

# CINDI HEALTH MONITOR 2002 – Česká republika

Zdravotní chování populace ČR ve věku 25-64 let

## NATIONAL CINDI HEALTH MONITOR REPORT

### OBSAH:

- Souhrn
- 1 Úvod, cíle
- 2 Popis souboru a metodika:
  - 2.1 Výběr souboru
  - 2.2 Respondence
  - 2.3 Základní charakteristika souboru
  - 2.4 Metoda šetření
- 3 Výsledky
  - 3.1 Subjektivní vnímání zdraví
  - 3.2 Kouření
  - 3.3 Stravovací zvyklosti
  - 3.4 Konzumace alkoholu
  - 3.5 BMI a tělesná aktivita
- 4 Závěry
- 5 Summary in English
- Seznam tabulek
- List of tables

### CONTENTS:

- Summary
- 1 Introduction
- 2 Material and methods
  - 2.1 Sample
  - 2.2 Response rate and non-response analysis
  - 2.3 Basic characteristics of the respondents
  - 2.4 Method, time of survey
- 3 Results
  - 3.1 Self assessed health
  - 3.2 Smoking
  - 3.3 Food habits
  - 3.4 Alcohol consumption
  - 3.5 BMI and physical activity
- 4 Conclusion
- 5 Summary in English
- List of tables

## **SOUHRN** **SUMMARY**

V rámci mezinárodního WHO CINDI bylo v ČR provedeno v roce 2002 šetření postojů ke zdraví a výskytu rizikových faktorů chování, které mají prokazatelný vliv na zdraví populace a které jsou jednou z příčin hromadně se vyskytujících neinfekčních nemocnění.

Šetření bylo provedeno pomocí dotazníku CINDI Health Monitor u 996 mužů a 1007 žen ve věku 25-64 let ve všech regionech České republiky. Soubor je reprezentativní z hlediska věku, pohlaví a regionu. Byly sledovány stravovací zvyklosti, fyzická aktivita, konzumace alkoholu, kouření, vybrané otázky týkající se péče o vlastní zdraví a jeho posouzení.

Bylo zjištěno, že chování a životní styl populace České republiky neodpovídá ve vysokém procentu požadavkům, doporučením a obecně platným zásadám zdravého životního stylu. Byl prokázán vysoký výskyt rizikových faktorů chování sledované populace: pravidelné kouření, nevhodné stravovací návyky, jako jsou konzumace tuků živočišného původu, sacharidů, nadměrný příjem alkoholu, nedostatečná tělesná aktivita. Z výsledků šetření je zřejmé, že zásady zdravého způsobu života přijímají více ženy a mladší populace. Výsledky šetření jsou vhodným podkladem pro směry cílených intervencí, zaměřených na snížení hromadně se vyskytujících neinfekčních onemocnění – kardiovaskulárních, nádorových a metabolických.

Metodika je doporučena pro sledování rizikových faktorů chování populace od 16 let věku.

Výsledky šetření byly poskytnuty WHO a KTI Finsko a budou součástí mezinárodní srovnávací studie.

## **1 ÚVOD** **1 INTRODUCTION**

CINDI Health Monitor - součást programu CINDI (Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention) Světové zdravotnické organizace, je šetření sledující zdravotní chování a rizikové faktory životního stylu populace v Evropě. Šetření je podporováno a odborně garantováno Národním institutem veřejného zdraví ve Finsku (National Public Health Institute) a Centrem pro kontrolu nemocí a prevenci (Centers for Disease Control and Prevention) v USA. Metodologie je založena na zkušenostech projektu Finbalt Health Monitor project on health behaviour monitoring, na kterém se podílelo Finsko, Estonsko, Litva a Lotyšsko.

V letech 1999-2002 bylo provedeno celkem 32 šetření (survey) ve 26 státech, které participují na programu CINDI. V České republice bylo toto šetření uskutečněno v roce 2002. Předběžné analýzy dosavadních výsledků ukazují, že navrhované šetření je proveditelné ve všech zemích, které jsou zařazeny do programu CINDI, a že výsledky umožní mezinárodní srovnání informací o chování populace s možnými zdravotními důsledky.

### **Cíle**

Základním cílem šetření bylo standardizovat metodologii pro systém monitorování faktorů životního stylu a zdravotního chování a postojů, ověřit použitelnost navrhované metodologie a vyhodnotit použitelnost metodiky pro šetření na úrovni regionální, národní a mezinárodní. Současně bylo cílem i ověření vhodnosti zavedení systému monitoringu v této oblasti.

Dalším cílem bylo již v této přípravné fázi získat informace o chování a postojích populace ve vztahu k vlastnímu zdraví za použití jednotných stanovených postupů a kritérií umožňujících srovnání sledovaných ukazatelů v evropských zemích.

## **2 POPIS SOUBORU A METODIKA**

### **2 MATERIAL AND METHODS**

#### **2.1 Výběr souboru**

##### **2.1 Sample**

Do sledovaného souboru byli vybíráni respondenti podle věku, pohlaví a bydliště. Zařazeno bylo celkem 2003 respondentů ve věkovém rozmezí 25 – 64 let žijících v ČR (996 mužů, t.j. 49,7 % a 1007 žen, t.j. 50,3 %). Soubor byl konstruován a jeho reprezentativita byla odvozena od základních demografických ukazatelů obyvatel ve věku 25 – 64 let žijících v České republice k datu 31. 12. 2000 ( 2 810 878 mužů, 2 833 350 žen ve věku 25-64 let)

Základním kritériem pro zařazení respondenta do souboru bylo jeho pohlaví a věk, k zajištění rovnoměrného rozložení byl dalším určujícím znakem kraj ČR. Soubor byl rozdělen do základních věkových skupin po pěti letech.

Tab. č.1: Rozložení souboru podle věku a pohlaví  
 Table 1: Basic characteristics of the respondents (age, sex)

N/%	Muži/Males				Ženy/Females				Celkem	
	Věková skupina / Age group		Celkem		Věková skupina/ Age group		Celkem		Total	
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	Total
N	281	244	279	192	273	238	284	212	1007	2003
%	28,2	24,5	28	19,3	49,7	23,6	28,2	21,1	50,3	100

## 2.2 Response

### 2.2 Response rate and non-response analysis

Výběr respondentů byl zajištěn metodou náhodného výběru pomocí kvót z volebních seznamů. Celkem bylo osloveno 3050 osob. Souhlas se zařazením do šetření vyslovilo 2003 respondentů, t.j. 65,7% oslovených, šetření odmítlo 1047 osob, t.j. 34,3%.

Menší ochota k účasti byla zaznamenána u nižších věkových skupin, s přibývajícím věkem procento odmítnutí bylo menší, nejméně ochotní zapojit se do šetření byli mladí muži ve věku 25 - 29 let. Nejčastějším důvodem odmítnutí bylo samotné téma šetření, které se respondentům zdálo příliš intimní. Druhým nejčastějším důvodem byl nedostatek času, třetím obecná nechuť a nedůvěra k podobným šetřením.

Tab. č. 2 – Odmítnutí účasti ve výzkumu podle pohlaví a věku  
 Table 2: Response rate and non-response analysis

Věková skupina/Age group	MUŽI/ Males				ŽENY/Females					
	Oslv./Asked.	Odmít./Refused	%	Souhl./Agreed	%	Oslv./Asked	Odmít./Refused	%	Souhl./Agreed	%
25 - 29 let	265	109	41,1	156	58,9	252	98	38,9	154	61,1
30 - 34 let	187	62	33,2	125	66,8	194	75	38,7	119	61,3
35 - 39 let	196	72	36,7	124	63,3	190	70	36,8	120	63,2
40 - 44 let	183	63	34,4	120	65,6	201	83	41,3	118	58,7
45 - 49 let	213	79	37,1	134	62,9	203	64	31,5	139	68,5
50 - 54 let	201	56	27,9	145	72,1	205	60	29,3	145	70,7
55 - 59 let	152	43	28,3	109	71,7	164	48	29,3	116	70,7
60 - 64 let	116	33	28,4	83	71,6	128	32	25	96	75
Celkem/Total	1513	517	34,2	996	65,8	1537	530	34,5	1007	65,5

### 2.3 Základní charakteristika souboru

#### 2.3 Basic characteristics of the respondents (age, sex, place of residence)

Struktura výběrového souboru odpovídá struktuře populace ve věku 25 – 64 let žijících v České republice. Sledovaný soubor je reprezentativní pro populaci České republiky z hlediska pohlaví a věku, a to v jednotlivých věkových skupinách věkového rozmezí 25-64 let. Odchylka ve srovnání se základním souborem nepřesahuje v žádné věkové skupině 0,3%.

Výsledky šetření jsou také reprezentativní z hlediska regionu, které představují kraje ČR. Odchylka ve srovnání se základním souborem z hlediska rozložení sledovaného souboru podle regionu činí 0,1%.

Diferenční funkce základních demografických ukazatelů pohlaví, věku a regionální příslušnosti byla splněna, znaky pohlaví, věk a regionální příslušnost se tak nejlépe osvědčují pro popis a charakteristiku sledovaného souboru.

Tab. č. 3 – Složení výběrového souboru dle pohlaví a věku  
 Table 3: Target population according to gender and age

Věková skupina/Age group	Muži/Males		Ženy/Females	
	%	odchylka/deviation	%	odchylka/deviation
25 – 29 let	7,8	0	7,7	0,2
30 – 34 let	6,2	0,1	5,9	-0,1
35 - 39 let	6,2	0	6	0
40 - 44 let	6	-0,1	5,9	-0,1
45 - 49 let	6,7	-0,3	6,9	-0,1
50 - 54 let	7,2	0,1	7,2	-0,1
55 - 59 let	5,4	0	5,8	-0,1
60 - 64 let	4,1	0,2	4,8	0,3

Tab. č. 4: Složení výběrového souboru podle krajů  
 Table 4: Target population according to the districts

District	%	deviation
PRAHA	11.7	-0.1
STŘEDOČESKÝ	10.8	-0.1
JIHOČESKÝ	6.0	-0.1
PLZEŇSKÝ	5.5	0.1
KARLOVARSKÝ	3.1	0.1
ÚSTECKÝ	8.0	0.1
LIBERECKÝ	4.2	0.0
KRÁLOVÉHRADECKÝ	5.3	0.0
PARDUBICKÝ	4.9	0.0
VYSOČINA	5.0	0.0
JIHMORAVSKÝ	10.9	-0.1
OLOMOUCKÝ	6.2	0.0
ZLÍNSKÝ	5.7	-0.1
MORAVSKOSLEZSKÝ	12.4	0.1

## 2.4 Metoda šetření

### 2.4 Method, time of survey

Šetření bylo provedeno pomocí dotazníku , který obsahoval tyto okruhy otázek: 1.základní informace (pohlaví, věk, stav, vzdělání, zaměstnání), 2.zdravotní služby a zdravotní stav, 3.kouření, 4.stravovací zvyklosti, 5.alkohol, 6.výška, hmotnost, tělesná aktivita, 7.bezpečnost dopravy, 8.různé. Povinné otázky mezinárodního dotazníku byly doplněny v ČR dalšími okruhy otázek týkajícími se pracovních rizik, rodinné a osobní

anamnézy (okruh otázek: 9.pracovní rizika, 10.rodinná a osobní anamnéza). Sběr dat byl proveden tazatelským aktivem (287 tazatelů) agentury INRES – SONES. Šetření bylo provedeno technikou standardizovaného řízeného rozhovoru tazatele s respondentem, z důvodu některých otázek intimního charakteru vyplnili respondenti odpovědi na otázky okruhu 10 bez asistence tazatele, tazatelské archy vložili do obálky a zalepili. Dotazníkem bylo celkem položeno 90 základních otázek. Šetření bylo provedeno v době od 23.5.2002 do 7.6.2002

## 3 VÝSLEDKY

### 3 RESULTS

#### 3.1 Subjektivní vnímání zdraví

##### 3.1.1. Self assessed health

Kromě otázek orientovaných na výskyt vybraných diagnóz a symptomů, byla položena otázka na subjektivní vnímání zdravotního stavu. 10% sledované populace nehodnotí dobře svůj zdravotní stav, především respondenti ve věku 55-64 let (26% mužů a 21% žen ve věkové skupině 55-64 let). 30% respondentů hodnotí svůj zdravotní stav jako dobrý, 33% celkem dobrý a 27% jako průměrný. 59% respondentů udalo bolesti zad a 48% bolesti hlavy. Tyto potíže udávají ve vysokém procentu i respondenti věkové skupiny 25-34 let. U dalších sledovaných potíží (bolesti na hrudníku při tělesné aktivitě, bolesti kloubů, šíje, otoky nohou, nespavost, deprese) je pozorován nárůst s věkem.

***Téměř čtvrtina respondentů ve věku nad 55 let nehodnotí dobře svůj zdravotní stav. Bolesti zad a hlavy udávají ve vysokém procentu respondenti již v nejmladší věkové skupině.***

**Tab. č.5: Jak byste hodnotila svůj současný zdravotní stav? - %**

**Table 5: How would you assess your present state of health? - %**

Odpověď/Answer	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem			
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total			
dobry/good	59	36	20	11	33	45	26	19	10	26	30		
celkem dobry/reasonably good	30	35	35	26	32	39	44	32	26	35	33		
prumerny/average	11	21	37	35	25	14	23	38	43	29	27		
celkem spatny/ rather poor	1	7	8	20	8	1	6	9	14	7	8		
spatny/poor	0	1	0	6	2	1	0	2	7	2	2		

Tab. č.6: Měla/jste v posledním měsíci některé příznaky nebo potíže-%?  
 Table 6: Have you had any of the symptoms or complaints during the last month-%?

Potíže/Symptoms	Muži/Males					Ženy/Females					Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem		Věková skupina/Age group			Celkem		
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	
bolest na hrudníku při těl. aktivitě/chest pain	5	8	10	23	11	5	7	13	20	11	11
bolesti kloubů/join pain	16	26	41	55	33	20	34	48	68	41	37
bolesti zad/back-pain	46	56	65	64	57	52	57	63	71	60	59
bolesti šíje/neck-shoulder pain	20	30	37	40	31	33	41	46	50	42	37
otoky nohou/swelling of feet	2	6	12	21	9	12	16	25	41	23	16
křečové žíly/varicose veins	2	6	10	27	10	12	18	28	43	25	17
ekzém/eczema	9	9	11	8	9	14	12	7	8	10	10
zácpa/constipation	7	13	13	15	12	16	17	20	22	19	15
bolesti hlavy/headache	34	34	42	38	37	59	63	60	52	59	48
nespavost/insomnia	16	19	32	41	26	25	30	40	49	36	31
deprese/depression	12	14	20	18	16	23	26	32	24	26	21
bolesti zubů/toothache	22	20	22	17	21	18	20	17	19	18	20

### 3.2 Kouření

#### 3.2.1. Daily smoking

Otázkami zaměřenými na problematiku kouření byly zjištěny nejen postoje samotných kuřáků, ale i postoj k otázce následků kouření a vlivu na vlastní zdraví. Postoj okolí ke kouření někoho blízkého byl prezentován jako rada nekouřit.

Bylo zjištěno, že v souboru je 21% kuřáků, kteří kouří denně (26% mužů a 16% žen), 6% příležitostně. Nejvíce kuřáků je ve věkové skupině 35-54 let. 67% mužů a 48% žen někdy v životě kouřili.



12% respondentů si z následků kouření nedělá starosti, 30% respondentů (35% mužů a 25% žen) si starosti s následky kouření připouští. Škodlivé následky kouření dělá starosti především ve věku nad 35 let, více mužům. 13% respondentů (15% mužů a 10% žen) by chtělo přestat kouřit.

9% respondentů (12% mužů a 5%) žen udává, že jim v posledním roce lékař radil, aby přestali kouřit, 2% udává, že to byl jiný zdravotník, 18% (22% mužů, 15% žen) někdo z rodiny, 9% (11% mužů, 7% žen) někdo jiný

**Bylo zjištěno, že denně kouří čtvrtina mužů, nejvíce ve věku 35-54 let. Dvě třetiny mužů a téměř polovina žen udávají, že někdy v životě kouřili. Škodlivé následky kouření připouští 30% respondentů, ponejvíce ve věkové skupině 35-54 let. Téměř pětina kuřáků radí někdo z rodiny, aby přestali kouřit, pouze 9% respondentů udalo, že jim radil lékař, aby nekouřili.**

**Tab. č. 7: Kouříte v současné době? -%**

**Table 7: Do you smoke at the present time? -%**

	Muži/Males				Ženy/Females				Celkem		
	Věková skupina/Age group		Celkem	Věková skupina/Age group		Celkem					
	25 - 34	35 - 44		45 - 54	55 - 64						
Odpověď/Answer	22	30	29	22	26	16	17	20	9	16	21
ano/yes	11	6	4	7	7	4	6	4	3	4	6
občas/occasionally											

**Tab. č. 8: Kouřil/a jste někdy v životě? -%**

**Table 8: Have you ever smoked in your life? -%**

	Muži/Males				Ženy/Females				Celkem		
	Věková skupina/ Age group		Celkem	Věková skupina/ Age group		Celkem					
	25 - 34	35 - 44		45 - 54	55 - 64						
Odpověď/Answer	64	70	67	67	67	50	46	55	39	48	57
ano/yes											

Tab. č. 9: Dělalí vám starosti škodlivé následky kouření pro vaše zdraví? -%  
 Table 9: Are you concerned about the harmful consequences that smoking can have on your health? -%

Odpověď/Answer	Muži/Males					Ženy/Females					Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem Total		Věková skupina/Age group			Celkem Total		
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64		25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64		
velké starosti/very concerned	6	6	6	9	7	5	6	8	7	7	7
trochu starostí/somewhat concerned	10	20	20	17	17	9	12	13	7	10	13
ne moc starostí/not much concerned	11	11	10	15	11	9	7	7	8	8	10
žádné starosti/not at all concerned	15	15	17	15	15	8	7	10	7	8	12

Tab. č. 10: Radil vám někdo v posledním roce, abyste přestal/a kouřit? -%  
 Table 10: During the last year have you been advised by any to stop smoking? -%

Odpověď/Answer	Muži/Males										Ženy/Females					Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem Total		Věková skupina/Age group			Celkem Total							
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64		25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64							
lékař/a doctor	6	14	15	17	12	4	5	7	5	5	9					
zubař/a dentist	1	3	4	2	3	1	4	0	1	2	2					
jiný zdravotník/other health care person.	1	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2					
člen rodiny/a family member	21	25	22	19	22	17	16	17	9	15	18					
jiní/others	11	11	13	8	11	11	9	6	4	7	9					

### 3.3 Stravovací zvyklosti

#### 3.3 Food habits

Otázky byly zaměřeny stravovací zvyklosti, na používání tuků, spotřebu cukru, soli a na frekvenci konzumace vybraných potravin v posledním týdnu .

74% respondentů denně snídá, méně snídajících respondentů je v nižších věkových skupinách, nejvíce snídajících je ve věkové skupině nad 55 let. 36% respondentů denně doma vaří, 32 % dva až třikrát týdně, 32% méně často. Více vaří doma respondenti vyšších věkových skupin.

60% respondentů při přípravě pokrmů používá rostlinný olej, 16% živočišné tuky (másla, sádlo). Jako pomazánku na chléb používá 49% respondentů máslo nebo máslový výrobek, 4% sádlo.

24% respondentů používá jako pomazánku nízkotučné margariny, především ženy a muži nejmladší sledované věkové skupiny (30% žen, 29% mužů ve věku 25-34 let).

37% respondentů pije mléko s vysokým obsahem tuku, 28% mužů a 15% žen nepije mléko vůbec. Nízkotučné mléko obvykle používá 41% respondentů.

Dva a více šálků kávy denně pije 59% respondentů, 49% respondentů pije denně 2 a více šálků čaje, až 57% respondentů nápoje sladí. Více nápoje sladí muži (2 a více dávkami cukru sladí kávu 36% mužů a 19% žen, čaj 41% mužů a 34% žen). Více sladí respondenti mladších věkových skupin.

48% respondentů udává konzumaci sladkého pečiva 1-2krát v posledním týdnu, více než 3krát 30%, častější konzumaci udávají ženy bez výrazného rozdílu věku. 40% respondentů udává konzumaci cukrovinek 1-2krát týdně, více než 3krát 14%, častěji ženy mladších věkových skupin.

Cereálie nekonzumovalo během týdne 69% respondentů, především mužů (78% mužů, 60% žen ) bez výrazného rozdílu věku. Pouze 19% respondentů konzumovalo cereálie 1-2krát týdně. Nejčastěji konzumují cereálie ženy ve věkové skupině 25-34 let (1-2krát: 32% žen, 3-5krát: 11% žen).

Vařené brambory 1-2krát týdně konzumovalo 59% respondentů, 3-5krát týdně 34% respondentů, smažené brambory konzumovalo 32% respondentů 1-2krát týdně (28% žen, 36% mužů). Rýží nebo těstoviny 1-2krát týdně konzumovalo 68% respondentů, 3-5krát týdně 17%, bez výrazného rozdílu mezi ženami a muži.

50% respondentů konzumovalo v posledním týdnu 1-2krát sýr, 3-5krát týdně 34%, 6-7krát týdně 9%. Častější konzumace sýrů je u mladších věkových skupin.

71% respondentů konzumovalo v posledním týdnu 1-2krát kuře, 3-5krát 9%, bez výrazného rozdílu mezi ženami a muži, 17% respondentů nevedlo konzumaci tohoto druhu masa.

Konzumaci ryb v posledním týdnu šetření udává 54% respondentů, a to nejčastěji 1-2x týdně, ženy ve věkové skupině 25-34 let (53%), muži ve věku 55-64 let (50%).

1-2krát týdně konzumuje tmavé maso 46% respondentů, více než 3krát týdně 45% (54% mužů a 36% žen). Častějšími konzumenty masa jsou muži a respondenti mladších věkových skupin. 47% sledované populace konzumuje masné výrobky a uzeniny 1-2krát týdně, 3-5krát týdně 30% sledované populace, 6-7krát týdně 9% sledované populace. Častějšími konzumenty uzenin a masných výrobků jsou muži. Čerstvou zeleninu konzumovalo 1-2krát týdně 38% respondentů, 3-5krát týdně 35%, 6-7krát týdně 20%. Čerstvou zeleninu konzumují více ženy (např. 6-7krát týdně je to 25% žen, 15% mužů, 29% žen věkové skupiny 25-34 let). Konzumaci jiné zeleniny udává 70% respondentů, a to 1-2krát týdně 49%, 3-5krát týdně 15% a 6-7krát týdně 6% respondentů. Častějšími konzumenty jsou ženy mladších věkových skupin.

Čerstvé ovoce nekonzumovalo během týdne 19% respondentů (14% žen a 24% mužů), 1-2krát týdně konzumovalo ovoce 41% respondentů, 3-5krát týdně 24%, 6-7krát týdně pouze 12% respondentů. Čerstvé ovoce konzumují více ženy, mladší věkové skupiny.

Konzumaci jiného ovoce 1-2krát týdně uvedlo 36% respondentů, 3-5krát týdně 10% respondentů, s větším podílem žen.

66% respondentů udává konzumaci vajec 1-2krát týdně, 16% (přičemž 17% mužů a 14% žen) 3-5krát týdně

10% respondentů, převážně muži (muži 15%, ženy 4%), si téměř vždy přisluhuje pokrmy u stolu.

Pouze 23% respondentů udává, že jim v posledním roce poradil lékař změnu stravovacích zvyklostí (nejčastěji muži ve věku 55-64 let – 46%), 4% respondentů uvádí jiného zdravotníka, 17% uvádí člena rodiny, 8% uvádí někoho jiného. Největší frekvence této odpovědi je ve skupině mužů ve věku 55-64 let.

26% respondentů především nižšího věku nesnídá. Při sledování konzumace tuků je zjištěno používání tuků živočišného původu, hlavně jako pomazánky na chléb - 49% respondentů udává máslo nebo máslový výrobek, a při konzumaci mléka - 37% respondentů pije mléko s vysokým obsahem tuku. Rostlinné oleje při přípravě jídel používá 60% respondentů.

Příjem cukrů dokumentují zjištění, že více než polovina respondentů sladí nápoje - konzumaci 2 a více šálků kávy denně udává 59% respondentů, konzumaci 2 a více šálků čaje denně 49% respondentů, přičemž nápoje sladí. Konzumaci sladkého pečiva udává 78% respondentů, konzumaci cukrovinek 54%.

Konzumaci cereálií uvádí pouze 31% respondentů, a to především mladších věkových skupin. Jako přílohy se nejčastěji konzumují vařené brambory, rýže nebo těstoviny. Vysoká je konzumace smažených brambor – 1-2krát týdně ji uvádí 32% respondentů. 93% respondentů udává konzumaci sýrů, 80% konzumaci kuřecího masa, 54% konzumaci ryb. Vysoká je frekvence konzumace tmavého masa a uzenin: 45% respondentů udává konzumaci tmavých mas více než 3krát týdně. Častějšími konzumenty masa jsou muži a respondenti mladších věkových skupin. 39% respondentů konzumuje masné výrobky a uzeniny více než 3krát týdně.

Čerstvou zeleninu konzumuje 6-7krát týdně pouze 20% respondentů, čerstvé ovoce 6-7x týdně pouze 12% respondentů.

66% respondentů udává konzumaci vajec 1-2krát týdně, 16% respondentů 3-5krát týdně. 15% mužů si téměř vždy přisluhuje pokrmy u stolu.

Radu lékaře pro změnu stravovacích zvyklostí udává 23% respondentů, radu členem rodiny 17% respondentů. Nejčastěji je rada poskytována mužům ve věku nad 55 let.

Tab. č. 11: Snídáte?-%

Table 11: Do you eat breakfast at all?-%

Hodnocení / Item	Muži/Males				Ženy/Females				Celkem		
	Věková skupina/Age group		Celkem		Věková skupina/Age group		Celkem				
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	
ne/no	31	27	22	17	25	29	33	31	14	27	26
ano/yes	69	73	78	83	75	71	67	69	86	73	74

Tab. č. 12: Jak často doma varíte? -%  
 Table 12: How often do you prepare food at home? -%

Hodnocení / Item	Muži/Males					Ženy/Females					Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem Total	Věková skupina/Age group			Celkem Total			
	25 - 34	35 - 44	45 - 54		55 - 64	25 - 34	35 - 44		45 - 54	55 - 64	
nikdy/never	17	15	16	19	17	3	0	0	0	1	9
několikrát za rok/a few times a year	26	23	20	10	20	3	0	0	1	1	11
2-3x měsíčně/ times a month	9	8	8	4	8	3	3	2	3	3	5
jednou týdně/once a week	12	9	8	7	9	10	6	4	0	5	7
2-3x týdně/times a week	21	27	29	28	26	37	39	41	36	38	32
denně/daily	14	17	20	30	19	45	52	53	59	52	36

Tab.č. 13: Jaký druh tuku většinou používáte pro přípravu jídla doma? -%  
 Table 13: What kind of fat do you mostly use for food preparation at home? -%

Hodnocení / Item	Muži/Males					Ženy/Females					Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem Total	Věková skupina/Age group			Celkem Total			
	25 - 34	35 - 44	45 - 54		55 - 64	25 - 34	35 - 44		45 - 54	55 - 64	
rostlinný olej/vegetable oil	49	48	52	50	50	73	74	71	66	71	60
margarin/margarine	6	11	11	11	10	11	12	9	15	11	11
máslo/butter	10	9	8	8	9	8	7	8	11	8	9
sádlo/lard	4	7	10	12	8	3	5	9	6	6	7
žádný/no fat at all	1	0	1	1	1	1	1	2	2	1	1
nevím/I don't know	7	6	7	4	6	0	0	0	0	0	3
nevařím/I don't prepare food	22	18	11	15	17	4	1	1	1	2	9

Tab.č. 14: Jaký tuk používáte většinou jako pomazánku na chléb? - %

Table 14: What kind of fat do you use on bread mostly? - %

Hodnocení / Item	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem			
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total			
rostlinný olej/vegetable oil	49	48	52	50	50	73	74	71	66	71	60		
margarin/margarine	6	11	11	11	10	11	12	9	15	11	11		
máslo/butter	10	9	8	8	9	8	7	8	11	8	9		
sádlo/lard	4	7	10	12	8	3	5	9	6	6	7		
žádný/no fat at all	1	0	1	1	1	1	1	2	2	1	1		
nevím/I don't know	7	6	7	4	6	0	0	0	0	0	3		
nevařím/I don't prepare food	22	18	11	15	17	4	1	1	1	2	9		

Tab.č. 15: Pokud pijete mléko, co používáte obvykle? - %

Table 15: If you drink milk do you usually use? - %

Hodnocení / Item	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem			
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total			
plnotučné 4,3%tuku/whole milk	10	14	9	14	11	8	8	10	11	9	10		
konzumní 3,9% tuku/consumer milk	29	31	25	21	27	25	29	26	25	26	27		
nízkotučné 1,9%tuku/low-fat milk	32	23	27	21	26	39	35	35	36	36	31		
odstředěné- 0,05%tuku/skim milk	5	6	9	10	7	16	15	11	10	13	10		
nepiji/I don't drink	25	25	29	33	28	12	13	18	17	15	21		

Tab.č. 16: Kolik šálků kávy pijete obvykle denně?-%

Table 16: How many cups of coffee do you usually drink a day?-%

Počet šálků /Number of cups	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem			
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total			
0	27	14	20	35	24	17	10	13	20	15	19		
1	19	20	17	19	19	27	19	18	25	22	21		
2	30	28	31	24	28	35	39	35	27	34	31		
3	14	25	16	12	17	14	21	18	19	18	17		
4	6	7	11	6	8	5	7	10	6	7	7		
5	4	6	2	1	3	1	4	2	2	2	3		
>6	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1		

Tab.č. 17: Kolik šálků čaje pijete obvykle denně?-%

Table 17: How many cups of tea do you usually drink a day?-%

Počet šálků /Number of cups	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem			
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total			
0	23	22	26	22	23	13	15	15	14	14	19		
1	28	33	32	34	32	30	27	35	30	30	31		
2	29	28	23	25	26	33	30	26	26	29	27		
3	9	7	7	10	8	11	12	11	14	12	10		
4	5	6	4	4	5	6	8	8	7	7	6		
5	3	2	3	1	2	5	5	4	7	5	4		
6+	4	2	2	3	3	3	3	1	2	2	2		



Tab.č. 18: Kolik kostek cukru nebo lžiček cukru si dáváte do šálku kávy?-%

Table 18: How many lumps of sugar or spoonfuls of granulated sugar do you use for one cup of coffee?-%

Počet /Number	Muži/Males				Ženy/Females				Celkem Total		
	Věková skupina/Age group		Celkem		Věková skupina/Age group		Celkem				
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54		55 - 64	Total
0	44	41	33	52	42	58	52	54	58	55	48
1	17	24	26	20	22	23	29	24	24	25	23
2	32	27	32	21	28	16	18	20	13	17	23
3	6	5	7	6	6	3	1	2	4	2	4
4	1	2	2	2	2	0	0	0	1	0	1

Tab.č. 19: Kolik kostek cukru nebo lžiček cukru si dáváte do šálku čaje?-%

Table 19: How many lumps of sugar or spoonfuls of granulated sugar do you use for one cup of tea?-%

Počet /Number	Muži/Males				Ženy/Females				Celkem Total		
	Věková skupina/Age group		Celkem		Věková skupina/Age group		Celkem				
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54		55 - 64	Total
0	31	41	38	52	39	46	44	46	51	47	43
1	17	20	21	18	19	25	31	26	27	27	23
2	40	28	29	23	31	27	25	25	14	23	27
3	11	8	8	6	8	2	1	3	5	3	6
4	1	2	2	1	2	0	0	0	1	0	1
5	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0

Tab.č. 20: Jak často jste v posledním týdnu konzumovala sladké pečivo? - %  
 Table 20: How often during the last week have you consumed sweet pastries? - %

Počet / Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total			
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem						
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44		45 - 54	55 - 64	Total
nikdy/never	21	25	22	27	23	15	17	18	17	17	17	17	17	17	17	20
1-2x	46	45	44	38	44	52	51	56	52	53	52	52	53	53	53	48
3-5x	28	24	27	26	26	22	24	20	23	22	22	24	23	22	22	24
6-7x	6	5	6	6	6	9	7	5	7	7	7	7	7	7	7	6
neudáno/missing	0	2	1	4	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2

Tab.č. 21: Jak často jste v posledním týdnu konzumovala cukrovinky? - %  
 Table 21: How often during the last week have you consumed sweets? - %

Počet / Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total			
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem						
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44		45 - 54	55 - 64	Total
nikdy/never	41	48	48	53	47	34	38	40	41	38	41	38	41	38	43	43
1-2x	40	38	35	30	36	46	46	42	44	44	44	44	44	44	44	40
3-5x	13	9	10	7	10	12	10	7	7	9	7	7	7	9	10	10
6-7x	5	3	3	5	4	6	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4
neudáno/missing	1	2	4	6	3	1	2	5	4	3	1	2	5	4	3	3

Tab.č. 22: Jak často jste v posledním týdnu konzumovala cereálie? - %

Table 22: How often during the last week have you consumed cereals? - %

Počet /Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem Total	Věková skupina/Age group			Celkem Total					
	25 - 34	35 - 44	45 - 54		25 - 34	35 - 44	45 - 54		55 - 64				
nikdy/never	75	80	82	74	78	49	61	64	70	60	69		
1-2x	18	14	9	13	14	32	26	20	17	24	19		
3-5x	5	3	3	3	3	11	6	7	3	7	5		
6-7x	1	0	0	1	1	4	1	3	1	3	2		
neudáno/missing	1	4	6	9	5	3	5	7	8	6	5		

Tab.č. 23: Jak často jste v posledním týdnu konzumovala vařené brambory? - %

Table 23: How often during the last week have you consumed boiled potatoes? - %

Počet /Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem Total	Věková skupina/Age group			Celkem Total					
	25 - 34	35 - 44	45 - 54		25 - 34	35 - 44	45 - 54		55 - 64				
nikdy/never	0	0	0	1	0	0	2	0	1	1	1		
1-2x	4	7	3	6	5	4	5	3	1	4	4		
3-5x	62	59	61	56	60	64	53	58	54	58	59		
6-7x	33	31	33	34	33	30	39	36	41	35	34		
neudáno/missing	1	3	3	4	3	1	3	2	3	2	2		

Tab.č. 24: Jak často jste v posledním týdnu konzumovali/smažené brambory? -%

Table 24: How often during the last week have you consumed fried potatoes? -%

Počet /Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total			
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem						
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44		45 - 54	55 - 64	Total
nikdy/never	53	55	57	65	57	62	63	62	72	64	61					
1-2x	43	39	34	24	36	32	30	29	18	28	32					
3-5x	2	3	4	3	3	3	0	1	1	1	2					
6-7x	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0					
neudáno/missing	1	2	5	8	4	3	6	9	8	6	5					

Tab.č. 25: Jak často jste v posledním týdnu konzumovali/rýži nebo těstoviny? -%

Table 25: How often during the last week have you consumed rice or pasta? -%

Počet /Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total			
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem						
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44		45 - 54	55 - 64	Total
nikdy/never	10	12	13	12	12	9	8	9	13	10	11					
1-2x	70	67	70	63	68	65	71	71	65	68	68					
3-5x	18	15	14	19	16	22	18	15	19	18	17					
6-7x	1	5	1	2	2	3	1	3	1	2	2					
neudáno/missing	1	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2					

Tab.č. 26: Jak často jste v posledním týdnu konzumovala sýr? - %

Table 26: How often during the last week have you consumed cheese? - %

Počet /Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem			
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total			
nikdy/never	10	7	7	6	8	4	3	7	7	5	6		
1-2x	47	55	52	53	51	45	50	48	50	48	50		
3-5x	35	30	33	32	33	38	37	35	32	35	34		
6-7x	7	7	6	8	7	12	8	10	11	10	9		
neudáno/missing	1	1	2	2	1	1	2	1	0	1	1		

Tab.č. 27: Jak často jste v posledním týdnu konzumovala kuře? - %

Table 27: How often during the last week have you consumed chicken? - %

Počet /Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem			
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total			
nikdy/never	17	20	16	19	18	15	16	16	17	16	17		
1-2x	72	65	71	68	69	70	71	75	74	72	71		
3-5x	7	13	10	7	9	12	11	7	7	9	9		
6-7x	2	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1		
neudáno/missing	1	2	2	5	2	1	2	2	1	2	2		

Tab.č. 28: Jak často jste v posledním týdnu konzumovali ryby? - %  
 Table 28: How often during the last week have you consumed fish? - %

Počet /Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem			
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total		25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total		
nikdy/never	55	48	43	35	46		39	42	36	46	40	43	
1-2x	37	41	49	50	44		53	51	55	44	51	48	
3-5x	6	7	4	9	6		5	5	4	4	4	5	
6-7x	1	1	1	1	1		1	0	0	1	0	1	
neudáno/missing	2	3	3	5	3		2	3	5	5	4	3	

Tab.č. 29: Jak často jste v posledním týdnu konzumovali maso? - %  
 Table 29: How often during the last week have you consumed meat? - %

Počet /Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem			
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total		25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total		
nikdy/never	4	6	4	5	5		11	9	8	9	9	7	
1-2x	39	38	39	44	40		55	50	52	50	52	46	
3-5x	45	43	43	38	43		27	35	33	34	32	37	
6-7x	11	12	11	11	11		5	4	4	4	4	8	
neudáno/missing	1	0	2	3	2		1	2	4	4	3	2	

Tab.č. 30: Jak často jste v posledním týdnu konzumovali masné výrobky, uzeniny? - %  
 Table 30: How often during the last week have you consumed meat products? - %

Počet /Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total			
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem						
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44		45 - 54	55 - 64	Total
nikdy/never	9	6	7	12	8	20	17	12	19	17	13					
1-2x	41	42	40	41	41	58	49	55	48	53	47					
3-5x	41	39	38	38	39	15	25	24	23	22	30					
6-7x	9	13	14	8	11	5	7	7	8	7	9					
neudáno/missing	0	0	1	2	1	2	2	2	3	2	1					

Tab.č. 31: Jak často jste v posledním týdnu konzumovali čerstvou zeleninu? - %  
 Table 31: How often during the last week have you consumed fresh vegetables? - %

Počet /Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total			
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem						
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44		45 - 54	55 - 64	Total
nikdy/never	7	9	8	10	8	4	2	3	1	3	6					
1-2x	42	47	49	43	45	27	30	30	41	31	38					
3-5x	37	32	26	26	30	38	46	41	32	40	35					
6-7x	14	12	16	17	15	29	22	23	25	25	20					
neudáno/missing	1	0	1	3	1	1	0	3	0	1	1					

Tab.č. 32: Jak často jste v posledním týdnu konzumovali jinou zeleninu?-%  
 Table 32: How often during the last week have you consumed other vegetables?-%

Počet /Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem			
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total			
nikdy/never	28	36	32	30	31	20	21	25	24	23	27		
1-2x	51	45	49	54	49	48	48	46	50	48	49		
3-5x	15	12	12	10	13	18	20	15	17	18	15		
6-7x	4	5	5	2	4	10	8	7	6	8	6		
neudáno/missing	2	3	2	4	3	3	3	6	3	4	3		

Tab.č. 33: Jak často jste v posledním týdnu konzumovali čerstvé ovoce?-%  
 Table 33: How often during the last week have you consumed fresh fruit?-%

Počet /Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem			
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total			
nikdy/never	22	25	24	27	24	14	12	12	18	14	19		
1-2x	47	48	48	40	46	29	36	40	42	36	41		
3-5x	21	16	18	21	19	35	32	29	23	30	24		
6-7x	9	9	7	7	8	19	18	15	14	17	12		
neudáno/missing	1	2	3	6	3	3	2	5	3	3	3		



Tab.č. 34: Jak často jste v posledním týdnu konzumovala jiné ovoce?-%  
 Table 34: How often during the last week have you consumed other fruit?-%

Počet /Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem			
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total			
nikdy/never	50	55	48	47	50	38	41	40	41	40	45		
1-2x	32	31	36	34	33	40	38	37	38	38	36		
3-5x	12	9	7	7	9	13	10	11	8	11	10		
6-7x	4	2	4	3	3	6	6	5	4	5	4		
neudáno/missing	3	4	5	8	5	3	5	7	9	6	5		

Tab.č. 35: Jak často jste v posledním týdnu konzumovala vejce?-%  
 Table 35: How often during the last week have you consumed eggs?-%

Počet / Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem			
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total			
nikdy/never	18	15	13	14	15	21	14	15	7	15	15		
1-2x	64	64	64	66	64	63	68	67	72	67	66		
3-5x	16	18	18	17	17	12	15	14	17	14	16		
6-7x	2	1	3	1	2	3	0	1	2	2	2		
neudáno/missing	0	1	1	3	1	2	3	2	2	2	2		

Tab.č. 36: Přisolujete si pokrmy u stolu? -%

Table 36: Do you add salt to your meals at the table? -%

	Muži/Males				Ženy/Females				Celkem		
	Věková skupina/Age group		Celkem		Věková skupina/Age group		Celkem				
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54		55 - 64	Total
Odpověď / Answer	10	14	17	20	15	32	25	29	37	30	23
nikdy/never											
jen když nejsou slané/when food is not salty	80	70	64	63	70	64	71	67	57	65	67
téměř vždy/almost always	10	16	19	17	15	4	4	4	6	4	10

Tab.č. 37: Poradil vám někdo v posledním roce, abyste změnil/a stravovací zvyklosti? -%

Table 37: During the last year have you been advised by anybody to change your dietary habits? -%

	Muži/Males				Ženy/Females				Celkem		
	Věková skupina/Age group		Celkem		Věková skupina/Age group		Celkem				
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54		55 - 64	Total
Odpověď / Answer	7	21	31	46	25	10	15	24	35	20	23
lékař/a doctor											
jiný zdravotník/other health care person.	2	4	5	7	4	3	3	6	6	4	4
člen rodiny/a family member	17	16	25	28	21	13	11	10	19	13	17
jiní/others	6	7	8	10	8	4	9	9	10	8	8

### **3.4 Konzumace alkoholu**

#### **3.4 Alcohol consumption**

Otázky byly orientované na frekvenci konzumace alkoholických nápojů, bylo zjišťováno, zda někdo respondentům radil, aby omezili konzumaci alkoholu.

89% respondentů (93% mužů a 84% žen) udává konzumaci alkoholu v posledním roce. V posledním týdnu udává 35% mužů konzumaci 7 a více sklenic piva (ve věkové skupině 55-64 let až 38% mužů), 8% respondentů udává konzumaci 2 a více sklenic koktejlů s alkoholem, 19% konzumaci 2 a více sklenic destilátů (32% mužů a 7% žen), 37% žen a 32% mužů konzumaci 2 a více sklenic vína.

Destiláty pije 76% respondentů (86% mužů a 67% žen), dva až třikrát týdně 7% respondentů (10% mužů a 3% žen), denně 3% mužů. Víno pije 10% respondentů jednou týdně, 9% dva až třikrát týdně – bez rozdílu pohlaví. Pivo pije denně 29% mužů (ve věku 35-44 let 34% mužů) a 3% žen, dva až třikrát týdně 34% mužů a 12% žen.

Šest nebo více dávek alkoholu najednou pije 13% respondentů jednou týdně, 23% respondentů (34% mužů a 12% žen) dva až třikrát týdně, 16% respondentů (29% mužů a 3% žen) denně.

Radu lékaře, aby pili méně, udává 4% respondentů (6% mužů, 1% žen), 1% respondentů (2% mužů a 1% žen) uvádí jako rádce jiného zdravotníka, 11% (19% mužů, 3% žen) člena rodiny, 5% (7% mužů, 2% žen) jinou osobu.

**93% mužů a 84% žen přiznává konzumaci alkoholu v posledním roce. Vysoká je konzumace piva - v posledním týdnu 38% mužů ve věku nad 55 let udává konzumaci 7 a více sklenic piva, konzumaci 2 a více sklenic vína v posledním týdnu udává 37% žen.**

**76% respondentů pije destiláty, 10% mužů dva až třikrát týdně. 16% respondentů (29% mužů) udává, že vypije najednou šest nebo více dávek alkoholu denně.**

**Radu lékaře k omezení konzumace udává pouze 4% respondentů, 19% mužů radil člen rodiny, aby pili méně.**

Tab.č. 38: Kolik sklenic/lahví piva jste konzumoval/a v posledním týdnu? - %

Table 38: How many glasses/bottles of beer have you had during the last week? - %

Počet / Number	Muži/Males					Ženy/Females					Celkem Total
	Věková skupina/Age group					Věková skupina/Age group					
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Celkem Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Celkem Total	
0	17	16	14	20	17	57	58	59	57	58	37
1	5	6	5	8	6	17	16	19	18	18	12
2	11	10	10	12	11	10	12	10	14	11	11
3	9	13	9	9	10	7	7	7	5	6	8
4	7	6	11	7	8	2	4	1	1	2	5
5	13	7	10	7	10	2	1	1	1	1	6
6	3	6	5	4	4	1	1	0	0	1	3
7+	34	35	32	38	35	3	1	2	0	1	18

Tab.č. 39: Kolik koktejlů s alkoholem jste konzumoval/a v posledním týdnu? - %

Table 39: How many bottles of free mixed highballs have you had during the last week? - %

Počet / Number	Muži/Males					Ženy/Females					Celkem Total
	Věková skupina/Age group					Věková skupina/Age group					
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Celkem Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Celkem Total	
0	83	89	87	95	88	77	79	88	95	85	86
1	4	4	4	3	4	9	10	7	2	7	5
2	7	4	6	1	5	9	7	3	1	5	5
3	3	1	0	1	1	2	1	1	0	1	1
4	1	0	0	1	1	1	2	0	0	1	1
5+	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1

Tab.č. 40: Kolik sklenic destilátů jste konzumoval/a v posledním týdnu?-%  
 Table 40: How many glasses of strong alcohol, spirits have you had during the last week?-%

Počet / Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total			
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem						
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44		45 - 54	55 - 64	Total
0	58	53	57	66	58	82	84	81	89	84	71					
1	9	9	10	9	9	9	6	10	6	8	9					
2	15	18	15	13	15	7	5	5	3	5	10					
3	4	5	3	3	4	0	2	1	0	1	2					
4	4	4	4	3	4	1	1	1	1	1	2					
5	5	5	3	2	4	0	0	1	1	0	2					
6	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1					
7+	2	5	5	4	4	0	0	1	0	0	2					

Tab.č. 41: Kolik sklenic vína jste konzumoval/a v posledním týdnu? - %  
 Table 41: How many glasses of wine have you had during the last week? - %

Počet / Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total
	Věková skupina/Age group			Celkem Total	Věková skupina/Age group			Celkem Total					
	25 - 34	35 - 44	45 - 54		55 - 64	25 - 34	35 - 44		45 - 54	55 - 64			
0	61	59	56	68	61	39	42	45	58	46	53		
1	9	7	9	8	8	21	20	13	17	18	13		
2	11	17	16	13	14	23	21	23	14	21	17		
3	5	5	5	2	4	5	8	5	6	6	5		
4	7	5	4	3	5	4	3	6	3	4	4		
5	4	3	5	2	3	5	4	4	0	3	3		
6	1	1	2	1	1	1	1	0	0	1	1		
7	0	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1		
8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
10	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1		
12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
14+	0	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0		

Tab.č. 42: Jak často pijete destiláty?-%

Table 42: How often do you usually have strong spirits?-%

Odpověď / Answer	Muži/Males					Ženy/Females					Celkem Total
	Věková skupina / Age group					Věková skupina / Age group					
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Celkem Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Celkem Total	
nikdy/never	12	15	9	25	14	32	32	26	47	33	24
několikrát za rok/a few times a year	41	36	41	39	39	46	45	55	44	48	44
2-3x měsíčně/ times a month	23	22	21	17	21	12	13	11	5	11	16
jednou týdně/once a week	13	13	13	8	12	8	5	2	1	4	8
2-3x týdně/times a week	9	12	12	7	10	2	4	5	2	3	7
denně/daily	2	2	3	4	3	0	0	0	0	0	1

Tab.č. 43: Jak často pijete pivo?-%

Table 43: How often do you usually drink beer?-%

Odpověď / Answer	Muži/Males					Ženy/Females					Celkem Total
	Věková skupina / Age group					Věková skupina / Age group					
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Celkem Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Celkem Total	
nikdy/never	8	7	6	10	8	32	31	34	35	33	20
několikrát za rok/a few times a year	11	10	9	9	10	28	29	28	27	28	19
2-3x měsíčně/ times a month	9	7	6	4	7	15	11	12	8	12	9
jednou týdně/once a week	15	9	15	13	13	12	14	12	13	13	13
2-3x týdně/times a week	35	31	34	33	34	11	14	10	13	12	23
denně/daily	22	34	31	31	29	2	1	4	3	3	16

Tab.č. 44: Jak často vypijete šest nebo více dávek alkoholu najednou? - %  
 Table 44: How often do you drink six glasses or bottles of alcohol, or more, at once? - %

Odpověď / Answer	Muži/Males					Ženy/Females					Celkem Total
	Věková skupina / Age group					Věková skupina / Age group					
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Celkem Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Celkem Total	
nikdy/never	19	20	23	33	23	51	55	62	75	60	42
méně než 1x za měsíc/less than once a month	23	27	27	29	26	29	28	23	12	23	25
1x za měsíc/once a month	26	20	20	15	21	12	9	9	6	9	15
1x týdně/once a week	25	23	22	14	21	8	5	4	3	5	13
denně/daily	8	9	8	9	9	0	0	2	2	1	5

Tab.č. 45: Poradil vám někdo v uplynulém roce, abyste pila méně? - %  
 Table 45: During the last year have you been advised by any to drink less? - %

Odpověď/ Answer	Muži/Males					Ženy/Females					Celkem Total
	Věková skupina / Age group					Věková skupina / Age group					
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Celkem Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Celkem Total	
lékař/a doctor	3	6	5	11	6	1	1	1	2	1	4
jiný zdravotník/other health care person.	1	2	1	2	2	0	0	1	1	1	1
člen rodiny/a family member	17	21	20	19	19	5	3	3	2	3	11
jiní/others	7	9	7	7	7	4	1	1	1	2	5

### 3.5 BMI a tělesná aktivita

#### 3.5 BMI and physical activity

BMI byl vyhodnocen z údajů respondentů o jejich hmotnosti a výšce. Otázky týkající se tělesné aktivity byly zaměřeny na aktivitu během posledních sedmi dnů, zahrnovaly aktivitu v zaměstnání, práci v domácnosti, na zahradě, při rekreaci a sportu, při cestě do práce. Náročná tělesná



aktivita byla definovaná např. zvedáním těžkých břemen, kopáním, aerobikem, rychlou jízdou na kole apod, mírná např. nošením lehčích břemen, jízdou na kole běžným tempem, tenisem ve čtyřech apod.

V souboru respondentů je 50% s BMI nad 25 (62% mužů, 39% žen). Ve věkové skupině 45-54 let je to 71% mužů a 46% žen, ve věkové skupině 55-64 let je to 80% mužů a 71% žen. 58% respondentů (60% mužů a 56% žen) popisuje svoji hmotnost jako normální, ve věkové skupině 45-54 let je to 55% mužů a 51% žen, ve věkové skupině 55-64 let 49% mužů a 34% žen.

**50% respondentů vykazuje podle BMI nadváhu a obezitu, přičemž vyšší procento respondentů považuje svoji hmotnost za normální.**

**Tab.č. 46: BMI -%**

**Table 46: BMI -%**

BMI	Muži/Males				Ženy/Females				Celkem Total		
	Věková skupina/Age group		Celkem		Věková skupina/Age group		Celkem				
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64			
< 19,9	2	1	0	1	1	23	14	6	4	12	6
20,0-24,9	52	44	28	19	37	61	58	48	26	49	43
25,0-29,9	39	48	59	64	52	12	23	32	41	26	39
> 30	6	7	13	16	10	4	5	14	30	13	11

**Tab.č. 47: Jak byste popsala svou hmotnost?-%**

**Table 47: In your opinion, are you?-%**

odpověď/ Answer	Muži/Males				Ženy/Females				Celkem Total		
	Věková skupina/ Age group		Celkem		Věková skupina/ Age group		Celkem				
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64			
podváha/underweight	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3
normální váha/normal weight	70	63	55	49	60	69	66	51	34	56	58
nadváha/overweight	20	30	36	44	32	23	27	44	57	37	34
nevím/I do not know	5	5	6	6	5	5	4	3	5	4	4

Náročnou tělesnou aktivitu, při které došlo k zadýchání nebo která si vyžádala namáhavé tělesné úsilí, vykonávalo během týdne 52% respondentů (62% mužů, 42% žen), (78% mužů a 72% žen), mírnou tělesnou aktivitu 75% respondentů (78% mužů a 72% žen). 5 dní v týdnu vykonávalo náročnou aktivitu 11% mužů, 2 dny v týdnu 13% mužů a 11% žen, 7 dní v týdnu 8% mužů a 5% žen. Mírnou tělesnou aktivitu 5 dní v týdnu udává 11% respondentů (13% mužů, 9% žen), 2 dny v týdnu 18% mužů, 17% žen), 7 dní v týdnu 16% respondentů (16% mužů, 15% žen).

13% respondentů (13% mužů, 14% žen) věnovalo náročnou tělesnou aktivitu 1 hodinu v jednom dni, 11% (14% mužů, 8% žen) dvě hodiny v jednom dni. 18% respondentů (26% mužů, 10% žen) věnovalo náročnou tělesnou aktivitu 3 a více hodin v jednom dni.

20% respondentů (bez rozdílu pohlaví) věnovalo náročnou tělesnou aktivitu 1 hodinu v jednom dni, 18% respondentů (18% mužů, 19% žen) dvě hodiny v jednom dni. 25% respondentů (27% mužů, 19% žen) věnovalo náročnou tělesnou aktivitu 3 a více hodin v jednom dni.

54% respondentů (52% mužů, 56% žen) uvádí, že chodilo denně v uplynulém týdnu nejméně 10 minut vcelku, 19% respondentů (22% mužů, 18% žen) 3 a méně dní.

32% respondentů (31% mužů, 36% žen) tráví sezením v průběhu běžného dne 8 a více hodin.

21% respondentů (32% mužů, 10% žen) jezdí do práce autem, 24% respondentů (21% mužů, 27% žen) stráví chůzí do práce 15-30 minut denně.

30 minut trávící cvičením se zadýcháním nebo zpotením udává 39% respondentů (42% mužů a 35% žen) pouze několikrát do roka, jednou týdně 21% respondentů (18% mužů, 24% žen), 4-6krát týdně 12% respondentů (bez rozdílu pohlaví).

42% respondentů (37% mužů, 47% žen) udává svoji obvyklou práci jako velmi lehkou, 26% (23% mužů, 28% žen) jako lehkou, 23% (27% mužů, 20% žen) jako střední. Těžkou práci udává 7% respondentů (11% mužů, 2% žen)

12% respondentů udává, že jim (11% mužů, 14% žen) poradil lékař, aby zvýšili svoji tělesnou aktivitu, 3% respondentů (42% mužů a 2% žen) udává, že jim poradil jiný zdravotník, 16% (17% mužů, 16% žen) člen rodiny, 10% (8% mužů, 11% žen) jiná osoba

***Výsledky šetření svědčí o malé tělesné aktivitě populace. Pokud je tělesná aktivita vykonávána, pak ponejvíce 2 dny v týdnu (náročnou aktivitu uvádí 13% mužů a 11% žen, mírnou 20% mužů, 17% žen), i když celkem je přiznávána tělesná aktivita během týdne vyššími procenty respondentů: náročnou tělesnou aktivitu vykonávalo během týdne 48% respondentů (38% mužů, 68% žen), mírnou tělesnou aktivitu pouze 25% (22% mužů a 28% žen).***

Chůzi denně nejméně 10 minut v celku udává 54% respondentů. Sedavý způsob dokumentuje 32% respondentů (31% mužů, 36% žen), kteří tráví sezením v průběhu běžného dne 8 a více hodin a 21% respondentů (32% mužů, 10% žen), kteří jezdí do práce autem. Pouze 12% respondentů udává, že cvičí 4-6krát týdně po dobu 30 minut a jejich cvičení je spojené se zadýcháním nebo zpočením.

Radu lékařů ke zvýšení tělesné aktivity udává 12% respondentů, 16% respondentů radil člen rodiny, aby zvýšili svoji tělesnou aktivitu. Tab.č.

48: Kolik dní v týdnu jste vykonával/a náročnou tělesnou aktivitu? - %

Table 48: During the last 7 days, on how many days did you do vigorous physical activities? - %

Počet / Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total
	Věková skupina/ Age group			Celkem Total	Věková skupina/ group			Celkem Total					
	25 - 34	35 - 44	45 - 54		55 - 64	25 - 34	35 - 44		45 - 54	55 - 64			
0	27	37	39	55	38	51	52	58	71	58	48		
1	12	11	14	6	11	15	17	12	6	13	12		
2	18	11	13	9	13	12	13	11	9	11	12		
3	11	11	8	7	10	8	7	5	2	6	8		
4	7	5	3	3	5	4	2	2	2	2	3		
5	12	15	11	7	11	1	5	5	4	4	8		
6	4	4	5	5	4	1	1	2	0	1	3		
7	9	6	7	8	8	7	4	4	4	5	6		

Tab.č. 49: Kolik dní v týdnu jste vykonával/a mírnou tělesnou aktivitu? -%

Počet / Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total
	Věková skupina/ Age group			Celkem Total			Věková skupina/ Age group			Celkem Total			
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	
0	21	17	22	28	22	22	25	22	27	39	28	25	
1	11	6	9	6	8	8	14	13	12	9	12	10	
2	20	25	19	15	20	20	15	20	18	14	17	18	
3	11	10	9	12	11	11	13	13	14	8	12	11	
4	5	8	6	7	7	7	4	5	3	5	4	5	
5	12	13	16	10	13	13	8	11	9	9	9	11	
6	2	4	4	4	3	3	3	2	3	2	2	3	
7	16	17	15	19	16	16	18	14	14	14	15	16	

Tab.č. 50: Kolik hodin celkem jste věnoval/a náročné tělesné aktivitě v jednom dni? -%

Table 50: How much time did you usually spend on one of those days doing vigorous physical activity? -%

Počet / Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total
	Věková skupina/ Age group			Celkem Total			Věková skupina/ Age group			Celkem Total			
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	
0	33	43	44	57	43	43	65	66	62	76	67	55	
1	18	14	11	8	13	13	19	14	14	6	14	13	
2	18	15	14	9	14	14	8	8	8	7	8	11	
3	6	6	6	7	6	6	4	5	4	5	4	5	
4	6	5	8	6	6	6	1	3	5	4	3	5	
5	4	5	4	3	4	4	1	2	2	1	1	3	
6	3	3	4	4	3	3	0	1	2	0	1	2	
7	2	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	
8	4	6	4	3	4	4	1	0	1	1	1	3	
9+	3	1	2	3	2	2	0	0	0	0	0	1	

Tab.č. 51: Kolik hodin celkem jste věnoval/a mírné tělesné aktivitě v jednom dni? - %  
 Table 51: How many time did you usually spend on one of those days doing moderate physical activities? - %

Počet / Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total	
	Věková skupina/ Age group			Celkem			Věková skupina/ group			Age				Celkem Total
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total				
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10+			
0	30	28	33	35	31	43	39	39	52	43	37			
1	17	23	20	18	20	25	20	20	14	20	20			
2	20	20	16	16	18	15	23	21	15	19	18			
3	13	9	8	10	10	7	7	4	5	6	8			
4	4	4	5	7	5	3	4	4	5	4	4			
5	4	5	4	6	4	2	1	5	2	3	4			
6	4	5	3	2	4	1	1	1	3	2	3			
7	2	1	2	1	2	0	0	1	1	1	1			
8	2	3	6	3	4	1	3	2	2	2	3			
9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
10+	2	1	3	2	2	0	2	1	2	1	2			

Tab.č. 52: Kolik dní jste během uplynulých 7 dnů chodil/a nejméně 10 minut vcelku? -%  
 Table 52: During the last 7 days, on how many days did you walk for at least 10 minutes at the time? -%

Počet / Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem Total			
	Věková skupina/Age group			Celkem			Věková skupina/Age group			Celkem						
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total	25 - 34	35 - 44		45 - 54	55 - 64	Total
0	4	12	7	5	7	5	4	4	8	5	5	4	4	8	5	6
1	4	5	5	2	4	2	3	3	1	2	3	3	1	1	2	3
2	7	5	6	4	6	4	5	6	4	5	4	5	6	4	5	5
3	5	5	4	7	5	5	5	7	7	5	5	5	7	7	6	5
4	4	3	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4
5	17	16	15	16	16	14	15	18	12	15	12	15	18	12	15	16
6	6	4	6	6	6	5	8	8	5	6	5	8	8	5	7	6
7	53	49	53	56	52	61	56	50	58	52	61	56	50	58	56	54

Tab.č. 53: Jak dlouhý čas trávíte sezením v průběhu běžného všedního dne? -%

Table 53: How much time do you spend sitting on an usual week day? -%

Počet / Number	Muži/Males						Ženy/Females						Celkem	
	Věková skupina/ Age group			Celkem			Věková skupina/ Age group			Celkem				
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total		25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Total		Total	
0	1	1	3	1	2		3	3	1	1	2		2	
1	4	3	3	2	3		3	1	3	2	2		3	
2	12	9	8	10	10		10	11	8	11	10		10	
3	10	13	16	14	13		11	8	11	13	11		12	
4	14	16	12	14	14		12	13	11	12	12		13	
5	11	10	16	9	12		15	15	8	12	12		12	
6	7	10	9	14	10		9	9	12	10	10		10	
7	5	5	5	6	5		6	5	4	2	5		5	
8	12	7	9	10	9		10	12	14	10	12		10	
9	4	3	1	2	2		2	3	3	2	3		2	
10	11	14	8	9	11		12	12	14	15	13		12	
11	1	2	1	2	1		0	2	2	1	1		1	
12+	7	7	9	9	8		5	6	7	4	7		7	

Tab.č. 54: Kolik minut denně strávíte chůzí nebo jízdou na kole cestou do práce a z práce? -%  
 Table 54: How many minutes a day do you spend walking or riding a bicycle to and from work? -%

Počet / Number	Muži/Males					Ženy/Females					Celkem Total
	Věková skupina/ group		Age		Celkem Total	Věková skupina/ group		Age		Celkem Total	
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64		25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64		
	7	8	13	13	17	17	17	17	54	28	
nepracuji/ I do not work					17						22
jezdím autem/ I go by car	31	41	37	14	32	14	14	10	4	10	21
méně než 15 min./less than 15 min.	6	13	10	6	9	12	12	13	6	11	10
15-30 min. denně/a day	29	19	22	13	21	24	31	32	20	27	24
30-60 min. denně/a day	17	14	12	14	14	16	19	22	9	17	16
více než 1 hod./more than 1 hour	9	5	7	8	7	8	6	6	8	7	7

Tab.č. 55: Jak často ve svém volném čase cvičíte 30 minut tak, že jste mírně zadýchány/á nebo zpocený/á? -%

Table 55: How often do you do physical exercise for at least 30 minutes which makes you at least mildly short of breath or perspire? -%

Odpověď / Answer	Muži/Males					Ženy/Females					Celkem Total
	Věková skupina/ group		Age		Celkem Total	Věková skupina/ group		Age		Celkem Total	
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64		25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64		
	7	4	5	8	6	8	3	7	6	6	
denně/daily					6						6
4-6x týdně/times a week	18	11	10	6	12	18	13	12	6	12	12
1x týdně/once a week	22	19	17	10	18	33	31	17	12	24	21
2-3x měsíčně/times a month	15	13	10	3	11	11	14	13	9	12	11
několikrát za rok/a few times a year	34	45	46	46	42	28	32	41	41	35	39
pro nemoc necvičím/no exercise for illness	1	4	8	17	7	2	4	6	20	7	7
necvičím-invalidita/no exercise for disability	0	1	4	5	2	0	2	2	3	2	2
bez odpovědi/no answer	2	3	1	5	3	1	2	2	4	2	2



Tab.č. 56: Jak fyzicky náročná je vaše obvyklá práce? - %  
 Table 56: How physically strenuous is your work? - %

Odpověď / Answer	Muži/Males				Ženy/Females				Celkem Total	
	Věková skupina / Age group		Celkem		Věková skupina / Age group		Celkem			
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64		
velmi lehká/very light	36	37	37	39	37	45	49	47	47	42
lehká/light	26	20	23	26	23	26	32	29	25	28
střední/medium	25	30	27	23	27	24	16	19	20	23
těžká/heavy	12	13	12	7	11	2	2	4	1	2
bez odpovědi/no answer	2	0	1	6	2	3	1	1	7	3

Tab.č. 57: Poradil vám někdo v uplynulém roce, abyste zvýšila svoji tělesnou aktivitu? - %  
 Table 57: During the last year have been advised by any to increase your physical activity? - %

Odpověď / Answer	Muži/Males				Ženy/Females				Celkem Total	
	Věková skupina / Age group		Celkem		Věková skupina / Age group		Celkem			
	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	25 - 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64		
lékař/a doctor	5	9	15	18	11	7	10	18	20	14
jiný zdravotník/other health care person.	2	2	2	3	2	3	3	3	6	4
člen rodiny/a family member	16	14	20	17	17	15	19	15	16	16
jiní/others	10	9	6	7	8	14	13	8	11	11

## 4 ZÁVĚRY

### 4 CONCLUSIONS

Šetřením na národní úrovni byla prokázána možnost použití navrhované metody CINDI Health Monitor v plném rozsahu pro systém monitorování faktorů životního stylu v podmínkách České republiky. Použitý dotazník se ukázal jako dostatečně citlivý a vypovídající.

Na reprezentativním souboru bylo zjištěno, že chování a životní styl populace České republiky neodpovídá ve vysokém procentu požadavkům, doporučením a obecně platným zásadám zdravého životního stylu.

Byl prokázán vysoký výskyt rizikových faktorů chování sledované populace: vysoká procenta pravidelných kuřáků, vysoká procenta respondentů s rizikovými faktory ve výživě jako je konzumace tuků živočišného původu, sacharidů, nadměrného příjmu alkoholu, malé tělesné aktivity. Z výsledků šetření je zřejmé, že zásady zdravého způsobu života přijímají více ženy a mladší populace. V mnohých otázkách, které jsou zaměřeny na ovlivnitelné faktory - kouření, výživu, konzumaci alkoholu, tělesnou aktivitu, byly zjištěny u této skupiny populace příznivější odpovědi. Není však dokumentováno, zda příznivější životní styl žen vyššího věku není podmíněn již diagnostikovaným onemocněním či subjektivně vnímanými obtížemi. Výsledky šetření budou podrobeny dalším analýzám.

Sledované faktory nepostihují celou škálu rizikových faktorů s jejich mnoha dalšími nesledovanými komponentami, ale jsou to faktory přímo ovlivnitelné změnou chování, které mají význam jako cíle intervence, a které by se měly stát pro cílenou intervenci výchozím podkladem. Jedním z důležitých směrů intervence je primární prevence v denní praxi zdravotnických odborníků. Odpovědi na otázky zaměřené na poskytnutí rad respondentům odkrývají rezervy mnohých významných intervenčních přístupů neboť dokumentují, že je nejčastěji poskytována rada ze strany příslušníků rodiny, pouze nízká procenta respondentů udávají, že rady poskytoval lékař.

Výsledky šetření byly poskytnuty WHO a KTI Helsinky ke zhodnocení na mezinárodní úrovni. Na základě výsledků a zkušeností provedeného šetření CINDI Health Monitor na mezinárodní úrovni považujeme metodiku za vhodnou pro sledování rizikových faktorů chování populace České republiky ve věku od 16 let.

## 5 SUMMARY IN ENGLISH

Within the international project CINDI of the WHO there was in the year 2002 in the Czech Republic realized a survey of attitudes towards health and of the appearance of risk factors of social behavior having evident influence on the health of the population and which are one of the reasons of nonspecific disorders occurring en masse.

The monitoring was realized on the basis of the questionnaire CINDI Health Monitor and included 996 males and 1007 females aged 25-64 years from all regions of the country. The sample is representative also from the point of view of age, sex and (as mentioned) all regions. There were monitored food habits, physical activity, alcohol drinking, smoking, and special questions concerning the care of one's own health and its judging.

It was found out that the behavior and life style of the population of the Czech Republic does not correspond to generally accepted principals of a healthy life style. Together with this was documented a high frequency of behavior risk factors of the monitored population, a high percentage of regular smokers, improper food habits such as consumption of animal fat, sugar, consumption of alcohol and low physical activity. From the results it is obvious that more women and younger population accept the principals of a healthy of style living. The results of monitoring thus create a suitable starting point for guidelines of targeted interventions, oriented on the decrease of nonspecific diseases existing en masse- cardiovascular, oncological and metabolic.

A methodology is recommended for the surveying and monitoring of risk factors of behavior of the population from 16 years of age.

The results have been handed over to the WHO and KTI Finland, and will be included in an international comparative survey.

## SEZNAM TABULEK

- Tab. č.1: Rozložení souboru podle věku a pohlaví  
Tab. č. 2 – Odmítnutí účasti ve výzkumu podle pohlaví a věku  
Tab. č. 3 – Složení výběrového souboru dle pohlaví a věku  
Tab. č. 4: Složení výběrového souboru podle krajů  
Tab. č.5: Jak byste hodnotil/a svůj současný zdravotní stav?  
Tab. č.6: Měl/a jste v posledním měsíci některé příznaky nebo potíže?  
Tab. č. 7: Kouříte v současné době?  
Tab. č. 8: Kouřil/a jste někdy v životě?  
Tab. č. 9: Dělají vám starosti škodlivé následky kouření pro vaše zdraví?  
Tab. č. 10: Radil vám někdo v posledním roce, abyste přestal/a kouřit?  
Tab. č. 11: Snídáte?  
Tab. č. 12: Jak často doma vaříte?  
Tab.č. 13: Jaký druh tuku většinou používáte pro přípravu jídla doma?  
Tab.č. 14: Jaký tuk používáte většinou jako pomazánku na chléb?  
Tab.č. 15: Pokud pijete mléko, co používáte obvykle?  
Tab.č. 16: Kolik šálků kávy pijete obvykle denně?  
Tab.č. 17: Kolik šálků čaje pijete obvykle denně?  
Tab.č. 18: Kolik kostek cukru nebo lžiček cukru si dáváte do šálku kávy?  
Tab.č. 19: Kolik kostek cukru nebo lžiček cukru si dáváte do šálku čaje?  
Tab.č. 20: Jak často jste v posledním týdnu konzumoval/a sladké pečivo?  
Tab.č. 21: Jak často jste v posledním týdnu konzumoval/a cukrovinky?

- Tab.č. 22: Jak často jste v posledním týdnu konzumoval/a cereálie?  
Tab.č. 23: Jak často jste v posledním týdnu konzumoval/a vařené brambory?  
Tab.č. 24: Jak často jste v posledním týdnu konzumoval/a smažené brambory?  
Tab.č. 25: Jak často jste v posledním týdnu konzumoval/a rýži nebo těstoviny?  
Tab.č. 26: Jak často jste v posledním týdnu konzumoval/a sýr?  
Tab.č. 27: Jak často jste v posledním týdnu konzumoval/a kuře?  
Tab.č. 28: Jak často jste v posledním týdnu konzumoval/a ryby?  
Tab.č. 29: Jak často jste v posledním týdnu konzumoval/a maso?  
Tab.č. 30: Jak často jste v posledním týdnu konzumoval/a masné výrobky, uzeniny?  
Tab.č. 31: Jak často jste v posledním týdnu konzumoval/a čerstvou zeleninu?  
Tab.č. 32: Jak často jste v posledním týdnu konzumoval/a jiné zeleninu?  
Tab.č. 33: Jak často jste v posledním týdnu konzumoval/a čerstvé ovoce?  
Tab.č. 34: Jak často jste v posledním týdnu konzumoval/a jiné ovoce?  
Tab.č. 35: Jak často jste v posledním týdnu konzumoval/a vejce?  
Tab.č. 36: Přisolujete si pokrmy u stolu?  
Tab.č. 37: Poradil vám někdo v posledním roce, abyste změnil/a stravovací zvyklosti?  
Tab.č. 38: Kolik sklenic/lahví piva jste konzumoval/a v posledním týdnu?  
Tab.č. 39: Kolik koktejlů s alkoholem jste konzumoval/a v posledním týdnu?  
Tab.č. 40: Kolik sklenic destilátů jste konzumoval/a v posledním týdnu?

- Tab.č. 41: Kolik sklenic vína jste konzumoval/a v posledním týdnu?  
Tab.č. 42: Jak často pijete destiláty?  
Tab.č. 43: Jak často pijete pivo?  
Tab.č. 44: Jak často vypijete šest nebo více dávek alkoholu najednou?  
Tab.č. 45: Poradil vám někdo v uplynulém roce, abyste pil/a méně?  
Tab.č. 46: BMI  
Tab.č. 47: Jak byste popsal/a svou hmotnost?  
Tab.č. 48: Kolik dní v týdnu jste vykonával/a náročnou tělesnou aktivitu?  
Tab.č. 49: Kolik dní v týdnu jste vykonával/a mírnou tělesnou aktivitu?  
Tab.č. 50: Kolik hodin celkem jste věnoval/a náročné tělesné aktivitě v jednom dni?  
Tab.č. 51: Kolik hodin celkem jste věnoval/a mírné tělesné aktivitě v jednom dni?  
Tab.č. 52: Kolik dní jste během uplynulých 7 dnů chodil/a nejméně 10 minut vcelku?  
Tab.č. 53: Jak dlouhý čas trávíte sezením v průběhu běžného všedního dne?  
Tab.č. 54: Kolik minut denně strávíte chůzí nebo jízdou na kole cestou do práce a z práce?  
Tab.č. 55: Jak často ve svém volném čase cvičíte 30 minut tak, že jste mírně zadýcháný/á nebo zpocení/á?  
Tab.č. 56: Jak fyzicky náročná je vaše obvyklá práce?  
Tab.č. 57: Poradil vám někdo v uplynulém roce, abyste zvýšil/a svoji tělesnou aktivitu?

## LIST OF TABLES

- Table 1: Basic characteristics of the respondents (age, sex)
- Table 2: Response rate and non-response analysis
- Table 3: Target population according to gender and age
- Table 4: Target population according to the districts
- Table 5: How would you assess your present state of health?
- Table 6: Have you had any of the symptoms or complaints during the last month?
- Table 7: Do you smoke at the present time?
- Table 8: Have you ever smoked in your life?
- Table 9: Are you concerned about the harmful consequences that smoking can have on your health?
- Table 10: During the last year have you been advised by any to stop smoking/tetar habits?
- Table 11: Do you eat breakfast at all?
- Table 12: How often do you prepare food at home?
- Table 13: What kind of fat do you mostly use for food preparation at home? week?
- Table 14: What kind of fat do you use on bread mostly?
- Table 15: If you drink milk do you usually use:
- Table 16: How many cups of coffee do you usually drink a day?
- Table 17: How many cups of tea do you usually drink a day?
- Table 18: How many lumps of sugar or spoonfuls of granulated sugar do you usually use for one cup of coffee?
- Table 19: How many lumps of sugar or spoonfuls of granulated sugar do you usually use for one cup of tea?
- Table 20: How often during the last week have you consumed sweet pastries?
- Table 21: How often during the last week have you consumed sweets?
- Table 22: How often during the last week have you consumed cereals?
- Table 23: How often during the last week have you consumed boiled potatoes/physical activities?
- Table 24: How often during the last week have you consumed fried potatoes?
- Table 25: How often during the last week have you consumed rice or pasta? physical activities?
- Table 26: How often during the last week have you consumed cheese?
- Table 27: How often during the last week have you consumed chicken?
- Table 28: How often during the last week have you consumed fish?
- Table 29: How often during the last week have you consumed meat?
- Table 30: How often during the last week have you consumed meat products?
- Table 31: How often during the last week have you consumed fresh vegetables?
- Table 32: How often during the last week have you consumed other vegetables?
- Table 33: How often during the last week have you consumed fresh fruit?
- Table 34: How often during the last week have you consumed other fruit?
- Table 35: How often during the last week have you consumed eggs?
- Table 36: Do you add salt to your meals at the table?
- Table 37: During the last year have you been advised by anybody to change your diet?
- Table 38: How many glasses/bottles of beer have you had during the last week?
- Table 39: How many bottles of free mixed highballs have you had during the last week?
- Table 40: How many glasses of strong alcohol, spirits have you had during the last week?
- Table 41: How many glasses of wine have you had during the last week?
- Table 42: How often do you usually have strong spirits?
- Table 43: How often do you usually drink beer?
- Table 44: How often do you drink six glasses or bottles of alcohol, or more, at once?
- Table 45: During the last year have you been advised by any to drink less?
- Table 46: BMI
- Table 47: In your opinion, are you?
- Table 48: During the last 7 days, on how many days did you do vigorous physical activities?
- Table 49: During the last 7 days, on how many days did you do moderate physical activities?

- Table 50: How much time did you usually spend on one of those days doing vigorous physical activity?
- Table 51: How many time did you usually spend on one of those days doing at least mildly short of breath or perspire?
- Table 52: During the last 7 days, on how many days did you walk for at least 10 minutes at the time?
- Table 53: How much time do you spend sitting on an usual week day?
- Table 54: How many minutes a day do you spend walking or riding a bicycle to and from work?
- Table 55: How often do you do physical exercise for at least 30 minutes which makes you
- Table 56: How physically strenuous is your work?
- Table 57: During the last year have been advised by any to increase your physical activity?