

UNIVERZITA KARLOVA  
**3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA**



**Natálie Lišková**

**Stravovací návyky samostatně žijících  
vysokoškolských studentů**

*Eating habits of university students living on their own*

*Bakalářská práce*

Praha, květen 2023

Autor práce: Natálie Lišková

Studijní program: Nutriční terapie

Vedoucí práce: **doc. MUDr. Dagmar Schneidrová, CSc.**

Pracoviště vedoucího práce: **Ústav hygieny 3. LF UK**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci vypracoval/a samostatně a použil/a výhradně uvedené citované prameny, literaturu a další odborné zdroje. Současně dávám svolení k tomu, aby má závěrečná práce byla používána ke studijním účelům.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému Theses.cz a Turnitin za účelem soustavné kontroly podobnosti závěrečných prací.

V Praze dne 31. května 2023

Natálie Lišková

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí své bakalářské práce doc. MUDr. Dagmar Schneidrové, CSc. za celkové vedení práce, za rady, připomínky a materiály, které mi poskytla při psaní práce, a za trpělivost a ochotu v průběhu celého procesu zpracovávání.

Dále bych ráda poděkovala všem studentům, kteří se zúčastnili mého výzkumu a dopomohli mi tím k získání potřebných dat pro dokončení práce.

# Obsah

ÚVOD.....	6
TEORETICKÁ ČÁST .....	7
<b>1 STAV VÝŽIVY VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ .....</b>	<b>7</b>
1.1 ZMĚNY ŽIVOTNÍHO STYLU STUDENTŮ BĚHEM PANDEMIE COVID-19 .....	8
1.1.1 Stravovací návyky.....	8
1.1.2 Fyzická aktivita .....	9
1.1.3 Konzumace alkoholu .....	9
1.2 STRAVOVACÍ NÁVYKY STUDENTŮ BYDLÍCÍCH DOMA A MIMO DOMOV .....	10
<b>2 DOPADY NEDOSTATEČNÉ VÝŽIVY.....</b>	<b>11</b>
2.1 DOPADY NA FYZICKÉ ZDRAVÍ .....	12
2.2 DOPADY NA PSYCHICKÉ ZDRAVÍ.....	12
<b>3 ZMĚNY STRAVOVÁNÍ V SOUVISLOSTI SE STRESEM .....</b>	<b>13</b>
3.1 KONZUMACE KONEJŠIVÝCH JÍDEL VE STRESOVÉM OBDOBÍ.....	14
<b>4 KONZUMACE ALKOHOLU U VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ .....</b>	<b>15</b>
4.1 MOTIVY UŽÍVÁNÍ ALKOHOLU U STUDENTŮ .....	15
4.2 VZORCE PITÍ ALKOHOLU U STUDENTŮ .....	16
4.3 PROBLÉMY SPOJENÉ S NADMĚRNOU KONZUMACÍ ALKOHOLU.....	16
<b>5 OSTATNÍ LÁTKY VYUŽÍVANÉ STUDENTY K PODPOŘE PŘI STUDIU .....</b>	<b>17</b>
5.1 KOFEIN .....	18
5.2 KRATOM.....	18
5.3 VÝŽIVOVÉ DOPLŇKY .....	19
<b>6 VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ .....</b>	<b>20</b>
6.1 DOPORUČENÍ SVĚTOVÉ ZDRAVOTNICKÉ ORGANIZACE (WHO) PRO DOSPĚLOU POPULACI .	21
6.2 SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU .....	21
6.2.1 Zdravá 13 .....	22
6.2.2 Výživová pyramida .....	23
<b>PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>25</b>
<b>7 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....</b>	<b>25</b>
7.1 CÍLE.....	25
7.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	25
<b>8 METODIKA.....</b>	<b>26</b>
8.1 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ.....	26
8.2 SBĚR A VYHODNOCENÍ DAT .....	26
8.3 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU .....	26
<b>9 VÝSLEDKY .....</b>	<b>27</b>
9.1 JEDNOTLIVÉ OTÁZKY .....	27
9.2 VYHODNOCENÍ OTÁZEK PODLE BODŮ ZDRAVÉ 13 .....	57
<b>10 DISKUZE .....</b>	<b>61</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>65</b>
<b>SOUHRN.....</b>	<b>66</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>67</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>68</b>

<b>SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ .....</b>	<b>72</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>74</b>
<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>75</b>

## Úvod

Správné stravovací návyky by se měly týkat každého člověka v jakékoli fázi jeho života. Studenti, kteří nastoupí na vysokou školu podstupují velkou změnu ve svém životě, kdy se musí odstěhovat od rodičů, kteří se o ně do té doby starali, a sami začít nakládat se svou životosprávou. Úroveň informovanosti o správné výživě je již na základních a středních školách velmi nízká, proto studenti, kteří nastoupí na vysokou školu, nemají ve výživě velké rozhledy. Věřím, že zdravý životní styl má významný vliv na psychické i fyzické zdraví studentů, a proto by toto téma nemělo být ve společnosti mladých lidí opomíjeno. Jeden z hlavních důvodů, proč jsem si toto téma vybrala je zmapování reálných stravovacích návyků studentů a jejich naplňování dle současných výživových doporučení. Negativními faktory pro špatné stravovací návyky jsou nejčastěji omezené časové a finanční možnosti a neinformovanost o správných postupech stravování. Začátky samostatného bydlení jsou náročné a student má jen zřídka více prostoru pro přemýšlení o svém stravování. O těchto faktorech jsem se sama přesvědčila, jelikož již třetím rokem žiji na vysokoškolské koleji, kde mám možnost studenty pozorovat a o jejich návycích s nimi diskutovat. K tomuto tématu mám velmi blízko a chtěla bych přispět k lepšímu porozumění v této problematice.

Teoretická část práce se zabývá stavem výživy studentů včetně popisů vybraných zahraničních studií v této oblasti, vlivem stresu na změnu stravovacích návyků, dopady nedostatečné výživy a současnými výživovými doporučeními. V práci jsou popsány látky využívané ke zlepšení studijního výkonu jako kofein, kratom nebo výživové doplňky. Vzhledem k rozšířené konzumaci alkoholu mezi studenty se práce zabývá i motivy k jeho užívání a problémy spojenými s nadměrnou konzumací.

Praktická část se zaměřuje na vyhodnocení dotazníkového šetření a srovnání stravování studentů s výživovými doporučeními. Pokládány jsou otázky ohledně konzumace jednotlivých potravin, způsobu stravování, návštěvnosti menz, konzumace alkoholu a kofeinu, podmínek pro přípravu pokrmů, a nakonec spokojenost studentů s jejich stravováním a následné hodnocení.

## TEORETICKÁ ČÁST

### 1 Stav výživy vysokoškolských studentů

Stravovací návyky u studentů navštěvujících vysoké školy byly zkoumány již dávno před tím, než se v roce 2020 ve světě objevila pandemie spojená s onemocněním Covid – 19. Stravovací návyky a míra fyzické aktivity se již tehdy u studentů hodnotila jako alarmující a nedostatečná. (1) U většiny studentů jsme se mohli setkat s režimem, ve kterém převládalo nepravidelné stravování, stejně tak nepravidelná fyzická aktivita, nedostatek nutričně bohatých potravin. Například strava studentů byla založena na spotřebě převážně uzenin a párků, bílém a sladkém pečivu, másle a instantních polévek. (2) Nedílnou součástí běžného studenta byly také rychlá občerstvení, energetické nápoje, vysoký příjem kávy a alkoholu. Z předchozích studií také vyplývá, že studenti často vynechávají či nestihají snídani a dávají si svačiny mezi hlavními jídly, hlavně když mají čas mezi hodinami. (2) Z toho je následně vyvozen nepravidelný stravovací režim, který by ve správném životním stylu neměl chybět. Data z předešlých studií nám také ukazují, že značná část studentů si je vědoma správných stravovacích návyků a přiměřené fyzické aktivity, kterou by měl dospělý člověk za den vykonat, ale i přes to se těmito doporučeními neřídí. (1)

Fyzická aktivita a zdravé stravování jsou dva ze základních pilířů celkového zdraví a mají pro něj nespočetně benefitů, proto je velmi důležité již v mladém věku tyto faktory nezanedbávat, což si většina studentů v tomto věku neuvědomuje. Zdravé stravování je spojeno se snížením rizika řady chronická neinfekční onemocnění, mezi která můžeme řadit například diabetes mellitus 2. typu, různé typy nádorových onemocnění trávicího traktu, metabolický syndrom a možné trávicí obtíže. Fyzická aktivita má stejné tendence, a to konkrétně ke snižování výskytu kardiovaskulárních onemocnění a hypertenze.



## **1.1 Změny životního stylu studentů během pandemie COVID-19**

Když v roce 2020 propukla celosvětová pandemie spojená s onemocněním COVID-19 byla většina společnosti přinucena ke změnám v běžném životě. Pandemie se stala obrovskou hrozbou pro lidstvo, a to z důvodů zdravotních, sociálních a ekonomických. Právě z těchto důvodů se většina zemí rozhodla vyhlásit celorepublikový lockdown, a proto se lidé ocitli uzavřeni ve svých domovech a byli nuceni změnit své dosavadní návyky a zvyklosti. (2) S lockdownem se pojí uzavření škol a přechod na online výuku, práce z domova, pozastavení všech posiloven a sportovních zařízení a uzavření všech kulturních akcí. Tato omezení jsou vysoce spjata se snížením fyzické aktivity a změnou stravovacích návyků v populaci.

Studie z různých zemí prokázaly, že tyto změny významně ovlivnily životní styl mnoha jedinců a mají vliv na zdravotní problémy, se kterými se budou potýkat v budoucnu. Mezi rizika spojená s pandemií a uzavřením doma souvisí kromě špatných stravovacích návyků a snížené fyzické aktivity také jiné problémy týkající se například sociální izolace, závislosti na obrazovkách a sociálních sítích, poruchách spánku. Společně s nedostatečnou výživou a sníženou fyzickou aktivitou, která je z velké části podmíněna sedavým stylem života, který většina studentů za obrazovkami vedla, tvoří tyto faktory velký problém pro budoucí zdraví jedinců. (1)

### **1.1.1 Stravovací návyky**

Největší množství studií se zajímalo o stravovací návyky a jejich změny během pandemie a po ní. Polská studie ukázala, že celkem 51 % respondentů hodnotilo dopad pandemie COVID-19 na jejich stravovací návyky jako negativní, 20 % se domnívalo, že pandemie na ně neměla žádný dopad a 29 % spojilo izolaci s pozitivním účinkem na jejich nutriční návyky. (1)

Negativní změny byly často ovlivňovány aktuální náladou jedince, která zapříčiňovala jedení z nudy, z úzkosti, nebo ze vzteku. Náladou ovlivněné konzumování převážně nezdravých věcí, negativně ovlivňovalo celkové stravovací zvyklosti studentů. (1) Mezi konkrétními nedostatky výživy u studentů bylo zjištěno například, že více než třetina studované populace nedostatečně

konzumovala ovoce a zeleninu po většinu dní v týdnu. Dále bylo zjištěno, že pouze 13 % respondentů konzumovalo zdroje rostlinných tuků každý den, zatímco 22 % z nich uvedlo, že produkty, které konzumují jsou především zdrojem živočišných tuků. Více než jedna třetina respondentů uvedla přidávání soli do jídel každý den, což může vést k vysokému obsahu soli ve stravě a rozvoji hypertenze. (1) Celkově ze studie vyplývá, že vysoké procento studentů se nesetkalo s výživovými doporučeními, a ti kteří se setkali, je stejně během pandemie nedodržovali.

### ***1.1.2 Fyzická aktivita***

Fyzická aktivita je neodmyslitelně spjata s celkovým životním stylem, a proto nebyla z probíhajících průzkumů vynechávána. Uzavírání škol z důvodu izolace snížilo možnosti pohybových aktivit a společenského života. Studenti byli dlouhodobě zbaveni běžného vzdělávacího prostředí, sociálních aktivit a následně kontaktu s vrstevníky. Studenti strávili během pandemie nejvíce času sezením u počítačů a výrazně snížili svou fyzickou aktivitu. (3) To souviselo se zavřením posiloven, fitness klubů a bazénů. Další faktor ovlivňující tento pokles je, že studie byla prováděna na přelomu zimy a jara, kdy je veškerá venkovní aktivita omezena. Snížená fyzická aktivita, zvýšená sedavost, doba strávená u obrazovky a konzumace kalorického a sladkého jídla s následnou vyšší náchylností k nárůstu hmotnosti může přispívat k rozvoji obezity. (3)

### ***1.1.3 Konzumace alkoholu***

V rámci průzkumů týkajících se změn v životním stylu v období pandemie se řada studií zaměřila i na konzumaci alkoholu, která zejména v životě vysokoškolských studentů hraje velkou roli. Existující výzkumy týkající se změn v konzumaci alkoholu souvisejících s COVID-19 ukázaly různé nálezy v různých zemích. Nedávno vydaná rozsáhlá studie dotazující se ve 21 zemích poukazuje na obecný pokles konzumace alkoholu, což souvisí se snížením frekvence nárazového pití velkých dávek alkoholu. Další studie prokázaly, že vyšší spotřeba byla spojena s přítomností depresivních symptomů a s vyšší mírou vnímaného stresu spojenou s izolací. (4)

Další poznatky také odhalily, že životní podmínky vysokoškolských studentů úzce souvisí s mírou konzumace alkoholu. Ti, kteří žili bez větších závazků (například sami, bez rodičů, se spolubydlícími) měli větší tendence k větší konzumaci alkoholu a nárazovému pití velkých dávek alkoholu. Také prostředí, kde je alkohol vysoce dostupný, byla považována za rizikové faktory pro nárazové pití. (4)

Konkrétní výsledky studie provedené v Portugalsku ukázaly, že během lockdownu 48 % účastníků snížilo spotřebu alkoholu, 15 % zvýšilo spotřebu alkoholu a 37 % nezměnilo své užívání alkoholu.<sup>4</sup> Pravidelní konzumenti alkoholu tedy výrazně snížili spotřebu alkoholu, a i po ukončení izolace pokračovali s nastaveným režimem a pili méně než před pandemií. Jedinci, kteří uvedli, že ani před pandemií nekonzumovali alkohol v tak velké míře, omezili pití na minimum. U jedinců, kteří svou konzumaci zvýšili, byly zjištěny rizikové faktory, mezi které můžeme zahrnout předchozí rozsáhlé zkušenosti s konzumací alkoholu, vyšší touhu k pití, sklony k závislosti a společné bydlení s kamarády.

Navíc, lidé čelili době velké ekonomické nestability, ve které se mnoho rodin potýkalo s finančními problémy, což výrazně přispělo ke snížení nákupu alkoholu, a ovlivnilo vysokoškolské studenty v jeho konzumaci. (4)

## ***1.2 Stravovací návyky studentů bydlících doma a mimo domov***

Stravovací návyky se vytvářejí v mladém věku a mohou mít značný vliv na zdraví jedinců v dlouhodobém horizontu. Nástup na univerzitu je důležitý zlom v životě jednotlivce, protože často představuje období přebírání odpovědnosti ohledně výběru potravin a praktikování zdravého životního stylu. Mladí dospělí při přechodu na univerzitu často trpí nedostatkem zkušeností s nákupem potravin, přípravou a plánováním jídel. Mezi nejčastější důvody, které by mohly ovlivnit výběr potravin u této mladé populace, patří změny v životních podmínkách, náklady a finanční zdroje, stejně jako zvýšená dostupnost rychlého občerstvení a nedostatečná dostupnost kvalitní stravy ve školách. (5)

Prostředí, ve kterém studenti tráví největší část svých studií, hraje velkou roli v životním stylu, který vedou. Proto největší rozdíly můžeme nacházet mezi studenty, kteří při škole stále bydlí doma s rodiči a těmi, kteří se odstěhují.

Na tyto rozdíly se zaměřila studie prováděná u studentů z řecké univerzity. Výsledky prokázaly, že studenti žijící doma nezměnili ve velké míře své stravovací návyky od nástupu na univerzitu, kromě výrazného snížení spotřeby plnotučných mléčných výrobků a čerstvých ovocných šťáv a nárůst spotřeby alkoholických nápojů. Naopak studenti žijící daleko od rodin změnili své stravovací návyky. Některé z těchto změn lze považovat za pozitivní nebo zdravé – například snížení konzumace bílého pečiva, margarínů, plnotučných mléčných výrobků. Objevily se i změny neprospěšné pro zdraví, jako je snížení konzumace ovoce a zeleniny a zvýšení konzumace sladkostí, tučných jídel a alkoholu. Nicméně nebyly zjištěny žádné statisticky významné rozdíly ve vnímání změn tělesné hmotnosti nebo úrovně fyzické aktivity.

Tato zjištění potvrzují důležitost rodinného prostředí při utváření stravovacích návyků. Navíc bylo rozpoznáno, že nedostatek zkušeností s plánováním jídla nebo celkový nezáměr o jídlo a nedostatek času může mít za následek nutričně neadekvátní stravu u této skupiny mladých dospělých. (5)

## **2 Dopady nedostatečné výživy**

Správná výživa je jeden ze základních pilířů pro správný chod našeho organismu, proto by neměla být opomíjena v žádné fázi života. Nedostatečná výživa je spojena s limitujícími či nedostačujícími možnostmi dostupnosti nutričně adekvátního, bezpečného jídla. Vysokoškolští studenti se mohou potýkat s nedostatečnou výživou v důsledku mnoha faktorů, včetně nedostatečnými zdroji na nákup potravin, zařízením na vaření, či kuchařskými dovednostmi. (6)

Mezi nesprávné stravovací návyky se řadí celá škála problémů. Mezi nejzásadnější chyby, kterých se studenti dopouštějí, patří především špatný stravovací režim. Studenti jí nepravidelně, vynechávají jednotlivé chody, a to nejčastěji z nedostatku času. S tím je spojený nedostatečný pitný režim – především malý příjem tekutin. Může se také jednat o nedostatečný příjem některých složek, či celkové množství potravy, což následně může vést k podvýživě nebo poruchám příjmu potravy. A naopak nevhodný je i nadbytečný příjem energie, který vede k rozvoji obezity. Nedostatkem, na který by se nemělo

zapomínat, je také nevhodný výběr potravin jako například konzumace alkoholu a fast foodu. (7)

## **2.1 Dopady na fyzické zdraví**

Výživa může bezprostředně ovlivňovat zdravotní stav. Správné stravovací návyky a dostatečná fyzická aktivita mohou sloužit jako prevence před mnoha civilizačními onemocněními.

Mezi nejčastější dopady nedostatečné výživy patří nadváha a obezita, vznikající z nadměrného příjmu potravy. Základní příčinou obezity je nerovnováha mezi energií přijatou jídlem a pitím a energií vydanou především pohybem. (8) Při nadváze a obezitě se přebytečná energie ukládá ve formě tukové tkáně. Nadměrné množství tuku je také způsobeno nevyváženou stravou – nízkým příjmem bílkovin, a naopak vysokým příjmem jednoduchých cukrů a nasycených mastných kyselin. (9) Toto onemocnění má spoustu omezení a komplikací, mezi které se řadí pohybové problémy a bolesti kloubů, vysoký krevní tlak (spojený také s vysokým příjmem soli), diabetes mellitus 2. typu a infarkt myokardu.

Protipólem k tomuto onemocnění je nedostatečný, nízký příjem energie vedoucí k podvýživě. Tento stav je způsobem nedostatkem jedné nebo více živin. Podvýživa nemusí být nutně spojena pouze s nedostatečným příjmem živin, ale také se špatným výběrem potravin a sestavováním jídelníčku. Vzniká také při dlouhodobém vynechávání důležitých potravin a živin z jídelníčku (to se týká nejčastěji různých typů diet a alternativního způsobu stravování). (8) Podvýživou často trpí lidé s poruchami příjmu potravy, které se řadí do duševních onemocnění a nedostatečný příjem je jejich důsledek.

## **2.2 Dopady na psychické zdraví**

Mezi symptomy úzkostných a depresivních poruch, které jsou nejčastěji jeden z faktorů špatné stravy, se řadí snížená energie, ztráta zájmů, změny chuti k jídlu a téměř žádná motivace k přípravě, či následné konzumaci jídla. Jedinci s depresivními sklony častěji konzumují větší množství kalorií, mají horší kvalitu stravy a vyšší index tělesné hmotnosti (BMI). Následně nedodrží správný výběr potravin, jí větší porce a své emoce regulují především pomocí jídla. Příjem potravy může ovlivňovat regulaci emocí a nálady, což ovlivňuje výběr potravin a

má za následek obousměrný vliv na kvalitu stravy. Existuje vzájemná souvislost mezi špatnou stravou a špatnou náladou a naopak. (10)

Jídlo, které konzumujeme má vliv nejen na naše fyzické zdraví, ale také na naši psychiku. Správná výživa je tedy vhodná jak pro prevenci civilizačních chorob, ale také podporuje dobré fungování psychiky. Nevhodná a nedostatečná výživa může podporovat vznik úzkostných až depresivních stavů, zvyšovat podrážděnost, zapříčinit výkyvy nálad a únavu a zhoršovat koncentraci a paměť. Problémy s duševním zdravím se mezi studenty stávají běžným problémem a v nedávných studiích bylo prokázáno, že až polovina studentů vysokých škol má alespoň nějaké minimální duševní problémy. Tyto problémy jsou tedy mimo jiné spojeny s nevhodným chováním, kam řadíme i nedostatečné stravovací návyky. Špatné návyky jsou spojené také s chováním, jako je kouření, vysoká konzumace alkoholu a nedostatečná fyzická aktivita. (10)

Důležitou skupinou psychických poruch jsou poruchy příjmu potravy, které jsou úzce spjaté také s fyzickou stránkou. Jedná se o poruchu vnímání svého těla, chorobný strach z nadváhy, nespokojenost se svou postavou a posedlost zdravým životním stylem. (8) U postižených dochází k omezování v jídle, vyvolávání zvracení po požití jakékoliv potravy, přehnanému cvičení a dodržování nejrůznějších diet. Tyto poruchy se týkají především žen a mladých dívek, proto by u vysokoškolských studentů nemělo být opomíjeným tématem. Nejčastější onemocnění patřící do poruch příjmu potravy jsou mentální anorexie a bulimie. Velmi častým faktorem spojovaným s psychickými poruchami je stres. Proto stravování s ním spojené je důležité pro psychiku lidí.

### **3 Změny stravování v souvislosti se stresem**

Pod pojmem stres rozumíme soubor nepříznivých krátkodobých nebo dlouhodobých vlivů na organismus, které významně ovlivňují jeho celkové reakce. Určujícím faktorem je stresor vyvolávající příslušnou stresovou reakci. Stresorem mohou být vlivy fyzikální, chemické, biologické, psychosociální, podobně jako příčiny nemocí, ale zpravidla bývají kombinací několika druhů. Každý jedinec má jinou schopnost reakce vůči stresorům. (11) Mezi nejčastější stresory u vysokoškolských studentů patří zkouškové období. V něm se studenti

soustředí výhradně na zkoušky, které je velice stresují a dost často velmi opomíjejí výživu a fyzickou aktivitu.

Stres jako obranný mechanismus lidského organismu má neodmyslitelný vliv na stravování. Vysoká stresová zátěž bývá doprovázena rizikovým zdravotním chováním, kam patří kouření, užívání alkoholu či drog a také nesprávné stravovací návyky a nedostatek pohybové aktivity. (3) Stres je se stravováním spojen hlavně tím, že stresová reakce je řízena z hypotalamu stejně jako řízení chuti k jídlu a příjmu potravy.

Stravovací návyky jsou ovlivňovány nejen stresem samotným, ale spoustou dalších faktorů. Může se jednat o pracovní prostředí, osobnost a vlastnosti jedince, sociální a demografické faktory, věk, pohlaví, a také genetika. Nelze jednoznačně říci, zda v přítomnosti stresu konkrétní jedinec bude přibývat na váze či hubnout.

V minulosti proběhly studie zkoumající vliv stresu na hubnutí a přibírání jedinců. V jedné z nich bylo zjištěno, že hubení jedinci při stresu ještě více ztráceli hmotnost, obézní jedinci přibírali a u mužů s normální hmotností nedošlo k žádné změně hmotnosti. U další z prováděných studií bylo zjištěno, že ženy i muži s vysokým BMI a vysokým pracovním zatížením přibývali na hmotnosti. (12)

### ***3.1 Konzumace konejšivých jídel ve stresovém období***

Je dobře známo, že stresové období může vést ke špatnému výběru potravin a sahání po takzvaných „konejšivých potravinách“. Mezi tuto skupinu patří potraviny s vysokým obsahem cukru, tuku a soli. (13) Obecně můžeme hovořit o potravinách, které jsou rychlým zdrojem energie. Tato jídla bývají v anglické literatuře označována jako tzv. comfort food. Tento termín je užíván pro označení chutných jídel, jejichž příjem redukuje stresovou odpověď, proto tento efekt využívají lidé pro navození pocitu úlevy. (14)

Platí, že chutné jídlo zlepšuje špatnou náladu a vede k úlevě od negativních emocí. Tento efekt je však krátkodobý. Stravování pro uvolnění stresu může být zvláště důležité v souvislosti s úzkostmi. Změny chuti k jídlu jsou u jedinců trpících úzkostmi a depresi často pozorovány. Ti tak mívají větší

sklony k „samoléčbě“ ve formě konejšivých pokrmů jako například čokolády. (15) Lidé trpící poruchami nálady tyto potraviny konzumují opakovaně a často, což může vést k rozvoji přejídání a následně obezity. Z tohoto důvodu jsou poruchy nálady v dnešní době považovány za významný rizikový faktor nadváhy a obezity. (14)

## **4 Konzumace alkoholu u vysokoškolských studentů**

Alkohol je pro vysokoškolské studenty nejužívanější návykovou látkou. Pro značnou část studentů představují roky strávené na vysoké škole období života spojené s nejvyšší úrovní konzumace alkoholu během života. Jedná se o období přechodu mezi adolescencí a dospělostí, které je charakteristické experimentováním, zkoumáním vlastní identity a hledáním své vlastní cesty životem. (16) Výzkumy zabývající se užíváním návykových látek ukazují, že pro toto období je typická nejvyšší prevalence užívání návykových látek a rizikového chování s tím souvisejícího. Studenti mají na vysoké škole absenci rodičovské kontroly, dostatek volného času, touží po nových zážitcích a po poznávání nových lidí. S těmito věcmi je konzumace alkoholu úzce spjata. V tomto období je navíc zvýšená konzumace alkoholu společností tolerovaná a neukazuje na budoucí problémy s alkoholem v dospělosti. (16)

### **4.1 Motivy užívání alkoholu u studentů**

Důvody, proč vysokoškolští studenti pijí alkohol, se liší. Pro některé studenty to může být způsob, jak se cítit více uvolněně a příjemně při sociálních interakcích. Někteří studenti, kteří žijí poprvé sami, jen zkoumají pro ně dříve zakázané látky. Velkou motivací ke konzumaci je také snaha zapadnout mezi své vrstevníky a naplnit očekávání vysokoškolského života. Pití alkoholu se stalo součástí vysokoškolské kultury a pro mnoho studentů se tímto stává normalizovaným.

Pro některé je pití způsobem vypořádávání se se stresem, úzkostmi a tlaky každodenního života. Tyto důvody jsou spojeny s většími dlouhodobými problémy než pití společenské. (17)



## **4.2 Vzorce pití alkoholu u studentů**

Vzorce užívání alkoholu bývají ovlivněny mnoha biopsychosociálními faktory, jakými jsou například věk, pohlaví, genetická výbava, sociální status, vzdělání a zaměstnání, sociální role či rodinná historie. Závisí na frekvenci a množství užitého alkoholu. Podle National institute on alcohol abuse and alcoholism (IAAA) jsou definovány 4 základní typy konzumace a to: abstinence, mírné užívání, epizodické užívání a nadměrné užívání alkoholu. (18) U mírného užívání se jedná o 2 alkoholické nápoje za večer u muže a 1 nápoj u ženy. Je to tedy užívání, které obecně nezpůsobuje problémy jak uživateli, tak společnosti. Naopak nadměrné užívání, za které je považováno pití více než 20–30 g čistého alkoholu (například pro muže 2 piva, pro ženu 1 pivo) je charakterizováno jako takové užívání alkoholu, které vede nebo zvyšuje riziko vzniku zdravotních problémů v důsledku užívání alkoholu. (18)

I přes to, že se u studentů vyskytují všechny zmíněné vzorce chování, mezi nejtypičtější vzorec konzumace alkoholu v populaci vysokoškolských studentů patří časté pití nadměrných dávek alkoholu při jedné konzumní epizodě. (17) V anglické literatuře se tento typ chování označuje jako „binge drinking“.

IAAA definuje pití nadměrných dávek alkoholu jako vzorec pití, při kterém se hladina koncentrace alkoholu v krvi zvýší na 0,08 % a výše. (19) K nadměrnému pití dochází, když studenti vypijí velké množství alkoholu v relativně krátkém čase, aby pocítili všechny účinky konzumace alkoholu. Jedná se tedy o konzumaci pěti a více nápojů za dvě hodiny u mužů a čtyř nebo více nápojů u žen. (18)

## **4.3 Problémy spojené s nadměrnou konzumací alkoholu**

Téměř každý student byl během svého pobytu na vysoké škole ovlivněn užíváním alkoholu, a to i ti, kteří sami alkohol nikdy nepili. Například abstinent může být svědkem toho, jak se přítelův „pitný režim“ časem zhoršuje a postupně přebírá vládu nad jeho životem. Nadměrné pití má vliv nejen na jednotlivce, ale může zničit cokoli, co mu stojí v cestě, včetně přátelství a vztahů. Problémy související s alkoholem se začínají objevovat, když jedinec nadměrně pije a ohrožuje své zdraví a zdraví ostatních. (20)

Mezi důsledky spojené s nadměrným pitím na vysoké škole patří například špatný výkon ve škole. Pití se může stát prioritou před návštěvou hodin, plněním domácích úkolů a učením se na zkoušky. Odhaduje se, že každý čtvrtý vysokoškolák přiznává, že má špatné známky nebo jiné akademické problémy kvůli svému pití. (21) Dalším problémem jsou narůstající zranění. Pití může zvýšit riziko zranění osoby, od drobných řezných ran po zlomeniny kostí nebo otřesy mozku. Čím vyšší je obsah alkoholu v krvi, tím větší je pravděpodobnost zranění. Každý rok se téměř 600 000 vysokoškoláků neúmyslně zraní kvůli nadměrnému pití. Zranění mohou zahrnovat modřiny, zlomeniny, svalové výrony a další podobné problémy. (21) Zvýšená konzumace alkoholu má mnohem více ohrožující účinky pro studenty, kteří čelí duševní nestabilitě a bojují s depresemi a úzkostmi. Ti jsou nejvíce ohroženi možným pokusem o sebevraždu nebo sebepoškozováním. Alkohol může výrazně změnit mysl člověka a přimět ho jednat iracionálně.

Závažným problémem je také napadení. Je známo, že alkohol snižuje zábrany lidí, a proto je činí zranitelnějšími vůči fyzickému nebo sexuálnímu napadení. Téměř 700 000 studentů ve věku 18 až 24 let bylo napadeno studentem, který před trestným činem pil. (21)

V neposlední řadě se jedná o problémy spojené se zdravím. Při vysoké a časté konzumaci alkoholu může dojít k rozvinutí různých onemocnění. Jedná se například o duševní onemocnění, poškození jater, vysoký krevní tlak, zánět slinivky břišní a další.

## **5 Ostatní látky využívané studenty k podpoře při studiu**

Alkohol ovšem není jedinou studenty využívanou látkou při studiu. V souvislosti se stresem, úzkostmi, časovým shonem si studenti snaží vypomoci různými typy látek, které mají vliv na jejich produktivitu a náladu. Může se jednat o látky prospěšné, jako například výživové doplňky, které přispívají k celkovému zdraví organismu, či doplňují tělu nezbytné látky. Využívány jsou však také látky návykové, stimulační, nebo dokonce z dlouhodobého hlediska tělu nebezpečné. Do této kategorie můžeme řadit kofein, nikotin, halucinogenní látky, nebo také na trhu nově popularizovaný kratom.

## 5.1 *Kofein*

Díky své dostupnosti je kofein hojně využíván jako zdroj energie. Káva, slazené perlivé nápoje s příměsí kofeinu, energetické nápoje a matcha (zelený čaj) jsou jedny z nejoblíbenějších zdrojů kofeinu. Výhody, které jsou připisovány příjmu kofeinu, zahrnují zvýšenou pozornost, bdělost, zlepšení nálady, zvýšení kognitivních funkcí, nižší riziko sebevražd a méně depresivních symptomů. Mezi vysokoškolskými studenty je tedy užívání kofeinu extrémně rozšířené. Zdá se tedy, že vysokoškolský životní styl vede k vyššímu příjmu kofeinu ve srovnání se zbytkem populace. Vysokoškolští studenti užívají velmi vysoké dávky kofeinu, v průměru přes 800 mg/den, což je přibližně dvojnásobek doporučené bezpečné dávky, která je 400 mg/den. V minulosti již byly zkoumány krátkodobé i dlouhodobé účinky kofeinu na lidský organismus. Jedním z dlouhodobých účinků může být zhoršení žaludečních vředů, jelikož kofein zvyšuje produkci žaludečních kyselin. Krátkodobými příznaky pak může být únava, neklid a potíže se spaním a ztráta energie. Kofein patří mezi návykové látky, nevzniká na něm však závislost fyzická, ale pouze psychická, a to na základě překonání návyku pít kávu v určitou denní dobu nebo v určité situaci. (22)

Studenti kofein konzumují především pro získání energie, zvýšení jasnějšího a rychlejšího myšlení, nebo pro navození pocitu štěstí a spokojenosti. Nejoblíbenějším kofeinovým nápojem u studentů je prokazatelně káva, kterou studenti konzumují nejen kvůli jejím účinkům, ale také skvělé chuti. (23)

## 5.2 *Kratom*

Nově rozšířený kratom je látka z listů stromu *Mitragyna speciosa*, pocházející z jihovýchodní Asie. Využívá se především jako stimulant k udržení energie během těžkého pracovního dne, jako analgetikum a sedativum, které je podobné opioidům. Používá se také ke zmírnění abstinenčních příznaků opioidů, přičemž u části uživatelů se následně může vyvinout závislost na samotném kratomu. V posledních letech stala tato látka velice populárním v Severní Americe a Evropě, a to převážně u studentů, kteří ho využívají k lepšímu výkonu. Nárůst jeho prodeje však vyvolal obavy v jeho bezpečnosti, jelikož několik zemí jeho prodej zakázalo. Negativní účinky z dlouhodobého užívání může být zácpa,

nechutenství, úbytek na váze, problémy se spánkem a také závažnější problémy jako trvalé poškození jater. (24)

### 5.3 *Výživové doplňky*

Doplňky stravy jsou potraviny, které jsou charakteristické vysokým obsahem vitaminů, minerálních látek nebo jiných látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem, a které byly vyrobeny za účelem doplnění běžné stravy. Příznivě ovlivňují náš zdravotní stav, jsou využívány k prevenci onemocnění, avšak ne léčbě onemocnění. (25)

Jeden z nejčastěji doplňovaných vitaminů je vitamin D. Jeho hladina klesá především v zimních měsících, jelikož jeho největší příjem je právě ze slunečního záření. Jeho dalším zdrojem jsou mořské ryby, nebo také rybí olej. Dalším důležitým doplňovaným vitaminem je vitamin C. Ten je hojně zastoupen v ovoci a zelenině. Vzhledem k nízké konzumaci těchto potravin, je dobré vitamin doplňovat pomocí například šumivých tabletek. Vitamin C je také u studentů využíván při pomoci odbourání alkoholu a zahnání ranní kocoviny.

Z minerálních látek, které se setkávají s největším doplňováním je vápník, železo, hořčík a draslík. Vápník je obsažen hlavně v kostech a zubech, proto je jeho nedostatek rizikový pro vznik osteoporózy. Jeho hlavní zdroje jsou mléčné výrobky. Železo zprostředkovává přenos kyslíku. Při jeho nízké hladině vzniká anémie. Při nedostatku hořčíku mohou vznikat svalové křeče a také je velmi důležitý pro kardiovaskulární systém a imunitu. Hlavní funkcí draslíku je udržování svalové aktivity a funkce myokardu a napomáhá také v prevenci vysokého krevního tlaku. Hlavním zdrojem těchto minerálních látek jsou především potraviny rostlinného původu (zelenina, luštěniny, ořechy).

Mezi studenty, a to především mezi muži, jsou velice populární doplňky stravy, které podporují růst, sílu a regeneraci svalů. Jedny z neznámějších doplňků jsou Branched Chain Amino Acids (BCAA), glutamin a arginin. Ve všech případech se jedná o aminokyseliny. (26) Studentům blízký doplněk stravy je také rostlina Ginkgo biloba, která je kvůli svým účinkům často využívána ve zkuškovém období, protože posiluje paměť. Jedná se o nootropikum, které se

řadí do kategorie „chytré drogy“, což jsou přírodní látky s pozitivním účinkem na kognitivní funkce CNS. (27)

## 6 Výživová doporučení

Pro správné pochopení výživové politiky je nezbytné získat informace o množství živin potřebných pro jednotlivé skupiny obyvatel. Tato množství jsou určována pomocí experimentálního výzkumu. Doporučená hodnota pro danou živinu je volena tak, aby pokryla potřeby přibližně 90 % populace dané skupiny. Potřeby se liší v závislosti na věku, pohlaví, fyzické a duševní aktivitě a dalších faktorech. Vzhledem k rozmanitosti individuálních potřeb může nastat situace, kdy je doporučené množství pro někoho nedostatečné, zatímco pro jinou osobu nadbytečné. Existuje mnoho živin, které jsou pro člověka nezbytné, ale není reálné sledovat všechny z nich. Některé z těchto živin nejsou brány v potaz, protože se předpokládá, že jsou dostatečně zastoupeny v běžné stravě, nebo jsou považovány za méně důležité. Hlavní nevýhodou doporučených dávek potravin je, že obvykle platí dlouhodobě a jsou vyjádřeny v kilech na osobu za rok. Je těžké očekávat, že běžný konzument bude pečlivě zaznamenávat svou spotřebu a plánovat jídelníček na delší dobu dopředu. Proto se dnes často používají výživová doporučení, která se zaměřují na trendy ve spotřebě potravin, namísto konkrétních doporučených hodnot. (28)

Výživová doporučení představují soubor opatření, postupů a pokynů, které slouží k zajištění správného stravování jedince, zlepšení kvality života a snížení výskytu civilizačních onemocnění. Hlavním cílem jakéhokoliv výživového doporučení je podpora zdraví populace. Doporučení musí být skutečně proveditelná v praxi pro danou populaci a musí respektovat dosavadní frekvenci konzumace různých potravin. Je také vhodné stavět na zásadách, které se v minulosti ukázaly jako účinné a společností přijímané. Je důležité, aby doporučení byla opřena o vědecké důkazy. (29) Výživová doporučení by měla být založena na obecných vědeckých poznatcích, analýze místních výživových zvyklostí, omezeném množství zásad a míře sociální a kulturní přijatelnosti. Důležitou vlastností výživových doporučení, pro skutečné změny chování, je také srozumitelnost, zapamatovatelnost a schopnost vzbudit zájem. (29)

## **6.1 Doporučení světové zdravotnické organizace (WHO) pro dospělou populaci**

*Světová zdravotnická organizace (WHO)* byla založena v roce 1948 a je součástí *Organizace spojených národů (OSN)*. WHO se aktivně angažuje a podporuje globální snahu o dosažení lepšího zdraví pro všechny. Propojováním zemí, jednotlivců a partnerů se snaží o zajištění rovných příležitostí pro bezpečný a zdravý život každého jednotlivce. (30)

WHO doporučuje následující opatření. Příjem kalorií by měl být vyvážen s energetickým výdejem, aby se zabránilo nezdravému přibývání na váze. Celkový příjem tuků by neměl přesáhnout 30 % z celkového energetického výdeje, z čehož příjem nasycených tuků (nalezeny v tučném jídle, másle, palmovém a kokosovém oleji, ...) by měl být nižší než 10 % z celkového příjmu a příjem trans nasycených tuků (nalezeny ve smažených pokrmech, margarínech, polotovarech, ...) nižší než 1 % z celkového příjmu. Konzument by se měl zaměřit zejména na příjem nenasycených tuků (nalezeny v rybách, avokádu, ořeších, řepkovém oleji, ...). Součástí zdravé výživy je omezení příjmu volných cukrů na méně než 10 % z celkového energetického příjmu. Toto množství odpovídá přibližně 50 g volných cukrů za den. Sůl by se měla omezovat na méně než 5 g denně, což odpovídá příjmu méně než 2 g sodíku). (30)

## **6.2 Společnost pro výživu**

V roce 1945 byla založena Společnost pro výživu (pod dřívějším názvem Společnost pro racionální výživu) jako občanský spolek, který sdružuje odborníky z různých oborů lidské výživy. Ve společnosti se angažují lékaři, nutriční terapeuti, potravinářští technologové, veterinární lékaři, pracovníci ve stravovacích provozech a další. Hlavním tématem, kterým se Společnost pro výživu zabývá, jsou aspekty spojené s výživou obyvatelstva jako hygienické a veterinární problémy, chemie potravin, příprava potravin, nutriční ekonomika a fyziologie výživy. Společnost pro výživu vydala své první výživové doporučení v roce 1986. Doporučení neslo název „Směry výživy obyvatelstva ČSR“ a v roce 1989 se dočkalo své inovace. Jednalo se o vůbec první výživové doporučení v České republice. V roce 2004 vydala Společnost pro výživu nové opatření

nesoucí název „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“, toto doporučení bylo následně inovováno i o doporučení výživy pro dětskou a seniorskou populaci a o výživu těhotných a kojících žen. (31)

### **6.2.1 Zdravá 13**

Zdravá 13 je výživové doporučení pro Českou republiku, které bylo poprvé publikováno v roce 2005 v časopise „Výživa a potraviny“. Zdravá 13 je určena pro jedince bez zdravotního omezení a slouží jako opatření proti civilizačním chorobám. K těmto chorobám můžeme řadit diabetes mellitus 2. typu, aterosklerózu, vysoký krevní tlak, obezitu a některá nádorová onemocnění. (32) Toto třináctibodové doporučení zahrnuje:

1. *„Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m<sup>2</sup> a obvodem pasu nejvýše 94 cm u mužů a 80 cm u žen.*
2. *Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.*
3. *Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 3-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.*
4. *Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 400 g (zeleniny 2x více než ovoce) rozděleně do více porcí; nezapomínejte konzumovat menší množství ořechů.*
5. *Z obilovin preferujte celozrnné výrobky a nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1x týdně).*
6. *Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.*
7. *Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry); vybírejte si přednostně polotučné.*
8. *Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky) a při přípravě pokrmů. Preferujte tuky s nízkým obsahem nasycených mastných kyselin.*
9. *Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.*

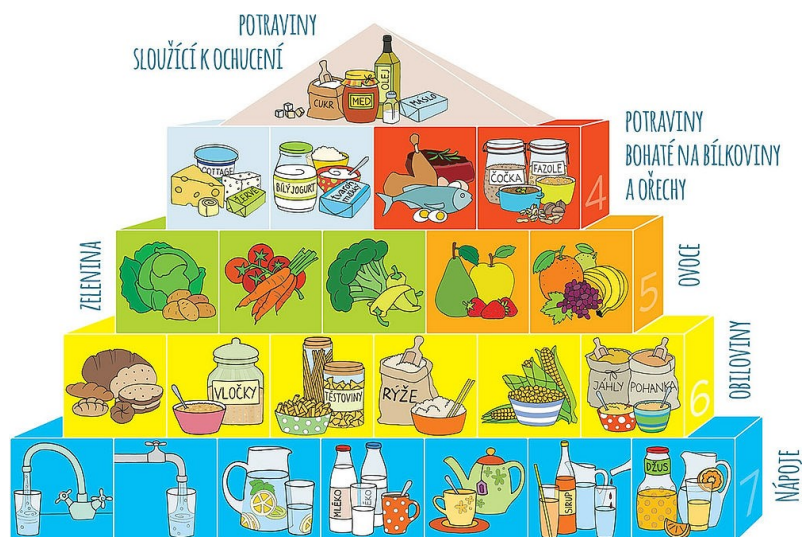
10. *Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny, rybí výrobky, sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy), nepřisolujte hotové pokrmy.*
11. *Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování. Dbejte na pečlivé mytí rukou před jídlem.*
12. *Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, slabě až středně mineralizované neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené nebo ředěné).*
13. *Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu u mužů 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny), u žen poloviční množství.“ (32)*

### **6.2.2 Výživová pyramida**

V posledních letech se populárním konceptem stala výživová pyramida. Na popularitě nabyla hlavně z důvodu své jednoduchosti a grafickému zpracování. Obvykle se skládá z několika pater, která slouží jako vizuální reprezentace správného stravování. V nejspodnějším patře se nacházejí potraviny, které by měly být konzumovány v největším množství. Směrem nahoru se postupně představují potraviny, jejichž konzumace by měla být menší. (28) Aby bylo dodrženo přiměřené množství potřebných živin, měla by hlavní denní jídla (snídaně, oběd a večeře) obsahovat složky ze všech pater pyramidy. 1 kostka na pyramidě by se měla rovnat 1denní porci. Porce se dá orientačně změřit podle velikosti pěsti nebo dlaně. (33)



Obr. 1 – Potravinová pyramida



Zdroj: <https://www.nzp.cz/clanek/4-zaklady-vyzivy-jednoduse-pro-kazdeho>

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 7 Cíle a výzkumné otázky

### 7.1 Cíle

Cílem bakalářské práce je zmapovat stravovací návyky vysokoškolských studentů, kteří již nežijí se svými rodiči a sami se starají o svůj jídelníček, fyzickou aktivitu a obecně životní styl. Práce se zaměřuje na vyhodnocení návyků studentů podle současných výživových doporučení od Společnosti pro výživu (Zdravá 13). Další cíl práce je zhodnocení možností, které studenti ke stravování využívají a podmínky, které mají pro přípravu jídla. Závěrem se také práce soustředí na spokojenost a hodnocení stravovacích návyků studentů.

### 7.2 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky byly sestaveny na základě dostupných studií o stravovacích návycích studentů a na osobních zkušenostech a předpokladech o vysokoškolském stravování.

#### Konkrétní výzkumné otázky:

- Jaké jsou rozdíly ve stravování mezi muži a ženami?
- Ovlivňuje doba studia stravovací návyky studentů? Jsou stravovací návyky studentů ve vyšších ročnících na lepší úrovni než u studentů 1. a 2. ročníků?
- Je strava studentů, kteří žijí v podnájmu založena více na vaření z čerstvých surovin oproti studentům žijícím na vysokoškolské koleji?
- Splňuje alespoň polovina studentů zásady správné výživy?
- Jak hodnotí studenti své stravovací návyky?

## **8 Metodika**

### **8.1 Dotazníkové šetření**

Výzkum bakalářské práce byl prováděn pomocí kvantitativní metody. Sběr dat byl realizován pomocí anonymního dotazníku (viz *Příloha č. 1*), který byl vytvořen v internetové aplikaci Survio.com. Cílem dotazníku bylo na základě pečlivě sestavených otázek zjistit, jak se studenti vysokých škol staví ke stravování a následné získání potřebných informací. Dotazník obsahoval 42 otázek rozdělených do 4 kategorií. První kategorie se týkala obecných informací o studentovi jako jsou pohlaví, výška, váha, věk a informací o studiu. Druhá kategorie se zaměřovala na pravidelnost stravování a zastoupení jednotlivých potravin v jídelníčku. Do třetí kategorie jsem zařadila pitný režim, konzumaci alkoholu a vlivu stresu na stravování. Poslední část se skládala z otázek na využívání stravovacích zařízení, typ stravování, který studenti nejvíce využívají, podmínky pro přípravu jídla, a nakonec zhodnocení vlastních stravovacích návyků. Při sestavování dotazníku jsem se řídila zásadami Zdravé13 (zdroj *Společnost pro výživu*). U otázek ohledně konzumace alkoholu jsem čerpala z testu *The Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT)*, který se využívá při identifikaci závislosti na alkoholu.

### **8.2 Sběr a vyhodnocení dat**

Sběr dat probíhal od 14. 3. 2023 do 11. 4. 2023. Dotazník byl rozeslán online formou a sdílen spolužákům, přátelům a do facebookových skupin *Koleje ČZU, StrahovLife a Dvojka (Blok 2 – koleje Strahov)*.

Výsledky byly zpracovány v programu Microsoft Excel a prezentovány prostřednictvím sloupcových grafů a tabulek. Výsledky v grafech byly zobrazeny v relativních číslech. U otázek byly vypočítány statistické rozdíly mezi jednotlivými skupinami studentů.

### **8.3 Charakteristika zkoumaného souboru**

Výzkumný soubor byl tvořen studenty, kteří aktivně navštěvují vysokou školu v České republice. Dalším kritériem, které studenti museli splňovat bylo žítí bez rodičů v průběhu pracovního týdne. Při sběru dat se nepodařilo dosáhnout

optimálně stejného počtu jednotlivých skupin jako jsou muži a ženy, studenti vyšších a nižších ročníků. Studenti byli z různých vysokých škol České republiky. Nejčastěji se objevovaly vysoké školy jako Univerzita Karlova (nejčastěji 3. Lékařská fakulta), České vysoké učení technické, Západočeská univerzita v Plzni a Česká zemědělská univerzita.

Základní skupiny, které byly porovnávány: muži a ženy, studenti jednotlivých ročníků VŠ a studenti žijící na vysokoškolských kolejích a v pronájmu.

Celkově se výzkumu zúčastnilo 134 respondentů. Jeden dotazník musel být pro chybějící vyplnění všech odpovědí vyřazen. Výsledky byly zpracovány z celkového počtu 133 dotazníků získaných od studentů, z toho 84 žen a 49 mužů.

*Tab. 1 – Rozdělení souboru podle typu vysoké školy a pohlaví*

	Žena n (%)	Muž n (%)
UK	37 (27,8)	8 (6)
ČVUT	9 (6,8)	22 (16,5)
ČZU	3 (2,3)	1 (0,8)
MUNI	3 (2,3)	4 (3)
ZČU	10 (7,5)	7 (5,3)
TUL	11 (8,3)	3 (2,3)
Ostatní	11 (8,3)	4 (3)

## 9 Výsledky

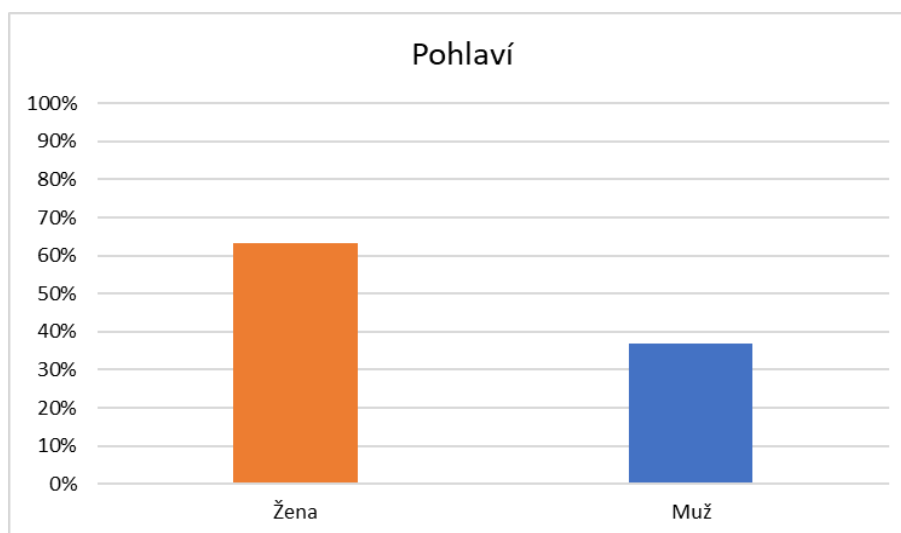
V následující kapitole jsou výsledky jednotlivých odpovědí prezentovány v textové části, v grafech a v tabulkách.

### 9.1 Jednotlivé otázky

#### Otázka č. 1 – Pohlaví + Otázka č. 2 – Výška + Otázka č. 3 – Váha

Celkový počet studentů, kteří dotazník vyplnili, byl 133. Počet žen činil 84 (63,2 %) a mužů 49 (36,9 %). Celková průměrná výška byla 173,5 cm, u žen 168,4 cm a u mužů 182,3 cm. Celková průměrná váha byla 70,7 kg, u žen 64,6 kg, u mužů 81,3 kg.

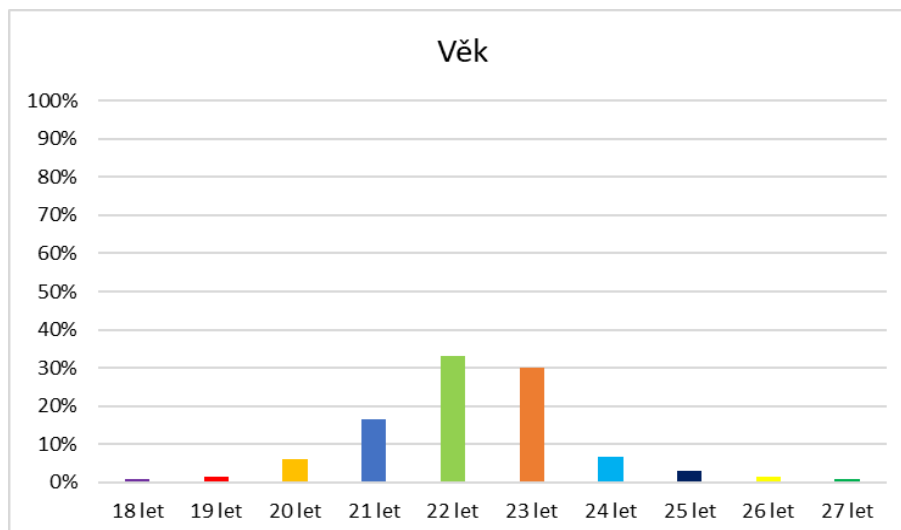
Ze sesbíraných dat jsem vyhodnotila *Body mass index (BMI)* jednotlivých respondentů. Průměrné BMI všech účastníků bylo 23,3 kg/m<sup>2</sup>, u žen 22,8 kg/m<sup>2</sup> a u mužů 24,3 kg/m<sup>2</sup>. Podle tabulky hodnot BMI spadlo 7 studentů (5,3 %) do kategorie „podvýživa“, všechny tyto výsledky se vyskytly u žen (8,3 % z celkového počtu žen). Do „normální váhy“ spadlo 95 studentů (71,4 %), z toho 63 žen (75 % z celkového počtu žen) a 32 mužů (65,3 % z celkového počtu mužů). Do kategorie „nadváha“ spadlo 21 studentů (15,8 %), z toho 8 žen (9,5 % z celkového počtu žen) a 13 mužů (26,5 % z celkového počtu mužů). Do „obezity 1. stupně“ spadlo 8 studentů (6 %), z toho 6 žen (7,1 % z celkového počtu žen) a 2 muži (4,1 % z celkového počtu mužů). U „obezity 2. stupně“ se objevily pouze 2 studenti (1,5 %), jednalo se pouze o muže (4,1 % z celkového počtu mužů). Do „obezity 3. stupně“ se neobjevily žádné výsledky.



Graf 1 - Rozdělení souboru podle pohlaví

#### Otázka č. 4 - Věk

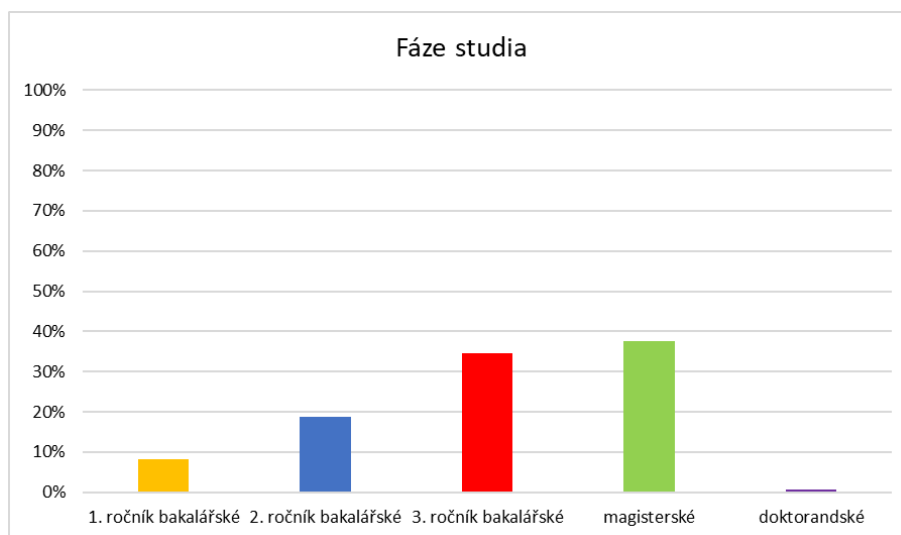
Věk se pohyboval v rozmezí od 18 do 27 let. Největšímu procentu studentů bylo v době vyplňování dotazníku 22 let (44 osob, 33 %), dále 23 let (40 osob, 30,1 %) a 21 let (22 osob, 16,5 %). Věk 18–20 let uvedlo 11 studentů, a naopak v rozmezí 24–27 let se nacházelo 16 studentů. Průměrný věk respondentů byl 22,3 let. U mužů byl průměrný věk 22,7 let a u žen 22 let.



Graf 2 - Rozdělení souboru podle věku

Otázka č. 5 – V jakém ročníku studia jste?

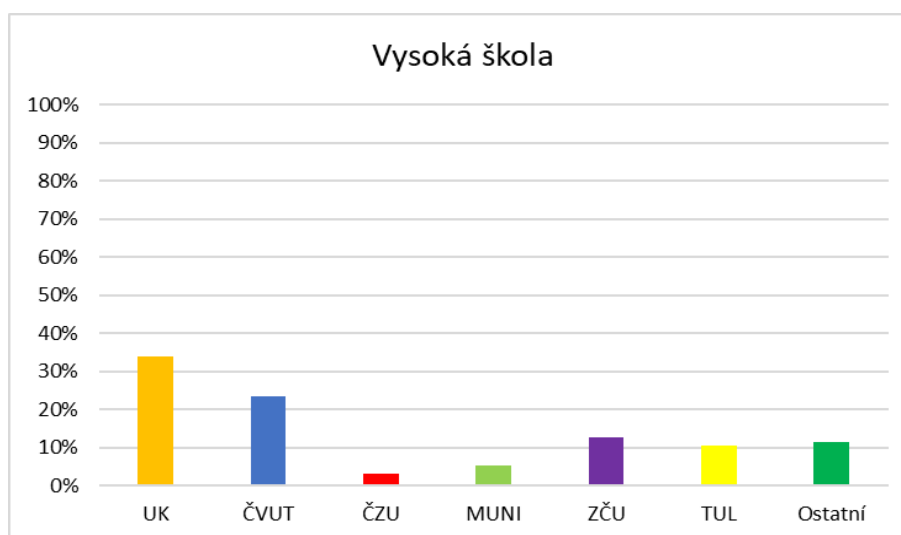
Nejvíce studentů v době šetření studovalo magisterské studium - 50 studentů (37,6 %). Druhý největší počet se nacházel ve 3. ročníku bakalářského studia a to 46 studentů (34,6 %). V druhém ročníku bakalářského studia se nacházelo 25 studentů (18,8 %) a v 1. ročníku bakalářského studia 11 studentů (8,3 %). Pouze 1 respondent odpověděl, že studuje doktorandské studium.



Graf 3 - Rozdělení souboru podle ročníku studia

#### Otázka č. 6 – Na jakou vysokou školu chodíte?

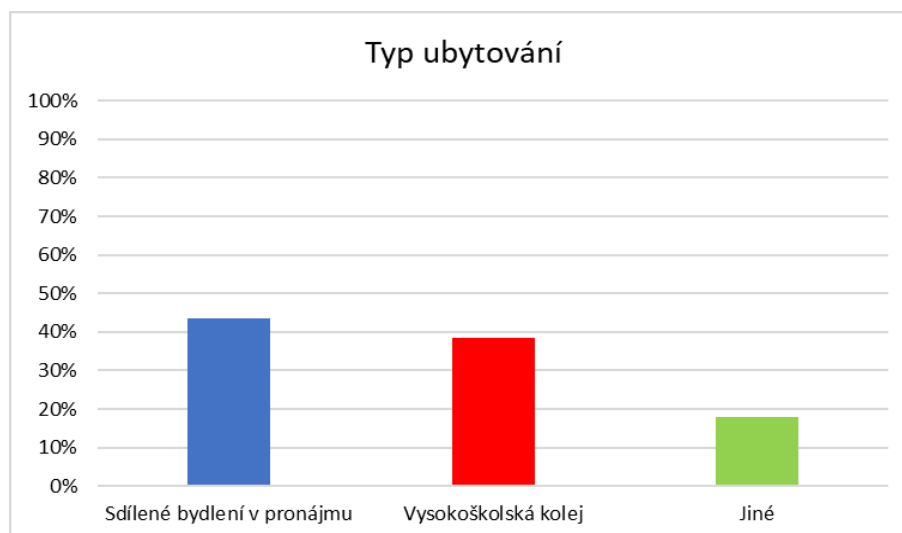
Celkově se dotazníkového šetření zúčastnilo 45 studentů (33,8 %) Univerzity Karlovy (UK), z toho 37 žen (44 % z celkového počtu žen) a 8 mužů (16,3 % z celkového počtu mužů). 31 studentů (23,3 %) bylo z vysoké školy České vysoké učení technické (ČVUT), z toho 9 žen (10,9 % z celkového počtu žen) a 22 mužů (44,9 % z celkového počtu mužů). Z české zemědělské univerzity se zúčastnili 4 studenti (3 %), z toho 3 ženy (3,6 % z celkového počtu žen) a 1 muž (2 % z celkového počtu mužů). Další univerzitou byla Masarykova univerzita v Brně (MUNI), z té se zúčastnilo 7 studentů (5,3 %), z toho 3 ženy (3,6 % z celkového počtu žen) a 4 muži (8,2 % z celkového počtu mužů). 17 zúčastněných studentů (12,8 %) pocházelo ze Západočeské univerzity (ZČU), z toho 10 žen (11,9 % z celkového počtu žen) a 7 mužů (14,3 % z celkového počtu mužů). Poslední početnou skupinou bylo 14 studentů z Technické univerzity v Liberci (TUL), z toho 11 žen (13,1 % z celkového počtu žen) a 3 muži (6,1 % z celkového počtu mužů). 15 studentů (11,3 %) pocházelo z jiných univerzit než výše uvedené. Týkalo se to 11 žen (13,1 % z celkového počtu žen) a 4 mužů (8,2 % z celkového počtu mužů). Jednalo se o univerzity: Vysoká škola ekonomická (2 studenti), Jihočeská univerzita (1 student), Univerzita Hradec Králové (1 student), Newton University (1 student), Vysoká škola Ambis (1 student) a další.



Graf 4 – Rozdělení souboru podle typu vysoké školy

#### Otázka č. 7 – Jaký je typ vašeho ubytování?

Celkem 58 studentů (43,6 %) uvedlo, že sdílí bydlení v pronájmu, 51 studentů (38,3 %) bydlí na vysokoškolské koleji a 24 studentů (18 %) uvedlo jiný typ bydlení. Nejčastější odpověď u jiného typu bydlení byla bydlení ve vlastním bytě (20 studentů), bydlení s přítelem/přítelkyní (3 studenti) a spolužití se vzdálenými rodinnými příslušníky (1 student).

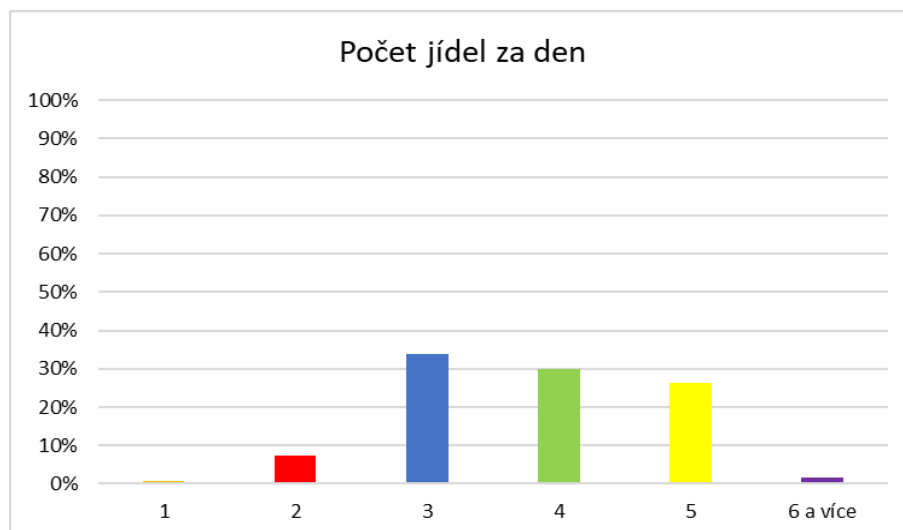


*Graf 5 - Rozdělení souboru podle typu ubytování*

#### Otázka č. 8 – Kolikrát denně běžně jíte?

Následující otázky se již týkaly stravování a jednotlivých složek stravy. První otázka se týkala počtu jídel, která běžně student za den zkonsumuje. Největší procento studentů denně sní 3 jídla, konkrétně 45 (33,8 %). Následně 40 studentů (30 %) sní 4 jídla denně, 35 (26,3 %) 5 jídel a 10 (7,5 %) 2 jídla denně. Pouze 2 studenti (1,5 %) uvedli, že sní 6 a více jídel denně, a 1 student (0,8 %) pouze 1 jídlo za den.





Graf 6 - Počet konzumovaných jídel za den

Otázka č. 9 – Vynecháváte pravidelně nějaké denní jídlo?

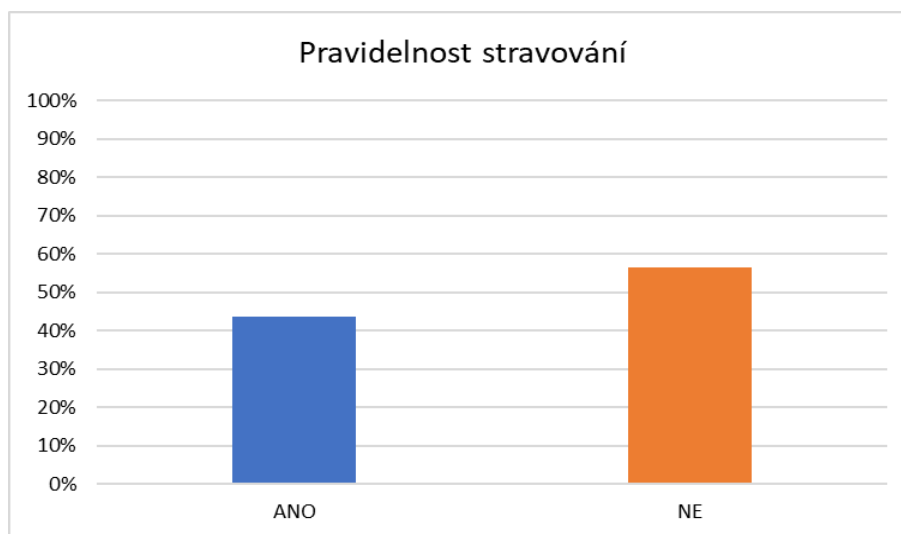
47 studentů (35,3 %) uvedlo, že vynechává snídani. U mužů se jednalo o větší polovinu a to 18,7 % (25 studentů) a u žen 16,5 % (22 studentů). Dopolední svačinu vynechává výrazně více studentů, a to 87 (65,4 %), z toho 55 žen (41,4 %) a 32 mužů (24 %). Oběd vynechává pouze 23 studentů (17,3 %), z toho vyrovnaně 12 žen (9 %) a 11 mužů (8,3 %). Odpolední svačinu nemá 67 studentů (50,4 %). 42 žen (31,6 %) a 25 mužů (18,8 %). Co se týče večeří, ty vyrazuje 18 studentů (13,5 %). 10 žen (7,5 %) a 8 mužů (6 %). Z této otázky vyplývá, že nejčastěji studenti vynechávají obě svačiny.

Tab. 1 - Vynechávání denních jídel

	ANO n (%)	NE n (%)	Žena ANO n (%)	Žena NE n (%)	Muž ANO n (%)	Muž NE n (%)
Snídani	47 (35,3)	86 (64,7)	22 (16,5)	62 (46,)	25 (18,7)	24 (18)
Dopolední svačina	87 (65,4)	46 (34,6)	55 (41,4)	29 (21,8)	32 (24)	17 (12,8)
Oběd	23 (17,3)	110 (82,7)	12 (9)	72 (54,1)	11 (8,3)	38 (28,6)
Odpolední svačina	67 (50,4)	66 (49,6)	42 (31,6)	42 (31,6)	25 (18,8)	24 (18)
Večeře	18 (13,5)	115 (86,5)	10 (7,5)	74 (55,6)	8 (6)	41 (30,8)

Otázka č. 10 – Jíte každý den pravidelně přibližně ve stejném čase? + Otázka č. 11 – Pokud nejíte pravidelně, napište nejčastější důvody proč.

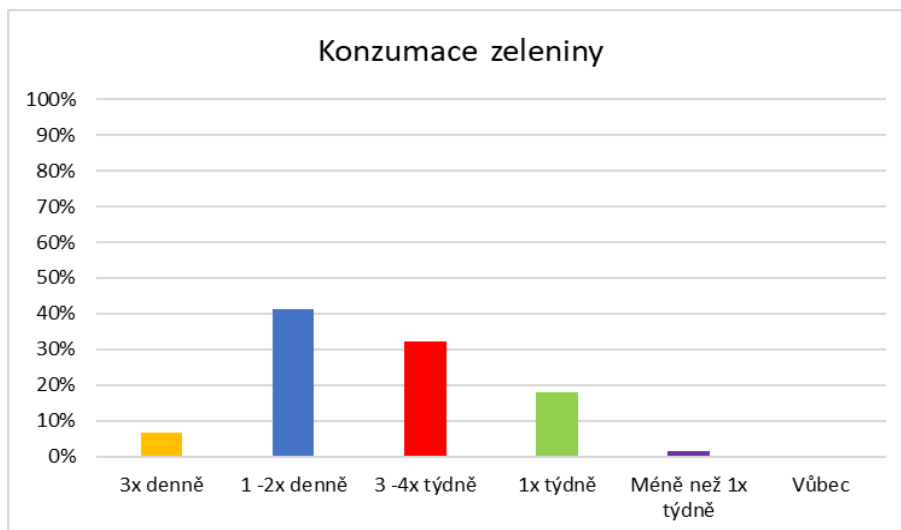
Z celkového počtu respondentů odpovědělo 58 studentů (43,6 %), že jí každý den přibližně ve stejném čase. Naopak 75 studentů (56,4 %) odpovědělo, že nejí každý den přibližně ve stejném čase. Nejčastějším důvodem, proč studenti nejedí pravidelně, byl nestíhání jídel kvůli škole, kterou mají například v době oběda (62 studentů). Dalšími důvody byly nepravidelný rozvrh, práce, schůzky a tréninky (31 studentů). Častým důvodem byl také nedostatečný hlad v danou chvíli a nedostatek času na vaření (12 studentů).



Graf 7 - Pravidelnost stravování

Otázka č. 12 – Jak často jíte zeleninu?

Na otázku „Jak často jíte zeleninu?“ odpovědělo 55 studentů (41,4 %) 1-2x denně, 43 studentů (32,3 %) 3-4x týdně, 24 studentů (18 %) 1x za týden. Pouze 9 studentů (6,8 %) konzumuje zeleninu 3x denně a 2 studenti (1,5 %) méně než 1x za týden. Žádný z respondentů nevedl, že by nekonzumoval zeleninu vůbec.



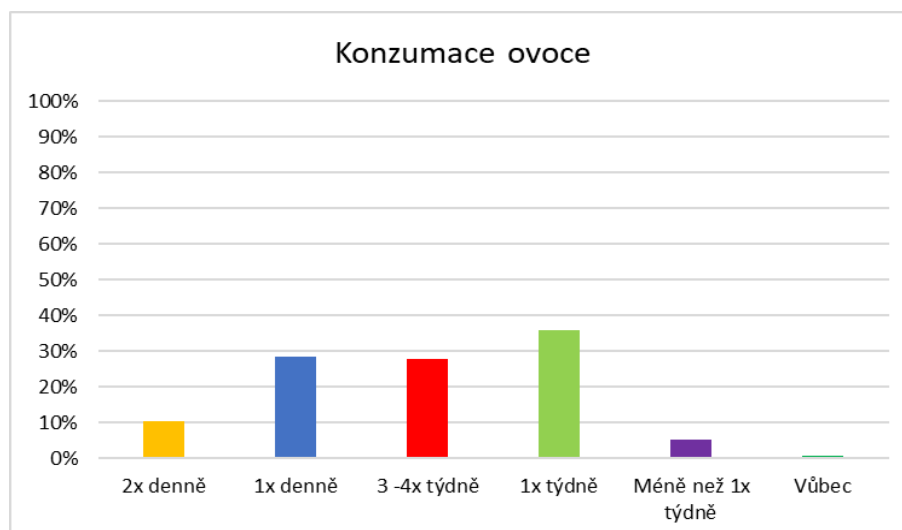
Graf 8 - Konzumace zeleniny

Výsledná p hodnota  $X^2$  testu vyšla  $p = 0,2843$ , tedy vyšší než nastavená hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ . Neprokázalo se tedy, že četnost konzumace zeleniny závisí na pohlaví.

Výsledná p hodnota  $X^2$  testu vyšla  $p = 0,6266$ , tedy vyšší než nastavená hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ . Neprokázalo se tedy, že četnost konzumace zeleniny závisí na délce studia.

#### Otázka č. 13 – Jak často jíte ovoce?

Následovala podobná otázka, která se týkala konzumace ovoce. Největší procento studentů (28,6 %) jí ovoce 1 za den. Druhou nejčastější odpovědí bylo 3-4x za týden, a to konkrétně 37 studentů (27,9 %). Následovalo 36 studentů (27 %), kteří odpověděli 1x za týden. Pouze 14 studentů (10,5 %) jí ovoce 2x denně, 7 studentů (5,3 %) méně než 1x za týden a 1 student (0,75 %) nejí ovoce vůbec.



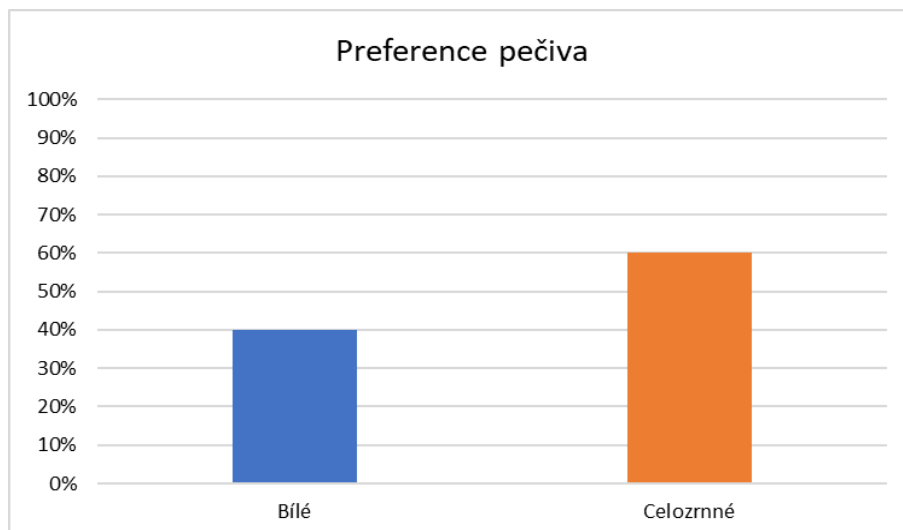
Graf 9 - Konzumace ovoce

Výsledná p hodnota  $X^2$  testu vyšla  $p = 0,1728$ , tedy vyšší než nastavená hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ . Neprokázalo se tedy, že konzumace ovoce nezávisí na pohlaví.

Výsledná p hodnota  $X^2$  testu vyšla  $p = 0,7073$ , tedy vyšší než nastavená hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ . Neprokázalo se tedy, že konzumace ovoce nezávisí na délce studia.

Otázka č. 14 – Při konzumaci pečiva preferujete?

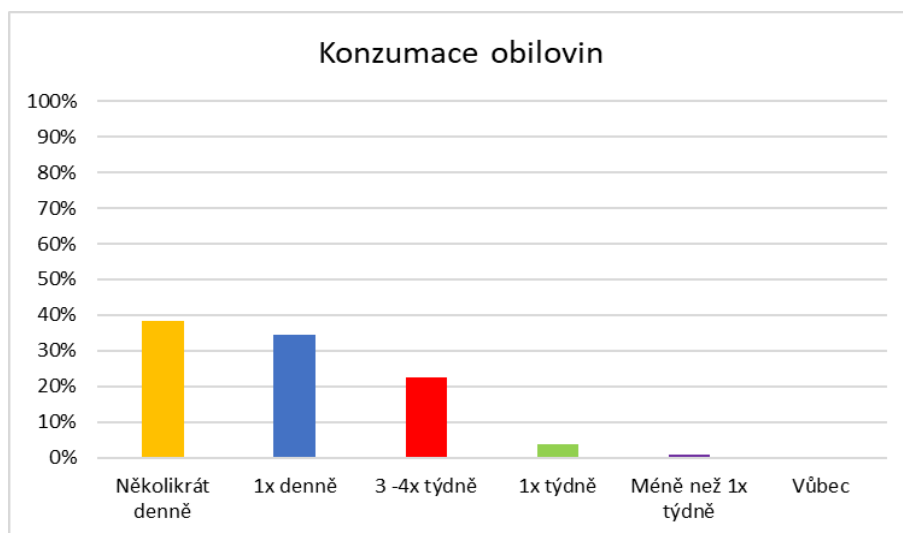
Při konzumaci pečiva preferuje bílé pečivo 53 studentů (39,9 %) a celozrnné 80 studentů (60,1 %). Více než polovina respondentů tedy konzumuje více celozrnného než bílého pečiva.



Graf 10 - Preference pečiva

Otázka č. 15 – Jak často jíte obiloviny?

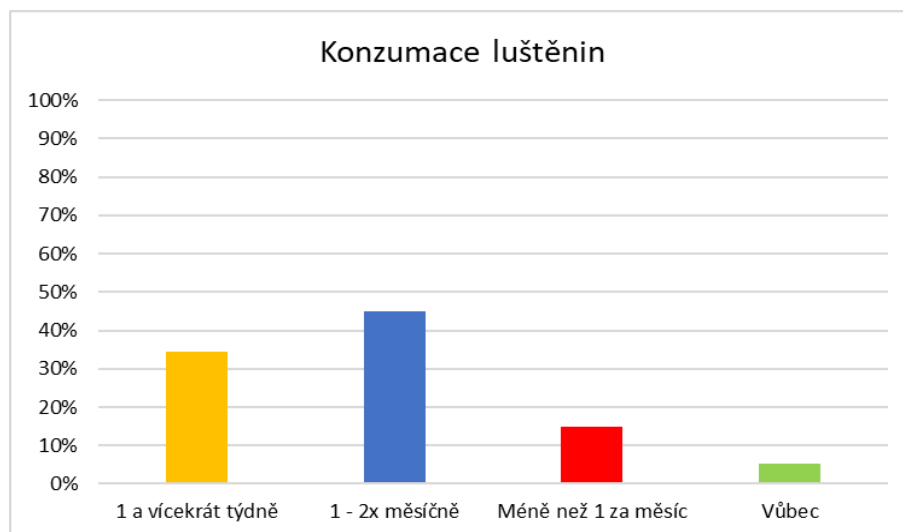
Po pečivu následovala otázka ohledně obilovin. Pro objasnění pojmu obilovina byly uvedeny pro příklad následující potraviny: pečivo, těstoviny, rýže, ovesné vločky a další. Celkem 51 studentů (38,3 %) jí obiloviny několikrát za den. 46 studentů (34,6 %) si nějakou z uvedených potravin dá alespoň 1 denně. 30 studentů (22,6 %) odpovědělo 3-4x týdně, 5 (3,8 %) 1x týdně a pouze 1 (0,75 %) méně než 1x týdně. Odpověď „vůbec“ nevybral žádný ze studentů.



Graf 11 - Konzumace obilovin

Otázka č. 16 - Jak často jíte luštěniny?

Celková konzumace luštěnin nebyla na tak dobré úrovni, jen 46 (34,6 %) studentů uvedlo, že si luštěniny dá 1 a vícekrát týdně. Největší část odpovědí zněla 1-2x měsíčně, což je 60 studentů (45,1 %). Méně, než 1x za měsíc zvolilo 20 studentů (15 %) studentů, a dokonce 7 studentů (5,3 %) odpovědělo, že luštěniny nekonzumuje nikdy.



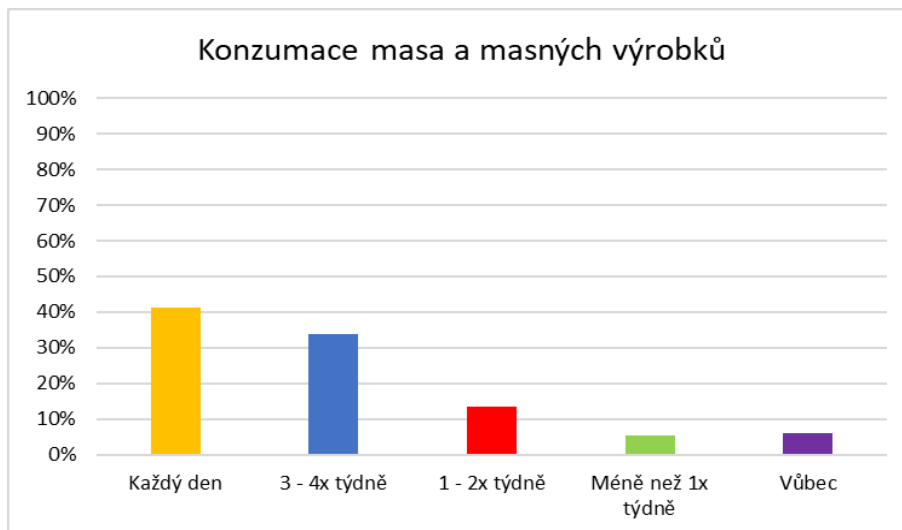
*Graf 12 - Konzumace luštěnin*

Výsledná p hodnota  $X^2$  testu vyšla  $p = 0,2223$ , tedy vyšší než nastavená hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ . Neprokázalo se tedy, že konzumace luštěnin závisí na pohlaví.

Výsledná p hodnota  $X^2$  testu vyšla  $p = 0,47$ , tedy vyšší než nastavená hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ . Neprokázalo se tedy, že konzumace luštěnin závisí na délce studia.

Otázka č. 17 – Jak často jíte maso a masné výrobky?

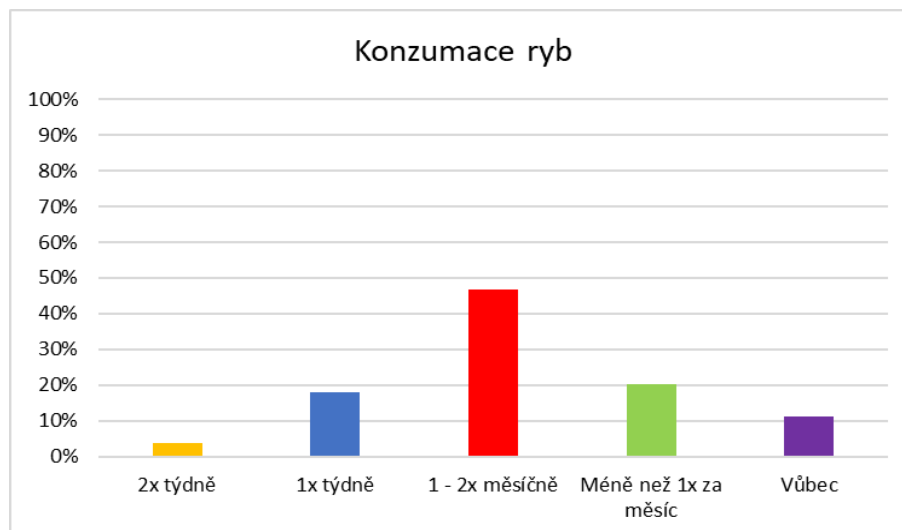
Následující otázka se týkala konzumace masa a masných výrobků. 55 studentů (41,4 %) konzumuje maso každý den. 45 studentů (33,8 %) zodpovědělo, že maso jí 3-4x týdně, 18 studentů (13,5 %) 1-2x týdně a 7 studentů (5,3 %) méně než 1x za týden. Celkově 8 studentů (6 %) odpovědělo, že maso nekonzumuje vůbec a přiklání se k vegetariánské, případně veganské stravě.



*Graf 13 - Konzumace masa a masných výrobků*

Otázka č. 18 – Jak často jíte ryby?

Ohledně konzumace ryb odpovědělo pouze 5 studentů (3,8 %), že si rybu dají 2x týdně. 24 studentů (18 %) 1x týdně, a 27 (20,3 %) méně než jednou za měsíc. Největší počet studentů 62 (46,6 %) jí ryby 1-2x měsíčně a naopak 15 studentů (11,3 %) nejí ryby nikdy.



Graf 14 - Konzumace ryb

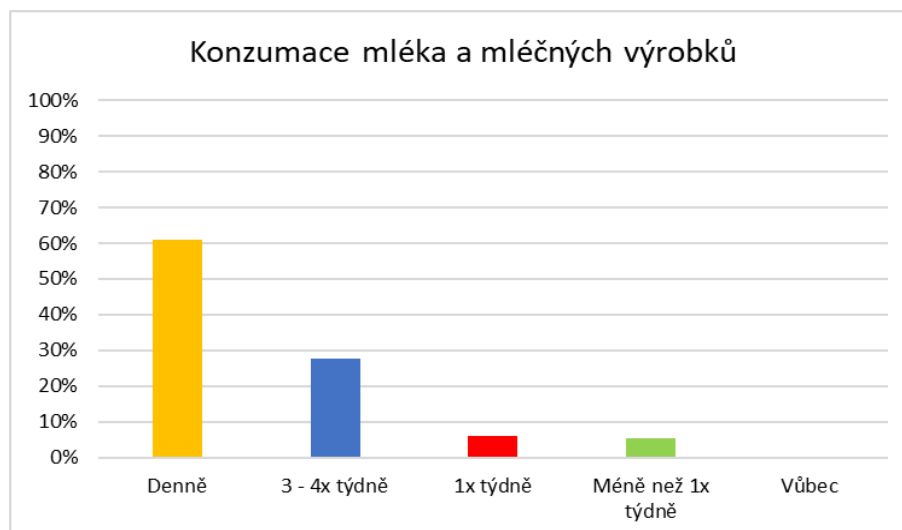
Výsledná p hodnota  $X^2$  testu vyšla  $p = 0,933$ , tedy vyšší než nastavená hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ . Neprokázalo se tedy, že konzumace ryb závisí na pohlaví.

Výsledná p hodnota  $X^2$  testu vyšla  $p = 0,9328$ , tedy vyšší než nastavená hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ . Neprokázalo se tedy, že konzumace ryb závisí na délce studia.

Otázka č. 19 – Jak často do své stravy zařazujete mléko a mléčné výrobky?

Z celkového počtu respondentů odpovědělo 81 studentů (60,9 %), že do své stravy zařazuje mléko a mléčné výrobky denně. Další značná část 37 studentů (27,8 %) je zařazuje 3-4x týdně. Malé procento studentů 6 % (8 studentů) zařazuje mléko 1x týdně a 5,3 % (7 studentů) méně než 1x týdně. Nikdo z respondentů neuvedl, že by mléko nekonzumoval vůbec.





Graf 15 - Konzumace mléka a mléčných výrobků

Otázka č. 20 – Jak často jíte tento typ potravin?

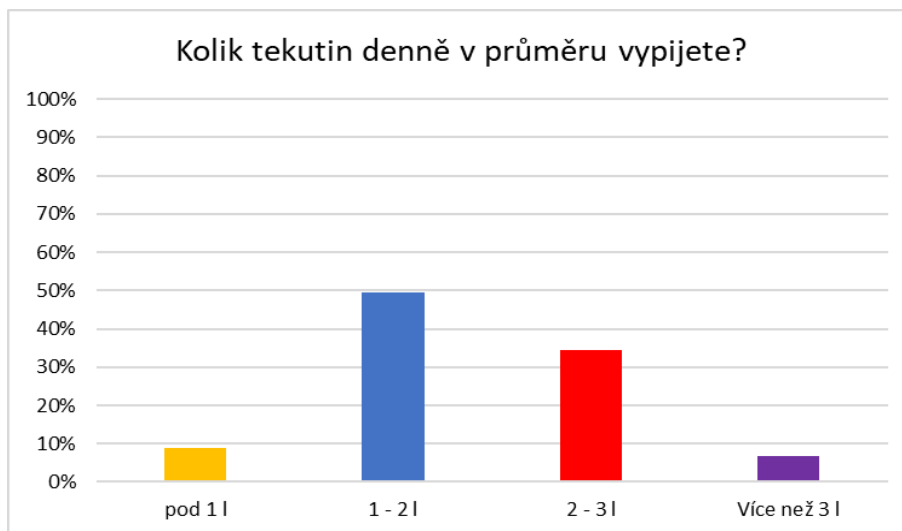
V následující tabulce byla zjišťována konzumace sladkostí (čokoláda, bonbóny, a další) a slaných pochutin (brambůrky, solené oříšky, a další). U sladkostí vyšla nejčastěji odpověď „několikrát za týden“ a to celkových 46 respondentů (34,6 %). Dále 42 studentů (31,6 %) odpovědělo „méně často“, 25 studentů (18,8 %) odpovědělo „jednou za den“ a 12 studentů (9 %) odpovědělo „několikrát za den“. Pouze 8 studentů (6 %) odpovědělo, že sladkosti nekonzumuje vůbec. U slaných pochutin vyšly výsledky odlišně. Přes polovinu studentů 81 (60,1 %) označilo odpověď „méně často“. 39 studentů (29,3 %) označilo odpověď „několikrát za týden“, 4 studenti (3 %) označili „jednou za den“. Výsledek u odpovědi „vůbec“ se u slaných pochutin shodoval se sladkostmi a to celkem 8 studentů (6 %). Pouze 1 student (0,8 %) označil odpověď „několikrát za den“.

Tab. 3 - Konzumace sladkostí a slaných pochutin

Jak často jíte?	Několikrát za den n (%)	Jednou za den n (%)	Několikrát za týden n (%)	Méně často n (%)	Vůbec n (%)
Sladkosti	12 (9)	25 (18,8)	46 (34,6)	42 (31,6)	8 (6)
Slané	1 (0,8)	4 (3)	39 (29,3)	81 (60,1)	8 (6)

**Otázka č. 21 – Kolik tekutin denně v průměru vypijete?**

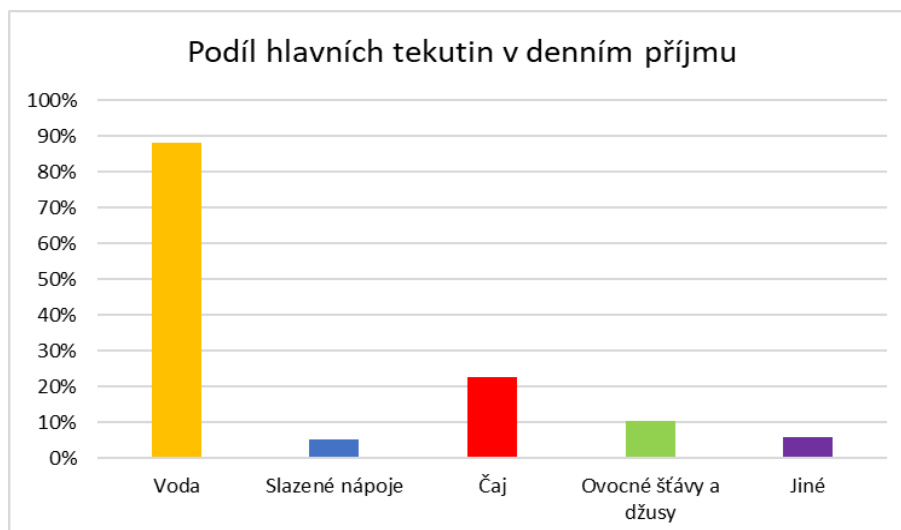
Z celkového počtu studentů uvedlo 66 z nich (49,6 %), že denně průměrně vypije 1-2 litry tekutin. Dále 46 studentů (34,6 %) uvedlo příjem tekutin 2-3 litry. 12 studentů (9 %) vypije denně pouze pod 1 litr tekutin a 9 studentů (6,8 %) vypije více než 3 litry.



*Graf 16 - Vypité tekutiny za den*

**Otázka č. 22 – Jaký typ tekutin tvoří největší část vašeho denního příjmu?**

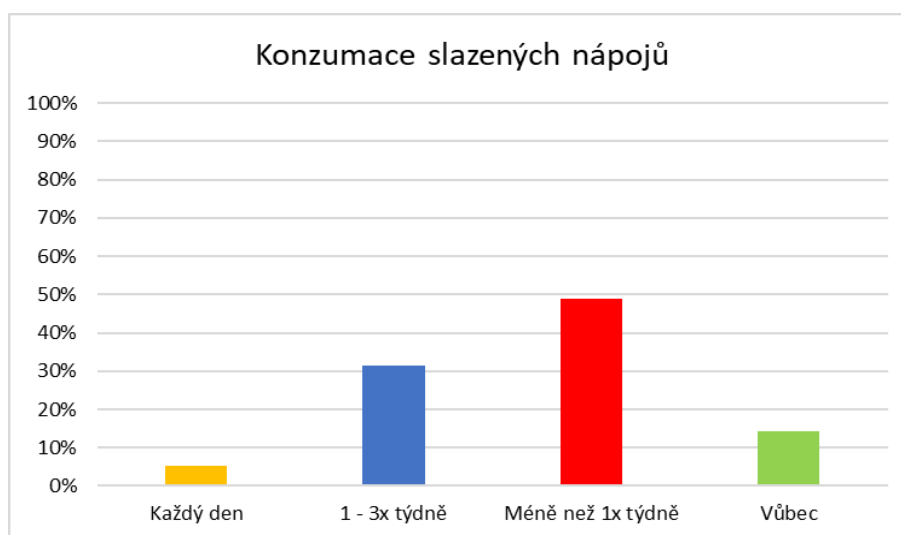
Následovala otázka ohledně typů tekutin, které studenti nejčastěji vypijí, a které tvoří největší část jejich denního příjmu. U této otázky byla možnost 1 nebo 2 odpovědí, proto celkový počet odpovědí převyšuje celkový počet respondentů. Tekutinou, která tvoří největší část denního příjmu, byla voda, kterou označilo celkově 117 studentů (88 %). Na druhém místě se umístily čaje (slazené, černé, bylinkové a další). Tuto kategorii zvolilo celkem 30 studentů (22,6 %). 14 studentů (10,5 %) zvolilo ovocné šťávy a džusy a 7 studentů (5,3 %) slazené nápoje. 8 studentů (6 %) označilo odpověď „jiné“ a uvedlo například vodu se šťávou (sirupem) (4 studenti), nebo kávu s mlékem (1 student).



Graf 17 - Podíl hlavních tekutin v denním příjmu

Otázka č. 23 – Jak často pijete slazené nápoje?

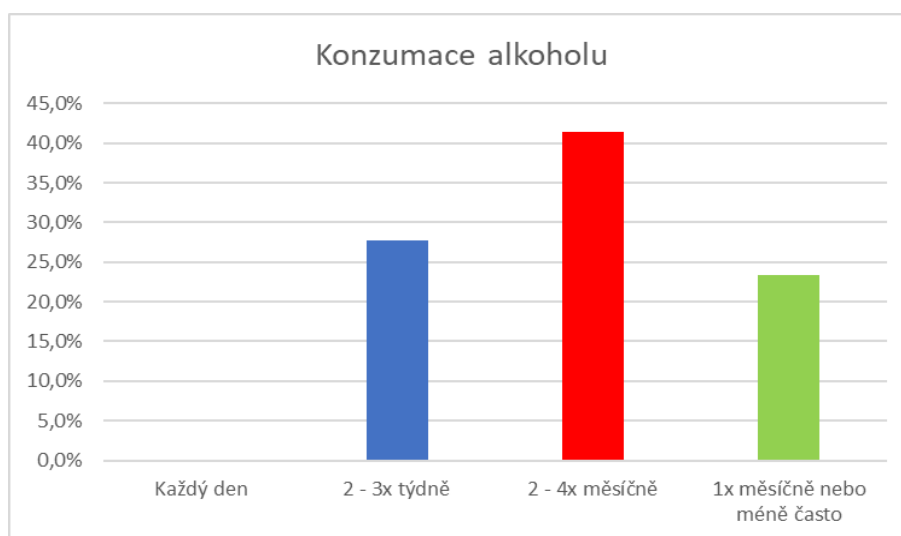
Z celkového počtu studentů odpovědělo největší procento (65 studentů, 48,9 %) uvedlo, že pije slazené nápoje méně než 1x týdně. 42 studentů (31,6 %) uvedlo, že je pijí 1 - 3x týdně, 19 studentů (14,3 %) odpovědělo, že slazené nápoje nepijí vůbec. Celkově 7 studentů (5,3 %) odpovědělo, že slazené nápoje pijí každý den.



Graf 18 - Konzumace slazených nápojů

#### Otázka č. 24 – Jak často pijete alkohol?

Následující otázky se týkaly konzumace alkoholických nápojů. 55 studentů (41,4 %) uvedlo, že alkohol pije 2-4x měsíčně, dále 37 studentů (27,8 %) uvedlo 2-3x týdně, 31 studentů (23,3 %) uvedlo 1x měsíčně nebo méně často. 10 studentů (7,5 %) uvedlo, že alkohol nepijí vůbec, což se potvrdilo i v následujících otázkách, kde toto procento zůstalo stejné. Žádný ze studentů neuvedl, že by alkohol pil každý den.

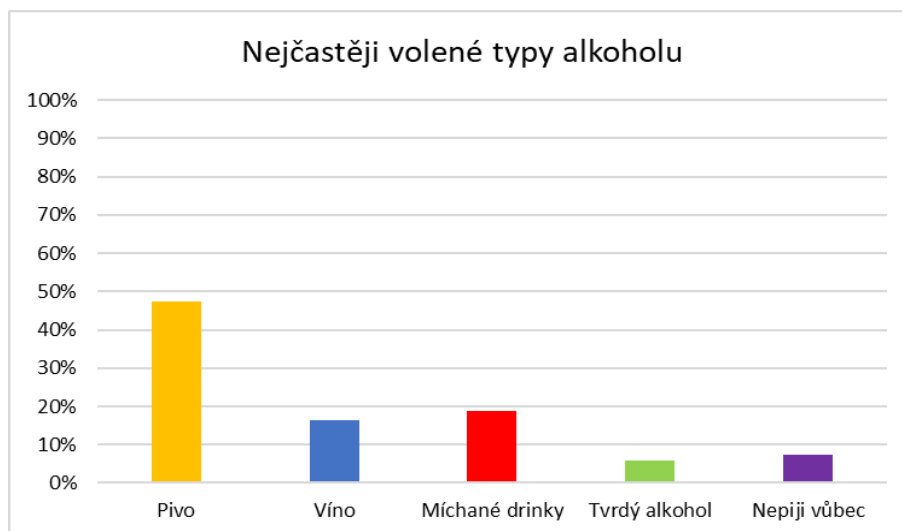


Graf 19 - Konzumace alkoholu

#### Otázka č. 25 – Jaký druh alkoholu nejčastěji pijete?

V otázce „Jaký druh alkoholu nejčastěji pijete?“ byly vybrány 4 nejčastější druhy alkoholu. Nejčastější odpovědí bylo pivo, které označilo 63 studentů (47,4 %). Z tohoto počtu bylo celkově 31 žen (36,9 % z celkového počtu žen) a 32 mužů (65 % z celkového počtu mužů). Naopak u vína převažoval počet žen. Celkové víno označilo 22 studentů (16,5 %), a z toho 22 žen (26,2 % z celkového počtu žen) a 5 mužů (10,2 % z celkového počtu mužů). Odpověď „míchané drinky (koktejly)“ zvolilo 25 studentů (18,8 %) a z toho 19 žen (14,3 % z celkového počtu žen) a 6 mužů (4,5 % z celkového počtu mužů). Čtvrtou možnost „tvrdý alkohol“ zvolilo 8 studentů (6 %) a z toho 4 ženy (4,8 % z celkového počtu žen) a 4 muži (8,2 % z celkového počtu mužů). 10 studentů (7,5 %) opět odpovědělo, že alkohol nekonsumuje vůbec. Celkový počet žen, které

abstinují byl 8 (9,5 % z celkového počtu žen) a počet mužů byl 2 (4 % z celkového počtu mužů).



Graf 20 - Nejčastěji volené typy alkoholu

Otázka č. 26 – Kolik alkoholických nápojů si běžně dáte v den, kdy něco pijete?

1-2 alkoholické nápoje zvolilo 40 studentů (30,1 %), 3-4 alkoholické nápoje zvolilo 51 studentů (38,3 %), 5-6 alkoholických nápojů zvolilo 17 studentů (12,8 %) a 6 a více alkoholických nápojů zvolilo 15 studentů (11,3 %). 10 studentů zvolilo, že nepije vůbec (7,5 %).



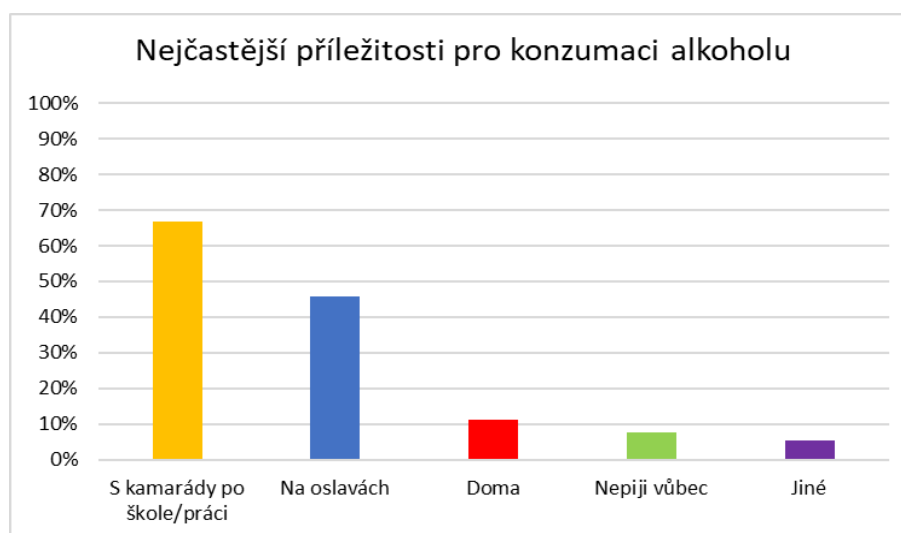
Graf 21 - Počet běžně vypitých alkoholických nápojů

Výsledná p hodnota  $X^2$  testu vyšla  $p = 0,02748$ , tedy nižší než nastavená hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ . Prokázalo se tedy, že konzumace alkoholu závisí na pohlaví.

Výsledná p hodnota  $X^2$  testu vyšla  $p = 0,997$ , tedy vyšší než nastavená hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ . Neprokázalo se tedy, že konzumace alkoholu závisí na délce studia.

#### Otázka č. 27 – Při jakých příležitostech nejčastěji alkohol pijete?

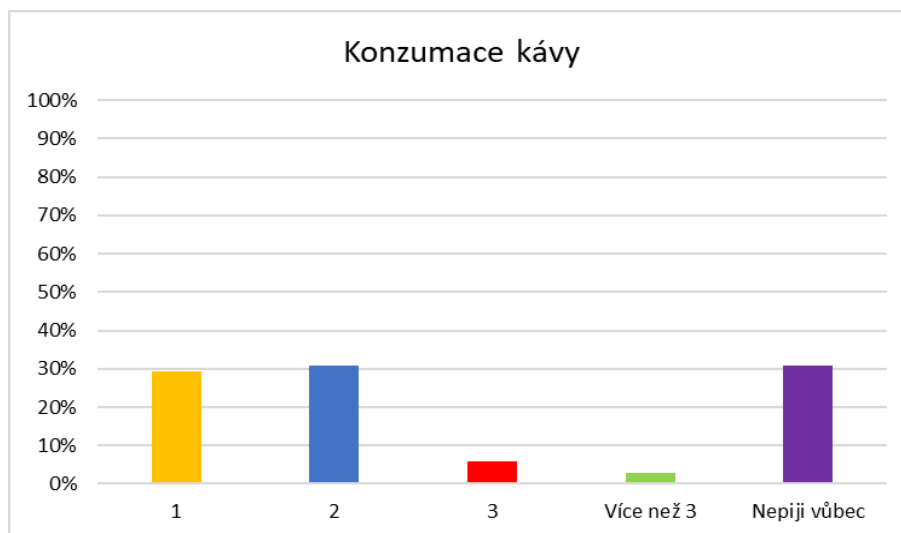
Tato otázka byla přidána jako doplňková pro upřesnění, při jakých příležitostech je alkohol konzumován. Na otázku byla možná volba více odpovědí, z toho důvodu vyšlo více odpovědí než účastníků. Největší část studentů konzumuje alkohol s kamarády po škole/práci, a to konkrétně celkově 89 (66,9 %). Dalšími možnostmi bylo „na oslavách“, kterou zvolilo 61 studentů (45,9 %), následně „doma“ 15 studentů (11,3 %). „Nepiji vůbec“ zvolilo 10 studentů (7,5 %). Přidána byla ještě kategorie „jiné“, kterou zvolilo 7 studentů (5,3 %). Zde dominovaly odpovědi jako „koncerty“ (3 studenti), „hody“ (1 student), „doma k jídlu“ (1 student), „když si dopřávám relax“ (1 student), „když jsem na nervy z rodiny nebo přítelkyně“ (1 student).



Graf 22 - Nejčastější příležitosti pro konzumaci alkoholu

Otázka č. 28 - Kolik šálků kávy denně vypijete?

Z celkového počtu respondentů označilo 39 (29,3 %) studentů odpověď „1 šálek“. Z tohoto počtu bylo 28 žen (33,3 % z celkového počtu žen) a 11 mužů (22,4 % z celkového počtu mužů). 2 šálky zvolilo 41 studentů (30,8 %), z toho 33 žen (39,3 % z celkového počtu žen) a 9 mužů (18,4 % z celkového počtu mužů). 3 šálky zvolilo 8 studentů (6 %), z toho 5 žen (6 % z celkového počtu žen) a 3 muži (6 % z celkového počtu mužů). Nejmenší počet studentů zaznamenala kategorie „3 a více šálků“ a to konkrétně 4 (3 %), z toho 1 žena (1,2 % z celkového počtu žen) a 3 muži (6 % z celkového počtu mužů). 41 studentů (30,8 %) kávu nepije vůbec, z toho 17 žen (20,2 % z celkového počtu žen) a 24 mužů (49 % z celkového počtu mužů).



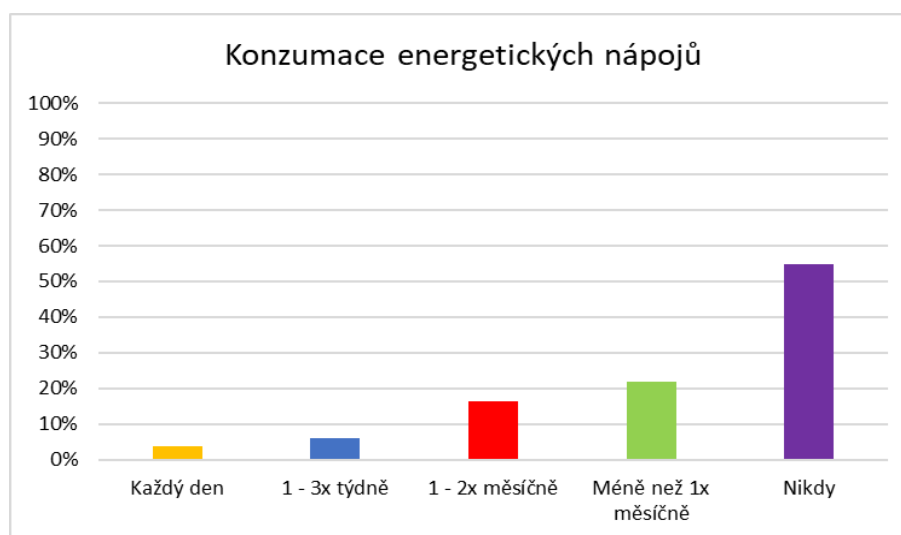
Graf 23 - Konzumace kávy

Výsledná p hodnota  $X^2$  testu vyšla  $p = 0,00166$ , tedy nižší než nastavená hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ . Prokázalo se tedy, že konzumace alkoholu závisí na pohlaví.

Výsledná p hodnota  $X^2$  testu vyšla  $p = 0,04435$ , tedy nižší než nastavená hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ . Prokázalo se tedy, že konzumace kávy závisí na délce studia.

Otázka č. 29 – Jak často pijete energetické nápoje?

73 studentů (54,9 %) uvedlo, že energetické nápoje nepije vůbec. Z celkového počtu to bylo 50 žen (37,6 % z celkového počtu žen) a 23 mužů (47 % z celkového počtu mužů). Druhou nejčastější odpovědí bylo „Méně než 1x měsíčně“, kterou zvolilo 29 studentů (21,8 %), z toho 18 žen (21,4 % z celkového počtu žen) a 11 mužů (22,4 % z celkového počtu mužů). Další odpovědí bylo „1-2x měsíčně“, kterou zvolilo 22 studentů (16,5 %), z toho 13 žen (15,5 % z celkového počtu žen) a 9 mužů (18,4 % z celkového počtu mužů). Následovala odpověď „1-3x týdně“, kterou zvolilo 8 studentů (6 %), z toho 3 ženy (3,6 % z celkového počtu žen) a 5 mužů (10,2 % z celkového počtu mužů). Každý den konzumuje energetické nápoje pouze 1 muž (0,75 % z celkového počtu respondentů, 2 % z celkového počtu mužů).



Graf 24 - Konzumace energetických nápojů

Výsledná p hodnota  $X^2$  testu vyšla  $p = 0,283$ , tedy vyšší než nastavená hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ . Neprokázalo se tedy, že konzumace energetických nápojů závisí na pohlaví.

Výsledná p hodnota  $X^2$  testu vyšla  $p = 0,196$ , tedy vyšší než nastavená hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ . Neprokázalo se tedy, že konzumace energetických nápojů závisí na délce studia.



Otázka č. 30 – Z jakého důvodu nejčastěji pijete kávu a energetické nápoje?

U této otázky byla možnost zvolit více odpovědí. Kávu a energetické nápoje pije kvůli chuti 69 studentů (51,9 %), proti únavě 47 studentů (35,3 %), ze zvyku 29 studentů (21,8 %), pro více energie 32 studentů (24 %). „Nepiji vůbec“ odpovědělo 22 studentů (16,5 %).

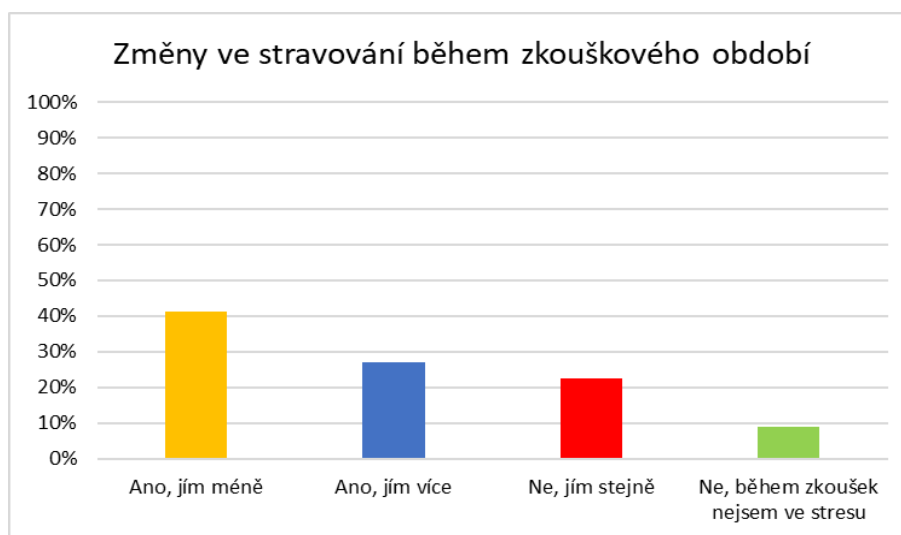


Graf 25 - Důvody pro konzumaci kávy a energetických nápojů

Otázka č. 31 – Mění se nějakým způsobem vaše stravovací návyky během zkouškového období, kdy můžete být ve stresu? + Otázka č. 32 – Pokud během zkouškového období jíte více, vypište potraviny, které vám při stresu pomáhají nejvíce.

55 studentů (41,4 %) jí během zkouškového období méně. Z tohoto celkového počtu je 19 studentů z 1. a 2. ročníku bakalářského studia (52,7 % z celkového počtu těchto studentů) a 36 studentů z 3. ročníku bakalářského, magisterského a doktorantského studia (37,1 % z celkového počtu těchto studentů). 36 studentů (27,1 %) jí více, a z toho 6 studentů z 1. a 2. ročníku bakalářského studia (16,7 % z celkového počtu těchto studentů) a 30 studentů z 3. ročníku bakalářského a magisterského (31,3 % z celkového počtu těchto studentů). 42 studentů (30,8 %) uvedlo, že se jejich stravovací návyky nijak nemění a 12 z nich (9 %) uvedlo, že je to z důvodu, že při zkouškách nejsou ve stresu. Ze studentů, kterým se návyky nemění bylo 11 studentů z 1. a 2. ročníku bakalářského studia (30,5 % z celkového počtu těchto studentů) a 31 z 3. ročníku bakalářského a magisterského (32 % z celkového počtu těchto studentů).

Nejčastější potravinou, kterou studenti konzumují při zvýšené hladině stresu byla čokoláda (34 studentů). Další odpovědi obsahovaly potraviny jako: kyselé bonbony, brambůrky, slané oříšky, „junk food“, slazené nápoje, popcorn, pizza. Dva studenti uvedli, že více konzumují zeleninu a ovoce. Odpověď 1 studentky byla víno (alkoholický nápoj).



Graf 26 - Změny ve stravování během zkuškového období

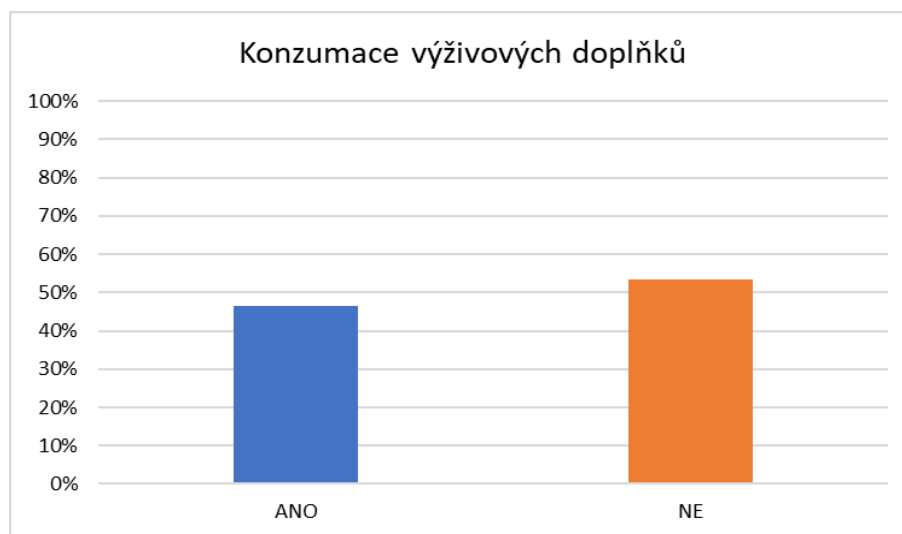
Výsledná p hodnota  $X^2$  testu vyšla  $p = 0,2635$ , tedy vyšší než nastavená hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ . Neprokázalo se tedy, že změny ve stravování během zkuškového období závisí na délce studia.

Otázka č. 33 – Berete pravidelně nějaké výživové doplňky? + Otázka č. 34 – Pokud ano, vypište jaké.

Z celkového počtu zúčastněných bere pravidelně výživové doplňky 62 studentů (46,6 %), z toho 44 žen (52,4 % z celkového počtu žen) a 18 mužů (36,7 % z celkového počtu mužů). Naopak 71 studentů (53,4 %) žádné výživové doplňky pravidelně neužívá. Z toho to počtu se jedná o 40 žen (47,6 % z celkového počtu žen) a 31 mužů (63,3 % z celkového počtu mužů).

Z vitamínů nejvíce studentů užívá vitaminy C, D, B-komplex. Nejužívanějšími minerálními látkami jsou železo, hořčík, vápník a zinek. Muži uvedli, že často užívají látky pro podporu při sportovním výkonu jako syrovátkový protein, kloubní výživu, BCAA, melatonin a „Supergreens“. Naopak

ženy často uváděly doplňování látek pro podporu růstu vlasů a nehtů jako je biotin, kreatin a kolagen.



Graf 27 - Konzumace výživových doplňků

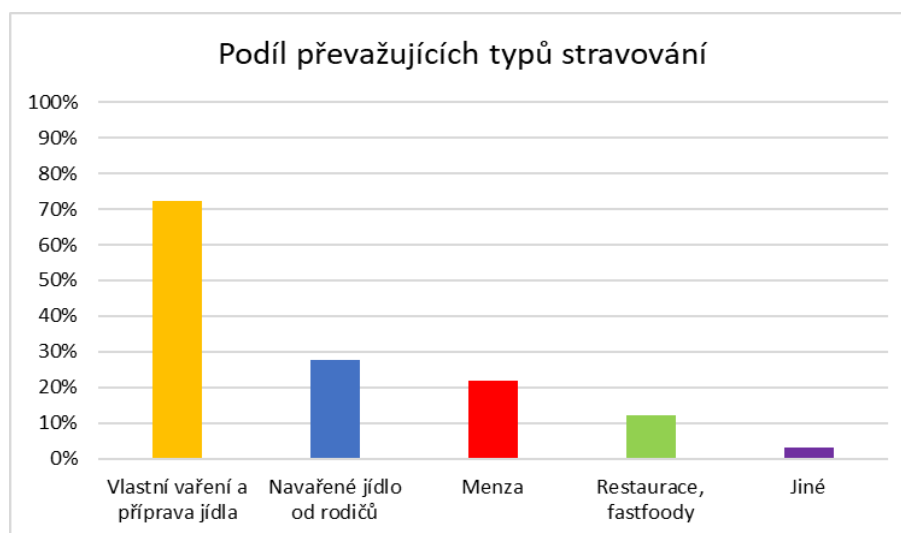
Výsledná p hodnota  $X^2$  testu vyšla  $p = 0,08102$ , tedy vyšší než nastavená hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ . Neprokázalo se tedy, že konzumace výživových doplňků závisí na pohlaví.

Výsledná p hodnota  $X^2$  testu vyšla  $p = 0,7597$ , tedy vyšší než nastavená hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ . Neprokázalo se tedy, že konzumace výživových doplňků závisí na délce studia.

#### Otázka č. 35 – Jaký typ stravování u vás převažuje?

U této otázky byla možnost 1-2 odpovědí, počet odpovědí tedy převažuje nad počtem zúčastněných. Největší procento studentů (72,2 %, 96 studentů) uvedlo, že u nich převažuje vlastní vaření a příprava jídla. Z tohoto počtu se jednalo o 25 studentů 1. a 2. ročníku bakalářského studia (69,4 % z celkového počtu těchto studentů) a 73 studentů 3. ročníku bakalářského, magisterského a doktorantského studia (75,3 % z celkového počtu těchto studentů). Další početnou skupinou byli studenti, kteří se nejčastěji stravují z jídla od rodičů a to konkrétně 37 studentů (27,8 %). Z tohoto počtu se jednalo o 11 studentů 1. a 2. ročníku bakalářského studia (30,6 % z celkového počtu těchto studentů) a 26 studentů 3. ročníku bakalářského a magisterského studia (26,8 % z celkového počtu těchto

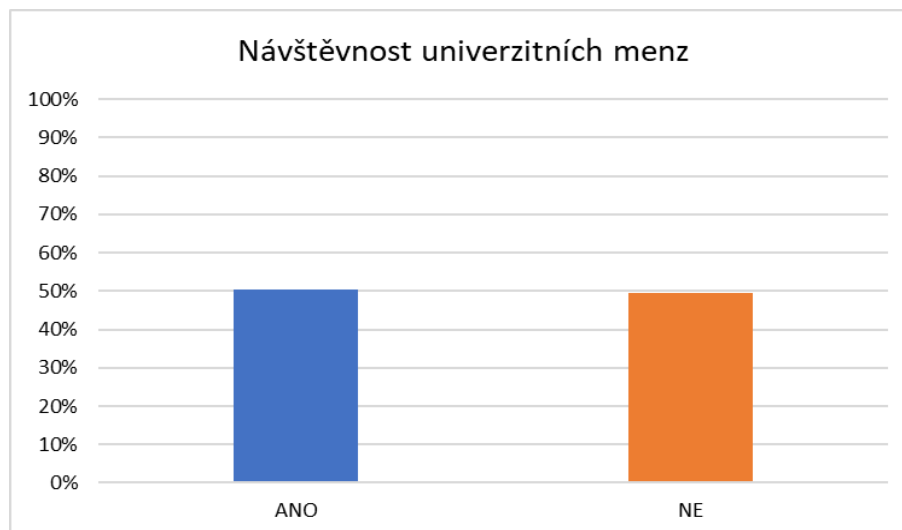
studentů). Převahu stravování v univerzitních menzách uvedlo 29 studentů (21,8 %), z toho 9 studentů 1. a 2. ročníku bakalářského studia (27,8 % z celkového počtu těchto studentů) a 20 studentů 3. ročníku bakalářského a magisterského studia (20,6 % z celkového počtu těchto studentů). Časté stravování v restauracích a fast foodech uvedlo 16 studentů (12 %), z toho 3 studenti 2. ročníku bakalářského studia (5,6 % z celkového počtu těchto studentů) a 13 studentů 3. ročníku bakalářského a magisterského studia (13,4 % z celkového počtu těchto studentů). Odpověď „Jiné“ zvolili 4 studenti (3 %) z magisterského studia, jejichž nejčastější odpověď byla „kantýna/jídelna v práci“.



Graf 28 - Podíl převažujících typů stravování

#### Otázka č. 36 – Navštěvujete univerzitní menzy?

Výsledky u otázky ohledně návštěv univerzitní menz byly téměř shodné. 67 studentů (50,4 %) odpovědělo, že univerzitní menzy navštěvuje. Jednalo se o 18 studentů 1. a 2. ročníku bakalářského studia (50 % z celkového počtu těchto studentů) a 49 studentů 3. ročníku bakalářského, magisterského a doktorantského studia (50,5 % z celkového počtu těchto studentů). Naopak 66 studentů (49,6 %) odpovědělo, že do univerzitních menz nechodí. Jednalo se o 18 studentů 1. a 2. ročníku bakalářského studia (50 % z celkového počtu těchto studentů) a 48 studentů 3. ročníku bakalářského a magisterského studia (49,5 % z celkového počtu těchto studentů).

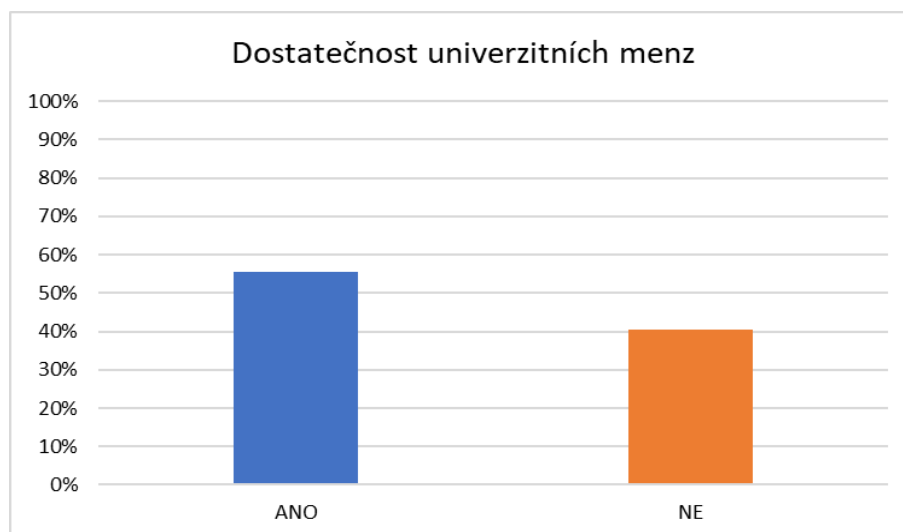


Graf 29 - Návštěvnost univerzitních menz

Výsledná p hodnota  $X^2$  testu vyšla  $p = 0,9579$ , tedy vyšší než nastavená hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ . Neprokázalo se tedy, že návštěvnost menz závisí na délce studia.

Otázka č. 37 – Jsou menzy od vaší vysoké školy dostačující/vyhovující?

74 studentů (55,6 %) uvedlo, že menzy jejich vysoké školy jsou vyhovující a 54 studentů (40,6 %) uvedlo opak. Studenti, kteří zhodnotili univerzitní menzy jako dostatečné uváděli následující důvody: dobré jídlo, široká nabídka, krátká vzdálenost od školy a přijatelná cena. Naopak pro studenty, kteří neshledávají menzy dostačující, byly důvody následující: málo jídla, brzo vyprodáno, málo místa na sezení, horší kvalita surovin, příliš mastná a opakující se jídla, vysoká cena, malé porce, cena neodpovídající kvalitě, nedostatek vegetariánských jídel. 7 studentů dokonce uvedlo, že jejich vysoká škola žádnou menzu nemá.



Graf 30 – Dostatečnost univerzitních menz

Otázka č. 38 – Jak často navštěvujete/využíváte tento typ stravování?

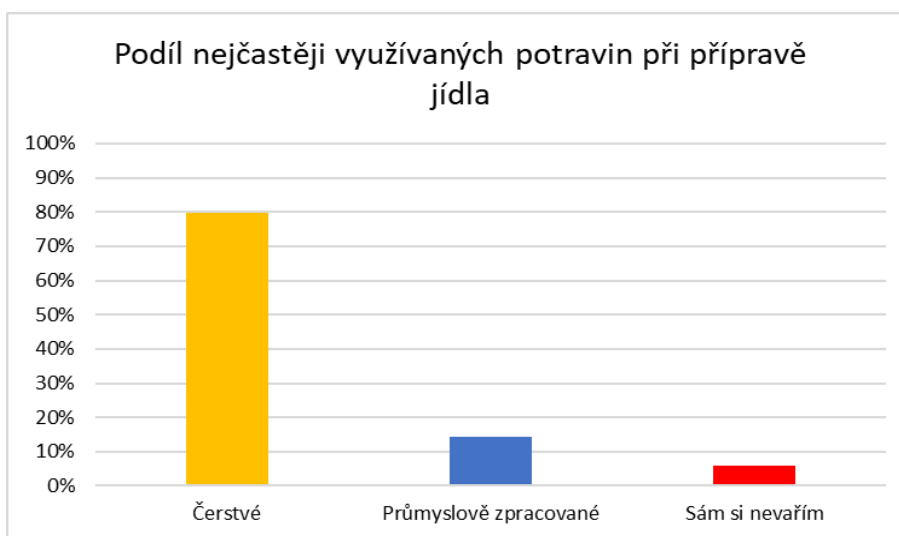
U kategorie „Menza“ uvedlo 5 studentů (3,8 %) navštěvování každý den, 34 studentů (25,6 %) 1-3x týdně, 29 studentů (21,8 %) párkrát do měsíce, 20 studentů (15 %) párkrát do roka a 45 studentů (33,8 %) nikdy. U restaurací žádný student neuvedl využívání každý den, 27 studentů (20,3 %) 1-3x týdně, 64 studentů (48,1 %) párkrát do měsíce, 37 studentů (27,8 %) párkrát do roka a 5 studentů (3,8 %) nikdy. V kategorii „Fast food“ „ neuvedl žádný student navštěvování každý den, 17 studentů (12,8 %) 1-3x týdně, 69 studentů (51,9 %) párkrát do měsíce, 36 studentů (27 %) párkrát do roka a 11 studentů (8,3 %) nikdy. Školní bufet navštěvují každý den 4 studenti (3 %), 1-3x týdně 21 studentů (15,8 %), párkrát do měsíce 38 studentů (28,6 %), párkrát do roka 25 studentů (18,8 %) a nikdy 45 studentů (33,8 %).

Tab. 4 - Četnost stravování ve vybraných zařízeních

Jak často navštěvujete/využíváte tento typ stravování?	Každý den n (%)	1 - 3x týdně n (%)	Párkrát do měsíce n (%)	Párkrát do roka n (%)	Vůbec n (%)
Menza	5 (3,8)	34 (25,6)	29 (21,8)	20 (15)	45 (33,8)
Restaurace	0 (0)	27 (20,3)	64 (48,1)	37 (27,8)	5 (3,8)
Fastfood	0 (0)	17 (12,8)	69 (51,9)	36 (27)	11 (8,3)
Školní bufet	4 (3)	21 (15,8)	38 (28,6)	25 (18,8)	45 (33,8)

Otázka č. 39 – V případě, že si sami vaříte, jaké potraviny nejčastěji využíváte?

106 studentů (79,7 %) odpovědělo, že při přípravě jídla nejčastěji využívá čerstvé kvalitní potraviny. Z tohoto počtu odpovídalo 69 odpovědí studentům žijícím v pronájmu na bytě (84,1 % z celkového počtu těchto studentů) a 37 odpovědí studentům žijícím na vysokoškolské koleji (72,5 % z celkového počtu těchto studentů). 19 studentů (14,3 %) uvedlo, že při přípravě jídla využívá častěji průmyslově zpracované potraviny (polotovary, instantní polévky, párky, instantní kaše, a další). Z tohoto počtu odpovídalo 7 odpovědí studentům žijícím v pronájmu na bytě (8,5 % z celkového počtu těchto studentů) a 12 odpovědí studentům žijícím na vysokoškolské koleji (23,5 % z celkového počtu těchto studentů). 8 studentů (6 %) uvedlo, že si sami vůbec nevaří. Z tohoto počtu odpovídalo 6 odpovědí studentům žijícím v pronájmu na bytě (7,3 % z celkového počtu těchto studentů) a 2 odpovědi studentům žijícím na vysokoškolské koleji (3,9 % z celkového počtu těchto studentů).

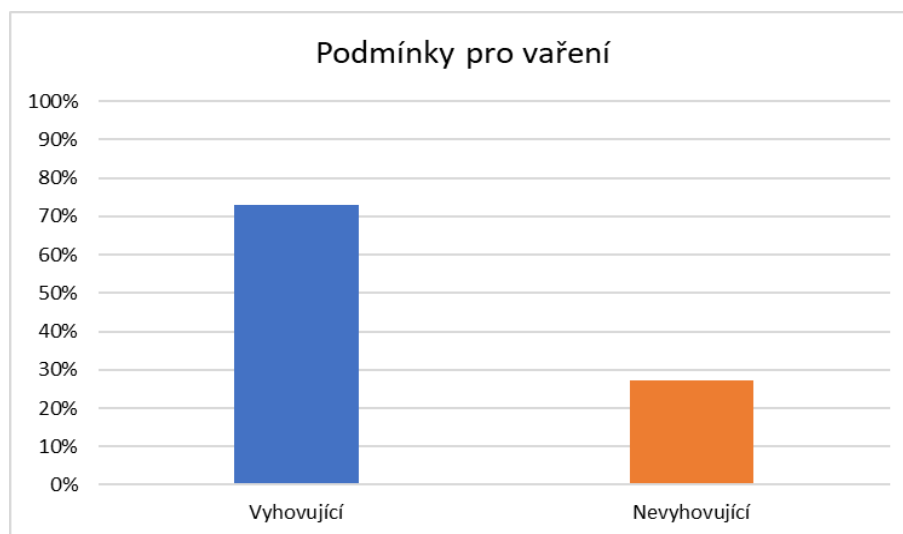


Graf 31 - Podíl nejčastěji využívaných potravin při přípravě jídla

Výsledná p hodnota  $X^2$  testu vyšla  $p = 0,04781$ , tedy nižší než nastavená hladina významnosti  $\alpha = 0,05$ . Prokázalo se tedy, že využívání různých druhů potravin závisí na typu bydlení.

Otázka č. 40 – Jaké jsou podmínky pro vaření ve vašem ubytování?

97 studentů (72,9 %) odpovědělo, že podmínky pro vaření v jejich ubytování jsou vyhovující. Z tohoto počtu se jednalo o 18 studentů žijících na vysokoškolské koleji (35,3 % z celkového počtu těchto studentů) a 79 studentů žijících v pronájmu na bytě (96,3 % z celkového počtu těchto studentů). 36 studentů (27,1 %) odpovědělo, že jejich podmínky jsou nevhovující. Z tohoto počtu se jednalo o 33 studentů žijících na vysokoškolské koleji (64,7 %) a 3 studenti žijící v pronájmu na bytě (3,7 % z celkového počtu těchto studentů). Důvody uváděné studenty, kteří bydlí v pronájmu byly: starý byt, málo zařízený byt, málo spotřebičů. Naopak důvody uváděné studenty bydlících na koleji byly rozmanitější. Nejčastější odpovědi byly: malá kuchyň, staré opotřebované spotřebiče, malý prostor, chybící trouba, špína, sdílená kuchyň pro celé patro a nefunkční vybavení.

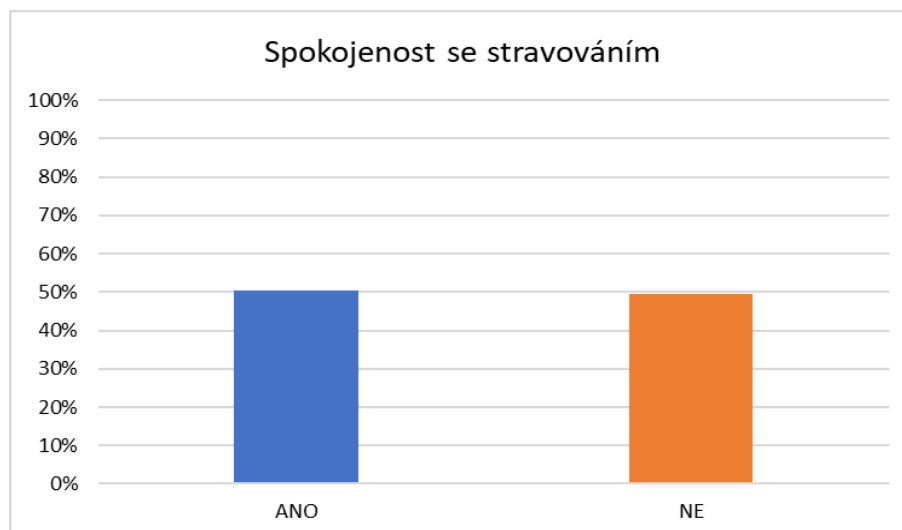


*Graf 32 - Podmínky pro vaření*

Otázka č. 41 – Jste celkově spokojeni se svým způsobem stravování?

Z celkového počtu respondentů uvedlo, 67 studentů (50,4 %) že je spokojeno se svým způsobem stravování, z toho 38 žen (45,2 % z celkového počtu žen) a 29 mužů (59,2 % z celkového počtu mužů). 66 studentů (49,6 %) uvedlo, že není spokojeno se svým způsobem stravování, z toho 46 žen (54,8 % z celkového počtu žen) a 20 mužů (40,8 % z celkového počtu mužů).

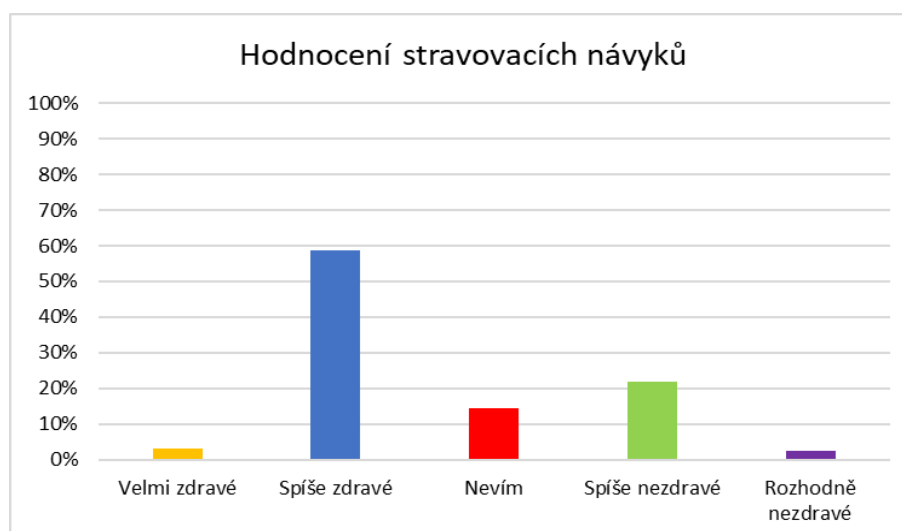




Graf 33 - Spokojenost se stravováním

Otázka č. 42 – Jak hodnotíte své stravovací návyky?

Z celkového počtu studentů hodnotí své stravovací návyky jako „velmi zdravé“ 4 studenti (3 %), „spíše zdravé“ 78 studentů (58,6 %), „nevím“ 19 studentů (14,3 %), „spíše nezdravé“ 29 studentů (21,8 %) a jako „rozhodně nezdravé“ 3 studenti (2,3 %). V kategorii „velmi zdravé“ a „spíše zdravé“ se nacházelo 54 žen (64,3 % z celkového počtu žen) a 28 mužů (57,1 % z celkového počtu mužů). Nerozhodných žen bylo 9 (10,7 % z celkového počtu žen) a nerozhodných mužů bylo 10 (20,4 % z celkového počtu mužů). Odpověď „spíše nezdravé“ a „rozhodně nezdravé“ zvolilo 21 žen (26,2 % z celkového počtu žen) a 11 mužů (22,4 % z celkového počtu mužů).



Graf 34 - Hodnocení stravovacích návyků

## 9.2 Vyhodnocení otázek podle bodů Zdravé 13

V následné kapitole se věnuji vybranými body ze současných doporučení Zdravé 13. Vybrány byly pouze body, které jsou relevantní k dotazníkovému šetření, například pestrost stravy, konzumace alkoholu, konzumace zeleniny a ovoce a přiměřená tělesná hmotnost. vynechány byly otázky týkající se fyzické aktivity a nálezů z potravin.

1. Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m<sup>2</sup> a obvodem pasu nejvýše 94 cm u mužů a 80 cm u žen.

Přiměřenou stálou tělesnou hmotnost, která je charakterizována BMI (18,5 – 25) kg/m<sup>2</sup> si udržuje 95 studentů (71,4 %). Jedná se o 63 žen (75 % z celkového počtu žen) a 32 mužů (65,3 % z celkového počtu mužů). Výsledky u jednotlivých ročníků byly následující: 1. a 2. ročník bakalářského studia – 24 studentů (66,7 % z celkového počtu těchto studentů), 3. ročník bakalářského, magisterského a doktorandského studia – 71 studentů (73,2 % z celkového počtu těchto studentů).

2. Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 3-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.

Z celkového počtu studentů splňuje 120 studentů (90,2 %) konzumaci 3–5 jídel denně, z toho 77 žen (91,7 % z celkového počtu žen) a 43 mužů (87,6 % z celkového počtu mužů). Z počtu studentů, kteří splňují rozdělení denní stravy do 3–5 jídel bylo 83 studentů (62,4 %), kteří nevynechávají snídani, z toho 59 žen (70,2 % z celkového počtu žen) a 24 mužů (49 % z celkového počtu mužů). Konzumaci 3-5 denních jídel splňuje 29 studentů 1. a 2. ročníku bakalářského studia (80,6 % z celkového počtu těchto studentů) a 91 studentů 3. ročníku bakalářského, magisterského a doktorandského studia (93,4 % z celkového počtu těchto studentů). Z počtu studentů splňujících toto kritérium bylo 83 studentů, kteří nevynechávají snídani (62,4 %), z toho 21 studentů 1. a 2. ročníku

bakalářského studia (58,3 % z celkového počtu těchto studentů) a 62 studentů 3. ročníku bakalářského, magisterského a doktorandského studia (63,9 % z celkového počtu těchto studentů).

3. Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 400 g (zeleniny 2x více než ovoce) rozděleně do více porcí; nezapomínejte konzumovat menší množství ořechů.

Podle současných doporučení splňuje denní konzumaci zeleniny 9 studentů (6,8 %), z toho 8 žen (9,5 % z celkového počtu žen) a 1 muž (0,8 % z celkového počtu mužů). Toto doporučení splňuje 1 student 1. ročníku bakalářského studia (2,8 % z celkového počtu těchto studentů) a 8 studentů 3. ročníku bakalářského a magisterského studia (8,3 % z celkového počtu těchto studentů).

Denní konzumaci splňuje ovoce 14 studentů (10,5 %), z toho 12 žen (14,3 % z celkového počtu žen) a 2 muži (4,1 % z celkového počtu mužů). Jedná se o 3 studenty 1. a 2. ročníku bakalářského studia (8,3 % z celkového počtu těchto studentů) a 11 studentů 3. ročníku bakalářského a magisterského studia (11,4 % z celkového počtu těchto studentů).

4. Z obilovin preferujte celozrnné výrobky a nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1x týdně).

Celozrnné výrobky preferuje 80 studentů (60,1 %), z toho 55 žen (65,5 % z celkového počtu žen) a 25 mužů (51 % z celkového počtu mužů). Jedná se o 21 studentů 1. a 2. ročníku bakalářského studia (58,3 % z celkového počtu těchto studentů) a 59 studentů 3. ročníku bakalářského, magisterského a doktorandského studia (60,1 % z celkového počtu těchto studentů)

Konzumace luštěnin je na dobré úrovni u 46 studentů (34,6 %), z toho 24 žen (28,6 % z celkového počtu žen) a 22 mužů (44,9 % z celkového počtu mužů). Jedná se o 15 studentů 1. a 2. ročníku bakalářského studia (41,7 % z celkového počtu těchto studentů) a 31 studentů 3. ročníku bakalářského, magisterského a doktorandského studia (32 % z celkového počtu těchto studentů).

5. Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.

Ryby a rybí výrobky konzumuje 2x týdně pouze 5 studentů (3,8 %), z toho 3 ženy (3,6 % z celkového počtu žen) a 2 muži (4,1 % z celkového počtu mužů). 2 studenti z tohoto počtu jsou studenti 1. a 2. ročníku bakalářského studia (5,6 % z celkového počtu těchto studentů) a 3 studenti 3. ročníku bakalářského a magisterského studia (3,1 % z celkového počtu těchto studentů).

6. Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry); vybírejte si přednostně polotučné.

Denně zařazuje mléko a mléčné výrobky 81 studentů (60,9 %), z toho 57 žen (67,9 % z celkového počtu žen) a 24 mužů (49 % z celkového počtu mužů). Z tohoto počtu se jedná o 22 studentů 1. a 2. ročníku bakalářského studia (61,1 % z celkového počtu těchto studentů) a 59 studentů 3. ročníku bakalářského a magisterského studia (60,8 % z celkového počtu těchto studentů).

7. Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.

Celkově snižuje příjem cukrů 50 studentů (37,6 %), z toho 26 žen (31 % z celkového počtu žen) a 24 mužů (49 % z celkového počtu mužů). Jedná se o 16 studentů 1. a 2. ročníku bakalářského studia (44,5 % z celkového počtu těchto studentů) a 34 studentů 3. ročníku bakalářského a magisterského studia (35,1 % z celkového počtu těchto studentů).

Slazené nápoje výrazně omezuje 84 studentů (63,2 %), z toho 61 žen (72,3 % z celkového počtu žen) a 23 mužů (47 % z celkového počtu mužů). Jedná se o 24 studentů 1. a 2. ročníku bakalářského studia (66,7 % z celkového počtu těchto studentů) a 60 studentů 3. ročníku bakalářského, magisterského a doktorandského studia (61,9 % z celkového počtu těchto studentů).

8. Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny, rybí výrobky, sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy), nepřisolujte hotové pokrmy.

Výrazně omezuje slané pochutiny (chipsy, solené tyčinky, oříšky, ...) 89 studentů (67 %), z toho 56 žen (66,7 % z celkového počtu žen) a 33 mužů (67,3 % z celkového počtu mužů). Jedná se o 24 studentů 1. a 2. ročníku bakalářského studia (66,7 % z celkového počtu těchto studentů) a 65 studentů 3. ročníku bakalářského, magisterského a doktorandského studia (67 % z celkového počtu těchto studentů).

9. Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, slabě až středně mineralizované neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené nebo ředěné).

Denně vypije minimálně 1,5 l tekutin 121 studentů (90,1 %), z toho 72 žen (85,7 % z celkového počtu žen) a všichni muži (tj. 49). Jedná se o 34 studentů 1. a 2. ročníku bakalářského studia (94,4 % z celkového počtu těchto studentů) a 87 studentů 3. ročníku bakalářského, magisterského a doktorandského studia (90 % z celkového počtu těchto studentů).

10. Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu u mužů 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny), u žen poloviční množství.

Denního limitu pro alkoholického nápoje dosahuje 50 studentů (37,6 %), z toho 35 žen (41,7 % z celkového počtu žen) a 15 mužů (30,6 % z celkového počtu mužů). Jedná se o 14 studentů 1. a 2. ročníku bakalářského studia (38,9 % z celkového počtu těchto studentů) a 36 studentů 3. ročníku bakalářského a magisterského studia (37,1 % z celkového počtu těchto studentů).

## 10 Diskuze

Cílem této kapitoly je shrnout výsledky zjištěné v praktické části bakalářské práce a odpovědět na předem stanovené výzkumné otázky. Část kapitoly se bude věnovat porovnání výsledků mé práce s výsledky ostatních prací zmiňovaných v teoretické části. V neposlední řadě se věnuje omezeními bakalářské práce a sběru dat.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 133 studentů, kteří byli následně v položených otázkách porovnáváni v různých skupinách. Jednalo se o porovnání skupin: muži (49, 36,9 %) a ženy (84, 63,2 %), studenti 1. a 2. ročníku bakalářského studia (36, 27,1 %) a studenti 3. ročníku bakalářského, magisterského a doktorandského studia (97, 72,9 %), studenti žijící na vysokoškolské koleji (51, 38,3 %) a v podnájmu (82, 61,7 %).

Výzkumná otázka 1 – Jaké jsou rozdíly ve stravování mezi muži a ženami?

Mým předpokladem před vyhodnocením dotazníkového šetření bylo, že stravování žen bude na lepší úrovni než stravování mužů, z důvodu většího zájmu o zdravý životní styl a domácí přípravu jídla. Všechna procenta v této otázce jsou vypočítána z celkového počtu jednotlivých skupin pro lepší orientaci vzhledem k nerovnoměrnosti souborů. BMI obou pohlaví bylo na velmi dobré úrovni. Průměrné BMI žen bylo 22,8 kg/m<sup>2</sup> a mužů 24,3 kg/m<sup>2</sup>. Celkově 75 % žen a 65,3 % mužů spadalo do kategorie „normální hmotnosti“. Rozložení stravy do 3-5 denních jídel splňovalo 77 žen (91,7 %) a 43 mužů (87,6 %), výsledky byly velmi shodné. Konzumace zeleniny byla u obou pohlaví na velmi nízké úrovni. Doporučenou denní konzumaci zeleniny splňovalo pouze 8 žen (9,5 %) a 1 muž (0,8 %). Konzumace ovoce byla na podobně nízké úrovni. Doporučenou denní dávku ovoce konzumuje pouze 12 žen (14,3 %) a 2 muži (4,1 %). Celozrnné výrobky preferuje 55 žen (65,5 %) a 25 mužů (51 %). Konzumace luštěnin alespoň 1x za týden převažovala u mužů, konkrétně 25 mužů (44,9 %). Pouze 24 žen (28,6 %) konzumuje luštěniny v doporučených dávkách. Naopak doporučená konzumace mléčných výrobků převažovala u žen, konkrétně 57 žen (67,9 %). U mužů tomu bylo o 18 % méně, a to 24 mužů (49 %). Konzumace ryb byla na špatné úrovni. Doporučenou konzumaci ryb (tj. 2x za týden) splňovali pouze 3 ženy (3,6 %) a 2 muži (4,1 %). Naopak pitný režim byl u většiny studentů

dostačující. Celkově 72 žen (85,7 %) a 49 mužů (100 %) uvedlo, že denně vypijí alespoň 1,5 l tekutin. Kategorií s největšími rozdíly byla konzumace alkoholu. Limitů pro konzumaci alkoholu dosahovalo 35 žen (41,7 %) a 15 mužů (30,6 %). Největší část mužů uvedla, že alkohol konzumují 2-3x týdně, celkem 19 mužů (38,8 %). Ženy nejčastěji odpověděly, že konzumují alkoholické nápoje 2-4x měsíčně, jednalo se o 34 žen (40,5 %). Rozdíl byl také v užívání výživových doplňků, jež pravidelně užívá 44 žen (52,4 %) a 18 mužů (36,7 %).

Celkově se stravovací návyky žen a mužů lišily pouze o pár jednotek procent, z šetření se tedy dá vyvodit, že mezi těmito skupinami nejsou významné rozdíly. Největší rozdíly byly v konzumaci zeleniny a ovoce, ve které si lépe vedly ženy, a v konzumaci alkoholu, kterou lépe splňovaly také ženy.

Výzkumná otázka 2 – Ovlivňuje doba studia stravovací návyky studentů? Jsou stravovací návyky studentů ve vyšších ročnících na lepší úrovni než studentů 1. a 2. ročníků?

Ve výsledcích práce jsem očekávala lepší stravování studentů vyšších ročníků vzhledem k vyššímu věku, více zkušenostem se studentským životem a větší adaptací na samostatné bydlení. Všechna procenta v této otázce jsou vypočítána z celkového počtu jednotlivých skupin pro lepší orientaci vzhledem k nerovnoměrnosti souborů.

Z výsledků vyplývá, že návyky studentů v různých ročnících studia jsou na velmi podobné úrovni. Celozrné pečivo preferuje 21 studentů nižších ročníků (58,3 %) a 59 studentů ročníků vyšších (60,8 %). Mléčné výrobky denně zařazuje 22 studentů nižších ročníků (61,1 %) a 59 studentů vyšších ročníků (60,8 %). Pitný režim dodržovala většina studentů, a to 34 studentů z nižších ročníků (94,4 %) a 87 studentů z ročníků vyšších (90 %). Konzumace alkoholických nápojů byla také na stejné úrovni. Maximální doporučené dávky dodržuje 14 studentů nižších ročníků (38,9 %) a 36 studentů vyšších ročníků (37,1 %). Větší rozdíly byly zaznamenány u rozvržení stravy do 3-5 denních dávek. Toto doporučení splňuje 29 studentů nižších ročníků (80,6 %) a 91 studentů vyšších ročníků (93,4 %). Konzumace zeleniny byla lepší u studentů vyšších ročníků. Doporučené dávky splňovali lépe studenti vyšších ročníků a to sice 8 studentů (8,3 %), u nižších ročníků to byla pouze 1 studentka (2,8 %). Konzumace ovoce nebyla na

lepší úrovni. Denní doporučené dávky splňovali 3 studenti nižších ročníků (8,3 %) a 11 studentů vyšších ročníků (11,4 %). Konzumace ryb byla na nízké úrovni. Z celkového počtu studentů konzumaci ryb splňovali 2 studenti nižších ročníků (5,6 %) a 3 studenti vyšších ročníků (3,1 %). Mezi jednotlivými skupinami nebyly nalezeny významné rozdíly, a bylo potvrzeno, že doba studia nehraje ve stravovacích návycích studentů velkou roli.

Výzkumná otázka 3 – Je strava studentů, kteří žijí v podnájmu založena více na vaření z čerstvých surovin oproti studentům žijícím na vysokoškolské koleji?

Předpokladem pro tuto otázku bylo, že studenti žijící v podnájmu budou více dbát na využívání kvalitních čerstvých surovin, vzhledem k lepším podmínkám pro přípravu jídla, oproti studentům žijícím na vysokoškolské koleji, kde mají studenti tyto podmínky zhoršené. Celkově 69 studentů žijících v podnájmu (84,1 %) preferuje při přípravě jídla čerstvé kvalitní suroviny. Jedná se o 11,6 % studentů více než na vysokoškolské koleji. Průmyslově zpracované potraviny častěji využívají studenti vysokoškolských kolejí, a to konkrétně 12 studentů (23,5 %), což je o 15 % více než u studentů žijících v podnájmu.

Závěrem tedy z otázky vyplývá, že větší množství studentů u obou skupin využívá čerstvé kvalitní suroviny, u studentů v podnájmu se jedná o větší procento.

Výzkumná otázka 4 – Splňuje alespoň polovina studentů zásady správné výživy?

Při zadání kritérií pro správnou výživu podle doporučení Zdravé 13 vyšlo, že pouze 1 studentka všechna tato kritéria splňuje. Jednalo se o ženu 22 let, která studuje 3. ročník bakalářského studia na vysoké škole ČVUT. Splňuje doporučené denní dávky zeleniny a ovoce, preferuje celozrnné výrobky, stravu si rozděljuje do 4 porcí denně, 1x týdně konzumuje luštěniny, denně přijímá dostatek mléčných výrobků, omezuje sladké a slané pochutiny na minimum a vůbec nekonzumuje alkohol. Jedná se o vegetariánku, která však potřebné nutrienty doplňuje ve formě výživových doplňků jako syrovátkový protein, vitaminy D3 a B12, hořčík a omega 3 mastné kyseliny.

Většina studentů kritéria správné výživy nespĺňuje v oblasti konzumace zeleniny, ovoce a ryb. Konzumace ryb je nízká obecně v celé české populaci, a to



v důsledku nedostatečných a nekvalitních zdrojů ryb a také vzhledem k vysoké ceně ryb dovážených ze zahraničí.

Výzkumná otázka 5 – Jak hodnotí studenti své stravovací návyky?

Z celkového počtu studentů zhodnotilo své stravovací návyky jako zdravé 82 studentů (61,7 %). Jako nezdravé shledalo své návyky 32 studentů (24,1 %). 19 studentů (14,3 %) nevědělo, jak své návyky zhodnotit a zvolilo odpověď „nevím“. Z výsledků vyplývá, že přes polovinu studentů hodnotí své stravování kladně.

Výsledky vyplývající z výzkumu jsem porovnávala s výsledky studie konané v roce 2007 v Řecku. Studie *Eating habits of University students living at, or away from home in Greece*, prokazovala podobné výsledky jako mnou prováděný výzkum. Objevovala se zde snížená konzumace zeleniny a ovoce, zvýšená konzumace sladkostí a tučných jídel a nadměrný příjem alkoholu. Rozdíl se objevoval v konzumaci ryb, která se ve studii neprojevila jako nedostatečná z důvodu celkové vyšší konzumace ryb v této zemi, díky vyšším a kvalitnějším zdrojům, kterými země disponuje. (5)

Limity bakalářské práce se týkaly především návratnosti dotazníků, která se při online formě nedá zjistit. Dotazník byl odeslán prostřednictvím facebookových skupin, u kterých nelze zjistit jaké procento lidí, kteří dotazník shlédli, opravdu otázky vyplnilo. Dále byl rozeslán spolužákům, přátelům a známým, u kterých je návratnost větší, nikoliv stoprocentní. Dalším omezením práce byl nepoměr jednotlivých skupin respondentů, který se při nezjistitelné návratnosti nedal více ovlivnit. Pozitivem práce bylo anonymní online vyplňování dotazníkového šetření, které poskytuje větší otevřenost a upřímnost respondentů.

## Závěr

Bakalářská práce se zabývá problematikou stravování vysokoškolských studentů, kteří již nežijí se svými rodiči a sami se starají o svou životosprávu. Cílem práce bylo zmapovat stravovací návyky těchto studentů a vzájemně je porovnat mezi jednotlivými typy vyskytujících se skupin. V rámci teoretické části se práce zabývá stavem výživy vysokoškolských studentů, dopady, které nedostatečná výživa může mít na fyzické a psychické zdraví, stravováním během stresového období a látkami využívanými k podpoře při studiu. Důležitou částí je také konzumace alkoholu, výživová doporučení.

Praktická část práce se zabývá vyhodnocením jednotlivých otázek z dotazníkového šetření. Zaměřuje se na jednotlivé skupiny studentů, kteří se šetření účastnili, a porovnává jejich odpovědi. Mezi jednotlivými skupinami nebyly nalezeny významné rozdíly, a proto bylo vyhodnoceno, že stav výživy nezáleží na daném pohlaví, nebo na délce studia. Dle výsledků nebyla současná výživová doporučení naplněna u většiny studentů a kvalita jejich stravy nebyla shledána jako dostačující. Pozitivním příspěvkem bylo, že většina studentů si udržuje stálou přiměřenou hmotnost a v klasifikaci BMI spadá do kategorie „normální váha“. Z výsledků vychází nejhůře konzumace zeleniny, ovoce a ryb. V tomto směru by bylo žádoucí, aby se zvýšilo povědomí studentů o důležitosti a doporučených dávkách těchto potravin a možnostech, jak je získat. Součástí zvýšení konzumace těchto potravin by mohla být spolupráce s dodavateli stravovacích služeb. Univerzitní menzy a bufety by měly nabízet širší výběr zdravých a vyvážených jídel, včetně vyššího zařazení vegetariánských a veganských možností. Dalším důležitým opatřením by bylo vzdělávání studentů o zdravém stravování skrze webové stránky škol nebo mobilní aplikace.

Stravovací návyky vysokoškolských studentů by se měly posunout na lepší úroveň, a faktorem, který by k tomu mohl dopomoci, je zařazení workshopů a přednášek o správné výživě již na základní, nebo střední škole.

## Souhrn

Bakalářská práce se zabývá stravovacími návyky studentů, kteří již žijí samostatně. Skládá se ze dvou částí – teoretické a praktické.

V teoretické části jsou popsány studie zabývající se stravovacími návyky a fyzickou aktivitou studentů a jejich změnami během světové pandemie Covid – 19. Popisuje dopady nedostatečné výživy na lidský organismus, změny ve stravování během zkouškového období vlivem stresu a podpůrných látek, které studenti využívají. Zaměřuje se na konzumaci alkoholu, která je ve vysokoškolské populaci vysoká a popisuje současná nejznámější výživová doporučení jako je Zdravá 13 a výživová pyramida.

V praktické části jsou popsány cíle práce a výzkumné otázky, které jsem během zpracovávání teoretické části zvolila. Pro práci byla zvolena kvantitativní metoda sběru dat ve formě anonymního online dotazníku, který byl rozeslán studentům jednotlivých vysokých škol v České republice. Dotazník obsahuje 42 otázek řazených do 4 kategorií, týkajících se obecných informací o studentovi, konzumace jednotlivých potravin, pitného režimu a konzumace alkoholu a způsobu stravování. Výsledky byly popsány v absolutních i relativních číslech a byly promítnuty do sloupcových grafů. Následně byly porovnány s výživovými doporučeními vycházejícími ze Zdravé 13. Hlavním cílem práce bylo zmapování stravovacích návyků studentů a naplnění současných výživových doporučení.

Z výsledků vyplynulo, že stravovací návyky studentů nejsou na příliš dobré úrovni a jejich kvalita by se měla zlepšit.

## Summary

The bachelor thesis deals with the eating habits of students who already live alone. It consists of two parts – theoretical and practical.

The theoretical part describes studies dealing with the eating habits and physical activity of students and their changes during the global pandemic Covid – 19. It describes the effects of poor nutrition on the human body, changes in diet during exam period due to stress and the supportive substances used by students. It focuses on alcohol consumption, which is high in the college population, and describes the current most well-known nutritional recommendations such as Healthy 13 and the food pyramid.

The practical section describes the aims of the thesis and the research questions I chose during the development of the theoretical section. For the thesis, a quantitative method of data collection was chosen in the form of Anonymous online questionnaire, which was distributed to students of individual universities in the Czech Republic. The questionnaire contains 42 questions arranged in 4 categories, concerning general information about the student, consumption of particular foods, drinking and alcohol consumption and dietary patterns. The results were described in absolute and relative numbers and they were projected in bar graphs. The results were then compared with the dietary recommendations based on Healthy 13. The main aim of the work was to map the student's eating habits and to meet current dietary recommendations.

The results showed that the student's eating habits are not at a very good level and their quality should be improved.

## Seznam použité literatury

- 1 JODCZYK, A.M.; Gruba, G.; Sikora, Z.; Kasiak, P.S.; Gebarowska, J.; Adamczyk, N.; Mamcarz, A.; Sli ´ z, D. PaLS Study: *How Has the COVID-19 Pandemic Influenced Physical Activity and Nutrition? Observations a Year after the Outbreak of the Pandemic*. Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 9632. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189632>
- 2 FILA-WITECKA, K.; Senczyszyn, A.; Kołodziejczyk, A.; Ciułkiewicz, M.; Maciaszek, J.; Misiak, B.; Szcze ´ sniak, D.; Rymaszewska, J. *Lifestyle Changes among Polish University Students during the COVID-19 Pandemic*. Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 9571. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph18189571>
- 3 CAROPPO, E.; Mazza, M.; Sannella, A.; Marano, G.; Avallone, C.; Claro, A.E.; Janiri, D.; Moccia, L.; Janiri, L.; Sani, G. *Will Nothing Be the Same Again?: Changes in Lifestyle during COVID-19 Pandemic and Consequences on Mental Health*. Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 8433. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph18168433>
- 4 VASCONCELOS, M.; Crego, A.; Rodrigues, R.; Almeida-Antunes, N.; López-Caneda, E. *Effects of the COVID-19 Mitigation Measures on Alcohol Consumption and Binge Drinking in College Students: A Longitudinal Survey*. Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 9822. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/ijerph18189822>
- 5 PAPADAKI A, Hondros G, A Scott J, Kapsokefalou M. *Eating habits of university students living at, or away from home in Greece*. Appetite. 2007 Jul;49(1):169-76. doi: 10.1016/j.appet.2007.01.008. Epub 2007 Feb 11. PMID: 17368642.
- 6 MEZA A; Altman E., Martinez S., Leung C. W., “*It’s a Feeling That One Is Not Worth Food*”: A Qualitative Study Exploring the Psychosocial Experience and Academic Consequences of Food Insecurity Among College Students, 2018.
- 7 Tláskal Petr; 2004; *Společnost pro výživu*. [online]. [cit. 16.1.2023]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/s-jakymi-dusledky-nespravne-vyzivy-se-setkava-detsky-lekar/> <https://www.vyzivaspol.cz/s-jakymi-dusledky-nespravne-vyzivy-se-setkava-detsky-lekar/>
- 8 Hrnčířová D., Rambousková J., Bláhová A., Dlouhý P., Floriánková; *Výživa a zdraví*. [online]. 2012. [cit. 26.5.2023]. Dostupné z: [https://eagri.cz/public/web/file/212427/Vyziva\\_a\\_zdravi.pdf](https://eagri.cz/public/web/file/212427/Vyziva_a_zdravi.pdf)
- 9 Morell J. S., Lofgren I. E., Burke J. D., Reilly R. A.; *Metabolic Syndrome, Obesity, and Related Risk Factors Among College Men and Women*, 2011

10 KUNDU, S.; Rejwana, N.; Al Banna, M.H.; Kawuki, J.; Ghosh, S.; Alshahrani, N.Z.; Dukhi, N.; Kundu, S.; Dey, R.; Hagan, J.E., Jr.; et al. *Linking Depressive and Anxiety Symptoms with Diet Quality of University Students: A Cross-Sectional Study during the COVID-19 Pandemic in India*. *Healthcare* 2022, 10, 1848. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/healthcare10101848>

11 KAPOUNKOVÁ K., Pospíšil Z. *Obecná patofyziologie*. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity Brno, [online]. 2013. [cit. 25.2.2023] Dostupné z: <https://www.fsp.s.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/patofyziologie/stres.html>

12 SOLOVIEVA S., LALLUKKA T, VIRTANEN M. a VIIKARI-JUNTURA E. *Psychosocial factors at work, long work hours, and obesity: a systematic review*. *Scandinavian Journal of Work, Environment & 91 Health* [online]. 2013, 39(3), 241–258. ISSN 0355-3140. [cit. 25.2.2023]. Dostupné z: [doi:10.5271/sjweh.3364](https://doi.org/10.5271/sjweh.3364)

13 BONNETTI, Benjamin. *How to stress less*. Capstone. 2014. ISBN 978-0-857-08468-2.

14 ULRICH-LAI, Yvonne M., Stephanie FULTON, Mark WILSON, Gorica PETROVICH a Linda RINAMAN. *Stress Exposure, Food Intake, and Emotional State*. *Stress (Amsterdam, Netherlands)* [online]. 2015, 18(4), 381. ISSN 10.3109/10253890.2015.1062981, [cit. 25.2.2023]. Dostupné z: [doi:10.3109/10253890.2015.1062981](https://doi.org/10.3109/10253890.2015.1062981)

15 FINCH LE, Tomiyama AJ. *Comfort eating, psychological stress, and depressive symptoms in young adult women*. [online] *Appetite*. 2015, Epub 2015 Jul 17. PMID: 26192221. [cit. 25.2.2023] Dostupné z: [doi:10.1016/j.appet.2015.07.017](https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.07.017).

16 JACKSON, K. M., Sher, K. J., & Park, A. (2005). *Drinking among College Students*. In M. Galanter (Ed.), *Recent developments in alcoholism: Vol. 17. Alcohol problems in adolescents and young adults* [online] (pp. 85–117). Kluwer Academic/Plenum Publishers., [cit. 11.3.2023]. Dostupné z: [https://doi.org/10.1007/0-306-48626-1\\_5](https://doi.org/10.1007/0-306-48626-1_5)

17 ADÁMKOVÁ, T., Vondráčková, P., Vacek, J. (2009). *Užívání alkoholu u vysokoškolských studentů*. *Adiktologie*, 9(2), 96–103.

18 National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. *Harmful and underage college drinking are significant public health problems, and they exact an enormous toll on the lives of students on campuses across the United States*. [online]. 2023. [cit. 11.3.2023]. 301.443.3860 Dostupné z: <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/college-drinking>

19 SHEFFIELD, F. D., Darkes, J., Del Boca, F., Goldman, M. S. (2005). *Binge drinking and alcohol-related problems among community college students*:

Implications for prevention policy. *Journal of American College Health*, 54 (3), 137–141.

20 HOLCNEROVÁ P.; *Alkohol – užívání*; centrum adiktologie; výukový text.

21 GALBICSEK C.; *College alcoholism*; [online], 2022, [cit. 11.3.2023]  
Dostupné z: <https://www.alcoholrehabguide.org/resources/college-alcohol-abuse/>

22 BERTASI R O, Humeda Y, Bertasi T O, et al., April 05, 2021, *Caffeine Intake and Mental Health in College Students*. *Cureus* 13(4): e14313. Dostupné z: doi:10.7759/cureus.14313

23 MAHONEY C. R., Giles G. E., Marriott B. P., Judelson D. A., Glickman E. L., Geiselman P. J., Lieberman H. R., 2009, Intake of caffeine from all sources and reasons for use by college students, ISSN 0261-5614, Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2018.04.004>

24 VELTRI Ch., Grundmann O., 2019, *Current perspectives on the impact of Kratom use, Substance Abuse and Rehabilitation*, 10:, 23-31, Dostupné z: DOI: 10.2147/SAR.S164261

25 Státní ústav pro kontrolu léčiv, *Rozlišení doplňků stravy od léčivých přípravků*, [online]. 2010, [cit. 20.3.2023]. Dostupné z: <https://www.sukl.cz/leciva/rozliseni-doplňku-stravy-od-lecivych-pripravku>

26 DUDÁŠOVÁ Martina. *Doplňky stravy ve výživě vysokoškolských studentů*. [online]. Bakalářská práce. 2010. Brno. [cit. 20.3.2023].

27 SLÍVA, J. *Současnost a budoucnost nootropik*. *Postgraduální medicína* [online]. 2007, roč. 8, č. 5, poslední revize 4. 5. 2007 [cit. 20.3.2023], 1212-4184.

28 PÁNEK et al., *Základy výživy*. 2002, 1. vydání Praha: Svoboda – servis. ISBN 80-86320-23-5.

29 BRÁZDOVÁ Z. et al., *Výživová doporučení pro Českou republiku: Dietary guidelines for Czech republic*. 1994, 1. vydání. Brno.

30 World Health Organization. *Healthy Diet*. [online]. 2020. [cit. 15.5.2023]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

31 Společnost pro výživu. *O společnosti*. [online]. [cit. 15.5.2023]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/spolecnost-pro-vyzivu/>

32 Společnost pro výživu. *Zdravá třináctka – stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo*. [online]. 2021. [cit. 15.5.2023]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo/>

33 Státní zdravotní ústav. *Potravinová pyramida v praxi*. [online]. [cit. 15.5.2023]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/5-potravinova-pyramida-v-praxi>



## Seznam obrázků, tabulek a grafů

Obrázek č. 1: Potravinová pyramida	25
Tabulka č. 1: Rozdělení souboru podle typu vysoké školy a pohlaví	28
Graf č. 1: Rozdělení souboru podle pohlaví	29
Tabulka č. 2: Vynechávání denních jídel	33
Graf č. 2: Rozdělení souboru podle věku	30
Tabulka č. 3: Konzumace sladkostí a slaných pochutin	41
Graf č. 3: Rozdělení souboru podle ročníku studia	30
Tabulka č. 4: Četnost stravování ve vybraných zařízeních	54
Graf č. 4: Rozdělení souboru podle typu vysoké školy	31
Graf č. 5: Rozdělení souboru podle typu ubytování	32
Graf č. 6: Počet konzumovaných jídel za den	33
Graf č. 7: Pravidelnost stravování	34
Graf č. 8: Konzumace zeleniny	35
Graf č. 9: Konzumace ovoce	36
Graf č. 10: Preference pečiva	37
Graf č. 11: Konzumace obilovin	37
Graf č. 12: Konzumace luštěnin	38
Graf č. 13: Konzumace masa a masných výrobků	39
Graf č. 14: Konzumace ryb	40
Graf č. 15: Konzumace mléka a mléčných výrobků	41
Graf č. 16: Vypité tekutiny za den	42
Graf č. 17: Podíl hlavních tekutin v denním příjmu	43
Graf č. 18: Konzumace slazených nápojů	43
Graf č. 19: Konzumace alkoholu	44
Graf č. 20: Nejčastěji volené typy alkoholu	45
Graf č. 21: Počet běžně vypitých alkoholických nápojů	45
Graf č. 22: Nejčastější příležitosti pro konzumaci alkoholu	46
Graf č. 23: Konzumace kávy	47
Graf č. 24: Konzumace energetických nápojů	48
Graf č. 25: Důvody pro konzumaci kávy a energetických nápojů	49

Graf č. 26: Změny ve stravování během zkouškového období	50
Graf č. 27: Konzumace výživových doplňků	51
Graf č. 28: Podíl převažujících typů stravování	52
Graf č. 29: Návštěvnost univerzitních menz	53
Graf č. 30: Dostatečnost univerzitních menz	54
Graf č. 31: Podíl nejčastěji využívaných potravin při přípravě jídla	55
Graf č. 32: Podmínky pro vaření	56
Graf č. 33: Spokojenost se stravováním	57
Graf č. 34: Hodnocení stravovacích návyků	57

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Dotazník – Stravovací návyky samostatně žijících vysokoškolských studentů

## Přílohy

*Příloha č. 1 – Dotazník – Stravovací návyky samostatně žijících vysokoškolských studentů*

Vážení respondenti, vážené respondentky,

jmenuji se Natálie Lišková a jsem studentkou 3. ročníku oboru Nutriční terapie na 3. Lékařské fakultě Univerzity Karlovy.

Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění mého dotazníku, který poslouží jako podklad pro mou Bakalářskou práci na téma „Stravovací návyky samostatně žijících vysokoškolských studentů“. Dovoluji si Vás tedy požádat, aby dotazník vyplnili pouze vysokoškolští studenti, kteří během pracovního týdne (kdy chodí do školy) bydlí bez rodičů. Poprosím Vás také abyste vyplňovali co nejpřesněji a nejpravdivěji. Dotazník se skládá z 41 otázek a jeho vyplňování Vám zabere přibližně 5–10 minut.

Po zpracování bakalářské práce je možné do výsledků z dotazníku nahlédnout.

Účast je anonymní a dobrovolná.

Dotazník jednoduše odešlete pomocí tlačítka odeslat v jeho závěru. Předem děkuji za vyplnění a spolupráci.

### Otázky:

1. Jaké je vaše pohlaví?
  - a. Muž
  - b. Žena
2. Jaký je váš věk?
3. Jaká je vaše výška? (*cm*)
4. Jaká je vaše váha? (*kg*)
5. Na jakou vysokou školu chodíte? (*fakulta a vysoká škola př. 3 LF UK, FA ČVUT, ...*)
6. V jakém ročníku studia jste?
  - a. 1. ročník bakalářské
  - b. 2. ročník bakalářské
  - c. 3. ročník bakalářské
  - d. Magisterské
  - e. Doktorandské
7. Jaký je typ vašeho ubytování?
  - a. Vysokoškolská kolej
  - b. Sdílené bydlení v pronájmu
  - c. Jiné:

8. Kolikrát denně běžně jíte?

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5
- f. 6 a více

9. Vynecháváte pravidelně nějaké denní jídlo?

	ANO	NE
Snídaně		
Dopolední svačina		
Oběd		
Odpolední svačina		
Večeře		

10. Jíte každý den pravidelně přibližně ve stejném čase?

- a. ANO
- b. NE

11. Pokud nejíte pravidelně, napište nejčastější důvody proč.

12. Jak často jíte zeleninu?

- a. 3x denně
- b. 1 – 2x denně
- c. 3 – 4x týdně
- d. 1x týdně
- e. Méně než 1x týdně
- f. Vůbec

13. Jak často jíte ovoce?

- a. 2x denně
- b. 1x denně
- c. 3 – 4x týdně
- d. 1x týdně
- e. Méně než 1x týdně
- f. Vůbec

14. Při konzumaci pečiva preferujete?

- a. Bílé
- b. Celozrnné

15. Jak často jíte obiloviny? (*pečivo, těstoviny, rýže, ovesné vločky, ...*)

- a. Několikrát denně
- b. 1x denně
- c. 3 – 4x týdně
- d. 1x týdně
- e. Méně než 1x týdně
- f. Vůbec

16. Jak často konzumujete luštěniny? (*čočka, cizrna, fazole, sója, ...*)
- 1 a vícekrát týdně
  - 1 - 2x měsíčně
  - méně než 1 za měsíc
  - Vůbec
17. Jak často jíte maso a masné výrobky?
- Každý den
  - 3 – 4x týdně
  - 1 – 2x týdně
  - méně než 1x týdně
  - Vůbec
18. Jak často jíte ryby?
- 2x týdně
  - 1x týdně
  - 1 – 2x měsíčně
  - Méně než 1x za měsíc
  - Vůbec
19. Jak často do své stravy zařazujete mléko a mléčné výrobky?
- Denně
  - 3 – 4x týdně
  - 1x týdně
  - Méně než 1x týdně
  - Vůbec
20. Jak často jíte?

	Několikrát za den	Jednou za den	Několikrát za týden	méně často	Vůbec
sladkosti(bonbóny, čokoláda,...)					
slané (brambůrky, slané oříšky,...)					

21. Kolik tekutin denně v průměru vypijete?
- pod 1 l
  - 1–2 l
  - 2–3 l
  - Více než 3 litry
22. Jaký typ tekutin tvoří největší část vašeho denního příjmu?
- Voda
  - Slazené nápoje (*Coca Cola, Fanta, ledový čaj, ...*)
  - Čaj
  - Ovocné šťávy a džusy
  - Jiné:
23. Jak často pijete slazené nápoje?
- Každý den
  - 1 – 3x týdně
  - Méně než 1x týdně
  - Vůbec

24. Jak často pijete alkohol?
- Každý den
  - 2 – 4x týdně
  - 2 – 4x měsíčně
  - 1x měsíčně nebo méně často
  - Nikdy
25. Jaký druh alkoholu nejčastěji pijete?
- Pivo
  - Víno
  - Míchané drinky (koktejly)
  - Tvrký alkohol
  - Nepiji vůbec
26. Kolik alkoholických nápojů si běžně dáte v den, kdy něco pijete? (*1 alkoholický nápoj = 0,5 l piva, 0,2 l vína, 0,05 l tvrdého alkoholu*)
- 1–2
  - 3-4
  - 5-6
  - Více než 6
27. Při jakých příležitostech nejčastěji alkohol pijete?
- S kamarády po škole/práci
  - Na oslavách
  - Doma
  - Nepiji vůbec
28. Kolik šálků kávy denně vypijete?
- 1
  - 2
  - 3
  - Více než 3
  - Nepiji vůbec
29. Jak často pijete energetické nápoje?
- Každý den
  - 1 – 3x týdně
  - 1 – 2x měsíčně
  - Méně než 1x měsíčně
  - Nikdy
30. Z jakého důvodu pijete kávu a energetické drinky? (*více možných odpovědí*)
- Kvůli chuti
  - Proti únavě
  - Ze zvyku
  - Pro větší výdrž
  - Nepiji vůbec

31. Mění se nějakým způsobem vaše stravovací návyky během zkuškového období, kdy můžete být ve stresu?
- Ano, jím méně
  - Ano, jím více
  - Ne, jím stejně
  - Ne, během zkoušek nejsem ve stresu
32. Pokud během zkuškového jíte více, vypište potraviny, které vám při stresu pomáhají nejvíce.
33. Berete pravidelně nějaké výživové doplňky?
- NE
  - ANO
34. Pokud ano, tak jaké?
35. Jaký typ stravování u vás převažuje?
- Vlastní vaření a příprava jídla
  - Navařené jídlo od rodičů
  - Menza
  - Restaurace, fastfoody
  - Donášková služba
36. Navštěvujete univerzitní menzy?
- ANO
  - NE
37. Jsou menzy od vaší vysoké školy dostačující/vyhovující?
- ANO
  - NE
  - Napište důvody:*
38. Jak často navštěvujete/využíváte tento typ stravování?

	Každý den	1 - 3x týdně	Párkrát do měsíce	Párkrát do roka	Vůbec
Menza					
Restaurace					
Fastfood					
Školní bufet					
Donáškv					

39. V případě, že si sami vaříte, jaké potraviny nejčastěji využíváte?
- Čerstvé kvalitní potraviny
  - Průmyslově zpracované potraviny (*instantní kaše/polévky, polotovary, párky, ...*)
  - Sám si nevařím
40. Jaké jsou podmínky pro vaření ve vašem ubytování?
- Vyhovující
  - Nevyhovující
  - Napište proč.*
41. Jste celkově spokojeni se svým způsobem stravování?
- ANO
  - NE



42. Jak hodnotíte své stravovací návyky?

- a. Velmi zdravé
- b. Spíše zdravé
- c. Nevím
- d. Spíše nezdravé
- e. Rozhodně nezdravé