

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

Studijní program: Veřejné zdravotnictví B5347

Kristýna Macková

Studijní obor: Asistent ochrany a podpory veřejného zdraví 5346R007

VLIV VÝŽIVY ČLOVĚKA NA ZVLÁDÁNÍ STRESU

Bakalářská práce

Vedoucí práce: MUDr. Lenka Luhanová

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny jsem uvedla v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni dne 31. 3. 2017.

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji vedoucí bakalářské práce MUDr. Lence Luhanové za odborné vedení a za čas, který mi věnovala.

Anotace

Příjmení a jméno: Macková Kristýna

Katedra: Katedra záchranářství a technických oborů

Název práce: Vliv výživy člověka na zvládání stresu

Vedoucí práce: MUDr. Lenka Luhanová

Počet stran – číslované: 55

Počet stran – nečíslované (tabulky, grafy): 24

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 36

Klíčová slova:

Stres - stravovací návyky – výživa - zvládání stresu- pitný režim - stresové faktory

Souhrn:

Práce je zaměřena na změny ve stravování, které u lidí probíjí během stresu. Práce přináší informace o výživě i o stresu. Bakalářská práce přináší informace o tom, jaké zdravotní problémy nám stres může způsobit. V praktické části jsou vyhodnoceny výsledky našeho šetření.

Annotation

Surname and name: Macková Kristýna

Department: Department of Paramedical Rescue Work and Technical Studies

Title of thesis: The nutrition effects on dealing with stress

Consultant: MUDr. Lenka Luhanová

Number of pages – numbered: 55

Number of pages – unnumbered (tables, graphs): 24

Number of appendices: 2

Number of literature items used: 36

Keywords:

Stress- eating habits – nutrition - stress management - drinking habits - stress factors

Summary:

The work is focused on dietary changes which take place in humans during stress. Work provides information about nutrition and about stress. Bachelor thesis provides information about how health problems can cause us stress. In the practical part are evaluated the results of our investigation.

OBSAH

| | |
|---|----|
| ÚVOD..... | 11 |
| TEORETICKÁ ČÁST | 12 |
| 1 VÝŽIVA | 12 |
| 1.1 Současná situace | 12 |
| 1.2 Vliv výživy na vývoj a zdraví člověka | 12 |
| 1.3 Složky výživy | 13 |
| 1.3.1 Bílkoviny | 13 |
| 1.3.2 Tuky..... | 14 |
| 1.3.3 Cukry | 14 |
| 1.3.4 Minerály | 14 |
| 1.3.5 Vitaminy | 15 |
| 1.3.6 Vláknina | 16 |
| 1.4 Zásady zdravé výživy | 16 |
| 1.4.1 Pravidelnost přijímané potravy..... | 17 |
| 1.4.2 Na co nezapomínat v přijímané stravě | 17 |
| 1.4.3 Čemu se vyvarovat v přijímané stravě | 18 |
| 1.5 Pitný režim..... | 18 |
| 1.5.1 Vhodné a nevhodné nápoje..... | 19 |
| 2 STRES | 21 |
| 2.1 Definice stresu | 21 |
| 2.2 Spouštěč stresové situace- stresor..... | 21 |
| 2.2.1 Traumatické události | 22 |
| 2.2.2 Neovlivnitelné události..... | 22 |
| 2.2.3 Nepředvídatelné události | 23 |
| 2.2.4 Vnitřní konflikty | 23 |
| 2.2.5 Hladovění jako stres | 23 |
| 2.3 Stresová reakce | 24 |
| 2.3.1 Fáze stresové reakce | 24 |
| 2.4 Projevy stresové reakce | 25 |
| 2.4.1 Psychická reakce na stres | 25 |
| 2.4.2 Fyziologická reakce na stresovou reakci | 26 |
| 2.5 Zdravotní následky stresu | 26 |
| 2.5.1 Stres jako příčina vředů | 27 |
| 2.6 Zvládání stresu..... | 27 |
| 2.6.1 Metody zvládání stresu..... | 28 |

| | | |
|-------|--|----|
| 3 | NEVHODNÉ NÁVYKY PŘI ZVLÁDÁNÍ STRESU Z POHLEDU VÝŽIVY | 29 |
| 3.1 | Špatné stravovací návyky a s tím spojená onemocnění | 29 |
| 3.1.1 | Hladovění | 29 |
| 3.1.2 | Mentální anorexie | 29 |
| 3.1.3 | Bulimie | 30 |
| 3.1.4 | Přejídání | 30 |
| 3.1.5 | Obezita | 30 |
| 3.2 | Nadměrný příjem kofeinových nápojů | 30 |
| 3.3 | Alkohol | 31 |
| 3.4 | Kouření | 32 |
| 4 | LÁTKY NAPOMÁHAJÍCÍ PŘEKONÁVÁNÍ STRESU | 33 |
| 4.1 | Antioxidanty | 33 |
| 4.2 | Lecitin | 34 |
| 4.3 | Byliny | 34 |
| | PRAKTICKÁ ČÁST | 36 |
| 5 | CÍL PRÁCE A PŘEDPOKLADY | 36 |
| 5.1 | Cíle práce | 36 |
| 5.2 | Předpoklady | 36 |
| 6 | METODIKA ŠETŘENÍ | 37 |
| 7 | VZOREK RESPONDENTŮ | 38 |
| 8 | INTERPRETACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ | 39 |
| 9 | DISKUZE | 62 |
| | ZÁVĚR | 65 |
| | LITERATURA A PRAMENY | 67 |
| | SEZNAM ZKRATEK | 70 |
| | SEZNAM TABULEK | 71 |
| | SEZNAM GRAFŮ | 72 |
| | SEZNAM PŘÍLOH | 73 |
| | PŘÍLOHY | 74 |

ÚVOD

Stres je v dnešní době velice často skloňován. Stresové situace zažíváme opravdu každý den. Ať už je to stres z každodenních běžných činností nebo se během dne mohou vyskytnout větší traumatizující situace. Dnešní moderní doba je plná rychlých změn a člověk je nedokáže a většinou ani neumí tak rychle zvládat a přizpůsobovat se jim a to ho stresuje. Velmi často u člověka dochází k překračování hranice únosnosti stresu. Lidské chování se pod tlakem stresových situací začíná měnit a člověk nedokáže být sám sebou a chovat se přirozeně. V lidském organismu prokazatelně stresová situace spouští různé procesy, které mají za funkci udržet člověka při životě. Stres má na lidské tělo velmi negativní vliv.

Lidé většinou stres podceňují a neuvědomují si jaké následky ze stresu, zvláště z toho dlouhodobého, mohou mít. Velmi často se pokoušejí stres ignorovat. Toto podceňování a ignorování stresu může vést k zdravotním problémům, které mohou být velmi vážné a mohou skončit až smrtí.

Lidé žijící neustále ve spěchu, honbou za penězi a lepší prací zapomínají na odpočinek, který je pro lidské tělo důležitý. Člověk se nedokáže uvolnit ani ve spánku, protože většina lidí usíná s telefonem u postele a jsou připraveni začít pracovat i uprostřed noci. Každý člověk by se měl naučit jak si vyčistit hlavu od problémů a zaměřit se na duševní hygienu.

Já, i pár mých známých, bychom mohli působit jako klasický příklad v učebnicích, jak se stres z pohledu výživy zvládat nemá. Jakmile se u nás začne projevovat stres, každý z nás má své nevhodné způsoby jak se s ním vyrovnat. Několik z nás omezí příjem jídla na minimum, a ostatní svůj denní příjem jídla i několikrát zvýší. Ti, kteří začnou konzumovat větší množství jídla, mají sklon konzumovat spíše nezdravé jídlo, jako jsou cukrovinky nebo jídla z fastfoodu. Naše způsoby s vyrovnáváním stresu jsou naprosto nevyhovující, a proto jsem se na tyto nevhodné způsoby vyrovnávání zaměřila.

Mým záměrem tedy bylo prostudovat tuto problematiku podrobněji, abych získala dost informací, jak stres nevhodně působí na naše tělo. Další motivací bylo, abych všem z mého okolí mohla dokázat, že i ty jeho způsoby s vyrovnáváním stresu nejsou úplně optimální. V neposlední řadě jsem se chtěla dozvědět, zda zdravá strava má opravdu tak dobrý vliv na naše zdraví, jak se všude dozvídáme.

TEORETICKÁ ČÁST

1 VÝŽIVA

Lidské tělo k fungování potřebuje energii a látky potřebné k tvoření orgánů a tkání. Člověk tyto látky dostává pomocí potravy. Základ pro správnou výživu je dodržovat množství a poměr sacharidů, lipidů a proteinů.

Z hlediska kvantitativního by měla přijatá energie z potravy odpovídat energetickým výdejům lidského těla. Lidé s nízkou svalovou námahou by měli mít menší energetický příjem než například sportovci, nebo lidé vykonávající fyzicky náročnou práci. Když je energetický příjem větší, než energetický výdej organismu, dochází k nerovnováze, která má za následek ukládání tuku, čímž vzniká nadváha až obezita. (7)

Z hlediska kvalitativního by měla být strava rozmanitá a vyvážená. Ve vyvážené stravě by měl být dostatečný přísun vitamínů, živin a minerálů. Dostatečný příjem tekutin je taky důležitý pro fungování lidského těla. Při špatných stravovacích návycích a nedostatečném příjmu živin může docházet k oslabení imunity, což může vést až ke vzniku nádoru či kardiovaskulárnímu onemocnění. (7)

1.1 Současná situace

Dnešní nabídka na potravinovém trhu je uspokojivá. Za poslední léta se objevily tři skupiny konzumentů. První pozoruje pouze ceny a potraviny si pořizuje v levných obchodech a zejména v akci či výprodeji. Druzí nakupují různé delikatesy, aniž by hleděli na obsažené množství živin ve výrobku. Cena výrobku pro ně není rozhodující. Důležitá je pro ně kvalita potravy. Třetí skupina zkoumá pouze výživové hodnoty a zdravotní výhody potravin. Často nakupují pouze bio potraviny a u některých lidí se začíná projevovat posedlost zdravou výživou. (17)

1.2 Vliv výživy na vývoj a zdraví člověka

Již před narozením se na jednici projevuje vliv výživy. Úspěšný vývoj dítěte ovlivňuje výživa matky. V těhotenství má matka zvýšené nároky organismu, a proto by dodávka základních živin měla odpovídat těmto nárokům. Pokud tělo bude postrádat tyto živiny, může docházet k poruchám ve vývoji dítěte. (1, 6)

Stejně tak i od narození dítěte je rozhodující jeho výživa. Je podstatná nejen při vývoji a růstu, ale ovlivňuje i zdravotní stav jedince. Správné složení stravy může předejít

pozdějšímu negativnímu duševnímu i tělesnému vývoji. Na nevyváženou stravu jsou děti velmi citlivé a snáz se u nich projevuje například obezita. (1)

Správnou a vyváženou stravou lze dosáhnout lepší obranyschopnosti, zvýšit svou pracovní výkonnost, zlepšit duševní rovnováhu a prodloužit svůj život. V dospělosti člověk vyváženou stravou bojuje například proti civilizačním chorobám, jako je například obezita, hypertenze, ateroskleróza a nádorová onemocnění. Pro dospělého člověka je strava zdroj energie. (1, 6)

1.3 Složky výživy

Složení přijaté potravy má velký vliv na tělesnou a duševní výkonnost lidského těla. Strava obsahuje látky, které dohlížejí na správné fungování organismu a jsou důležité pro stavbu tkání. Strava je nejdůležitější zdroj energie, která se přeměňuje na teplo a také zajišťuje všechny životní funkce. Složky výživy se dělí do šesti skupin. Jsou to bílkoviny, tuky, cukry, minerální látky, vitamíny a vláknina. (1)

1.3.1 Bílkoviny

Pro organismus jsou bílkoviny neboli proteiny, důležitou stavební látkou. Bílkoviny se podílejí na stavbě buněk, hormonů, protilátek, krve, a enzymů. Tuky neboli lipidy a cukry neboli sacharidy jsou mnohem lepší zdroj energie než proteiny, protože v dobře složené stravě uplatňuje jen 10-15 % energie. U mentální anorexie, dlouhodobém hladovění, anebo když má strava málo sacharidů začnou se proteiny z vlastního těla odbourávat a začnou nahrazovat energii. Organismus nedokáže přeměňovat lipidy a sacharidy na proteiny a proto je tělo dostává z přijaté potravy. Proteiny jsou nedílnou složkou mléčných výrobků, masa, vajec, ale nalezneme je i v luštěninách, bramborách či mouce. (7)

Bílkoviny, které přijmeme potravou, se trávením rozloží na aminokyseliny. V molekulách aminokyselin se nachází dusík. Aminokyseliny se dostávají do krve a z krve se dostanou do jater, kde se část z nich přestaví na tuky a cukry. Další část aminokyselin se z jater přes krevní oběh dostane do tkání a z nich se zrodí tkáňové bílkoviny. Krev obsahuje část aminokyselin, jejíž množství je stálé a nemění se ani, když do těla potravou dostaneme větší množství proteinů. Při větším příjmu proteinů než je třeba, dochází například k přetěžování ledvin či zánětům kloubů. V játrech se jako konečná forma z bílkovin stává dusíkatá látka močovina, která je vylučována za pomoci ledvin. (7, 5)

1.3.2 Tuky

Tuky jsou tělu prospěšné jako zdroj záložní energie. Tuk se ukládá v podkožním vazivu v kapénkách jako zásobní látka. Když potrava obsahuje málo sacharidů, tak se rezervní tuk uvolňuje a spotřebovává se ve formě energie. Ke štěpení tuků na mastné kyseliny a glycerol dochází v trávicím traktu. Přes stěnu tenkého střeva se tyto látky dostávají do krve. Mastné kyseliny dělíme na nasycené a nenasycené. (7, 17)

Nasycené tuky obsahují živočišné tuky, ale některé najdeme i v rostlinném tuku. Nacházíme je v mase, ve zvířecích orgánech, kakau, palmovém i kokosovém oleji. Nasycené mastné kyseliny na naše tělo působí negativně, protože zvyšují cholesterol v krvi. (7)

Nenasycené mastné kyseliny mají příznivý vliv na naše zdraví. Jejich funkce je snižovat LDL cholesterol a naopak zvyšovat HDL cholesterol. Nenasycené mastné kyseliny najdeme v rostlinných olejích, ořechách, ale také se vyskytují v rybím mase. (7, 17)

1.3.3 Cukry

Hlavní funkce sacharidů je jejich zdroj energie. Cukry pokrývají většinu (až 55 %) energické potřeby lidského těla. Nevyužitá energie se ukládá v těle ve formě tuku. Sacharidy, které přijímáme potravou, dělíme na využitelné a nevyužitelné. (7, 17)

Jednoduché cukry přijímáme nejčastěji ve formě řepného cukru. Doporučené množství řepného cukru je okolo 20 kg na osobu za rok, kdežto dnešní spotřeba přesahuje víc jak 40 kg na osobu za rok. Tento cukr konzumujeme v potravinách, kde je skrytý. Jsou to například cukrovinky a slazené nápoje. Jednoduché cukry spojuje jejich sladká chuť. Pro většinu lidí je velice obtížné cukrovinky ze svého jídelníčku vyřadit. Při nadměrném konzumování jednoduchých cukrů dochází k poškozování zdraví včetně poškození chrupu zubním kazem. (17)

Polysacharidy jsou v naší stravě velice důležité. Komplexní sacharidy se štěpí na glukózové jednotky. Pomocí glukózových jednotek má krev stálou hladinu cukru. Zdroj polysacharidů jsou především brambory, obiloviny, luštěniny, ovoce a zelenina. (17)

1.3.4 Minerály

Sodík udržuje homeostázu, osmotický tlak a vodní rovnováhu. Sodík se nachází v mimobuněčných tekutinách, kde je jeho koncentrace kontrolována. Vylučování a zpětné vstřebávání je ovlivněno hormonem kůry nadledvinek- aldosteronem. Sodík se do těla

dostává pomocí kuchyňské soli, přičemž její denní příjem měl být 8-10 g. Toto množství lidé často překračují a u spousty lidí je denní příjem sodíku až dvojnásobný. Nadměrný přísun sodíku do těla má za následek vysoký krevní tlak. (7)

Draslík je obsažen v tekutině uvnitř buněk. Dohlíží na acidobazickou rovnováhu a osmotický tlak. Správnou funkci svalů, především srdečního svalu, má na starost právě draslík. Ve stravě draslík nalezneme například v ořechách, ovoci či obilovinách. Při nedostatku draslíku v lidském organismu dochází ke zrychlení srdečního svalu a slabosti svalů. (7, 19)

Vápník je nejvíce zastoupená minerální látka v lidském těle a nachází se v celém organismu. Vápník se podílí na stavbě zubů a kostí. Dále se vápník podílí například na srážení krve, či umožňuje funkci převodního systému srdečního. S postupným přibýváním věku se obsah vápníku v kostech snižuje, což má za následek osteoporózu, která způsobuje křehkost a lámavost kostí. Vápník je například v mléce, sýru, brokolici nebo v ořechách. (7, 19)

V kostech a zubech se také vyskytuje fosfor. Jeho sloučeniny bohaté na energii najdeme také ve svalech. Tuto energii je schopen přímo dodávat namáhajícímu se svaly. Potraviny, které obsahují fosfor, jsou například: mléko, vejce, sýr a luštěniny. (7)

Hořčík najdeme ve svalech, zubech a kostech. S vápníkem se hořčík podílí na tvorbě tvrdých tkání lidského těla. Nervosvalová dráždivost je hořčíkem snižována. Zdrojem hořčíku jsou rostliny, které obsahují zelené barvivo chlorofyl. Přijímáme ho v mléce, sýrech a luštěninách. (7, 19)

Síru obsahují pojivové tkáně, ze všeho nejvíce se nachází v chrupavkách. Napomáhá detoxikovat škodliviny v játrech. Síra se do těla dostává pomocí bílkovin. (7)

Lidský organismus obsahuje stopové látky, které jsou v lidském těle v menším množství než látky minerální. Zástupci stopových prvků je například železo, jod, fluor a zinek. (7)

1.3.5 Vitaminy

Vitaminy jsou organické látky, které lidské tělo potřebuje k fungování metabolických procesů. Jejich funkcí není stavba tkání ani neslouží jako zdroj energie. Jejich hlavní funkce je usměrňovat biochemické přeměny v buňkách. Organismu stačí

nízké množství vitamínu, ale je nutné je přijímat každý den v potravě. Známe 13 typů vitamínů, kdy každý z nich je pro lidský organismus velmi důležitý. (7, 18)

Mezi vitamíny rozpustné v tucích řadíme vitamin A- retinol, který je důležitý pro zrak. Vitamin D- kalciferol, díky kterému se vstřebává vápník a fosfor. Vitamin E- tokoferol slouží lidskému tělu jako silný antioxidant a zlepšuje imunitu. Vitamin K- protikrvácivý je důležitý, aby se krev normálně srážela. (7, 18)

Další skupinou jsou vitamíny rozpustné ve vodě, do které patří Komplex vitamínů B, které jsou důležité pro nervový systém, zvyšují imunitu lidského těla, napomáhají tvorbě červených krvinek a bílkovin. Vitamin C má pro náš organismus velmi rozsáhlý význam. Například se podílí na krvetvorbě, napomáhá udržovat dobrý stav pojivových tkání, má antiseptické účinky a má schopnost detoxikace. Vitamin H metabolizuje cholesterol a mastné kyseliny. (7)

Nedostatek vitamínů může mít za následek různě závažné poruchy. Nebezpečí hrozí i naopak při předávkování vitamínem což je tzv. hypervitaminóza. Při nízkém množství vitamínů v těle je možné je nahradit synteticky. Naopak při vysokém množství vitamínů v těle je nutné omezit jejich přísun do organismu z potravy. (18)

1.3.6 Vlákna

Vlákninu, kterou získáváme z potravy, nazýváme hrubá vlákna. Tuto hrubou vlákninu do těla přijímáme ve formě slupek z obilovin, slupek a dužin z ovoce, nebo ze zeleniny. Organismus není schopen ji rozložit pomocí trávicích enzymů. Proto projde žaludkem a střevy a není vstřebána. Přestože vlákna nemá energetickou hodnotu, je pro lidský organismus životně důležitá, jelikož zvyšuje množství stolice, což napomáhá k odstraňování škodlivých látek střevy. Dále stolicí změkčuje vstřebáváním vody z okolních cév. Jednou z mnoha funkcí vlákniny je i snižování vstřebávání tuků, což napomáhá k ochraně před onemocněním cév. Denní příjem vlákniny u dospělého jedince by měl být okolo 25 g. Bohužel většina obyvatel toto doporučení nedodržuje. (19)

1.4 Zásady zdravé výživy

Zdravý životní styl zahrnuje dodržování zásad zdravé výživy, dostatečnou pohybovou aktivitu, nekouřit a udržovat se v psychické pohodě. V dnešní době, kdy je každý druhý alergický na nějakou potravinu, jsou zásady zdravé výživy určeny pro lidi, kterým tato strava nezpůsobí žádné onemocnění. Na druhou stranu je nutné podotknout, že

správnou výživou můžeme některým onemocněním předejít. U mnohých onemocnění jako je například obezita, cukrovka, či vysoký cholesterol, se zdravá výživa používá jako prevence onemocnění. Při dodržování zdravé výživy je důležité, aby se hledělo na každého jedince individuálně, protože každý člověk má jiné potřeby. (1, 35)

1.4.1 Pravidelnost přijímané potravy

Člověk by každý den měl přijmout 4 až 5 dávek dostačující potravy po 2,5-3 hodinách. Interval mezi jídly by neměl překročit 4 hodiny. Před spánkem bychom neměli nic konzumovat zhruba 4 hodiny. (7, 35)

Nejdůležitější během dne jsou dopolední jídla. Dopolední jídelníček by nám měl zajistit až 25 % denního příjmu energie. Snídaně může být bohatší, protože díky ní tělu přinášíme energii na start do nového dne. Při vynechání snídaně pak máme větší hlad a k jeho uspokojení potřebujeme větší porce než obvykle. Přebytky z větších porcí se nám ukládají v podkožním tuku. Organismus si dělá zásoby, aby při dalším hladovění déle vydržel. Tyto zásoby jsou ve formě tuku. (35)

1.4.2 Na co nezapomínat v přijímané stravě

Každý den by člověk měl přijmout dostatek ovoce a zeleniny jelikož jsou nepostradatelným zdrojem vitamínů, vlákniny a minerálních látek. Každý den bychom si měli do 5 porcí rozdělit okolo 500 g zeleniny a ovoce. Poměr přijaté zeleniny a ovoce by měl být cca 2 : 1. Zvýšit by se měl také příjem ořechů, které obsahují ochranné látky napomáhající v prevenci nádorů a kardiovaskulárních onemocnění. Dále obsahují velice prospěšné nenasycené mastné kyseliny, které příznivě ovlivňují chod lidského těla a udržují srdce v dobré kondici. Jelikož ořechy mají vysoký obsah tuku, je důležité, aby příjem všech tuků byl v souladu a nedocházelo k překračování celkového příjmu tuků. (1, 35)

Zvýšit by se měl příjem ryb a rybích výrobků, především mořských, díky jejich obsahu jódu. Ryby, či rybí výrobky bychom měli konzumovat alespoň dvakrát týdně. Ryby můžeme konzumovat i trochu tučnější jelikož obsahují nenasycené mastné kyseliny, které jsou našemu tělu velice prospěšné a v neposlední řadě jsou zdrojem kvalitních bílkovin. (1, 35)

Neměli bychom opomíjet mléko a mléčné výrobky, které jsou bohaté na obsah vápníku, který naše tělo potřebuje. V našem jídelníčku by se mléčné výrobky měly nacházet v co nejméně tučné variantě i několikrát denně a to ve formě různých tvrdých

sýrů, jogurtů či zakysaných mléčných výrobků. Zároveň je vhodné měli snížit konzumaci vajec, na osobu maximálně 200 kusů vajec ročně. (7, 35)

Mezi zásady zdravé výživy se řadí i pitný režim. Každodenní příjem tekutin našemu tělu je naprosto nezbytný. Udává se, že dospělý člověk by měl za den vypít 2-3 litry. Pro naše tělo je nejprospěšnější voda, čaj, ovocné a zeleninové šťávy či naředěný džus s vodou. (35)

1.4.3 Čemu se vyvarovat v přijímané stravě

Náš jídelníček by měl obsahovat co nejméně sladkostí a cukru. Potraviny s vysokým obsahem cukru i samotný cukr bychom měli výrazně omezit. Tyto potraviny mají vysoký glykemický index a jejich velké množství energie se dostává do těla ve špatné formě. Proto by jejich konzumování mělo být pouze výjimečné. (1, 35)

Je třeba omezovat živočišné tuky, jelikož jsou zdrojem cholesterolu a i zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, který má neblahý vliv na naše zdraví. Naprosto stejné je to s uzeninami, které obsahují velké množství soli, cholesterolu a také obsahují pro naše tělo škodlivé nasycené mastné kyseliny. (7, 35)

Alkohol u dospělého jedince v malých dávkách nebezpečný není, ale jeho nadměrná konzumace již nebezpečná je. Má nežádoucí vliv na zdraví jedince, jeho váhu i krevní tlak. Jeho negativní vliv se projevuje i na játrech a mozkových buňkách. Proto se doporučuje přiměřená konzumace alkoholu tak, aby muži nepřekročili denní příjem 30 g alkoholu a ženy 20 g alkoholu. (7, 35)

1.5 Pitný režim

Pro člověka je voda životně důležitá, bez ní bychom nemohli dlouhodobě přežít. Člověk vydrží bez vody pouze 2-3 dny, kdežto bez jídla dokáže vydržet v extrémních případech až pár týdnů. V průběhu života člověka se obsah vody v těle mění. Novorozenec má obsah vody v těle asi 75 %, u dospělého muže je to okolo 53 % a u dospělé ženy asi 46 %. Vyrovnanost mezi příjmem a výdejem tekutin je pro naše zdraví velice důležité. Lidské tělo během dne ztratí močí, kůží a dýcháním okolo 2,5 litru tekutin. Tyto ztráty je potřeba neustále doplňovat. Nepatrnou část doplňujeme s potravinami, které mají větší obsah vody. Ale tekutinami musíme nahrazovat větší část ztrát. V denním shonu si většinou nevšimneme, že máme mírný propad v přísunu tekutin. Při opakovaném nedostatku tekutin nám naše tělo samo začne dávat signály, abychom si uvědomili, že začínáme být

dehydratovaní. Žízeň je první projev při nedostatečném zásobování těla tekutinou. Při ztrátě 1-2 % tekutin z našeho těla se teprve objevuje pocit žízně. Proto je doporučované pít i v případě, že nás žízeň netrápí. Další projevy dehydratace mohou být často se projevující bolest hlavy nebo zácpa. Dlouhodobá dehydratace má za následek onemocnění ledvin a jejich poruchu. Kvůli nedostatku tekutin častěji vznikají ledvinové a močovinové kameny. Mimo jiné může dehydratace způsobit vznik infekce močových cest, zánět slepého střeva, ale může způsobit i cévní či srdeční onemocnění. K odvodnění organismu dochází při nedostatečném příjmu tekutin, průjmu, zvracení nebo při nadměrném pocení. Malé děti mají 4-5 x vyšší příjem a výdej tekutin než dospělé osoby, tudíž u nich dehydratace nastává rychleji. Člověk ve vyšším věku začne mít oslabený pocit žízně a i u něj dochází k dehydrataci rychleji. (17, 20)

Kdy a jak často pijeme je velmi podstatné. Je dobré si denní přísun tekutin rozdělit do celého dne, i když nemáme žízeň. Tekutiny je dobré doplňovat již od rána, jelikož se tím doplní ztráty, které nastaly během noci. Většina lidí při snídani vypije šálek čaje či kávy to bohužel nestačí a je dobré ji doplnit i sklenicí vody. Během dne je dobré pít dle vynaložené zátěže a potřeby. Před spánkem se doporučuje přísun tekutin omezit, aby nás to v noci nebudilo. (7, 20)

1.5.1 Vhodné a nevhodné nápoje

Za posledních pár let se na trhu objevilo spousta druhů balených vod a dalších druhů nápojů až obyčejnou kohoutkovou vodu vytlačily na okraj. V nynější době si spotřebitelé začínají pomalu uvědomovat, že pravidelné nákupy balených vod nejsou to nejlepší řešení a to z několika důvodů. Balené vody jsou finančně náročnější a produkují přespříliš odpadu. Bohužel chuť kohoutkové vody se na mnoha místech ČR liší. Na některých místech České republiky je voda z kohoutku téměř nepitelná. (17)

Praménité vody pocházejí z přírodního podzemního zdroje a mohou být fyzikálně upraveny. Pramenitá voda splňuje kritéria pro kojeneckou vodu. Tato voda se může pít dlouhodobě díky tomu, že obsahuje málo minerálních látek. (17)

Minerální vody naproti pramenité vodě již obsahují větší množství rozpuštěných minerálních látek. U minerálních vod je důležité znát jejich složení, aby nedošlo k nepříznivému působení minerálů. Mezi hlavní minerály obsažené v této vodě patří sodík, hořčík a vápník. (17)

Mezi zdravé nápoje spadají i džusy. V džusech najdeme velké množství vitamínu C a E, kyseliny listové a karotenů. Obsahují také některé minerální látky jako například železo, draslík, hořčík a vápník. Jelikož džusy jsou vyráběny z ovoce, mají vysoký obsah antioxidantních látek. Jediná nevýhoda džusu je, že mají vysokou hladinu cukru a tím pádem mají vysokou energetickou hodnotu. Takzvané stoprocentní džusy sice nemají přidaný cukr navíc, ale stále mají vysokou hladinu cukru z ovoce. (17, 19)

Limonády mají dobrou chuť, ale bohužel nemají žádnou výživovou hodnotu. Jejich složení je většinou z vody, oxidu uhličitého, cukru a u některých se vyskytuje kyselina citronová nebo kyselina fosforečná. Lákavé barvě limonády napomáhají chemická barviva. Limonády, které mají označení light jsou většinou slazené aspartamem, což je o trochu lepší volba, ale bohužel nás to nezbaví přidaných látek. (17)

Energetické nápoje nám pomáhají zahnat dočasnou únavu. Energetické nápoje jsou složeny z vody, cukru, kyseliny citronové a také obsahují kofein a guaranu. Některé firmy používají rostlinné výtažky například z ženšenu. Energetické nápoje obsahují vitamin B a někdy může jedno balení nápoje obsahovat celou jednu denní doporučovanou dávku tohoto vitamínu. Obrovská nevýhoda takovýchto nápojů je jejich množství cukru a tím pádem jejich energetická hodnota. Takovéto nápoje by se v pitném režimu měli vyskytovat pouze výjimečně. (17)

2 STRES

Člověk se dostává do těžkých životních situací bohužel velice často. Proto se stres dá považovat za určitý fenomén dnešní doby. Pojem „stres“ bývá velice často nejednoznačný. Můžeme ho použít při působení stresoru, nebo se dá použít až při odpovědi na stresor. Obvykle je stres chápán jako něco negativního. (21)

Problematika stresu zajímala již řadu vědců, kteří zkoumali, zda si člověk v těžké životní situaci pod vlivem stresu vybere boj, nebo útek. V případě ohrožení máme tyto dvě vlastnosti vrozené a je na nás, jakou variantu si vybereme. (2, 21)

2.1 Definice stresu

Stres pochází z anglického slova „stress“ což znamená zátěž. U člověka pod vlivem stresorů, byl stres nejdříve definován jako negativní pocitový zážitek. Tento zážitek byl spjat s určitými chody v lidském těle. Stresovou situaci můžeme definovat, jestliže známe poměr mezi velikostí stresorů a naší schopností situaci zvládnout. Pakliže je velikost stresorů větší než naše schopnost ji zvládnout, hovoříme o stresové situaci. Tato zátěž způsobuje vnitřní napětí a může vést až k narušení vnitřní rovnováhy organismu. Tato vnitřní rovnováha se označuje jako „homeostáza“, která se definuje jako optimální rovnováha fyziologické soustavy. Homeostáza udržuje v rovnováze například kyselost vnitřního prostředí, tělesnou teplotu, hladinu glukózy a jiné. (21)

Když nemáme negativní pocity, ale stres zažíváme, hovoříme o eustresu. Eustres zažíváme v situacích, kdy musíme zvládat náročnou námahu. Ovšem nezažíváme negativní emoce, ale naopak nám tato námaha přináší radost. Eustres se projevuje nejčastěji při svatbě, narození miminka a oslavách. (2)

2.2 Spouštěč stresové situace- stresor

Nespočítatelné množství událostí v nás může vyvolávat stres. Některé události jako je například válka či zemětřesení, ovlivňují mnoho lidí najednou a způsobují obrovské změny vyvolávající stres. U jednotlivce vyvolávají stres důležité události, jako je například stěhování, nemoc, ztráta zaměstnání nebo smrt blízké osoby. Také běžné každodenní zážitky jako ztráta peněženky, odchod z práce, hádka, dopravní komplikace a rodinné problémy v nás mohou vyvolávat stres a můžeme je považovat za stresory. Stresovou situaci nám může způsobit pouze jeden stresor, ale častěji se jedná o více stresorů

působících dohromady. Stresovou situaci nám mohou způsobit i nahromaděné běžné starosti. Některé studie dokazují, že tyto nahromaděné starosti nám způsobují mnohem větší stres, než jeden velký stresor. (2, 7)

Za stresor můžeme považovat faktory, které v lidském těle vyvolávají stresovou reakci. Tyto stresory spouštějí v lidském těle zvýšení několika hormonů. Stresory působící na lidského jedince můžeme rozdělit do několika kategorií. Dělíme je na fyzikální stresory (záření, tlak, teplo, chlad), chemické stresory (jedy, infekce, hypoglykémie, toxiny), biologické stresory (bolest, žízeň, hlad, patologické stavy- posttraumatický stres či hemoragický stres) a psychosociální stresory (strach z bolesti, ze smrti, ze zkoušky, z nemoci). Obecně mezi časté stresory patří narušení mezilidských vztahů v rodině, v práci, nebo mezi kamarády. (4)

Stresové události, které prožíváme, můžeme většinou zařadit do jedné z následujících kapitol:

2.2.1 Traumatické události

Mezi traumatické události řadíme ty, které se stávají jen výjimečně, a člověk s nimi většinou nemá zkušenosti. Do traumatických událostí můžeme zařadit například přírodní katastrofy (zemětřesení, tornádo a záplavy), katastrofické nehody (automobilová nehoda, pád letadla) a fyzické útoky (pokus o vraždu, napadení a znásilnění). Tyto události v lidech většinou vyvolají určité psychologické reakce. Oběti takovýchto traumatických událostí jsou ohromeni a neberou na zřetel svá zranění, nebo že se stále ocitají v nebezpečí. Oběti mohou být zmatené a nemusí vnímat okolí. Dále nastává pasivita, kdy se o sebe nedokážou postarat a pouze následují ostatní. V posledním stádiu se u obětí začne projevovat úzkost, obavy a nesoustředění. Mají neustálou potřebu o nehodě někomu vyprávět a rozebírat jí. Takové události mají výrazný vliv na lidskou psychiku. (7)

2.2.2 Neovlivnitelné události

Jako stresové situace často vnímáme ty, které nedokážeme ovlivnit, nemůžeme je mít pod kontrolou a nedokážeme jim zabránit. Mezi takovéto neovlivnitelné události můžeme zařadit nemoc či smrt blízké osoby, ztrátu zaměstnání, nebo opuštění partnerem. Kvůli tomu, že s tím nedokážeme nic dělat, se cítíme bezbranní a působí to na nás stresově. Seligman (1979) se zabýval těmito stavy bezmoci a došel k závěru, že když se člověk opakovaně neúspěšně pokouší takovou situaci řešit, nastává specifický jev, jenž Seligman

nazval jako takzvaná „naučená bezmoc“. Člověk si začne myslet, že mu nic v jeho těžké situaci nepomůže a začne rezignovat i v řešení všech těch situací, které by zvládl. (2, 7)

2.2.3 Nepředvídatelné události

To že dokážeme stresovou událost předvídat, výrazně zmírní velikost stresu. Když předvídáme stresovou událost, vynaložíme menší citovou aktivaci, budeme mít mnohem menší strach a bude to pro nás méně nepříjemné. Když člověk dostane varovný signál, že nás čeká nepříjemná událost, lidské nebo zvířecí tělo dokáže spustit proces, při kterém se tlumí vliv negativního podnětu. (7)

2.2.4 Vnitřní konflikty

Nevyřešené konflikty můžeme mít vědomé, ale také nevědomé. Takovéto vnitřní konflikty mohou vzniknout, pokud se v nás střetnou dvě protichůdné potřeby. Také k nim dochází, pokud se musí člověk rozhodnout mezi neslučitelnými jednáními. Tyto vnitřní konflikty v člověku vyvolávají rozpor a působí stresově. (7)

2.2.5 Hladovění jako stres

Jedním z nejsilnějších stresorů je právě hlad. Reakci organismu rozlišujeme podle délky hladovění. (4)

Krátkodobé hladovky mohou být dobrovolné, kvůli pročištění organismu. Většinou však jde o případ nedobrovolného hladovění, které vzniká tím, že si člověk nedokáže zajistit dostatek potravy. V těchto případech nedobrovolného hladovění se objevuje jak fyzický tak i psychický stres (strach o život). Projevy krátkodobého hladovění jsou pachuč v ústech, nepříjemné pocity, vysílení těla, pokles výkonnosti člověka a nechutenství. (4, 34)

Při dlouhodobém hladovění člověk zvládá lépe totální hladovku než částečné hladovění. Při dlouhodobém omezení příjmu potravy nastupuje hubnutí, porucha termoregulace a snížení výkonnosti. Také dochází k výraznému snížení bílkovin ve svalovině, což způsobuje její atrofii a otoky. Dlouhodobé hladovění má za následek narušení funkce trávicího systému. Dochází k zvýšení náchylnosti k infekci, protože je narušen imunitní systém. Nízká hladina bílkovin narušuje nervový systém a dochází ke zpomalení mentálních funkcí. Při dlouhodobé hladovce jsou výrazné změny v psychice člověka a mění se jeho chování. (4)

2.3 Stresová reakce

Rozlišujeme dvě formy stresu. Máme akutní a chronický stres. Tyto dvě formy rozlišujeme podle doby trvání stresu. Akutní stres trvá pouze minuty až hodiny. Kdežto chronický stres trvá řádově v týdnech, ale mohou to být někdy až roky. (4)

Při akutní formě stresu se aktivují endokrinní, pohybový, nervový a kardiorespirační systém. Naopak některé systémy jako jsou trávicí, vylučovací či reprodukční mají utlumenou svou funkci. Lidský organismus povolá energetické rezervy, aby pomohl člověku tuto stresovou reakci překonat. (4)

Při chronickém stresu se aktivují dlouhodobé mechanismy jako nervové, imunologické a hormonální. Chronický stres má za následek zpomalení růstu a také potlačuje sexuální potřeby. Ženy mají sníženou schopnost ovulace a tím spojenou neschopnost otěhotnět. Muže provází nedostatečná erekce a snížená produkce testosteronu. (2, 4)

Starší lidé mají i v klidovém stavu zvýšenou hladinu stresových hormonů. Receptory na stres již mají méně citlivé, ale při stresu jim normálně hladina stresových hormonů stoupá. Naopak jim stoupá více než mladším lidem. (4)

2.3.1 Fáze stresové reakce

Podle Seleyho dělíme obecnou stresovou reakci do tří fází.

1. Fáze alarmová (poplachová) se objevuje těsně po kontaktu se stresorem. Tato fáze nám pomáhá aktivovat zdroje energie. Tato reakce trvá jen krátkou dobu a není příliš efektivní. Nicméně je velmi důležitá, abychom dokázali stresovou reakci překonat. V této fázi hraje hlavní roli sympatikus, který má za následek zrychlení srdeční činnosti, zvýšenou funkci kardiorespiračního systému a zkracuje koagulační čas. Dále se v poplachové fázi snižuje práh bolesti, rozšiřují se zornice, zlepšuje se paměť a zvyšuje se pocení. (4, 22)
2. Fáze rezistence (adaptační) nastává, pokud je člověk opakovaně vystavován působení stresoru. Máme tři typy reakce- absolutní adaptace, částečná adaptace a žádná adaptace. Adaptaci na stresor můžeme vnímat pozitivně, když se námlepší fyzická kondice spojená s vlivem velké fyzické zátěže. Ale může být naopak vnímaná i negativně, například když vyhledáváme „adrenalin“ což může vést k různým závislostem (gamblerství). Když člověk není schopen se

vyrovnat s chronickým stresem, mohou u něj nastat různá psychosomatická onemocnění. (2, 4)

3. Fáze vyčerpání (exhausce). V této fázi se vytrácí získaná rezistence nebo je nedostatečná. Vytrácení rezistence může mít za následek velká intenzita stresu nebo nějaká porucha adaptačních systémů. (4)

2.4 Projevy stresové reakce

Člověk má při setkání se stresovou reakcí zakořeněné dva typy reakcí, jak se dokáže se stresem a těžkými životními událostmi vyrovnávat. Jsou to útok a útěk. (7)

Útěk se může projevit dvěma způsoby. První je co nejrychleji opustit a vzdálit se od nebezpečí nebo ohrožujícího místa. Druhý způsob je, když se člověk uzavře do sebe. Přestává komunikovat, nereaguje, a nevnímá okolí. Do reakce útěku spadá, i když se člověk chce vyhnout nějakému úkolu, rezignuje při prvním neúspěchu nebo se vyhýbá nepříjemným situacím. Někteří lidé se pokoušejí uniknout před svou životní situací pomocí četby, hudby, alkoholu nebo drog. (7, 19)

Útok se může projevit jako fyzické napadení toho, co člověka stresuje, nebo se pomocí násilí pokouší odstranit překážku. Útok se může projevit i jako ironizování a zesměšňováním. (7)

2.4.1 Psychická reakce na stres

Stres v nás dokáže vyvolat různou škálu emocí od radosti až po úzkost a bezmoc. Rozlišujeme několik typů psychických reakcí na stresovou situaci. (7)

Úzkost je velmi nepříjemná emoce. Tato emoce se vyskytuje jako nejčastější projev stresu. U lidí, kteří prožili velké trauma nad limit, který dokážou snést, se projeví posttraumatická stresová porucha. Mezi její příznaky patří otupělost, odcizení od lidí, nulový zájem o různé aktivity. Lidé s tímto syndromem často ožívají vzpomínky na prožité trauma. Mohou se objevit poruchy se spánkem, poruchy soustředění a velká ostražitost. Posttraumatická porucha se může projevit neprodleně po setkání se stresorem, ale i o nějakou dobu déle, kdy jí vyvolá menší stres. (2, 7)

Vztek a agrese. Stresovou situaci může provázet vztek, který se může přetělit až do agrese. Tato reakce patří mezi jednu z nejčastějších. Agresivní pud je vyvoláván, když je člověku zabráněno dosažení cíle. Tento pud vede člověka k ničení a poškozování věcí i

napadení druhé osoby. Když agresivní člověk neví, na co má zaútočit, často vztek přesune na nevinnou oběť a vybijí si na ní zlost. Jedním z dalších projevů agrese může být urážlivý slovní projev jako ironie, výhrůžky, jízlivost a škádlení. (7)

Apatie a deprese. Tato reakce na stres patří mezi běžné reakce. Člověk se uzavře do sebe a začne být apatický. Jestliže člověk dlouhodobě nezvládá stresové podmínky, může u něj apatie přerůst až v depresi. Nejčastěji se projev apatie projevuje u „naučené bezmoci“ při působení neovlivnitelných stresorů. (2, 7)

Oslabení kognitivních funkcí. Při setkání s neobvykle silným stresorem se u některých lidí objeví oslabení kognitivních funkcí. Toto oslabení se projevuje poruchou soustředění a člověk si nedokáže uspořádat myšlenky. Oslabení kognitivních funkcí má za následek zhoršení jejich výkonu, obzvláště při náročných úkolech. Typickým příkladem jsou studenti před zkouškou, kdy se obávají neúspěchu. Tímto rozrušením se mohou studenti přeslechnout nebo špatně pochopit otázku. Čím se stres a strach zvětšuje, tím dochází k tomu, že si špatně vybavují informace, které se naučili. (7)

2.4.2 Fyziologická reakce na stresovou reakci

Spuštěním složitého systému vrozených reakcí reaguje lidské tělo na stresory. Když se dokážeme s ohrožením rychle vypořádat, dojde k uklidnění a začne se obnovovat normální fyziologický stav jedince. Pokud stresová reakce neustupuje a lidské tělo je vystavováno trvalému stresoru, dochází k řadě různých vnitřních reakcí. (7)

Při těchto vnitřních procesech dochází k rychlému přísunu energie, zrychluje se metabolismus a srdeční frekvence, snižují se procesy organismu, které nejsou důležité k přežití (trávení) a začínají se vylučovat endorfiny, které zvyšují práh bolesti. Dochází k vysychání slin a hlenů, což nám působí pocit sucha v ústech a vytvoření „knedlíku“ v krku a začne se produkovat více červených a bílých krvinek. (4, 7)

2.5 Zdravotní následky stresu

Na vznik nemoci působí mnoho faktorů a stres je jedním z nich. Stres na lidský organismus působí, přímo nebo nepřímo. Jako přímé účinky na organismus vnímáme vliv stresu na systémy endokrinní, imunitní a nervový. Jako nepřímý účinek na lidské zdraví považujeme vliv stresu na chování člověka. (2)

Při chronickém stresu dochází k psychosomatickým onemocněním. U psychosomatických onemocnění hrají hlavní roli emoce.

Stone (1987) pozoroval skupinku lidí, kteří ve svém životě prožívali stresové okamžiky. Jeho studie dokázala, že u lidí, kteří častěji byli pod vlivem stresu, docházelo k mnohem častějšímu onemocnění chřipkou. (2)

Na kardiovaskulární choroby má vliv mnoho psychologických faktorů a stres se řadí mezi ně. Hlavní příčinou úmrtí v zemích EU jsou onemocnění srdce a cév, především ICHS. Při aktivaci hormonálních odpovědí na stresovou situaci dochází ke změnám, které poškozují cévní řečiště. Mnoho lidí se při snaze zmírnit stres uchylují k tzv. rizikovému způsobu chování. Toto rizikové chování zahrnuje např. kouření, alkohol, nedostatek pohybu, nevhodná strava či užívání drog. Podle studií je toto rizikové chování častější u mužů, než u žen. (23, 24)

2.5.1 Stres jako příčina vředů

Pro pohyb svalů podporující trávení je nutná velká zásoba energie. Až 20 % své denní energie vydá dospělý člověk na trávení potravy. Během působení stresu je funkce peristaltiky střev utlumena a také je utlumena tvorba sliznice v žaludku. Po obnovení normální funkce trávení začne kyselina chlorovodíková, která se nachází v žaludku, rozleptávat žaludeční stěnu a začne vznikat vřed. K poškození stěny žaludku dochází, až když se začneme vyrovnávat se stresovou situací. Mnohem horší na vznik vředů jsou časté a krátkodobé stresory než jedno velké trauma. (21)

2.6 Zvládání stresu

Jako u většiny onemocnění je i v případě stresu nejdůležitější prevence. Primární prevence má za úkol eliminovat stres. Dobré je se zaměřit na duševní hygienu. (6)

Duševní hygiena je soubor rad a pravidel, jak si udržet, či znovuzískat duševní zdraví a rovnováhu. Musíme si uvědomit, že duševní hygiena není žádná psychoterapie. Má za úkol sebepoznání, sebevýchovu a naučit se jak relaxovat. Člověk, který je duševně zdravý a vyrovnaný, je více odolný k psychosomatickým onemocněním. Při optimistickém myšlení probíhají uzdravovací procesy a léčba rychleji a příznivěji než u jedince, který nevěří ve své uzdravení. (6, 8)

Člověk by se měl zaměřit na vytvoření svého žebříčku nejdůležitějších hodnot. Do tohoto žebříčku by měl zařadit to co je pro něj nejdůležitější a měl by se zaměřit na to, co ve svém životě nepotřebuje. Každý člověk by měl žít smysluplný život. Je třeba se zabývat

konkrétními cíli, které pro něj mají význam a jsou pro něj dosažitelné. A také je vhodné se zaměřit na to, co nám přináší radost a naplňuje nás. (6)

2.6.1 Metody zvládnání stresu

Stres nám mohou pomoci odstranit například správné stravovací návyky, spánek, nebo například relaxace. Odborný pojem relaxace znamená hluboké uvolnění. Tímto uvolněním dochází k odstranění nervového a svalového napětí. Potřebu uvolnit se a odstranit napětí, lidé mají již od pradávna. (6, 7)

Hlavní cíl relaxace je snížení emočního napětí. Relaxační cvičení nám napomáhají obnovit vnitřní rovnováhu a pohodu. Mezi další prospěšné účinky relaxace patří zlepšování paměti, zvyšování sebedůvěry a lepší soustředěnost. Díky relaxačnímu cvičení jsme více trpěliví, vyrovnaní a napomáhá nám při rozvoji osobnosti. Relaxace trvá většinou mezi 3-7 minutami. Účinek relaxace se nezvyšuje, pokud relaxujeme déle, ale zvyšuje se, když relaxační cvičení provádíme pravidelně. Máme mnoho druhů relaxačního cvičení a je jen na nás, které si vybereme. (2, 7)

Pokud je stres nad naše síly a nedokážeme ho usměrňovat, je na čase abychom navštívili odborníka, který se touto problematikou zabývá. Úkolem odborníka je poskytnout pacientovi příležitost, aby si uvědomil, že obávaný podnět není nebezpečný. Také pacienta podporuje při procesech vyhasnutí a učí ho, jak se adaptovat na nové interakce s okolím. (36)

3 NEVHODNÉ NÁVYKY PŘI ZVLÁDÁNÍ STRESU Z POHLEDU VÝŽIVY

Proti stresu se člověk snaží bojovat všemi možnými prostředky. Aby došlo k odstranění nebo alespoň k zmírnění stresu je schopen vyzkoušet úplně vše. Bohužel většinou se tyto prostředky mívají účinkem a spíše stres prohlubují, než aby ho zmírnily. Člověk nejčastěji sáhne po kávě, alkoholu, cigaretách, ale i po nadměrných porcích jídla nebo naopak jídlo úplně vynechává. (29)

3.1 Špatné stravovací návyky a s tím spojená onemocnění

Vyvážená výživa působí velmi pozitivně na naše tělo. Umožňuje nám správný růst a vývoj. Je dokázáno, že zdravá strava nám pomáhá při léčení a také se uplatňuje jako prevence u některých chorob. Velký podíl má nesprávná výživa na vznik tzv. civilizačních chorob. Tyto civilizační choroby jsou nejčastěji způsobeny nadměrným příjmem živočišných tuků a cukrů. (7)

3.1.1 Hladovění

Pojem hladovění znamená, že tělo nemá dostatečný příjem energie z potravin. Při dlouhodobém hladovění tělo ztrácí svou hmotnost a může dojít až ke zhoršení některých funkcí těla. Krátkodobé hladovění, které trvá nejdéle 7 dní, nepoškozuje zdraví, pokud na tělo nepůsobí další nepříznivé podmínky. (34)

Naopak dlouhodobé hladovění nám již problémy způsobit může. Dochází k poškození imunitního systému což má za následek špatnou hojivost ran a sníženou funkci regenerace organismu. Také dochází k poruchám krvetvorby, což vede k špatné termoregulaci. Mohou nastat poruchy dýchacího systému i poruchy srdeční. Nejprve se začnou vyčerpávat tukové zásoby těla a po vyčerpání začne ubývat svalová hmota. Pokud nám klesne hladina bílkovin pod 40 %, nastává smrt. Při úplném hladovění dokáže člověk přežít 60-70 dní po této době nastane smrt. (4, 34)

3.1.2 Mentální anorexie

V dnešní době je tomuto tématu věnována mnohem větší pozornost, než tomu tak bylo dříve. Mentální anorexie je psychosomatické onemocnění způsobené poruchou příjmu potravy. Obecně můžeme mentální anorexii definovat jako dlouhodobé odmítání tělesné hmotnosti. Člověk trpící anorexií nedokáže vnímat proporce vlastního těla. I přes nebezpečně nízkou hmotnost těla má neustále pocit, že musí i nadále pokračovat v hubnutí.

Neléčená anorexie může vést až ke smrti nemocného, kvůli podvýživě. Mentální anorexie způsobuje velké škody na zdraví jedince. Kvůli nedostatku potravy dochází k rozvratu metabolismu. (33)

3.1.3 Bulimie

Bulimie stejně jako mentální anorexie spadá mezi psychosomatická onemocnění. Bulimie je onemocnění vzniklé z poruchy příjmu potravy. Tato porucha je vyznačována chorobným přejídáním a následným vyvracením zkonsumovaného jídla. Nemocní si zvracení vyvolávají schválně a někdy používají i projímadla, aby se potravy zbavily co nejrychleji. Když si začnou myslet, že pouze vyvracení nepomáhá, snaží se zabránit přibírání na váze nepřiměřeným cvičením nebo hladověním. (32)

3.1.4 Přejídání

Většina lidí si myslí, že přejídání je pouze o nedostatečné vůli. Není to však pravda. Přejídání je psychická nemoc, kterou řadíme mezi poruchy příjmu potravy. Záchvatovité přejídání postihuje všechny bez rozdílu pohlaví či věku. Během stresu se toto přejídání projevuje vždy nejvíc. Toto onemocnění se projevuje pravidelnými záchvaty přejídání, kdy během krátké doby člověk zkonsumuje velké množství potravy. Tyto záchvaty probíhají, i když nemocný nemá hlad. Nemocní většinou nemají kontrolu nad tím, kolik a co konzumují. (31)

3.1.5 Obezita

Obezita je dána velkým množstvím tuku v těle, které nám může způsobit zdravotní poškození. Obezita je hodnocena podle BMI. Obezita se udává, pokud má člověk BMI 30 a více. Obezita vzniká, když je dlouhodobě převyšena příjem energie nad jeho výdejem. Nadměrný příjem energie má za následek narůstání tukové hmoty v těle, což vede k zvýšení hmotnosti člověka. Obezitu způsobuje celkově životní styl jedince. Podle různých výzkumů se udává, že každý třetí Čech má zvýšenou tělesnou hmotu, tedy trpí nadváhou. A každý pátý má obezitu. (1, 30)

3.2 Nadměrný příjem kofeinových nápojů

Kofein nalezneme v kávě, čaji i v sycených nápojích zejména kolových nápojích. Kofein nalezneme i jako doplněk stravy ve volném prodeji. Kofein je jedním z prostředků, které našemu tělu neškodí tak moc jako ostatní prostředky, které pomáhají při zmírnění stresu. Většina lidí si myslí, že zvýšený příjem kofeinu nám pomůže zvýšit naši aktivitu a dokáže odbourat stres. Proto lidé velmi často při stresu sahají po kávě a dalších nápojích,

kteřé kofein obsahují. Opak je ale pravdou. Kofein zvyšuje hladinu stresových hormonů. Dále je pro naše tělo nevhodný, protože může způsobit poruchy zdraví. (29)

Kofein je velmi návyková látka, které nás při nadměrném konzumování může až otrávit. Projevy otravy jsou nervozita, neklid, červenání v obličeji, srdeční arytmie, diuréza, poruchy GIT, neuspořádané myšlení a také může způsobit hyperaktivitu. Při dlouhodobém užívání kofeinových nápojů nám kofein může narušit náš spánek a může dojít až k dlouhodobé nespavosti. (5, 29)

3.3 Alkohol

Alkohol je vysoce návyková látka, která působí na nervový systém jako psychotropní droga. Jeho účinky mohou být příjemné, usnadňuje nám kontakt s ostatními, dostávají nás do lepší nálady a odbourává v nás naše zábrany. Pro tyto účinky je alkohol hojně vyhledávaným prostředkem pro odstranění nepříjemných pocitů, jako je například stres. Účinky alkoholu závisí na zkonsumovaném množství. (7, 19)

Pokud máme koncentraci alkoholu v krvi kolem 0,5 ‰, dochází u člověka k omezování strachu, úzkosti, navozuje pocit klidu a máme větší sebedůvěru. (7)

Při obsahu alkoholu v krvi okolo 1,5 ‰ u nás nastupuje dobrá nálada, začínáme ztrácet zábrany, začínáme být rozjařeni a velmi snadno komunikujeme s ostatními. Začíná docházet k narušování stability a k zhoršené koordinaci těla. Alkohol v nás vyvolává pocity, že se nám zvýšila psychická i tělesná výkonnost. Tyto pocity jsou pouze subjektivní. Alkohol nám právě naopak zhoršuje vnímání a zpomaluje reflexy. (7)

Při koncentraci 2- 3 ‰ alkoholu v krvi dochází k výrazné poruše hybnosti. Tato koncentrace nám snižuje vnímání a výrazně snižuje naši soudnost. Začíná se nám snižovat dobrá nálada a přecházíme až do fáze smutku. Často u lidí dochází k agresivnímu chování. Při rozmezí koncentrace 3- 4 ‰ dochází u člověka k bezvědomí a při koncentraci alkoholu v krvi 4- 5 ‰ nastává smrt způsobená zástavou dechu a srdečním selháním. (7)

Při dlouhodobém užívání alkoholu dochází k mnoha zdravotním problémům. Alkohol poškozujee spíše mentální zdraví než fyzické. Častá konzumace alkoholu vede k cirhóze jater, ztloustnutí a záněty sliznice v GITu. (7, 19)

3.4 Kouření

„Nikotin je – přinejmenším dočasně – efektivním způsobem zvládnání problému každodenního života.“ (2, s. 189)

Kouření byl dříve trend pouze u mužů, ale v poslední době se ženy mužům vyrovnávají. U dospívajících dokonce kuřačky muže v počtu převyšují. Cigarety obsahují mnoho škodlivých látek, které poškozují zdraví. Nejhlavnější látkou v cigaretách je nikotin, což je vysoce návyková látka. (2, 7)

Při kouření se nikotin uvolňuje a je vstřebáván do těla sliznicí v ústech a v sliznici v dýchacím ústrojí. Až 70 % nikotinu je vstřebáno v ústech, pokud se kouř z cigarety zadrží v ústech na 2 vteřiny. Nikotin má za následek zvýšení krevního tlaku, zrychluje srdeční činnost, zrychluje střevní peristaltiku a dochází k narušování nervového systému. Tyto následky vedou k zvýšenému výskytu ICHS u kuřáků. (7, 28)

Při poklesu nikotinu v krvi nastávají u kuřáků abstinční příznaky. Tyto příznaky se projevují například neodolatelnou touhou po cigaretě, podráždění, špatnou náladou, poruchou soustředění, nervozitou a třesem rukou, úzkostí a zvýšenou nebo naopak zmenšenou chutí k jídlu. (7)

4 LÁTKY NAPOMÁHAJÍCÍ PŘEKONÁVÁNÍ STRESU

Naše tělo potřebuje správné množství základních živin, minerálních látek a vitamínů. Kromě toho, ale existují i další výživové faktory, které nám mohou pomoci zlepšit naše zdraví. (17)

4.1 Antioxidanty

V lidském organismu neustále vzniká stálé množství volných radikálů. Ty mají reaktivní formu jako kyslík nebo dusík. Stresové situace mají za následek zvýšení hladiny volných radikálů. Oxidační stres nastává tehdy, kdy v organismu není zachována rovnováha mezi volnými radikály a antioxidanty. Oxidační stres poškozuje zdraví, protože jeho vlivem se rozvíjí ateroskleróza a její komplikace. Dále může dojít k poškození dýchacího systému a zraku. (10, 17)

Proti volným radikálům působí antioxidanty, neboli spíše antioxidační systém organismu. Tento antioxidační systém zabraňuje zvýšené tvorbě volných radikálů, dále volné radikály zachycuje a odstraňuje. Mezi jeho schopnosti patří i opravování poškozené DNA volnými radikály. Aby tento systém fungoval správně, je zapotřebí, aby se do těla dostávalo dostatečné množství protektivních faktorů. Tyto faktory se do těla dostávají nejčastěji se stravou. Tyto antioxidační látky jsou přírodní. Malé množství doplňujeme i pomocí doplňků stravy, které jsou syntetické. Dobré je upřednostňovat první skupinu, tedy přírodní antioxidační látky. Na přítomnost antioxidantů v organismu je hleděno kladně, protože snižují vznik kardiovaskulárních onemocnění a snižují výskyt některých nádorových onemocnění. (10, 17)

Antioxidanty dělíme na dvě skupiny. Do první skupiny spadají antioxidanty, které jsou rozpustné ve vodě. Patří mezi ně vitamín C, flavonoidy, a fenoly. Druhá skupina jsou antioxidační látky rozpustné v tucích. Do druhé skupiny řadíme vitamin E, některé karotenoidy a koenzymy Q. Nejvýznamnějším zdrojem antioxidačních látek je ovoce a zelenina. (10)

Vitamin C je při stresových situacích velmi rychle redukován. Při takové spotřebě nelze tak rychle doplnit a mohou nastat projevy nedostatku vitamínu C jako je ospalost, pocit únavy, snížená imunita a tím způsobená náchylnost i nemocem a také mohou vzniknout respirační onemocnění. Průměrně člověk potřebuje 60-70 mg vitamínu C. U kuřáků je potřeba mnohem větší. Studie ukázaly, že kuřáci mají potřebu vitamínu C 200-

600 mg za den. Vitamin C nalezneme skoro v každém ovoci a zelenině. Největší hladina vitamínu je v citrusech nebo v kysaném zelí. (9, 17)

4.2 Lecitin

Lecitin spadá mezi fosfolipidy. Jeho funkce je zlepšovat paměť, soustředění a celkově zvyšovat a zlepšovat psychickou výkonnost. Lecitin se také používá ke zvládnutí projevů stresu. Jednou z jeho dalších funkcí je udržovat stálou hladinu krevních tuků. Lecitin najdeme v sóje, podmáslí a žloutku. Lecitin se také vyrábí ve formě doplňku stravy a můžeme ho užívat dlouhodobě. (14, 17)

4.3 Byliny

Existuje spousta bylinek, které mají blahodárny vliv na naše zdraví. Některé z bylin mají zklidňující účinek, což se nám při stresu hodí. Tyto byliny nám dokážou navodit příjemný pocit, zklidnit mysl a mohou pomoci zkvalitnit spánek. (25)

Třezalka tečkovaná nás dokáže uklidnit a působí na nás sedativně. Třezalka dokáže pomáhat i bez nervového útlumu. Používá se ve formě čaje a to při problémech se spánkem, nadměrném stresu, úzkosti a může se využít i na léčbu lehčí formy deprese. Aby se projevil požadovaný efekt, je třeba užívat třezalku dlouhodobě. Efekt se objeví většinou až po 2-3 týdnech konzumování. (25, 27)

Kozlík lékařský má blahodárně uklidňující účinek. Používá se většinou při úzkosti a rychlém bušení srdce. Kozlík lékařský můžeme využít i při nervovém vyčerpání a při poruše spánku. Když kozlík požit, bere se jako droga jelikož obsahuje tzv. valepotriáty. (25)

Meduňka lékařská je jednou z nejpoužívanějších bylin, které se užívají na zklidnění. Má sedativní účinky a užíváme ji při psychických poruchách, úzkosti a nespavosti. Meduňka je velmi oblíbená, protože nemá žádné nežádoucí účinky. Naopak navozuje klid a příjemnou náladu. Může se užívat dlouhodobě a čaj z meduňky je velmi chutný a pomáhá nám i se zažíváním. Pro konzumaci je důležité mít meduňku čerstvou, protože sušením bohužel ztrácí některé své účinky. (25, 26)

Extrakt z mučenky se nejčastěji používá při nespavosti. Její účinky jsou tak silné, že se může použít i jako velmi slabý lék, který může nahradit klasické léky při špatném

usínání. Dále se mučenka využívá při stavech úzkosti nebo při psychickém napětí a vyčerpání. Její účinky nám napomáhají se vyrovnat se strachem. (25)

PRAKTICKÁ ČÁST

5 CÍL PRÁCE A PŘEDPOKLADY

5.1 Cíle práce

Celkově jsme si stanovily 3 hlavní cíle v naší práci. Jedním z našich cílů bylo zjistit, zda stresová situace negativně ovlivňuje stravovací návyky respondentů.

Mezi naše cíle patřilo zjistit, zda dotazovaní konzumují konkrétní potraviny za účelem zmírnění stresu. A jako poslední cíl jsme si zadaly zjistit, zda stresová situace u respondentů ovlivňuje množství přijímaných potravin.

5.2 Předpoklady

Pro splnění výše uvedených cílů jsme si zvolily následující předpoklady.

P1: Předpokládáme, že stresové situace negativně ovlivňuje stravovací návyky u více než 50 % dotazovaných

P2: Předpokládáme, že více než 50 % respondentů se stravuje více nezdravě při stresových situacích.

P3: Předpokládáme, že u méně než 40 % respondentů stresová situace ovlivňuje pitný režim.

P4: Předpokládáme, že u 60 % respondentů, kteří kouří, se zvyšuje počet vykouřených cigaret při stresu.

P5: Předpokládáme, že více než 50 % respondentů konzumuje konkrétní potraviny přímo za účelem zmírnění stresu.

P6: Předpokládáme, že u více než 60 % respondentů dochází ke zvýšení příjmů potravin během stresových situací.

6 METODIKA ŠETŘENÍ

Pro sběr a zpracování dat bylo použito kvantitativní šetření. Toto šetření bylo uskutečněno pomocí dotazníku. Vytvořený dotazník, byl vyhotoven přímo k tomuto účelu jen pro naši bakalářskou práci. Anonymita dotazníku pomáhá k získání většímu počtu pravdivých informací. Otázky byly sestaveny tak, aby je každý pochopil. Byly stručné, výstižné a srozumitelné. Dotazník byl zhotoven tak, aby u něj lidé nestrávili příliš času. Vyplnění dotazníku trvalo maximálně 10 minut.

Dotazník je složen z 21 otázek. První 4 otázky zjišťují data o respondentovi. Zbytek otázek je zaměřen na zjištění míry stresu a konzumaci potravin během stresových situací a na závěr jsou položeny otázky na alkohol a kouření.

V dotazníku je z celkového počtu 21 otázek 16 uzavřených otázek, 3 polouzavřené a 2 otevřené. Dotazník je v práci zařazen jako příloha č. 1.

7 VZOREK RESPONDENTŮ

Respondenti byli vybráni naprosto náhodně. Jednalo se o dobrovolníky, kteří dotazník vyplnili. Respondenti byli osloveni prostřednictvím internetu. Na internetovém serveru survio.com byl vytvořen dotazník v elektronické podobě, který mohl vyplnit úplně kdokoli. Tento internetový server poskytuje bezplatné vytvoření dotazníku.

Pro naše šetření bylo důležité, aby byl vzorek respondentů co nejrozmanitější. Což tento způsob šíření dotazníku splňoval. Pro vyplnění byl dotazník dostupný mezi 2. 2. 2017 a 21. 2. 2017. Za tuto dobu byl již zajištěn dostatečný počet odpovědí. Celkově byl dotazník zobrazen 178 osobami. Z toho kompletně celý dotazník vyplnilo 156 lidí. Za potenciálního respondenta považují každého, kdo dotazník otevřel, proto je návratnost dotazníku 87,6 %.

8 INTERPRETACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ

Data byla zpracována a vyhodnocena v počítačovém programu Microsoft Office Word 2007 a Microsoft office Excel 2007, do tabulek a grafů. Výsledné hodnoty jsou zaznamenány v procentech.

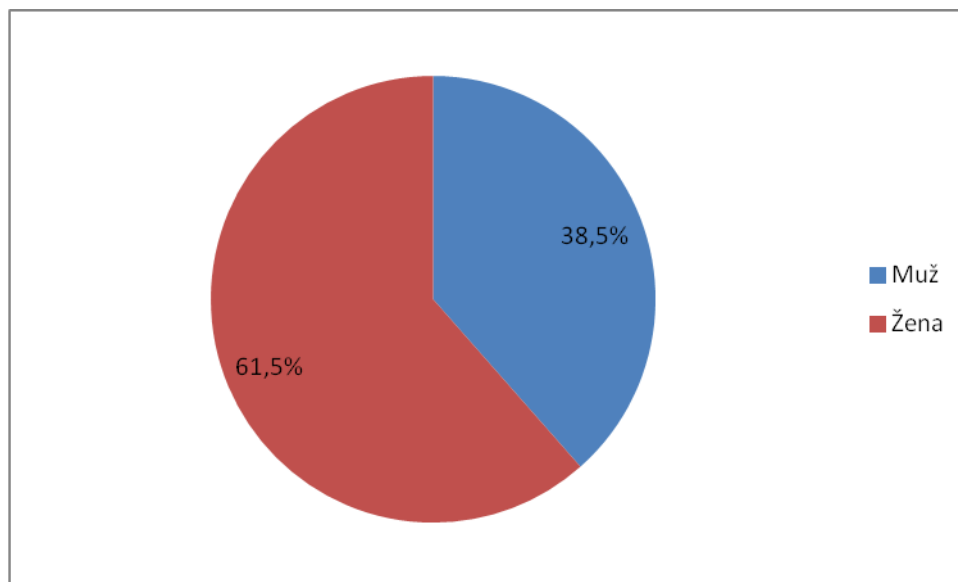
Otázka č. 1 Pohlaví?

Tabulka č. 1 Respondenti rozdělení podle pohlaví

| | Počet | v % |
|--------|-------|------|
| Muž | 60 | 38,5 |
| Žena | 96 | 61,5 |
| Celkem | 156 | 100 |

Zdroj: vlastní

Graf č. 1 Respondenti rozdělení podle pohlaví



Zdroj: vlastní

Do mého výzkumného šetření se zapojilo celkem 156 respondentů. Z celkového počtu dotazovaných odpovídalo 38,50 % mužů a 61,50 % dotázaných ženy.

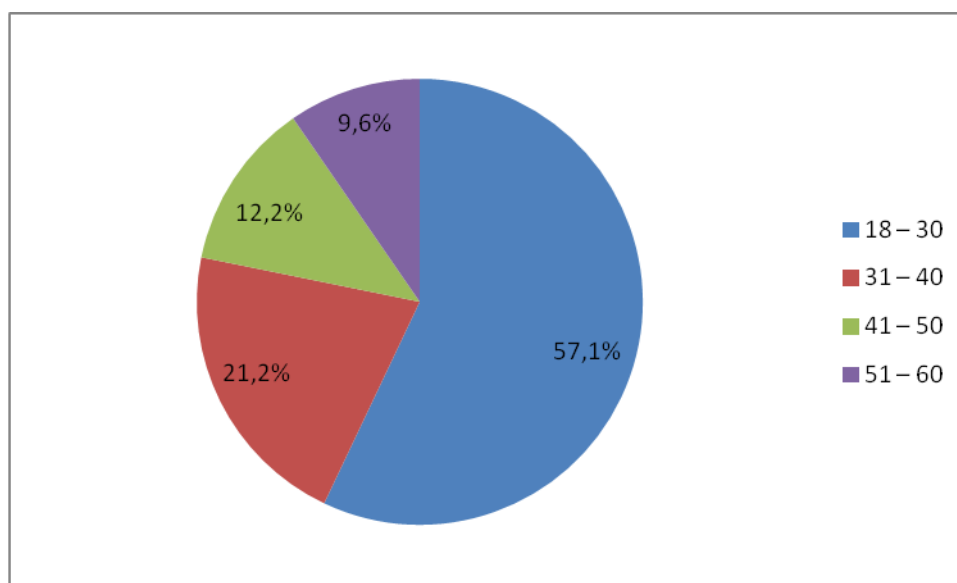
Otázka č. 2 Věková skupina

Tabulka č. 2 Rozdělení respondentů podle jejich věku

| | Počet | v % |
|---------|-------|--------|
| 18 – 30 | 89 | 57,1% |
| 31 – 40 | 33 | 21,2% |
| 41 – 50 | 19 | 12,2% |
| 51 – 60 | 15 | 9,6% |
| Celkem | 156 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 2 Rozdělení respondentů podle jejich věku



Zdroj: vlastní

Věk respondentů jsme zjišťovali kvůli kontrole respondentů a zjištění, která věková skupina se nejvíce zapojila. Dotazník vyplnili lidé různého stáří. Nejpočetnější skupinou byli lidé ve věku od 18 do 30 let, kdy z celkového počtu respondentů tvořili 57,05 %. Velmi početná byla i druhá skupina respondentů ve věku od 31 do 40 let, která tvořila 21,15% z celkového počtu dotazovaných.

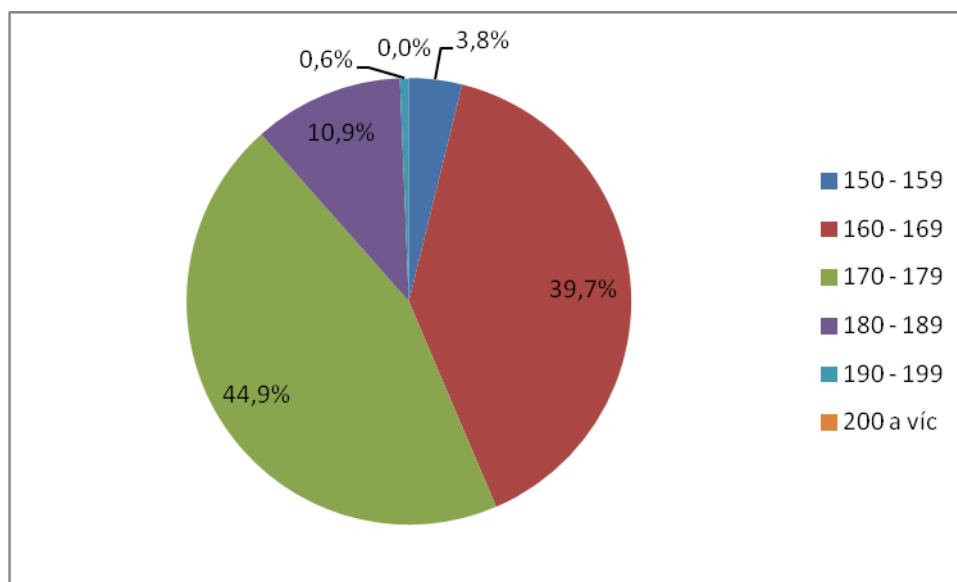
Otázka č. 3 Výška (cm)

Tabulka č. 3 Respondenti rozdělení podle výšky v cm

| | Počet | v % |
|-----------|-------|--------|
| 150 - 159 | 6 | 3,8% |
| 160 - 169 | 62 | 39,7% |
| 170 - 179 | 70 | 44,9% |
| 180 - 189 | 17 | 10,9% |
| 190 - 199 | 1 | 0,6% |
| 200 a víc | 0 | 0,0% |
| Celkem | 156 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 3 Respondenti rozdělení podle výšky v cm



Zdroj: vlastní

V této otázce jsme zjišťovali výšku respondentů. Nejpočetnější skupinu tvořili lidé s výškou od 170 do 179. Tuto skupinu tvořilo 70 respondentů. Druhá skupina byli lidé vysokí mezi 160-169, kterých bylo 62.

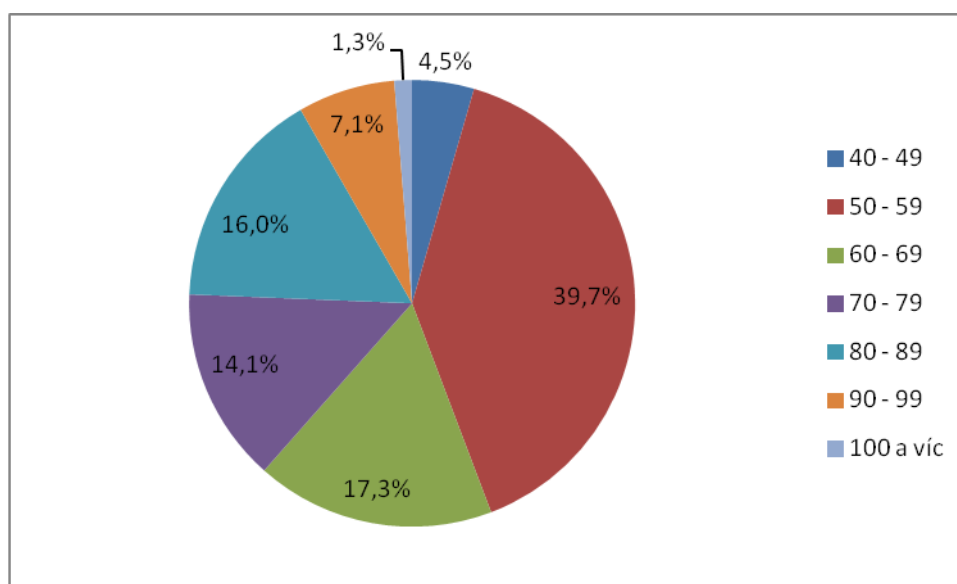
Otázka č.4 Váha (kg)

Tabulka č. 4 Respondenti rozdělení podle váhy v kilogramech

| | Počet | v % |
|-----------|-------|--------|
| 40 - 49 | 7 | 4,5% |
| 50 - 59 | 62 | 39,7% |
| 60 - 69 | 27 | 17,3% |
| 70 - 79 | 22 | 14,1% |
| 80 - 89 | 25 | 16,0% |
| 90 - 99 | 11 | 7,1% |
| 100 a víc | 2 | 1,3% |
| Celkem | 156 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 4 Respondenti rozdělení podle váhy v kilogramech



Zdroj: vlastní

V této otázce jsme respondent rozdělili podle jejich váhy v kilogramech. Je vidět, že nejpočetnější skupinou byli lidé, kteří vážili mezi 50-59 kilogramy.

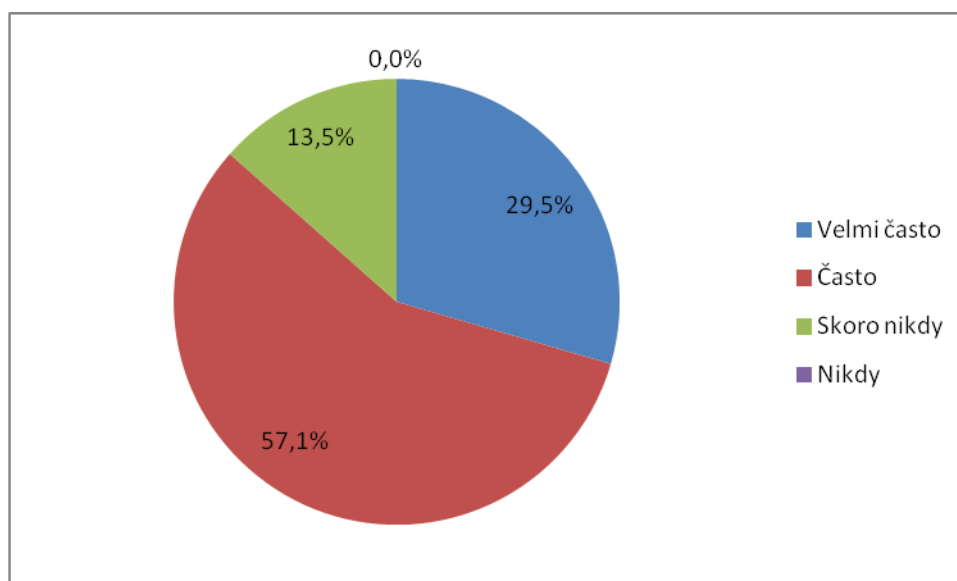
Otázka č. 5 Jak často podléháte stresu?

Tabulka č. 5 Náchylnost ke stresu

| | Počet | v % |
|-------------|-------|--------|
| Velmi často | 46 | 29,5% |
| Často | 89 | 57,1% |
| Skoro nikdy | 21 | 13,5% |
| Nikdy | 0 | 0,0% |
| Celkem | 156 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 5 Náchylnost ke stresu



Zdroj: vlastní

Touto otázkou jsme zjišťovali, jak často respondenti podle sebe podléhají stresu. Nejvíce dotazovaných odpovědělo jako *často*. Takhle odpovědělo 57,1 % což činí 89 dotazovaných z celkového počtu 156 respondentů. Další dost početnou skupinou byli lidé, kteří odpověděli jako *velmi často*. Tuto skupinu tvořilo 29,5 % tedy 46 dotazovaných ze 156. Třetí skupina lidí odpovědělo jako *skoro nikdy*. Těch, kteří takhle odpověděli bylo 13,5 % což je 21 respondentů. Nikdo z dotazovaných si nevybral čtvrtou možnost z nabídky jako *nikdy*.

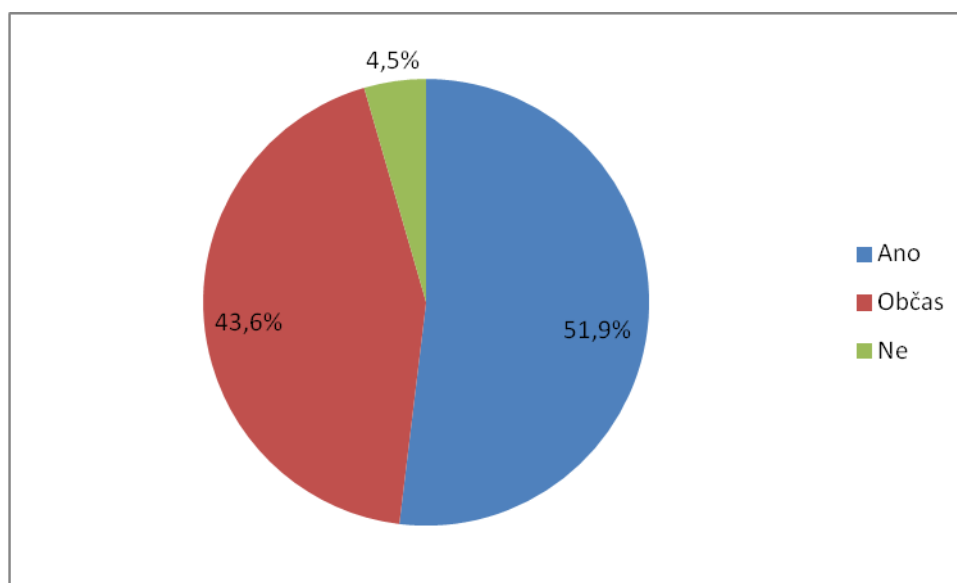
Otázka č. 6 Cítíte se často unavení a bez energie?

Tabulka č. 6 Hodnocení míry unavenosti

| | Počet | v % |
|--------|-------|--------|
| Ano | 81 | 51,9% |
| Občas | 68 | 43,6% |
| Ne | 7 | 4,5% |
| Celkem | 156 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 6 Hodnocení míry unavenosti



Zdroj: vlastní

Tato otázka sloužila jako kontrolní otázka k té předchozí ke zjištění míry, jak se respondenti cítí unavení a bez energie. Nejrozsáhlejší skupinou byli lidé, kteří odpověděli jako *ano*. Takto odpovědělo 81 respondentů z celkového počtu 156 respondentů. 81 respondentů tvoří 51,9 % z celku. Druhá nejpočetnější skupina lidí byla ta skupina, na níž otázku odpověděli jako *občas*. Na tuto otázku jako *občas* odpovědělo 43,6 % což je 68 respondentů. Nejmenší skupinou byla skupina, která odpověděla jako *ne*. Tuto skupinu tvořilo pouze 4,5 %, což je 7 dotazovaných z celkového počtu 156 respondentů.

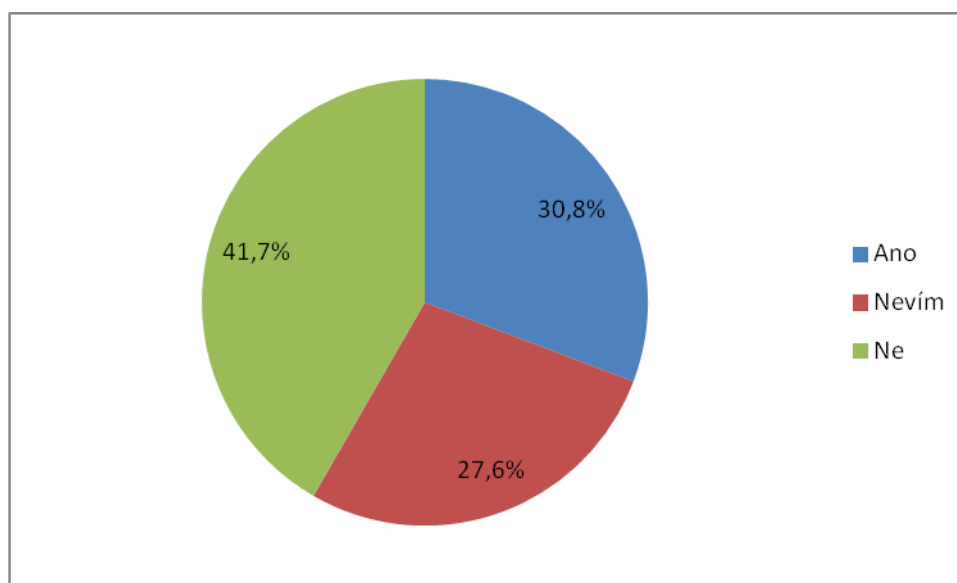
Otázka č.7 Dodržujete zásady zdravé výživy?

Tabulka č. 7 Dodržování zásad zdravé výživy

| | Počet | v % |
|--------|-------|--------|
| Ano | 48 | 30,8% |
| Nevím | 43 | 27,6% |
| Ne | 65 | 41,7% |
| Celkem | 156 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 7 Dodržování zásad zdravé výživy



Zdroj: vlastní

Celkově se k nedodržování zásad zdravé výživy přiznalo 65 respondentů z celkového počtu 156, což je 41,7 %. V druhé skupině jsou lidé, kteří označili odpověď jako *nevím*. Těchto bylo 43 respondentů tedy 27,6 %. A 48 dotazovaných správně dodržuje zásady zdravé výživy, což je 30,8 %.

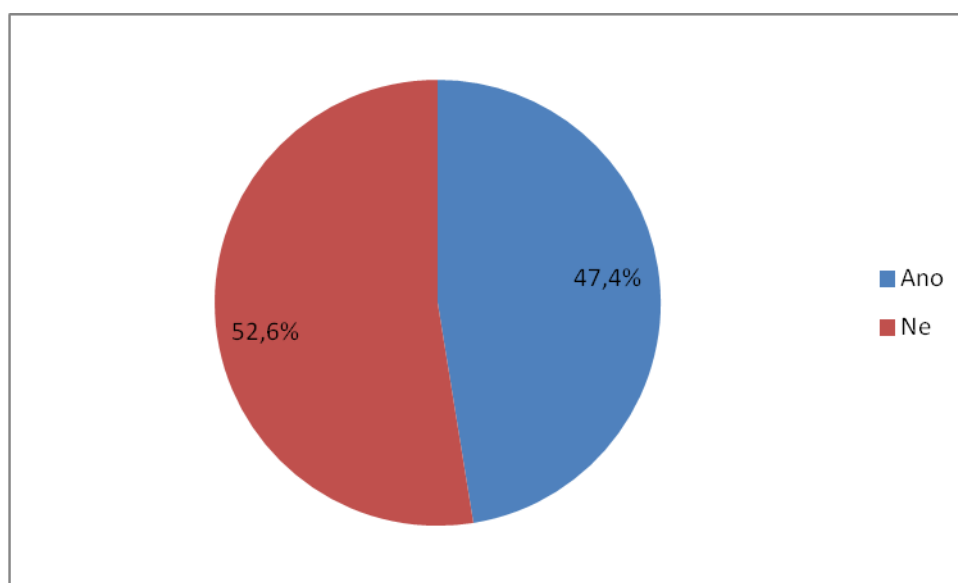
Otázka č.8 Stravujete se pravidelně? (minimálně 5 jídel za den)

Tabulka č. 8 Pravidelnost stravování

| | Počet | v % |
|--------|-------|--------|
| Ano | 74 | 47,4% |
| Ne | 82 | 52,6% |
| Celkem | 156 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 8 Pravidelnost stravování



Zdroj: vlastní

Touto otázkou jsme se chtěli od respondentů dozvědět, zda za den sní minimálně 5 doporučených porcí jídla. Většina respondentů uvedla, že toto doporučení nedodržeje. Celkem jich bylo 82 což činí 52,6 %. A 74 dotazovaných za den minimálně 5 jídel zkonsumuje (47,4 %).

Otázka č. 9 Počet jídel za den při stresu?

Tabulka č. 9 Množství jídel při stresu

| | Počet | v % |
|-----------|-------|--------|
| 0-1 | 13 | 8,3% |
| 1 | 16 | 10,3% |
| 1-2 | 8 | 5,1% |
| 2 | 3 | 1,9% |
| 2-3 | 5 | 3,2% |
| 3 | 33 | 21,2% |
| 3-4 | 7 | 4,5% |
| 4 | 7 | 4,5% |
| 4-5 | 4 | 2,6% |
| 5 | 8 | 5,1% |
| 5-6 | 2 | 1,3% |
| 6 | 4 | 2,6% |
| 6-7 | 3 | 1,9% |
| 7 | 2 | 1,3% |
| 7-8 | 3 | 1,9% |
| 8 | 4 | 2,6% |
| 9 | 3 | 1,9% |
| 10 a víc | 15 | 9,6% |
| Neliší se | 16 | 10,3% |
| Celkem | 156 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Touto otázkou jsme zjišťovali, zda se u respondentů mění počet jídel, pokud jsou pod vlivem stresu. Největší procento lidí během stresu zkonsumuje 3 jídla za den. Tuto skupiny vytvořilo 33 dotazovaných (21,2 %). 10 z odpovídajících během stresu zkonsumuje pouze jedno jídlo za den. V této skupině bylo 16 lidí (10,3 %). Stejně početná byla i skupina těch lidí, kterým stresová situace neovlivňuje počet jídel za den. 10 a více jídel za den zkonsumuje 15 lidí z celkových 156 (9,6 %). Výraznější počet lidí byl i ve skupině, která odpověděla, že při stresu za den snědí pouze jedno, nebo dokonce žádné jídlo. Těchto lidí bylo 13, tedy 8,3 %.

Graf jsem v tomto případě vynechala z důvodu jeho nepřehlednosti, kvůli velmi malým procentům a malému rozdílu mezi výsledky.

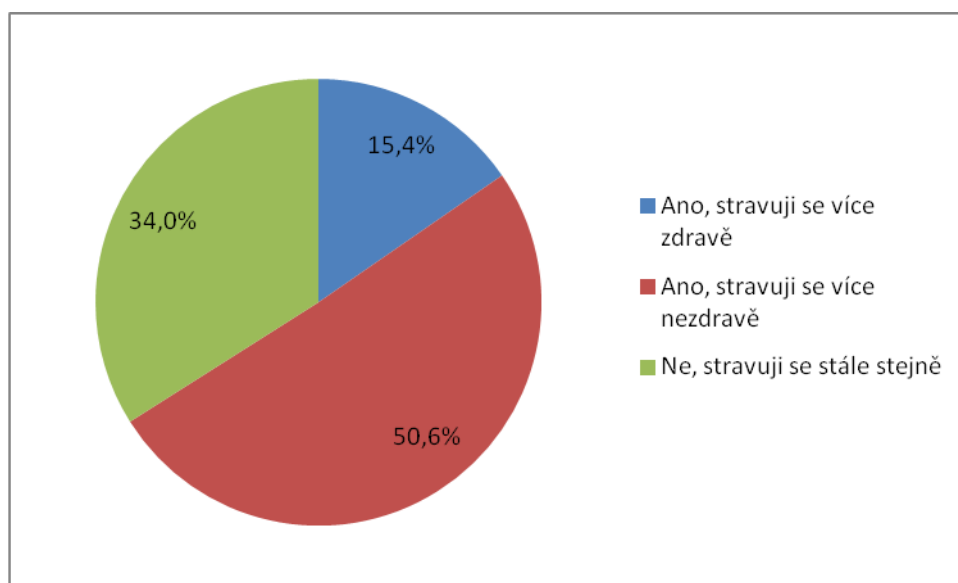
Otázka č. 10 Stravujete se jinak, když jste pod vlivem stresu?

Tabulka č. 10 Stravování pod stresem

| | Počet | v % |
|--------------------------------|-------|--------|
| Ano, stravuji se více zdravě | 24 | 15,4% |
| Ano, stravuji se více nezdravě | 79 | 50,6% |
| Ne, stravuji se stále stejně | 53 | 34,0% |
| Celkem | 156 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 9 Stravování pod stresem



Zdroj: vlastní

V této otázce jsme se od respondentů chtěli dozvědět, zda stresové situace ovlivní to, co během stresu konzumují. Více jak polovina respondentů uvedlo, že se pod vlivem stresu stravují více nezdravě, než je tomu normálně. Takto odpovědělo 79 respondentů z celkových 156. Tato skupina tvoří 50,6 %. Druhou největší skupinu tvořili respondenti, kteří se během stresu stravují stejně jako obvykle. V této skupině bylo 53 respondentů (34,0 %). A poslední skupinu tvořili lidé, kteří se stravují více zdravě pod vlivem stresu. Tato skupina obsahovala 24 lidí (15,4 %).

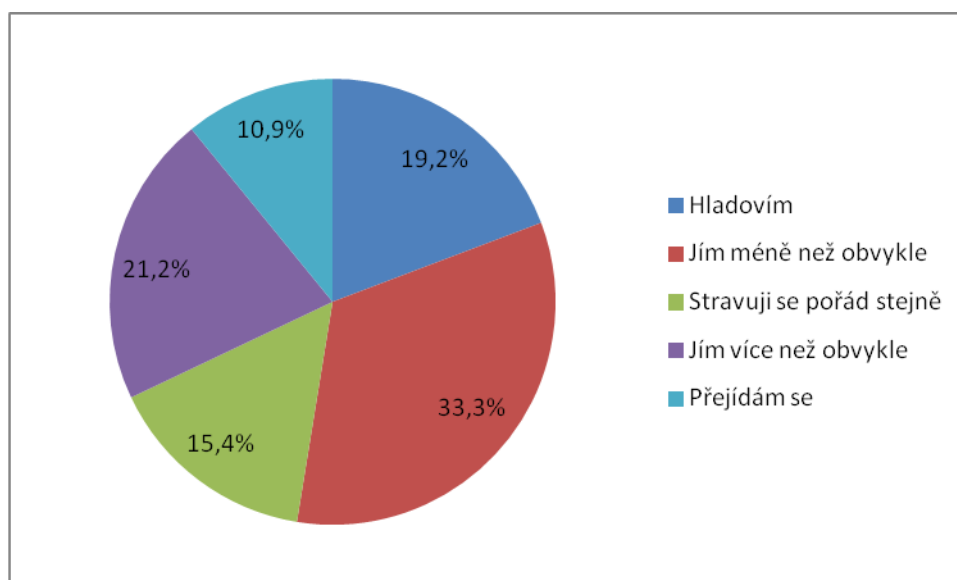
Otázka č. 11 Při stresu

Tabulka č. 11 Změny množství jídla při stresu

| | Počet | v % |
|--------------------------|-------|--------|
| Hladovím | 30 | 19,2% |
| Jím méně než obvykle | 52 | 33,3% |
| Stravuji se pořád stejně | 24 | 15,4% |
| Jím více než obvykle | 33 | 21,2% |
| Přejídám se | 17 | 10,9% |
| Celkem | 156 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 10 Změny množství jídla při stresu



Zdroj: vlastní

Touto otázkou jsem zjišťovala, zda se u respondentů mění množství zkonsumovaného jídla během stresové situace. Nejvíce respondentů odpovědělo, že jí méně než obvykle. Počet těchto respondentů byl 52 tedy 33,3 %. Druhá v pořadí byla skupina lidí, kteří jí více než obvykle. Tedy 33 respondentů (21,2 %). Překvapující je skupina na třetím místě. 30 respondentů uvedlo, že při stresu hladoví (19,2 %).

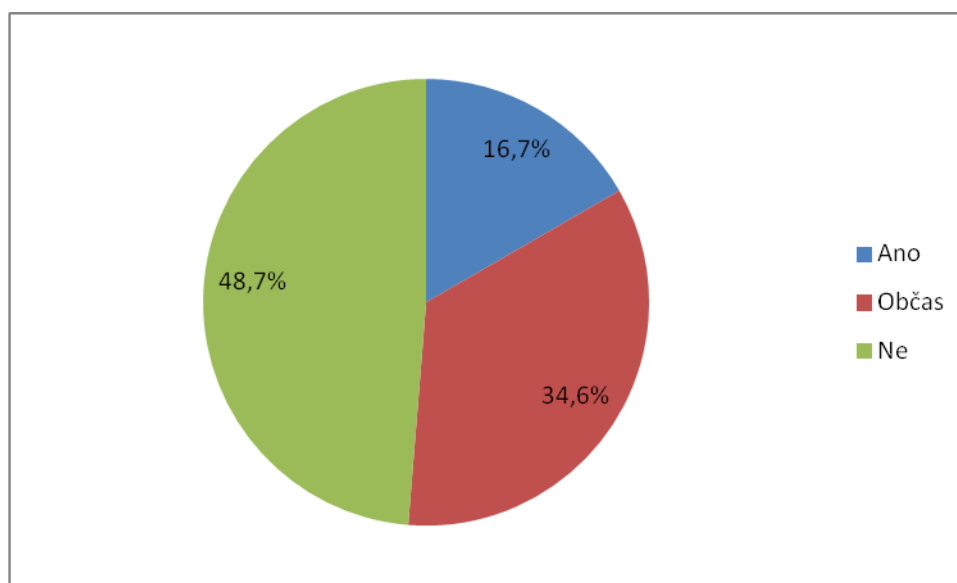
Otázka č. 12 Navštěvujete pod vlivem stresu častěji fastfoody?

Tabulka č. 12 Stravování ve fastfoodech

| | Počet | v % |
|--------|-------|--------|
| Ano | 26 | 16,7% |
| Občas | 54 | 34,6% |
| Ne | 76 | 48,7% |
| Celkem | 156 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 11 Stravování ve fastfoodech



Zdroj: vlastní

Tato otázka nám měla potvrdit, zda se lidé pod vlivem stresu stravují víc nezdravěji. Očekávala jsem, že se ve fastfoodech bude stravovat více jako polovina, protože na přípravu domácího jídla nebudou mít čas. 48,7 % dotazovaných (76) se pod vlivem stresu ve fastfoodech nestravuje. Občas tam pod vlivem stresu zajde 54 dotazovaných (34,6 %). A pravidelně se tam ve stresu stravuje 26 respondentů (16,7 %).

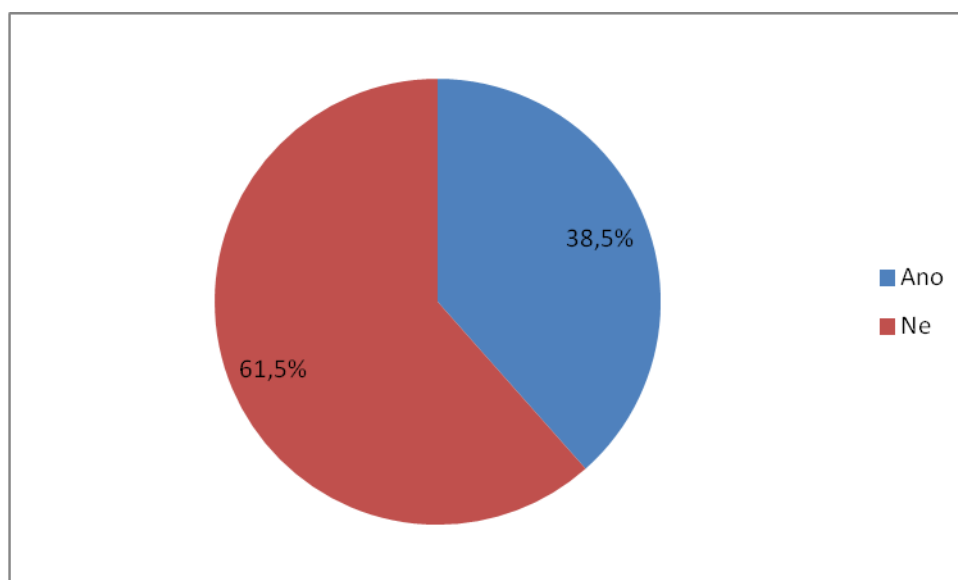
Otázka č. 13 Konzumujete konkrétní potravinu za účelem zmírnění stresu?

Tabulka č. 13 Potraviny zmírňující stres

| | Počet | v % |
|--------|-------|--------|
| Ano | 60 | 38,5% |
| Ne | 96 | 61,5% |
| Celkem | 156 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 12 Potraviny zmírňující stres



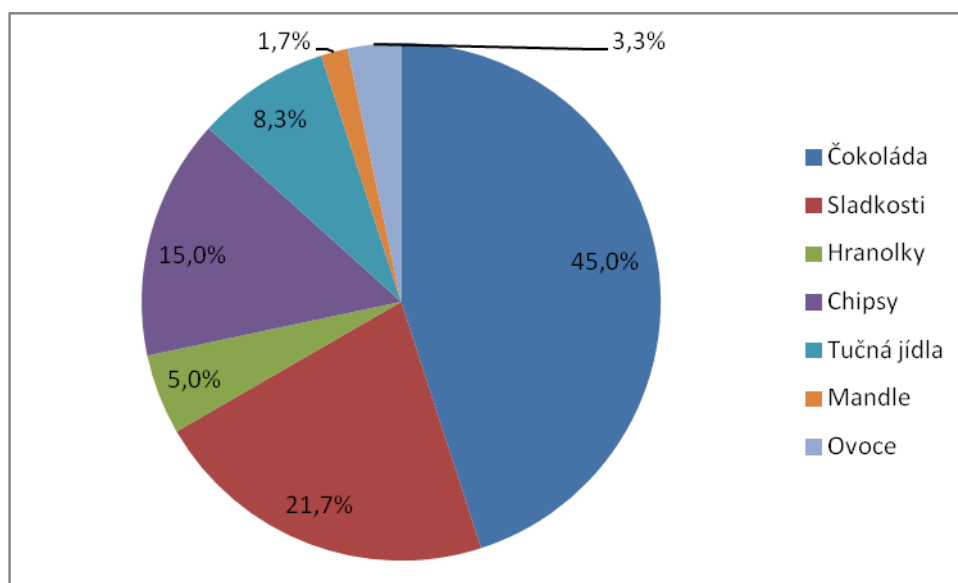
Zdroj: vlastní

Tabulka č. 14 Potraviny zmírňující stres

| | Počet | v % |
|-------------|-------|--------|
| Čokoláda | 27 | 45,0% |
| Sladkosti | 13 | 21,7% |
| Hranolky | 3 | 5,0% |
| Chipsy | 9 | 15,0% |
| Tučná jídla | 5 | 8,3% |
| Mandle | 1 | 1,7% |
| Ovoce | 2 | 3,3% |
| Celkem | 60 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 13 Potraviny zmírňující stres



Zdroj: vlastní

Tuto otázku jsme rozdělili na dvě části. V první tabulce a grafu můžeme vidět, kolik lidí používá nějakou konkrétní potravinu za účelem zmírnění stresu. 61,5 % (96) dotazovaných odpovědělo, že žádnou konkrétní potravinu nekonzumují. Zbytek tedy 60 (38,5 %) lidí odpovědělo, že konkrétní potravinu pro zmírnění stresu konzumují.

Na tuto druhou skupinu se zaměřuje druhá tabulka a graf. Potraviny jsou rozděleny do skupin podle odpovědí respondentů. Na prvním místě kraluje čokoláda, kterou konzumuje 27 dotazovaných (45,0 %) z 60 respondentů, kteří uvedli, že konzumují konkrétní potravinu z účelem zmírnění stresu. Na druhém místě se umístily celkově sladkosti, které konzumuje 13 respondentů (21,7 %). Třetí nejpočetnější skupinou jsou lidé, kteří konzumují různé chipsy pro zmírnění stresu. Tuto skupinu tvořilo 9 z 60 dotazovaných (15,0 %).

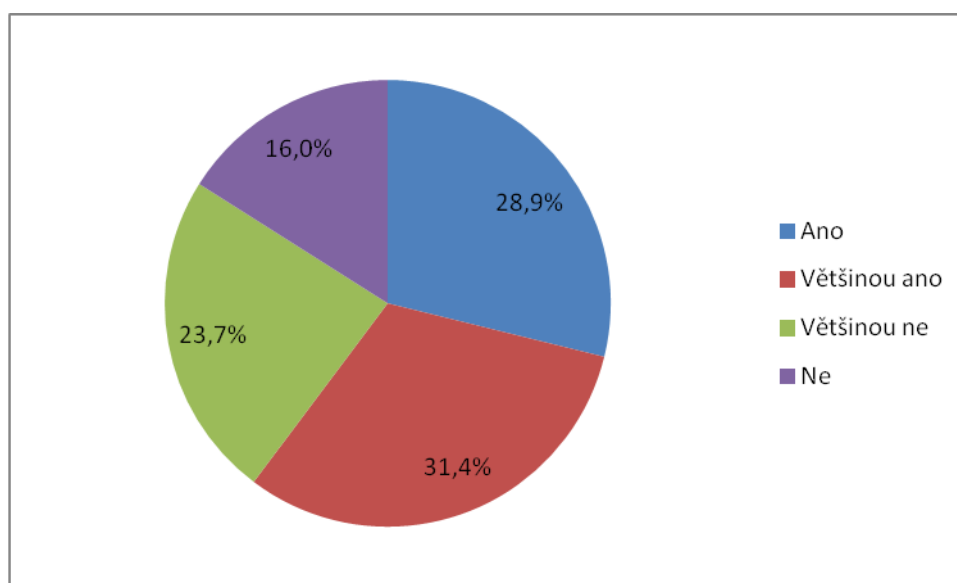
Otázka č. 14 Dodržujete pitný režim každý den? (přibližně 2 litry za den)

Tabulka č. 15 Pitný režim

| | Počet | v % |
|--------------|-------|--------|
| Ano | 45 | 28,9% |
| Většinou ano | 49 | 31,4% |
| Většinou ne | 37 | 23,7% |
| Ne | 25 | 16,0% |
| Celkem | 156 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 14 Pitný režim



Zdroj: vlastní

Respondentů jsme se zeptali, jestli dodržují doporučený pitný režim tedy okolo dvou litrů za den. Nejvíce lidí (49, 31,4 %) odpovědělo, že většinou pitný režim dodržují. Na paty jí šlapala skupina lidí (45, 28,9 %), kteří pravidelně pitný režim dodržují. 37 z dotazovaných většinou pitný režim nedodržují a pouze 25 lidí nedodržuje pitný režim nikdy.

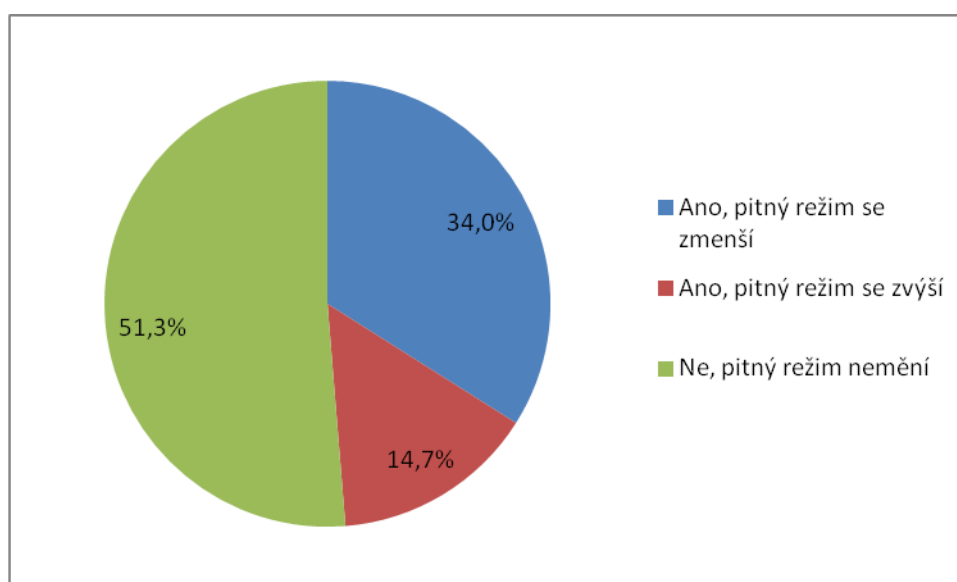
Otázka č. 15 Ovlivňují stresové situace váš pitný režim?

Tabulka č. 16 Ovlivnění pitného režimu

| | Počet | v % |
|----------------------------|-------|--------|
| Ano, pitný režim se zmenší | 53 | 34,0% |
| Ano, pitný režim se zvýší | 23 | 14,7% |
| Ne, pitný režim nemění | 80 | 51,3% |
| Celkem | 156 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 15 Ovlivnění pitného režimu



Zdroj: vlastní

Tato otázka má za úkol zjistit, zda má stresová situace vliv na denní pitný režim. U více jak poloviny respondentů (80, 51,3 %) nedochází ke změně pitného režimu během stresové situace. U 53 respondentů (34,0 %) se obsah pitného režimu zmenší a naopak u 23 dotazovaných (14,7 %) se pitný režim zvýší.

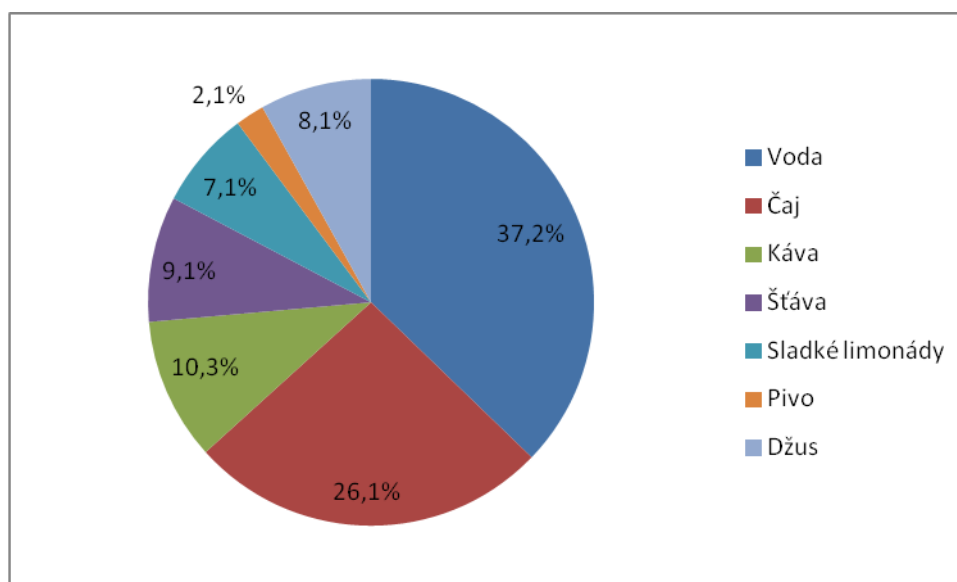
Otázka č. 16 Z jakého nápoje se skládá váš denní pitný režim

Tabulka č. 17 Složení pitného režimu

| | Počet | v % |
|-----------------|-------|--------|
| Voda | 147 | 37,2% |
| Čaj | 103 | 26,1% |
| Káva | 41 | 10,3% |
| Šťáva | 36 | 9,1% |
| Sladké limonády | 28 | 7,1% |
| Pivo | 8 | 2,1% |
| Džus | 32 | 8,1% |
| Celkem | 156 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 16 Složení pitného režimu



Zdroj: vlastní

Respondentů jsme se zeptali na jejich skladbu pitného režimu, abychom mohli posoudit, zda se během stresové situace změní. Většina respondentů odpověděla více možnostmi, a proto jsou tyto informace zprůměrovány, aby se celkový součet odpovědí rovnal 100 %.

Nejvíce je tedy zastoupená voda, kterou napsali skoro všichni dotazovaní. Další velkou skupinou je čaj a následuje káva. Sladké limonády, šťáva a džusy jsou zastoupeny skoro stejně. Je zajímavé, že i mezi skladbou denního pitného režimu se objevilo pivo.

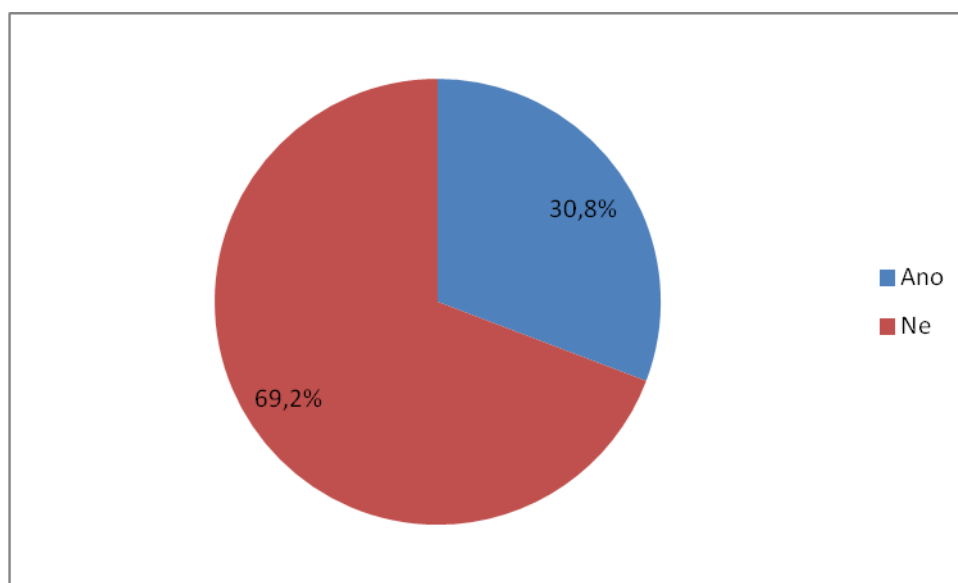
Otázka č. 17 Ovlivňují stresové situace volbu vašeho nápoje?

Tabulka č. 18 Ovlivnění pitného režimu během stresové situace

| | Počet | v % |
|--------|-------|--------|
| Ano | 48 | 30,8% |
| Ne | 108 | 69,2% |
| Celkem | 156 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 17 Ovlivnění pitného režimu během stresové situace



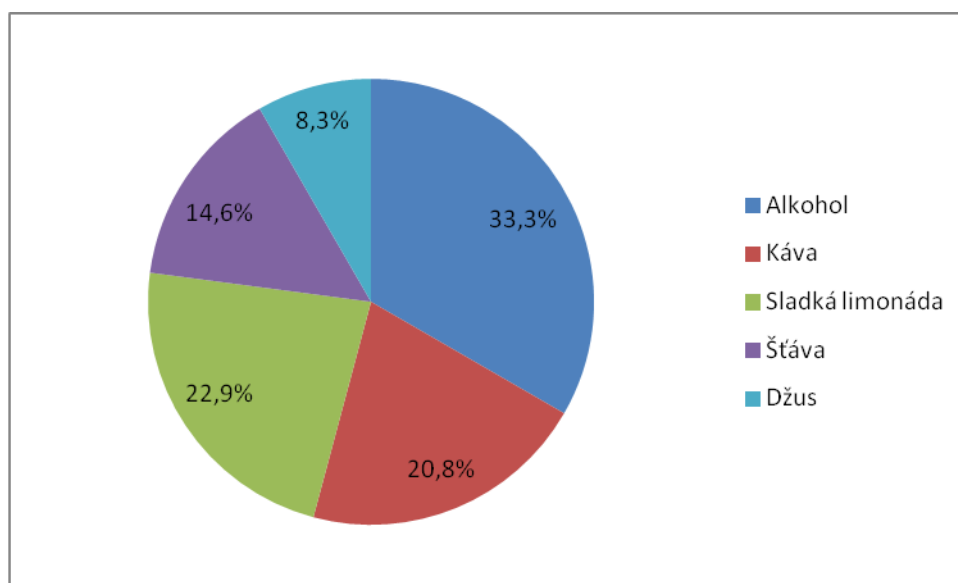
Zdroj: vlastní

Tabulka č. 19 Ovlivnění pitného režimu během stresové situace

| | Počet | v % |
|-----------------|-------|--------|
| Alkohol | 16 | 33,3% |
| Káva | 10 | 20,8% |
| Sladká limonáda | 11 | 22,9% |
| Šťáva | 7 | 14,6% |
| Džus | 4 | 8,3% |
| Celkem | 48 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 18 Ovlivnění pitného režimu během stresové situace



Zdroj: vlastní

Tuto otázku jsme opět rozdělili na dvě části. V první tabulce a grafu můžeme vidět, u kolika lidí se změnilo složení denního pitného režimu. 108 respondentů (69,2 %) odpovědělo, že se složení jejich pitného režimu nemění. Pouze u 48 dotazovaných (30,8 %) dochází ke změně.

V druhé části vyhodnocení otázky můžete nalézt tabulku, kde jsou vypsané konkrétní nápoje, které konzumují respondenti během stresu. Jako celek tedy bereme respondenty, kteří v první části zaškrtnuli *ano*. Celek těchto dotazovaných tedy činí 48 respondentů. V této otázce vyhrál alkohol, který je na prvním místě s 33,3 %. Alkohol napsalo 16 dotazovaných. Velké zastoupení má sladká limonáda, po které sáhne 11 odpovídajících (22,9 %). Na třetím místě je káva, kterou ve stresu pije 10 respondentů (20,8 %). Jako další se mezi odpověďmi objevily džusy a šťávy.

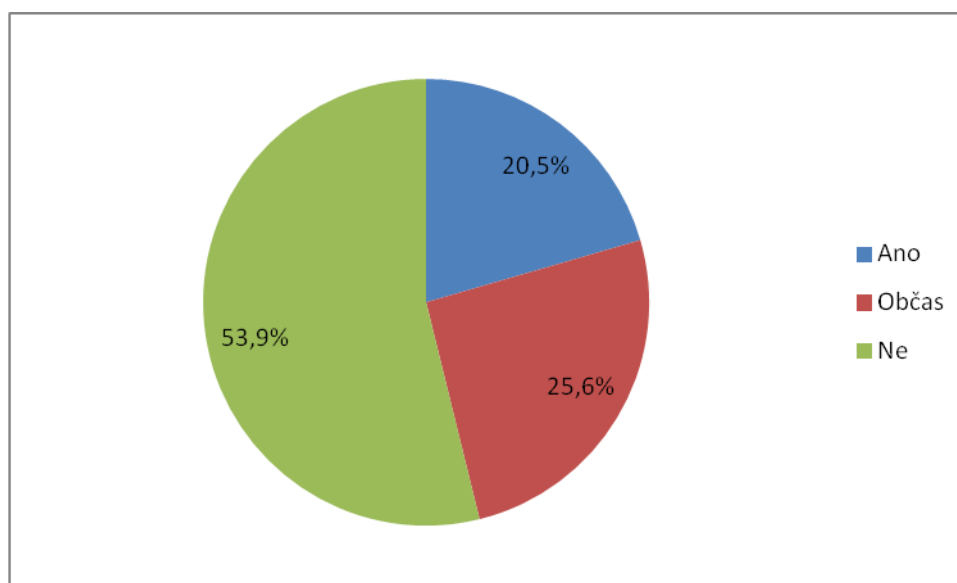
Otázka č. 18 Konzumujete při stresových situacích více alkoholu?

Tabulka č. 20 Konzumace alkoholu pod vlivem stresu

| | Počet | v % |
|--------|-------|--------|
| Ano | 32 | 20,5% |
| Občas | 40 | 25,6% |
| Ne | 84 | 53,9% |
| Celkem | 156 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 19 Konzumace alkoholu pod vlivem stresu



Zdroj: vlastní

V této otázce jsme se zaměřili přímo na alkohol. Chtěli jsme se dozvědět, zda se dotazovaní během stresu uchylují k uvolnění v podobě alkoholu. Je překvapující, že pouze 53,9 % tedy 84 dotazovaných zaškrtnlo jako možnost *ne*. Občas se k alkoholu uchyluje 25,6 procent dotazovaných (40). Poslední skupina zaškrtnla jako možnost *ano*. Tuto skupinu vytvořilo 32 dotazovaných (20,5 %).

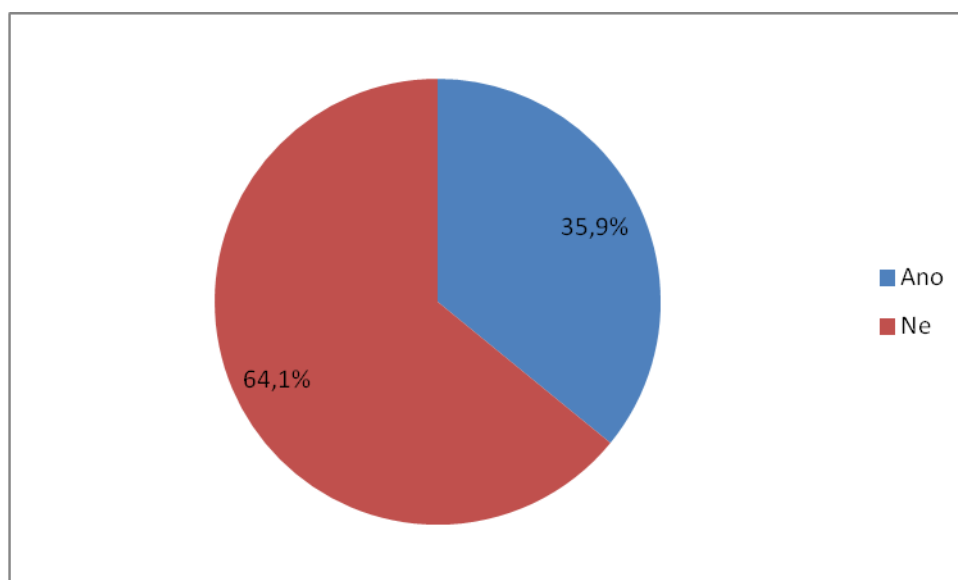
Otázka č. 19 Kouříte?

Tabulka č. 21 Počet kuřáku mezi respondenty

| | Počet | v % |
|--------|-------|--------|
| Ano | 56 | 35,9% |
| Ne | 100 | 64,1% |
| Celkem | 156 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 20 Počet kuřáku mezi respondenty



Zdroj: vlastní

Kouření je dnes velmi velký problém, a proto jsme se na něj zaměřili i v našem dotazníku. Je dobré vidět, že se našeho šetření zúčastnilo více nekuřáků (64,1 %), než kuřáků (35,9 %).

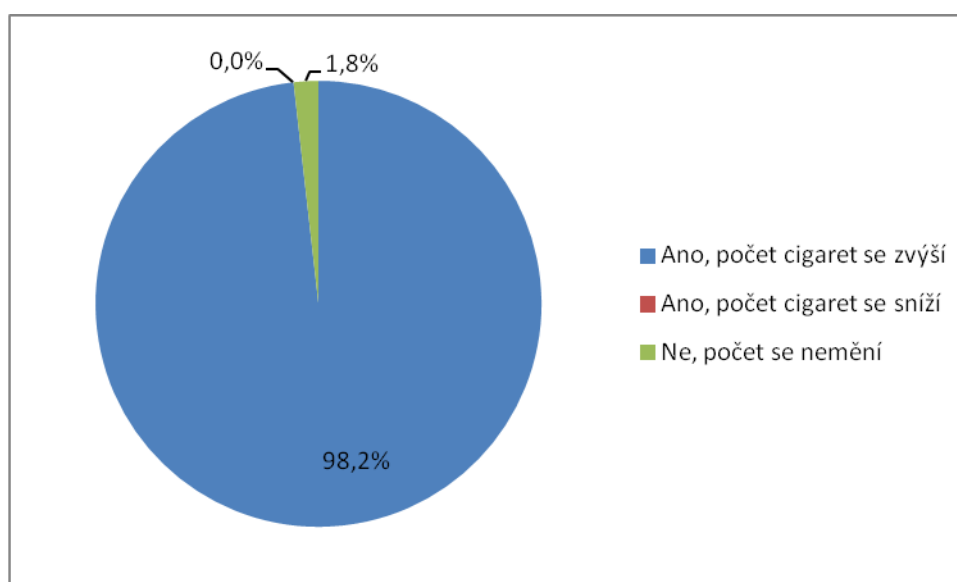
Otázka č. 20 Ovlivňují stresové situace počet vykouřených cigaret?

Tabulka č. 22 Spotřeba cigaret během stresu

| | Počet | v % |
|-----------------------------|-------|--------|
| Ano, počet cigaret se zvýší | 55 | 98,2% |
| Ano, počet cigaret se sníží | 0 | 0,0% |
| Ne, počet se nemění | 1 | 1,8% |
| Celkem | 56 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 21 Spotřeba cigaret během stresu



Zdroj: vlastní

Pro tuto otázku jsme brali pouze kuřáky, kteří nám v předchozí otázce svoje kouření potvrdili. Celkový počet respondentů pro tuto otázku je tedy 56. Není nijak překvapující, že u 98,2 % se počet vykouřených cigaret během stresu zvýší. Naopak ani u jednoho respondenta nedochází ke snížení spotřebě cigaret během stresu.

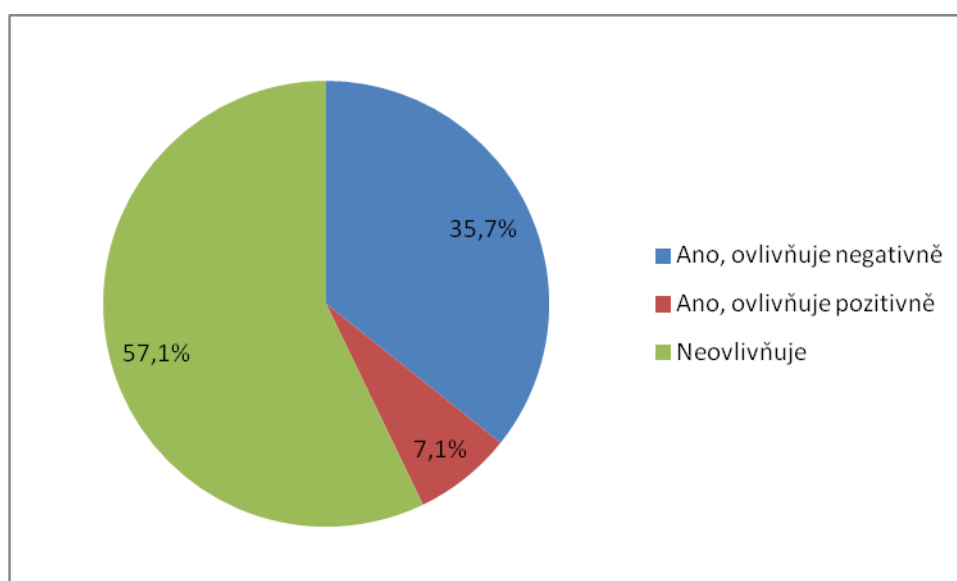
Otázka č. 21 Ovlivňuje kouření vaši chuť k jídlu?

Tabulka č. 23 Ovlivňování chuti kouřením

| | Počet | v % |
|--------------------------|-------|--------|
| Ano, ovlivňuje negativně | 20 | 35,7% |
| Ano, ovlivňuje pozitivně | 4 | 7,1% |
| Neovlivňuje | 32 | 57,1% |
| Celkem | 56 | 100,0% |

Zdroj: vlastní

Graf č. 22 Ovlivňování chuti kouřením



Zdroj: vlastní

Pro tuto otázku je opět celkový počet respondentů 56. Zeptali jsme se těchto respondentů, zda mají cigarety vliv na jejich chuť k jídlu. U více než půlky (57,1 %) nechází k žádnému ovlivnění. U 35,7 % kuřáků dochází k negativnímu ovlivnění chuti a pouze u 7,1 % respondentů dochází k pozitivnímu ovlivnění.

9 DISKUZE

Hlavním cílem naší práce bylo zjistit, zda mají stresové situace negativní vliv na stravovací návyky respondentů. Předpokládali jsme, že u více než 50 % dotazovaných se negativní vliv projeví. Negativní vliv můžeme vyzorovat z většiny našeho dotazníku. Například je to patrné z otázky číslo 10, která dokazuje, že více než polovina respondentů se pod vlivem stresu začne stravovat více nezdravě. Dále to můžeme dokázat z otázky číslo 11, která nám ukazuje, že pouze 15,4 % respondentů během stresu přijímá stejné množství potravy. Zbylí respondenti začnou přijímat více jídla, nebo naopak stravu během dne omezí někdy až na minimum. Také nám to může dokázat otázka číslo 13, kde jsme se dozvěděli, že nejčastější potravina, kterou lidé konzumují pro zmírnění stresu je čokoláda následována různými sladkostmi. Další negativní vliv stresu pozorujeme v otázce číslo 18, v které jsme se ptali na alkohol. Dozvěděli jsme se, že 46,1 % dotázaných užívá pravidelně, nebo občas alkohol, při stresu. Toto číslo je opravdu vysoké, protože častá konzumace alkoholu ve větší míře má negativní vliv na naše zdraví. Proto z takovýchto výsledků usuzujeme, že se nám tento cíl i předpoklad potvrdili.

Mezi naše další předpoklady patřilo to, že více než 50 % dotázaných se během stresu začne stravovat více nezdravě. To konkrétně zjišťovala otázka číslo 10 v našem dotazníku. Podle nasbíraných odpovědí jsme zjistili, že 50,6 % dotázaných se během stresu stravuje více nezdravě, než je tomu v běžných situacích. S vyhodnocením tohoto předpokladu nám pomohla i kontrolní otázka číslo 12. V té jsme zjišťovali, zda se respondenti pod vlivem stresu stravují častěji ve fastfoodech. 51,3 % dotázaných odpovědělo na tuto otázku buď ano, nebo občas. I odpověď jako občas jsme zahrnuli jako potvrzující, že se respondenti během stresu stravují více nezdravě. Z těchto výsledků jasně vyplývá, že se nám tento předpoklad potvrdil, i když jen o setiny procent.

Náš čtvrtý předpoklad se zabýval pitným režimem respondentů. Dozvěděli jsme se, že pitný režim pravidelně nebo alespoň většinou dodržuje 60,3 % respondentů. Také jsme se z dotazníku dozvěděli, že největší zastoupení ve složení pitného režimu respondentů je voda, což je velice pozitivní. Předpokládali jsme, že u méně než 40 % dotazovaných nemá stresová situace vliv na pitný režim. Výsledky šly zjistit snadno, zajistila nám je přímo položená otázka číslo 17 v dotazníku. Pouze u 30,8 % dotázaných měl stres vliv na pitný režim. V této otázce jsme rovnou také zjišťovali, po jakém nápoji sáhnou lidé, kterým stres pitný režim ovlivňuje. Na prvním místě se umístil alkohol, na druhém místě jsou sladké

limonády a hned po nich následovala káva. Při pohledu na výsledky je jasné, že se nám tento předpoklad jednoznačně potvrdil.

Další z našich předpokladů se týkal kouření. Předpokládali jsme, že u 60 % respondentů, kteří kouří, se zvyšuje počet vykouřených cigaret při stresu. Problematice kouření se věnovaly poslední tři otázky v našem dotazníku. První z těchto otázek zjišťovala zastoupení kuřáků mezi respondenty. Ze 156 dotázaných bylo 56 lidí, co pravidelně kouřilo, což je 35,9 % z našeho celkového vzorku respondentů. Otázka číslo 20 se přímo respondentů, kteří v předchozí otázce odpověděli, že kouří, tázala, zda se během stresu u nich zvýší počet vykouřených cigaret. Na tuto otázku odpovědělo 98,2 % respondentů, že se počet cigaret zvýší. Pouze jeden z respondentů uvedl, že se jeho počet vykouřených cigaret nemění. Tímto je zcela jasné, že se nám tento předpoklad rozhodně potvrdil. V úplně poslední otázce našeho dotazníku jsme se zeptali, zda cigarety ovlivňují chuť k jídlu. 35,7 % respondentů odpovědělo, že kouření jim negativně ovlivňuje chuť k jídlu. To nám dokazuje, že u několika procent lidí kouření negativně ovlivňuje stravování.

Náš další cíl bylo zjistit, zda dotazovaní konzumují konkrétní potravinu za účelem stresu. Předpokládali jsme, že více než 50 % dotázaných, nějakou konkrétní potravinu konzumovat bude. V dotazníku se na to ptala otázka číslo 13. Při vyhodnocování dotazníku jsme zjistili, že 38,5 % konzumuje konkrétní potravinu za účelem snížení stresu. Zároveň jsme se těchto respondentů zeptali jaká potravina to je. Z tabulky je naprosto jasné, že nejvíce dotázaných sáhne po čokoládě nebo po jiných sladkostech. V tomto případě se nám náš předpoklad nepotvrdil.

Náš třetí a poslední cíl bylo zjistit, zda stresové situace ovlivňují množství přijatých potravin. Předpokládali jsme, že u více než 60 % respondentů dochází ke zvýšení příjmů potravin během stresových situací. Odpověď jsme dostali díky otázce číslo 11. V této otázce bylo na výběr z 5 možností. První dvě nám ukázali, kolik lidí se při stresu začíná stravovat méně nebo dokonce hladoví. Poslední dvě možnosti nám naopak mohli dokázat, kolik respondentů začíná konzumovat větší množství potravy nebo mají sklon k přejídání. Z odpovědí, které jsme získali, jsme se dozvěděli, že 52,5 % respondentů se zařadilo do první skupiny, tedy že jedí méně než obvykle, nebo hladoví. Do druhé skupiny, ve které lidé při stresu jedí více, nebo se přejídají, spadá 32,1 % dotazovaných. Pouze u 15,4 % respondentů nemá stres vliv na množství přijímaných potravin. Z těchto odpovědí se nám

náš předpoklad nepotvrdil. Dokonce se ukázalo, že více respondentů zkonsumuje menší množství potravin při stresu.

ZÁVĚR

V naší bakalářské práci jsme se zabývali stresem a jeho vlivem na stravovací návyky. Teoretická část je rozdělena na několik okruhů. V prvním okruhu se věnujeme obecně výživě, její skladbě, jaké máme zásady zdravé výživy a také je zde zařazený pitný režim. V druhém okruhu jsme se věnovali stresu, kde jsme popsali co to stres vůbec je, jak se projevuje, co stres spouští, jaké jsou jeho zdravotní následky a také jak se s ním vyrovnat. Dále jsme se zaměřili na nevhodné návyky při stravování, při působení stresové situace. V této části jsme popsali i nemoci způsobené špatným stravováním. Zaměřili jsme se i na nadměrný příjem kofeinových nápojů, alkoholu a kouření. V posledním okruhu teoretické části naší bakalářské práce informujeme o některých látkách, které nám napomáhají v uklidnění a zmírnění stresu.

Cílem práce bylo seskupení dostatečného množství informací o této problematice. Abychom mohli veřejnost informovat o chybách, kterých se lidé dopouštějí ve stravování během stresu.

V praktické části jsme si vytyčili několik cílů a předpokladů, které jsme chtěli potvrdit. Pro získání dat jsme zvolili anonymní dotazníkové šetření, které nám tyto informace poskytlo. V dotazníku jsme se nejprve zaměřili na informace o respondentovi, jako je například pohlaví či věk. Po té následovaly otázky na to, jak často jsou respondenti pod stresem. V další části jsme se dotazovali na výživu a na změny, které nastávají, pokud je respondent pod stresem. V dotazníku jsme se zaměřili také na pitný režim, alkohol, ale i na kouření, protože to se během stresu rapidně zvedá. Bylo pro nás důležité, aby dotazník nezabral moc času, byl srozumitelný a zajímavý.

Z výsledků dotazníku jasně vyplývá, že stres nepůsobí negativně pouze na naše zdraví, ale silně negativně ovlivňuje i naše stravování. Je velmi překvapující, že větší procento respondentů během stresu množství jídla omezí většinou na minimum, než naopak. Naopak nijak nás nepřekvapilo, že nejčastější potravina, po které sáhnou lidé ve stresu, je právě čokoláda a další sladkosti.

Z dotazníku vyplývá, že 46,1 % dotazovaných užívá alkohol pod vlivem stresové situace. Toto číslo je alarmující a velmi znepokojující. Je všeobecně známý fakt, že alkohol škodí našemu zdraví a i přes to po něm sáhne velké množství lidí.

Také je znepokojující, že přes 95 % kuřáků zvýší počet vykouřených cigaret během stresu. Z našich respondentů bylo 35,9 % kuřáků. Toto číslo není nijak překvapující, i když jsme doufali v mnohem menší zastoupení kuřáků.

V naší práci jsme se zabývali hlavně ovlivněním stravovacích návyků stresem. Stres nemusí být vždy negativní, jak je zmíněno v teoretické části naší bakalářské práce, ale může nám pomoci k lepším výkonům. Proto jsme vypracovali informační leták, který bude radit lidem jak se se stresem vyrovnat a jak se i během stresu správně stravovat.

LITERATURA A PRAMENY

1. STŘEDA, Leoš, Eva MARÁDOVÁ a Tomáš ZIMA. *Vybrané kapitoly o zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-480-8.
2. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.
3. FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-.
4. BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.
5. FRANĚKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.
6. MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. ISBN 46-00-27/2.
7. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
8. VAŠINA, Bohumil. *Psychologie zdraví*. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999. ISBN 80-7042-546-6.
9. PEEL, Thomas. *Vitamin C: new research*. New York: Nova Science Publishers, c2006. ISBN 1-60021-156-9.
10. CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. Praha: Grada, 2010. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2512-3.
11. DAHLKE, Rüdiger. *Strava pro klid v duši*. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0502-3.
12. ČEVELA, Rostislav, Libuše ČELEDVÁ a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada, 2009. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2860-5.

13. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3149-0.
14. HUBER, Johannes, Hademar BANKHOFER a Elisabeth HEWSON. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Praha: Grada, 2009. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2486-7.
15. KASPER, Heinrich. *Výživa v medicíně a dietetika*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4533-6.
16. PIŤHA, Jan a Rudolf POLEDNE. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada, 2009. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2488-1.
17. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-3433-0.
18. Vitamíny. *Vitamíny* [online]. 2009 [cit. 2017-03-25]. Dostupné z: <http://www.mojevitaminy.cz/>
19. CARROLL, Stephen a Tony SMITH. *Rodinná příručka zdravého života*. Praha: Quintet, 1993. ISBN 80-901491-5-4.
20. Dr.Max. *Jaký je správný pitný režim?* [online]. [cit. 2017-03-25]. Dostupné z: <https://www.drmax.cz/poradna/cestovni-medicina/jaky-je-spravny-pitny-rezim>
21. JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.
22. PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0068-9.
23. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0179-0.
24. Zdraví jako vášeň. *Až 95 % kardio nemocí můžeme ovlivnit sami svým životním stylem* [online]. [cit. 2017-03-25]. Dostupné z: <http://www.zdravijakovasen.cz/az-95-kardio-nemoci-muzeme-ovlivnit-sami-svym-zivotnim-style>
25. CELOSTNIMEDICINA.CZ. *Bylinky a stres* [online]. 2004 [cit. 2017-03-25]. Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/bylinky-a-stres.htm>

26. HAWKEY, Sue a Robin HAYFIELD. *Přírodní léčba: homeopatie, bylinky, relaxace, stres*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0107-3.
27. HOLFORD, Patrick. *Klíč k dobré náladě: deset ověřených způsobů, jak si zlepšit náladu a najít motivaci*. Olomouc: ANAG, c2013. ISBN 978-80-7263-830-7.
28. Odvykani-koureni.cz. *Účinky nikotinu* [online]. 2004 [cit. 2017-03-25]. Dostupné z: <http://www.odvykani-koureni.cz/ucinky-nikotinu>
29. Vylecime.cz. *Jaký má vliv alkohol, kofein a stres?* [online]. [cit. 2017-03-25]. Dostupné z: <http://www.vylecime.cz/jaky-ma-vliv-alkohol-kofoin-a-stres>
30. Žij zdravě. *Co je to obezita* [online]. [cit. 2017-03-25]. Dostupné z: <http://www.zijzdrave.cz/kila-navic/obezita-a-nadvaha/co-je-to-obezita/>
31. Vím co jím. *Přejídání jako psychická nemoc* [online]. [cit. 2017-03-25]. Dostupné z: http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvazena-strava/Prejidani-jako-psychicka-nemoc_s638x8989.html
32. Vitalion. *Bulimie* [online]. [cit. 2017-03-25]. Dostupné z: <http://nemoci.vitalion.cz/bulimie/>
33. Mentální anorexie, poruchy příjmu potravy. *Mentální anorexie* [online]. [cit. 2017-03-25]. Dostupné z: <http://www.anorexia.cz/prevence/>
34. GROFOVÁ, Zuzana. *Nutriční podpora: praktický rádce pro sestry*. Praha: Grada, 2007. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-1868-2.
35. Zdravotnictví + medicína. *Zásady zdravé výživy* [online]. [cit. 2017-03-25]. Dostupné z: <http://zdravi.euro.cz/clanek/priloha-pacientske-listy/zasady-zdrave-vyzivy-449464>
36. VYMĚTAL, Jan. *Speciální psychoterapie*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1315-1.

SEZNAM ZKRATEK

| | |
|------------|---|
| BMI..... | index tělesné hmotnosti (body mass index) |
| cm..... | centimetr |
| č..... | číslo |
| ČR | Česká republika |
| DNA..... | Deoxyribonukleová kyselina |
| EU | Evropská unie |
| GIT..... | Gastrointestinální trakt |
| HDL | lipoproteiny o vysoké hustotě (High-density lipoproteins) |
| ICHS | Ischemická choroba srdeční |
| kg | kilogram |
| LDL..... | lipoproteiny o nízké hustotě (Low Density Lipoproteins) |
| např. | například |
| tzv..... | tak zvaně |

SEZNAM TABULEK

- Tabulka č. 1 Respondenti rozdělení podle pohlaví
- Tabulka č. 2 Rozdělení respondentů podle jejich věku
- Tabulka č. 3 Respondenti rozdělení podle výšky v cm
- Tabulka č. 4 Respondenti rozdělení podle váhy v kilogramech
- Tabulka č. 5 Náchylnost ke stresu
- Tabulka č. 6 Hodnocení míry unavenosti
- Tabulka č. 7 Dodržování zásad zdravé výživy
- Tabulka č. 8 Pravidelnost stravování
- Tabulka č. 9 Množství jídel při stresu
- Tabulka č. 10 Stravování pod stresem
- Tabulka č. 11 Změny množství jídla při stresu
- Tabulka č. 12 Stravování ve fastfoodech
- Tabulka č. 13 Potraviny zmírňující stres
- Tabulka č. 14 Potraviny zmírňující stres
- Tabulka č. 15 Pitný režim
- Tabulka č. 16 Ovlivnění pitného režimu
- Tabulka č. 17 Složení pitného režimu
- Tabulka č. 18 Ovlivnění pitného režimu během stresové situace
- Tabulka č. 19 Ovlivnění pitného režimu během stresové situace
- Tabulka č. 20 Konzumace alkoholu pod vlivem stresu
- Tabulka č. 21 Počet kuřáku mezi respondenty
- Tabulka č. 22 Spotřeba cigaret během stresu
- Tabulka č. 23 Ovlivňování chuti kouřením

SEZNAM GRAFŮ

- Graf č. 1 Respondenti rozdělení podle pohlaví
- Graf č. 2 Rozdělení respondentů podle jejich věku
- Graf č. 3 Respondenti rozdělení podle výšky v cm
- Graf č. 4 Respondenti rozdělení podle váhy v kilogramech
- Graf č. 5 Náchyllost ke stresu
- Graf č. 6 Hodnocení míry unavenosti
- Graf č. 7 Dodržování zásad zdravé výživy
- Graf č. 8 Pravidelnost stravování
- Graf č. 9 Stravování pod stresem
- Graf č. 10 Změny množství jídla při stresu
- Graf č. 11 Stravování ve fastfoodech
- Graf č. 12 Potraviny zmírňující stres
- Graf č. 13 Potraviny zmírňující stres
- Graf č. 14 Pitný režim
- Graf č. 15 Ovlivnění pitného režimu
- Graf č. 16 Složení pitného režimu
- Graf č. 17 Ovlivnění pitného režimu během stresové situace
- Graf č. 18 Ovlivnění pitného režimu během stresové situace
- Graf č. 19 Konzumace alkoholu pod vlivem stresu
- Graf č. 20 Počet kuřáku mezi respondenty
- Graf č. 21 Spotřeba cigaret během stresu
- Graf č. 22 Ovlivňování chuti kouřením

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Dotazník

Příloha č. 2 Leták

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Dotazník

Dobrý den,

prosím o vyplnění krátkého dotazníku k mé bakalářské práci na téma: vliv výživy člověka na zvládání stresu. Dotazník je anonymní a data budou použita pouze v mé bakalářské práci.

Předem děkuji

Kristýna Macková

1. Pohlaví?

- Žena
- Muž

2. Věková skupina?

- 18-30
- 31-40
- 41-50
- 51-60

3. Výška (cm)

- 150-159
- 160-169
- 170-179
- 180-189
- 190-199
- 200 a víc

4. Váha (kg)

- 40-49
- 50-59
- 60-69
- 70-79

- 80-89
- 90-99
- 100 a víc

5. Jak často podléháte stresu?

- Velmi často
- Často
- Skoro nikdy
- Nikdy

6. Ctíte se často unavení a bez energie?

- Ano
- Občas
- Ne

7. Dodržujete zásady zdravé výživy?

- Ano
- Nevím
- Ne

8. Stravujete se pravidelně? (minimálně 5 jídel za den?)

- Ano
- Ne

9. Počet jídel za den při stresu

- (číslo)

10. Stravujete se jinak, když jste pod vlivem stresu?

- Ano, stravuji se více zdravě
- Ano, stravuji se více nezdravě
- Ne, stravuji se stále stejně

11. Při stresu:

- Hladovím
- Jím méně než obvykle
- Stravuji se pořád stejně

- Jím více než obvykle
- Přejídám se

12. Navštěvujete pod vlivem stresu častěji fastfoody?

- Ano
- Občas
- Ne

13. Konzumujete konkrétní potravinu za účelem zmírnění stresu?

- Ne
- Ano- vyplňte konkrétní potravinu

14. Dodržujete pitný režim každý den? (přibližně 2 litry za den)

- Ano
- Většinou ano
- Většinou ne
- Ne

15. Ovlivňují stresové situace váš denní pitný režim?

- Ano, pitný režim se zmenší
- Ano, pitný režim se zvýší
- Ne, pitný režim se nemění

16. Z jakého nápoje se skládá váš denní pitný režim?

-(nápoj)

17. Ovlivňují stresové situace volbu vašeho nápoje?

- Ne
- Ano- vyplňte konkrétní nápoj

18. Konzumujete při stresových situacích více alkoholu?

- Ano
- Občas
- Ne

19. Kouříte?

- Ano

- Ne

20. Ovlivňují stresové situace počet vykouřených cigaret?

- Ano, počet cigaret se zvýší
- Ano, počet cigaret se sníží
- Ne, počet cigaret se nemění

21. Ovlivňuje kouření vaši chuť k jídlu?

- Ano, ovlivňuje negativně
- Ano, ovlivňuje pozitivně
- Neovlivňuje

ZAŽÍVÁTE ČASTO STRES?

**JSTE ČASTO UNAVENÍ A
BEZ ENERGIE?**

**CÍTÍTE SE BEZMOCNĚ A
VYČERPANĚ?**

**MYSLÍTE SI, ŽE VÁM VŠE
PŘERŮSTÁ PŘES HLAVU?**

Právě vám je tedy určen náš leták.

Stres jednou za čas zažíváme úplně všichni. Bohužel se nikomu nevyhne. Vyčerpává nás fyzicky i duševně. Zažíváme při něm pocity, které nám nejsou příjemné. Cítíme úzkost, podrážděnost, vyčerpanost a bezmoc. Někdy nás mohou přepadat chmurné myšlenky, které se mohou převtělit až do deprese.

Všude na internetu je plno rad co při stresu dělat a jak se mu vyhnout. Některé takové rady jsou však naprosto neuskutečnitelné. Proto vám tento leták přináší pár rad, co v případě stresu dělat.

- 1. Začněte plánovat.** Tím, že se pokusíte naplánovat si většinu dne, omezíte hrozbu toho, že se vám bude hromadit nedodělaná práce a vy se neocitnete v časové tísní.
- 2. Začněte relaxovat.** Relaxace nám pomůže k uvolnění, zbavení se napětí, odpočinku a načerpání nových sil. Technik jak relaxovat je mnoho a je jen na vás jakou metodu si zvolíte. Důležité je, aby pro vás byla prospěšná a vy se jí cítíte příjemně.
- 3. Zdravá pravidelná strava.** Během dne bychom měli zkonzumovat minimálně 5 porcí jídla. Strava by měla být pestrá a vyvážená. Jídelníček by měl obsahovat nejlépe okolo 500 g ovoce a zeleniny, dostatek obilovin a luštěnin, ryby a ořechy. Naopak se vyvarujme nadměrnému přísunu soli, tučných jídel a potravin s vysokým obsahem cukru.
- 4. Pitný režim.** Lidské tělo je tvořeno z velké části z vody. Proto je důležité ztráty tekutin neustále doplňovat, i když nepocítíme žízeň.
- 5. Dostatek pohybu.** Díky pohybu se nám do těla vyplaví endorfiny tzv. hormon štěstí. Ten nám zlepší náladu a nebudeme se cítit tak pod psa. Díky pohybu se začne spalovat přebytečný tuk a z toho budeme mít ještě lepší náladu.
- 6. Spěte.** Spánek je pro tělo neuvěřitelně prospěšný. Během spánku si odpočine naše tělo i naše mysl. Během spánku se dokážeme zregenerovat a ráno vstáváme s čistou hlavou. Ne nadarmo se říká „ráno moudřejší večera“.
- 7. Mějte blízkou osobu.** Ať už někoho v rodině, partnera nebo kamaráda. Vždy je dobré mít se komu svěřit a vypovídat se. Vše se lépe zvládá ve dvou. Už nikdy nebudete muset být na něco sami a to je velká úleva.