svoji postavu jako štíhlou vnímá 9% žen, jako normální, ani příliš štíhlou, ani tlustou vnímá svoji postavu 68% žen a jako tlustou svoji postavu vnímá 23% žen. Z otázky je patrné, že 68% žen vnímá svoji postavu jako normální, ale normální BMI má pouze 51% žen (viz graf č. 52.).

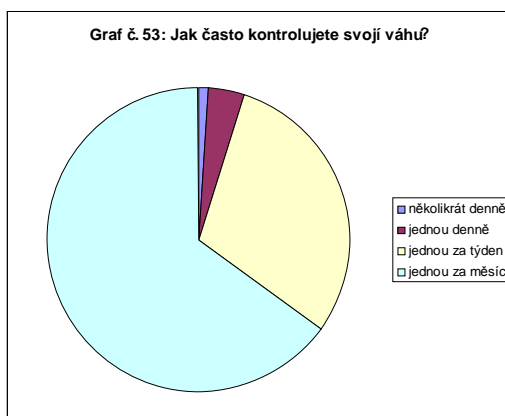


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 17 dotazníku

Otázka č. 17: Jak často kontrolujete svoji váhu?

Několikrát denně kontroluje svoji váhu 1% žen, jednou denně 4% žen, jednou za týden 30% žen a jednou za měsíc svoji váhu kontroluje 65% žen. Z otázky vyplývá, že většina žen se o svoji váhu nezajímá příliš často (viz graf č. 53.).

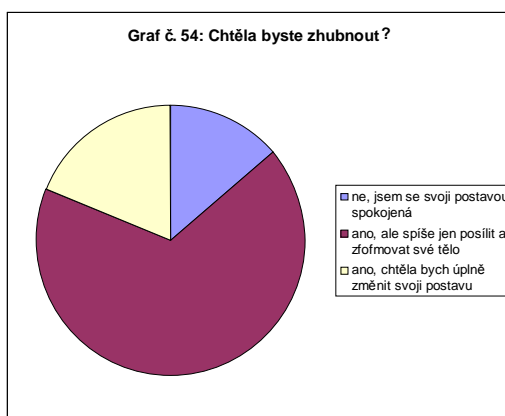


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 18 dotazníku

Otázka č. 18: Chtěla byste zhubnout?

Se svojí postavou je spokojeno 14% žen, spíše jen posílit a zformovat svoje tělo by chtělo 67% žen a úplně změnit svoji postavu by chtělo 19% žen. Z otázky vyplývá, že většina žen by chtěli posílit a zformovat své tělo, úplně změnit postavu chce jen 19% žen, nadváhu má 27% a obézních je 18% žen (viz graf č. 54.).



Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 19 dotazníku

Otázka č. 19: Držíte teď nějakou dietu?

V době kdy respondentky vyplňovaly dotazník, 9% z nich drželo nějakou dietu a 91% nikoli (viz graf č. 55.).

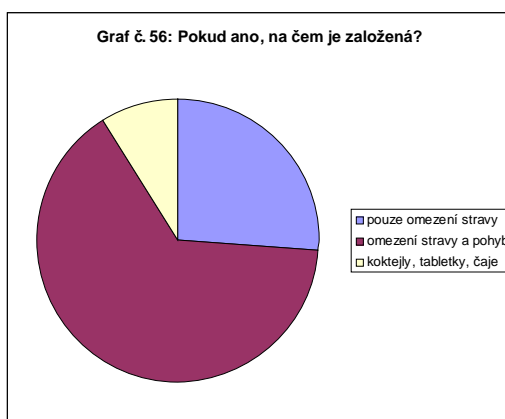


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 20 dotazníku

Otázka č. 20: Pokud držíte teď nějakou dietu, na čem je založená?

26% žen svojí dietu zaměřilo pouze na omezení stravy, 65% žen zaměřilo dietu na omezení stravy a pohyb a 9% žen si vybralo koktejly, tabletky a čaje na hubnutí. Z otázky vyplývá, že většina žen se zaměřuje na pohyb i na stravu, když chtějí zhubnout (viz. graf č. 56.).

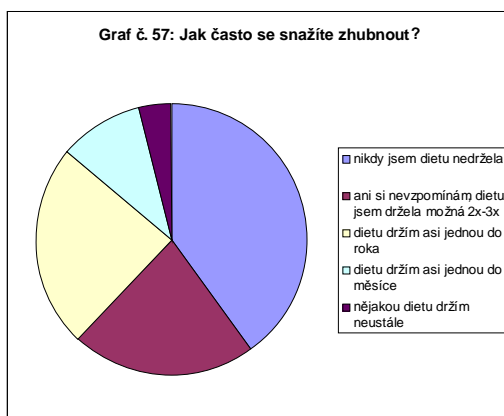


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 21 dotazníku

Otázka č. 21: Jak často se snažíte zhubnout?

Dietu nikdy nedržel 40% žen, jednou nebo dvakrát za život drželo dietu 22% žen, jednou do roka drží dietu 24% žen, asi jednou do měsíce 10% žen a neustále nějakou dietu drží 4% žen (viz. graf č. 57.).

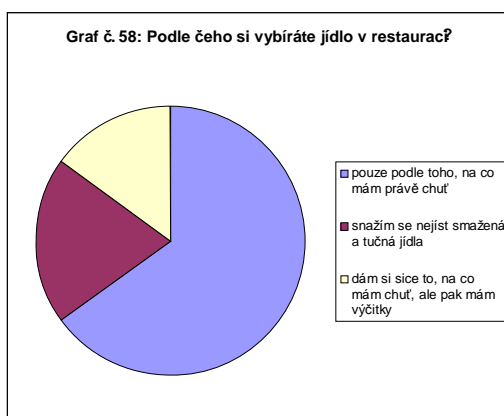


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 22 dotazníku

Otázka č. 22: Podle čeho si vybíráte jídlo v restauraci?

65% žen si jídlo v restauraci vybírá jen podle toho na co má právě chuť, 20% se snaží vyhýbat smaženým a tučným jídlům a 15% si vybere na co má právě chuť, ale následně má výčitky. Většina žen se v restauraci neohlíží na zdravou výživu (viz. graf č. 58.).

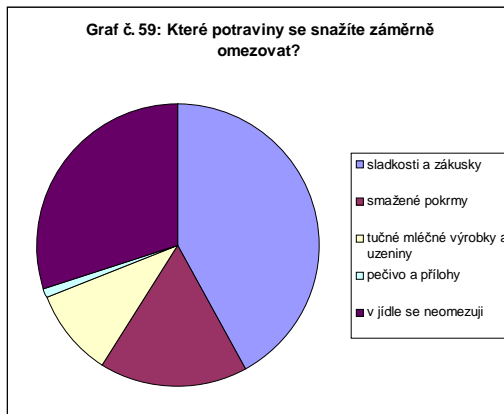


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 23 dotazníku

Otázka č. 23: Které potraviny se snažíte záměrně omezovat?

Sladkostem a zákuskům se záměrně vyhýbá 42% žen, smaženým pokrmům 17% žen, tučným mléčným výrobkům a uzeninám 10% žen, pečivu a přílohám 1% žen a v jídle se neomezují 30% žen. Z odpovědí vyplývá, že většina žen se snaží některé potraviny záměrně vyhýbat (viz. graf č. 59.).

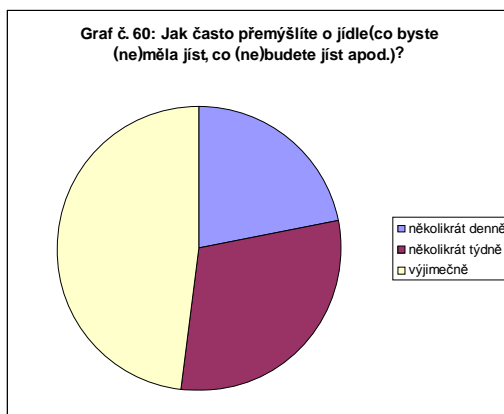


Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 24 dotazníku

Otázka č. 24: Jak často přemýšlíte o jídle (co byste (ne)měla jíst, co (ne)budete jíst apod.)?

Několikrát denně o jídle přemýšlí 22% žen, několikrát týdně 30% žen a zcela výjimečně 48% žen. Většina žen o jídle přemýšlí jen výjimečně (viz. graf č. 60.).



Zdroj: vlastní výzkum

Hodnocení odpovědi na otázku číslo 25 dotazníku

Otázka č. 25: Znáte pocit nezvladatelné chuti k jídlu a následné přejedení po období, kdy se snažíte jíst dietně? Jak často se Vám to stává?

Pocit nezvladatelné chuti k jídlu a následné přejedení po období hladu má několikrát týdně 8% žen, několikrát měsíčně 26% žen a zcela výjimečně tento pocit má 66% žen (viz. graf č. 61.).



Zdroj: vlastní výzkum



5. Diskuse

Dotazníky, které jsem pro ženy připravila, byly rozděleny do tří částí podle tématického zaměření otázek. Na začátku dotazníku doplňovaly ženy údaje o své tělesné hmotnosti a výšce, z nichž jsem následně vypočítala Body Mass Index. Druhá skupina otázek byla zaměřena na jejich výživu a způsob stravování a třetí skupina otázek měla odhalit jejich postoj k vlastnímu tělu a nadměrné přemýšlení o jídle.

Druhá otázka mého dotazníku se týkala věku, podle něhož jsem ženy rozdělila do tří věkových kategorií. První věková kategorie 18-30 let, druhá 31-45 let a třetí 46-60 let, které jsem následně porovnávala. Výzkum byl prováděn pouze u žen, které neměly naordinovanou žádnou dietu od svého praktického ani odborného lékaře, na což byly upozorněny v úvodu mého dotazníku.

Z odpovědí na otázky týkající se váhy a výšky vyplynulo, že 4% žen mají podváhu, 51% má normální váhu, 27% nadváhu a 18% žen je obézních. Z porovnání třech věkových kategorií je patrné, že nejvíce obézních žen se nachází ve třetí kategorii, a to až 38%. Zatímco 78% žen v první věkové kategorii má normální váhu a žádná z nich není obézní, což si vysvětlují rychlejším metabolismem mladších žen, ale i lepšími stravovacími zvyklostmi.

Druhá skupina otázek týkající se způsobu stravování, byla orientována na konzumaci různých druhů potravin, na jejich množství a výběr.

U otázek týkajících se obilovin, pečiva a rýže jsem zjistila, že 48% žen konzumuje menší množství těchto potravin než jsou 3 porce denně. Asi 3-6 porcí denně konzumuje 51% žen a více než 6 porcí pouze 1% dotazovaných žen. Porovnáním třech věkových kategorií vyplynulo, že nejvíce se těmito potravinám vyhýbají ženy ve druhé věkové kategorii a nejvíce těchto výrobků konzumují ženy ve třetí kategorii. Neoptimálnější množství však nejčastěji přijímají ženy v první věkové kategorii. Co se týká výběru těchto potravin 58% žen konzumuje jakékoliv výrobky, 36% dává přednost celozrnnému pečivu a 6% vybírá pouze celozrnné a tmavé výrobky. Nejvíce žen, které si převážně vybírají tmavé a celozrnné výrobky se nacházejí ve druhé kategorii a ženy, které nejméně dbají na výběr těchto potravin jsou ve třetí věkové kategorii.



Další dvě otázky jsou zaměřené na konzumaci ovoce a zeleniny. Přiměřenou denní dávku ovoce přijímá 49% dotazovaných, zatímco u zeleniny se nachází alarmující číslo a to pouze 24% dotazovaných žen. Nejvíce ovoce a zeleniny konzumují ženy ve druhé věkové kategorii.

U otázek na mléko a mléčné výrobky jsem též zjistila snížený příjem u většiny žen a to u 66%. Nejvíce nízkotučných a odtučněných výrobků konzumují ženy ve druhé věkové kategorii, zatímco nejvíce žen, které nesledují tučnost výrobků se nacházejí ve třetí kategorii.

Co se týká masa a masných výrobků, 59% žen konzumuje doporučenou denní dávku. Nejvíce žen, které tuto dávku dodržují se nachází ve druhé věkové kategorii. Co se týká výběru masa, tak 56% žen jí všechny druhy, 38% dává přednost drůbeži a rybám, 5% jí pouze drůbež a ryby a jen 1% žen nejí maso vůbec. Dále z odpovědí vyplývá, že nejvíce žen, které dávají přednost bílému masu se nacházejí ve druhé věkové skupině a nejvíce žen, které konzumují jakékoliv maso se nachází ve třetí věkové kategorii.

Z odpovědí na otázku týkající se konzumace sladkostí, slaného pečiva a tuků, je patrné, že nejvíce žen, které se těmito výrobky vyhýbají se nachází ve druhé věkové kategorii a ženy, které těchto výrobků konzumují nejvíce se nacházejí ve třetí věkové kategorii. Žen, které konzumují nadměrné množství těchto potravin je 6%.

U otázek týkajících se tekutin vyplynulo, že pouze 40% žen vypije 2 až 3 litry nealkoholických nápojů denně. Z toho nejvíce žen, které dodržují pitný režim, se nachází ve druhé věkové skupině. Ženy, které pijí převážně neslazené nápoje jsou ve druhé věkové skupině a nejvíce slazených nápojů pijí ženy ve třetí věkové skupině.

Na otázku, jak často snídáte, svačíte, obědváte, svačíte a večeříte, nejvíce žen odpovídalo, že snídají vždy (66%), svačí občas (62%), obědvají vždy (73%), svačí občas (63%) a večeří vždy (66%). Z toho snídání nejčastěji vynechávají ženy ve druhé skupině, dopolední svačinu ženy ve druhé a třetí skupině, oběd opět ženy ve druhé a třetí skupině, odpolední svačinu, ženy ve třetí skupině a večeři, též ženy ve třetí skupině.



Poslední otázka týkající se stravování je zaměřená na hodinu posledního jídla. 50% žen jí v jakoukoli denní hodinu, po 19. hodině nejí 36% žen, po 17. hodině 13% a po 16. hodině 1% žen. Nejvíce žen, které se snaží po určité hodině nejíst se nachází ve druhé věkové skupině, zatímco v jakoukoli hodinu jedí nejvíce ženy v první věkové kategorii.

Třetí skupina otázek je zaměřená na vnímání vlastního těla a nadměrného přemýšlení o jídle.

Na otázku, jak vnímáte svoji postavu, odpovědělo 9% žen, že si připadají štíhlé, 68% žen si myslí, že mají normální postavu a 23% si připadají tlusté. Z toho nejvíce žen, které svoji postavu vnímají, jako tlustou, se nachází ve druhé věkové skupině.

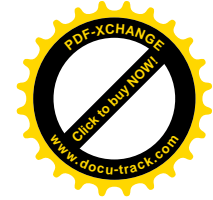
Co se týká kontroly vlastní váhy, nejvíce žen, a to 65% svoji váhu kontroluje jednou za měsíc. Nejčastěji svoji váhu kontrolují ženy ve druhé věkové skupině a nejméně často ženy ve třetí skupině.

Další otázka se týkala toho, zda by chtěly dotazované ženy zhubnout. Pouze 14% žen je se svojí postavou úplně spokojeno, 67% by chtělo posílit a zformovat své tělo a 19% žen, by chtělo svoji postavu úplně změnit. Nejvíce žen, které chtějí svoji postavu úplně změnit se nachází ve druhé věkové kategorii.

Z dotazovaných žen v době vyplňování dotazníku 9% drželo nějakou dietu, z čehož se nejvíce žen nacházelo ve druhé věkové kategorii a jejich diety byly převážně založené na omezení stravy a zvýšení fyzické aktivity.

Z odpovědí na otázku, jak často se snažíte zhubnout, jsem zjistila, že 40% žen dietu nikdy nedrželo, jednou nebo dvakrát za život drželo dietu 22% žen, jednou do roka drží dietu 24% žen, asi jednou do měsíce 10% žen a neustále nějakou dietu drží 4% žen. Z porovnání věkových kategorií vyplynulo, že nejčastěji drží dietu ženy ve druhé věkové kategorii a nejméně často ženy v první kategorii.

Jídlo v restauraci si 65% žen vybírá pouze podle toho, na co mají právě chuť, 20% se snaží nejíst smažená a tučná jídla a 15% si dá to, na co má právě chuť, ale následně mají výčitky. Nejvíce žen, které se vyhýbají smaženým nebo tučným jídlům, nebo si dají na co mají chuť, ale pak mají výčitky, se nacházejí ve druhé skupině. Ženy,



kteře si vybírají pouze podle toho na co mají právě chuť, se nejvíce nacházejí v první věkové skupině.

Z odpovědí na otázku, které potraviny se snažíte záměrně vyhýbat vyplývá, že nejvíce žen se omezuje ve druhé kategorii a ženy, které se v jídle neomezují se nejvíce nacházejí ve třetí věkové kategorii.

Další otázka se týká toho, jak často ženy přemýšlí o jídle, co by měly, nebo neměly jíst. 22% žen o jídle přemýšlí několikrát denně, 30% několikrát týdně a zcela výjimečně 48% žen. Z toho nejčastěji o jídle přemýšlí ženy ve druhé věkové kategorii a nejméně často ženy ve třetí kategorii.

Nezvladatelný pocit chuti k jídlu a následné přejedení po období diety se několikrát týdně vyskytuje u 8% žen, několikrát měsíčně u 26% žen a zcela výjimečně u 66% žen. Tento pocit převyšuje u žen ve druhé věkové kategorii a nejméně se vyskytuje u žen ve třetí kategorii.

Svoji předpokládanou hypotézu: „Držení diet a nadměrné přemýšlení o jídle a hubnutí bude převažovat nad normálním jedením bez strachu z tloušťky, a to především v mladší věkové kategorii.“, nemohu potvrdit.

První část mé hypotézy tvrdí, že nadměrné přemýšlení o jídle a hubnutí bude převažovat nad normálním jedením, což můj výzkum nepotvrdil. O jídle 48% žen přemýšlí pouze výjimečně. 65% žen si vybírá jídlo pouze podle toho na co má právě chuť a svojí postavu by chtělo úplně změnit pouze 19% žen.

Druhá část hypotézy tvrdí, že držení diet bude převažovat v mladší věkové kategorii, což též nemohu svými výsledky potvrdit. Nejvíce žen, které přemýšlí o jídle, chtějí změnit úplně svojí postavu, po snědení něčeho nezdravého mají výčitky, se nejčastěji nacházejí ve druhé věkové kategorii, to je u žen od 30 do 45 let.

I když u většiny žen držení diet nepřevažuje nad normálním způsobem stravování, neznamená to, že by dnešní ženy jedly zdravě, naopak. Výsledky spíše ukazují, že ženy, které více přemýšlí o jídle a snaží se jíst dietně, jedí více zdravě než ostatní, což vyplývá především u otázek, které se týkaly výběru potravin. Tyto ženy si vybírají především celozrnné pečivo, nízkotučné a odtučněné mléčné výrobky, objevuje



se tu i zvýšený příjem zeleniny a ovoce. Ale i u těchto žen nacházíme chyby ve výživě a to především, nízký příjem obilovin, mléčných výrobků a vynechávání jídla v dopoledních hodinách, nebo naopak vynechávání večeře a tím se prodlužuje doba hladu.

K zamyšlení by nás také měly vést alarmující výsledky velice nízkého příjmu zeleniny, kde až 75% žen konzumuje nedostatečné množství. U ovoce se procento sice zvyšuje, ale optimální příjem má pouze 49% žen. Mléčných výrobků též optimální množství, přijímá pouze 29% žen, u obilovin se procento vyšplhalo na 51%. Nedostatek těchto potravin může vést ke sníženému množství vitamínů, minerálů a vlákniny.



6. Závěr

Cílem práce bylo zjistit, jestli držení diet a nezdravé přemýšlení o jídle převažuje nad zdravým způsobem stravování bez hubnutí a strachem z přibírání na váze. Práce měla zmapovat způsob stravování dnešních žen v různých věkových kategoriích. Tento cíl byl podle mého názoru splněn.

Ve své teoretické části bakalářské práce jsem se pokusila pokud možno stručně přiblížit rozsáhlou problematiku nejpopulárnějších diet, složení stravy a zdravé výživy a informace srozumitelnou formou prezentovat. Všechny užití zdroje jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Hypotéza nebyla potvrzena. První část hypotézy tvrdí, že držení diet bude převažovat nad normálním jedením. Z mého výzkumu vyplynulo, že držení diet nepřevažuje nad normálním stravováním. Většina žen dietu buď nedržela, nebo ji drží maximálně jednou do roka. Druhá část hypotézy říká, že držení diet bude převažovat u žen v mladší věkové kategorii, tato část se také nepotvrdila. Držení diet a nadměrné přemýšlení o jídle se nejčastěji vyskytuje u žen ve druhé věkové kategorii, což je ve věku od 31 do 45 let.

Z mého výzkumu dále vyplynulo, že 51% dnešních žen konzumuje malé množství obilovin. Mléčných výrobků optimální množství přijímá pouze 29% žen. U ovoce se procento sice zvyšuje, ale optimální příjem má pouze 49% žen. A velice alarmující výsledky se objevují u konzumace zeleniny, kde až 75% žen konzumuje nedostatečné množství. Tyto výsledky by měly vést k zamyšlení, neboť nedostatek těchto potravin vede ke sníženému množství vitamínů, minerálů a vlákniny, což může mít vážné zdravotní důsledky.



7. Seznam použitých zdrojů

1. BOLDIŠ, P. Bibliografické citace dokumentu podle ČSN ISO 690 a ČSN ISO 690-2: Část 1 – Citace: metodika a obecná pravidla. Verze 3.3. Poslední aktualizace 11.11.2004. 21 s.
2. BOLDIŠ, P. Bibliografické citace dokumentu podle ČSN ISO 690 a ČSN ISO 690-2: Část 2 – Modely a příklady citací u jednotlivých typů dokumentů. Verze 3.1. Poslední aktualizace 11.11.2004. 16 s.
3. ČERNÁ, V. Životní styl a obezita. *Medicína v praxi*, 2001, č. 5/6, s. 89-90. ISSN 1212-8759.
4. DISMAN, M. Jak se vyrábí sociologická znalost: Příručka pro uživatele. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2000. 374 s. ISBN 80-7066-822-9.
5. HEILMANN, H., SCHUTTE, G. *Ano prosím, se šlehačkou! Sbohem dietnímu šílenství*. 1. vyd. Praha: Pragma, 2004. 204 s. ISBN 80-7205-967.
6. KLEINWACHTEROVÁ, H., BRÁZDOVÁ, Z. *Výživový stav člověka a způsoby jeho zjišťování*. 2. vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví v Brně, 2001. 102 s. ISBN 80-7013-336-8.
7. KOREC, J. *Nový hit: Atkinsova dieta*. 25.09.2003. Dostupné z: <http://www.pramenyzdravi.cz/514/Novy-hit-Atkinsova-dieta.php>
8. KUNOVÁ, V. *Pyramida jako vodítko k sestavení zdravé stravy*. 18.06.2003. Dostupné z: http://www.fzv.cz/web/fzv-akcni/informacni_materialy/pyramida
9. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa a hubnutí v otázkách a odpovědích*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 125 s. ISBN 80-247-1050-1.
10. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 136 s. ISBN 80-247-0736-5.
11. LOJKOVÁ, K. Správnou cestou je zdravý životní styl. *Regena*, 2005, roč. 15, č. 9, s. 23. ISSN 1212-2289.
12. MÁLKOVÁ, I. *Dieta podle krevních skupin*. 19.03.2007. Dostupné z: http://www.stob-plus.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=1332&Itemid=268



13. MÁLKOVÁ, I. *Nízkoenergetické bílkovinné diety*. 06.10.2003. Dostupné z: <http://www.ordinace.cz/clanek/nizkoenergeticke-bilkovinne-diety-nbd/>
14. MÁLKOVÁ, I., ŠTOCHLOVÁ, J. *Hubneme s rozumem v praxi*. 1. vyd. Praha: Smart Press, 2006. 176 s. ISBN 80-903642-0-9.
15. MANDŽUKOVÁ, J. *Léčivá síla vitamínů, minerálů a dalších látek: praktický domácí rádce*. 1. vyd. Benešov: Start, 2005. 267 s. ISBN 80-86231-36-4.
16. MASTNÁ, B. *Nadváha, obezita, výživa*. 2. vyd. Praha: Triton, 2000. 220 s. ISBN 80-7254-143-9.
17. PETRÁSEK, R. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2004. 128 s. ISBN 80-7021-711-1.
18. SEARS, B. *Zónová dieta*. 12.03.2007. Dostupné z: <http://www.revprirody.cz/data/1006/diety.htm>
19. SCHILLING, J. *Prožvýkej se do zdraví, štíhlý a vitální bez diety*. 1. vyd. Praha: Pragma, 2003. 149 s. ISBN 80-7205-924-6.
20. SLIMÁKOVÁ, M. *Poradna zdravé výživy. Regenerace*, 1997, roč. 5, č. 3, s. 15. ISSN 1210-6631.
21. STARNOVSKÁ, T. *Jak uplatnit výživová doporučení v každodenním životě rodiny*. 18.06.2003. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/web/fzv-akcni/informacni/materialy/pyramida>
22. STOPPARD, M. *Zdravé hubnutí*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2002. 95 s. ISBN 80-7202-800-6.
23. STRNADELOVÁ, V., ZERZÁN, J. *Radost z jídla*. 2. vyd. Praha: Remat, 1998. 120 s. ISBN 80-901519-8-1.
24. SUMM, U. *Kuchařka nové dělené stravy*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2005. 192 s. ISBN 80-249-0499-3.
25. SURYNEK, A., KOMÁRKOVÁ, R., KAŠPAROVÁ, E. *Základy sociologického výzkumu*. 1. vydání. Praha: Management Press, 2001. ISBN 80-7261-038-4.
26. ŠIMEK, J. *Zdravé hubnutí*. 1. vyd. Hradec Králové: Svítání, 2000. 143 s. ISBN 80-86198-09.



27. THOMSOVÁ, U. Zeštíhlování světa. *Dějiny a současnost*, 2005, roč. 27, č. 7, s. 30-33. ISSN 0418-5129.
28. URSELL, A. *Vitamíny a minerály*. 1. vyd. Bratislava: NOXI, 2004. 128 s. ISBN 80-89179-00-2.
29. VONDRUŠKA, V., BARTÁK, K. *Zdravý životní styl, aneb, „Prevence založená na důkazech“*. 1. vyd. Hradec Králové: Ústav tělovýchovného lékařství FN a LFUK, 2002. 28 s. ISBN 80-238-9361-0.
30. VORLOVÁ, M. *Je vegetariánství zdravé?*. 21.03.2007. Dostupné z: <http://aktualne.centrum.cz/zdravi/zivotni-styl/zdrava-strava/clanek.phtml?id=382181>



8. Klíčová slova

Nejpopulárnější diety

Výživa

Potřeba energie

Pyramida výživy

Kvantitativní výzkum



9. Přílohy

Příloha 1.: Dotazník

Příloha 2.: Vitamíny

Příloha 3.: Minerální látky

Příloha 4.: Desatero zdravé výživy

Příloha 5.: Pyramida výživy



Příloha 1.

DOTAZNÍK

Dobrý den,

jmenuji se Eliška Borůvková a jsem studentkou 3. ročníku Zdravotně sociální fakulty v Českých Budějovicích. Dotazník je určen pro respondenty ve věkové kategorii od 18 do 60 let. Jestliže se nacházíte v této věkové kategorii, rada bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který je samozřejmě anonymní. Výsledky budou použity do mé bakalářské práce s názvem: „Držení diet jako převažující způsob stravování dnešních žen“. Vaši vybranou odpověď zakroužkujte.

Za vyplnění dotazníku předem děkuji!

1. Váha: Výška:

2. Věk: a) 18-30 let
b) 31-45 let
c) 46-60 let

3. Obilniny, pečivo, rýže a těstoviny: a) jím méně než 3 porce* denně
b) jím 3-6 porcí denně
c) jím více než 6 porcí denně

4. Obilniny, pečivo, rýži a těstoviny: a) jím skoro všechny druhy těchto potravin
b) vybírám si převážně tmavé pečivo, rýži a těstoviny konzumuji jakékoli
c) jím pouze tmavé a celozrnné výrobky

5. Ovoce: a) jím méně než 2 porce denně
b) jím 2-4 porce denně
c) jím více než 4 porce denně



6. Zelenina: a) jím méně než 3 porcí denně
b) jím 3-5 porcí denně
c) jím více než 5 porcí denně
7. Mléko a mléčné výrobky: a) jím méně než 3 porce denně
b) jím 3 porce denně
c) jím více než 3 porce denně
8. Mléko a mléčné výrobky: a) nesleduji tučnost kupovaných výrobků
b) dávám přednost nízkotučným mléčným výrobkům, ale někdy jím i více tučné druhy
c) jím pouze nízkotučné a odtučněné mléčné výrobky
9. Maso a masné výrobky: a) jím méně než 1 porci denně
b) jím 1-2 porce denně
c) jím více než 2 porce denně
10. Maso: a) jím všechny druhy masa
b) jím všechny druhy masa, ale dávám přednost drůbeži a rybám
c) jím pouze drůbež a ryby
d) maso nejím
11. Sladkosti, slané pečivo a tuky: a) jím méně než 2 porce denně
b) jím 2 porce denně
c) jím více než 2 porce denně
12. Tekutiny: a) vypiji asi 2-3 l denně
b) vypiji 1-2 l denně



c) vypiji max. 1 l nealkoholických nápojů denně

13. Tekutiny: a) piji převážně neslazené nápoje nebo nápoje slazené sladidlem

b) piji slazené i neslazené nápoje, je mi to jedno

c) piji převážně slazené nápoje

14. Jak často: snídáte vždy..... občas..... nikdy

svačíte vždy.....občas..... nikdy

obědváte vždy..... občas..... nikdy

svačíte vždy.....občas..... nikdy

večeříte vždy.....občas..... nikdy

15. V kolik hodin jíte naposledy?: a) po 16. hodině už nejím

b) po 17. hodině nejím

c) po 19. hodině nejím

d) jím v jakoukoliv denní dobu

16. Jak vnímáte svoji postavou? a) připadám si štíhlá

b) myslím, že mám normální postavu, ani příliš štíhlá, ani tlustá

c) jsem tlustá

17. Jak často kontrolujete svoji váhu? a) několikrát denně

b) jednou denně

c) jednou za týden

d) jednou za měsíc

18. Chtěla byste zhubnout? a) ne, jsem se svoji postavou spokojená

b) ano, ale spíše jen posílit a zformovat své tělo

c) ano, chtěla bych úplně změnit svoji postavu



19. Držíte teď nějakou dietu? a) ano
b) ne
20. Pokud ano, na čem je založena? a) pouze omezení stravy
b) omezení stravy a pohyb
c) koktejly, tabletky, čaje
21. Jak často se snažíte zhubnout? a) nikdy jsem dietu nedržela
b) ani si nevzpomínám, dietu jsem držela možná
2x-3x
c) dietu držím asi jednou do roka
d) dietu držím asi jednou do měsíce
e) nějakou dietu držím neustále
22. Podle čeho si vybíráte jídlo v restauraci? a) pouze podle toho, na co mám
právě chuť
b) snažím se nejíst smažená a tučná
jídla
c) dám si sice to, na co mám chuť,
ale pak mám výčitky
23. Které potraviny se snažíte záměrně omezovat: a) sladkosti a zákusky
b) smažené pokrmy
c) tučné mléčné výrobky a
uzeniny
d) pečivo a přílohy
e) v jídle se neomezují



24. Jak často přemýšlíte o jídle (co byste (ne)měla jíst, co (ne)budete jíst apod.)?

- a) několikrát denně
- b) několikrát týdně
- c) výjimečně

25. Znáte pocit nezvladatelné chuti k jídlu a následné přejedení po období, kdy se snažíte jíst dietně? Jak často se Vám to stává?

- a) několikrát týdně
- b) několikrát měsíčně
- c) zcela výjimečně

*** CO JE TO JEDNA PORCE**

1. obilniny: 1 krajíc chleba nebo 1 rohlík či 1 miska ovesných vloček nebo 1 kopeček vařených těstovin či rýže cca 125g

2. zelenina: 100g papriky, mrkve, 2 rajčata nebo miska salátu, 125g brambor

3. ovoce: 1 jablko, pomeranč, banán cca 100g, 1 miska jahod, rybízu nebo borůvek, sklenice ovocné šťávy neředěné vodou

4. mléko a mléčné výrobky: 1 sklenice mléka, jeden kelímek jogurtu nebo tvarohu cca 150ml, 55g sýra

5. maso, drůbež, ryby...: 125g rybího, drůbežního či jiného masa, 2 vařené bílky, 1 miska sójových bobů nebo čočky...

6. ostatní: 10g cukru (30 g čokolády, sladkostí), 10g tuku (30g chipsů, slaných oříšků nebo kreků)



Příloha 2.

<i>vitamíny rozpustné v tucích</i>			
	DDD	úkol	zdroje
A - retinol	1000 µg	zrak, pokožka, vlasy, růst, obnova buněk, antioxidační účinky	žloutky, mléko, máslo, žlutě a tmavě zeleně zbarvená zelenina (mrkev, nať petržele, špenát...), oranžově zbarvené ovoce (meruňky, broskve, meloun...)
D - kalciferol	5 µg	struktura kostí a zubů, vstřebání vápníku	vystavení slunečnímu záření, vejce, ryby
K - fytomenadion	65-80 µg	sražlivost krve, růst kostí	vejce, listová zelenina, luštěniny, ořechy, rajčata
E - tokoferol	20 mg	protirakovinné a antioxidační účinky, obnova reprodukčních buněk (spermie, vajíčka), nervový systém	obilné klíčky, rostlinné oleje, ořechy, čočka, sója
<i>vitamíny rozpustné ve vodě</i>			
C - kyselina askorbová	30 mg	protirakovinné a antioxidační účinky, vstřebání železa, obranné látky, ...	citrusové plody, rajčata, brambory šípky, zelená paprika, rybíz, křen, kiwi
B1 - thiamin	1,5 mg	metabolismus sacharidů, nervový systém	pivní kvasnice, pšeničné klíčky, piniová jádra, celozrnné obiloviny
B2 - riboflavin	1,9 mg	podporuje růst organismu, metabolismus tuků, bílkovin a sacharidů	řasy, pivní kvasnice, mléko, vejce, ořechy, ryby
B3 - niacin (vitamin PP)	19 mg	hladina cholesterolu, metabolismus tuků, bílkovin a sacharidů, nervová soustava	pivní kvasnice, celozrnné obiloviny, ovoce, zelenina, ořechy, luštěniny (především v sóji), med
B6 - pyridoxin	2 mg	serotonin (regulace náladovosti), metabolismus bílkovin, tvorba červených krvinek	pšeničné klíčky, ořechy, celozrnné potraviny, sója, avokádo, med, luštěniny, zelenina, ryby
B12 - kyanokobalamin	2 µg	krvetočba, nervový systém, obnova tkání, genetika	řasy, pivní kvasnice (pivo), játra, vejce, ryby, tvaroh, fazole
kyselina listová	200 µg	krvetočba, genetika	zelenina (špenát, chřest, hlávkový salát, čekanka, avokádo), banány, pomeranče, ořechy
kyselina pantotenová	7 mg	metabolismus, součást koenzymu A, nervový systém	celozrnné potraviny, vejce, zelenina, maso, kvasnice
(H -) biotin	100 µg	růst dětí, metabolismus glukózy	žloutek, mléko, ořechy hrách, banány, květák, špenát
(P - bioflavonoidy)		protirakovinné účinky, aktivace a udržení vitamínu C (citrin)	rybíz, pohanka, borůvky, švestky, hrozny, šípky - barevné ovoce a zelenina)

Zdroj: www.aerobics.cz



Příloha 3.

minerální látka	DDD	úkol	zdroj
vápník Ca	800 mg	nervová, svalová, srdeční činnost, kosti, transport iontů	mléčné výrobky, brokolice, listová zelenina, mák
fosfor P	750 mg	kosti, zuby, svaly, nervy, energetický metabolismus	cereálie, maso, ryby, ořechy (vlašské)
draslík K	2000 mg	udržení osmotického tlaku, metabolismus sacharidů a bílkovin, vlasy, pokožka,	citrusové plody, banány, ryby, sója, fazole, hrách, vlašské ořechy, mandle
hořčík Mg	350 mg	růst kostí, metabolismus bílkovin a energie, antistresový, antioxický, antialergický a protizánětlivý činitel, nervy, aktivace enzymů, činnost buněk	žloutek, minerální vody, mandle, sója, syrová listová zelenina, ovoce, ovesné vločky, luštěniny
sodík Na	500 mg	udržení osmotického tlaku, nervy, svaly	maso, mléčné výrobky, ryby, sůl
chlór Cl	750 mg	udržení osmotického tlaku, ve formě kyseliny chlorovodíkové (HCl) napomáhá trávení	sůl, sýry, obiloviny, zelenina
zinek Zn	15 mg	produkce inzulínu, funkce prostaty, metabolismus, trávení	semena dýně, vejce, maso, houby, cibule, kvasnice, luštěniny, koryši
železo Fe	10 mg	hemoglobin (transport kyslíku v krvi), myoglobin (uchování kyslíku ve svalech)	maso, ryby, strouhaný kokos, kakový prášek, mák, sójová mouka
fluor F	4 mg	kosti, zuby	káva, čaj, želatina
jód I	150 µg	správná funkce hormonu thyroxinu, aktivace enzymů	(minerální či pramenitá) voda, jodizovaná sůl, mořské řasy, višně, třešně
měď Cu	3 mg	kosti, nervová vlákna, červené krvinky, pigmenty, součást enzymů	koryši, ořechy, celozrnné potraviny, žampiony, čokoláda
chrom Cr	200 µg	metabolismus sacharidů	zelenina (zelené fazolky), kvasnice, ovesné vločky
mangan Mn	15 mg	součást enzymů, tvorba krve, oddaluje šedivění vlasů, kosti, pohlavní žlázy	jeřabiny, neloupaná rýže, ovesné vločky, jedlé kaštiny, petržel, borůvky
selen Se	70 µg	antioxidant, krevní oběh, protirakovinné účinky	celozrnné potraviny, mořská sůl, česnek, kvasnice, rajčata, para ořechy
molybden Mo	250 µg	metabolismus dusíku, součást enzymů	fazole, sója, zelenina

Zdroj: www.aerobics.cz



Příloha 4.

Desatero zdravé výživy

1. Málo a často

Jezte raději více často, zato menší porce. Ideální je pět porcí denně. Kdo by neznal školáckou chybu: celý den nic nejím a večer mám takový hlad, že spořádám celou lednici. Častější příjem potravy je pro udržení váhy daleko zdravější a efektivnější. Jezte pomalu a jídlo si v rámci možností vychutnejte.

2. Bez hnutí to nepůjde

Dopřejte sobě i své rodině každý den dostatek pohybu. Vždyť někteří z nás v práci prosedí osm hodin denně. Pro zdravé a občas sportující lidi by měl být rozumný a zdravý pohyb pravidelný, alespoň třikrát týdně po hodinu. Začněte s dlouhými svižnými procházkami nebo plavání, časem se vydejte s dětmi třeba na kolo nebo online brusle.

3. Udržujte si správnou váhu

Je to jednoduchá matematika. Určitě je na začátek potřebné zjistit, jak jste na tom s váhou a kolik energie je správné denně přijímat. Energetický příjem musí být v rovnováze s výdejem.

4. Ovoce a zelenina

Dopřejte si denně pestrý výběr ovoce a zeleniny a vyzkoušejte nové zeleninové recepty. Jídelníček bohatý na ovoce a zeleninu je nejlepším pomocníkem v boji proti nemocem. Naučte jíst ovoce a zelenin vaše děti.

5. Zdravá výměna

Nahradte potraviny z bílé mouky celozrnnými, místo tučného mléka a tučných mléčných výrobků volte raději „lehčí“ varianty. Dávejte přednost libovým masům a rybám před tučným hovězím a vepřovým.

6. Tuky v první linii

Vybírejte jídla s nízkým obsahem tuku a cholesterolu. Tuky by měly tvořit jen zhruba 30 % celkového denního příjmu energie. Zejména v tučném mase, salámech, sýrech a



másle je hodně nasycených mastných kyselin, které zvyšují riziko obezity, zvýšené hladiny cholesterolu, kardiovaskulárních onemocnění i nádorových chorob.

7. Rostlinné místo živočišných

Živočišné tuky jako máslo a sádlo omezte nebo zcela vynechejte. Nahradte je tuky rostlinnými. Rostlinné tuky neobsahují cholesterol, zatímco ve 100 g másla ho je 280 mg.

8. Slané a sladké

Vybírejte potraviny s nízkým obsahem cukru a stejně tak omezte slané jídlo a při vaření méně solte. Sladkosti, slané pochutiny i uzeniny naše tělo opravdu nepotřebuje.

9. Bez vody ani krok

Denně vypijte alespoň 2,5 - 3 l tekutin, v teplém počasí a při zvýšeném energetickém výdeji více. Nejlepší je voda a raději neslazená a bez sycení CO₂. Vodu lze střídat s bylinnými a ovocnými čaji, případně přírodními ovocnými šťávami.

10. Dárek rodině

Myslete na zdraví celé vaší rodiny. U dětí vytváříte stravovací návyky vy, rodiče. Nebojte se experimentovat a zkoušet zdravé a nízkotučné potraviny, které se vymykají reklamě a trendu fast food.

Zdroj: www.mojerama.cz

Příloha 5.



- zásadně jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- zvyšte spotřebu zeleniny /zejména saláty/ a ovoce na množství 0,5 kg denně
- denně konzumujte nejméně 2l tekutin, přednost dávejte vodě
- nezapomeňte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků
- k vaření a přípravě pomazánek používejte pouze rostlinné tuky, do salátů rostlinné oleje
- maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní
- nepřisolujte a ze stejných důvodů konzumujte jen výjimečně instantní polévky a jídla
- udržujte optimální tělesnou hmotnost, horní hranice je výška (v cm) minus 100; pravidelně sportujte

Zdroj: www.fzv.cz