



Praha 8.11.2002

54

**Výběrové šetření o zdravotním stavu české populace
(HIS CR 2002) - Stravovací návyky (IV. díl)**

V této aktuální informaci se budeme věnovat další ze složek životního stylu, a to stravovacím návykům. Špatné stravovací návyky jsou spojeny s výskytem některých druhů onemocnění, jako jsou například nádorová či kardiovaskulární onemocnění, ale i další onemocnění související s přejídáním a s následnou obezitou.

V šetření HIS CR 2002 byly stravovací návyky zjišťovány prostřednictvím osmi otázek. U každé položky (stravovací zásady) měl respondent uvést, zda zásadu dodržuje či nikoliv.

Shodně jako v předchozích šetřeních byly nejvíce dodržovány zásady konzumace čerstvého ovoce v letním období (min. 1x denně) a zeleniny v zimním období (min. 1x týdně). Nejméně dodržovanou zásadou bylo dávání přednosti celozrnnému a černému chlebu.

Ve srovnání s předchozím šetřením byl v roce 2002 vyšší podíl respondentů, kteří dávají přednost celozrnnému a černému chlebu, vyšší byl také podíl osob konzumujících smažené brambůrky maximálně 2x týdně. Naopak významně nižší byl v roce 2002 podíl těch, kteří dávají přednost rostlinným tukům, sýrům a pomazánkám s nízkým obsahem tuku, nižší byl rovněž podíl osob konzumujících max. 2 vejce týdně.

Obecně lze říci, že ženy více dodržují zásady zdravé výživy než muži - všechny z uvedených zásad ženy dodržovaly častěji než muži. Největší rozdíly mezi pohlavími byly zaznamenány u konzumace celozrnného a černého chleba a u upřednostňování rostlinných tuků.

Dodržování stravovacích zásad podle věku a pohlaví prezentuje následující tabulka:

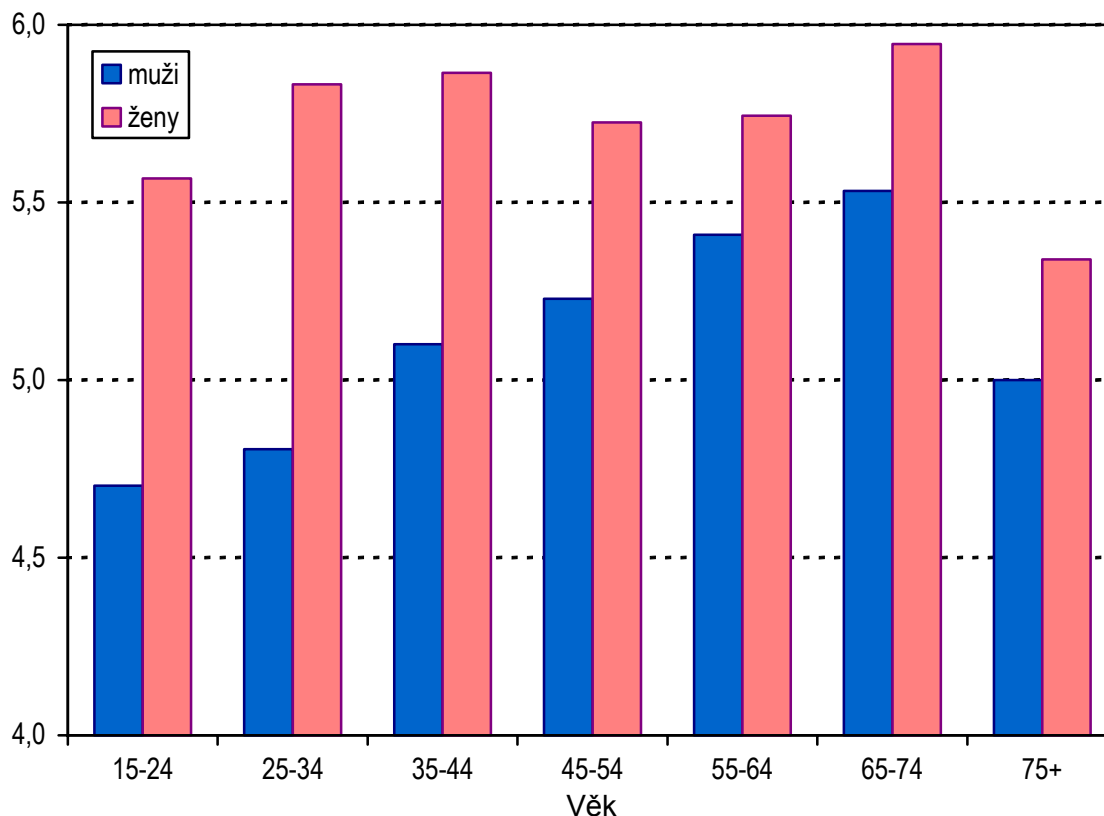
Respondenti podle upřednostňovaných stravovacích zásad

Stravovací zásada	Procento respondentů dodržujících zásadu							
	věková skupina							
	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+	celkem
	muži							
1. přednost hrubozrnnému chlebu	19,0	29,9	31,4	31,9	42,1	50,5	32,1	32,0
2. rostlinné tuky	39,7	44,1	53,3	58,6	67,8	78,9	73,2	55,2
3. čerstvé ovoce min. 1x denně v létě	89,3	77,7	81,1	83,3	80,7	81,7	73,2	82,2
4. syrová zelenina min. 1x týdně v zimě	84,3	82,0	87,0	84,3	81,9	82,6	80,4	83,6
5. smažené brambůrky max. 2x týdně	62,8	65,9	63,3	61,9	65,5	58,7	58,9	63,1
6. jiná smažená jídla max. 2x týdně	65,3	61,6	63,3	71,9	70,2	67,0	66,1	66,4
7. sladkosti ne denně	57,0	64,9	72,2	70,5	67,3	68,8	58,9	65,8
8. vejce max. 2x týdně	52,9	54,5	58,6	60,5	65,5	65,1	57,1	58,6
	ženy							
1. přednost hrubozrnnému chlebu	47,1	61,8	54,0	56,0	55,3	49,7	36,4	52,9
2. rostlinné tuky	69,4	77,2	73,0	70,1	76,9	84,6	69,1	74,3
3. čerstvé ovoce min. 1x denně v létě	92,7	92,3	90,8	92,3	91,5	98,0	91,8	92,7
4. syrová zelenina min. 1x týdně v zimě	83,0	87,0	89,0	87,1	89,4	87,9	82,6	86,7
5. smažené brambůrky max. 2x týdně	71,4	73,5	70,6	65,0	50,8	61,1	59,1	65,2
6. jiná smažená jídla max. 2x týdně	74,8	74,8	73,6	70,1	65,3	69,1	62,7	70,7
7. sladkosti ne denně	60,7	60,2	70,6	69,2	75,9	75,2	70,0	68,1
8. vejce max. 2x týdně	57,8	56,5	65,0	63,2	69,3	69,1	61,8	62,8

Dalším ukazatelem, který umožňuje zhodnocení stravovacích návyků respondentů, je průměrný počet dodržovaných stravovacích zásad. Opět je zde patrný rozdíl mezi oběma pohlavími, ženy dodržují v průměru více zásad (5,7 zásad z 8 možných) než muži (5,1 zásad). Tento rozdíl byl rovněž potvrzen statistickým testem jako signifikantní (T-test, 5 % hladina významnosti). Ve srovnání s rokem 1999 byl u mužů průměrný počet dodržovaných zásad v roce 2002 nižší (potvrzeno T-testem), u žen byla jeho hodnota shodná jako v předchozím šetření.

Statisticky významné byly také rozdíly v průměrném počtu dodržovaných zásad mezi jednotlivými věkovými skupinami, a to u obou pohlaví (testováno ANOVA testem na 5 % hladině významnosti). Nejméně zásad dodržují mladí muži ve věku 15-34 let, s rostoucím věkem se počet dodržovaných zásad zvyšuje, v nejstarší věkové skupině (75 let a více) je však průměrný počet dodržovaných zásad u obou pohlaví opět poměrně nízký.

Průměrný počet dodržovaných stravovacích zásad



Závislost počtu dodržovaných zásad na rodinném stavu, velikosti obce ani na výši příjmu domácnosti nebyla prokázána.

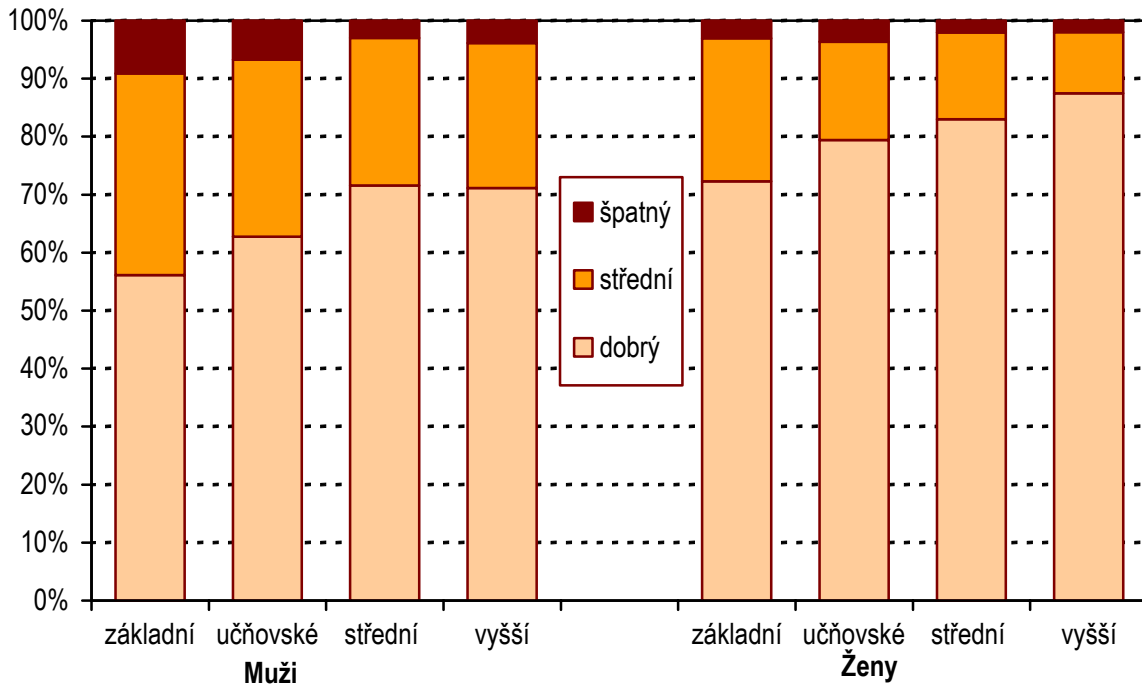
Na základě počtu dodržovaných stravovacích zásad byl zkonstruován tzv. dietní index (DI). Respondenti byli rozděleni do 3 skupin podle hodnoty DI: respondent, který dodržoval 5-8 zásad měl DI dobrý, respondent dodržující 3 nebo 4 zásady měl DI střední, konečně respondent dodržující 2 a méně stravovacích zásad měl DI špatný.

Do skupiny s dobrým DI se v roce 2002 zařadilo 65,3 % mužů (rok 1999 67 % mužů - statisticky nevýznamný rozdíl - s.n.r.) a 79,8 % žen (rok 1999 78 % žen - s.n.r.), do kategorie se špatným DI se zařadilo 5,7 % mužů a 2,8 % žen. Mezi ženami je více těch, které měly dobrý DI, naopak podíl žen se špatným DI je nižší než podíl mužů se špatným DI.

Z hlediska věku je patrné, že nejnižší podíl osob s dobrým DI je u mužů ve věku 15-34 let, mladí muži tedy na dodržování stravovacích zásad příliš nedbají. Právě v této věkové kategorii je i rozdíl mezi muži a ženami nejvyšší. S rostoucím věkem se podíl osob s dobrým DI především u mužů, s výjimkou nejstarší věkové kategorie, zvyšuje.

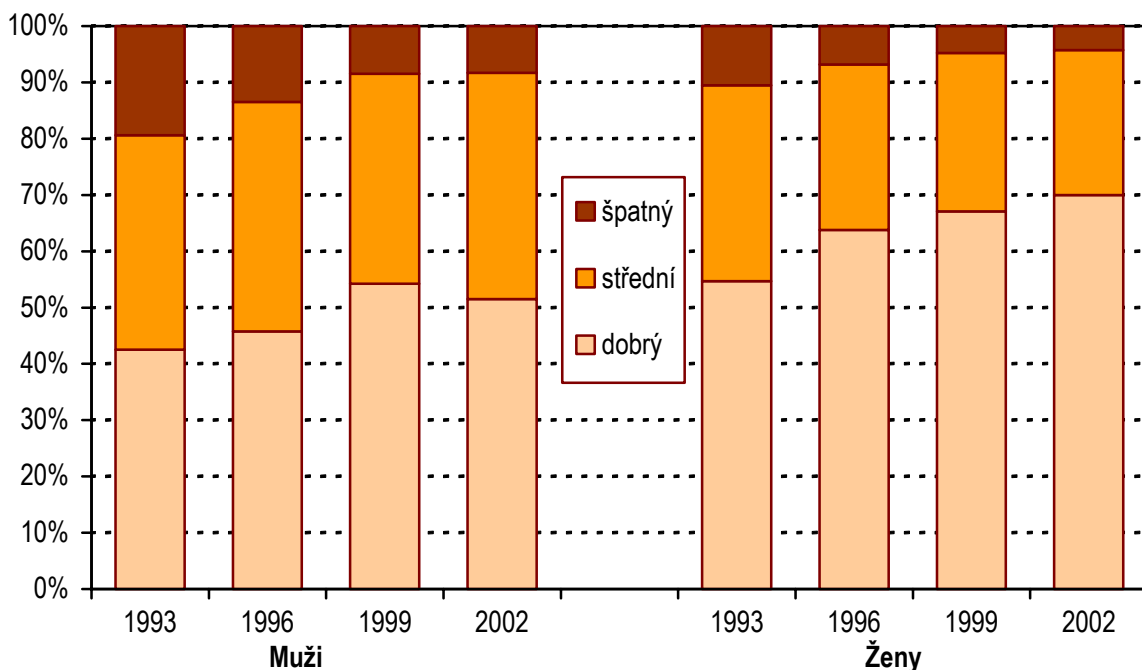
Následující graf informuje o dodržování stravovacích zásad z hlediska vzdělání. Je zřejmé, že s rostoucím vzděláním roste podíl osob s dobrým DI. Podíl osob se základním vzděláním a dobrým DI (56,1 % mužů, 72,3 % žen) je výrazně nižší než podíl osob s vysokoškolským vzděláním a dobrým DI (71,2 % mužů, 87,5 % žen). Tato skutečnost platí i po věkové standardizaci.

Složení respondentů podle dietního indexu a vzdělání



Abychom mohli porovnat jednotlivá šetření HIS CR, bylo nutné údaje z let 1996-2002 upravit, neboť v šetření z roku 1993 byli respondenti dotazováni pouze na dodržování prvních 7 stravovacích zásad, zásada „jím max. 2 vejce týdně“ byla dotazována až od roku 1996. Z níže uvedeného grafu je patrné, že podíl osob s dobrým DI se v průběhu let u obou pohlaví zvyšuje, naopak podíl osob se špatným DI klesá, přičemž u žen jsou tyto změny výraznější než u mužů. Lidé si pravděpodobně stále více uvědomují důležitost stravovacích návyků pro svůj zdravotní stav a snaží se dodržovat zásady správné výživy. K rostoucímu dodržování těchto zásad může rovněž přispívat lepší dostupnost a neustále se rozšiřující sortiment výrobků zdravé výživy.

Složení respondentů podle dietního indexu v letech 1993-2002



Vypracovala: Bc. Šárka Daňková