

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch

Elena PAVLOVA

ANALÝZA TRENDŮ V OBLASTI KONZUMACE  
POTRAVIN S PROSPĚCHEM PRO ZDRAVÍ

ANALYSIS OF TRENDS IN FOOD CONSUMPTION WITH HEALTH  
BENEFITS

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce: doc. Ing. Miroslav Fišera, CSc.

Brno, 2020

# VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Katedra gastronomie a hotelnictví

Akademický rok: 2019/2020

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Elena Pavlova

Osobní číslo: 14632226

Studijní program: Gastronomie, hotelnictví a turismus (B6503)

Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch (6501R028)

TÉMA PRÁCE: ANALÝZA TRENDŮ V OBLASTI KONZUMACE POTRAVIN S  
PROSPĚCHEM PRO ZDRAVÍ.

TÉMA PRÁCE V AJ: ANALYSIS OF TRENDS IN FOOD CONSUMPTION WITH  
HEALTH BENEFITS.

### Cíl stanovený pro vypracování BP

#### 1. Teoretická část BP:

- cíl, který má student splnit v rámci teoretické části vychází z charakteristiky současných výživových trendů ve vztahu ke zdravotním aspektům a civilizačním chorobám. Na základě této charakteristiky vymezte vhodné, případně alternativní způsoby výživy a jejich opodstatněnost pro jejich uplatnění. Uveďte iracionální prvky a možné přijatelné zásady daných směrů výživy.

#### 2. Praktická část BP:

##### - Analytická část:

- cílem praktické analytické části práce je ověření znalostí o moderních trendech v oblasti konzumace potravin pomocí dotazníkového šetření vybrané populační skupiny ve vztahu výživy ke zdraví a k civilizačním chorobám a možnostech jejich ovlivnění správnou výživou anebo alternativními způsoby stravování.

##### - Návrhová část:

- zhodnoťte získané výsledky a formulujte závěry a doporučení na základě provedeného dotazníkového šetření a úpravy jídelníčků a porovnejte s dostupnými literárními údaji.
- 
-

Při zpracování BP vycházejte z pomůcky vydané VŠOH Brno.

Rozsah bakalářské práce bez příloh: 2 AA

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná i elektronická

Seznam doporučené literatury:

[1] Kolektiv autorů. Referenční hodnoty pro příjem živin. 1. vyd. V ČR. Praha: Společnost pro výživu, 2011, 192 s. ISBN 978-80-254-6987-3.

[2] RUSSO, Ruthann. Syrová strava jako životní styl., 2012, Fontana, ISBN 978-80-7336-686-5

[3] SUMMOVÁ, Uršula. Oddělená strava. 1. vyd. Praha: Ikar, 2011. 216 s. ISBN 978-80-551-2407-0.

Další literatura dle doporučení vedoucí/ho bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce: doc. Ing. Miroslav Fišera, CSc.  
Katedra gastronomie a hotelnictví

Datum zadání bakalářské práce: 3. května 2019

Termín odevzdání bakalářské práce: 9. dubna 2020

V Brně dne: 3. května 2019

L. S.

VYSOKÁ ŠKOLA  
OBCHODNÍ A HOTELOVÁ s.r.o.  
Bosonožská 9, 625 00 Brno

Prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.  
vedoucí katedry

Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.  
prorektor pro vzdělávací činnost

Jméno a příjmení autora: Elena Pavlova

Název bakalářské práce: Analýza trendů v oblasti konzumace potravin s prospěchem pro zdraví

Název bakalářské práce v AJ: Analysis of trends in food consumption with health benefits.

Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch

Vedoucí bakalářské práce: doc. Ing. Miroslav Fišera, CSc.

Rok obhajoby: 2020

Anotace: Uvedená bakalářská práce se zabývá alternativními směry stravování a jejich vztah k zdravotním aspektům obyvatelstva. Cílem je popsání současných výživových trendů jako vegetariánství, syrová strava a dělená strava a jejich vliv k civilizačním chorobám. Teoretická část také vysvětluje zásady racionální výživy. Praktická část práce věnovaná dotazníkovému setření, jejím cílem je ověření znalosti v oblasti konzumace potravin vybrané populační skupiny ve vztahu výživy ke zdraví.

Annotation: This bachelor thesis deals with alternative ways of trends in food consumption and their relation to health aspects of the population. The aim is to describe current nutritional trends such as vegetarianism, raw food and divided nutrition and their influence on lifestyle diseases. Also the theoretical part explains the principles of rational nutrition. The practical part is devoted to the questionnaire survey, the purpose of which is to test knowledge of selected population group in the fields of trends and their health benefits.

Klíčová slova: Racionální výživa, vegetariánství, syrová strava, dělená strava, civilizační choroby, prevence

Key words: Rational nutrition, vegetarianism, raw food, divided nutrition, lifestyle diseases, prevention

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci *Analýza trendů v oblasti konzumace potravin s prospěchem pro zdraví* vypracovala samostatně pod vedením doc. Ing. Miroslav Fišera, CSc. a uvedla v ní všechny použité literární a jiné odborné zdroje v souladu s aktuálně platnými právními předpisy a vnitřními předpisy Vysoké školy obchodní a hotelové.

V Brně dne 9. dubna 2020

vlastnoruční podpis autora

Na tomto místě bych ráda poděkovala panu doc. Ing. Miroslav Fišera, CSc. za cenné informace, které mi dopomohl ke vzniku bakalářské práce. V neposlední řadě chci poděkovat rodině za podporu.

# OBSAH

Úvod .....	9
I. Teoretická část.....	10
1 RACIONÁLNÍ VÝŽIVA.....	11
1.1 Zásady optimální výživy .....	11
2 VÝŽIVOVÝ TRENDY.....	15
2.1 Vegetariánství.....	15
2.1.1 Druhy vegetariánství .....	16
2.1.2 Hodnocení vegetariánské výživy .....	17
2.2 Syrová strava .....	18
2.2.1 Vliv syrové stravy na zdraví člověka a civilizační choroby.....	19
2.3 Dělená strava .....	19
2.3.1 Rozdělení do skupin .....	20
2.3.2 Pravidla dělené stravy .....	22
2.3.3 Zdravotní stav související s dělenou stravou.....	23
3 VÝŽIVA PŘI PREVENCI ONEMOCNĚNÍ.....	24
3.1 Civilizační choroby .....	24
3.1.1 Nadváha a obezita .....	24
3.1.2 Aterosklerózy .....	25
3.1.3 Hypertenze .....	26
3.1.4 Diabetes mellitus .....	27

3.1.5 Osteoporóza.....	28
3.2 Prevence .....	28
II. Praktická část.....	30
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	31
4.1 Cíl analytické části práce.....	31
4.2 Metodika.....	31
4.3 Vyhodnocení dotazníků.....	31
4.4 Návrhová část.....	38
Závěr.....	40
Použité zdroje .....	41
Seznam obrázků.....	44



## ÚVOD

Naše tělo pracuje a my jeho činnost automaticky přijímáme jako samozřejmou. Očekáváme, že naše tělo bude stále zdravé a bude svoji činnost provádět neustále bez jakýchkoliv problémů. To, co pijeme a jíme, především slouží jako zdroj energie, ale také jako stavební materiál na regeneraci všech typů tkání a také pro syntézu ostatních důležitých látek pro bezvadné fungování organismu pro každodenní fyzický a duševní činnost, včetně dýchání, činnosti srdce atd. Správná strava není vždy přímou léčbou, ale působí nepřímo, posiluje tělo a umožňuje imunitnímu systému znovu použít jeho sílu. Z tohoto důvodu se mnoho diet odváží být „lékem“ na velké množství nemocí [1].

Bakalářská práce se skládá z několika částí. První je teoretická část, která se věnuje charakteristikám současných výživových trendů ve vztahu ke zdravotním aspektům a civilizačním chorobám. Druhá část je praktická, skládá se z části analytickou, kde je cílem ověření znalosti o moderních trendech v oblasti konzumace potravin pomocí dotazníkového šetření ve vztahu ke zdraví a možnostech jejich ovlivnění správnou výživou. A další návrhová část, kde zhodnotím výsledky získané na základě provedeného šetření. V závěru shrnuji celou práci.

Velké množství lidí se začne zajímat o zdraví ve chvíli, kdy je to pozdě a musí brát léky. Chtěla bych, aby lidé pochopili, jak správné stravování a životní styl může ovlivnit naše zdraví.

# **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 RACIONÁLNÍ VÝŽIVA

Někteří lidé se narodí se slabým imunitním systémem, jsou často nemocní, a celý jejich život je vlastně bojem s nemocemi. Jiní se rodí silní, a navzdory všem pravidlům zůstávají zdraví do pozdního věku. Ačkoliv se většina z nás nachází někde mezi těmito dvěma extrémy, všichni můžeme udělat něco pro to, abychom zlepšili to, čím nás vybavila příroda. Základní pravidla jsou prostá. Dělejte všechno umírněně. Vyhýbejte se sladkým a průmyslově zpracovaným jídlům. Věnujte dostatek času spánku a cvičte každý den [3].

Racionální výživa je výživa, která obsahuje optimální množství a poměr hlavních živin, minerálních látek a vitaminů a ve stravovacím procesu (co do formy, úpravy, způsobu a četnosti přijímaných pokrmů) odpovídá současným vědeckým poznatkům. Pro usnadnění vypracování systému racionální výživy byly ustanoveny výživové doporučené dávky, které obsahují hodnoty hlavních živin, vitaminů, minerálních látek, stopových prvků, vlákniny, cholesterolu a dalších nutrientů, určené pro jednotlivé věkové a fyziologické skupiny na biologické úrovni, které při jejich dodržení prokazatelně vedou k podpoře zdraví [2].

Správné stravování:

- Obsahuje všechny živiny uvedené v tabulkách DRI v množství, jež splňuje požadavky podle věku a pohlaví jedince
- Podporují zdraví a umožňuje jedinci vykonávat všechny pracovní a oddechové aktivity
- Poskytuje dostatečné rezervy k ochraně proti výživovým deficitům v období nedostatečného příjmu potravy
- Nabízí ochranu proti nemocem [3].

## 1.1 Zásady optimální výživy

Lidské tělo získává látky ze šesti základních složek: sacharidů, lipidů, bílkovin, minerálních látek, vitaminů a vody. Sacharidy, lipidy a bílkoviny slouží jako zdroj energie a materiál pro obnovu buněk. K regulaci buněčného metabolismu slouží vitaminy a minerální látky. Voda funguje jako základní medium biochemických reakcí [18].

## Sacharidy

Sacharidy jsou hlavním zdrojem energie pro náš organismus, zejména pro náš mozek a také pro svaly při tělesné zátěži. Sacharidy by měly tvořit asi 50-55 % konzumované energie. Vyskytují se hlavně v rostlinných potravinách, jako jsou obiloviny, ovoce, zelenina, luštěniny. Ovoce je dobrým zdrojem zejména jednoduchých cukru a vlákniny [18].

## Lipidy

Lipidy jsou v organismu využívány jako zdroj energie zejména v období odpočinku, hladovění nebo při fyzické aktivitě nízké až střední intenzity. Lipidy poskytují na gram nutrientu zhruba dvojnásobné množství energie. Tuky jsou nositeli vitaminů rozpustných v tucích, esenciálních mastných kyselin a ochranných látek. Výživová doporučení pro příjem tuku většinou se pohybují v hodnotách 80 – 100 g na den, nebo v podílu celkové přijaté energie 25 až 30 % [18].

## Proteiny

V dobře sestavené stravě hradí obvykle jen 10–15 % energie. Doporučuje se proto minimálně 0,6 – 0,8 g proteinů na jeden kilogram tělesné hmotnosti. Nejčastěji se doporučuje příjem 1g na 1 kg. Jako součást všech buněk organismu musí být bílkoviny neustále obnovené, jsou základem všech enzymů, řady hormonů, myoglobinů, hemoglobinu, kolagenu, lipoproteinů a dalších látek. Velká část energetické hodnoty přijatých bílkovin se spotřebuje na jejich vlastní přeměnu. Zastoupení živočišných a rostlinných bílkovin je doporučováno v poměru 1:2, pro děti a jedince s vysokou fyzickou aktivitou v poměru 1:1 [18].

## Vitaminy

Vitaminy – dostatečné množství vitaminů je naprosto nezbytné pro naši existenci. Vitaminy jsou biologicky aktivní látky, které lidský organismus není schopen sám syntetizovat, a musí je přijímat ve stravě. Proto jsou lidé závislí na jejich příjmu společně s potravou. Moderní doba s sebou přináší nové přípravky pro ty, kteří dosud neměli možnost v potravinách získat dostatečné množství vitaminu, tzv. potravinové doplňky. Nejenže tyto výrobky obsahují vitaminy, ale jsou obohaceny i o minerální látky a další biogenní prvky. Vitaminy nejsou povzbuzující látky zvyšující výkonnost ani nenahrazují potravu [1, 2].

## Minerální látky a stopkové prvky

Minerální látky v podobě solí vnášejí do našeho těla potřebné biogenní i stopkové prvky, podminují stálý osmotický tlak v tělesných tekutinách, regulují, aktivují a kontrolují metabolické pochody a jsou důležité i pro vedení nervových vzruchů. Uplatňuje se také jako aktivátory nebo součásti hormonů a enzymů. Nejdůležitější minerální látky lidského těla jsou: sodík, draslík, vápník, fosfor, chlor, hořčík. Nejdůležitější stopkové prvky: síra, železo, zinek, jod, fluór, selen, měď, chrom a mangan [18].

## Pitný režim

Pod pojmem pitný režim rozumíme udržování dostatečného množství vody v lidském těle. S tím také souvisí množství minerálů v organismu. Lidské tělo je tvořeno ze 70 % vodou. Proto je tak důležité udržování přiměřeného množství vody v organismu. Tak jako v přírodě funguje přirozený koloběh vody, tak i tělo vyžaduje dodržování určitých zásad příjmu tekutin. Průměrný člověk vydá denně cca 2-2,5 l vody, z toho 1-1,5 l močí, cca 600 ml pocením a cca 300–400 ml je spotřebováno v těle. Potřebné denní množství tekutin pro zdravého člověka v běžném prostředí by se mělo pohybovat mezi 2 a 3 l. Při sportování, horečnatém onemocnění, při některých chorobách, při stresu atp. platí zvýšený příjem tekutin.

Nedostatečný příjem tekutin má za následek omezení jejich výdaje. To znamená, že méně močíme. Tak je omezena možnost tvorby vylučování škodlivých látek z organismu. Důsledkem je zvýšená možnost tvorby ledvinových kamenů, zhoršení revmatických obtíží, event. první záchvat dny. Při ztrátách vody dochází také k úbytku minerálů. Spolu s potem odhází sodík. Močí se vylučuje draslík a hořčík. Tyto skutečnosti bychom měli respektovat a ztráty vzniklé provozem našeho těla pravidelně nahrazovat. Pro běžnou populaci by stačilo, kdyby dodržovala zásady racionální výživy, kterou by dostatečně nahradila většinu ztrát důležitých látek [8].

Na co nezapomínat při jídle:

- Stanovit si a respektovat pravidelný čas příjmu potravy;
- Jíst co nejpestřejší stravu;
- Omezit tučná jídla, cukr a sladkosti;
- Zařazovat do jídelníčku více vlákniny;
- Každý den konzumovat syrovou zeleninu a ovoce;

- Potraviny zbytečně nesolit, dlouho nevařit, nepřepékat na přepáleném tuku;
- Velmi střídmě používat alkoholické nápoje i kávu a cigarety [1].

V posledních letech byly vypracovány různé typy výživových pyramid, z nich někteří mají platnost i pro jiná etnika nebo pro lidi s alternativním způsobem výživy. Většinou se ale pyramidy snaží postihnout potřeby průměrného, více méně zdravého člověka. Pyramida Fóra zdravé výživy vychází ze současných poznatků o vlivu výživy na zdraví. Potraviny jsou voleny tak, aby byla denně zajištěna průměrná dávka bílkovin, zdravých druhů tuku a sacharidů, dostatek vitaminů, minerálních látek a vlákniny. Potraviny umístěné v základně pyramidy jsou doporučovány jako ty, které by se měly jíst nejčastěji a v největším množství. Směrem k vrcholu pyramidy je lepší být při výběrů potravin střídmější a ve špici jsou umístěny potraviny, bez kterých je možno obejít, a proto by měly objevovat jen výjimečně.

Potravinová pyramida ukazuje spotřebu určitých potravin za jeden den. Podle množství je rozdělena do pater pyramid. První patro pyramidy (40 %) – výrobky z obilovin, nejlépe celozrnné, které obsahují vlákninu, rýže, luštěniny, těstoviny, brambory. Druhé patro pyramidy (35 %) – zeleninové a ovocné šťávy, ovoce a zelenina. Třetí patro pyramidy (20 %) – mléko a mléčné výrobky, vejce, luštěniny, ryby, drůbež, maso, ořechy. Poslední patro pyramidy (5 %) – oleje, tuky, cukry, sladkosti, sůl.

V případě pyramidy nejde o striktní doporučení dávek. To, kolik energie člověk potravou přijme, se individuálně odvíjí od jeho energetického výdaje. Platí, že příjem by neměl převyšovat výdej energie, jinak je nevyhnutelný nárůst hmotnosti. Pyramida by měla být vodítkem k sestavení zdravé stravy. Čím častěji se vám ale podaří jíst zdravě, tím větší máte šanci na život bez nemoci a obezity [4, 5].

## 2 VÝŽIVOVÝ TRENDY

Alternativní strava je v současnosti rozšířeným tématem ve společnosti. Tedy termín alternativní strava označuje stravu, které se liší od běžné stravy nějakým způsobem. Pro většinu lidí se stravujících tímto směrem je hlavním důvodem péče o své zdraví a o zdravé životní prostředí. Nejčastěji se jedná o vynechávání potravin živočišného původu. Další rozdíl je ve způsobu zpracování a kombinace potravin. Nelze jednoduše říct, že alternativní strava má negativní či pozitivní vliv. Následující kapitoly jsou věnovány některým vybraným alternativním směrům [29].

### 2.1 Vegetariánství

Vegetariánství je alternativou k obvykle stravě, v níž jsou zastoupené potraviny původu rostlinného i živočišného, tj. strava bez masa. O vegetariánské stravě lze hovořit již pradávných dob, kdy se člověk vyvíjející se jako všežravec postupně z lovce a sběrače měnil v zemědělce. Vegetariánství je tedy způsob stravování, který zahrnuje celou škálu různých diet. Všechny tyto směry vylučují z jídelníčku potraviny živočišného původu v závislosti na míře jejich omezování. Rozdíly v jednotlivých typech vegetariánství mohou být způsobeny individuálními, psychologickými a motivačními aspekty [6].

Všichni vegetariáni se vyhýbají červenému masu, drůbeži, rybám, mořským živočichům, želatině, sádlu, masovým vývarům a podobným pokrmům. Někteří konzumují ostatní živočišné produkty, jako jsou mléko a mléčné výrobky, máslo, vejce [7].

#### Vegetariánská pyramida

Patra pyramidy ukazují navrhovaný podíl skupiny potravin v každodenní stravě. Neznamena to, že jídla umístěná v pyramidě nahoře jsou o něco méně hodnotná než ty dole. Kombinace jednotlivých úrovní dává dohromady prvotřídní vyváženou stravu, kdy každá skupina tvoří nedílnou součást celku [16].

Rozpětí v porcích bere v úvahu rozdíly v tělesné velikosti, úrovni fyzické aktivity a věku. Například malý, málo aktivní člověk potřebuje méně porcí, statný a více fyzicky aktivní člověk jich potřebuje více [17].



Obrázek č. 1: potravinová pyramida (Zdroj: <https://cz.depositphotos.com/233855116/stock-illustration-vegetarian-food-pyramid.html>)

### 2.1.1 Druhy vegetariánství

#### Semivegetariánství

Semivegetariánství je nejmírnější vegetariánskou formou. Je dovoleno jíst ryby a drůbež, mléko a mléčné výrobky i vejce. Tito lidé odmítají tmavé druhy masa a samozřejmě uzeniny. Vzhledám k tomu, že bílé maso obsahuje méně železa než tmavé, je vhodné hledat další jeho dobře zdroje [4].

#### Laktoovovegetariánství

Laktoovovegateriáni nejedí maso, ale používají vajíčka a mléčné výrobky. Zastánci tohoto výživového směru konzumují kromě potravin rostlinného původu i mléko a mléčné výrobky a vejce. Jídelníček založený na této dietě se dá upravit tak, aby kryl potřebné dávky všech živin. Tato dieta se vyznačuje vyšším obsahem vlákniny a dostatkem vitamínu a minerálních látek. Řada minerálních látek však má nižší využitelnost. Dieta má nižší obsah tuku a umožňuje lépe udržovat optimální hmotnost, snižuje krevní hladinu lipidů včetně cholesterolu. Rovněž velice dobře podporuje střevní peristaltiku [8, 17].



## Veganství

Vegani se vyhýbají všem výrobkům živočišného původu, včetně vajec, mléčných výrobků, želatiny a medu. Vegani se straní výrobkům živočišného původu nejen ve své stravě, ale také v každé stránce svého života. Vyhýbají se koženému zboží, vlně, hedvábí, lojovým mýdlům a dalším produktům vyráběným ze živočišných složek. U této formy stravování by bylo třeba neustále myslet na to, abychom dostávali dost proteinu. Jeho zajištění jen přes rostliny je více než namáhavé a nadto jednotvárné, neboť hlavní zdroje v podobě luštěnin a sóji se relativně rychle přejí [8, 17].

## Fruitarianství

Tento výživový směr povoluje jíst jen ovoce a v malém množství i ořechy. Nutně vzniká nedostatek bílkovin, vitaminů a minerálních látek [4].

Většina lidí v současné době zjišťuje, že vegetariánská strava není jen zdravá, ale že nás pravděpodobně chrání i proti různým onemocněním. Potencionální zdravotní výhody jsou:

- Menší výskyt obezity,
- Snížení riziko chronických onemocnění
- Delší život
- Snížené riziko onemocnění, která se přenášejí z potravin
- Nižší příjem látek, které znečišťují životní prostředí
- Příjem živin se blíží současným výživovým doporučeným dávkám [17].

### **2.1.2 Hodnocení vegetariánské výživy**

Je nesporné, že účelně sestavenou ovolaktovegetariánskou stravou se dají poznatky preventivního lékařství realizovat snadněji než běžně používanou smíšenou stravou. To platí především o profylaxe onemocnění srdce a cév a o karcinomech, a to na základě nepatrného podílu nasycených mastných kyselin a většinou vysokého podílu polynenasycených omega-6 a omega-3 mastných kyselin i na základě vyššího podílu balastních látek, antioxidačních vitaminů a sekundárních rostlinných látek. Interpretace rozdílných incidencí morbidity a morality vegetariánů a nevegetariánů, doložených epidemiologickými studiemi je obtížná, protože se tyto skupiny zpravidla neliší jen způsobem života ale i jinými složkami způsobu

života a protože vegetariáni většinou zásadně více pečují o své zdraví. Koncentrace celkového cholesterolu, LDL a apolipoproteinu B v plazmě vegetariánů jsou nižší než u kontrolní populace smíšenou stravou. Vegetariánský způsob života je pro pacienty s hyperlipoproteinémií a hypertenzí jedno z nejučelnějších terapeutických opatření [19].

## 2.2 Syrová strava

Syrová strava vychází spíše ze světového názoru než z racionálního poznání. Spočívá v konzumaci výhradně syrových potravin a je založená na myšlence, že jakékoli vaření ničí vitaminy a produkuje látky toxické pro organismus – podle jejich stoupců je příčinou většiny rakovinových nádorů trávicího ústrojí, žaludečních a dvanáctíkových vředů a kardiovaskulárních chorob [9].

Podstatou syrové stravy je konzumace všech potravin (ovoce, zelenina, houby, obilí, ořechy) v co nejpůvodnější podobě. Potraviny se jí tzv. syrové či čerstvé, ohřáté, usušené, případně naklíčené, umleté, mixované, nastrované, odšťavněné. Při syrové stravě nekonzumujeme potraviny, které byly tepelně upraveny cca 42-45 °C, tedy nevaříme, nepečeme, negrilujeme, nesmažíme. Stoupců raw food odmítají tak jakékoli přídavné látky, tedy barviva, konzervanty, emulgátory, dochucovadla, umělá sladidla [10].

Hlavní potraviny syrovou stravy: zelená a listová zelenina; ostatní druhy zeleniny; ovoce; mořské řasy; prospěšné tuky/oleje (avokádový, brutnákový, kokosový z mladých ořechů, pupalkový, lněný, konopný, olivový extra panenský lisovaný za studena); ořechy/semínka; obiloviny/luštěniny; koření/ochucovadla; bylinné čaje. Zásadotvorné super potraviny: mladé thajské kokosové ořechy; chia semínka; včelí pyl; konopná semínka; spirulina; pýr [11].

Základní principy stravy:

- Jezte stravu, která je enzymaticky živá – lidské tělo tráví a zpracovává potravu za pomoci enzymů, příjmem enzymaticky aktivní potraviny tedy ulehčíme tělu práci
- Jezte čerstvou, organickou stravu. Potravina je označována za organickou, pokud obsahuje pouze organicky vyprodukované složky
- Jezte veganskou stravu, bez živočišných produktů-tento princip neplatí pro ty, kteří do raw food zahrnují i konzumaci syrového masa či ryb

- Pravidelně přijímejte část ovoce a zeleniny ve formě šťáv. Možnou alternativou k tomuto kroku je konzumace tzv. smoothies, tedy rozmixované zeleniny v kombinaci s rozmixovaným ovocem
- Dodržujte pravidla kombinace potravin: základní pravidlo říká, že kombinace různých druhů potravin buď pomáhá, nebo narušuje zažívání a celkové zdraví, tato myšlenka odkazuje také na dělenou stravu [11].

### **2.2.1 Vliv syrové stravy na zdraví člověka a civilizační choroby**

Filozofie biologického přístupu k léčení lidského těla je založena na tezi, že nemoc, ať už ji způsobují viry, bakterie nebo generativní změny, je výsledkem poruch v přirozeném mechanismu těla. Jsou-li tyto poruchy odstraněny, posílí se už tak značné vlastní léčivé síly těla, které si s „příčinou“ nemoci poradí. V literatuře existuje trojí propojení enzymů v potravinách a jejich vliv na výživu. První je nezbytnost enzymů při rozkladu potravy. Druhá je přítomnost enzymů v nevařené stravě, která přispívá tělu při trávení. Dr. Howell popisuje proces natrávení, tedy proces, jak se enzymy v syrové stravě vlastně tráví své vlastní složky. Čím více se jí syrová strava, která obsahuje živé enzymy, schopné natrávení, tím méně se musíme namáhat, což poskytuje našemu trávicímu systému vítanou přestávku. Další je přítomnost enzymových inhibitorů v některých potravinách, které mohou dokonce překážet vlastním enzymům našeho těla. Podle dr. Edwarda Howella a dalších jsou enzymové inhibitory přítomny v semenech a v jádrech ořechů, které rostou na stromech, jako je pekanový ořech, vlašský ořech, brazilský para ořech nebo lískový oříšek [10, 20].

### **2.3 Dělená strava**

Doktor William H. Hay uvádí že dělena strava je nejjednodušší, protože nikoho nenutí vážit potraviny ani počítat kalorie. Spočívá na postulátu, který nelze nikdy vyvrátit jako každý postulát, že se netloustne po potravinách samotných, ale po jejich kombinacích. Takže je-li potravina konzumována samotná, by ve velkém množství, nemela by mít žádný vliv na váhu.

Podle této teorie tělo hůře zpracovává bílkoviny a sacharidy, jsou-li přijímány společně. Dochází údajně ke zbytečné zátěži trávicího systému a zpomalení látkové výměny, důsledkem čehož je nadváha. Mezi hlavní zásady patří tyto: nesmí se jíst společně jídla obsahující

převážně bílkoviny a sacharidové potraviny. Více než polovinu stravy by mělo tvořit ovoce a zelenina, pokud možno v syrovém stavu [4].

Dělená strava prosazuje stravu harmonicky sladit a tím vnést řád do trávicího systému člověka. Ve velkém množství potravin jsou přirozeně obsaženy buď převážně bílkoviny, nebo převážně sacharidy. Dále existují potraviny, jako zelenina, oleje a tuky, které obsahují jen malé množství obou složek. V dělené stravě je snaha nekombinovat potraviny s vysokým obsahem bílkovin společně s potravinami obsahující převážně sacharidy. Absolutní oddělení těchto potravin však není možné a není ani nutné. Pouhé oddělení potravin s vysokým podílem bílkovin a sacharidů značně usnadňuje činnost trávicího ústrojí [12].

### **2.3.1 Rozdělení do skupin**

Potraviny v dělené stravě jsou rozčleněny a zařazeny do skupin. Jsou nazývané sacharidová, bílkovinná a neutrální. Rozčlenění do jednotlivých skupin je podle převahy hlavních živin bílkovin a sacharidů. Přičemž tuky jsou v dělené stravě neutrální a neruší trávicí proces při oddělené konzumaci jednotlivých sacharidových nebo bílkovinných jídel což je podstatné pro jejich zařazení v neutrální skupině [13].

#### Sacharidová skupina

Nekombinuje se s potravinami z bílkovinné skupiny, pouze s neutrální skupinou.

- Všechny druhy obilovin
- Všechny celozrnné výrobky
- Ovoce (vybrané druhy): banány, sladká křehká (uleželá) jablka, fíky, datle, všechny druhy nesířeného sušeného ovoce, ale do sacharidové skupiny nepatří sušené rozinky – jsou zařazeny v neutrální skupině
- Brambory
- Sladidla: javorový sirup, zahuštěná jablečná a hrušková šťáva, med, ovocný cukr. Ačkoliv patří sladidla do skupiny sacharidů, smějí být v malém množství kombinovány i s potravinami ze skupiny bílkovin
- Nápoje (pivo)
- Ostatní: bramborový škrob [13].

## Bílkovinná skupina

Tato skupina potravin se nekombinuje s potravinami ze sacharidové skupiny, pouze s potravinami z neutrální skupiny.

- Všechny druhy tepelně upraveného masa
- Tepelně zpracované masné výrobky
- Neuzené tepelně upravené druhy ryb
- Tepelně zpracované plody moře
- Sójové výrobky
- Vejce celé nebo pouze vaječný bílek
- Mléko
- Všechny druhy sýrů s nejvýše 50 procentu tuku v sušině
- Ovoce (nepatří sladká křehká jablka, borůvky, banány, fíky a datle)
- Nápoje: ovocné čaje a šťávy, jablečné víno, suchá a polosuchá vína, sekt
- Ostatní: vařená rajčata, balsamico ocet a malinový ocet.

## Neutrální skupina 1. část

Potraviny uvedené v první části neutrální skupiny jsou konzumovány a používány v menším množství. Při složení potravin při dělení stravy pojem neutrální neznámá, že tyto potraviny jsou kaloricky chudé. Potraviny s vysokým podílem tuku a oleje by měly být používány umírněně. Do této skupiny patří:

- Zakysané mléčné výrobky
- Smetana sladká, šlehačka
- Všechny druhy sýrů nejméně 60 % tuku v sušině
- Všechny druhy bílých sýrů
- Syrové maso
- Syrové, sušené nebo syrová vyuzené uzeniny
- Syrové, marinované a uzené ryby
- Tuky a oleje
- Všechny ořechy a semena

- Náhrada octa
- Nápoje: čiré lihoviny s vysokým obsahem alkoholu
- Ostatní: nesířené rozinky, olivy, vaječný žloutek, droždí, zeleninový vývar vegetariánský [12].

### Neutrální skupina 2. část

Potraviny zařazené v 2. části neutrální skupiny se kombinují ze skupiny bílkovinnou nebo sacharidovou. Typickými potravinami v neutrální skupině je hlavně zelenina a saláty, které dělená strava preferuje a přikládá jim velkou důležitost.

- Všechny druhy zeleniny a salátů
- Houby
- Klíčky
- Bylinky a koření
- Želírovací prostředky
- Nápoje: bylinkové čaje, náhražky kávy z obilí, syrovátka
- Ostatní: avokádo, borůvky [12].

### **2.3.2 Pravidla dělené stravy**

- Během jednoho jídla spolu nekombinovat potraviny s vysokým obsahem proteinů a potraviny s vysokým obsahem sacharidů.
- Všechny neutrální potraviny se mohou kombinovat s potravinami z bílkovinné skupiny nebo s potravinami ze sacharidové skupiny.
- Omezit konzumaci potravin s extrémně vysokým podílem bílkovin a extrémně vysokým podílem sacharidů.
- Pro zachování rovnováhy kyselin a zásad by se měla strava skládat ze tří čtvrtin převážně zásadotvorných potravin např. zeleniny a pouze asi z jedné čtvrtiny kyselinotvorných potravin např. ryby.
- Ráno jíst, pokud možno zásadotvorné potraviny (ovoce, zelenina), k obědu bílkovinné jídlo a k večeři sacharidové jídlo. Po 15.00 hodině již pokud možno nekonzumovat žádné bílkovinné jídlo.

- Mezi hlavními jídly (snídaně, oběd, večeře) se doporučuje dodržovat asi čtyřhodinové přestávky. Individuální potřeby jsou nadřazeny obecným pravidlům. Proto je možné sníst něco mezi hlavními jídly, pokud to vyžaduje denní rytmus.
- Upřednostňovat potraviny ponechané v syrovém stavu bez zbytečných tepelných úprav.
- Snažit se nepoužívat průmyslově zpracované potraviny, hotové pokrmy a potraviny s prodlouženou trvanlivostí.
- Vyhýbat se nezdravé stravě. Rafinované a průmyslově zpracované s vysokým obsahem tuku a cukru.
- Jíst pomalu, v klidu a důkladně žvýkat [14].

### **2.3.3 Zdravotní stav související s dělenou stravou**

Zdravá výživa prezentována dělenou stravou vlivem optimalizace trávicího systému poukazuje na zlepšení celkového zdravotního stavu člověka a preventivnímu předcházení onemocnění. Vlivem optimální funkce trávicího systému je snížena tvorba odpadních látek zatěžující ledviny a vylučovací soustavu. Což se projeví celkovým zlepšením funkcí lidského organismu [15].

### **3 VÝŽIVA PŘI PREVENCI ONEMOCNĚNÍ**

Úzká souvislost je mezi výživou a zdravím. Hlavním cílem výživy je předcházet nemoci. Strava také může pomáhat procesu léčení. Protože existuje vztah mezi výživou a obezitou, kardiovaskulárními chorobami, cholesterolemií, hypertenzí a diabetem II. typu. Jsou nemoci, které souvisejí s životem v moderní civilizaci, především ve velkých průmyslových městech, a s nezdravým životním stylem. Pokud žijeme v mnoha různých oblastech, náš způsob života může mnohé změnit, a tím snížit rozvoj rizika některých civilizačních chorob. Mezi ovlivnitelné příčiny vzniku civilizačních chorob patří především nezdravý způsob stravování. Nejde jenom o to, co jíme, ale také jakým způsobem [2].

#### **3.1 Civilizační choroby**

Civilizační choroby jsou nemoci, které souvisejí s životem v moderní civilizaci, především ve velkých průmyslových městech, a s nezdravým životním stylem. V současné době k civilizačním onemocněním patří rakovina, hypertenze, obezita, diabetes mellitus, osteoporóza, ateroskleróza, stres. Správní životní styl nám přinese pokles nemocí, pokles úmrtnosti, zlepšení zdravotní péče a také pokles nákladů na léčení [26].

##### **3.1.1 Nadváha a obezita**

Nadváhu a obezitu lze definovat jako nadměrné nahromadění tělesného tuku. U mužů může zdravý tělesný tuk tvořit 15 % z celkové hmotnosti, když u žen to může být až 25 % s ohledem na hormonální a fyziologické rozdíly. Nadměrné nahromadění tuku může přesahovat, až 50 % celkové tělesné hmotnosti, což přispívá k velkým patologickým následkům [24].

Různé zdroje uvádějí 40–60 % české populace jako obézní. Dnes je pozorována celosvětová epidemie obezity, objevuje se i v dříve chudších oblastech. Globální výskyt prudce roste za posledních 20 let ve většině zemí a v současné době je na světě více lidí s nadvahou než podvyživených. Výskyt častěji stoupá mezi dětmi a dospívajícími. Obezita je hlavním faktorem kardiovaskulárních onemocnění a hypertenzi. Hlavními důvody nárůstu civilizačních chorob jsou - kvantita a kvalita potravin, zvýšená mechanizace (technologické



pokroky směřují k menší potřebě využití lidské svalové síly a manuální práce vyžadující energii), rekreační aktivity, psychologické aspekty, genetika a etnická příslušnost [19].

Dietní zásady:

- Pravidelnost v jídlu: 3-6 jídel denně, každý by měl dodržovat intervaly mezi jídly 3-4 hodiny
- Rovnoměrné rozdělení energie během celého dne, aby nedocházelo k hladovění.
- Dodržovat zásady racionální výživy. Dostatek vlákniny, vitamínu a minerálních látek.
- Snížení obsahu tuku
- Omezení kuchyňské soli
- Vhodný zdravý styl života
- Dostatečný příjem nízkoenergetických tekutin.

Přísné veganské diety, které nepoužívají žádné živočišné produkty, jsou nevhodné pro obézní i diabetiky. Udržet rovnoměrné dávky sacharidů je u veganské a vegetariánské stravy obtížné. Laktoovovegaterianska dieta s příjmem ryb anebo drůbeže je jednou z nejvhodnějších diet pro zdravé dospělé obézní [17].

### **3.1.2 Aterosklerózy**

Ateroskleróza je neinfekční zánětlivé postižení cévní stěny, při kterém dochází k ukládání cholesterolu, lipoproteinů a bílých krvinek do stěn cév vedoucí k zúžení průtočného profilu a ztrátě elasticity [2].

Ateroskleróza je pomalu postupující zánětlivé onemocnění, které může začít už v mládí a postupně může vést k různým onemocněním krevního oběhu, nejzávažnějšími jsou srdeční infarkt a cévní mozková příhoda. Pokud postihne ateroskleróza jednu nebo více věnčitých tepen srdce, hovoří se o ischemické chorobě srdeční [25].

Nejdůležitějším rizikovým faktorem je koncentrace LDL-cholesterolu v plazmě. Charakteristická pro kaloricky omezenou výživu v dobách nouze je především nízká konzumace tuků při relativně vysokém podílu balastních látek a škrobu. Prevence v aterosklerózy by měl být vyvážený poměr omega-3 a omega-6 polynenasycených mastných kyselin, při mírném podílu sacharidu. Ateroskleróza je chronické a progresivní onemocnění,

jehož optimální prevence celoživotně vyžaduje správné stravování, cvičení, abstinenci kouření a vyhýbání se rizikovým faktorům a dodržování předepsané léčby.

Proces onemocnění začíná v mládí (15–30let) a zhoršuje se s věkem (projevuje se nejčastěji ve věku 50–60let). Rizikové faktory jsou vysoký krevní tlak, kouření, vysoká koncentrace cholesterolu v krvi, nadváha, stres, inzulínová rezistence, cukrovka, nedostatek pohybu, věk, pohlaví, genetické vloh, nedostatek estrogenů [25].

Léčení spočívá v první řadě ve změně životního stylu: zanechání kouření, racionální strava, omezení příjmu živočišných tuků a snížení nadměrného příjmu energie u obézních, pravidelný pohyb. Farmakologická léčba: léky proti vysokému tlaku, léky na úpravu koncentrací krevních tuků nebo léčba proti srážení krevních destiček [25].

### **3.1.3 Hypertenze**

Zvýšení krevního tlaku na hodnoty, které vedou k poškození srdce a oběhového systému je arteriální hypertenze. Pro normální krevní tlak je určena hraniční hodnota ve výši 140 mm Hg (systolický tlak) a 90 mm Hg (diastolický tlak). Prevalence hypertenze stoupá s věkem. Kardiovaskulární riziko nestoupá jen s krevním tlakem, ale zvyšuje se i s faktory jako věk, kouření, pozitivní rodinnou anamnézu, patologickou intolerancí na glukózu, diabetem, subklinickými poškozeními srdce, cév a ledvin nebo manifestními kardiovaskulárními chorobami anebo onemocněním ledvin [22].

Obezita má velký vliv na vznik hypertenze. Konzumace alkoholu zvyšuje krevní tlak a také kouření negativně ovlivňuje krevní tlak. Negativní vliv kouření je tady závislý na počet vykouřených cigaret denně. Kuchyňský sůl je také jedním z faktorů ovlivňující krevní tlak. Možné pozitivní faktor, který ovlivňují krevní tlak, je vegetariánství. Důvodů je několik – vegetariány mají vyšší příjem draslíku, hořčíku a vlákniny, a také oni mají většinou nižší příjem kuchyňské soli. Proto mají nižší krevní tlak než osoby se smíšenou stravou [22].

#### **Doporučení**

U pacientů s nadváhou a obézních pacientů dochází při snížení tělesné hmotnosti ke snížení krevního tlaku a rizika kardiovaskulárních chorob. Jejich cílem je dosažení normální tělesné

hmotnosti, BMI 18,5-24,9. Dostatek pohybové aktivity, omezení konzumace alkoholu, omezení primu soli. Zvýšená konzumace ovoce a zeleniny, snížení celkového příjmu tuků.

### 3.1.4 Diabetes mellitus

Diabetes mellitus neboli cukrovka je nejčastější porucha látkové přeměny v organismu, která vede k nedostatečnému využití glukózy v těle. DM 1. typu je dána genetickou predispozicí, dochází zde k ničení beta-buněk autoimunitním systémem. DM 2. typu je velmi často způsobena právě špatným životním stylem. [21].

Při léčbě nekomplikovaného diabetu dodržujeme následující:

- podávání inzulínu,
- dieta – s omezeným přísunem živočišných tuků a sacharidů,
- tělesný pohyb – léčebný tělocvik, nikoli vyčerpávající fyzické aktivity,
- dodržování denního režimu – sebekázeň, pravidelná strava atd.

II. typ – závislý na inzulínu, vzniká spíše u starších, mnohdy obézních pacientů s výskytem cukrovky v rodině. Má méně dramatické příznaky, ale neléčen může rovněž vést ke komplikacím. V léčbě někdy postačí jen dieta, při těžším průběhu se podávají tablety, někdy je nutné podávat i inzulín (kterého je sice v těle relativní dostatek ale je na něj snížená odpověď). Tento druhý typ je v populaci častější. Dochází zde k nedostatečné tvorbě inzulínu pro potřeby těla nebo je komplikace v přenosu inzulínu glukózy do potřebných míst – do buněk, pomocí inzulínových receptorů [21].

Terapie diabetu

Cílem léčení diabetu je normalizace krevních cukrů; snížení tělesné hmotnosti při nadváze a obezitě; optimální přísun všech živin; prevence aktuálních a pozdních komplikací a ohled na individuální stravovací zvyklosti [22].

### 3.1.5 Osteoporóza

Světová zdravotnická organizace definuje osteoporózu takto: „*Jde o systémové onemocnění kostry, charakterizované snížením kostní denzity a ochuzením mikroarchitektury kostí, tj. přírodním kostní trámeny a snížením stability kostní tkáně. Má za následek lomivost kostí a zvýšené riziko fraktur*“.

Charakteristickým rysem osteoporózy je její pomalý a často bezpříznakový vývoj. Toto onemocnění je někdy dlouhou dobu bezbolestné nebo se může projevovat jen pobolíváním v zádech. Nezřídka se na něj přijde až s první zlomeninou. Nejčastěji dochází ke zlomenině hrudních a bederních obratlů.

Rizikové faktory pacientům neovlivnitelné. Patří především pohlaví. U žen je riziko osteoporózy vyšší než u mužů. Souvisí s tím, že u žen výrazně podporuje ztráta tvorby estradiolu v menopauze, kromě toho se stoupajícím věkem dochází k vyšší resorpci kosti. Další faktory této skupiny jsou genetické a rasové vlivy. Důležitou roli hraje životní styl a stravování.

Zásady v prevenci osteoporózy:

- Pravidelný tělesný pohyb
- Zajistit dostatečný příjem potravy
- Přijímat vyváženou stravu s dostatkem vápníku, vitamínu D, fosforu, hořčíku, vitamínu K, stopových prvků, bohatou na obsah zeleniny a ovoce
- Omezit nadměrný přísun alkoholických nápojů [28].

### 3.2 Prevence

Zdravý životní styl je soubor činností a chování, které jsou podle současných poznatků považovány jako zdraví podporující. Zdravý životní styl se také skládá z velkého množství složek. Zdravý životní styl si můžeme představit jako styl podporující zdraví, který je dán několika základními body. Jsou to nekuřáctví, zdravá výživa, dostatečná pohybová aktivita, limitovaná konzumace alkoholu, dostatek spánku, optimismus a dobrá nálada, vyvarovat se působení negativních rizikových faktorů [27].

Jako prevence vzniku civilizačních chorob pomocí výživy doporučeno:

- Je nutné dodržovat správný stravovací a pitný režim
- Snížení spotřeby kuchyňské soli (NaCl) na 5–7 g za den a preference používání soli obohacené jodem
- Zvýšení příjmu kyseliny askorbové (vitaminu C) na 100 mg denně
- Zvýšení příjmu vlákniny na 30 g za den
- Zvýšení příjmu dalších ochranných látek jak minerálních, tak vitaminové povahy a dalších přírodních nutrientů
- Snížení příjmu cholesterolu na max. 300 mg za den
- Dostatek odpočinku, spánku, relaxace [27].

Determinanty zdraví jsou faktory, tedy příčiny a podmínky, které působí na zdraví člověka komplexně. Jsou to genetický základ, socioekonomické a životní prostředí, zdravotní péče. Zdraví člověka je tak podmíněno kladným i záporným působením souboru vnějších a vnitřních podmínek [24].

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## **4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ**

### **4.1 Cíl analytické části práce**

Jako cíl práce jsem si stanovila sestavení teoretického přehledu o konkrétních trendech v oblasti konzumace potravin, dále v analytické části pomocí provedení výzkumného dotazníkového šetření, je ověření znalosti o moderních trendech v oblasti konzumace potravin vybrané populační skupiny ve vztahu výživy ke zdraví a k civilizačním chorobám a o možnostech jejich ovlivnění výživou.

### **4.2 Metodika**

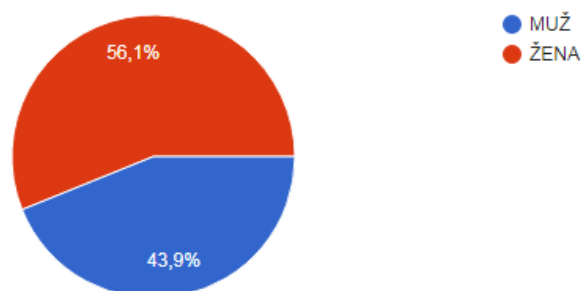
Sběr dat pro praktickou část bakalářské práce byl prováděn pomocí dotazníkového šetření na internetu. V této kapitole se budu zabývat výsledky zjištěnými z dotazníkového šetření. Dotazník jsem vytvořila pomocí Google dokumenty. Výzkum jsem provedla během března 2020. Dotazníkové šetření jsem si vybrala, protože je to nejefektivnější a nejjednodušší způsob jak zjistit a snadno analyzovat výsledky.

Dotazník obsahoval identifikační část, která zjišťovala pohlaví, věk a nejvyšší dosažené vzdělání respondentů a další 9 otázek. Respondenty odpovídali na otázky, které se týkají jejich zájmu o zdravou stravu a prevence civilizačních chorob. Celkový počet respondentů bylo 98.

### **4.3 Vyhodnocení dotazníků**

Otázka č. 1: Pohlaví

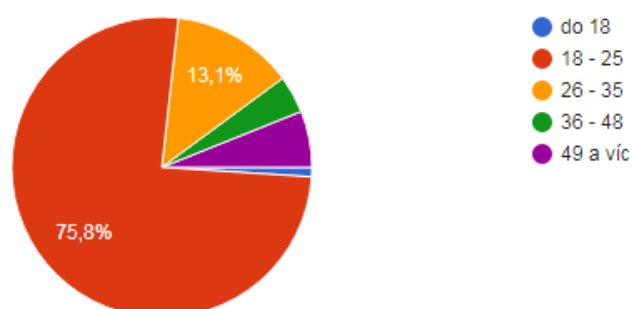
Pohlaví



Obrázek č.2 Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 2: Věk

Věk

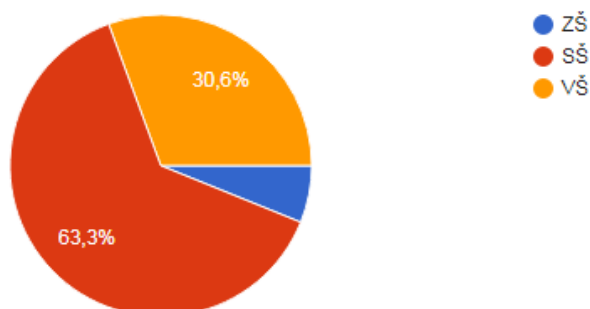


Obrázek č. 3 Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 3: Nevyšší dosažené vzdělání



### Nejvyšší dosažené vzdělání

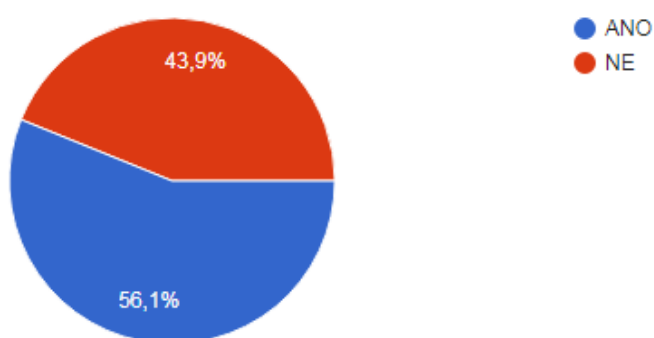


Obrázek č. 4 Zdroj: vlastní zpracování

Jak je vidět z první otázky vyplnilo dotazník 56 % mužů a 44% žen. Další obrázek zobrazuje věkové rozložení respondentů. Respondentů ve věku 18 – 20 bylo 75,8 %, 13 % ve věku 26 – 35, ve věku 36 – 48 bylo 4 % a 6 % ve věku starší 49 let. Otázka č. 3 ukazuje vzorek typu vzdělání. Z toho vyplývá, že středoškolské vzdělání vybralo 63,3 % respondentů, vysokoškolské – 30,6 % a ostatní 6,1 % vybralo možnost základní škola.

### Otázka č. 4: Dodržujete zásady racionální výživy?

Dodržujete zásady racionální výživy?

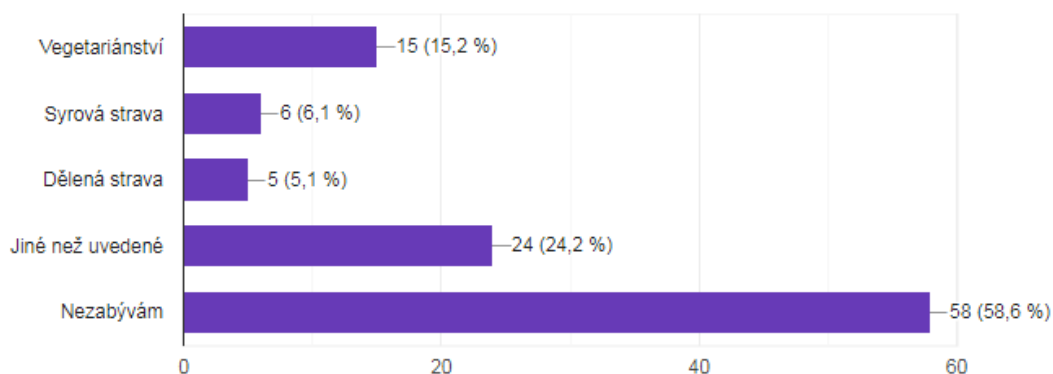


Obrázek č. 5 Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 4 prokazuje, že jenom 56 % respondentů dodržuje zásady racionální výživy.

### Otázka č. 5: Zabýváte se nějakým výživovým trendem?

Zabýváte se nějakým výživovým trendem? Zvolte více možností.

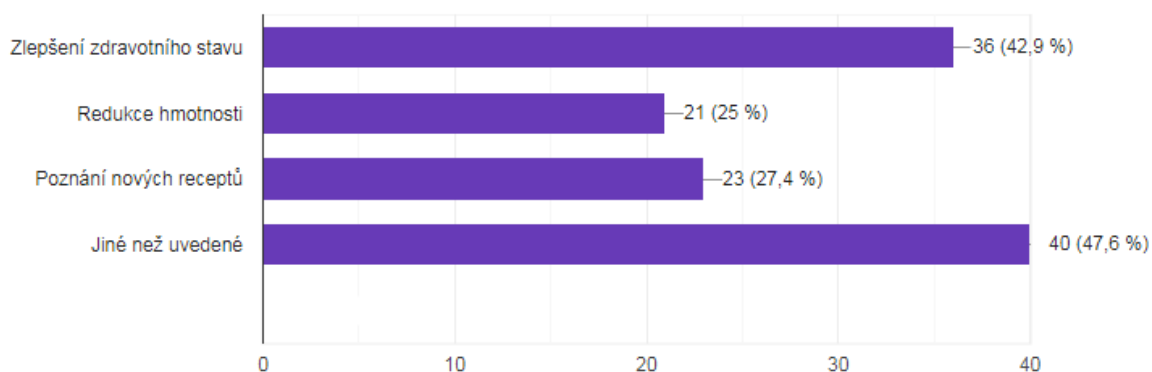


Obrázek č. 6 Zdroj: vlastní zpracování

Z otázky č. 5 vyplývá, že 58 % se nezabývá žádným výživovým trendem. 15 % respondentů jsou vegetariáni, syrovou stravou se zabývá 6 % dotazovaných a dodržuje zásady dělené stravy 5 %.

### Otázka č. 6: Jaký byl důvod Vašeho přechodu na tento trend?

Jaký byl důvod Vašeho přechodu na tento trend? Zvolte více možností.



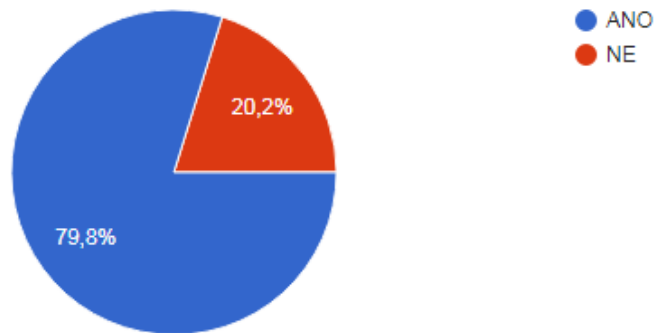
Obrázek č. 7 Zdroj: vlastní zpracování

Tato otázka byla otevřená a zaměřená na důvody změny stravovacího režimu. U respondentů byla možnost vybrat jakýkoli počet odpovědí. 42 % respondentů uvedlo jako důvod zlepšení

zdravotního stavu, pro 27 % je důvodem poznání nových receptů, 25 % uvedlo, že důvodem je redukce hmotnosti. Mezi odpovědi byla možnost jiné.

Otázka č. 7: Mate představu, co jsou civilizační choroby?

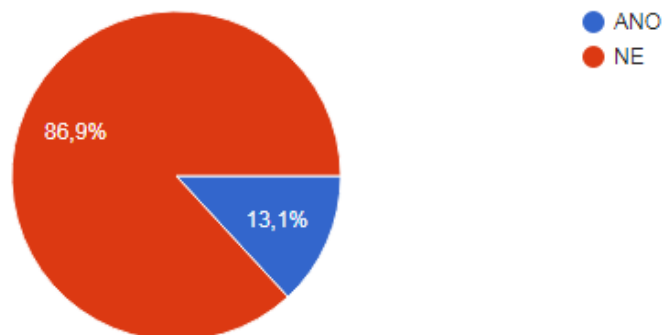
Mate představu, co jsou civilizační choroby?



Obrázek č. 8 Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 8: Byla u vás diagnostikovaná nějaká choroba?

Byla u vás diagnostikovaná nějaká choroba?

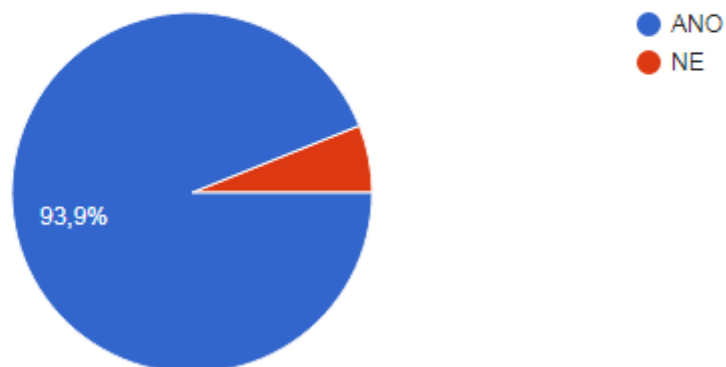


Obrázek č. 9 Zdroj: vlastní zpracování

Další otázka zjišťovala, byla u respondenta diagnostikovaná nějaká z civilizačních chorob. Z šetření vyplývá, že u 86 % dotázaných diagnostikovaná nebyla a u 13 % diagnostikovaná byla.

Otázka č. 9: Myslíte si, je možné ovlivnit stravou zdravotní stav?

Myslíte si, je možné ovlivnit stravou zdravotní stav?

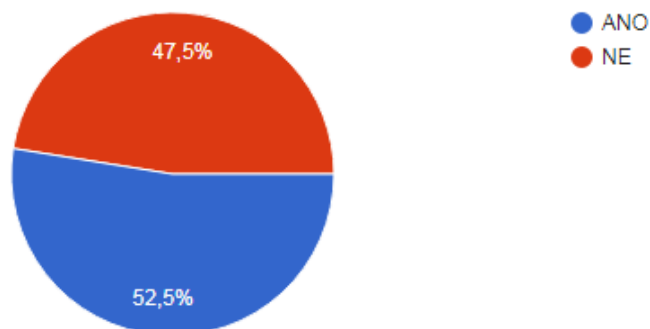


Obrázek č. 10 Zdroj: vlastní zpracování

Podle názoru 93 % dotazovaných je možné ovlivnit zdravotní stav.

Otázka č. 10: Dodržujete sami prevenci proti civilizačním chorobám?

Dodržujete sami prevenci proti civilizačním chorobám?

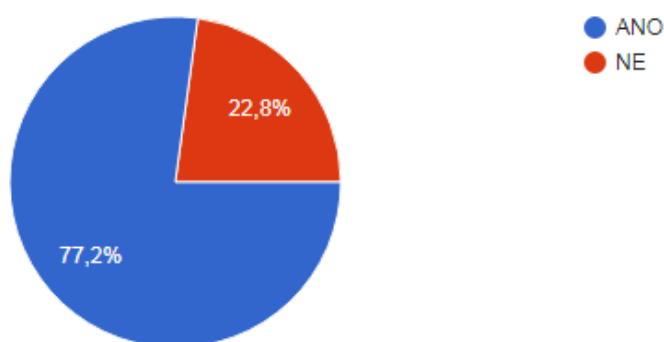


Obrázek č. 11 Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 10 byla zaměřená na dodržování prevenci proti civilizačním chorobám. Z výsledků vyplývá, že 52,5 % respondentu dodržuje prevenci proti nemocím.

Otázka č. 11: Domníváte si, že přechod na alternativní směr výživy zlepšil Váš zdravotní stav?

Domníváte si, že přechod na alternativní směr výživy zlepšil Váš zdravotní stav ?

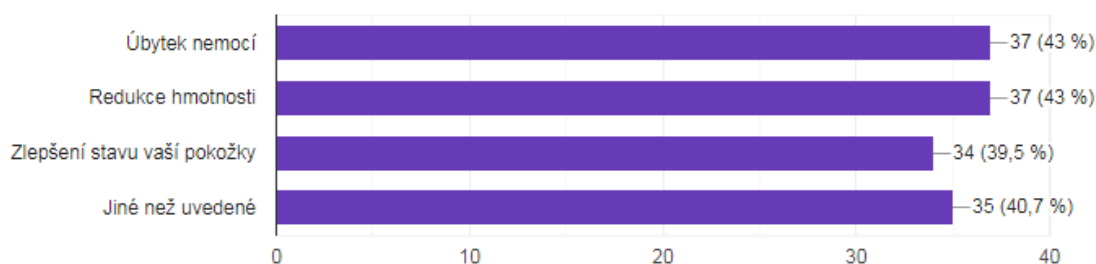


Obrázek č. 12 Zdroj: vlastní zpracování

Tato otázka byla zaměřená na zlepšení či zhoršení zdravotního stavu po přechodu na alternativní směr stravování. U 77,2 % respondentů zdravotní stav po přechodu na jiný směr výživy se zlepšil, ostatní 22,8 % respondentů žádnou změnu nepotvrdilo. Další otázka byla zaměřená na změny lidského těla po přechodu na alternativní směr výživy. U dotazovaných byla možnost zvolit více odpovědí. 43 % respondentů uvedlo jako změnu úbytek nemocí a redukce hmotnosti a 39 % upozorovalo zlepšení stavu pokožky.

Otázka č. 12: Pokud ano – jak?

Pokud ano – jak? Zvolte více možností.



Obrázek č. 13 Zdroj: vlastní zpracování

#### 4.4 Návrhová část

Cílem výzkumného šetření v praktické analytické části mé bakalářské práce bylo pomocí dotazníkového šetření ověřit znalosti o současných trendech v oblasti konzumace potravin a jejich možnostech ovlivnění zdravotního stavu správnou výživou.

Cílem návrhové části je zhodnocení získaných výsledků a formulování závěru a doporučení na základě provedeného dotazníkového šetření.

Dotazníkem jsem oslovila 98 respondentů. Dotazník vyplnilo celkem 55 žen a 43 mužů. 75 dotazovaných bylo ve věkovém rozložení 18–25, ve věku 26–35 bylo 13 osob, 6 respondentů ve věku 49 a starší. Z dotazníkového šetření vyplývá, že jen 56 % dotazovaných dodržuje zásady racionální výživy. 58 % respondentů uvedlo, že vůbec nezabývá žádným moderním trendem, 15 % uvedlo, že zabývá se vegetariánstvím, 6 % dotazovaných uvedlo syrovou stravu, 5 % respondentů uvedlo dělenou stravu a 24 % zabývá se jinem trendem, než bylo uvedené. Jako důvodem přechodu na alternativní směr stravování 42 % respondentů uvedlo zlepšení zdravotního stavu, pro 27 % důvodem je poznání nových receptů, redukce hmotnosti jako důvod uvedlo 25 %. Mělo představu, co jsou civilizační choroby 79 % dotazovaných. Civilizační choroba byla diagnostikovaná u 86 % respondentů. Prevenci proti civilizačním chorobám dodržuje 52 % dotazovaných. Dále z dotazníku vyplývá, že 93 % dotazovaných si myslí, je možné ovlivnit stravou zdravotní stav. Domnívá se o zlepšení svého zdravotního stavu 77 % respondentů. Jako následek zlepšení stavu organismu 37 % dotazovaných uvedlo úbytek nemocí a redukce hmotnosti a 39 % respondentů zpozorovalo zlepšení stavu své pokožky.

Výsledky dotazníkového šetření tedy jednoznačně vědecky nedokazuje, že přechod na alternativní směry stravování vede za sebou medicínský vliv za zdraví člověka. Moje výzkumné šetření ukazuje, že většina respondentů, více 90 % přemyslí že je možné ovlivňovat zdravotní stav stravou. 77 % respondentů uvádí, že přechod na alternativní směr výživy zlepšil jejich zdravotní stav. Přesto prevenci proti civilizačním chorobám dodržuje 52 % dotazovaných a zásady racionální výživy dodržuje 56 % respondentů.

Jak jsem uváděla v teoretické části své bakalářské práce, dodržování zásad racionální výživy je jedním z prevence proti civilizačním chorobám. Při tvorbě jídelníčku měly bychom respektovat některé zásady:

- Strava by měla obsahovat ve vyváženém poměru základní živiny, tedy bílkoviny 15 %, tuky 30 %, sacharidy 55 %, minerální látky a vitaminy
- Strava by měla být pestrá a bohatá na ovoce a zeleninu
- Stravu připravujeme ze zdravotně nezávadných surovin
- Dodržování pitného režimu
- Jídlo by mělo být rozděleno do 5 - 6 porcí denně
- Omezení spotřeby kuchyňské soli do 5 - 7 g za den
- Preferování vaření, dušení nebo pečení jako technologii přípravy pokrmu.

#### Příklad vyváženého jídelníčku

Snídaně by měla pokrývat 20-25 % z denního energetického příjmu. Zdravá snídaně obsahuje celozrnné obiloviny, bílkoviny, kvalitní tuky, ovoce nebo zeleninu, tekutiny. Výživové specialisté doporučují sklenice vody před jídlem. Tipy na snídaně:

- Sladká snídaně: kysané mléčné výrobky v kombinaci s ovocem, ořechy a semínky
- Slaná snídaně: celozrnné pečivo v kombinaci s cottage nebo čerstvý sýr.

Svačina by měla pokrývat 5 – 10 % denní dávky energie. Svačina slouží k tomu, aby odstranit hlad mezi hlavními jídly – snídaně, obědem a večeří. Tipy na svačinu:

- Zakysané mléčné výrobky v rušných podobách, např. kefír, jogurt, acidofilní mléko
- Ovoce nebo zelenina, případně v kombinaci s mléčnými výrobky
- Müsli tyčinka nebo smoothie.

Oběd a večeří by měli pokrývat 25 – 30 % denní dávky energie. Zdravý talíř tedy obsahuje bílkoviny, sacharidy a zeleniny. Obecně platí, že večeří bychom si měli dat 3 – 4 hodiny před spánkem. Tipy na oběd:

- Zeleniny, může být i více druhů
- Libové maso, ryby, vejce, tofu, sójové maso, luštěniny
- Příloha (brambory, rýži, těstoviny, kuskus, pohanka atd.).

## ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce, zaměřené na moderní trendy v oblasti konzumace potravin s prospěchem pro zdraví, je shromáždění teoretických poznatků na základě odborné literatury o alternativních směrech stravování a jednotlivých civilizačních onemocněních, dále provedení výzkumného dotazníkové šetření. Pro sepsání teoretické části jsem vycházela z pramenu prostudovaných literárních údajů.

V teoretické části jsem věnovala pozornost problematice racionální výživy a charakteristikám současných výživových trendy v oblasti stravování. V další kapitole jsem věnovala problematice civilizačních chorob, prevenci proti nemocím a vlivu stravy na zdravotní stav. Vznik civilizačních chorob je také závislý na vnitřní faktory jako věk, pohlaví a genetická dispozice. Přesto dodržováním zásad racionální výživy a dodržováním zdravého životního stylu lze dosáhnout úbytku nemocí.

Alternativní směry stravování jako vegetariánství, dělená strava a syrová strava, mají pozitivní a negativní vliv za zdraví člověka. Vegetariánská strava je obecně chudá na tuky a bohatá na vlákninu a polysacharidy. Ve vegetariánské stravě je méně sodíku a dusíku, proto mají vegetariáni podstatně nižší riziko civilizačních a kardiovaskulárních onemocnění. U vegánské stravy je toto riziko ještě nižší. Negativa vegetariánství je deficit vitaminů B2, B12 a D, stopových prvků (železo, zinek, jod) a minerálních látek (vápník). Deficit některých z nich zvyšuje riziko srdečních onemocnění. Konzumace syrové stravy pomůže organismu s regenerací: dochází k poklesu váhy, zlepšení stavu pokožky. Dělená strava také přispívá k zlepšení zdravotního stavu. Díky velkému obsahu zeleniny a ovoce ve stravě nedochází ke ztrátě důležitých vitaminů a minerálních látek. Dělená strava pomáhá optimalizovat proces trávicího systému. Nevýhodou může být složitý nezvyklý systém dělení potravin, ale je otázkou času. Dělená strava může být jako prevence kardiovaskulárních onemocnění, obezity a cukrovky. Pro prevenci civilizačních chorob nestačí jen dodržování správných zásad stravování, ale také zdravý životný umožňuje úbytku nemocí.

V praktické analytické části jsem vytvořila dotazník Výživové trendy a jejich vztah k civilizačním chorobám, a pomocí respondentu získala výsledky. Získané výsledky jsem zhodnotila v návrhové části a také formulovala závěry a doporučení na úpravu jídelníčku.



## POUŽITÉ ZDROJE

- [1] ASTL, Jaromír, Eliška ASTLOVÁ a Eva MARKOVÁ. *Jak jíst a udržet si zdraví*. Praha: Maxdorf, 2009. 34-36 s. ISBN 978-80-7345-175-2.
- [2] HOZA Ignác a kolektiv. *Výživa a hygiena I. Racionální výživa*. Brno: Vysoká škola obchodní a hotelová, 2012. ISBN 978-80-87300-39-8.
- [3] SHARON, Michael. *Complete Nutrition*. London: Prion, 1989. Přeložila FOLTÁNOVÁ, Nataša. *Komplexní výživa*. Praha: Pragma, 1994. 169-171 s. ISBN 80-85213-54-0.
- [4] KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. 42-69 s. ISBN 80-247-0736-5.
- [5] HONKA, Jiří. *Modulová kniha. 1, Poskytování stravovacích služeb*. Brno: Tribun EU, 2014. ISBN 978-80-263-0568-2.
- [6] KASTNEROVÁ, Markéta. *Výživové poradenství v praxi*. České Budějovice: JCU, 2014. 21-23 s. ISBN 978-80-7394-500-8.
- [7] BEARD H. Christine a Sharon YNTEMA. *Vegetariánství a děti*. Brno: Mercurius, 2004. ISBN 978-80-865-3604-0.
- [8] RUEDIGER, Dahlke. *Jak správně jíst*. Přeložila: BOSÁKOVÁ, Eva. Olomouc: Fontána, 2007. ISBN 80-7336-366-6.
- [9] SABATIER, Patrick – Pierre. *Kniha o všech dietách*. Přeložili: KREJČOVÁ, Miluše a Petr MIKULECKÝ. Motto, 2013. 141-148 s. ISBN 978-80-7246-573-6.
- [10] KENTON, Leslie. *Syrová strava*. Praha: Pragma, 2007. ISBN 978-80-7349-031-7.
- [11] HÝŽOVÁ, Anna. *Škola živé stravy*. Hradec Králové: Hýžová, 2011. ISBN 978-80-260-1191-0.
- [12] SUMMOVÁ, Ursula. *Kuchařka nové dělené stravy. 1.vyd.* Praha: Ikar, 2005. ISBN 80-249-0499-3.
- [13] SUMMOVÁ, Ursula. *Nová dělená strava. 1. vyd.* Praha: Ikar, 2004. ISBN 80-249-0438-1.

- [14] SUMMOVÁ, Ursula. *Velká kuchařská kniha oddělené stravy. Zdraví a štíhlá linie podle dr. Haye*. Martin Neografia, 1994. ISBN 80-85186-78-0.
- [15] SUMMOVÁ, Ursula. *Dělená strava podle lunárního kalendáře. 1. vyd.* Praha: Ikar, 2003, ISBN 80-249-0275-3.
- [16] BRENDAN, Brazier. *Vegan v Kondici*. Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3400-5.
- [17] DAVISOVÁ, Brenda a Vesanto MELINOVÁ. *Průvodce vegetariána*. Přeložila KOMÍNKOVÁ, Andrea. Žďár nad Sázavou: 2008. 20-24 s. ISBN 978-80-904291-0-9.
- [18] KLIMEŠOVÁ, Iva a Jiří STEZLER. *Fyziologie výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2013. ISBN 978-80-244-3280-9.
- [19] KASPER, Heinrich. *Vyžívá v medicíně a dietetika*. Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4533-6.
- [20] RUSSO, Ruthann. *Syrová strava jako životní styl: Filozofie a výživa na pozadí syrové a živé stravy*. Olomouc: Fontána, 2012. ISBN 978-80-7336-686-5.
- [21] RYBKA, Jaroslav. *Diabetes mellitus – komplikace a přidružená onemocnění: diagnostické a léčebné postupy*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1671-8.
- [22] RYŠAVÁ, Lydie a Miroslav STRÁNSKÝ. *Fyziologie a patofyziologie výživy*. České Budějovice: JCU, 2014. ISBN 978-80-7394-478-0.
- [23] ČEVELA, Rostislav, a Libuše ČELEDVÁ. *Výchova ke zdraví. Vybrané kapitoly*. Grada Publishing a. s., 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.
- [24] SHARMA, Sangita. *Klinická výživa a dietologie v kostce*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2018. 160 s. ISBN 978-80-271-0228-0.
- [25] Tlukot srdce [online]. Co je to ateroskleróza? [06.08 2010]. Dostupné z / [www.tlukotsrdce.cz/clanek/131/co-je-to-ateroskleroz](http://www.tlukotsrdce.cz/clanek/131/co-je-to-ateroskleroz)
- [26] Civilizační choroby. Online. Dostupné z <https://civilizacni-choroby.zdrave.cz/civilizacni-choroby>
- [27] Co je zdravý životní styl. [online] [2012-02-18]. Dostupné z [www.vyziva.estranky.cz](http://www.vyziva.estranky.cz)

[28] Institut Klinické a Experimentální Medicíny [online]. Osteoporóza - prevence a léčba  
Dostupné z <https://www.ikem.cz/cs/osteoporoz-a-prevence-a-lecba/>

[29] Alternativní způsoby stravování. Kateřina Vítů. [Online]. [ 21. 05. 2015]. Dostupné z  
<https://www.zdravestravovani.cz/blog/alternativni-zpusoby-stravovani/42/>

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 Potravinová pyramida

Obrázek č. 2 Otázka č. 1 Rozdělení respondentu podle pohlaví

Obrázek č. 3 Otázka č. 2 Věk

Obrázek č. 4 Otázka č.3 Nejvyšší dosažené vzdělání

Obrázek č. 5 Otázka č. 4 Dodržujete zásady racionální výživy?

Obrázek č. 6 Otázka č. 5 Zabýváte se nějakým výživovým trendem?

Obrázek č. 7 Otázka č. 6 Jaký byl důvod Vašeho přechodu na tento trend?

Obrázek č. 8 Otázka č. 7 Mate představu, co jsou civilizační choroby?

Obrázek č. 9 Otázka č. 8 Byla u vás diagnostikovaná nějaká choroba?

Obrázek č. 10 Otázka č. 9 Myslíte si, je možné ovlivnit stravou zdravotní stav?

Obrázek č. 11 Otázka č. 10 Dodržujete sami prevenci proti civilizačním chorobám?

Obrázek č. 12 Otázka č. 11 Domníváte si, že přechod na alternativní směr výživy zlepšil Váš zdravotní stav ?

Obrázek č. 13 Otázka č. 12 Pokud ano – jak?