



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Pitný režim u dospělé populace v Jihočeském kraji

Bakalářská práce

Autor práce: Lenka Srbová

Vedoucí práce: MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph. D.

České Budějovice, 2015

University of South Bohemia in České Budějovice
Pedagogical faculty
Department of health education

Fluid intake by adult's population in the region of
the South Bohemia

Bachelor thesis

Autor: Lenka Srbová

Supervisor: MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph. D.

České Budějovice, 2015

ABSTRAKT

Jméno a příjmení autora: Lenka Srbová

Název BP: Pitný režim u dospělé populace v Jihočeském kraji

Pracoviště: Jihočeská univerzita České Budějovice, Jeronýmova 10, České Budějovice,
Katedra výchovy ke zdraví

Stupeň kvalifikace: Bakalář

Vedoucí práce: MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph. D.

České Budějovice, 2015

Anotace:

Tato práce se zabývá pitným režimem u dospělé populace v Jihočeském kraji. Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. V teoretické části se zabývá dospělostí (vývojové etapy, tělesné a psychické změny). Dále se zabývá vodou a jejím významem v těle, potřebou tekutin, pitným režimem a popisem jednotlivých nápojů.

V praktické části se věnuji výzkumu, kde zjišťuji, jak dospělá populace středního věku dbá o svůj pitný režim, co konzumují nejčastěji, jak často a v jakém množství konzumují alkohol, kávu, kolové a energetické nápoje.

Klíčová slova: dospělost, potřeba tekutin, voda, nápoje

ABSTRAKT

Author's first name and surname: Lenka Srbová

Title of the graduation thesis: Fluid intake by adult's population in the region of the South Bohemia

Field of study: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Level of qualification: Bachelor

Supervisor: MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph. D.

České Budějovice, 2015

Anotation

Graduation theses deal with fluid intake of adult population in South Bohemia. This work is processed in two part. In theoretical part deal with adulthood (developmental stages, physical and psychological changes). Deal with water and meaning waters in body, need for liquids, fluid intake and drinks description.

In practical part I devote research when I find how adult population in middle age care about fluid intake, what most often consume , how often consume alcohol, coffee, coke and energy drinks in what quantity.

Keywords: adulthood, need for liquids, water, drinks

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „ Pitný režim u dospělé populace v Jihočeském kraji“ vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

V Českých Budějovicích, 22. 6. 2015

.....
Lenka Srbová

Poděkování:

Ráda bych poděkovala všem, kteří mi pomáhali vytvořit tuto práci. Především vedoucí mé bakalářské práce, MUDr. Ing. Bc. Markétě Kastnerové, Ph.D za odborné vedení, věcné rady a připomínky. Velké díky také patří mé rodině za podporu během celého studia.

Obsah

Úvod.....	9
1 Teoretická část	10
1.1 Dospělost.....	10
1.1.1 Vývojové etapy dospělého člověka	10
1.1.2 Tělesné změny v dospělosti	11
1.1.3 Psychické změny v období dospělosti	11
1.2 Voda	12
1.2.1 Voda v těle	12
1.2.2 Význam a funkce tekutiny pro organismus	13
1.3 Příjem, potřeba a výdej tekutin	14
1.3.1 Příjem.....	14
1.3.2 Potřeba tekutin	15
1.3.3 Výdej.....	15
1.3.4 Nedostatek vody	17
1.4 Pitný režim	17
1.4.1 Nápoje.....	18
1.4.2 Nealkoholické nápoje	18
1.4.3 Alkoholické nápoje	26
2 Praktická část	29
2.1 Cíl práce	29
2.2 Výzkumné předpoklady	29
2.3 Metodika	29
2.4 Interpretace výsledků	29
2.5 Statistické vyhodnocení dat.....	30
3 Statistické vyhodnocení hypotéz a předpokladu.....	51

4	Diskuze	63
5	Závěr	65
6	Seznam použité literatury	66
7	Seznam tabulek	68
8	Seznam grafů	69
9	Seznam příloh	70

Úvod

Voda je základní živina a je také základní podmínkou pro život. Zatímco bez jídla, vitamínů a dalších minerálních látek vydrží tělo týdny, bez vody naše tělo vydrží jen několik dní. Lidský organismus je tvořen až ze šedesáti procent vodou, a proto je důležité doplňovat tekutiny. Většina lidí však nedodržuje dostatečně pitný režim, z některých výzkumů vyplývá, že až dvě třetiny lidí nepřijímají dostatečné množství vody za den, a to může mít negativní vliv na naše fyzické i psychické zdraví. Některé zdravotní problémy mohou souviset s nízkým příjmem tekutin.

Zdraví se definuje jako stav, kdy člověk netrpí žádnou nemocí a umožňuje mu plnou tělesnou a duševní aktivitu a vede ho k pocitu blaha a spokojenosti. K jeho dosažení je zapotřebí vyhovující lékařská péče, ale důležité také je předcházet nemocem, tzv. prevence. Mezi významné faktory prevence patří správná výživa, přiměřená tělesná a duševní aktivita a optimální životní styl.

Výživa je zajištění živin potřebných pro existenci organismu, a je to označení pro přijímání pokrmů a nápojů. Správná výživa je založena na současných vědeckých poznatcích, které podávají informaci o nezbytném příjmu určitého množství energie, živin a vody o optimálním příjmu živin během dne.

1 Teoretická část

1.1 Dospělost

Dospělost se považuje za etapu, kdy je jedinec nejvíc zralý. Je to období, ve kterém je člověk na vrcholu tvůrčích sil, je samostatný, zakládá vlastní domov, rodinu a cítí se subjektivně nejlépe. Fyzicky je na vrcholu svých sil, je citově vyrovnaný a objektivně využívá své rozumové schopnosti. (Šimíčková-Čížková, 2003)

Psychologie dospělého věku a stáří je dnes mnohem méně rozvinuta než psychologie dětství a dospívání. Vývojem v dospělém věku se zabývá mnohem méně empirických studií a počet bezpečných závěrů je poměrně omezený. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

1.1.1 Vývojové etapy dospělého člověka

Vývojové (evoluční) změny a postupné stárnutí představují kontinuální změny, jejichž rozčlenění je vždy do jisté míry libovolné. To platí pro dospělost dvojnásob, protože zde nenacházíme tak výrazné mezníky rozdělující jednotlivé vývojové etapy jako v dětství a v dospívání.

Langmeier, Krejčířová (2006) rozdělují dospělost do čtyř etap:

- **Časná dospělost** (zhruba od 20 do 25-30 let) je přechodným obdobím mezi adolescencí a plnou dospělostí. Dospělost tu vymezují k přihlídnutí ke kritériím: k věku, k předsevzetí určitých vývojových úkolů a k dosažení určitého stupně osobní zralosti.
- **Střední dospělost** (asi do 45 let) je obdobím plné výkonnosti a relativní stability.
- **Pozdní dospělost** je dobou do začátku stáří (tj. asi do 60-65 let).
- **Stáří** (lze dělit na časně a vysoké).

Podle Vágnerové (2000) se dělí dospělost:

- období mladé dospělosti: 20-35 let
- období střední dospělosti: 35-45 let
- období starší dospělosti: 45-60 let

1.1.2 Tělesné změny v dospělosti

Jedinec v dospělém věku je zdravý a silný a je na vrcholu své výkonnosti. Oproti rané dospělosti ve fázi střední dospělosti dochází k poklesu výkonnosti. V dospělosti dochází k řadě involučních změn, které jsou nejvíce pociťované v době starší dospělosti. Změny mají počátky již v dřívějších etapách, ale nyní jsou nejvíce pociťované.

Dochází ke snižování tělesné výšky a ke změnám v hmotnosti, především u žen. Nejcitlivějším ukazatelem vývojových změn je kůže, u které dochází ke kvalitativním změnám a ke snižování vnímavosti tlakové a hmatové. Dochází i ke změnám sensorickým. Sluchová a zraková involuce začíná již v období dospělosti, ale nejvíce se projevuje v období stáří. Funkční involuční změny chuťové, čichové, kinestetické nejsou v tomto období příliš patrné. (Šimíčková-Čížková, 2003)

Po 45. roce dochází k fyziologickým změnám tělesných orgánů. Mění se postupně činnost endokrinních žláz, mění se krevní oběh a s ním i srdce a cévy. Involuční proces zasahuje respirační soustavu. Nejčastější zdravotní komplikace způsobují maligní a benigní nádory, nemoci krevního oběhu, choroby oběhového systému. (Šimíčková-Čížková, 2003)

1.1.3 Psychické změny v období dospělosti

V období dospělosti dochází k podstatným změnám ve vnímání. Převážně v období rané a střední dospělosti, většina zrakových funkcí nejeví výraznější změny. Ke změnám dochází po třicátém roce na sítnici a k celkovému snížení zrakových schopností dochází v pozdní dospělosti. Drobnými involučními změnami je sluchový analyzátor postižen již v období střední dospělosti. Involuční změny na kůži a ve vlasech, které jsou typické pro období stáří, mají počátek v období střední dospělosti a před třicátým rokem prodělávají atrofické změny kožní analyzátoři.

Nejvíce se involuční změny projevují v období pozdní dospělosti. Dochází k úbytku rychlosti v motorických činnostech, k zhoršování paměti způsobenou involučními procesy nervové soustavy. Zkracuje se doba zapamatování a obtížněji se uchovávají nové informace. Fyzické a duševní zrání v období dospělosti ovlivňují emoce. Zatímco první desetiletí dospělosti je spíše obdobím tělesného, psychického a sociálního růstu, teprve další období dospělosti je charakteristické emoční zralostí.

Raná dospělost je poznamenána citovým zklidněním a postupnou harmonizací, ovšem střední dospělost je dostatečně stabilizována, má vyšší sociální status a jeho

emoční projevy dosahují konečné podoby. Zesiluje se sebevědomí a ustupují pocity méněcennosti. Fáze dospělosti je provázena nejvyšší sociální pozicí a nejvyšším sebevědomím, chování i přes individuální rozdíly, je mnohem více předvídatelné než v jiných vývojových etapách. (Šimíčková-Čížková, 2003)

1.2 Voda

Voda je zázračné dílo. Je všudypřítomná, pozoruhodná a přitom nedoceňovaná. Úžasná je zejména svými fyzikálně-chemickými vlastnostmi, které se naše tělo naučilo využívat. Je ideální rozpouštědlo pro většinu látek, je skvělým tepelným izolantem, probíhá v ní většina energetických reakcí, udržuje stálost vnitřního prostředí tzv. homeostázu. (Suchánek, 2003)

Voda a jiné tekutiny zastávají mnoho funkcí- zmírňují žízeň, ochladí nebo zahřejí, ale současně obsahuje prospěšné látky, které mohou vyživovat, posilovat a léčit. Tekutina a její kvalita a druh, je stejně důležitá jako kvalita a množství základních živin, které přijímáme v potravě. Organismus dokáže přežít podstatně delší dobu bez jídla než bez vody. (Mandžuková, 2012)

1.2.1 Voda v těle

Voda je nejhojnější látkou v těle, lidský organismus obsahuje více než 50 % vody. U dospělého muže představuje celková tělesná voda asi 60 % tělesné hmotnosti, u žen je obsah vody relativně menší, přibližně 55 %. Vzhledem k většímu množství tuku v těle. (Pokorný a kol., 2001)

Obsah vody v jednotlivých tkáních a orgánech je nerovnoměrný a je mnohem kolísavější než obsah jiných látek. Množství vody v lidském těle je závislé na každém jedinci, což dokládá široké rozmezí hodnot, ale je ve vztahu například k jeho věku, hmotnosti, pohlaví, zdravotnímu stavu, aktuálním příjmu a výdeji vody, vyšší produkce, teplotě prostředí apod. Tělní tekutinou rozumíme tekutinu, ve které jsou rozpuštěné krystaloidní i koloidní látky. (Čermák, 2002)

Tabulka č. 1 Rozdělení tělesných tekutin (Čermák, 2002)

Intracelulární tekutina	Extracelulární tekutina
	- Krevní plazma
	- Intersticiální tekutina a lymfa
	- Tekutina v kostech a chrupavkách
	- Transcelulární tekutina (tekutina gastrointestinální soustavy, synoviální tekutina, cerebrospinální tekutina, šťávy žláz, tekutina očního bulbu)

Intracelulární tekutina - tvoří asi 40% tělesné hmotnosti a je představována vodou obsaženou v buňkách;

extracelulární tekutina - přibližně 20 % tělesné hmotnosti a je představován tělní vodou, která je mimo buňky. (Langmeier, 2009)

1.2.2 Význam a funkce tekutiny pro organismus

1. Buňky - v těle má člověk asi 13 miliard buněk spočívajících ve vodě. V buňkách jsou veškeré látky, které přicházejí do těla přetvořeny a nově uspořádány.
2. Klouby - voda je součástí kloubního maziva. Nedostatkem vody může být příznakem bolesti kloubů. Přísun vody zajistí, že klouby zůstanou ohebné a meziobratlové ploténky budou plnit funkci nárazníků mezi obratli. Náročnou úlohu mají chrupavky, jež obsahují téměř 85 % vody.
3. Kůže - při nedostatečném přísunu vody je pokožka vysušená.
4. Krev - vodou se krev ředí, klesá tím tedy riziko vzniku krevních sraženin a rovněž krevní tlak. Při nízkém podílu vody v krvi se dostaví únava, lenost, demotivovanost a potíže se soustředěním.
5. Plíce - díky dostatečnému přísunu vody mohou červené krvinky skladovat více kyslíku. Během dýchání se vypařuje voda. Plicní sklípky (alveoly) jsou velmi citlivé; jsou odkázány na nepřetržité zvlhčování. Pokud k němu nedochází, jsou průdušky náchylnější k onemocněním dýchacích cest.
6. DNA - voda může zabránit poškození naší genetické výbavy. Opravné mechanismy kyseliny deoxyribonukleové se neobejdou bez vody.
7. Srdce - při dostatečném přísunu vody klesá krevní tlak, což snižuje zátěž srdce. Při ztrátě kolem 10 % tělesné vody hrozí mrtvice nebo infarkt myokardu.

8. Ledviny a játra - voda podporuje činnost nejdůležitějších detoxikačních orgánů. Vyplavuje z těla toxiny a rozpouští usazeniny. Ledviny denně vyčistí a přefiltrují asi 180 litrů tekutin, z čehož jsou dva litry vyloučeny v podobě moči.
9. Mozek - bolesti hlavy, únava, výpadky paměti, potíže se soustředěním jsou jen některé z příznaků toho, že se mozku nedostává vody.
10. Vazivo - plní v těle důležitou opěrnou funkci. Dokáže vázat značné množství vody, protože buňky ji nasávají. Když má vazivo dostatek vody, je napjaté a nevytváří na kůži vrásky.
11. Oči - jsou z 99 % tvořené vodou. Nečistoty ze vzduchu, nedostatečný přísun kyslíku a příliš dlouhá práce s počítačem oči vysušují. Slzná tekutina, složená z vody a soli, zajišťuje dostatečnou vlhkost očí.
12. Kostí - zdánlivě pevnou kostní tkáň tvoří z téměř 22 % voda. Při nedostatečném pitném režimu si tělo začne brát vodu i z kostí a následkem může být osteoporóza.
13. Svaly - dobře trénované svaly tvoří až ze 75 % voda. Pro vzpřímení těla je potřeba vody.
14. Metabolismus - žádný metabolický proces se neobejde bez vody. Voda je nejdůležitější rozpouštědlo a transportní médium.
(Merten, 2007)

1.3 Příjem, potřeba a výdej tekutin

1.3.1 Příjem

Vodní bilance organismu je přibližně následující. Příjem vody by měl být přibližně 2,5 litrů za den a zdrojem by měly být především nápoje a v menší míře potraviny. Toto množství získáme hlavně nápoji, jako nejlepší zdroj tekutin je kvalitní pramenitá voda bez sycení oxidem uhličitým. Metabolickou vodou získáváme kolem 350 ml denně, kterou tvoří buňky organismu ve finále metabolismu všech živin. CO₂ a voda se tvoří vždy, když se molekuly energie z jídla katabolizují na energii. Dalším významným zdrojem tekutin jsou potraviny. (Chrpová, 2010)

Voda v potravinách je zastoupená v poměrně většině jídla. Především ovoce a zelenina obsahuje mnoho vody. Navíc ovocná voda obsahuje množství stopových prvků, minerály a vitamíny. Čím nižší příjem potravy, tím více se musí pít, protože při malém příjmu potravy chybí tekutina obsažená v potravinách a chybí i oxidační voda.

Kromě toho se zvyšuje produkce odpadních látek, které je nutno eliminovat. (Stránský, Ryšavá, 2010)

Tabulka č. 2 Obsah vody ve vybraných potravinách (Stránský, Ryšavá, 2010)

>75%	50-75 %	25-50%	<25%
Ovoce	Maso	Chleba	Obiloviny
Zelenina	Ryby	Pečivo	Luštěniny
Mléko	drůbež	Vejce	Máslo
Brambory	Uzeniny	Polotvrdý sýr	Ořechy
Cottage cheese	Tvaroh	Zavařeniny	Tuky, oleje
	Měkký sýr		

Reflex žízně je hlavní regulační mechanismus příjmu tekutin. Tento pocit ale vzniká až po značné ztrátě tekutin, tedy později než je pro organismus potřebné. Důležité je tedy pravidelná a dostatečná konzumace tekutiny. (Suchánek, 2003)

1.3.2 Potřeba tekutin

Voda uspokojuje základní fyziologické a hygienické potřeby člověka. U zdravého člověka potřeba tekutin kolísá v závislosti na teplotě prostředí a na vykonávané činnosti tedy v závislosti na celkové ztrátě tekutin v organismu (Kudlová a kol., 2009).

Význam vody představuje skutečnost, že už ztráta 10% vody může způsobit těžké poruchy a celkové snížení obsahu v těle o 20 % vyvolává smrt. (Čermák, 2002)

Potřeby tekutin jsou značně individuální a závisí na mnoha vnějších i vnitřních faktorech, např. na tělesné hmotnosti, věku a pohlaví, složení množství stravy (obsah vody, soli, bílkovin a kalorií), tělesné aktivitě, teplotě a vlhkosti prostředí apod. (Kastnerová, 2011)

1.3.3 Výdej

Ztráty tekutin bývají obvykle od 0,5 do 2 l za hodinu v závislosti na pohybové aktivitě, tělesné stavbě, intenzitě cvičení, oblečení, teplotě okolního prostředí (chlad, zima), úrovni aklimatizace na teplo. Nejjednodušším způsobem k zjištění, zda je příjem tekutin dostatečný, je zkontrolovat barvu a množství moči. Tmavá moč a malé množství poukazují na to, že je v ní vysoká koncentrace odpadních produktů metabolismu. (Clark, 2009)

Suchánek (2003) rozlišuje následující tělní ztráty vody:

- močí
- kůží
- jako vodní páry ve výdechu i při mluvení
- stolicí

Největší množství vody se vyloučí močí, i když denní produkce moči není rovnoměrná. Během dne se vytvoří nejvíce moči (60-80%), zatímco v noci dochází k relativní retenci vody. (Langmeiera kol. 2009) Moč se skládá z močoviny, vody, aminokyselin, bílkovin, iontů a kreatinů.

Ztráta vody kůží, které je nazývané nepostřehnutelné pocení prosakuje z hlubších tkání přes kůži na povrch těla. Z těla se ztratí jen menší množství vody (asi 350 ml). Při ztrátě vody přes kůži hovoříme také o potu vyrobeném specializovanými potními žlázami v kůži. (Suchánek, 2003)

Teplo, které vzniká v průběhu fyzické aktivity, se nazývá přebytečné a je důsledek přeměny živin v energii, které musí být odváděno, jinak by mohlo dojít ke kritickému přehřátí a hrozí kolaps. Základní proces termoregulace spočívá v tvorbě potu čili v odpařování tekutin z povrchu těla. (Fořt, 2002)

Ztráta vody jako výpar je nepostřehnutelná ztráta vody. Malé vodní kapičky jsou ve vydechovaném vzduchu, jsou ovlivněné vlhkostí vzduchu. Co se týká vydechovaného vzduchu u osob v klidu, v teplém a vlhkém prostředí jsou ztráty minimální. (Maughan, Burke, 2006)

Ztráta vody stolicí představuje 100-200 ml úbytku vody, a tvoří asi 70% stolice.

Tabulka č. 3 Vodní bilance (ml/den) u dospělých osob (19-51 let), (Stránský, Ryšavá, 2010)

Příjem vody		Výdej vody	
Nápoje	1 440	Moč	1 440
Voda z potravin*	875	Stolice	160
Oxidační voda**	335	Kůže	550
		Plíce	500
Celkem	2 650	Celkem	2 650

*79 ml/MJ (0,33 ml/kcal)

** protein 58 g/den, tuk 80 g/den, sacharidy 407 g/den

1.3.3.1 Pot a jeho složení

Pot je základní proces termoregulace, který spočívá v tvorbě potu čili v odpařování tekutin z povrchu těla. Tak dochází k ochlazení organismu za průběžné ztráty tekutin. (Fořt, 2002)

Pot se tvoří v potních žlázách kůže. Je to tekutina, která neobsahuje pouze vodu, ale i elektricky nabitě částice, které udržují rovnováhu tekutin uvnitř i vně buněk. Množství elektrolytů vyloučených potem závisí na objemu potu, genetice, stravě a stupni aklimatizace na teplo. (Clark, 2009)

Složení potu je závislé na mnoho faktorech. V potu můžeme najít – chlorid sodný (kuchyňskou sůl), aminokyseliny, hormony, minerální látky a zplodiny zvýšeného metabolismu, např. kyselinu mléčnou, močovinu, ketony apod. (Suchánek, 2003)

1.3.4 Nedostatek vody

Nedostatek tekutin vede k těžkému poškození organismu. Organismus není schopen vyloučit odpadní látky, a to již po dvou až čtyřech dnech. Dochází k zahuštění krve a k selhání krevního oběhu. (Stránský, Ryšavá, 2010)

Projevy akutního nedostatku tekutin- přehřátím, bolestí hlavy, svráštělou kůží, zastavením tvorby moči a močení, velmi koncentrovanou močí. (Fořt, 2005)

Problematický je nedostatečný příjem tekutin, kdy se organismus dostává do stavu tzv. dehydratace. Příčiny chronické dehydratace dospělých vidí odborníci již ve špatných návycích z dětství. Proto se v dnešní době pozornost zaměřuje na rodiče, kteří jsou informováni o nutnosti dávat dětem s sebou do školy nejen svačinu, ale i dostatečné množství tekutin. Příznaky z nedostatku tekutin jsou vypsány v příloze č. II.

1.4 Pitný režim

Dodržování pitného režimu je jednou z cest prevence nepříjemných onemocnění. K vhodným tekutinám patří voda, zředěné džusy a ovocné čaje. Nealkoholické nápoje jsou rizikové tím, že obsahují značná množství cukru a s tím má většina české populace problém. Také nejsou doporučovány sycené nápoje, ale důkazy o škodlivosti nejsou přesvědčivé, a tak záleží na citlivosti jedince. (Perlín, 2014)

Lidé si mohou dopřát pestřejší skladbu nápojů, ovšem k nejzdravějším patří čistá voda. Při výběru tekutin je důležité omezovat spotřebu nevhodných, dbát na vhodnost a konzumovat nápoje podle našeho pitného režimu- kolik a jak často pijeme. (Kastnerová, 2011)

1.4.1 Nápoje

Nápoje ve stravě jsou nenahraditelné a nezbytné k zabezpečení dostatečného příjmu vody. Základní dělení je do dvou skupin, na alkoholické a nealkoholické. Z hlediska výživy racionální mají zásadní význam nápoje nealkoholické. (Čermák, 2002)

1.4.2 Nealkoholické nápoje

Mezi nealkoholické nápoje patří nápoje, které obsahují nejvýše 0,5 objemových procent alkoholu a řadíme mezi ně- vodu, minerální vody, ochucené minerální vody, ovocné nebo zeleninové šťávy (100%), nektary a ovocné nebo zeleninové nápoje, které obsahují méně než 100 % ovocné nebo zeleninové šťávy, limonády, káva, čaj pravý, bylinný a ovocný, kakao, čokoláda aj. (Pánek a kol., 2002).

Nealkoholické nápoje, které nejsou slazené umělým sladidlem, jsou bohatým zdrojem cukru, který do značné míry může ovlivnit naši denní kalorickou bilanci. (Kastnerová, 2011)

1.4.2.1 Voda

Základní a nejužívanější nápoj je pitná voda. Dnešní člověk v ní už však nenachází zvláštní zalíbení a dává přednost tekutinám s různými přísadami, kterými upravují její chuť, vůni i barvu. V řadě případů je odmítání vody pochopitelné v souvislosti s její problematickou smyslovou kvalitou. Řešení může být prodej balené kvalitní pitné vody. (Čermák, 2002)

1.4.2.1.1 Voda z kohoutku

Za kvalitu vody z vodovodu ručí vodárenský podnik. Spotřebitel této vody má řadu práv, jako získat od vodárny aktuální výsledky kvality vody nebo informaci, jaké látky k úpravě používají. V České republice má obecně pitná voda z veřejných vodovodů velmi dobrou kvalitu. (Kastnerová, 2011)

Problematikou pitné vody se v ČR zabývá zákon o ochraně veřejného zdraví č. 258/2000 sb., kde jsou stanovené hygienické požadavky na vodu. Pojem pitná voda je zde definovaný takto:

„Pitnou vodou je veškerá voda v původním stavu nebo po úpravě, která je určena k pití, vaření, přípravě jídel a nápojů, voda používaná v potravinářství, voda, která je

určena k péči o tělo, k čištění předmětů, které svým určením přicházejí do styku s potravinami nebo lidským tělem, a k dalším účelům lidské spotřeby, a to bez ohledu na její původ, skupenství a způsob jejího dodávání. Hygienické požadavky na zdravotní nezávadnost a čistotu pitné vody (dále jen "jakost pitné vody") se stanoví hygienickými limity mikrobiologických, biologických, fyzikálních, chemických a organoleptických ukazatelů, které jsou upraveny prováděcím právním předpisem, nebo jsou povoleny nebo určeny podle tohoto zákona příslušným orgánem ochrany veřejného zdraví.“
(www.zakonyprolidi.cz)

1.4.2.1.2 Balené vody

Kožíšek (1997) rozlišuje mezi velkou nabídkou domácích a zahraničních výrobků tyto základní druhy balených vod, lišících se kvalitou i užitím:

- a) kojenecká voda
- b) stolní voda
- c) pitná voda
- d) sodová voda
- e) přírodní léčivá voda
- f) jiné druhy vod
- g) minerální voda přírodní stolní

a) Kojenecká voda

Nejjakostnější přírodní voda, určená ke stálé konzumaci především pro děti do 1 roku věku, ale i pro ostatní skupiny obyvatelstva. Zdroj, ze kterého se kojenecká voda čerpá, musí mít dlouhodobou záruku stability a být chráněna před znečištěním. (Kožíšek, 1997)

b) Stolní voda

Přírodní voda z kvalitního podzemního zdroje. Na rozdíl od kojenecké vody je připuštěn vyšší obsah některých látek (např. dusičnanů) a je povolena úprava vody fyzikálními prostředky. (Kožíšek, 1997).

K čištění se mohou použít pouze postupy, které zásadním způsobem nemění přírodní složení vlastnosti vody, jako je sedimentace, filtrace nebo aerace. Stolní vodu

lze upravit ultrafialovým zářením a je ji možno stabilizovat oxidem uhličitým (Pitter, 1999).

c) Sodová voda

Nápoje se vyrábí z kvalitní pitné vody s přísadou hydrouhličitanu sodného, kuchyňské soli a oxidu uhličitého. Je to vhodný nápoj k zmírnění žízně a jako součást dalších druhů nápojů jako limonád a míšených nápojů. (Salač, 2006)

d) Přírodní léčivá voda

Voda s vědecky prokázanými léčivými účinky. Měla by být používána jen v příslušných indikacích, na doporučení lékaře a po určitou dobu (Suchánek, 2003).

e) Jiné druhy vod

Na trhu se mohou objevovat i zvláštní druhy jako elektrickým proudem aktivovaná (tzv. živá a mrtvá) voda, destilovaná a deionizovaná voda atd. Tyto vody nemají charakter vody pitné a nejsou určeny pro vnitřní (dlouhodobé) užívání.

f) Minerální vody

Podzemní voda, která svým složením a vlastnostmi je vhodná jako nápoj s předpokládanou občasnou konzumací a nevyznačuje se výraznými farmakologickými účinky.

Minerální vody obsahují, na rozdíl od pitné vody, více rozpustných solí a to jak z hlediska druhů, tak i množství. (1 l minerální vody obsahuje více než 1 g solí). (Salač, 2006)

Častá konzumace stejné minerální vody může způsobit tvorbu ledvinových nebo močových kamenů. Obsahují velké množství minerálních solí a také zdraví škodlivé konzervační a jiné látky (Kukačka, 2010).

Mezi nejdůležitější minerální látky, které jsou součástí minerálních vod, patří:

- Sodík – většina lidí má ve stravě přebytek sodíku, proto je vhodné vybírat minerálky s nižším obsahem. Jsou to např. Mattoni, Korunní, Magnesia, které je možno pít dlouhodobě bez obav. Minerálky vysoko sodíkové jako Poděbradka, Hanácká jsou vhodné při sportu nebo práci v horkém prostředí.

- Hořčík – většina populace přijímá hořčík v nedostatečné míře. Magnesia obsahuje polovinu doporučené denní dávky. Hořčík napomáhá prevenci kardiovaskulárních chorob, kompenzuje stresové situace.
- Vápník – příjem vápníku stravou není dostatečně vysoký. Riziko konzumace minerálních vod s obsahem vápníku hrozí u pacientů s ledvinovými kameny vápenatého typu. Minerálky s vysokým obsahem vápníku jsou Hanácká a Ondrášovka. (Kunová, 2004)

1.4.2.1.3 Zásady užívání balených vod

Mezi jednotlivými druhy balených vod je důležité rozlišovat. Mezi kojeneckou, pramenitou, minerální i pitnou vodou jsou kvalitativní rozdíly. Kupovat jen takové vody, které jejich etiketa dostatečně informuje nejen o typu, původu (zdroji a lokalitě) a výrobci a dovozci, ale hlavně o základním minerálním složení. Nevhodné je balení v plastech, ve kterých je voda dlouhou dobu skladována, protože se do ní mohou uvolňovat toxické látky. Pokud chceme kupovat balenou vodu, tak ve skle. (Kastnerová, 2011)

1.4.2.2 Limonády

Občas nazývané jako komerční nápoje, které zahrnují široký sortiment, kde můžeme vybírat z různých cen, kvality a obsahu.

Limonády jsou vyrobeny z měkčené nebo jinak upravené pitné vody, přidavkem ingrediencí- umělých aromát, konzervantů, sladidel, barviv, fosforečných solí a obyčejného cukru nebo fruktózového sirupu, které jsou hlavní příčinou rostoucích problémů s alergií, obezitou, diabetem a osteoporózou. Základním rizikem je vysoký obsah jednoduchých cukrů, který je nepřijatelný pro diabetiky, hyperaktivní děti, osoby trpící poruchami příjmu potravy, osoby trpící nadváhou. Konzumace je rizikem pro vznik zubního kazu. (Fořt, 2005)

Dělení limonád podle toho, z čeho se vyrábějí:

- ovocné - jsou vyráběné z ovocných sirupů např. limonáda jahodová
- s příchutí - jsou vyrobené většinou z jablečného sirupu
- trest'ové (umělé) - vyráběné z cukru, aromatických látek a potravinářských barviv

- speciální - vyrábí se z ovocných sirupů, např. Orange bitter, nebo neovocných sirupů např. Coca-Cola, Tonic; limonády z neovocných sirupů obsahují většinou kofein nebo chinin, a proto nejsou vhodné pro děti a těhotné ženy
- DIA - mají nízkooenergetickou hodnotu a místo cukru se v nich používají neškodné náhražky (Salač, 2006)

1.4.2.2.1 Colové nápoje

Colové nápoje obsahují nutričně prázdné kalorie a jsou slazené vysoko fruktózovým kukuřičným sirupem, nebo umělými sladidly. Kromě cukru obsahují colové nápoje kyselinu fosforečnou, která při nedostatku vápníku může poškozovat zdraví kostí. Proto užívání colových nápojů doporučuje pouze jen jako občasné zpestření jídelníčku. (Clark, 2009)

1.4.2.2.2 Přídavné látky v potravinách - aditiva

Aditiva jsou látky, které jsou úmyslně přidávané do potravin, aby zlepšovaly nebo upravoval jejich vlastnosti. Používání aditiv je limitované s ohledem na zdravotní nezávadnost druhu, množství, podmínek jejich použití, určením potravin a potravinových surovin, ve kterých se mohou vyskytovat. Aditiva, která jsou přidána do potravin, musí být vypsána na obale. (Suchánek, 2003)

1.4.2.2.2.1 Základní rozdělení aditiv

Konzervační látky, antioxidanty a jejich synergisté

Látky, které upravující skladovatelnost potravin, prodlužují trvanlivost tím, že je chrání proti zkáze způsobené mikroorganismy, chrání potraviny před růstem patogenních mikroorganismů.

Barviva, bělidla

Látky, které upravující vzhled potravin, dodávají barvu nebo barvu obnovují. Zahrnují rovněž přírodní složky potravin a přírodních zdrojů, které nejsou obvykle používány jako charakteristické složky potravin.

Aromata a esence, náhradní sladidla

Látky, které upravují vůni a chuť potravin-, okyselující látky, látky hořké, intenzifikátory a modifikátory chuti. Náhradní sladidla dodávají sladkou chuť. Mezi náhradní sladidla nepatří monosacharidy a disacharidy, za náhradní sladidla se nepovažují potraviny se sladkou chutí- fruktóza a med,...

Mezi náhradní sladidla, které se běžně používají v ČR patří- acesulfam K, aspartam, sacharin, sorbitol.

(Pánek, 2002; www.szpi.gov.cz/)

1.4.2.3 *Ovocné a zeleninové šťávy*

Ovocné a zeleninové šťávy se dělí podle způsobu výroby a podle použitých surovin na:

- **Přírodní ovocné šťávy** - mohou být buď čeržené, nebo nečeržené; nijak se neupravují, vyrábějí se pouze drcením a lisováním určitého druhu ovoce, nejčastěji jablek a hroznů, patří mezi nejkvalitnější nealkoholické nápoje.
- **Ovocenky** - vyrábějí se z ředěných ovocných šťáv (asi 1:5), chuťové upravených, sycených oxidem uhličitým.
- **Kalné ovocné a zeleninové šťávy** - podobají se džusům, jsou ředěné i dochucované; usazování jemné dřeně na dně lahví není známkou snížené kvality nebo vady nápoje.
- **Tekuté ovoce a zelenina** - vyrábějí se bez ředění, pouze se někdy přislazují nebo přisolují, mají poměrně hustou konzistenci. (Salač, 2006)
- **Džusy** - pod názvem džusy se skrývají nápoje, které s nápojem obsahujícím čistou ovocnou šťávu nemají příliš společného. Často obsahují jen 20-50 % ovocné šťávy, jsou ředěné vodou, přislazené a dochucované, takže jsou to v podstatě limonády. Ani údaj, že produkt je připravený bez chemické konzervace, nemusí být pravdivý. Někdy se mohou džusy připravit z chemicky konzervovaného ovocného protlaku. Skutečným džusem je pouze 100 % ovocná šťáva. Takzvané 100 % ovocné džusy se doporučují ředit vodou v poměru 1:1. (Mandžuková, 2012)

1.4.2.4 *Káva a čaj*

Používají se pro svůj psychostimulační účinek na centrální nervový systém. Pití kávy a čaje je však obřad, velmi důležitá je vůně, chuťová složka a další vlastnosti.

Farmakologickými účinnými látkami v kávě a čaji jsou kofein a teofylin, tyto látky zvyšují schopnost koncentrace, odstraňují únavu, prodlužují schopnost vykonávat vyčerpávající tělesnou i duševní práci, účinkují proti alkoholu. (Sklenovský, 1997)

1.4.2.4.1 Čaj

Čaj patří mezi povzbuzující nápoje. Obsahuje alkaloidy a je zařazen mezi pochutiny. Odhaduje se, že existuje okolo 300 druhů čajů. Rozdělují se podle krajiny původu a podle oblasti zpracování. Čaj je celkem přírodní nápoj a má mnoho pozitivních účinků na zdraví člověka- snižuje hladinu cholesterolu, reguluje krevní tlak, stimuluje mozek, zpomaluje stárnutí a brání vzniku zubního kazu. (Mandžuková, 2012)

Čaj je u nás po kávě nejrozšířenějším teplým nealkoholickým nápojem. Používá se ke snídani i při dietách a jako běžný nápoj během dne. Vlažný čaj patří mezi nápoje, který v horkých dnech osvěží. Hlavní produkční oblastí je Asie, a to především Čína, Indie, Srí Lanka a Gruzie. (Salač, 2006)

Podle Sklenovského (1997) „*Pití čaje zlepšuje prokrvení mozku a prokrvení koronárního řečiště srdce. Pití čaje zlepšuje odolnosti proti infekcím tím, že zvyšuje tvorbu protilátek.*“

Dělení čajů:

Čaj pravý, který se dělá z výhonků, listů, pupenů a jemných částí zdřevnatělých stonků čajovníku *Camelliasinensis* L.

Ovocné čaje se připravují z listů anebo z plodů rostlin. Jsou vhodné na pití, ale je důležité pozorně číst etikety. Některé mohou být dochucené kyselinou citronovou nebo umělými příchutěmi, nebo může jít jen o pravý černý čaj doplněný ovocným arómatem.

Bylinný čaj má svojí jedinečnou chuť, ale i mnoho léčivých vlastností. Na trhu je obrovská nabídka bylinných čajů, které plní úlohu léčivých prostředků. Bylinným čajem by se neměly léčit akutní případy, při léčbě je důležitá velká trpělivost, protože nástup účinku je pomalý a léčba bývá dlouhodobá. (Mandžuková, 2012)

Dělení pravého čaje:

- **Černý** - fermentovaný=čajové lístky se nechají po sklizni zvadnout, potom se stočí do svitků a nechají zkvasit. Tímto procesem se mění barva, vůně a chuť čaje, po usušení se čaj drtí a třídí. (Salač, 2006)
- **Žlutý, oolong** - polofermentovaný

- **Zelený** - nefermentovaný= lístky se po sklizni spaří, stočí do svitků a suší. Ve srovnání s černým nebo oolong čajem obsahuje více látek působících preventivně proti srdečně-cévním onemocněním a nádorům, především proti rakovině prsu, žaludku a kůže. Do dnešního dne neexistuje dostatek důkazů, které by potvrdily, účinky snižování rizika onemocnění nádorových onemocnění. (Clark, 2009)

1.4.2.4.2 Káva

Jedná se o výluh upražených a rozemletých semen kávovníku, připravovaný za horka, nejčastěji jako nálev. Prokázalo se, že střídavé pití kávy, přibližně třech šálků denně zdravému člověku neškodí. Nadměrná konzumace kávy vede ke ztrátám tekutin, je močopudná, snižuje množství vápníku v těle, zvyšuje srdeční frekvenci a krevní tlak a po krátkém povzbuzení může způsobit únavu a nespavost. (Mandžuková, 2012)

1.4.2.4.3 Kofein

Kofein je purinový alkaloid přítomný v rostlinách jako kávové boby, ořechy kola, maté, plody rostliny guarana a v různých dalších. Kofein se nachází v kávě, kofeinových nápojích jako coca-cola i v nápojích energetických. (Kukačka, 2010)

Kofein působí jako stimulant nervového systému. Zabraňuje pocitu únavy, ale je to slabé diuretikum, což znamená, že tělo produkuje více moči, a to může vést k dehydrataci.

- šálek poměrně silné kávy obsahuje asi 60-100 mg kofeinu
- průměrný šálek čaje obsahuje 50-80 mg kofeinu
- kakao má asi 20 mg kofeinu (www.rcn.org.uk)

1.4.2.5 Energetické nápoje

Energetické nápoje se staly jedním z fenoménů moderní doby. Jejich postupující vývoj a stoupající prodej je důsledkem požadavku být stále svěží a výkonný. Český název je zavádějící, protože termín „energetický“ popisuje produkt poskytující energii, tedy takový, který organismu poskytuje zdroje energie. Přitom deklarovaným cílem energetických nápojů není dodávka „paliva“, ale zvýšení subjektivního pocitu „životní

energie“, působením na nervovou soustavu, tedy na psychiku. Přesný název popisující cíl působení těchto nápojů by tedy měl být- „energizující“.

Energetické nápoje se od běžných limonád liší nejenom přídavkem syntetického kofeinu, ale přídavkem taurinu, několika vybranými vitaminy, specifickou látkou, nazývanou inositol a v ojedinělých případech také směsí bylinných extraktů, dodávajících specifické látky, které mají za úkol stimulovat nervovou soustavu. (Fořt, 2005)

1.4.3 Alkoholické nápoje

Alkohol je nejstarší, nejrozšířenější, a proto nejnebezpečnější drogou lidstva. Zkvašené ovocné plody, nejčastěji hrozny jsou nejstarším zdrojem alkoholu. Některá náboženství požívání alkoholu zakazují pod těžkými tresty. Pokusy o úplný zákaz alkoholu (prohibice) se nikdy nenesetkaly s úspěchem. (Sklenovský, 1997)

Mezi alkoholické nápoje řadíme pivo, víno a lihoviny. Za alkoholický nápoj považujeme ten, který obsahuje 0,75 % etanolu a více. Větší množství konzumace alkoholu zhoršuje mozkové funkce a i celkový zdravotní stav člověka. V posledních několika letech se vyskytuje řada studií, které dokazují blahodárny vliv mírného požívání alkoholu (1,5–2 dcl vína u žen a 3–4 dcl u mužů) na vznik srdečně – cévních chorob (Kunová, 2004).

Alkohol je jednou z mála psychotropních látek, s níž přišla do styku většina z nás. Mírná intoxikace se objevuje při hladině kolem 30-50 mg alkoholu na 100 ml krve, člověk při ní pociťuje mírnou euforii. Pokud koncentrace alkoholu dosáhne 100 mg/100 ml krve, dochází většinou k poněkud závažnějším neurologickým poruchám, lidem se pak plete jazyk a při chůzi vrávorají. Pravděpodobnější je výskyt přehlouplého a někdy až agresivního chování, a to i u lidí, kteří pijí dost často. Při hladinách 200 mg/100 ml dochází k poruchám zraku a pohybu, dvojnásobná koncentrace přivede člověka do komatu. (Mann, 1992)

1.4.3.1 Víno

Víno je slabě alkoholický nápoj, který patří k nápojům společenským a považuje se i za nápoj slavnostní. Doplnuje stravu a k utišení žízně se ředí pitnou vodou nebo sodovou vodou, obvykle v poměru 1:1. V zimním období se podává jako horké víno nesprávně označované jako svařené (nemá se vařit). (Salač, 2006)

Víno vzniká vykvašením šťávy z vinných hroznů nebo jiného ovoce. Barva vína je závislá na použitých hroznů- z bílých hroznů je bílé víno, z modrých hroznů je víno červené, růžové víno je kombinace bílých a modrých hroznů. Kvalitní víno obsahuje kolem dvou tisíc nejrozličnějších látek. Z nejdůležitějších látek ve víně je důležité uvést resveratrol, který je obsažen především ve slupkách modrých hroznů. Resveratrol působí na kardiovaskulární systém tím, že chrání před nánosem usazenin cévní stěny a tím snižují riziko infarktu myokardu nebo mozkové příhody. (Kukačka, 2010)

Víno obsahuje 8-20% alkoholu. Je to „živá potravina“ a pokud se pije v rozumné míře, má prospěšný vliv na organismus člověka. Obsahuje mnoho vitamínů, minerálů, enzymů a aminokyselin. Z vykonaných výzkumů je zřejmé, že přiměřená konzumace kvalitního průměrného vína zlepšuje trávení, zvyšuje sekreci žluče, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, podporuje činnost ledvin a upravuje nízký krevní tlak. Víno působí antidepresivně, posilňuje oslabený organismus při přepracovanosti a upokojuje. (Mandžuková, 2012)

1.4.3.2 Pivo

Pivo je nejpobulárnějším alkoholickým nápojem u nás. Spotřeba se průměrně pohybuje na 1 osobu kolem 150 l. (Kastnerová, 2011)

Pivo je neúplný vykvašený nápoj ze sladu, chmelu a vody. Je tradičním a pobulárním nápojem, který kromě alkoholu obsahuje přibližně 2 000 dalších látek. Pivo je tekutina, která dobře hasí žízeň v případě, že jde o pivo nízkostupňové. Pivo je dobrý pozátěžový nápoj, propláchně ledviny a uklidní. Jediný problém je riziko návyku. (Fořt, 2002)

Lékařská studie prokazují, že střídmá konzumace piva, tj. dvě půllitrová piva pro muže denně a jedno pivo pro ženy (nejlépe jako nápoj k hlavním denním jídlům) působí svým mírným obsahem alkoholu jako příznivý faktor ve výživě lidí, neboť potlačují genesi aterosklerózy a s tím související snížené riziko úmrtí na srdečně cévní choroby po 35. roku. (Berka, Průcha, 2013)

Druhy piva:

Piva můžeme rozdělovat podle barvy, stupňovitosti, balení a podle dalších hledisek.

Z hlediska barvy piva rozdělujeme na světlá a tmavá. Barva je ovlivňována druhem sladu.

Světlá piva - se vyrábějí z tzv. plzeňského sladu sušeného při teplotě 80 až 90 °C.

Tmavá piva - z tzv. bavorských sladů pražených při teplotě kolem 105 °C. Vyšší teplotou sladový cukr karamelizuje a ovlivňuje tak konečnou vůni i chuť tmavých piv.

Stupňovitost piva se rozlišuje udávanými procenty, která značí přibližný obsah extraktivních látek v mladině. Skutečný obsah alkoholu v pivu je o mnoho nižší, zpravidla o dvě třetiny (10° pivo obsahuje 2,4 až 2,8 % alkoholu). (Salač, 2006)

1.4.3.3 Lihoviny

Mezi lihoviny zařazujeme nápoje s obsahem alkoholu přes 22,5 %. Výroba lihovin je známá již od starověku a v současnosti je sortiment lihovin poměrně široký. Každodenní konzumace většího množství lihovin způsobuje ztrátu tekutin v organismu a vyvolává opakovanou žízeň. Z toho také může u člověka vzniknout závislost na alkoholu. Lihoviny se vyrábějí dvěma základními způsoby- destilací (teplou cestou), nebo smícháním pitného lihu s dovolenými přísadami (studenou cestou). (Salač, 2006)

Při výrobě alkoholických nápojů, jakými jsou například rum nebo whisky, se nechávají kvasit plodiny (v tomto případě buď cukrová třtina, nebo ječmen), vzniklý nápoj o síle vína se pak destiluje a těkavé chuťové přísady se v alkoholu koncentrují. Likéry se naproti tomu připravují namáčením ovoce anebo bylin v brandy nebo vodce či podobném alkoholu. Rostlinná rezidua se pak odfiltrují. (Mann, 1996)

2 Praktická část

2.1 Cíl práce

Cílem práce je zmapovat pitný režim u dospělé populace středního věku v Jihočeském kraji. Cílem je zmapovat faktory, které pitný režim ovlivňují a zaměřit se na to, jak lidé dbají na svůj pitný režim, zda kladou důraz na vhodné tekutiny a zaměřit se také na aspekt, jak často pijí alkohol, kávu a jiné nevhodné tekutiny.

2.2 Výzkumné předpoklady

1. Respondenti, kteří mají fyzicky náročnější povolání, mají vyšší pitný režim než respondenti s méně náročným povoláním.
2. Respondenti při výběru tekutin upřednostňují kvalitu a složení před cenou.
3. Muži pijí alkohol častěji než ženy.
4. Dospělí respondenti konzumují sladké nápoje méně než respondenti mladšího školního věku.

2.3 Metodika

Pro svůj výzkum jsem vybrala metodu kvantitativní, formou dotazníkového šetření. Dotazník byl anonymní, skládal se z 21 uzavřených otázek a 3 obecných otázek, které nebyly číslované. Výzkum probíhal v Písku a jeho okolí, zkoumaný vzorek tvořili lidé pracující ve firmách a oslovila jsem několik domácností. Dotazníky byly rozdávány v tištěné podobě v cílové věkové kategorii 30- 45 let.

2.4 Interpretace výsledků

Pro svůj výzkum jsem celkem rozdala 150 dotazníků, z toho se nevrátilo 27 dotazníků. Úspěšnost tedy byla 82%. Odpovědi byly zpracovány pomocí programu Microsoft office 2007 do grafů a tabulek. Výsledky byly statisticky testované za použití chí-kvadrátu.

2.5 Statistické vyhodnocení dat

Test dobré shody (chí-kvadrát test), je založen na porovnání rozdílů mezi zjištěnými četnostmi (empirickými) a očekávanými četnostmi (teoretickými). Umožňuje nám určit, jestli se pozorovaná data shodují či liší od předpovídaných.

Pro prosté vyhodnocení je použita statistika a k testování hypotéz je použit chí-kvadrát (χ^2 - test), který se vypočte podle vzorce:

$$\chi^2 = \sum \frac{(P - O)^2}{O}$$

P - pozorované hodnoty

O - očekávané hodnoty pro danou kategorii

Stupeň volnosti - je stanoven na základě vzorce (počet sloupců -1 x počet řádků -1)

Hladina významnosti - nejčastěji se uvádí 5% (0,05) nebo 1% (0,01)- určuje riziko chybného zamítnutí nulové hypotézy.

V kontingenční tabulce jsem si za pomoci funkce CHITEST vypočítala a zároveň ověřila p.

Otázka: Pohlaví:

1. Žena: 63 respondentů
2. Muž: 60 respondentů

Otázka: Věk:

Tabulka č. 4 Věk respondentů

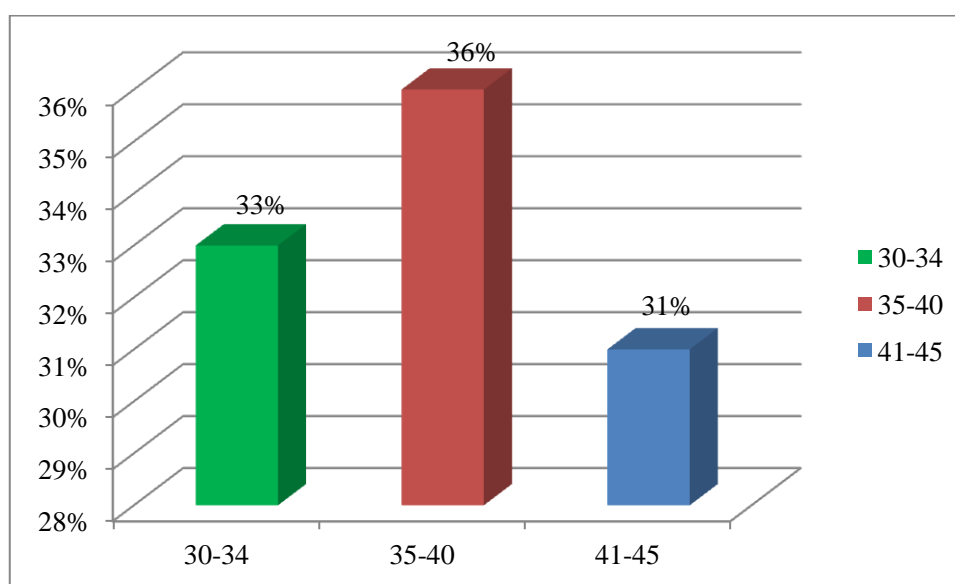
	Celkem		Ženy		muži	
	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)	a. č.	r.č. (%)
30-34	41	33	23	19	18	14,5
35-40	44	36	17	14	27	22
41-45	38	31	20	16	18	14,5

(zkratky: a.č.= absolutní četnost, r.č. = relativní četnost)

Nejvíce respondentů (44) označilo možnost 35-40 let 36%. 33% respondentů patří do věkové skupiny 30-34 (41) a do věkové skupiny 41-45 let spadá 31% (38).

Nejvíce mužů (27) vyplnilo dotazník ve skupině 35-40 let. Nejvíce žen 19% (23) se mi podařilo oslovit v první skupině 30-34 let. Ostatní výsledky byly celkem vyrovnané žen ve třetí skupině 41-45 mi vyplnilo dotazník 16% (20). Muži v první skupině 30-34 let a třetí 41-45 let mi vyplnilo dotazník 14,5%(18). Nejméně (17) mi vyplnilo dotazník žen ve druhé skupině 35-40 let, a to 14%.

Graf č. 1 Věk respondentů



Otázka: Nejvyšší dosažené vzdělání:

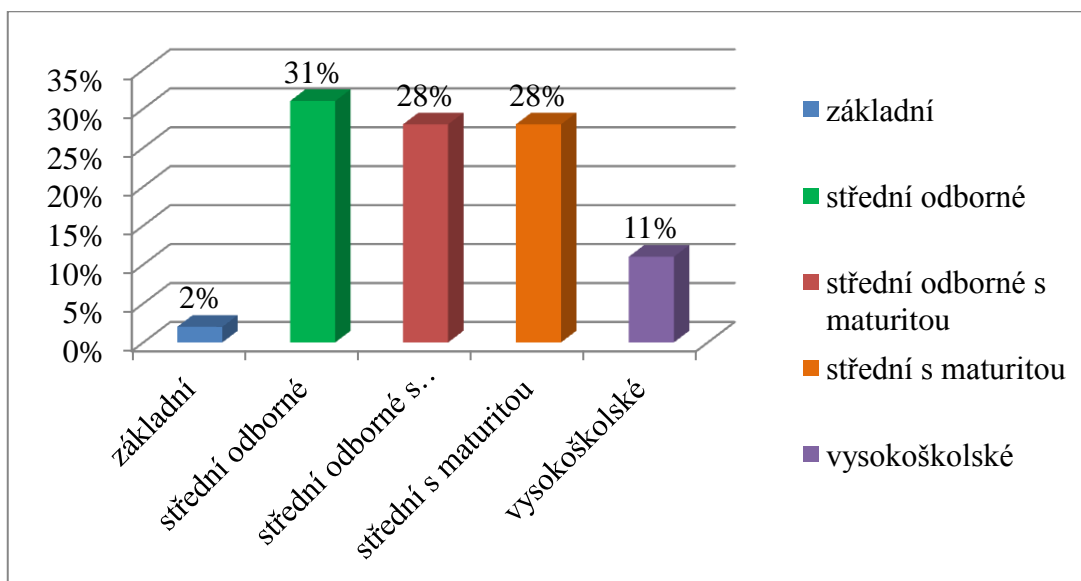
Tabulka č. 5 Nejvyšší dosažené vzdělání

	Celkem		muž		žena	
	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č.(%)	a.č	r.č.(%)
základní	2	2	1	2	1	2
střední odborné	38	31	24	40	14	22
střední odborné s maturitou	35	28	17	28	18	28
střední s maturitou	35	28	13	22	22	35
vysokoškolské	13	11	5	8	8	13

(zkratky: a.č.= absolutní četnost, r.č. = relativní četnost)

Nejvíce respondentů (38) označilo, jako své nejvyšší dosažené vzdělání střední odborné 31%. 28% (35) označilo jako své nejvyšší dosažené vzdělání, a to shodně střední odborné a střední odborné s maturitou.

Graf č. 2 Nejvyšší dosažené vzdělání



Otázka č. 2: Řadí se Vaše povolání mezi psychicky náročné:

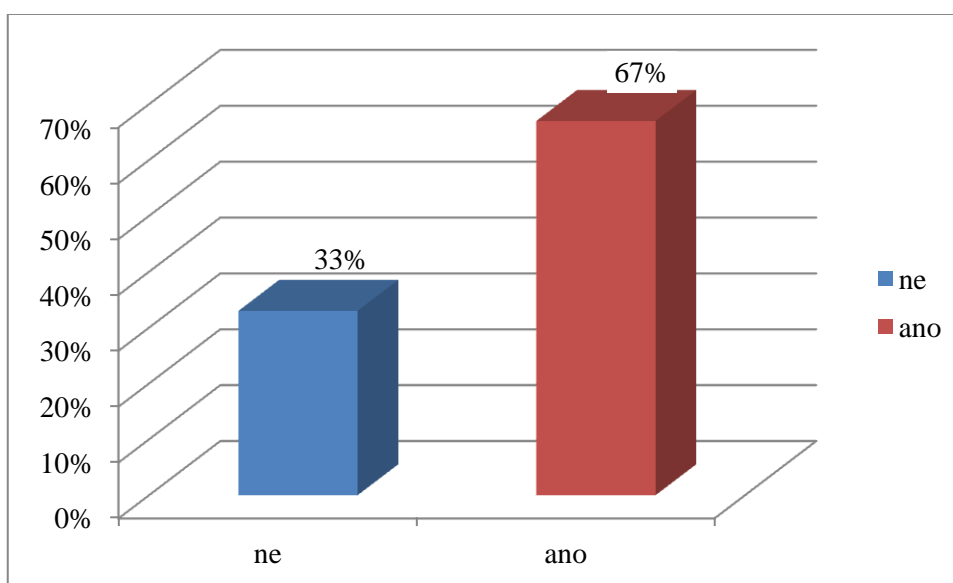
Tabulka č. 6 Psychická náročnost povolání

	Celkem		muž		žena	
	a. č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)
ne	40	33	21	35	19	30
ano	83	67	39	65	44	70

(zkratky: a.č.= absolutní četnost, r.č. = relativní četnost)

Jako psychicky náročné povolání označilo 67% respondentů (83). Jako psychicky nenáročné označilo 33% (40) respondentů. 70% (44) žen a 65% (39) mužů odpovědělo, ano, jejich povolání je psychicky náročné. Ne odpovědělo, 35% mužů (21) a 30% žen (19).

Graf č. 3 Psychická náročnost povolání



Otázka č. 4: Kolik vypijete tekutin během pracovní doby

Tabulka č. 7 Pitný režim v pracovní době

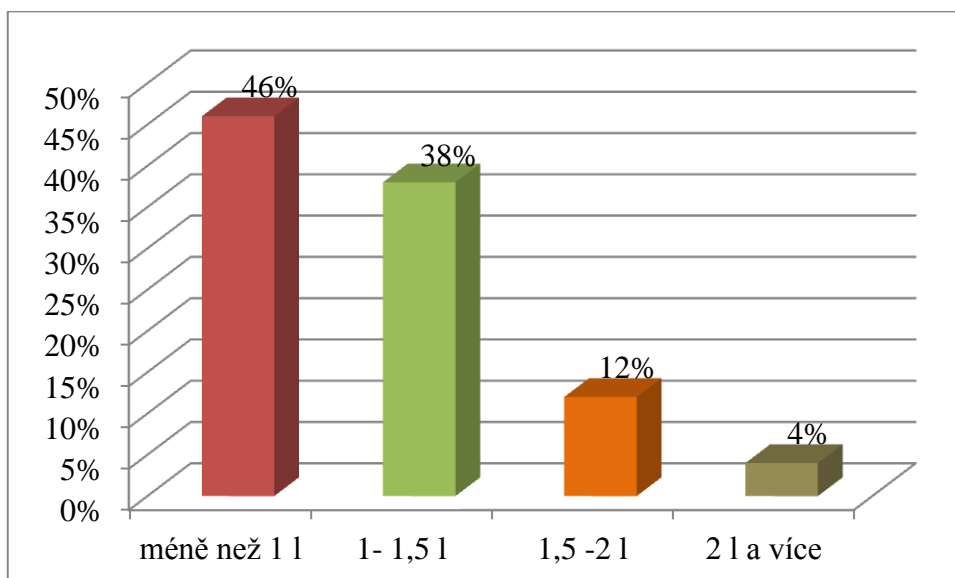
	celkem		muž		žena	
	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)
méně než 1 l	56	46	22	37	34	54
1- 1,5 l	47	38	27	45	20	32
1,5 -2 l	15	12	8	13	7	11
2 l a více	5	4	3	5	2	3

(zkratky: a.č.= absolutní četnost, r.č. = relativní četnost)

V této otázce jsem zjišťovala, jaký je příjem tekutin během pracovní doby. Skoro polovina 46 % (56) respondentů odpověděla, že jejich příjem tekutin během pracovní doby je menší než 1 l. 38% (47) označilo, jako příjem tekutin v práci 1-1,5 l. 12% (15) konzumuje v pracovní době 1,5-2 l a 4% (5) respondentů mají příjem vyšší než 2 l.

Z pohledu žen byla nejčastěji označená (34) možnost méně než 1 l, 54%, druhá nejčastější odpověď byla 1- 1,5 l, a to u 32% (20). 45% mužů nejčastěji odpovědělo 1-1,5 l (27) a druhá nejčastější odpověď byla méně než 1 l, a to u 37% (22).

Graf č. 4 Pitný režim během pracovní doby



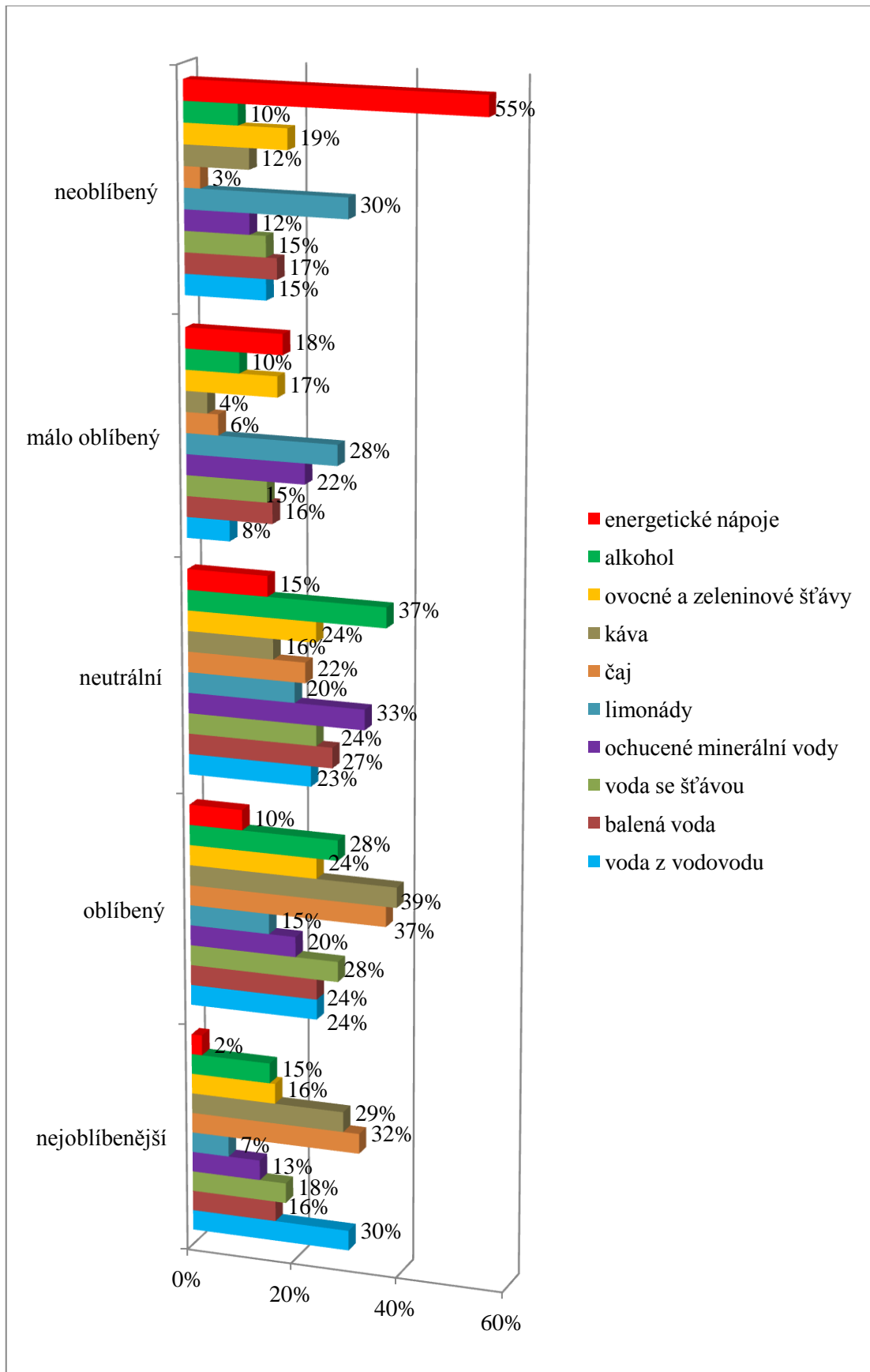
Otázka č. 5: Ohodnoťte oblibu uvedených nápojů**Tabulka č. 8 obliba uvedených nápojů**

	nejoblíbenější		oblíbený		neutrální		málo oblíbený		neoblíbený	
	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)
voda z vodovodu	37	30	29	24	28	23	10	8	19	15
balená voda	19	16	30	24	33	27	20	16	21	17
voda se šťávou	22	18	35	28	29	24	19	15	18	15
ochucené minerální vody	16	13	25	20	40	33	27	22	15	12
limonády	9	7	18	15	25	20	34	28	37	30
čaj	39	32	45	37	27	22	8	6	4	3
káva	35	29	48	39	20	16	5	4	15	12
ovocné a zeleninové šťávy	19	16	30	24	30	24	21	17	23	19
alkohol	18	15	35	28	45	37	13	10	12	10
energetické nápoje	2	2	13	10	18	15	22	18	68	55

(zkratky: a. č. = absolutní četnost, r. č. = relativní četnost)

U této otázky respondenti u každého nápoje vybírali ze stupnice od 1-5 podle oblíbenosti. Jako nejoblíbenější nápoj byl označen čaj (39), a to u 32, druhý nejoblíbenější nápoj byla označena voda z vodovodu, a to u 30% (37). Jako oblíbený nápoj byla zvolena káva, a to u 39% (48), druhý oblíbený nápoj byl zvolen čaj 37% (45), jako neutrální nápoj byl nejvíce krát označen alkohol, a to u 37% (45) a na druhém místě ochucené minerální vody, a to u 33% (40). Za málo oblíbený nápoj byly nejčastěji označené limonády 28% (34) a na druhém místě ochucené minerální vody (27), a to u 22% respondentů. Jako neoblíbený nápoj byly označené energetické nápoje 55% (68) a na druhém místě (37) limonády, a to s 30%.

Graf č. 5 oblība nápojů



Otázka č. 6: Jak často pijete uvedené nápoje:

Tabulka č. 9 frekvence konzumace vybraných nápojů

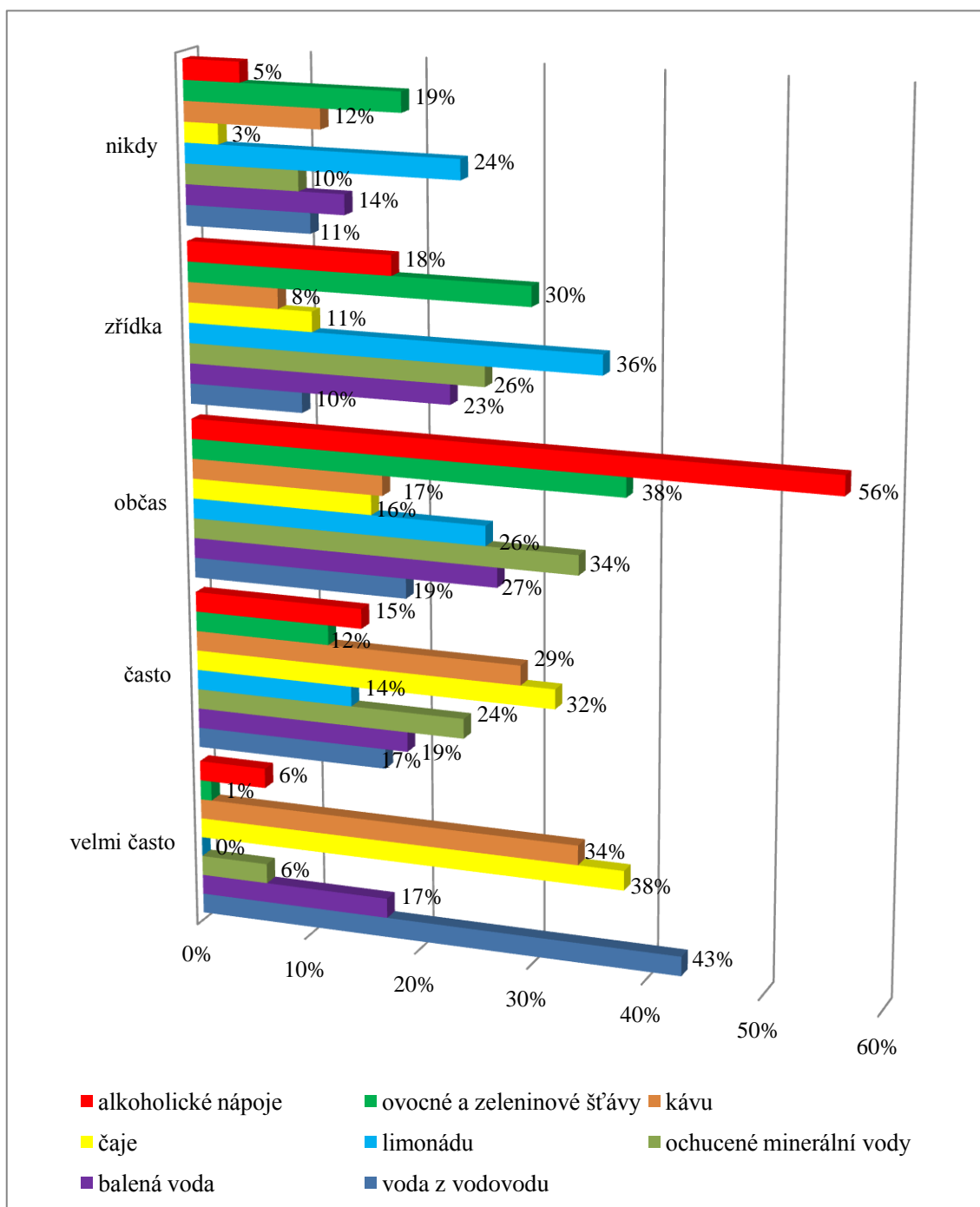
	velmi často		často		občas		zřídka		nikdy	
	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)
voda z vodovodu	53	43	21	17	23	19	12	10	14	11
balená voda	21	17	24	19	33	27	28	23	17	14
ochucené minerální vody	7	6	29	24	42	34	32	26	13	10
limonádu	0	0	17	14	32	26	44	36	30	24
čaje	47	38	39	32	20	16	13	11	4	3
kávu	42	34	36	29	21	17	9	8	15	12
ovocné a zeleninové šťávy	1	1	15	12	47	38	37	30	23	19
alkoholické nápoje	7	6	19	15	69	56	22	18	6	5
energetické nápoje	2	2	4	3	21	17	26	21	70	57

(zkratky: a.č.= absolutní četnost, r.č. = relativní četnost)

Touto otázkou zjišťují, jak často uvedené nápoje konzumují. U této otázky vybírali u každého nápoje z pěti možností, která označovala četnost konzumace. Jako nápoje, které pijí velmi často, označili respondenti vodu z vodovodu, 43% (53), dále čaj 38% (47) a kávu 34% (42).

Často pije 32% (39) čaje. Balenou vodu označilo 27% (33) a ochucené minerální vody 34% (42), jako nápoje, které pijí občas. 36% respondentů označilo, že limonády pijí zřídka (44). Ovocné a zeleninové šťávy (47) a alkoholické nápoje (69) pijí občas. A 57% (70) respondentů uvedlo, že nepijí energetické nápoje.

Graf č. 6 Četnost konzumace nápojů



Otázka č. 8: Kolik sníte denně ovoce a zeleniny

Tabulka č. 10 Konzumace ovoce a zeleniny

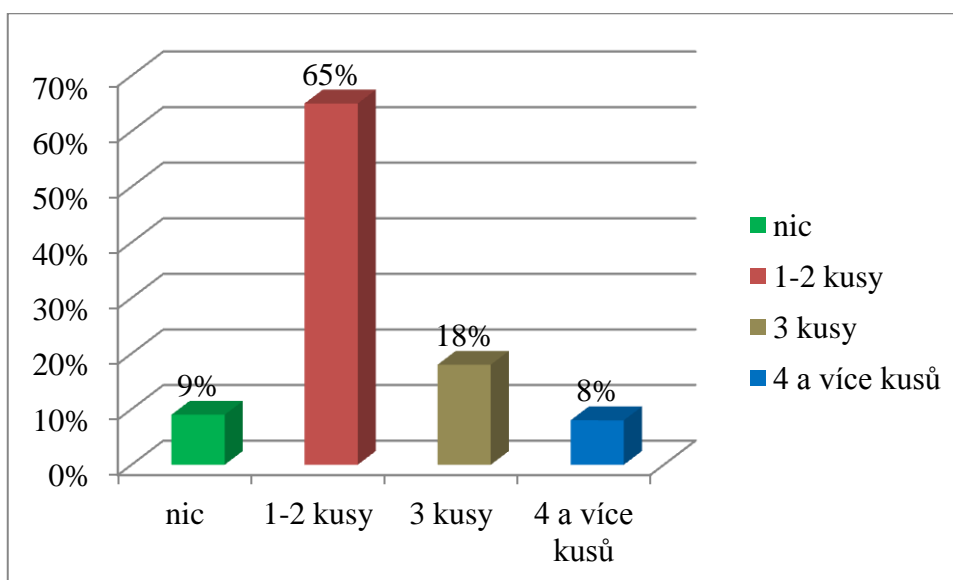
	Celkem		Muži		ženy	
	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)
nic	11	9	5	8	6	9
1-2 kusy	80	65	41	68	39	62
3 kusy	22	18	10	17	12	19
4 a více kusů	10	8	4	7	6	10

(zkratky: a. č. = absolutní četnost, r. č. = relativní četnost)

Jak už bylo zmiňované, ovoce a zelenina obsahuje velké množství vody, a tak přispívají do pitného režimu. Obsahují procenta vody a podílejí se na zásobení lidského organismu. V této otázce jsem zjišťovala, kolik denně dotazovaní zkonsumují ovoce a zeleniny (1 kus = menší jablko, rajče,...)

Více jak polovina respondentů 65% (80) uvedlo, že denně konzumují 1-2 kusy ovoce a zeleniny. 18% respondentů (22) uvedlo, že denně snědí 3 kusy ovoce, 8% (10) zkonsumují denně více jak 4 kusy ovoce a zeleniny. 9% (11) respondentů uvedlo, že denně nesnědí žádné ovoce a zeleninu. U mužů a žen byly výsledky vyrovnané.

Graf č. 7 denní konzumace ovoce a zeleniny



Otázka č. 12: Který alkoholický nápoj konzumujete:

Tabulka č. 11 Oblíbenost alkoholických nápojů

	celkem		muži		ženy	
	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)
Pivo						
velmi oblíbené	53	48	38	67	15	28
oblíbené	26	23	11	19	15	28
spíše neoblíbené	14	13	3	5	11	20
neoblíbené	18	16	5	9	13	24
Víno						
velmi oblíbené	37	33	9	16	28	52
oblíbené	32	29	14	24	18	33
spíše neoblíbené	20	18	16	28	4	8
neoblíbené	22	20	18	32	4	7
Destiláty						
velmi oblíbené	7	6	4	7	3	6
oblíbené	22	20	12	21	10	18
spíše neoblíbené	45	41	26	46	19	35
neoblíbené	37	33	15	26	22	41

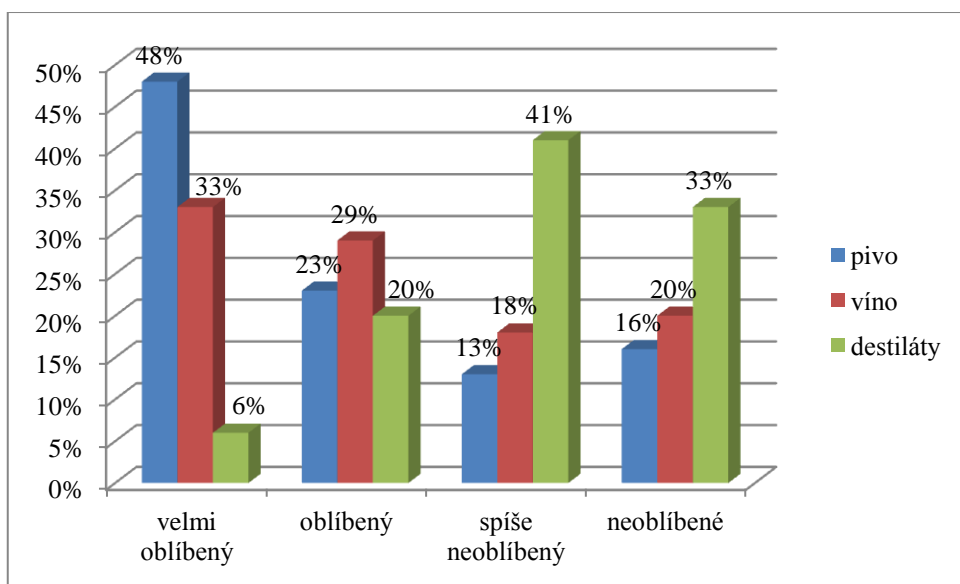
(zkratky: a.č.= absolutní četnost, r.č. = relativní četnost)

U této otázky respondenti označovali oblību na stupnici od 1-4. Tuto otázku nevyplňovali respondenti, kteří odpověděli, že nekonzumují alkohol.

Pivo bylo nejčastěji označené jako velmi oblíbené 48% (53), 23% označilo jako oblíbené (26), 13% (14) respondentů označilo pivo jako spíše neoblíbené a 16% (18) za neoblíbené. Víno označilo 33% (37) respondentů jako velmi oblíbené, 29% (32) jako oblíbené, 18% (20) respondentů víno označilo jako spíše neoblíbené a 20% (22) označilo víno jako neoblíbené. Destiláty nejčastěji označili respondenti jako spíše neoblíbené 41% (45), 33% (37) je označili jako neoblíbené. 20% (22) respondentů je označilo jako oblíbené a jako velmi oblíbené byly označené 6% (7) respondenty.

67% mužů označilo pivo za velmi oblíbené (38), ženy označily za velmi oblíbené víno 52% (28). Destiláty označili muži za spíše neoblíbený 46% (26) a ženy označily destiláty za neoblíbené 41% (22).

Graf č. 8 preferovaný alkohol



Otázka č. 13: Který čaj pijete nejčastěji:

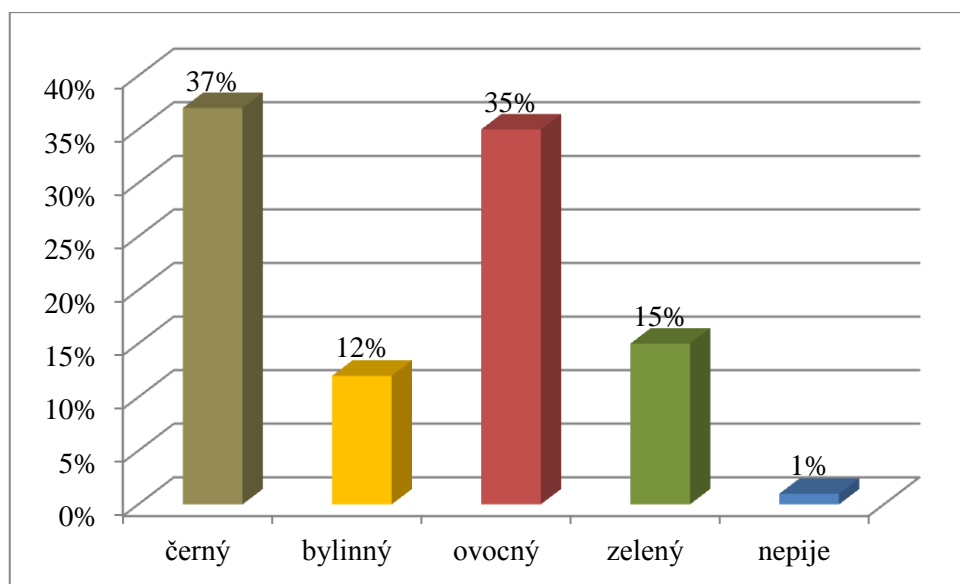
Tabulka č. 12 Konzumace čaje

	celkem		muži		ženy	
	a. č.	r. č. (%)	a. č.	r. č. (%)	a. č.	r. č. (%)
černý	48	37	31	51	17	24
bylinný	15	12	4	6	11	16
ovocný	46	35	23	38	23	33
zelený	20	15	3	5	18	26
nepije	1	1	-	-	1	1

(zkratky: a.č.= absolutní četnost, r.č. = relativní četnost)

Celkově nejvíce respondentů 37% (48) označilo jako nejčastěji konzumovaný černý čaj, druhým nejčastěji konzumovaným čajem byl označen ovocný čaj 35% (46). Muži nejvíce konzumují čaj černý 51% (31) a ženy nejvíce pijí čaj ovocný 33% (23). Druhý nejčastěji konzumovaný čaj je u mužů ovocný 38% (23), u žen čaj zelený 26% (18). U mužů nejsou příliš časté čaje zelené 5% (3) a bylinné 6% (4). U žen byl nejméně označen čaj bylinný 16% (11). 7 respondentů označilo, že pije nejčastěji 2 čaje, 1 respondentka uvedla, že čaj nepije.

Graf č. 9 nejčastěji konzumovaný čaj



Otázka č. 14: Pijete kávu:

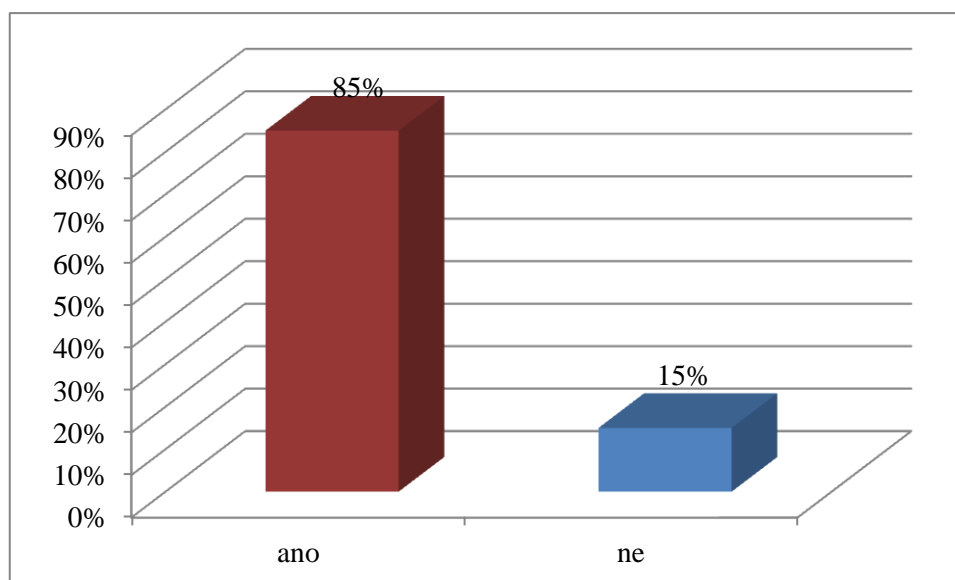
Tabulka č. 13 Konzumace kávy

	celkem		muž		žena	
	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)
ano	104	85	43	72	61	97
ne	19	15	17	28	2	3

(zkratky: a.č.= absolutní četnost, r.č. = relativní četnost)

Na tuto otázku převážná většina 85% (104) respondentů odpovědělo ano. Převážná většina žen (61) pije kávu, pouze 3% (2) ženy kávu nepijí. Z mužů nepije kávu 28% (17).

Graf č. 10 Konzumace kávy



Otázka č. 15: Kolik šálků kávy denně vypijete:

Tabulka č. 14 Denní množství kávy

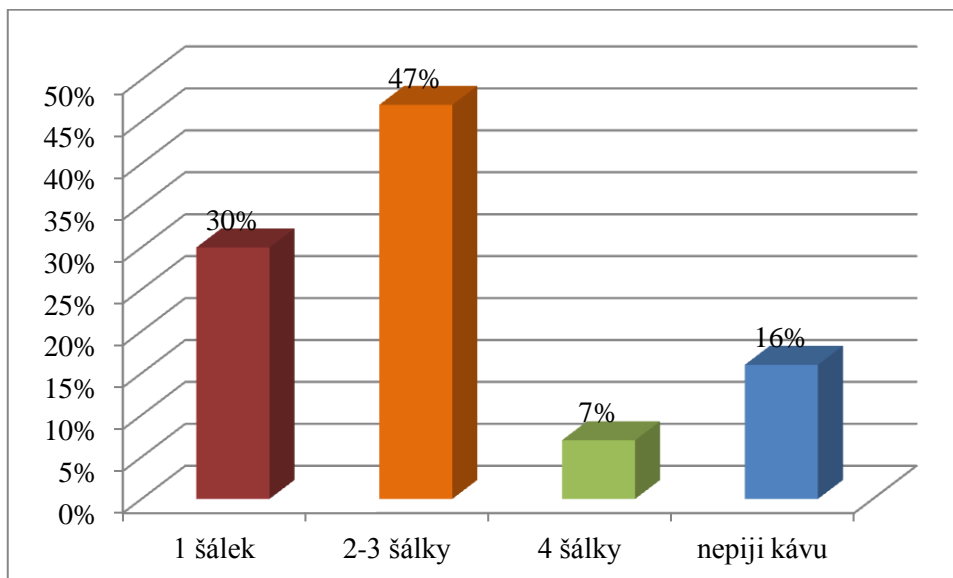
	celkem		muži		ženy	
	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)
1 šálek	37	30	20	34	17	27
2-3 šálky	58	47	17	28	41	65
4 šálky a více	9	7	6	10	3	5
nepijí kávu	19	16	17	28	2	3

(zkratky: a.č.= absolutní četnost, r.č. = relativní četnost)

U této otázky jsem zjišťovala, kolik kávy denně respondenti vypijí. Nejvíce respondentů označilo možnost, že denně vypijí 2-3 šálky, a to 47% (58). Druhá často odpovídaná odpověď byla, že pijí jeden šálek denně, a to 30% (37). 7% (9) respondentů uvedlo, že pijí denně 4 šálky a více. 16% (19) respondentů odpovědělo, že kávu nepijí.

Nejvíce respondentek 65% (41) uvedlo, že denně pijí 2-3 šálky. Muži nejčastěji (20) pijí 1 šálek denně 34%. 27% (17) žen pije 1 šálek kávy denně. 28% mužů pije 2-3 šálky kávy denně. 10% (6) mužů a 5% (3) ženy pijí 4 a více šálků denně.

Graf č. 11 Denní množství kávy



Otázka č. 16: Konzumujete polévky

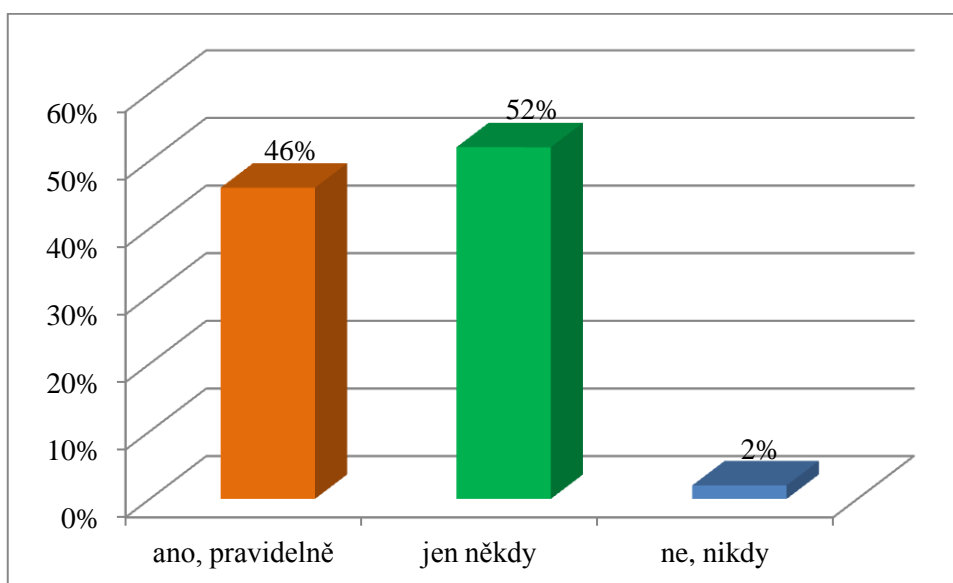
Tabulka č. 15 Konzumace polévky

	celkem		muži		ženy	
	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)
ano, pravidelně	56	46	33	55	23	36
jen někdy	64	52	25	42	39	62
ne, nikdy	3	2	2	3	1	2

(zkratky: a.č.= absolutní četnost, r.č. = relativní četnost)

Polévka je další možností příjmu tekutin. Respondenti u této otázky měli na výběr ze tří možností. Nejčastější odpověď u žen 62% (39) byla, že polévky konzumují jen někdy. 36% (23) žen odpovědělo, že polévku konzumují pravidelně. U mužů byla nejčastější odpověď 55% (33), že polévky konzumují pravidelně. Druhá nejčastější odpověď (25) u mužů byla, že polévky konzumují jen někdy 42%. Polévky nekonzumují 2 muži a 1 žena.

Graf č. 12 Konzumace polévek



Otázka č. 17: Pijete kolové nápoje:

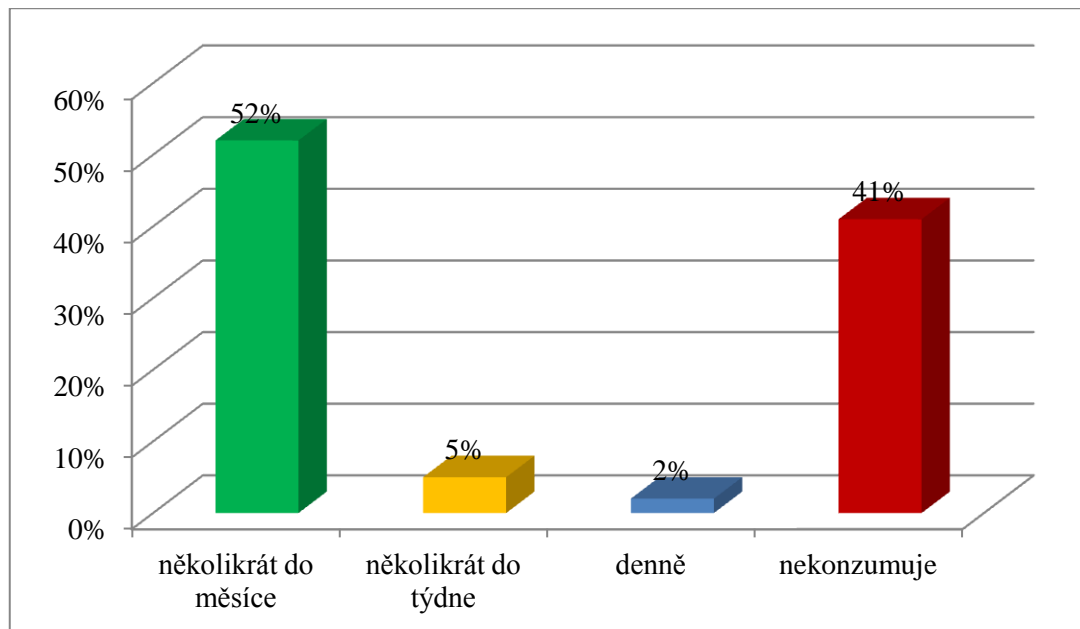
Tabulka č. 16 Konzumace kolových nápojů

	celkem		muži		ženy	
	a. č.	r. č. (%)	a. č.	r. č. (%)	a. č.	r. č. (%)
několikrát do měsíce	64	52	34	57	30	47
několikrát do týdne	6	5	3	5	3	5
denně	2	2	2	3	0	0
nekonsumuje	51	41	21	35	30	48

(zkratky: a.č.= absolutní četnost, r.č. = relativní četnost)

U této otázky jsem zjišťovala, jak často respondenti konzumují kolové nápoje. Nejčastější odpověď u mužů (34) byla, že konzumují kolové nápoje několikrát do měsíce 57%. Ženy nejčastěji uvedly, že kolové nápoje nepijí 48% (30) nebo je konzumují několikrát do měsíce (30) 47%. Mužů (21) nekonsumuje kolové nápoje 35%. 3 respondenti z každé skupiny pijí kolové nápoje několikrát do týdne. 3% mužů (2) pijí kolové nápoje denně.

Graf č. 13 Konzumace kolových nápojů



Otázka č. 18: Pijete energetické nápoje:

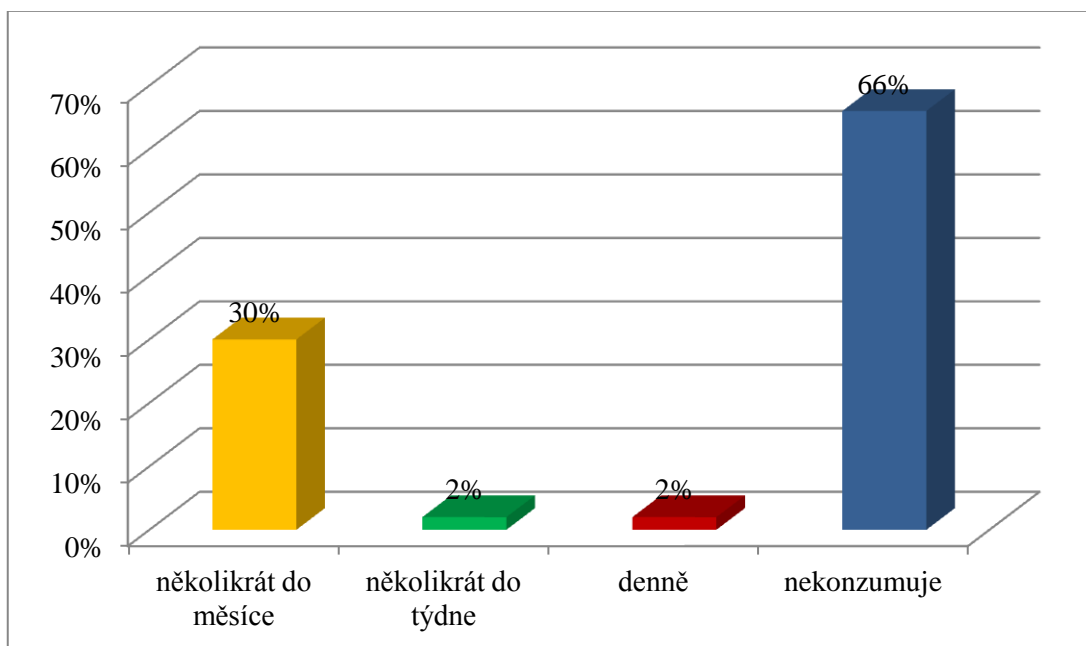
Tabulka č. 17 energetické nápoje- četnost

	celkem		muži		ženy	
	a. č.	r. č. (%)	a. č.	r. č. (%)	a. č.	r. č. (%)
několikrát do měsíce	37	30	25	42	12	19
několikrát do týdne	2	2	2	3		0
denně	3	2	2	2	1	2
nekonsumuje	81	66	31	25	50	67

(zkratky: a.č.= absolutní četnost, r.č. = relativní četnost)

V této otázce jsem zjišťovala, jak často konzumují respondenti energetické nápoje. 66% (81) respondentů uvedlo, že energetické nápoje nepije (50) žen a (31) mužů. 20% mužů (25) a 10% žen (12) pije energetické nápoje několikrát do měsíce. 2 muži pijí energetické nápoje několikrát do týdne. Jedna žena a dva muži pijí energetické nápoje denně.

Graf č. 14 energetické nápoje- četnost



Otázka č. 19: Za jakým účelem pijete kávu, energetické nápoje, kolové nápoje:

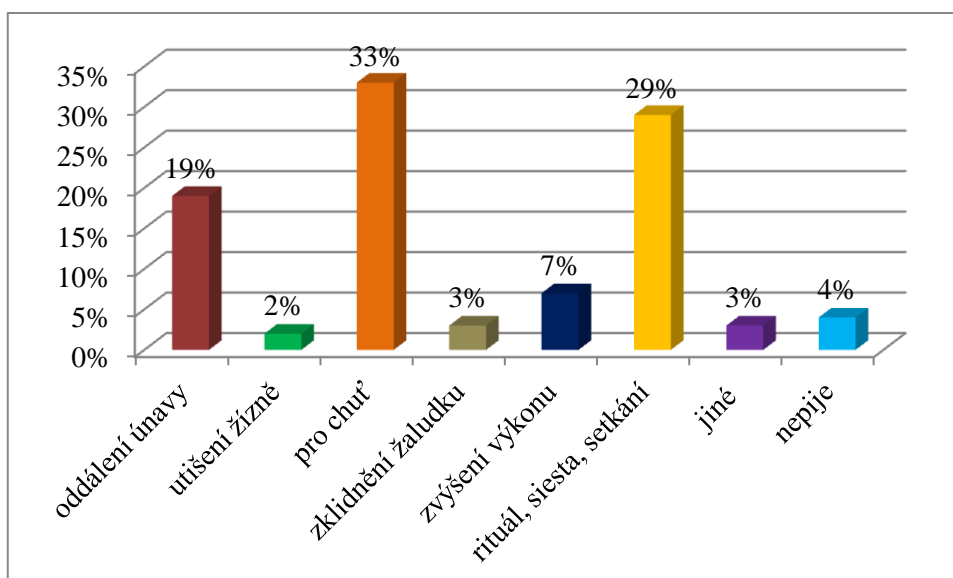
Tabulka č. 18 účel konzumace

	celkem		muži		ženy	
	a. č.	r. č. (%)	a. č.	r. č. (%)	a. č.	r. č. (%)
oddálení únavy	41	19	24	23	17	16
utišení žízně	4	2	3	3	1	1
pro chuť	70	33	26	25	44	41
zklidnění žaludku	6	3	5	5	1	1
zvýšení výkonu	15	7	12	11	3	3
rituál, siesta, setkání	61	29	24	23	37	34
jiné	6	3	3	3	3	3
nepije	9	4	8	7	1	1

(zkratky: a.č. = absolutní četnost, r.č. = relativní četnost)

U této otázky mohli respondenti označovat více možností. Nejčastější odpověď konzumace těchto nápojů byla označena u žen 41% (44) a u mužů 25% (26) pro chuť. Druhým nejčastějším důvodem byla u žen (37) 34% a u mužů (24) 23% označená za účelem setkání, rituálu a siesty. Pro oddálení únavy pijí tyto nápoje 23% mužů (24) a 16% žen (17). Dalším důvodem proč pijí tyto nápoje je zvýšení výkonů 11% mužů (12) a 3% žen (3). Pro utišení žízně pije 2% respondentů (4). Pro zklidnění žaludku a z jiného důvodu pije 3% (6) respondentů. 4% (9) uvedlo, že nepije žádný z uvedených nápojů.

Graf č. 15 účel konzumace uvedených nápojů



Otázka č. 20: Trpíte bolestmi hlavy:

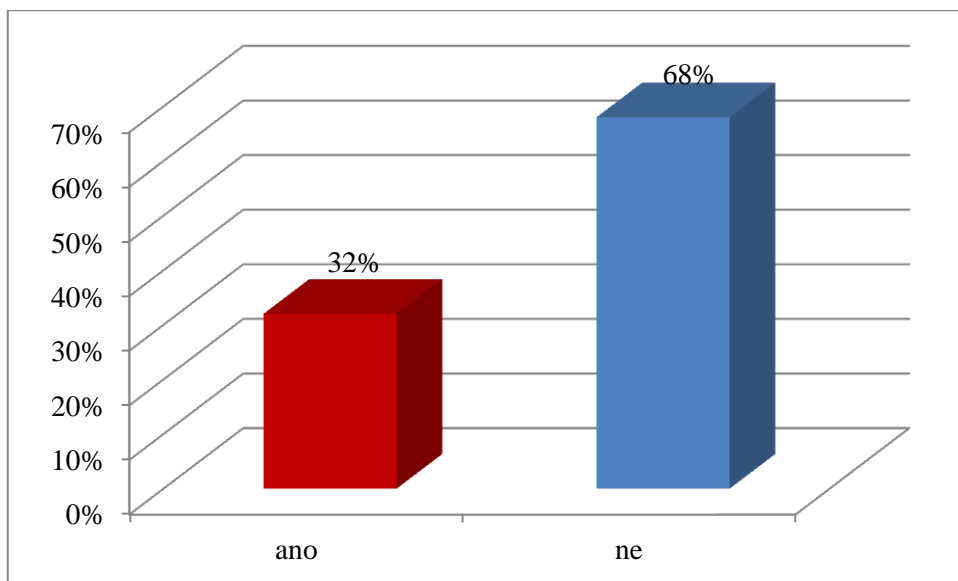
Tabulka č. 19 Bolest hlavy

	celkem		muži		ženy	
	a.č.	r. č. (%)	a. č.	r. č. (%)	a. č.	r. č. (%)
ano	39	32	9	15	30	48
ne	84	68	51	85	33	52

(zkratky: a. č. = absolutní četnost, r. č. = relativní četnost)

V této otázce jsem zjišťovala, jestli respondenti trpí bolestí hlavy, jelikož bolest hlavy je jedním z projevů dehydratace. Zatímco u mužů převažovala odpověď ne 85% (51), odpověď ano, byla uvedena pouze 15% respondentů (9). U žen byly odpovědi vyrovnané, 48% (30 žen) uvedlo, že trpí bolestmi hlavy. 52% (33) žen uvedlo, že netrpí častými bolestmi hlavy.

Graf č. 16 Bolest hlavy



Otázka č. 21: Jste často unavený/á:

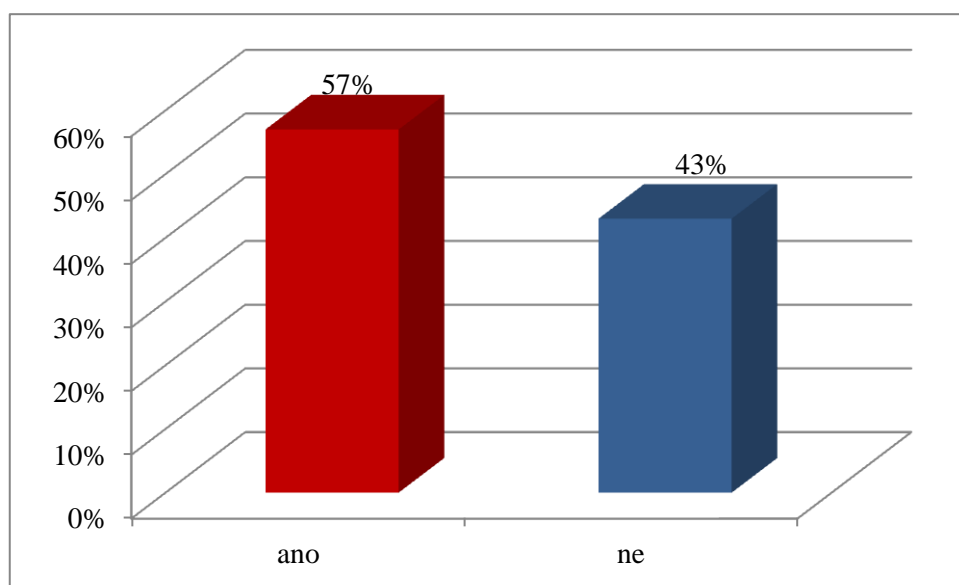
Tabulka č. 20 Unavenost

	celkem		muži		ženy	
	a. č.	r. č. (%)	a. č.	r. č. (%)	a. č.	r. č. (%)
ano	70	57	30	50	40	63
ne	53	43	30	50	23	37

(zkratky: a. č. = absolutní četnost, r. č. = relativní četnost)

Unavenost je další projev dehydratace. 63% (40) dotazovaných žen uvedlo, že jsou unavené minimálně 2x týdně. 37% žen (23) uvedlo, že nejsou unavené. U mužů jasný výsledek není zřejmý, 50% (30) uvedlo, že unavení nejsou a 50% (30) uvedlo, že jsou unavení.

Graf č. 17 Unavenost



3 Statistické vyhodnocení hypotéz a předpokladu

Pro svoji práci jsem si vytvořila tři hypotézy a jeden předpoklad.

H1: Respondenti, kteří mají fyzicky náročnější povolání mají vyšší pitný režim.

H₀- Předpokládám, že fyzická náročnost povolání nemá vliv na pitný režim

H_A- Předpokládám, že fyzická náročnost má vliv na pitný režim

Při fyzicky náročném povolání je vyšší spotřeba energie tedy energetický výdej, který je vykonávaný převážně velkými svalovými skupinami a předpokládá se, že tyto osoby mají vyšší pitný režim.

$X_2 = 6,876$; $p = 0,33$

Hodnota X^2 je 6,876. Hladina významnosti byla zvolena 5% (0,05), $p = 0,33$. Spočtená hodnota testovaného kritéria překračuje mez vymezující kritický obor. Na hladině významnosti (0,05) 5 % **nulovou hypotézu (H₀) nezamítáme. Fyzická náročnost povolání nemá vliv na pitný režim.**

$p > 0,05$

Tuto otázku jsem dále vyhodnotila pomocí otázek č. 1a 3.

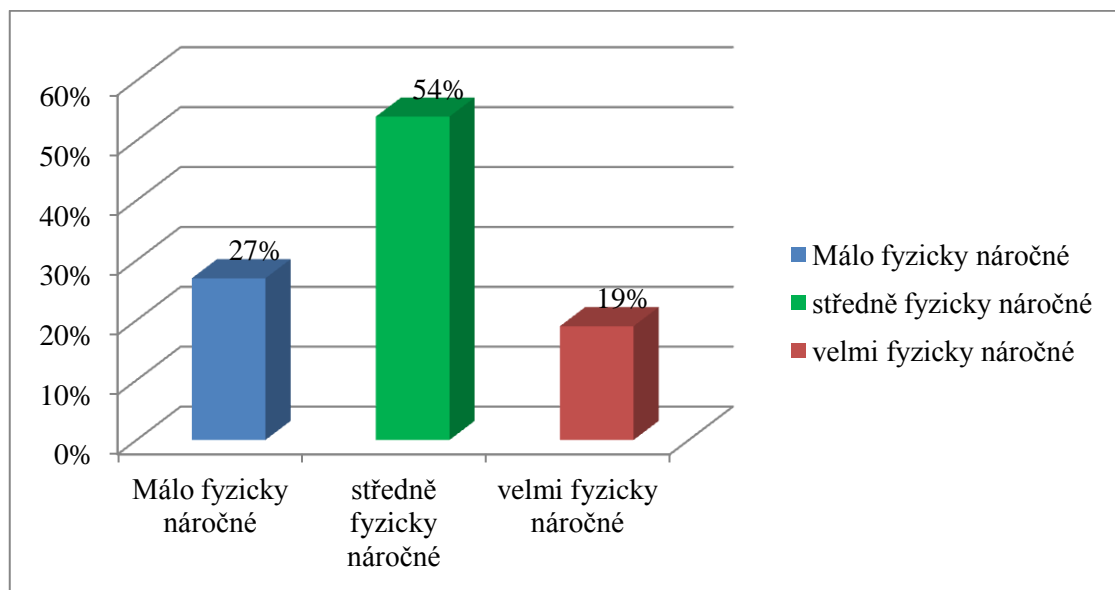
V otázce č. 1 jsem zjišťovala, do jaké kategorie řadí své povolání. 19% (23) označilo své povolání jako velmi fyzicky náročné. 54% (66) respondentů označilo své povolání jako středně fyzicky náročné a 27% (34) označilo své povolání jako málo fyzicky náročné.

Tabulka č. 21 Kategorie povolání

	celkem		muž		žena	
	a. č.	r. č. (%)	a. č.	r. č. (%)	a. č.	r. č. (%)
Málo fyzicky náročné	34	27	14	32	20	23
Středně fyzicky náročné	66	54	34	51	32	57
Velmi fyzicky náročné	23	19	12	17	11	20

(zkratky: a. č. = absolutní četnost, r. č. = relativní četnost)

Graf č. 18 Kategorie povolání



Otázka č. 3: zněla: Kolik denně vypijete litrů tekutin

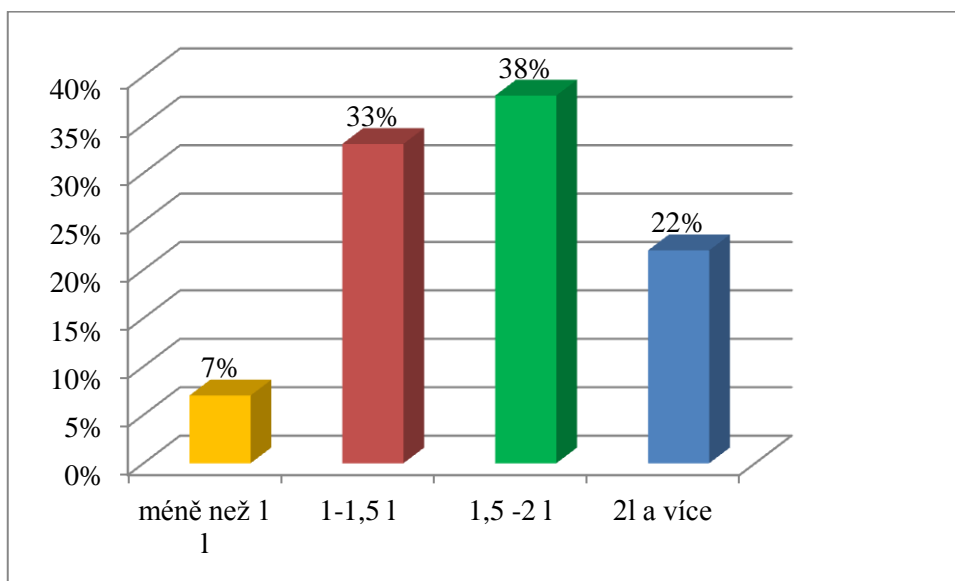
V této otázce jsem zjišťovala, jaký je denní příjem tekutin. Nejvíce respondentů 38% (47) označila odpověď 1,5-2 l. 33% respondentů (41) označilo 1-1,5 l tekutin, což je méně než doporučené denní množství tekutin. Jako vhodný příjem tekutin, více než 2 l tekutin označilo 22% respondentů (27). 7% (8) respondentů uvedlo, že jejich denní příjem tekutin je méně než 1 l.

Tabulka č. 22 Denní konzumace tekutin

	Celkem		muž		žena	
	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)
méně než 1 l	8	7	2	3	6	9
1-1,5 l	41	33	14	23	27	43
1,5 -2 l	47	38	25	42	22	35
2l a více	27	22	19	32	8	13

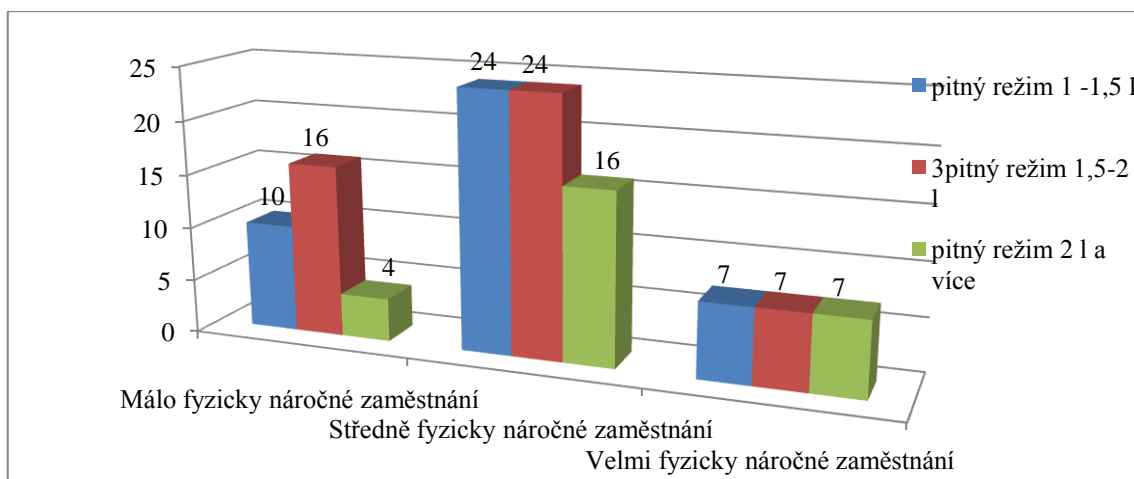
(zkratky: a. č. = absolutní četnost, r. č. = relativní četnost)

Graf č. 19 Denní příjem tekutin



Na grafu č. 22 je znázorněno, že osoby s velmi fyzicky náročným povoláním nemají vyšší pitný režim. Nejvyšší pitný režim mají osoby se středně náročným zaměstnáním. Myslím si, že většina zaměstnanců zapomíná na pitný režim, dalším důvodem je, že v práci nestíhají pít

Graf č. 20 Příjem tekutin podle náročnosti povolání



H2: Respondenti při výběru tekutin dávají přednost kvalitě a složení před cenou nápojů.

H₀- Předpokládám, že respondenti při výběru tekutin nedávají přednost kvalitě a složení před cenou nápojů.

H_A- Předpokládám, že respondenti při výběru tekutin dávají přednost kvalitě a složení před cenou nápojů.

Hodnota χ^2 je 5,224. Hladina významnosti (1%) 0,1 $p=0,0669$. **Nulovou hypotézu (H₀) přijímáme a alternativní hypotézu zamítáme (H_A).** Respondenti nedávají přednost kvalitě a složení před cenou.

$p > 0,01$

K tomu to předpokladu se váže otázka č. 9.

Kvalita potravin je stále diskutované téma, kdy v médiích a na veřejnosti panuje častá nespokojenost s potravinami a jejich složením. Zajímalo mě tedy, zda respondenti při výběru tekutin dávají více na cenu nebo na kvalitu.

V otázce č. 9, jsem se zajímala o to, co ovlivňuje Váš výběr tekutin:

Tabulka č. 23 Vliv na výběr tekutin

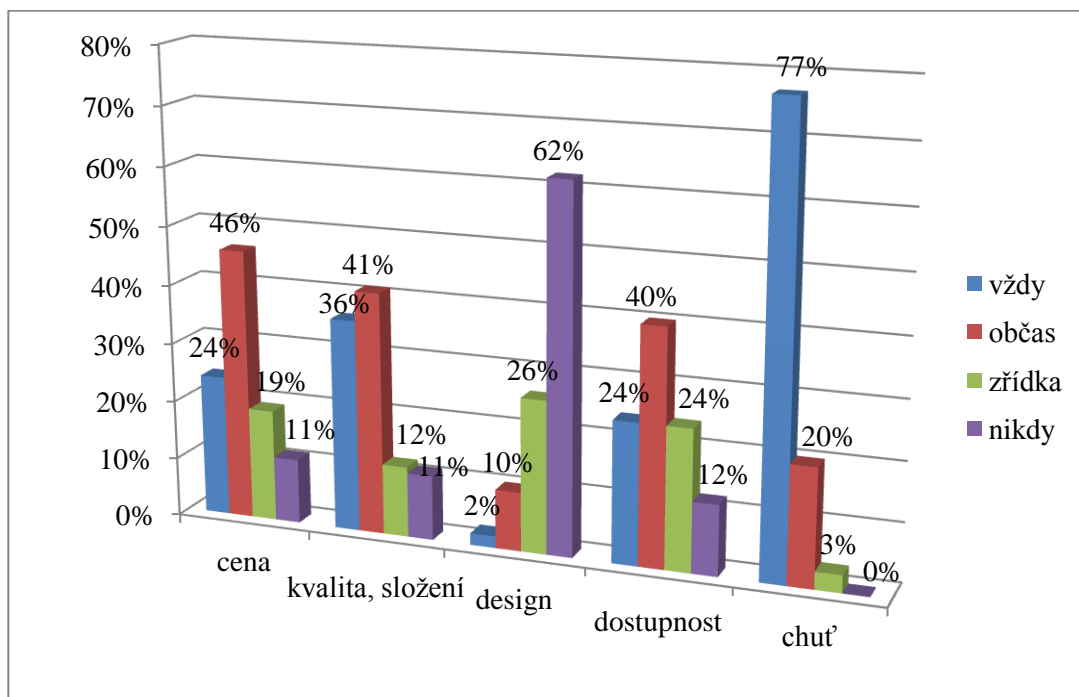
	vždy		občas		zřídka		nikdy	
	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)
cena	29	24	57	46	23	19	14	11
kvalita, složení	44	36	50	41	15	12	14	11
design	3	2	12	10	32	26	76	62
dostupnost	29	24	49	40	30	24	15	12
chuť	95	77	25	20	3	3	0	0

(zkratky: a. č. = absolutní četnost, r. č. = relativní četnost)

U této otázky respondenti u každé odpovědi vybírali ze čtyř možností, jak moc je ovlivňují při výběru tekutin. 77% (95) respondentů vybírá tekutiny podle chuti, na druhém místě skončila 36% (44) kvalita, složení. Při výběru tekutin občas ovlivňuje

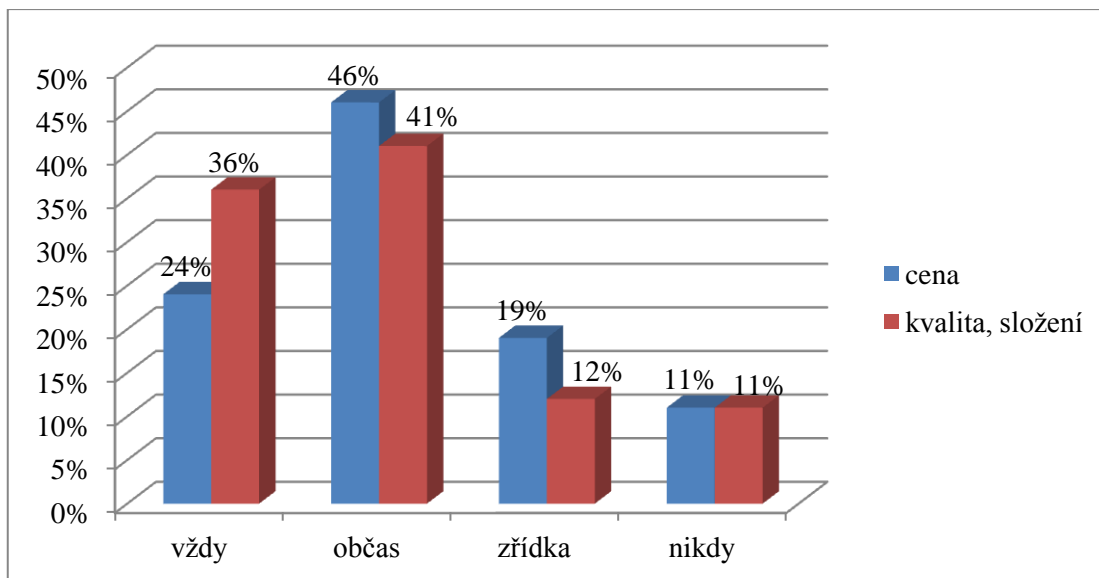
cena 46% (57), pak kvalita a složení 41% (50). Nemnoho, zřídka ovlivňuje při výběru dostupnost 24% (30). Nikdy pak 62% (76) neovlivňuje design.

Graf č. 21 ovlivnění výběru



Podle kvality tekutin vybírá 36% respondentů. Respondentů, kteří vybírají tekutiny podle ceny je 24%.

Graf č. 22 Ovlivnění výběru - kvalita, cena



H3: Předpokládám, že muži pijí alkohol častěji než ženy.

H_0 - Předpokládám, že není rozdíl mezi četností konzumace alkoholu u mužů a u žen

H_A - Předpokládám, že je rozdíl mezi četností konzumace alkoholu u mužů a u žen.

Hodnota $\chi^2 = 2,74$; $p = 0,0023$

Vypočtená hodnota χ je menší než hodnota kritická $\chi^2_{0,01}(1) = 6,635$ **Proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní.** Je rozdíl mezi četností konzumace alkoholu u žen a u mužů.

$p < 0,01$

Tento předpoklad jsem zhodnotila na základě otázek č. 6, 10, 11.

Otázka č. 10: Pijete alkohol:

U této otázky mohli respondenti odpovídat ano, nebo ne.

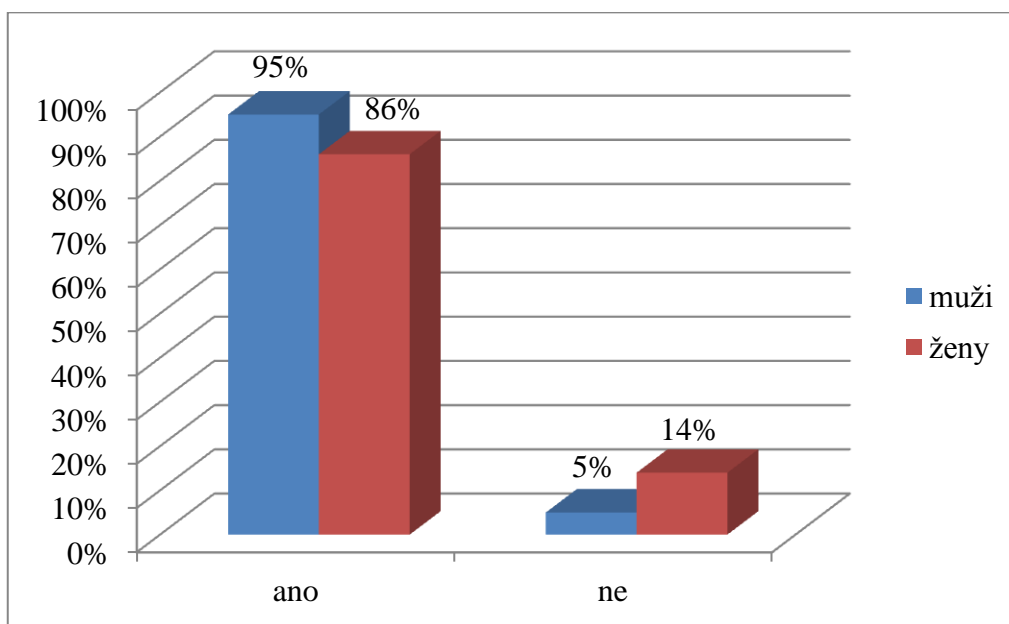
Tabulka č. 24 konzumovaný alkohol

	Celkem		Muži		Ženy	
	a. č.	r. č. (%)	a. č.	r. č. (%)	a. č.	r. č. (%)
ano	111	90	57	95	54	86
ne	12	10	3	5	9	14

(zkratky: a. č. = absolutní četnost, r. č. = relativní četnost)

Na tuto otázku odpovědělo ano, 90% (111) respondentů, že konzumuje alkohol. Odpověď ne, zodpovědělo 10% (12). Žen nekonzumuje alkohol 14% (9) a mužů nekonzumuje alkohol pouze 5% (3).

Graf č. 23 Konzumace alkoholu



Otázka č. 11: Jak často pijete alkoholické nápoje

Tabulka č. 25 Konzumace alkoholu

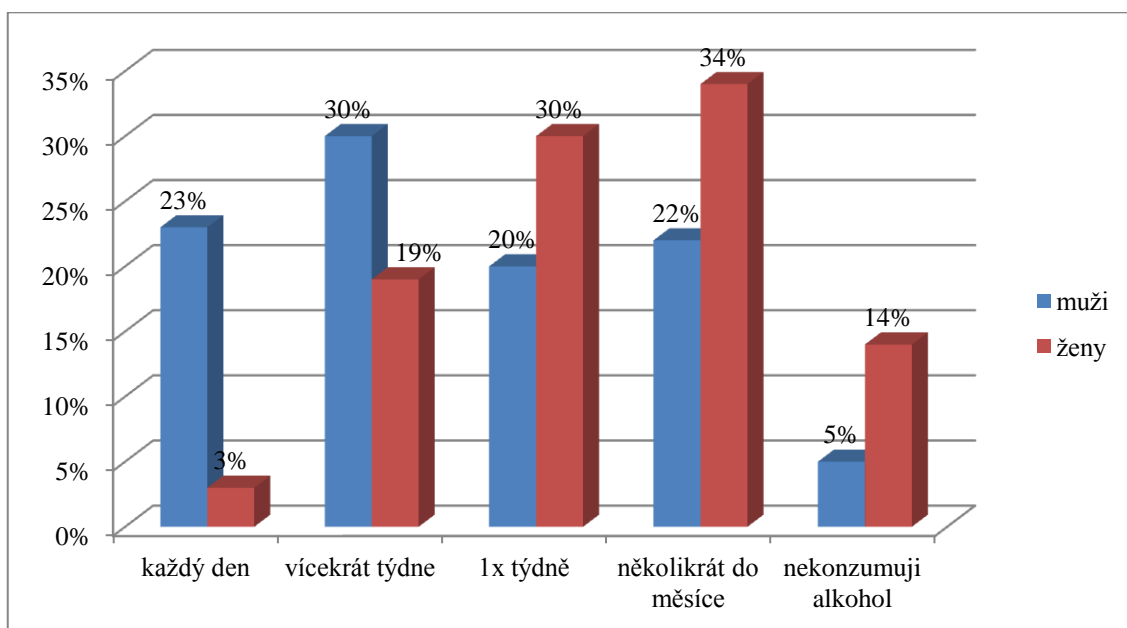
	Celkem		Muži		ženy	
	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)	a.č.	r.č. (%)
každý den	16	13	14	23	2	3
vícekrát týdně	30	24	18	30	12	19
1x týdně	31	25	12	20	19	30
několikrát do měsíce	34	28	13	22	21	34
nekonsumují alkohol	12	10	3	5	9	14

(zkratky: a. č. = absolutní četnost, r. č. = relativní četnost)

Na otázku, jak často konzumujete alkohol, nejvíce 28% (34) respondentů označilo možnost několikrát do měsíce. Další respondenti 25% (31) označili možnost 1x týdně. 24% (31) označilo možnost vícekrát týdně. 13% (16) uvedlo, že konzumuje alkohol každý den. Odpověď, že nekonsumují alkohol, odpovědělo 10% (12).

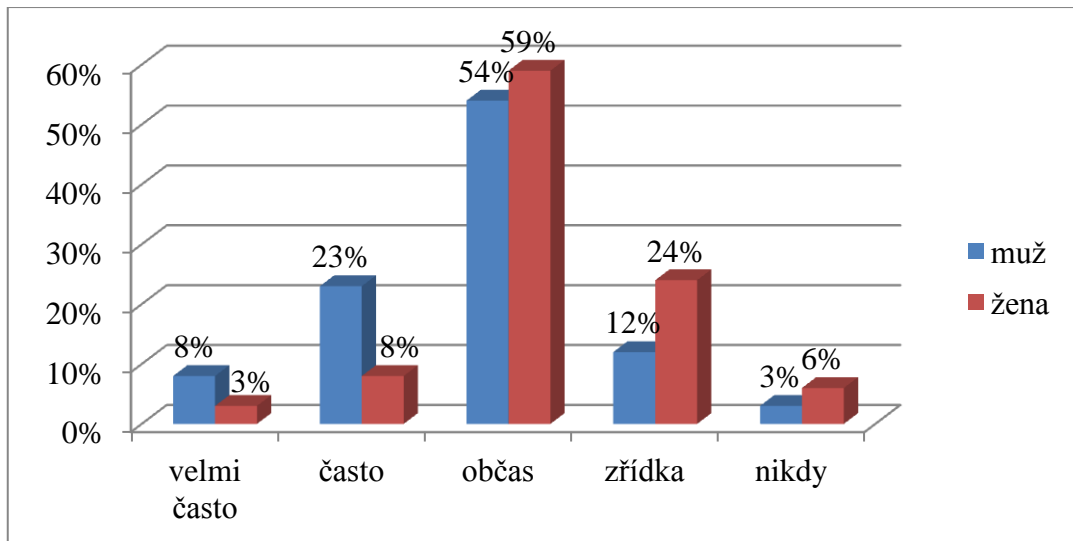
Graf č. 24 ukazuje, že každý den konzumuje alkohol 23 % mužů (14), několikrát do týdne 30% (18). Jednou týdně konzumuje alkohol 20% (12) mužů a několikrát do měsíce 22% (13). U žen byla konzumace alkoholu méně častá. Každý den pije alkohol 3% (2) žen, několikrát do týdne 19% (12) a jednou týdně 30% (19). 34% (21) žen pije alkohol několikrát do měsíce.

Graf č. 24 alkoholické nápoje - četnost



Otázka č. 6, kde respondenti označovali, jak často pijí alkoholické nápoje. 8% mužů uvedlo, že pije alkohol velmi často, 23% mužů označilo, že pijí alkoholické nápoje často. 54% uvedlo, že alkoholické nápoje pijí zřídka. 3% žen uvedlo, že pije alkoholické nápoje velmi často. 8% žen označily odpověď, že pijí alkohol často, 59% označilo odpověď občas a 24% pije alkohol zřídka.

Graf č. 25 Četnost alkoholických nápojů



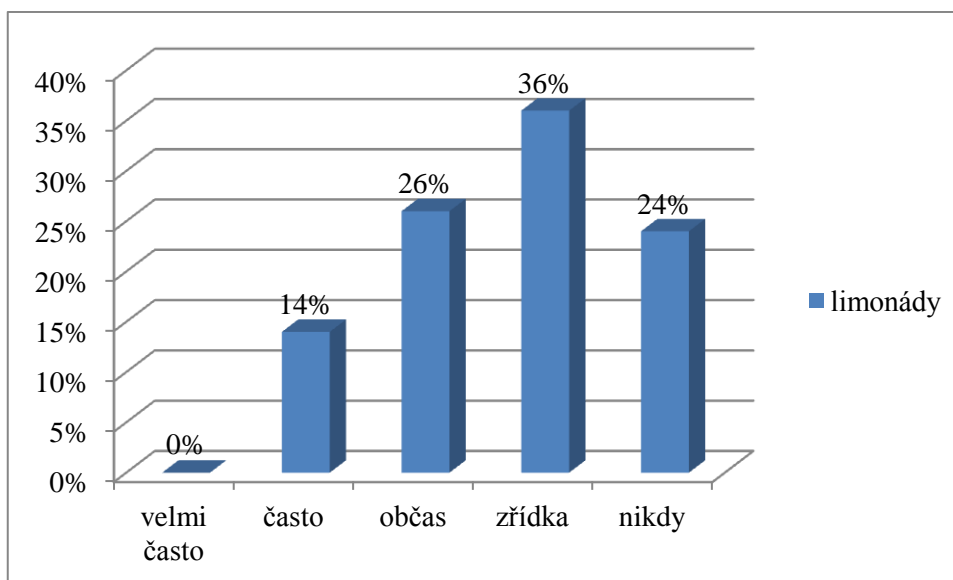
Předpoklad

Srovnávali jsme děti mladšího školního věku s dospělými středního věku. Předpokládáme, že **dospělí respondenti konzumují sladké nápoje méně než respondenti mladšího školního věku.**

Tento předpoklad jsem vyhodnotila na základě otázek 6 a 7 a srovnávání údajů z bakalářské práce kolegyně Pavly Sobíškové. Tento předpoklad se potvrdil.

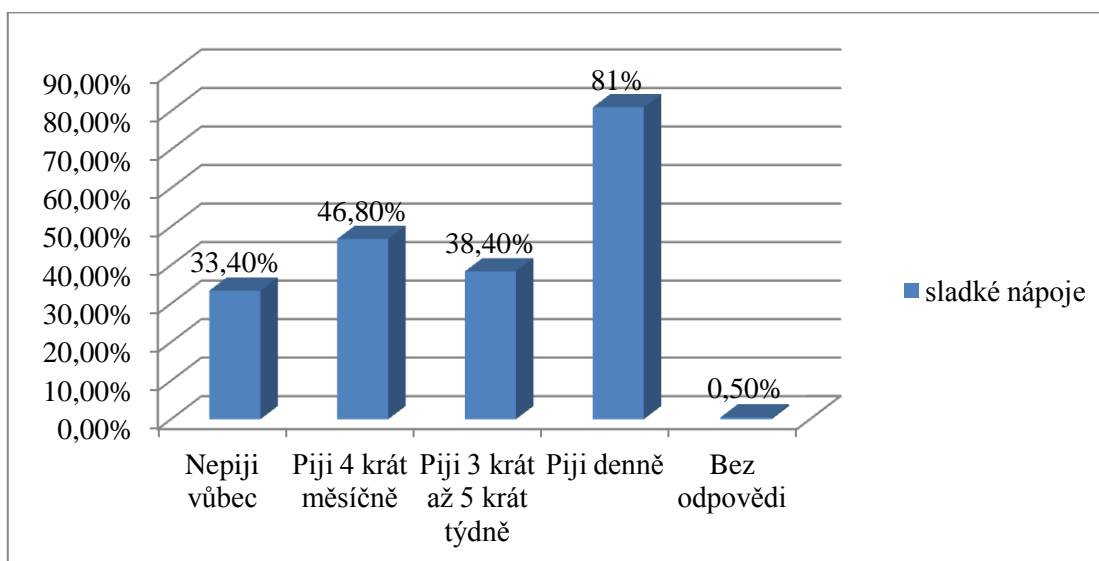
V otázce č. 6 uváděli respondenti, jak často pijí nápoje. Z této otázky jsem vybrala limonády. Žádný respondent neuvedl, že pije limonády velmi často, často pak pije 14%. 26% respondentů pije limonády občas. 36% konzumuje limonády zřídka a 24% limonády nekonzumuje.(graf. č. 26)

Graf č. 26 Dospělá populace konzumace limonád



Děti mladšího školního věku odpovídaly na konzumaci sladkých nápojů následovně. 81% pije sladké nápoje denně, 38% pije sladké nápoje 3-5x týdně a 47% konzumuje sladké nápoje 4x měsíčně. 33% nekonzumuje sladké nápoje.

Graf č. 27 Děti mladšího školního věku konzumace sladkých nápojů



V otázce č. 7 jsem zjišťovala, Čemu dáte přednost:

V této otázce si respondenti mohli vybrat ze dvou možností

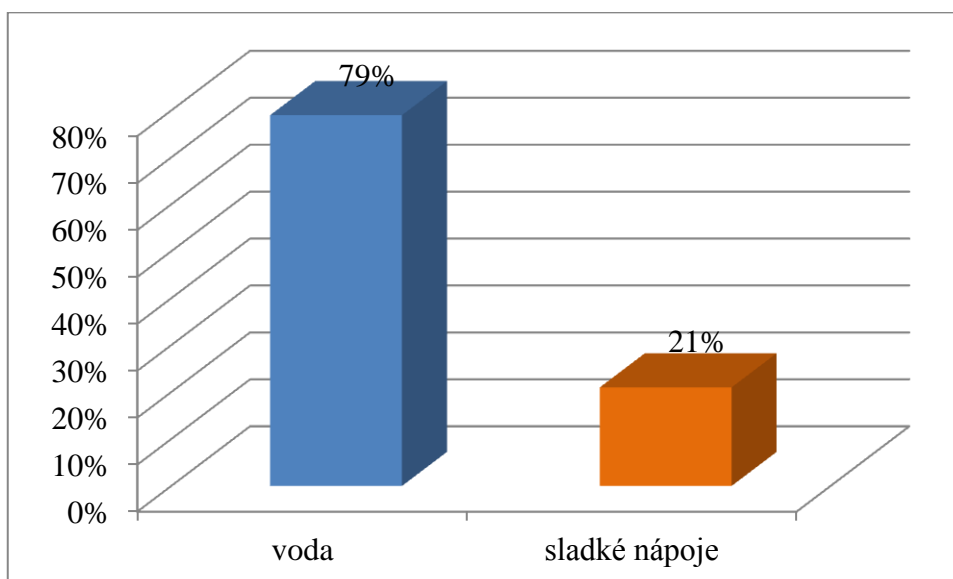
Tabulka č. 26 Upřednostnění nápojů

	Celkem		Muži		Ženy	
	a. č.	r. č. (%)	a. č.	r. č. (%)	a. č.	r. č. (%)
voda	97	79	42	70	55	87
sladké nápoje	26	21	18	30	8	13

(zkratky: a. č. = absolutní četnost, r. č. = relativní četnost)

Respondenti na tuto otázku odpovídali následovně 79% (97) označilo, že by dalo přednost vodě. Sladkým nápojům dá přednost 21% (26). Z žen by dalo přednost 13% (8) sladkým nápojům. Mužů by dalo přednost 30% (18) sladkým nápojům.

Graf č. 28 upřednostnění nápojů



Z daných údajů bychom mohli vyvodit, že děti pijí sladké nápoje častěji. Je to způsobené sladkou chutí, která dětem chutná a také tím, že sladké nápoje neuspokojují pocit žízně a kvůli tomu pak pijí stále víc a přijímají tak spoustu kalorií. Sladké nápoje však přispívají k obezitě, mohou zhoršovat koncentraci, způsobovat hyperaktivitu a zhoršovat kazivost zubů.

4 Diskuze

V zaměstnání stráví většina lidí více jak třetinu dne. Během pracovní doby je důležité vedle přestávky na jídlo a odpočinku, doplňovat tekutiny. Pitný režim je důležitý pro udržení fyzické i psychické výkonnosti, koncentrace a její nedostatek vede k celkovému poklesu. (www.cerstva-voda.cz) Každý zaměstnavatel požaduje, aby zaměstnanci odváděli v práci, co nejlepší výsledky a tak i zákoník práce ukládá zaměstnavateli povinnost zajistit pracovní podmínky, mezi které patří i poskytování nápojů na pracovišti.

Z výzkumu, který uspořádala značka Rajec, se ukázalo, že pitný režim v pracovní době nedodržuje většina Čechů. 60% dotazovaných vypije v práci maximálně 1 litr tekutin. 48% dotazovaných uvedlo, že v pracovní době vypijí přibližně 1 litr tekutin. Každý desátý Čech vypije v práci maximálně půl litru tekutin. (<http://doma.nova.cz>)

V mé práci se ukázalo, že příjem tekutin během pracovní doby menší než 1 litr tekutin má skoro polovina respondentů, 46%. 38% dotazovaných označilo, že v pracovní době vypije 1-1,5 litr. Příjem tekutin 1,5-2 litr tekutin má 12% dotazovaných a příjem tekutin vyšší než 2 litry má 4% respondentů.

Nedostatečný pitný režim může vést k dehydrataci, a to může mít vliv na pracovní výkon. Za nedodržování pitného režimu v práci může často stres a časový pres, pod kterým je většina zaměstnanců. To může být příčinou toho, že lidé zapomínají na pitný režim, popřípadě úplně potlačí pocit žízně.

Teplé nápoje jsou mezi lidmi velmi oblíbené, zatímco káva si drží celoroční oblibu, čaje jsou ovlivněné ročním obdobím. Obliba čajů je především v chladnějším období. Kakaové nápoje jsou oblíbené především pro děti.

Na českém trhu z teplých nápojů převládá káva. Podle ročního výzkumu společnosti GfK, 93% domácností nakupuje kávu a čaje, každá česká domácnost tak spotřebovala 900 šálků kávy a spotřeba čaje se odhaduje na 500 šálků. Z výsledků také bylo dokázáno, že v České republice se pije nejvíce černý čaj. Z kávy nejvíce převládá instantní káva, a to v průměru 650 šálků, mletá a zrnková káva skončila na druhém místě s přibližně 400 šálky, kávové speciality a směsi se nacházejí na třetím místě. (<http://www.ntdtv.cz>)

V mém dotazníku respondenti uváděli, kolik šálků kávy denně vypijí. 47% dotazovaných uvedlo, že pije denně 2-3 šálky kávy, 30% uvedlo, že vypijí denně 1 šálek kávy. Z čajů převládal čaj černý s 37% a na druhém místě čaj ovocný s 35%.

Myslím, že obliba kávy je důvodem její chuti a toho, že lidé jí využívají při setkání a je většinou první, co nabízejí, je to zvyk spojený s kultivovaností. Její obliba je také v jejích účincích, kdy si „nabíjí baterky“ pitím kávy. To pití čaje je vhodné pro každou příležitost a má spoustu léčivých a povzbuzujících účinku. Poslední dobou se stávají oblíbené tzv. funkční čaje, které mají různorodé účinky na zdravotní stav- proti nachlazení, na průdušky, urologické čaje i různé skupiny jako těhotné, kojící, pro děti.

5 Závěr

Pitný režim je velmi důležitý pro naše tělo, a proto bychom jej neměli podceňovat a zapomínat. Je také důležité dbát na to, co konzumujeme a vynechávat nápoje, které nepřispívají k pitnému režimu.

Tato práce se skládala z teoretické a praktické části. V bakalářské práci bylo cílem zmapovat v Jihočeském kraji u dospělé populace středního věku pitný režim. To jsem provedla formou anonymního dotazníkového šetření, které jsem následně vyhodnotila a zpracovala do grafů. Zjišťovala jsem, jaké množství a jaké nápoje jsou nejčastěji konzumované a co ovlivňuje jejich výběr.

Výsledky výzkumu ukázaly, že pitný režim většiny osob není dostačující, avšak jako kladně hodnotím to, že dospělá populace dává přednost vodě než sladkým nápojům. Výzkum též ukázal, že respondenti nekonzumují kolové a energetické nápoje často, nejčastěji několikrát do měsíce.

V mé práci jsem stanovila 3 hypotézy a 1 předpoklad. Hypotéza, že osoby s fyzicky náročnějším povoláním mají vyšší pitný režim, se mi nepotvrdil ($p=0,33$). Pitný režim zdá se nezáleží na vykonávaném povolání. Myslím, že je to také pracovním nasazením, kdy lidé s fyzicky náročným povoláním zapomínají pít nebo nemají čas se napít.

Druhá hypotéza se týkala výběru tekutin, kdy jsem předpokládala, že respondenti upřednostňují kvalitu nápojů před cenou nápojů. U této hypotézy se potvrdila nulová hypotéza ($p=0,0669$) tedy, že respondenti nedávají přednost kvalitě a složení přednost před cenou nápojů. Myslím, že je to dané dobou a ekonomickou situací většiny osob, kdy se většina snaží šetřit na potravinách a nápojích.

Další hypotéza se týkala alkoholu, kdy se potvrdilo, že muži pijí alkohol častěji než ženy ($p=0,0023$). Je rozdíl mezi četností konzumace alkoholu u mužů a u žen. Zatímco denně konzumuje alkohol 23% mužů, žen pouze 3%. Několikrát do týdne konzumuje alkohol 30% mužů, žen pouze 19%. Jednou týdně pak 20% mužů a 30% žen.

Poslední předpoklad se týkal četnosti nápojů, a to mezi respondenty mladšího školního věku a dospělou populací. Předpokládali jsme, že dospělí konzumují méně sladké nápoje než děti mladšího školního věku. Tento předpoklad se potvrdil. Zatímco u dospělých byla jasná převaha vody a balené vody u dětí mladšího školního věku byly výsledky v podstatě vyrovnané.

6 Seznam použité literatury

1. BERKA, V. a P. PRŮCHA, *Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu*. Praha: Výživaservis s. r. o., 2013, roč. 68. ISSN 1211-846X.
2. CLARK, N. *Sportovní výživa: [obsahuje 71 receptů pro dobrou kondici a sportovní trénink]*. Nové, přeprac. vyd. Překlad Libor Soumar. Praha: Grada, 2009, 352 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2783-7.
3. ČERMÁK, B. *Výživa člověka*. 1. vyd. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2002, 224 s. ISBN 80-7040-576-7.
4. FOŘT, P. *Sport a správná výživa*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2002, 351 s. ISBN 80-249-0124-2.
5. FOŘT, P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 181 s. ISBN 80-247-1057-9.
6. CHRPOVÁ, D. *S výživou zdravě po celý rok*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 133 s. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2512-3.
7. KASTNEROVÁ, M. *Poradce pro výživu*. České Budějovice: Nová Forma, 2011, 377 s. ISBN 978-80-7453-177-4.
8. KUDLOVÁ, E. *Hygiena výživy a nutriční epidemiologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2009, 287 s. ISBN 978-80-246-1735-0.
9. KUKAČKA, V. *Udržitelnost zdraví*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2010, 228 s. ISBN 978-80-7394-217-5.
10. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 136 s. Zdraví. ISBN 80-247-0736-5.
11. LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
12. LANGMEIER, M. *Základy lékařské fyziologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 320 s. ISBN 978-80-247-2526-0.
13. MANDŽUKOVÁ, J. *Čopit', keď...: Praktický domáčekár*. Bratislava: Príroda, s.r.o., 2012, 184 s. ISBN 978-80-07-01981-2.
14. MANN, J. *Jedy, drogy, léky*. 1. vyd. Praha: Academia, 1996, 203 s. ISBN 80-200-0508-0.
15. MAUGHAN, R., BURKE, L., *Výživa ve sportu, příručka pro sportovní medicínu*. Praha: Galén, 2006. 311 s. ISBN 80-7262-318-4.

16. MERTEN, M. a [z německého originálu ... přeložila Daniela KORBELÍKOVÁ]. *Voda pro krásu a zdraví: tajemství čisté vody, přírodní elixír pro tělo, duši a ducha*. Praha: Eminent, 2007. ISBN 978-80-7281-318-6.
17. PÁNEK, J. *Základy výživy*. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002, 207 s. ISBN 80-86320235.
18. PERLÍN, C. *Výživa a potraviny: časopis Společnosti pro výživu*. Praha: Výživaservis s. r. o., 2014, roč. 69. ISSN 1211-846 X.
19. PITTER, P., *Hydrochemie*. 3. přepracované vydání. Praha: Vysoká škola chemickotechnologická, 1999. 568 s. ISBN 80-7080-340-1.
20. POKORNÝ, J. *Přehled fyziologie člověka*. 3. přeprac. vyd.. Praha: Karolinum, 2001, 166 s. ISBN 80-246-0228-8.
21. SALAČ, G. *Stolničení*. Praha: Fortuna, 2006, 224 s. ISBN 80-7168-752-9.
22. SKLENOVSKÝ, Adolf. *Zdraví není samozřejmost: lékař radí, jak co nejlépe pečovat o zdraví těla i ducha*. Olomouc: Votobia, 1997, 232 s. ISBN 80-7198-1796.
23. SPOLEČNOST ..., Česká Vědeckotechnická Vodohospodářská.. *Balená voda: zdravotní a hygienická hlediska : III. ročník ; Praha, 4. února 1997*. Praha: Česká vědeckotechnická vodohospodářská společnost, 1997, 104 s. ISBN 80-02-01134-1.
24. STRÁNSKÝ, M. a L. RYŠAVÁ. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2010, 182 s. ISBN 978-807-3942-410.
25. SUCHÁNEK, Pavel. *Víte, co máte na talíři?: co si koupit k jídlu a pití. Nejnovější pohledy na zdravou výživu*. 1. vyd. Líbeznice: Víkend, 2003, 96 s., barev. obr. ISBN 80-7222-310-0.
26. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezměn. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, 175 s. ISBN 80-244-0629-2.
27. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

Internetové zdroje:

1. ANONYM. Water for Health: Hydration Best Practice Toolkit for Hospitals and Healthcare. [online]. 2007 [cit. 2015-02-22]. Dostupné z: <https://www.rcn.org.uk>
2. ANONYM. Jste unavená a nesoustředěná? Na vině může být nedostatečný pitný režim! [online]. 2014 [cit. 2015-02-24]. Dostupné z: <http://doma.nova.cz>

3. BURGROVÁ, Ludiše. O vodě: Pitný režim na pracovišti [online]. 2013. vyd. [cit. 2015-04-24]. Dostupné z: <http://cerstva-voda.cz>
4. DUŠÁTKO, Antonín. Fyzická zátěž, pracovní poloha, psychická a smyslová zátěž. DASHÖFER, Verlag. BOZPprofi[online]. 2011 [cit. 2015-04-09]. Dostupné z: <http://www.bozpprofi.cz/>
5. EPOCH TIMES. ČR: Kolik Češi vypijí šálek kávy nebo čaje? [online]. 2013 [cit. 2015-02-24]. Dostupné z: <http://www.ntdvtv.cz/velka-epocha-cr-kolik-cesi-vypiji-salku-kavy-nebo-caje>
6. Státní zemědělská a potravinová inspekce: Přídavné látky (aditiva). KUNDRÍKOVÁ, Pavla a Kateřina PAVELKOVÁ. ODDĚLENÍ SPECIÁLNÍ METODIKY. [online]. 2014. vyd. [cit. 2015-02-25]. Dostupné z: <http://www.szpi.gov.cz/>
7. Zákon o ochraně veřejného zdraví č. 258/2000 Sb. [online]. [cit. 2015-02-12]. Dostupné z: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-258>

7 Seznam tabulek

Tabulka č. 1 Rozdělení tělesných tekutin (Čermák, 2002)

Tabulka č. 2 Obsah vody ve vybraných potravinách (Stránský, Ryšavá, 2010)

Tabulka č. 3 Vodní bilance (ml/den) u dospělých osob (19-51 let), (Stránský, Ryšavá, 2010)

Tabulka č. 4 Věk respondentů

Tabulka č. 5 Nejvyšší dosažené vzdělání

Tabulka č. 6 Psychická náročnost povolání

Tabulka č. 7 Pitný režim v pracovní době

Tabulka č. 8 obliba uvedených nápojů

Tabulka č. 9 frekvence konzumace vybraných nápojů

Tabulka č. 10 Konzumace ovoce a zeleniny

Tabulka č. 11 Oblíbenost alkoholických nápojů

Tabulka č. 12 Konzumace čaje

Tabulka č. 13 Konzumace kávy

Tabulka č. 14 Denní množství kávy

Tabulka č. 15 Konzumace polévky

Tabulka č. 16 Konzumace kolových nápojů

Tabulka č. 17 energetické nápoje- četnost
Tabulka č. 18 účel konzumace
Tabulka č. 19 Bolest hlavy
Tabulka č. 20 Unavenost
Tabulka č. 21 Kategorie povolání
Tabulka č. 22 Denní konzumace tekutin
Tabulka č. 23 Vliv na výběr tekutin
Tabulka č. 24 konzumovaný alkohol
Tabulka č. 25 Konzumace alkoholu
Tabulka č. 26 Upřednostnění nápojů
Tabulka č. 27 Klinické příznaky z nedostatku tekutin v organismu (Stránský, Ryšavá, 2010)
Tabulka č. 28 Rozlišení nápojů (Fořt, 2002)

8 Seznam grafů

Graf č. 1 Věk respondentů
Graf č. 2 Nejvyšší dosažené vzdělání
Graf č. 3 Psychická náročnost povolání
Graf č. 4 Pitný režim během pracovní doby
Graf č. 5 obliba nápojů
Graf č. 6 Četnost konzumace nápojů
Graf č. 7 denní konzumace ovoce a zeleniny
Graf č. 8 preferovaný alkohol
Graf č. 9 nejčastěji konzumovaný čaj
Graf č. 10 Konzumace kávy
Graf č. 11 Denní množství kávy
Graf č. 12 Konzumace polévek
Graf č. 13 Konzumace kolových nápojů
Graf č. 14 energetické nápoje- četnost
Graf č. 15 účel konzumace uvedených nápojů
Graf č. 16 Bolest hlavy
Graf č. 17 Unavenost
Graf č. 18 Kategorie povolání

Graf č. 19 Denní příjem tekutin

Graf č. 20 Příjem tekutin podle náročnosti povolání

Graf č. 21 ovlivnění výběru

Graf č. 22 Ovlivnění výběru- kvalita, cena

Graf č. 23 Konzumace alkoholu

Graf č. 24 alkoholické nápoje- četnost

Graf č. 25 Četnost alkoholických nápojů

Graf č. 26 Dospělá populace konzumace limonád

Graf č. 27 Děti mladšího školního věku konzumace sladkých nápojů

Graf č. 28 upřednostnění nápojů

9 Seznam příloh

Příloha I. Klinické příznaky z nedostatku tekutin v organismu

Příloha II. Rozlišení nápojů

Příloha III. Dotazník

Příloha I.

Tabulka č. 27 Klinické příznaky z nedostatku tekutin v organismu (Stránský, Ryšavá, 2010)

1-5 %	6-10 %	11-20 %
Žízeň	Závratě	Křeče
Omezení pohyblivosti	Bolesti hlavy	Otok jazyka
Ztráta chuti k jídlu	Dýchací obtíže	Poruchy polykání
Únava	Mravenčení v končetinách	Nedoslýchavost
Zvýšená činnost srdce	Snížený objem krve	Neostré vidění
Zvýšená teplota	Zvýšená viskozita krve	Ztráta citu kůže
Nevolnost	Zástava produkce slin	Anurie
	Cyanóza	Derilium
	Ztížená artikulace	Zástava srdce
	Poruchy rovnováhy	

Příloha II.

Tabulka č. 28 Rozlišení nápojů (Fořt, 2002)

Druh nápoje	Vhodný	Nevhodný proč
Alkoholické pod 10 %	Výjimečně	Většinou nevhodné, návykové, způsobují ztrátu tekutin
Alkoholické nad 10 %	Nevhodné	Způsobí ztrátu tekutin a vyvolávají žízeň
Mléčné nápoje	Nevhodné	Nehasí žízeň, obtížně vstřebatelné a využitelné
Komerční limonády	Výjimečně	Většinou nevhodné, obsahují příliš cukru a potenciálně rizikových látek, nehasí žízeň
Kofeinové limonády	Výjimečně	Nevhodné pro děti a mládež, špatně hasí žízeň, při nadbytečné konzumaci mohou vyvolat zažívací potíže
Minerální vody	Jen některé	Mnohdy nevhodné pro vysoký obsah minerální látek, lehká minerálka je vhodná i při konzumaci okolo 1 litru
Pitná a stolní voda	Vhodná	Pozor na nestandardní a rozdílnou kvalitu různých stolních vod především co do pH a obsahu dusičnanů
Přírodní ovocné šťávy	Výjimečně	Čerstvé ovocné šťávy je nutné ředit pitnou vodou, jinak nehasí žízeň
Ovocný džus komerční	Výjimečně	Pouze jako část přijatých tekutin, ředit stolní vodou na dvojnásobek
Čerstvé filtrované zeleninové šťávy	Specificky	Vhodné pro očistné kúry, je účelné je ředit pitnou vodou v poměru 1:1 nemohou se používat k hašení žízně
Čerstvé zeleninové „výluhy“	Vhodné	Vodní výluh strouhané zeleniny není většinou nutné ředit vodou, mohou docela dobře hasit žízeň
Bylinkové čaje	Specificky	Nelze pít jako jedinou tekutinu, jsou určeny pro léčebné použití
Ovocné čaje	Vhodné	Bez omezení, musíte však pozorně číst etikety, protože některé z nich jsou pouze pravých čajem ochuceným aromatem; některé nejsou vhodné pro děti ve větších množstvích
Pravý černý a zelený čaj	Specificky	Vhodný za předpokladu, že není přeslazený, pro děti nesmí být příliš silný- oblíbené jsou především tzv. ledové čaje, kde je podobný problém ale dobře hasí žízeň a současně tonizují
Tonizující nápoje	Specificky	Pouze pro dospělé, jsou často dost sladké, mladiství je někdy zneužívají s alkoholem jako náhradu drog; nehasí žízeň

Příloha č. III. Dotazník

Dobrý den,

Jmenuji se Lenka Srbová a jsem studentkou 3. ročníku Pedagogické fakulty v Českých Budějovicích, obor Výchova ke zdraví. Téma mé bakalářské práce je „Pitný režim dospělé populace v Jihočeském kraji“.

Chtěla bych Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce. Dotazník je anonymní a pokud není označené jinak, je možné zakroužkovat/křížkovat pouze jednu odpověď. Budu velice ráda, když dotazník budete vyplňovat pravdivě.

Děkuji moc za spolupráci a přeji hezký den.

Pohlaví: Žena Muž

Věk: 30-34 let 35-40 let 41-45 let

Nejvyšší dosažené vzdělání

- Základní
- Střední odborné
- Střední odborné s maturitou
- Střední s maturitou
- Vysokoškolské

1. Do které kategorie řadíte své povolání

- Málo fyzicky náročné
- Středně fyzicky náročné
- Velmi fyzicky náročné

2. Řadí se Vaše povolání mezi psychicky náročné

- Ano
- Ne

3. Kolik denně vypijete litrů tekutin

- Méně než 1 l
- 1- 1,5 l
- 1,5-2 l
- 2 l a více

4. Kolik vypijete tekutin během pracovní doby

- Méně než 1 l
- 1- 1,5 l
- 1,5- 2 l
- 2 l a více

5. Ohodnořte oblubu uvedených nápojů (u každého nápoje vyberte jednu možnost)

(1- nejoblíbenější, 2- oblíbený, 3- neutrální, 4- málo oblíbený, 5- neoblíbený)

a) Voda z vodovodu	1	2	3	4	5
b) Balená voda	1	2	3	4	5
c) Voda se šřávou	1	2	3	4	5
d) Ochucené minerální vody	1	2	3	4	5
e) Limonády	1	2	3	4	5
f) Čaj	1	2	3	4	5
g) Káva	1	2	3	4	5
h) Ovocné a zeleninové šřávy	1	2	3	4	5
i) Alkohol	1	2	3	4	5
j) Energetické nápoje	1	2	3	4	5

6. Jak často pijete uvedené nápoje (u každého nápoje vyberte jednu možnost)
(1- Velmi často, 2- často, 3- občas, 4- zřídka, 5- nikdy)

a) Vodu z vodovodu	1	2	3	4	5
b) Balenou vodu	1	2	3	4	5
b) Ochucené minerální vody	1	2	3	4	5
c) Limonádu	1	2	3	4	5
d) Čaje	1	2	3	4	5
e) Kávu	1	2	3	4	5
f) Ovocné a zeleninové šřávy	1	2	3	4	5
g) Alkoholické nápoje	1	2	3	4	5
h) Energetické nápoje	1	2	3	4	5

7. Čemu dáte přednost?

- Voda Sladké nápoje (limonády - fanta, sprite, colacola,...)

8. Kolik sníte denně ovoce a zeleniny? 1 kus = menší jablko, rajče

- a) Nic
b) 1-2 kusy

- c) 3 kusy
- d) 4 a více kusů

9. Co ovlivňuje Váš výběr tekutin
(1- vždy, 2- občas, 3- zřídka, 4- nikdy)

Cena	1	2	3	4
Kvalita, složení	1	2	3	4
Design	1	2	3	4
Dostupnost	1	2	3	4
Chuť	1	2	3	4

10. Pijete alkohol?

- Ano
- Ne

11. Jak často pijete alkoholické nápoje?

- Každý den
- Vícekrát týdně
- 1x týdně
- Několikrát do měsíčně
- Nekonzumuji alkohol (pokračujte v otázce č. 13)

12. Který alkoholický nápoj konzumujete? Oblibu označte u uvedených nápojů

(1- velmi oblíbený- 4- neoblíbený)

Pivo	1 - 2 - 3 - 4
Víno	1 - 2 - 3 - 4
Destiláty	1 - 2 - 3 - 4

13. Který čaj pijete nejčastěji?

- Černý
- Bylinný
- Ovocný
- Zelený

14. Pijete kávu

- Ano
- Ne

15. Kolik šálků kávy denně vypijete?

- 1 šálek
- 2- 3 šálky
- 4 a více šálků
- Nepiji kávu

16. Konzumujete polévky?

- Ano, pravidelně
- Jen někdy
- Ne, nikdy

17. Pijete kolové nápoje?

- Ano, několikrát do měsíce
- Ano, několikrát do týdne
- Ano, denně
- Ne

18. Pijete energetické nápoje

- a) Ano, několikrát do měsíce
- b) Ano, několikrát do týdne
- c) Ano, denně
- d) Ne

19. Za jakým účelem pijete kávu, energetické nápoje, kolové nápoje (je možné označit více možností)

- Oddálení únavy
- Utišení žízně
- Pro chuť
- Zklidnění žaludku
- Zvýšení výkonu
- Rituál, siesta, setkání, ...
- Jiné
- Nepiji

20. Trpíte bolestmi hlavy

- Ano
- Ne

21. Jste často unavený/á (minimálně 2x týdně)

- Ano
- Ne