

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA v PLZNI
Fakulta zdravotnických studií

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2013

Eliška Norková

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

Studijní program: Veřejné zdravotnictví B 5347

Eliška Norková

Studijní obor: Asistent ochrany a podpory veřejného zdraví 5346R007

**VLIV STRESOVÝCH SITUACÍ NA VÝŽIVOVÉ
ZVYKLOSTI STUDENTŮ VYSOKÝCH ŠKOL**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: MUDr. Lenka Luhanová

PLZEŇ 2013

Prohlášení:

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

V Plzni dne 26. 03. 2013

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

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

Anotace

Příjmení a jméno: Norková Eliška

Katedra: Záchranářství a technických oborů

Název práce: Vliv stresových situací na výživové zvyklosti studentů vysokých škol

Vedoucí práce: MUDr. Lenka Luhanová

Počet stran: 97 (64 číslovaných, 33 nečíslovaných)

Počet příloh: 8

Počet titulů použité literatury: 38

Klíčová slova:

prevence - stravovací návyky - stres - vysokoškolské studium - výživa - zdraví

Souhrn:

Práce je zaměřena na změny ve stravování, ke kterým se uchylují studenti vysokých škol pod vlivem psychické zátěže. Přináší ucelené informace o problematice stresu a výživě. Upozorňuje zejména na chyby, kterých se studenti dopouštějí v období pro ně nejvíce stresujícím – ve zkouškovém období. Odpovídá na otázku, jak se tyto chyby mohou podepsat na jejich zdraví. Součástí je také popis významu správných stravovacích návyků a životního stylu v životě vysokoškoláka a nechybí ani doporučení, jak je možné stresu čelit pomocí racionální stravy a přírodních zdrojů.

Annotation

Surname and name: Norková Eliška

Department: Department of Paramedical Rescue Work and Technical Studies

Title of thesis: The effects of stressful situations on the nourishment habits of university students

Consultant: MUDr. Lenka Luhanová

Numer of pages: 97 (numbered 64, unnumbered 33)

Numer of appendices: 8

Numer of literature items used: 38

Key words:

prevention – eating habits – stress – university studies – nourishment - health

Summary:

The thesis focuses on dietary changes which university students make under the influence of psychological stress. It provides comprehensive information on the issues of stress and nutrition. It draws attention to the mistakes made during the most stressful period – during the exam period. It answers the question of how these mistakes impact on students' health. The thesis explains the importance of good eating habits and lifestyle and it contains also recommendations of how to deal with stress through rational diet and natural resources.

OBSAH

ÚVOD.....	10
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 VÝŽIVOVÉ ZVYKLOSTI.....	12
1.1 Racionální výživa	13
1.2 Obecné zásady zdravé výživy.....	14
1.3 Výživová pyramida.....	15
2 STRES JAKO PŘÍČINA ZMĚNY VE STRAVOVÁNÍ	17
2.1 Definice stresu	17
2.2 Druhy stresu	19
2.3 Spouštěče stresu (stresory).....	19
2.4 Stresová reakce	20
2.4.1 Fáze stresové reakce	20
2.5 Projevy stresu.....	21
2.5.1 Projevy stresu v myšlení.....	22
2.5.2 Projevy stresu v emocích.....	22
2.5.3 Projevy stresu v chování.....	22
2.5.4 Projevy stresu v tělesných příznacích.....	23
2.6 Vliv stresu na zdravotní stav (důsledky).....	23
2.6.1 Onemocnění zažívacího systému a stres	24
2.7 Zvládání stresu	24
3 VLIV STRESU NA VÝŽIVU ČLOVĚKA	25
3.1 Nevhodné stravovací návyky ve zkuškovém období.....	25
3.1.1 Vysoce kalorické potraviny	25
3.1.2 Nepravidelný stravovací režim	26
3.1.3 Nadměrný příjem kofeinových nápojů	26
3.1.4 Nedostatek vlákniny	27
3.1.5 Nadměrný příjem soli	28
3.1.6 Alkohol	28
3.2 Onemocnění spojená s nevhodnými stravovacími návyky.....	29
3.2.1 Nadváha a obezita jako porucha v důsledku nadměrného energetického příjmu	29
3.2.2 Poruchy příjmu potravy při nedostatečném krytí energetických potřeb.....	30

4	VÝŽIVOU K PŘEKONÁNÍ STRESU	32
4.1	Léčivé účinky živin.....	32
4.1.1	Minerální látky	32
4.1.2	Vitaminy	33
4.1.3	Antioxidanty	33
4.2	Léčivé účinky ostatních látek	34
4.2.1	Serotonin.....	34
4.2.2	Med.....	34
4.2.3	Česnek	34
4.2.4	Síla bylin.....	34
5	STUDIUM NA VYSOKÉ ŠKOLE	36
	PRAKTICKÁ ČÁST	37
6	FORMULACE PROBLÉMU.....	38
7	CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY	39
7.1	Cíl práce.....	39
7.2	Hypotézy.....	39
8	METODIKA VÝZKUMU	40
9	VZOREK RESPONDENTŮ	41
10	INTERPRETACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ	42
11	DISKUZE.....	68
	ZÁVĚR.....	72
	LITERATURA A PRAMENY	
	SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	
	SEZNAM TABULEK	
	SEZNAM GRAFŮ	
	SEZNAM PŘÍLOH	
	PŘÍLOHY	

ÚVOD

Moderní doba si žádá vzdělané lidi. Tam, kde dříve stačila zkušenost a zájem o danou profesi, se dnes často požaduje vysokoškolský diplom. Od čerstvých držitelů maturitního vysvědčení okolí očekává, že půjdou dále studovat. Příbuzní, zvláště pak rodiče, chtějí svého potomka vidět při promoci a nenápadně mu podsouvají názor, že jít na univerzitu je tou nejlepší cestou, kterou se vydat. Druhou skupinou studentů jsou lidé, kteří vysokoškolské vzdělání potřebují k udržení nebo vylepšení své pracovní pozice. I oni jsou tak motivováni školu studovat.

Pro obě tyto skupiny je studium na vysoké škole změnou dosavadního způsobu života. Musí se vyrovnat s velkými nároky, ale ne všichni jsou toho schopni. Obzvláště ve zkouškovém období tak dochází ke stresovým situacím. Pouze minimum lidí je na stres připraveno a umí se mu aktivně bránit. Ostatní mu podléhají a snaží se ho řešit kroky, které jsou bohužel kontraproduktivní. Častým příkladem bývá změna životosprávy. Pod dojmem nedostatku času mění svůj životní styl. Málo spí, nehýbou se, nejedí nebo naopak jedí moc a nesprávné potraviny, zkrátka mění své návyky a výživové zvyklosti. Takové zásahy do integrity organismu mohou být onou pověstnou jiskrou, která zažehne požár ve formě rozvoje některé z civilizačních chorob.

Já sama mám ve svém okolí několik přátel, kteří jsou učebnicovým příkladem nesprávného řešení stresových situací. Jakmile přijde na zkoušku, která je složitější nebo jich je více v jednom týdnu, začínají jíst pouze instantní nebo kupovaná hotová jídla a v jejich nákupní tašce je najednou samá čokoláda místo ovoce a zeleniny. I já po celodenním učení podléhám podobným pokušením.

To mě přivedlo na myšlenku se stresem a výživou zabývat ve své bakalářské práci. Motivací tedy nebyla pouze potřeba zpracovat jakékoliv téma, ale praktický zájem o tuto problematiku. Chtěla jsem zjistit, jaké jsou možnosti řešení stresových situací a jestli lze vhodně poskládaným jídelníčkem stresu zabránit.

Cílem práce bylo odhalit, jaká část vysokoškoláků má podobné problémy, jak vnímají zkouškový stres a jestli na něj reagují změnou ve stravování. Zajímalo mne, nakolik studenti řeší zdravou výživu a jestli se potvrdí čokoláda jako nejrozšířenější „zabiják“ stresu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 VÝŽIVOVÉ ZVYKLOSTI

Výživa je jedním z faktorů životního stylu, který významně ovlivňuje zdraví jedince. Kromě pokrytí základních energetických potřeb a přísunu živin nezbytných k životu je spojena s emocemi a často přímo ovlivňuje pocit uspokojení.

Vývoj výživového chování probíhá již od útlého dětství. Během prvního roku života se dítě naučí přijímat, ale i odmítat určité potraviny a vytvoří si základ pro budoucí stravování. Další vývoj je závislý na vnějších vlivech, jako je působení rodiny nebo výchova ve škole. (30)

Dříve byly získané zvyklosti neměnné a předávaly se jako součást tradice. Byl to důsledek nedostatku a malého výběru potravin. V dnešní době má v průmyslově vyspělých zemích na konzumaci potravy vliv mnoho faktorů, které mohou způsobit rozvoj nezdravého způsobu stravování. Lze je rozdělit na faktory týkající se dostupnosti potravin a na ty, které jsou pro každého individuální.

Dostupností je myšlena především přítomnost dané potraviny na trhu, její finanční nákladnost, případně časová náročnost pro její přípravu. V práci nebo ve škole hraje roli kvalita a nabídka veřejných stravovacích služeb. Všechny tyto faktory vznikly v důsledku nadbytku potravin, jejich snadné dostupnosti a široké nabídky. (29, 30)

Mezi individuální faktory patří, kromě již zmíněné výchovy a tradic, fyzická vybavenost člověka, schopnost vnímat senzorické vlastnosti jídla a emoční naladění. Je také důležité, jak je člověk ovlivnitelný okolními vlivy. Reklama a všeobecný tlak na to, jak jedinec vypadá a zda se chová společensky přijatelně, dokáží ovlivnit i jinak logicky uvažující osobu. Důležitým faktorem je v neposlední řadě dosažené vzdělání a úroveň znalostí vztahů mezi výživou a zdravím. (29, 30)

Tyto a jiné faktory nutí člověka měnit svůj životní styl. Ovlivňují ho a snaží se mu vnutit to, co je rychlé, moderní a lehce dostupné. Podstatné je, aby byl člověk proti těmto vlivům odolný a dokázal rozpoznat, co je skutečně prospěšné a co je jen dobrý obchod. Měl by znát potřeby svého těla a výživové zvyklosti přizpůsobit tempu a náročnosti života se zachováním racionálního způsobu stravování.

1.1 Racionální výživa

Racionální výživou se rozumí takový způsob stravování, který je vhodný pro všechny zdravé jedince. Dodává organismu prospěšné látky a tím ho chrání před, dnes hojně se vyskytujícími, civilizačními chorobami. Základem je dodržovat optimální množství a poměr cukrů, tuků a bílkovin. Tyto živiny zásobují organismus 100% potřebné energie. (20)

Bílkoviny (proteiny) přináší 15% z celkové energie. Jsou základní stavební složkou organismu, nezbytné pro růst a obnovu buněk, tvorbu enzymů, hormonů a ochranných látek. Organismus je čerpá z obilovin, luštěnin, masa a mléčných výrobků. Pokud jich přijímáme více než je potřeba, dochází k přetěžování ledvin, zánětům kloubů až dně a vzniku nádorových onemocnění tlustého střeva, konečníku a prsu u žen. Nadměrná konzumace masných výrobků je zdrojem též nasycených tuků a cholesterolu. Nevyužitá energie se ukládá jako zásobní tuk. (18, 28)

Tuky (lipidy) tvoří 30% energetické potřeby člověka. Chrání orgány před poškozením, umožňují vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích, plní izolační funkci a podílejí se na činnosti nervové tkáně. Podle obsahu mastných kyselin je lze rozdělit na nasycené a nenasycené. Nasycené jsou složkou převážně živočišných potravin, které obsahují také cholesterol. Jejich přemíra je příčinou srdečně – cévních onemocnění a obezity. Nenasycené (esenciální) se vyskytují v rostlinných olejích, ořeších a rybách. Obsahují omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, které snižují množství LDL cholesterolu, udržují pružnost cév a tím se podílejí se na prevenci vzniku aterosklerózy. Příjem těchto potravin je pro člověka jediným zdrojem esenciálních mastných kyselin. Tuky proto nelze ze stravy úplně vyloučit. (18, 21)

Cukry (sacharidy) kryjí 55% energetického příjmu. Monosacharidy a oligosacharidy slouží jako okamžitý zdroj energie, vyživují mozek a erytrocyty. Konzumují se pro svou sladkou chuť. Vyskytují se hlavně v medu, ovoci, cukrové řepě a mléku. Při vyšším příjmu se ukládají do tukových zásob. V řadě potravin (cukrovinky, limonády) se hojně vyskytuje sacharóza – bílý cukr, která obsahuje pouze prázdné kalorie, způsobuje vznik zubního kazu, diabetes mellitus II. typu a obezitu. Polysacharidy primárně slouží jako pomalý zdroj energie. Dělí se na stravitelné, z nichž nejvýznamnější pro výživu člověka jsou škroby, a nestravitelné, neboli vlákninu. Nacházejí se především v obilovinách, luštěninách, bramborech, ovoci a zelenině. (18, 21)

Vitaminy, minerální látky a stopové prvky nedodávají tělu žádnou energii. Přesto jsou pro funkci organismu nezbytné a v racionální výživě nesmí chybět. Podílejí se na metabolických a detoxikačních procesech, posilují imunitu a účastní se mnoha životně důležitých pochodů. Vyskytují se hlavně v ovoci, zelenině, luštěninách a cereáliích. (15)

Tekutiny jsou nezbytnou součástí správné výživy. Denní potřeba organismu je individuální, závisí na aktivitách člověka a podmínkách, ve kterých je vykonává. V průměru tělo vyloučí 2,5 l tekutin potem, močí, stolicí a dýcháním. Stejně množství proto musí být doplněno, aby nedocházelo k dehydrataci. Část tohoto množství, dle jídelníčku až 40%, přijímáme v potravě, zbytek pokryjí nápoje. Nejvhodnější je čistá voda, neslazené ovocné a bylinné čaje nebo neperlivé minerální vody. (29)

1.2 Obecné zásady zdravé výživy

V České republice se stále častěji objevují nové případy neinfekčních onemocnění. Je znepokojující, že se vyskytují i u mladé generace, což bylo dříve spíše výjimkou. Jedná se zejména o obezitu, cukrovku, vysoký krevní tlak, nádory tlustého střeva a aterosklerózu. Značný podíl na výskytu těchto chorob má nesprávný způsob stravování. Ke zlepšení situace byla vypracována výživová doporučení, která říkají, co by lidé měli jíst pro udržení zdraví, čemu by se měli raději vyhnout a které potraviny naopak konzumovat více. (20)

Zásady lze vyjádřit v následujících bodech:

- Jíst pestrou smíšenou stravu, především rostlinného původu, bohatou na vitaminy, minerály a další organismu prospěšné látky.
- Dodržovat pravidelný stravovací režim s tímto maximálním energetickým příjmem jednotlivých hlavních jídel – snídaně 20%, dopolední svačina 10%, oběd 35%, odpolední svačina 5% a večeře 30% s 2 až 3 hodinovou pauzou mezi jednotlivými jídly. Poslední jídlo dne je nejlépe mít 2 až 3 hodiny před spánkem, proto v úvahu připadá i druhá večeře, která by měla být už jen ve formě zeleniny.
- Dosáhnout rovnováhy mezi příjmem a výdejem energie, tzn. nepřejídat se a pravidelně cvičit.
- Snížit spotřebu tuků, zejména živočišných, které se vyskytují v uzeninách, tučném mase, másle, plnotučném mléce, jogurtech (smetanových) a sýrech

(více než 40% tuku v sušině). Tyto potraviny je dobré vyměnit za nízkotučné nebo nahradit rostlinnými oleji a rybami.

- Příjem cholesterolu omezit na 300 mg/den.
- Snížit spotřebu kuchyňské soli na 5 g/den, včetně soli skryté v potravinách. K dochucování pokrmů je zdravější použít česnek, libeček nebo sušené zelené natě, případně sůl obohacenou jódem.
- Omezit konzumaci sladkostí, slazených nápojů a potravin se skrytými cukry, jako je např. kečup, zavařeniny, kandované ovoce nebo cereální tyčinky. Jejich příjem má pokrýt pouze 10% celkové energetické dávky.
- Několikrát denně konzumovat různé druhy ovoce a zeleniny, přednostně čerstvé. Denní příjem by měl dosáhnout až 600 g v poměru 1 : 2.
- Zvýšit spotřebu obilovin, luštěnin, rýže, brambor a celozrnných výrobků. Spolu s ovocem a zeleninou jsou tyto potraviny bohatým zdrojem vlákniny, jejíž příjem by měl dosáhnout 30 g/den.
- Omezit spotřebu vajec na nejvýše 4 kusy týdně.
- Dbát na pravidelný pitný režim. Člověk by měl vypít průměrně 2,5 l tekutin. Nevhodné jsou tekutiny s obsahem cukru.
- Vyvarovat se nadměrné konzumaci alkoholických nápojů. Za zdravou míru se považuje 20 až 30 g alkoholu denně, což odpovídá zhruba 200 ml vína nebo 0,5 l piva nebo 50 ml 40% lihoviny.
- Volit co nejšetrnější způsob tepelného zpracování potravy. Tím je vaření v páře, vaření ve vodě a dušení. (21, 30)

1.3 Výživová pyramida

Model potravinové pyramidy představuje grafické znázornění výživových doporučení. Svým tvarem ukazuje, jaké potraviny by měly tvořit základ jídelníčku a kterých je lépe se vyvarovat. Je proto dobrým pomocníkem pro stanovení každodenní stravy a jejího množství.

Skládá se ze čtyř pater. Potraviny umístěné ve spodním patře by se měly konzumovat nejčastěji. Jedná se zejména o obiloviny, rýži, těstoviny, brambory, kroupy, jáhly, pohanku, ovesné vločky a pečivo. Základem druhého patra je ovoce a zelenina. Díky vysoké biologické hodnotě a nepatrné energetické hodnotě by měl být jejich příjem co

nejvyšší. Zeleninu je vhodné jíst ke každému jídlu, ovoce spíše dopoledne. Směrem k vrcholu je důležité být při výběru potravin opatrnější. Jejich denní spotřeba by měla být nižší než u předchozích pater. Týká se to mléka, mléčných výrobků, masa, ryb, vajec a luštěnin. Vrchol pyramidy tvoří sladké a slané pochoutky, alkoholické nápoje a tučné pokrmy. Do jídelníčku by měly být řazeny jen výjimečně.

Výživová pyramida je zařazena jako příloha č. 2.

2 STRES JAKO PŘÍČINA ZMĚNY VE STRAVOVÁNÍ

V dnešní době patří stres mezi často používané pojmy. Je možné ho vnímat z pohledu odborníka i laika. Tyto pohledy se mohou lišit svými definicemi, společné však mají to, že se jedná o ohrožení nebo narušení celistvosti organismu. Stres může sám o sobě vyvolat nejružnější onemocnění nebo zhoršit již probíhající. Zároveň lze zdravotní stav nebo výkonnost zlepšit, pokud mu dokážeme předcházet, případně ho kontrolovat a zmírňovat. (1, 2)

Stres jako obranný mechanismus existuje po celou dobu lidské existence. Před zhruba 2 miliony lety plynul život našich prapředků naprosto jiným tempem s jinými pravidly a potřebami, člověk se dostával do situací, kdy mu šlo o život. V takových chvílích pračlověk zmobilizoval všechny své smysly, zvýšilo se svalové napětí, zrychlil dech a do krve se vyplavil adrenalin. Pak byl připraven na útěk nebo na boj a byl schopen vyvinout větší sílu než obvykle. Jakmile nebezpečí pominulo, dostavilo se vyčerpání a člověk si musel odpočinout. (3, 4)

Dnešní život probíhá naprosto jinak. Sice nemusíme obstarávat potravu a prchat před šelmami, jsme ale zavaleni termíny, aktivitami, úkoly a vlastně vším, co bychom chtěli a co víme, že není hotovo. Podstata nebezpečí tedy není fyzická, ale psychická. A nemůžeme jako naši předci utéct od povinností, nemůžeme bojovat s nadřizným, ani si na půl dne odpočinout v rohu kanceláře. Naše tělo zaplavené stresem to ale neví a musí si takovéto situace kompenzovat jinak. Někoho bolí hlava, jiný je ve svalové křeči, někomu se oslabí imunita. Zdá se, že evoluce v tomto ohledu neudržela s vývojem krok a naše reakce tomu odpovídají. (3, 4)

Stres se pokoušíme řešit například konzumací nadměrného množství potravy, alkoholu, cigaret, někdo naopak veškeré jídlo odmítá, uzavírá se do sebe. Tím se však stres jen prohlubuje.

2.1 Definice stresu

Průkopníkem v nauce o stresu je Hanse Selye (1907 – 1982). Tento kanadský lékař, fyziolog a endokrinolog se intenzivně zabýval otázkou, co se odehrává v organismu, který je vystaven stresovým situacím. Stres definoval takto: (1)

„Stres je nespecifická (to je nastávající po různých zátěžích stereotypně) fyziologická reakce na jakýkoli nárok na organismus kladený.“ (1, s. 16)

Zjistil, že reakce organismu na různé stresující faktory (stresory) je stále stejná a projevuje se prostřednictvím obecného adaptačního syndromu, při němž dochází k nadměrné aktivaci adrenokortikálního a sympatického systému, což může vést k poškození zdraví. Upozornil tak na vznik nových typů nemocí, dnes nazývaných „civilizační nemoci“. Selye zprvu vychází pouze ze studia zvířat, duševní stránku člověka opomíjí. Vedle nesporného uznání se mu tak dostalo i kritiky, protože své závěry zobecňoval i pro lidské chování. (5)

Odlišné reakce člověka do svých studií zahrnul až jeho následovník Richard Lazarus (1922 – 2002): (5)

„Stres je nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vypořádat, bez problému mu čelit.“ (1, s. 16)

Na rozdíl od předchozí definice zde nejde o jakýkoli nárok, ale o nárok přetěžující. Tato definice také zahrnuje schopnost jedince zvládat těžké životní situace. Vztah mezi velikostí stresogenní situace a možnostmi danou situaci zvládnout je důležité brát v potaz. Mnoho lidí tvrdí „můj život je plný stresu“ nebo „je toho na mě moc“. Tuto situaci je ale možno nazvat stresem pouze tehdy, přesáhne – li schopnost daného člověka situaci zvládnout. (1, 5)

Zatímco setkání s podnětem vyvolávajícím stres může být pro určitého jedince výzvou, tedy něčím, s čím se dokáže vyrovnat, pro jiného představuje nepřekonatelný problém. Takový člověk se pod jeho tíhou může až zhroutit. Jedna a tatáž situace tak je pro prvního povzbuzující, kdežto pro druhého stresová.

Nadlimitní zátěž, tedy taková, která vede k narušení stálosti vnitřního prostředí organismu, se označuje hyperstres. Situaci, které se dovedeme postavit, a tudíž nevede k rozvrácení rovnováhy, nazýváme zátěž (hypostres). (5, 8)

Z výše uvedeného je zřejmé, že stres je určen mnoha faktory, mezi které patří typ osobnosti, minulost, která ho do jisté míry ovlivnila, událost, které momentálně čelí, ale i aktuální nálada. Může se proto stát, že na danou událost zareaguje jedinec přehnaně a druhý den ho ta stejná událost nechá naprosto klidným. (6)

Schreiber nám pro lepší pochopení nabízí kompromisní definici:

„Stres je jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců.“ (1, s. 17)

2.2 Druhy stresu

Pokud neodborná veřejnost hovoří o stresu, obvykle se jím myslí reakce na podnět v podobě „distresu“, neboli negativně působícího stresu. Jedinec subjektivně pocítuje ohrožení, nemá ale dostatek sil zvládnout danou situaci, necítí se emocionálně dobře, „žalem se snad utrápí“. Tento typ stresu má na zdraví člověka špatný vliv. (2, 3)

Ne vždy musí ale stres působit negativně. Často nás postrkuje k lepším výsledkům, dělá život zajímavějším, pomáhá překonávat překážky, a tím vede k pocitu dobré nálady. Vyžaduje však od nás určitou námahu. Tento druh stresu s příznivými emocemi se nazývá „eustres“. Příkladem může být svatba, narození dítěte, dosažení sportovního výkonu. (5, 7)

Eustresové podněty působí na organizmus stejně jako distresové, s tím rozdílem, že nevyvolávají tak silné odezvy a nemají dlouhotrvající vliv na aktivační systémy. Pro člověka hrají, společně s mírným stresem, významnou roli, protože vedou k vybudování větší odolnosti vůči závažnému stresu. (2, 25, 26)

2.3 Spouštěče stresu (stresory)

Stresorem se rozumí všechny okolnosti, podněty a vlivy, které vyvolávají stres. Charakter dnes působících stresorů je oproti dřívější době velmi odlišný. Situace, které člověk zvládal zvýšením fyzické aktivity, postupně vystřídaly situace v podobě psychosociálního stresu, jako např. úzkost, strach z neúspěchu. Časté jsou také interpersonální konflikty a požadavky na maximální výkon za nedostatku času. Současná civilizace se stala zdrojem stresorů, jako je uspěchaný život ovlivněný technologií, stále novými informacemi a možnostmi, které nutí člověka se stále přizpůsobovat a učit novému. (8)

Stresory se dají dělit do skupin podle různých kritérií. Lze je rozdělit například na fyzikální (teplo, chlad), biologické (hlad, bolest), chemické (alkohol, hypoglykémie) a psychosociální (strach). Čáp (1967) rozlišuje stresové situace způsobené nadbytkem

úkolů, nedostatkem podnětů (odchod do důchodu) a působením škodlivých vlivů (dluhy, stereotyp). Nesmíme zapomínat ani na působení událostí, které jsou všeobecně považovány za příjemné (narození dítěte, uzavření manželství). (2, 10)

Odpovědí organismu pak je stresová reakce. Žádná událost však nemusí vést k závažnému prožívání, pokud je jedinec pružný, přizpůsobivý a dostatečně sebevědomý. (9)

2.4 Stresová reakce

Při setkání organismu se stresorem, který vnímá jako ohrožující, dojde k prvotní aktivaci organismu s cílem obnovit porušenou rovnováhu. Tento stav má různou dobu trvání podle působení mnoha vnitřních i vnějších podmínek. Podle této doby lze odezvu na stres chápat jako akutní reakci na stres (v délce několika hodin či dnů) nebo jako adaptační reakci (v trvání dnů až měsíců). (8)

V akutním stresu dochází k mobilizaci zásob energie pro okamžitou situaci „přežít“. Dochází k aktivaci pohybového, nervového, endokrinního a kardiorespiračního systému. Činnosti ostatních systémů jsou potlačeny.

Při chronickém stresu jsou aktivovány dlouhodobější hormonální, imunologické a nervové mechanismy. Nastává buď adaptace, nebo vyčerpání. Jsou pozorovány strukturální změny, jako zmenšení sleziny, atrofie brzlíku a zvětšení nadledvinek. To celkově vede ke zpomalení růstu a utlumení sexuálních funkcí. U žen se sníží schopnost ovulace a otěhotnění, muži produkují méně testosteronu. (2)

2.4.1 Fáze stresové reakce

1. fáze stresové reakce – poplachová reakce

Nastává bezprostředně po setkání se stresorem. Dochází při ní k aktivaci mechanismů, které mobilizují energii a tělo tak připraví k „boji“ nebo „úteku“. Člověk nejčastěji reaguje chováním ovlivňujícím zdraví jako je přejídání, kouření a užívání jiných návykových látek, nejčastěji alkoholu. (3)

Nejprve dojde k podráždění sympatického nervového systému a vyplavení hormonů dřeně nadledvin – adrenalinu, noradrenalinu. Hlavně první jmenovaný připravuje tělo k extrémním výkonům. Celkově má tato reakce za následek vyplavení krevního cukru,

uvolnění tukových složek, zrychlení dechu, tepu a přesměrování krve do tkání důležitých pro „přežití“. Naopak dochází k utlumení trávicích funkcí. Současně se vyplavuje antidiuretický hormon, jehož úkolem je zadržení vody v těle. To umožní zvýšené odpařování vody kůží a tím ochlazování organismu. My to pocítujeme jen jako nepříjemné pocení. (1, 9)

2. fáze stresové reakce – adaptace

Nastává, pokud stresová situace na jedince působí delší dobu. Tato reakce přichází ve chvíli, kdy se první fáze vyčerpala. Všechny mechanismy, které pomáhají stres zvládat, se v této fázi normalizují. Cílem je organismus zklidnit. Jde o to, abychom si vytvořili ochranu pro překonání nepříznivé situace. Jsou zesíleny složky, které byly v první fázi utlumeny. Je aktivován parasympatikus a z hypofýzy uvolněn ACTH. Tento hormon stimuluje kůru nadledvin k produkci kortizolu, který mobilizuje energii, brání poškození organismu působením adrenalinu a v neposlední řadě dává pokyn k zastavení stresové reakce. (2, 9)

3. fáze stresové reakce – vyčerpání

Pokud není adaptace účinná, dostává se organismus do stavu, který se vyznačuje silnou únavou a chorobnými stavy. Příčinou může být nadměrný stres, kdy se přeskočí fáze adaptace, nebo porucha adaptačních mechanismů (např. selhání nadledvin). (9)

2.5 Projevy stresu

„Varovné znamení toho, že stres zřejmě negativně ovlivňuje naše zdraví, se významně liší od člověka k člověku. Většina z nás však na stres reaguje způsobem natolik vlastním a jedinečným, jako je jedinečný například otisk palce. U jednoho to může být bolest hlavy, u druhého výsev ekzému nebo průjem.“ (11, s. 16)

První znaky stresu na sobě můžeme rozpoznat zejména ve čtyřech úrovních, které se vzájemně ovlivňují. A to v myšlení, emocích, chování a v tělesných příznacích. (9)

2.5.1 Projevy stresu v myšlení

Spočívají v „dělání si starostí“, v kaskádách automatických negativních myšlenek a v katastrofických scénářích. Člověk prožívá předčasné obavy a strach z toho, co všechno se může stát. Jedna hrůzná myšlenka následuje za druhou. Běží v otázkách, které začínají „A co když...?“ a v tvrzení typu „Bez tak to nezvládnou!“. Ví, že mu to v ničem nepomůže, ale neumí to zastavit. Tyto stresující myšlenky vedou pak jen ke zvyšování napětí, k odkládání činností, vzdávání se předem, rezignaci a smutku. (9)

Každý student zná jistě náladu těsně před zkouškou, kdy si myslí, že nemá cenu ani chodit dovnitř. Stres, který prožívá, tím jen prohlubuje a snižuje si šance na úspěch.

2.5.2 Projevy stresu v emocích

Charakteristickým emočním prožitkem je pocit nepohody. Projevuje se různě. Jedinec bývá unaven, trápí se maličkostmi, omezuje kontakty s druhými lidmi a ztrácí chuť do života. Dochází u něj k nárůstu nervozity, podrážděnosti, úzkostlivosti a přecitlivělosti. Často trpí prudkými a rychlými změnami nálad, bezmocí a zvýšenou plačtivostí. Bojí se společenského znemožnění nebo selhání, není schopen koncentrace. V případě, že tento stav trvá dlouhodobě, může vést až ke vzniku deprese a frustrace. (6, 11)

2.5.3 Projevy stresu v chování

Chování lidí se může vlivem stresu podstatně změnit. Mezi nejčastější projevy patří vyhýbání se kontaktu s lidmi, každodenním povinnostem a nepříjemným úkolům. Krátkodobě se jim dostává pocitu úlevy, ale donekonečna to odkládat nelze. Stávají se stále více nerozhodnými. Bědují nad každou maličkostí. Časté jsou konflikty s lidmi, projevy agrese a nápadné se jeví také nervózní chování. Řada lidí například mluví rychle, hltá jídlo, škrábe se nebo si okusuje nehty. Stres kromě toho vede ke zvýšené konzumaci kávy, alkoholu a prášků na uklidnění nebo na spaní. Zvyšuje počet vykouřených cigaret a způsobuje ztrátu chuti k jídlu nebo naopak přejídání. (9, 6)

Studenti často vyhledávají jiné činnosti jen proto, aby se nemuseli učit. Ohotně se např. pouštějí se do úklidu pokoje, kterému se jinak vyhýbají, jak je rok dlouhý. Jedná se z jejich strany o snahu stresu uniknout, ne o skutečné řešení problému.

2.5.4 Projevy stresu v tělesných příznacích

Fyziologická reakce na stres je výsledkem účinků stresových hormonů a pro naše předky představovala možnost přežití. V první řadě dochází ke svalovému napětí, silnému bušení srdce, objevuje se „knedlík“ v krku, rychlé, mělké dýchání a pocení. Jestliže ale stresová odpověď trvá dlouho nebo k ní dochází příliš často, může vést k sérii nepříznivých tělesných příznaků. Ty se mohou projevovat různorodým způsobem. Typické jsou bolesti hlavy, pocity nevolnosti, změny chuti k jídlu, poruchy trávení, nepříjemné sevření za hrudní kostí, neobvyklé bolesti a pobolívání, únava, sucho v ústech, časté nucení na močení, průjem, dvojité vidění, nervozita, různé vyrážky, sexuální impotence a u žen se objevují změny menstruačního cyklu.

I když jsou tyto příznaky typickou odpovědí na stres, postraší řadu lidí natolik, že vyhledají praktického lékaře z důvodu podezření na vážné onemocnění. (9, 11)

Bohužel nikdy nezůstane u jednoho z projevů stresu. Emoce, chování, myšlenky i tělesné příznaky se navzájem ovlivňují, jeden příznak zapříčiní, že se objeví další. Z takového bludného kruhu se pak citlivý člověk těžce dostává. (9)

2.6 Vliv stresu na zdravotní stav (důsledky)

Častý stres, spojený s nedostatkem pohybu a rizikovým chováním, vede k dlouhodobému přetěžování organismu a rozvoji civilizačních chorob. Obecně lze říci, že stres způsobuje nemoci, které se souhrnně nazývají psychosomatické. Na jejich vzniku se podílejí jak psychické tak tělesné příčiny.

Vysoká koncentrace adrenalinu v krvi má dále za následek zvýšenou aktivitu orgánů určených pro „boj a útěk“. Svaly jsou ve zvýšeném napětí, což zatěžuje klouby a způsobuje bolesti zejména v oblasti krční a křížové páteře. Dostavit se mohou reprodukční potíže a potíže s ledvinami, chronická únava a bolesti hlavy nebo břicha, ekzémy, porucha menstruace, průduškové astma, oslabení imunitního systému, nádorová onemocnění. Jsou známy také negativní účinky stresu na paměť. K odbourání stresových hormonů a nahromaděné energie je nezbytný pohyb. Bez něj se nakupené látky (cukr, cholesterol, mastné kyseliny) ukládají v organismu. Cholesterol a mastné kyseliny se

ukládají ve stěně cév. Způsobují jejich zúžení, což vede ke zvýšení krevního tlaku a později i k srdečním poruchám. Nadbytek cukru vede k rozvoji cukrovky. (9, 3)

2.6.1 Onemocnění zažívacího systému a stres

Zažívací systém bývá výrazem emocí. Když je člověk znechucen, řekne: „Je mi z toho na zvracení,“ když miluje, řekne: „Láskou bych tě snědl.“ Je terčem vědomých i nevědomých konfliktů. Není tedy divu, že se vlivem dlouhodobého stresu mohou vyvinout různé trávicí poruchy. Objevuje se refluxní nemoc jícnu, překyselení žaludku, podráždění žaludku a střev, žaludeční a dvanácterníkové vředy, zánět žaludku, zácpa, průjem, nadýmání nebo pálení žáhy. V důsledku těchto potíží následně postižený mění skladbu jídelníčku. (2)

2.7 Zvládání stresu

Každý člověk má do určité míry ve své moci to, zda se v životě cítí spokojen. Musí si uvědomit, že v dnešní době se stresujícím situacím nevyhne, a podle toho k tomu přistupovat. Při řešení takových problémů má velký vliv aktivní přístup k životu, který zahrnuje odpovědnost za vlastní zdraví, nebo schopnost čelit nečekaných obtížím. (38)

Pro včasné zvládnutí stresu je dobré dodržovat tyto rady a činnosti: myslet pozitivně, vyhýbat se časovým tísňím, nenechávat starosti na večer, dodržovat správnou životosprávu a výživu, mít dostatek spánku, vyloučit škodlivé návyky, osvojit si některé techniky relaxace, naučit se správně dýchat, udržovat si přátele a nebát se s nimi dělit o své problémy, provozovat koníčky nebo činnosti, které přinášejí radost. (1)

Pokud se člověk se stresem nezvládá vypořádat sám, je třeba vyhledat profesionální pomoc. Existují zařízení nabízející pomoc lékařskou, psychologickou a sociální. Pracují v nich odborníci a jsou schopni naslouchat, povzbudit a nabídnout pochopení a rady, jak odstranit stresové faktory. (11)

Stres může být nebezpečný, v pokročilých stádiích ohrožuje zdraví. Nesmí se proto nechat zajít příliš daleko. Osoby trpící stresem by si měli výše uvedené rady co nejdříve osvojit a každodenně praktikovat.

3 Vliv stresu na výživu člověka

Jídlo je mnohem více než jen základní potřeba pro přežití. Potraviny, které si vybíráme, a způsob stravování nám mohou zajistit dostatek energie a živin potřebných k překonávání všech životních těžkostí. Pokud se ale uchylujeme k jídlu, abychom jeho pomocí bojovali s úzkostí či stresem a cítili se „lépe“, často stav pouze zhoršíme a jsme vyčerpání. (22, s. 136)

3.1 Nevhodné stravovací návyky ve zkouškovém období

Ve zkouškovém období se spousta studentů dopouští vědomě či nevědomě hned několika chyb ve stravování. „Aby vydrželi“, sáhnou po alkoholu, cigaretě, cukrovinkách nebo jiné vysokoenergetické potravě. Účinek těchto prostředků je ale pouze krátkodobý. Při dlouhodobém užívání stres prohlubují a škodí zdraví. (28)

3.1.1 Vysoce kalorické potraviny

Nejčastějším způsobem, kterým lidé zahánějí stres, je jídlo a pití. Bohužel to většinou jsou potraviny plné nasycených tuků a jednoduchých cukrů. Po jejich konzumaci dochází k aktivaci centra slasti v mozku a krátkodobé úlevě. Mezi tyto potraviny patří čokoláda, bonbony, zmrzlina, brambůrky, sušenky, slazené limonády, smažené hranolky a jiné fastfoodové pokrmy. Jiným slovem nekvalitní potraviny, které nedodávají organismu potřebné látky, přináší jen energii (tzv. prázdné kalorie) a naopak ho zaměstnávají jejich odbouráváním. Metabolity cukrů a tuků se ukládají ve tkáních a v důsledku náhlého poklesu cukru v krvi vzniká potřeba jeho doplnění. Situace se opakuje. Vzniká „začarovaný kruh“ zlepšení nálady po konzumaci pochutiny a jejího zhoršení po poklesu krevního cukru. (22)

Čokoláda

Čokoláda a cukrovinky z ní vyrobené patří mezi nejoblíbenější utěšující pochutiny. Někteří jedinci si ji nedokáží ani odepřít. Návyk způsobují látky v ní obsažené. Jedná se hlavně o kofein, teobromin a teofylin, které mají povzbudivý účinek na nervový systém. Ačkoli čokoláda obsahuje také přirozené antioxidanty a jiné pro organismus prospěšné

látky, není dobré ji, vzhledem k vysokému obsahu energie, tuku a cukru, konzumovat příliš často. (13, 24)

3.1.2 Nepravidelný stravovací režim

V každé literatuře o výživě a zdravém životním stylu se mezi nejdůležitějšími uvádí správný stravovací režim. Doporučuje se jíst alespoň 5 krát denně, v menších dávkách, pokud možno pravidelně, rozmanitě a vyhradit si na jídlo dostatek času, vnímat ho a vychutnávat. Všechna tato doporučení jsou ale během zkouškového období, vlivem nedostatku času, opomíjena:

- Vynechávání hlavních jídel vede v konečném důsledku k větší konzumaci potravy. Tělo delší dobu hladoví, postrádá energii a tu pak hledá ve vysoce energetické stravě, proto po takovém dni máme větší chuť na „nezdravé věci“ a organismus si více ukládá do zásob.
- Spěch při jídle způsobí, že naše tělo přijme více potravy, než ve skutečnosti potřebuje. Mozek si totiž pocit nasycení uvědomí teprve po 15 až 20 minutách. Také jsou při něm sousta nedostatečně rozžvýkána, což vede k jejich těžšímu zpracování v žaludku. Ten musí vyprodukovat více žaludečních šťáv a hrozí mu překyselení. Pokud toto trvá déle, hrozí i jiné zažívací potíže, jako jsou žaludeční vředy a zácpa. (21)
- Díky nedostatečně pestré stravě ve zkouškovém období mohou studentům chybět některé látky, které jsou nutné pro správnou funkčnost organismu. Vitaminy, minerály, důležité antioxidanty nebo vláknina se nedají nahradit rychlým občerstvením.
- Konzumace různých dobrot mezi hlavními jídly zatěžuje žaludek a zhoršuje proces trávení. Nadbytečné kalorie se ukládají ve formě tuku, přispívají k rozvoji nadváhy a obezity.

3.1.3 Nadměrný příjem kofeinových nápojů

Kofein povzbuzuje činnost centrální nervové soustavy, zlepšuje koncentraci a myšlení, zahání pocity únavy, udržuje čilost a zvyšuje aktivitu a výkonnost organismu.

Díky těmto účinkům se stal nejčastěji vyhledávanou psychoaktivní látkou, na kterou se ale po pravidelném užívání vytváří rezistence a závislost.

Při nerozumném užívání způsobuje rozhození biorytmu, poruchy spánku až nespavost a jako každé diuretikum také zvýšenou ztrátu tekutin. Podporuje produkci žaludeční kyseliny, což může u citlivých jedinců vyvolat překyselení žaludku a pálení žáhy. Po předávkování se mohou dostavit vedlejší účinky jako zvýšené pocení, nervozita, třes, úzkost, poruchy srdeční činnosti, ledvin a nespavost.

Ačkoli je to právě kofein, po kterém lidé sahají, aby jim pomohl zbavit se stresu nebo při řešení konfliktů, zvyšuje účinky stresových hormonů a psychický stav tím jen zhoršuje.

Kofein přijímáme v podobě kávy, čaje, kolových a energetických nápojů. Je obsažen v čokoládě, kakau a v běžně dostupných léčivech. (17, 23)

Coca–cola

Coca–cola nedodává našemu tělu žádné zdravotně prospěšné látky, spíše naopak. Kromě kofeinu obsahuje obrovské množství cukru, které přispívá rozvoji nadváhy a diabetu. Zdravotní potíže přináší dále kyselina fosforečná, která, při každodenní konzumaci, narušuje metabolismus vápníku. Způsobuje jeho nadbytečné vylučování a tím zvyšuje pravděpodobnost vzniku osteoporózy. Zcela zbytečnou zátěž pro organismus představují také umělá barviva. Nezpůsobují sice akutní poškození, ale při dlouhodobém užívání vyvíjí velký nápor na detoxikační mechanismy. (27)

3.1.4 Nedostatek vlákniny

Díky nedostatečné konzumaci ovoce, zeleniny, luštěnin a obilovin nepřijímá organismus potřebné množství vlákniny. To se podle doporučení pohybuje kolem 30 g/den. Příjem je tak snížen přibližně na polovinu.

Přitom u studentů, kteří sedí od rána do večera nad knížkami, je její příjem dosti prospěšný. Vlákna totiž urychluje peristaltiku střev, a tím zbavuje osoby s minimálním pohybem problémů se zácpou. Vlákna dále zpomaluje vyprazdňování žaludku a snižuje pocit hladu, čímž zabraňuje přejídání a následnému rozvoji obezity. Pomáhá v boji proti zubnímu kazu, snižuje hladinu cholesterolu a glukózy v krvi, chrání sliznici tlustého střeva a preventivně působí proti vzniku karcinogenního onemocnění střev.

Oproti tomu nadměrný příjem vlákniny snižuje vstřebávání některých vitamínů a minerálních látek. V našich podmínkách k tomu dochází ale jen výjimečně. (13, 21)

3.1.5 Nadměrný příjem soli

Příjem soli by neměl přesáhnout 5 g/den. V naší společnosti ale člověk v průměru přijme až 12 g/den. Nadbytečný příjem vede k zadržování tekutin v těle, k zvýšení krevního tlaku a poškození ledvin. Mimo to podněcuje vyvolání stresové reakce. Pokrmy s vysokým obsahem soli nabízejí dnes velmi populární rychlá občerstvení. Vysoký obsah soli mají hlavně uzeniny a jiné průmyslově zpracované potraviny, konzervované potraviny, instantní pokrmy, tavené a tvrdé sýry, solené brambůrky, oříšky a tyčinky. Jejich konzumace se značně podílí na vzniku civilizačních nemocí. (21)

3.1.6 Alkohol

Někteří lidé se snaží odolávat tlaku a řešit své problémy užíváním alkoholu a jiných návykových látek. Účinky alkoholu ale nejsou tak výrazné, jak by očekávali. Aby dosáhli vytouženého uvolnění a klidu, je zapotřebí dávky zvyšovat. Opakování takovýchto samoléčeb spěje k alkoholové závislosti. Nadměrná opakovaná konzumace vede k poškození jater, mozku, zánětům žaludeční sliznice, vysokému krevnímu tlaku a zvýšenému riziku infarktu myokardu. Docházet může ke zvyšování tělesné hmotnosti, neboť alkohol dodává tělu nadměrné množství „prázdných“ kalorií. Typické jsou dále záchvaty vzteku, úzkosti a deprese. Závislí mívají problémy v osobním i rodinném životě, ztrácejí kontakty s přáteli a stávají se potenciálními uživateli i jiných drog. Původně protistresový „lék“ tak stav člověka jen zhoršuje a stává se příčinou mnoha dalších stresů. (1)

Když už někdo zvolí tuto cestu k překonání těžkých životních situací, měl by se vyvarovat každodenní konzumace a nepřekračovat denní dávku 20 až 30 g alkoholu, která odpovídá 0,5 l piva nebo 200 ml vína nebo 50 ml 40% lihoviny. (21)

3.2 Onemocnění spojená s nevhodnými stravovacími návyky

Jak jsem již zmínila, v dnešní době na člověka působí celá řada faktorů, které mají určitým způsobem negativní vliv na jeho psychiku. Označují se jako psychická zátěž (stres). Ta může vést k chování, které má za cíl zdroji stresu uniknout. (12, 13)

Stres do značné míry ovlivňuje výživové zvyklosti člověka, mění chuť k jídlu a jeho přítomnost se odráží také na množství přijatého jídla.

Jestliže je jedinec vystaven slabému či krátkodobému stresu, reaguje obvykle nadměrným příjmem převážně sladkých a tučných pokrmů, zvýšenou konzumací kávy a cigaret. Toto chování, díky němuž organismus přijímá větší množství energie, se nazývá stresová hyperfagie, která může být jednou z příčin vzniku obezity. (13)

Naopak u silného či dlouhotrvajícího stresu zpravidla dochází k odmítání potravy. Jedinec nemá na jídlo ani pomyslení, oškliví se mu. Dlouhodobé nechutenství je v podstatě anorexií a karenčním jevem. (13)

Mnoho mladých lidí, zvláště pak dívek, je ovlivněno médii a časopisy, kde na titulních stranách vidí jen ty krásné a štíhlé. Chtějí být „in“, proto se jim snaží co nejvíce podobat. Začnou jíst jen vhodné potraviny a to ještě v omezeném množství. Často se musí překonávat, aby je nezlákala chuť na dortík nebo jinou dobrotu. Ve stresu mají tito lidé ale sklon jíst více než ti, kteří se nijak neomezují a jedí jen tehdy, když mají hlad. Ztrácejí nad sebou kontrolu a snědí vše, co jim přijde pod ruku. (16)

3.2.1 Nadváha a obezita jako porucha v důsledku nadměrného energetického příjmu

Nezdravý způsob života se dříve nebo později podepíše na zdraví člověka a usnadní vznik a vývoji civilizačních nemocí, mezi které patří kromě jiných také obezita.

Ta se stala v posledních letech velmi závažným zdravotním problémem průmyslově vyspělých zemí. V ČR počet obézních lidí a lidí s nadváhou stoupl až na přední příčky v celé Evropě. Dle údajů VZP u nás bylo v roce 2011 obézních nebo s nadváhou 55% dospělé populace (13, 14)

Obezita vzniká hlavně díky nadměrné konzumaci potravy v kombinaci s nedostatkem pohybu, kdy organismus přijímá více energie než je schopný vydat. Jedná

se převážně o energii z cukrů, tuků a alkoholu. Kromě přejídání může být způsobena nevhodným výběrem stravy, zejména nedostatečným přísunem vitaminů, minerálů a vlákniny, nevyváženým rozložením stravy během dne a každodenním stresem. Přítomnost stresu hraje při vzniku obezity významnou roli. Svědčí o tom fakt, že bez odstranění psychických potíží jsou pokusy o redukci hmotnosti většinou neúspěšné nebo je jejich výsledek pouze dočasný. Na vzniku obezity se podílí dále genetické predispozice, hormonální poruchy, metabolické vlivy a užívání některých léků. Může být také odrazem držení různých diet a přerušování kouření. Tyto faktory se často vzájemně doplňují a umocňují. (13)

Nadměrné hromadění tukové tkáně u střední a těžké obezity snižuje kvalitu života a jeho délku. Způsobuje onemocnění pohybového aparátu, srdečně – cévní onemocnění, problémy zažívacího a dýchacího ústrojí, zvyšuje riziko vzniku cukrovky. Obézní lidé mívají závažné psychosociální problémy. Ubývá jim na atraktivitě, snášejí posměšky druhých, ztrácejí sebedůvěru, cítí se méněcenní a musejí se omezit ve výkonu určitých činností (sport, pořizování oblečení). (14, 15)

Samotná nadváha však nemusí představovat závažný zdravotní problém, pokud nedochází ke zvyšování hmotnosti, ideální hmotnost nepřevyšuje o více než 30%, není porušena regulace glukózy a hladina cholesterolu v krvi není příliš vysoká. (13)

3.2.2 Poruchy příjmu potravy při nedostatečném krytí energetických potřeb

Jedná se o nemoci způsobené duševními poruchami, úzkostí a depresí. Velmi často vznikají díky nespokojenosti s vlastní osobou. Impulzem pro vyvolání může však být i jakýkoliv druh stresu, ať už jsou to hádky v rodině nebo přehnaně vysoké nároky při studiu, práci či sportu. (19)

Mentální anorexie

Mentální anorexie je porucha příjmu potravy vzniklá na podkladě psychické poruchy. Rozvíjí se u ní nedostatečný příjem až odmítání potravy. Je způsobená úmyslným snižováním tělesné váhy. Lidé trpící touto poruchou neodmítají jíst proto, že by neměli na jídlo chuť, ale proto, že jíst nechtějí. Jsou posedlí hubnutím. Důvodem bývá naprostá nespokojenost se svou postavou a vzhledem. Anorexie postihuje zejména dospívající dívky, které mají vzor ve vyhublých modelkách z plakátů. Bez vyhledání odborné pomoci může mít fatální následky. (18)

S hladověním se můžeme setkat i v situacích, kde se nejedná o pravou poruchu příjmu potravy. Příkladem je člověk, kterého práce baví natolik, že necítí potřebu jíst, dítě, které si hraje a nemá hlad, nebo student vysoké školy při přípravě na zkoušky, kdy má pocit, že ho jídlo bude jen zdržovat. (17, 18)

Bulímie

Bulímie je porucha příjmu potravy charakteristická záchvatovitým přejídáním. Postihuje hlavně dospívající dívky a mladé ženy, které nejsou spokojeny se svou postavou a váhou. Na podkladě psychiatrických potíží zkonzumují obrovské množství jídla. Poté, co si uvědomí, čeho se dopustili, se jídla snaží co nejrychleji zbavit. Nejčastěji vyvolávají zvracení, nasazují tvrdé diety a hladovky nebo použijí projímadla. (20)

4 VÝŽIVOU K PŘEKONÁNÍ STRESU

Lidé si často ani neuvědomují, jak moc spolu stres a výživa úzce souvisejí. V tíživých situacích sáhnou po cukrovinkách a jiných dobrotách, které jim poskytnou krátkodobou úlevu. Její trvání se snaží prodloužit opakovanou konzumací. Nesprávná výživa přitom vnímavost ke stresu zvyšuje a zhoršuje jeho zvládnání. Místo toho, aby zmírnila vnitřní tlak a úzkost, se tak sama stává zdrojem dalších stresů. Naopak správně složená a vyvážená strava může pomoci stresu předcházet nebo případně již vzniklý stres zmírnit.

4.1 Léčivé účinky živin

Dodržováním zásad zdravé výživy se jedinec stává méně náchylným ke vzniku stresu. Když mu ale přesto podlehne, je potřeba tělu dodat určité živiny, které působením stresu ve zvýšené míře spotřebuje:

4.1.1 Minerální látky

Při dlouhodobém psychickém zatížení je důležité zajistit dostatečný přísun hořčíku. V boji proti působení adrenalinu se mohou jeho zásoby v organismu vyčerpávat. Proto, aby navrátil vnitřní vyrovnanost, zklidnil emoce a posílil nervy, je nezbytné navýšit jeho denní potřebu na dvojnásobek, tj. až na 700 mg. Na jeho úbytku se podílí také konzumace alkoholu, kávy a nadměrný příjem cukrů, což společně se stresem představuje nebezpečnou kombinaci. Nejlepšími zdroji hořčíku jsou luštěniny, zelená listová zelenina, semínka, ořechy, celozrnné výrobky a některé druhy minerálních vod. (4)

Pocit úzkosti omezuje také vápník. Nachází se v mléce, mléčných výrobcích, mase, vejcích a zelenině. Jeho denní potřeba se pohybuje zhruba kolem 1000 mg.

Pro překonání stresu, docílení vnitřního klidu a pohody je důležité udržovat vyvážený poměr sodíku a draslíku ve stravě. Příjem sodíku, tedy soli, bývá obvykle vyšší. Je proto nutné méně solit a jíst více potravin bohaté na draslík. Těmi jsou hlavně rajčata, papriky, špenát, sušené švestky a meruňky, rozinky, datle, ořechy, mandle, jablka, banány a hroznové víno. (31)

4.1.2 Vitaminy

Pro zlepšení psychické výkonnosti, odolnosti a zvládnání stresu jsou nepostradatelné vitaminy skupiny B. Vitamin B₁ pomáhá udržovat příjemné pocity, B₂ tlumí aktivitu stresových hormonů, B₃ ovlivňuje úzkost a deprese, B₅ je označován jako antistresový vitamin, B₁₂ posiluje nervový systém a kyselina listová je složkou hormonu štěstí. Jelikož se tyto vitaminy neukládají v organizmu, musejí být denně doplňovány. Ve stresu je nutné jejich příjem zvýšit. Hlavními zdroji těchto vitaminů jsou kvasnice, játra, ovesné vločky, obilné klíčky, maso, ryby, ořechy, vejce, luštěniny, špenát i jiné druhy zeleniny. (4, 31)

4.1.3 Antioxidanty

Stres je jednou z příčin zvýšené tvorby volných radikálů, které poškozují stěny buněk, přispívají ke vzniku kardiovaskulárních a nádorových onemocnění, urychlují stárnutí organismu a oslabují imunitní systém. Proti těmto nestabilním radikálům působí antioxidanty. Množství antioxidantů, které si organismus dokáže sám vytvořit, je omezené. Musejí být proto přijímány potravou. (18)

Mezi významné antioxidanty patří vitamin E, který mimo jiné zvyšuje energii, radost a chuť do života. Vyskytuje se v obilných klíčcích, ovesných vločkách, sóji, rostlinných olejích, brokolici, špenátu, červené řepě, mrkvi, růžičkové kapustě, celeru, zeli a vaječných žloutcích.

V době stresu se výrazně zvyšuje potřeba vitamínu C. V bohaté míře se nachází v paprikových luscích, rajčatech, křenu, kapustě a brokolici, květáku a bramborách. Co se týče ovoce, významným zdrojem jsou černý rybíz, kiwi, jahody, šípek, třešně a citrusové plody. Mražením se obsah vitamínu zachovává, při vyšších teplotách se ale ničí. (9)

Odolnost organismu vůči zátěžovým situacím posiluje dále beta-karoten, z něhož v těle vzniká vitamin A. Jeho nejbohatšími zdroji jsou mrkev, petržel, špenát, rajčata, řepička, dýně a broskve.

Další významnou složkou protistresové výživy je selen. Tento minerál a vynikající antioxidant se hojně vyskytuje v mořských rybách, vnitřnostech, mase a obilninách. Svými vlastnostmi přispívá k udržení zdraví a pohody organismu. (18, 31)

4.2 Léčivé účinky ostatních látek

4.2.1 Serotonin

Jedná se o biologicky aktivní látku vyskytující se v mozku jako neurotransmitter a v krvi jako hormon. V období stresu sehrává důležitou roli. Jeho množství má přímý vliv na náladu člověka. Čím je ho v organismu více, tím je nálada stabilnější, pozitivnější. Spánek je kvalitnější a tělo se lépe vyrovnává s depresivními a úzkostnými stavy. Existuje celá řada potravin, které vylučování serotoninu podporují. Jedná se především o krůtí maso, ryby, banány, švestky, rajčata, ořechy, listovou zeleninu a obiloviny. Uvolňuje se také přijímáním alkoholu, nikotinu a čokolády. Tyto způsoby s sebou ale přinášejí mnoho negativních vlivů. (4, 32)

4.2.2 Med

Med a obecně včelí produkty patří mezi nejužitečnější a nejkompaktnější přírodní zdroje potřebných látek. Kromě svých antibakteriálních účinků funguje i jako podpora nervového systému. Obsahuje totiž celou řadu vitaminů, minerálů, enzymů a dalších látek, užitečných při nadměrné psychické aktivitě. Díky vysokému obsahu zdraví prospěšných cukrů podporuje produkci endorfinu a v neposlední řadě má pozitivní vliv na klidný spánek. (31)

4.2.3 Česnek

Na rozdíl od ostatních uváděných látek nemá česnek na psychiku přímý vliv. Důležité ale jsou jeho unikátní vlastnosti, které posilují imunitu a pomáhají udržet rovnováhu ve všech systémech organismu. Takový organismus je pak lépe připraven snášet nenadále události a bojovat se stresem. (31)

4.2.4 Síla bylin

Již odpradávná lidé využívali byliny nejen jako zdroj obživy, ale i jako léčebné prostředky. V dnešní době je život náročnější na psychiku, a vše se léčí až následně

pomocí chemie a umělých přípravků. Současný životní styl má ale trend se navracet ke kořenům a začíná znovuobjevovat uzdravující sílu přírody. Některé bylinky mají vliv i na naši náladu a jsou schopny stres odbourávat nebo mu dokonce předcházet. Ze suchých i čerstvých bylin lze připravit jednoduché odvary, kterými se dají nahradit povzbuzující nápoje jako káva, coca-cola a černý čaj, při zachování požadovaných vlastností. Navíc se snáze uvolníte a odpočínáte si, neboť nápoje z bylin méně zatěžují organismus. (33)

Následující bylinky jsou zvláště užitečné při zvládnání každodenních problémů. Nefungují ale okamžitě. Je třeba jim dopřát čas a užívat je alespoň dva týdny.

Heřmánek – připravuje se jako čaj z květů nebo jako koupel. Má uvolňující a tišící vlastnosti, blahodárně působí na trávicí systém a na funkci jater. Doporučuje se po obědě na trávení nebo na večer pro klidný spánek. (31)

Meduňka – je vhodná i pro citlivé jedince pro podporu trávicího systému, uklidnění nervů a psychické uvolnění. Pití meduňkového čaje udržuje čistou a jasnou mysl a proto je velmi užitečné při studiu. Je však potřeba trhat si meduňku vždy čerstvou, sušením totiž ztrácí některé své vlastnosti. (33)

Ženšen – zmenšuje únavu, vyčerpání, působí jako prevence vážných chorob a zvyšuje přesnost soustředění a myšlení, což je užitečné zejména při učení na zkoušku. Užívá se sušený kořen a při jeho pořízení je třeba dát si pozor na jeho kvalitu. Korejská odrůda ženšenu by neměla být užívána dlouhodobě, protože podporuje produkci adrenalinu a může tak vést k vyčerpání organismu. (33)

Mezi další rostliny, které odstraňují stres a zklidňují nervy, patří:

- Lékořice
- Kozlík lékařský
- Mučenka
- Šalvěj
- Třezalka
- Oves
- Levandule
- Máta

(33)

5 STUDIUM NA VYSOKÉ ŠKOLE

Obvykle se za vysokoškolské vzdělávání považuje soubor činností, které vedou k získání některého z akademických titulů. Tento proces má ale i jiný účel. Připravuje studenty na budoucí povolání po stránce odborné a zároveň je nutí vyrovnat se se změnami, které přináší. Oproti střední škole se mění rozsah a charakter učiva. Předpokládá se, že studenti budou využívat více zdrojů informací a budou si je sami vyhledávat. Vyučující od nich očekávají více než jen zapamatování si obsahu přednášek, chtějí, aby studenti problému porozuměli a přemýšleli o něm. To může být počátek obtíží. (34,35)

Další věcí, kterou musí student zvládnout, je organizace času. Přednášky zpravidla nejsou povinné a dá se podlehnout představě, že času na zvládnutí učební látky je dostatek. S příchodem zkouškového období pak psychicky méně odolný jedinec snadno podlehne zkouškovému stresu. Toto je ovlivnitelné systémem hodnocení na škole. (35)

Z pedagogicko – psychologických výzkumů našeho vysokoškolského prostředí (např. Košťálová, Miková a Stag, 2008) vyplývá, že na většině vysokoškolských institucí chybí průběžné monitorování výkonu studentů a propojování dílčích poznatků do smysluplných větších celků. (35, s. 16)

I když je věk, ve kterém člověk na vysoké škole studuje, charakterizován jako období s nejmenší úmrtností a nemocností, jsou tito studenti zařazeni do zvláštní skupiny populace se zvýšeným rizikem vzniku zdravotních problémů. Tyto problémy vznikají, pokud jsou nároky kladené na organizmus větší než schopnost tyto nároky zvládat. Mezi nejčastější příčiny takového porušení rovnováhy patří:

- nedostatečné předpoklady ke studiu
- nedostatečná motivace ke studiu
- nevyhovující životní podmínky – úroveň bydlení, podmínky pro studium, pro volnočasové aktivity
- nepatřičná studijní zátěž
- nesprávný životní styl – nedostatek pohybu, špatná strava, péče o zdraví, málo zájmových aktivit, nadbytek alkoholu a jiných návykových látek
- problémy s hmotným zabezpečením
- nevhodné nebo neexistující rodinné zázemí (35, 36)

PRAKTICKÁ ČÁST

6 FORMULACE PROBLÉMU

Stres, respektive jeho přemíra, je v současné době uváděna jako jedna z příčin vzniku téměř všech nemocí. Není divu, vždyť pokaždé, když se musíme přizpůsobit změnám, dostávají se nové stresy a v dnešní době je takových změn mnoho. Jednou z největších je přechod na vysokou školu a začátek zkouškového období. Student se musí vyrovnat s odlišným způsobem studia, mnozí se potýkají s odloučením od domova, s nedostatkem finančních prostředků a především času. Jak se změní jeho životní styl? Jak takový student na stres reaguje?

Jedním ze způsobů jak stresu čelit je změna výživových zvyklostí. Kolik studentů změní způsob stravování? Začnou se spíše přejídat nebo naopak hladovět? Budou se držet tradičního předpokladu a začnou ve velkém konzumovat čokoládu, nebo zvolí některou z méně obvyklých potravin? Odborníci doporučují stresu čelit pomocí relaxačních metod, sportu nebo aktivního odpočinku, aby se předešlo vzniku již zmíněných nemocí. Jaké způsoby zvolí moji respondenti? Budou se reakce lišit u mužů a u žen?

7 CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY

7.1 Cíl práce

Hlavním cílem mého výzkumu bylo zjistit, zda mají stresové situace vliv na výživové zvyklosti studentů vysokých škol.

Dílčím cílem bylo zjistit, zda zkouškový stres ovlivňuje množství zkonsumovaných potravin. Jako další cíl jsem si stanovila, vzájemně porovnat změny ve stravování pod vlivem stresových situací u mužů a u žen.

7.2 Hypotézy

Pro splnění výše uvedených cílů jsem si stanovila tyto hypotézy:

H1: Domnívám se, že více než 50% studentů zvýší během zkouškového období příjem nezdravých potravin.

H2: Domnívám se, že lidé, kteří se v jídle záměrně omezují, zvýší příjem potravin více, než lidé, kteří jedí podle chuti.

H3: Domnívám se, že se pod vlivem stresových situací muži stravují jinak než ženy.

H4: Vlivem zkouškového stresu více než třetina respondentů zvýší příjem kofeinových nápojů.

H5: Více než 50% studentů konzumuje konkrétní potravinu přímo za účelem zmírnění stresu.

8 METODIKA VÝZKUMU

Pro sběr a zpracování dat byl použit kvantitativní výzkum realizovaný pomocí dotazníkového šetření. Dotazníky vytvořené k tomuto účelu byly zcela anonymní, protože takové napomáhají k většímu počtu pravdivých odpovědí. Byly určeny pouze pro studenty vysokých škol. Dotazník byl jednotný pro všechny respondenty. Nejsložitější jeho částí pro studenty bylo uvědomit si, jak vypadají jejich stravovací návyky mimo zkouškové období a zda se v něm mění. Získané údaje umožnily porovnání výživových zvyklostí před a během zkouškového období. Otázky byly kladeny jednoznačně a srozumitelně a jejich počet stanoven tak, abych získala co největší množství informací k vyvození závěrů, vyhodnocení hypotéz a zároveň, aby doba vyplňování nezatěžovala dotazované. Mým cílem bylo, aby tato doba nepřesahovala 10 minut. Snažila jsem se otázky konstruovat i tak, aby nespádaly ke „správné“ odpovědi.

Před samotným zveřejněním jsem funkčnost dotazníku ověřila několika testovacími verzemi. Rozdala jsem 5 exemplářů mým vrstevníkům a na základě zpětné vazby ještě znění některých otázek upravila. Finální verzi dotazníku jsem realizovala elektronickou formou.

Dotazník samotný se skládá z 21 otázek. Ty jsou rozděleny do tří částí. První jsou otázky identifikační, kdy zjišťuji věk, pohlaví, studijní zaměření a ročník. Dále otázky zjišťující náchylnost respondenta ke stresu, jeho subjektivní vnímání a individuální boj s ním. Poslední blok otázek je zaměřen na změny ve stravování, kdy buď rovnou porovnávám stav ve zkouškovém a mimo zkouškové období, nebo jsou tytéž otázky pro každé období zvlášť.

Z celkového počtu 21 otázek je 14 uzavřených otázek, 4 polouzavřené a 3 otevřené.

Dotazník je v práci zařazen jako příloha č. 1.

9 VZOREK RESPONDENTŮ

Výzkumný vzorek tvořili studenti vysokých škol. Nejmladší respondent dosáhl věku 18 let, naopak nejstarší věku 54 let.

Dotazník byl vydán pouze v elektronické podobě na specializovaném serveru, který zaručuje autenticitu a jedinečnost odpovědí. Odkaz na něj byl rozeslán přímo zamýšleným respondentům s prosbou o jeho distribuci mezi spolužáky na vysoké škole. Samotný server se specializuje na vysokoškolské průzkumy a mezi jednu z jeho služeb patří jistá „záruka“ toho, že dotazníky vyplní pouze požadovaná skupina jeho uživatelů. Pro vyplnění byl otevřený mezi 09. 12. 2012 a 31. 12. 2012. Po uplynutí této doby jsem již měla zajištěn dostatečný počet odpovědí, nebylo proto nutné realizovat tištěnou podobu dotazníku. Výzkumného šetření se zúčastnilo 377 osob, z toho 228 jich vyplnilo dotazník kompletní, proto celkový počet vyhodnocených dotazníků je roven 228. Každého, kdo tento dotazník otevřel, považuji za potenciálního respondenta, a proto z těchto údajů určuji návratnost 60,5%.

Největší výhodou zvoleného způsobu distribuce je velká různorodost respondentů z hlediska oboru vysoké školy i studovaného ročníku.

10 INTERPRETACE ZÍSKANÝCH ÚDAJŮ

Získaná data jsem vyhodnotila a zpracovala v počítačovém programu Microsoft Office Excel 2003 a Microsoft Office Word 2003 do statistických tabulek a grafů. Výsledné hodnoty jsou vždy uvedeny v procentech, případně v procentech i absolutních hodnotách.

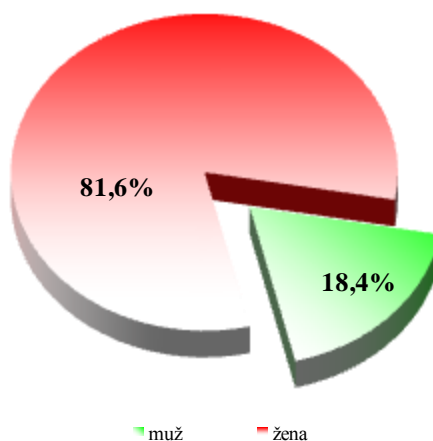
Otázka č. 1 Jakého jste pohlaví?

Tabulka č. 1 – Rozdělení respondentů dle pohlaví

Pohlaví		
	počet	v %
Muž	42	18,4%
Žena	186	81,6%
Celkem	228	100,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 1 – Rozdělení respondentů dle pohlaví



Zdroj: Vlastní výzkum

Výzkumného šetření se celkem zúčastnilo 228 respondentů. Z toho 81,6% respondentů tvoří *ženy* a 18,4% respondentů *muži*.

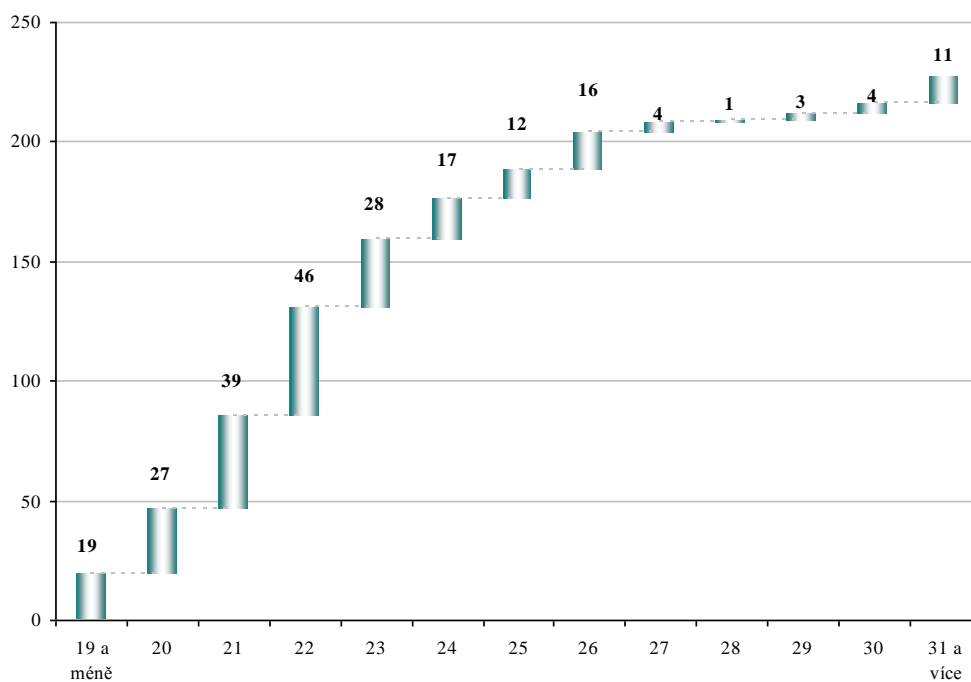
Otázka č. 2 Jaký je váš věk?

Tabulka č. 2 – Rozdělení respondentů dle věku

Věk	počet	v %
18-20	46	20,3%
21-23	114	50,0%
24-26	45	19,7%
27-30	12	5,3%
31-54	11	4,8%
Celkem	228	100,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 2 – Rozdělení respondentů dle věku



Zdroj: Vlastní výzkum

Věk sloužil primárně pro kontrolu správného složení respondentů. Na šetření se podíleli studenti různého stáří. Z celkového počtu je 50,0% dotazovaných ve věku 21- 23 let. Početná je také skupina studentů ve věku 20 a méně let.

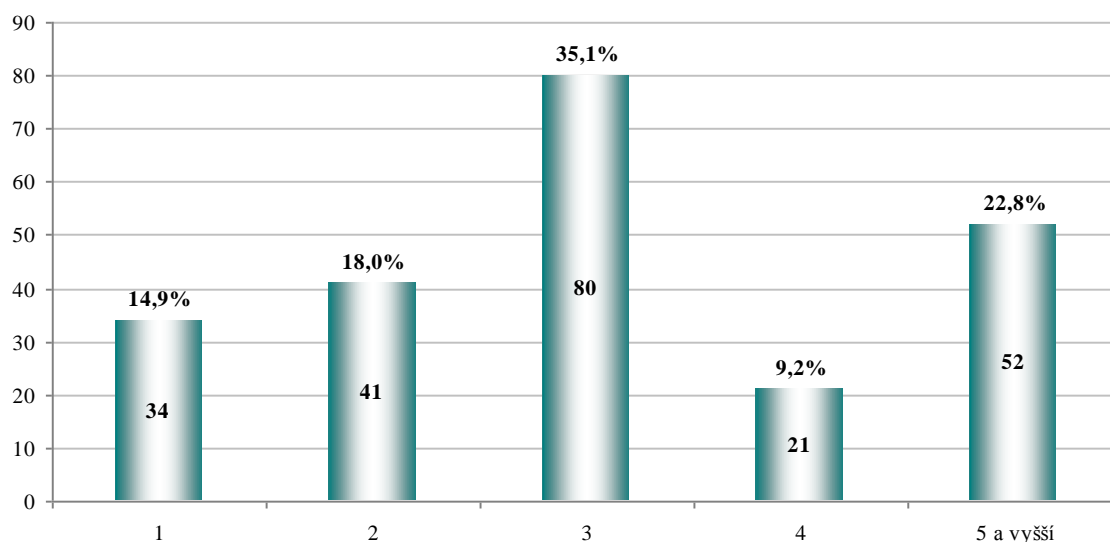
Otázka č. 3 Jaký ročník studujete?

Tabulka č. 3 – Rozdělení respondentů dle ročníku

Ročník studia		
	počet	v %
1	34	14,9%
2	41	18,0%
3	80	35,1%
4	21	9,2%
5 a vyšší	52	22,8%
Celkem	228	100,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 3 – Rozdělení respondentů dle ročníku



Zdroj: Vlastní výzkum

Největší zastoupení má *třetí* ročník, který navštěvuje více než jedna třetina respondentů. Pro mě trochu překvapivě jsou druhou nejpočetnější skupinou studenti *pátého* a *vyššího* ročníku. Je jich téměř 23%. *První* ročník studuje 14,9% z dotazovaných, *druhý* 18,0% a do *čtvrtého* ročníku dochází pouze 9,2%.

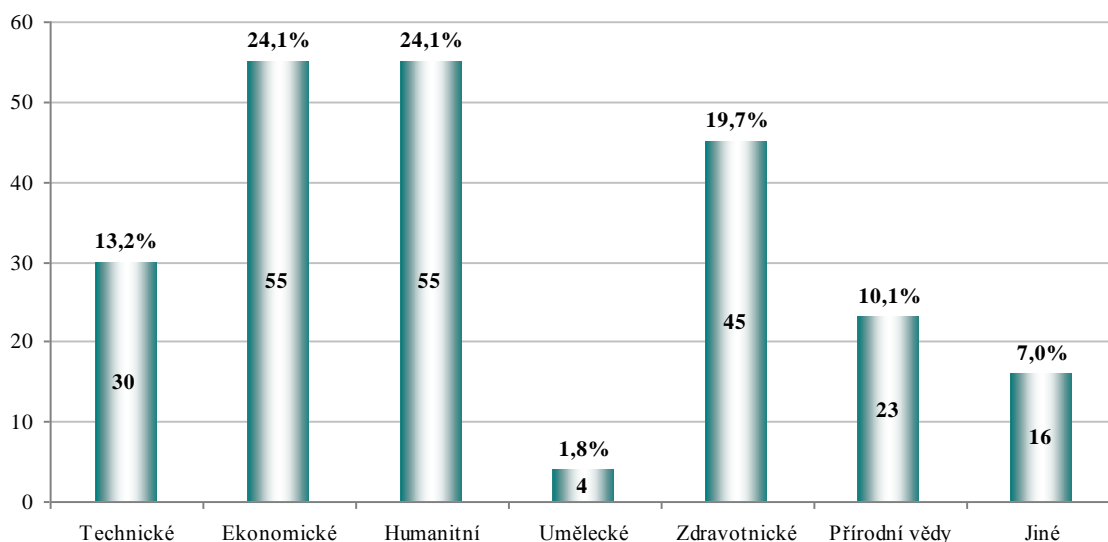
Otázka č. 4 Jaké je zaměření vaší VŠ ?

Tabulka č. 4 – Rozdělení respondentů dle zaměření VŠ

Zaměření vysoké školy		
	počet	v %
Technické	30	13,2%
Ekonomické	55	24,1%
Humanitní	55	24,1%
Umělecké	4	1,8%
Zdravotnické	45	19,7%
Přírodní vědy	23	10,1%
Jiné	16	7,0%
Celkem	228	100,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 4 – Rozdělení respondentů dle zaměření VŠ



Zdroj: Vlastní výzkum

Téměř polovina všech respondentů navštěvuje vysoké školy *ekonomického* nebo *humanitního* zaměření. Další nejpočetnější skupinou jsou s 19,7% studenti *zdravotnických* škol. 13,2% respondentů vidí budoucnost v absolvování školy *technického* zaměření.

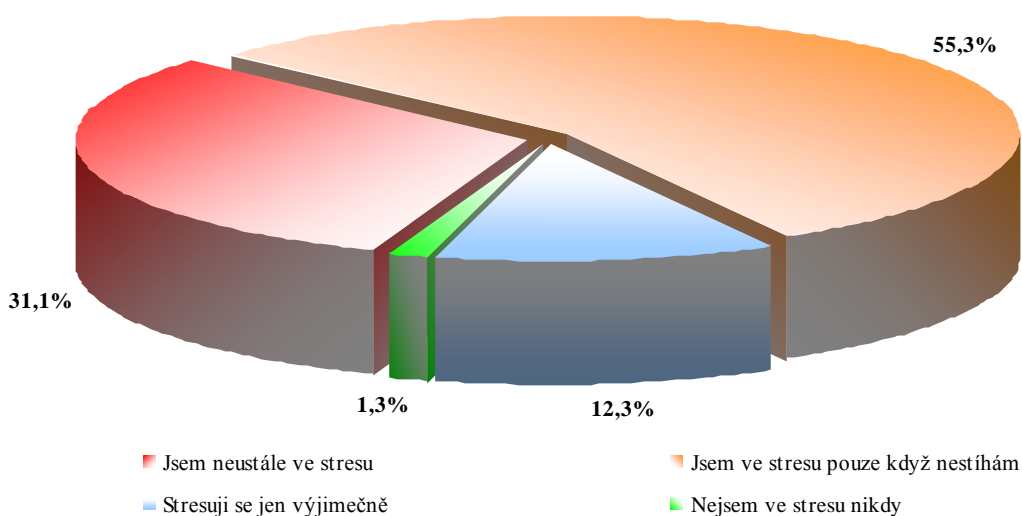
Otázka č. 5 Ve zkouškovém období:

Tabulka č. 5 – Stres během ZkO

Během ZkO:		
	počet	v %
Jsem neustále ve stresu	71	31,1%
Jsem ve stresu pouze když nestíhám	126	55,3%
Stresuji se jen výjimečně	28	12,3%
Nejsem ve stresu nikdy	3	1,3%
Celkem	228	100,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 5 – Stres během ZkO



Zdroj: Vlastní výzkum

Více než polovina respondentů, konkrétně 55,3%, uvádí, že se během zkouškového období stresuje pouze, *když nestíhá* plnit své povinnosti a celých 31,1% respondentů dokonce uvádí, že se ve zkouškovém období stresuje *neustále*. Pouze 1,3% respondentů se nestresuje *vůbec*. Vzhledem k délce zkouškového období, které trvá většinou v rozmezí 4-6 týdnů, je to jistě překvapivý výsledek. Zbylé procento studentů se stresuje *jen výjimečně*.

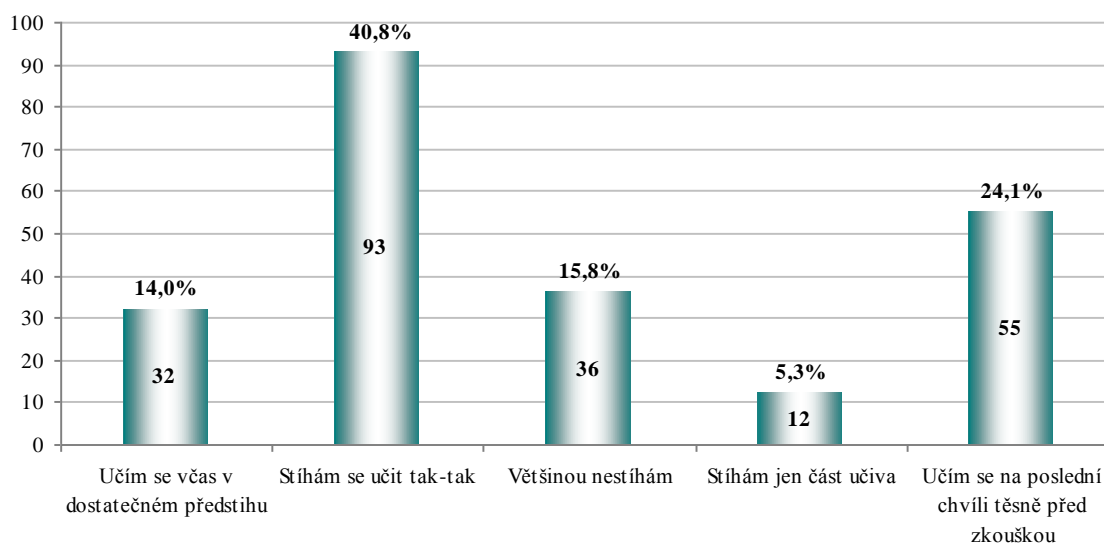
Otázka č. 6 Jak vypadá vaše příprava na zkoušku?

Tabulka č. 6 – Příprava na zkoušky

Jak vypadá vaše příprava na zkoušku ?		
	počet	v %
Učím se včas v dostatečném předstihu	32	14,0%
Stíhám se učit tak-tak	93	40,8%
Většinou nestíhám	36	15,8%
Stíhám jen část učiva	12	5,3%
Učím se na poslední chvíli před zkouškou	55	24,1%
Celkem	228	100,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 6 – Příprava na zkoušky



Zdroj: Vlastní výzkum

Včas a v dostatečném předstihu se na zkoušky připravuje pouze 14,1% dotazovaných studentů. To znamená, že téměř 86% studentů se připravuje na zkoušky v časové tísní. To by mohlo vysvětlovat, proč se ve zkuškovém období stresuje tolik studentů (viz otázka č. 5). *Na poslední chvíli těsně před zkouškami* se učí 24,2% studentů.

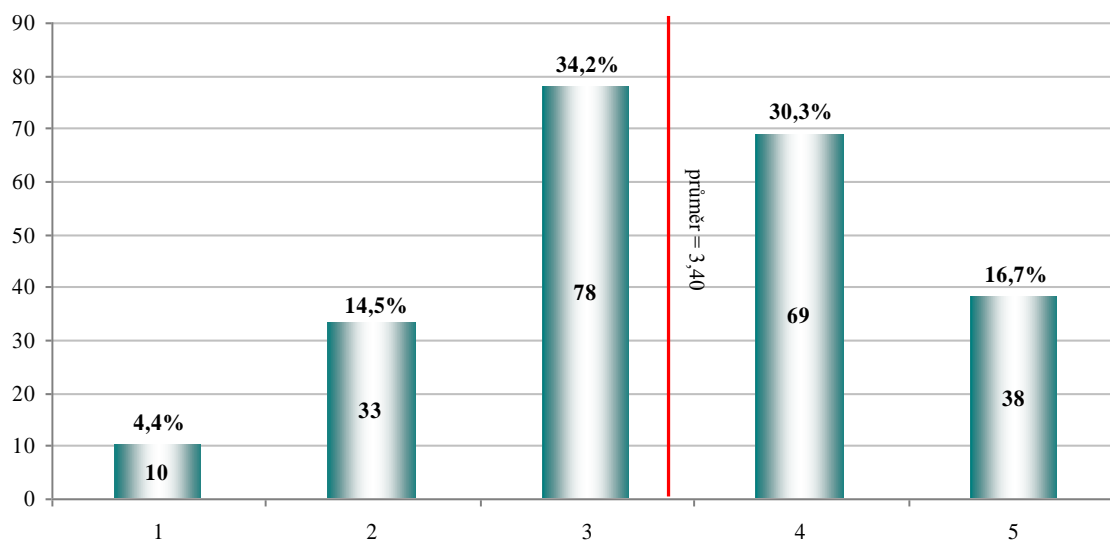
Otázka č. 7 Jak sami sebe hodnotíte jako osobu náchylnou ke stresu (na škále 1 až 5, kde 1=min, 5=max)?

Tabulka č. 7 – Hodnocení náchylnosti ke stresu

Míra stresu (1=min, 5=max)		
	počet	v %
1	10	4,4%
2	33	14,5%
3	78	34,2%
4	69	30,3%
5	38	16,7%
Celkem	228	100,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 7 – Hodnocení náchylnosti ke stresu



Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka hodnotí, jak studenti sami sebe vidí jako osobu náchylnou ke stresu. Nejvíce studentů se označilo jako *průměrně náchylní* ke stresu (78 studentů, 34,2%). Dále vidíme jasný sklon k větší citlivosti na stresové situace, protože druhou nejpočetnější je skupina, která se označila jako *více náchylní* ke stresu (69 studentů, 30,3%) a třetí jsou lidé *maximálně náchylní* ke stresu (38 studentů, 16,7%). Až za nimi jsou lidé *méně náchylní* a pouhých 10 osob se označilo jako naprosto *imunních* ke stresu.

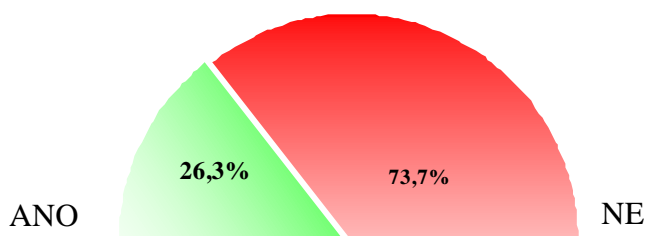
Otázka č. 8 Myslíte, že dodržujete zásady správné výživy?

Tabulka č. 8 – Dodržování zásad správné výživy

Možnosti		
	počet	v %
ANO	60	26,3%
NE	168	73,7%
Celkem	228	100,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 8 – Dodržování zásad správné výživy



Zdroj: Vlastní výzkum

Celých 73,7% studentů přiznává, že *nedodržuje* zásady správné výživy. Ty *dodržuje* pouze 26,3% studentů.

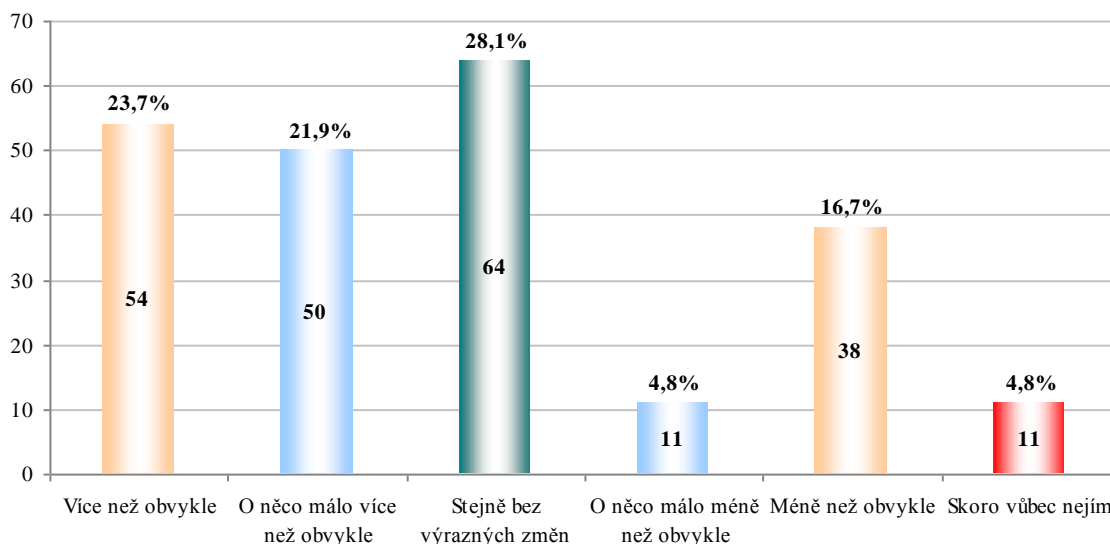
Otázka č. 9 Během zkouškového období jím:

Tabulka č. 9 – Změny množství jídla během ZkO

Možnosti		
	počet	v %
Více než obvykle	54	23,7%
O něco málo více než obvykle	50	21,9%
Stejně bez výrazných změn	64	28,1%
O něco málo méně než obvykle	11	4,8%
Méně než obvykle	38	16,7%
Skoro vůbec nejím	11	4,8%
Celkem	228	100,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 9 – Změny množství jídla během ZkO



Zdroj: Vlastní výzkum

Touto otázkou jsme zjišťovala, zda se ve zkouškovém období mění množství zkonsumovaného jídla oproti semestru. Nejvíce studentů (28,1%) odpovídá, že jí *stejně bez výrazných změn*. Podobné procento už ale uvádí, že jí *více než obvykle* (23,7%). *O něco málo více než obvykle* jí 21,9% studentů. Z těchto odpovědí vyplývá, že studenti mají ve zkouškovém období tendenci jíst spíše více než méně (104 studentů proti 60).

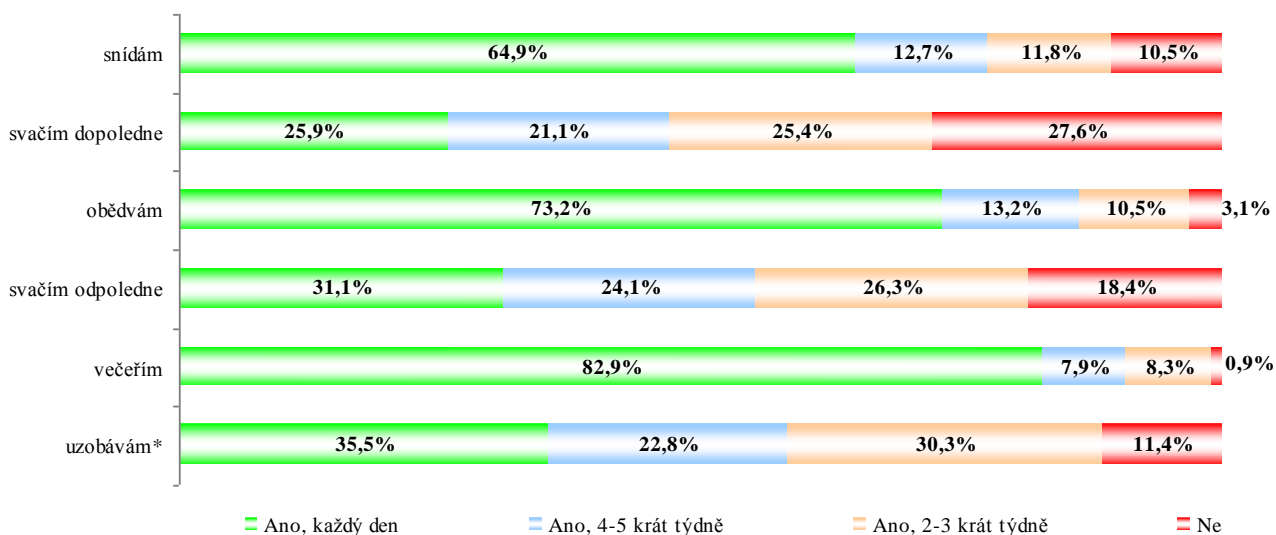
Otázka č. 10 Vyplňte prosím, jak vypadá váš jídelníček mimo zkouškové období (vyberte možnost nejbližze reality):

Tabulka č. 10 – Skladba jídelníčku mimo ZkO

Mimo zkouškové období :					
	Ano, každý den	Ano, 4-5 krát týdně	Ano, 2-3 krát týdně	Ne	CELKEM
snídám	148	29	27	24	228
svačím dopoledne	59	48	58	63	228
obědvám	167	30	24	7	228
svačím odpoledne	71	55	60	42	228
večeřím	189	18	19	2	228
uzobávám*	81	52	69	26	228
v %					
snídám	64,9%	12,7%	11,8%	10,5%	100%
svačím dopoledne	25,9%	21,1%	25,4%	27,6%	100%
obědvám	73,2%	13,2%	10,5%	3,1%	100%
svačím odpoledne	31,1%	24,1%	26,3%	18,4%	100%
večeřím	82,9%	7,9%	8,3%	0,9%	100%
uzobávám*	35,5%	22,8%	30,3%	11,4%	100%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 10 – Skladba jídelníčku mimo ZkO



Zdroj: Vlastní výzkum

*uzobávám = Sním ještě něco malého mezi jídly

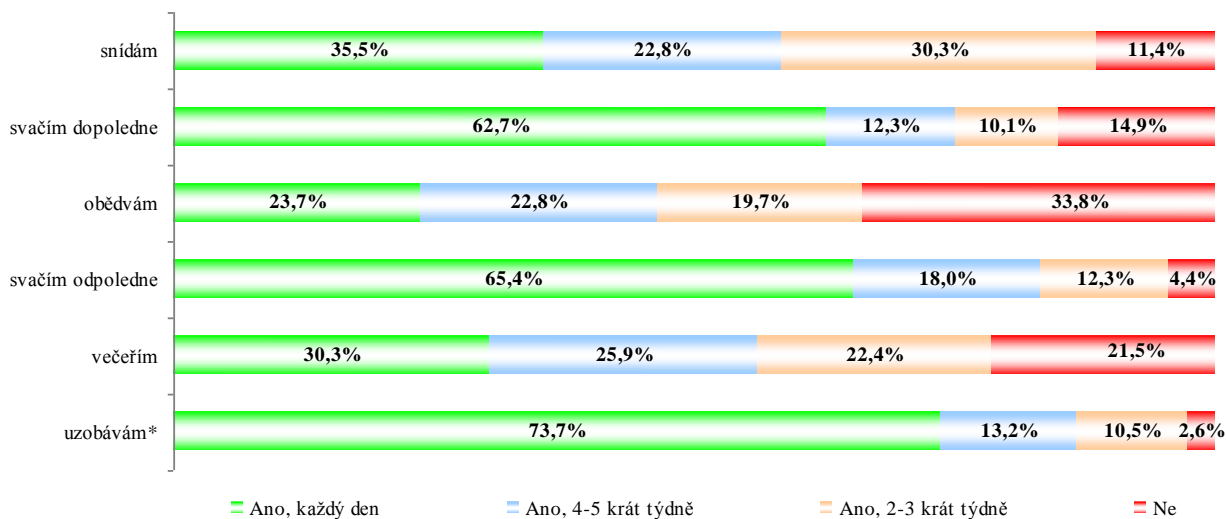
Otázka č. 11 Vyplňte prosím, jak vypadá váš jídelníček ve zkuškovém období (vyberte možnost nejbližší realitě):

Tabulka č. 11 – Skladba jídelníčku ve ZkO

Ve zkuškovém období :					
	Ano, každý den	Ano, 4-5 krát týdně	Ano, 2-3 krát týdně	Ne	CELKEM
snídám	81	52	69	26	228
svačím dopoledne	143	28	23	34	228
obědvám	54	52	45	77	228
svačím odpoledne	149	41	28	10	228
večeřím	69	59	51	49	228
uzobávám*	168	30	24	6	228
v %					
snídám	35,5%	22,8%	30,3%	11,4%	100%
svačím dopoledne	62,7%	12,3%	10,1%	14,9%	100%
obědvám	23,7%	22,8%	19,7%	33,8%	100%
svačím odpoledne	65,4%	18,0%	12,3%	4,4%	100%
večeřím	30,3%	25,9%	22,4%	21,5%	100%
uzobávám*	73,7%	13,2%	10,5%	2,6%	100%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 11 – Skladba jídelníčku ve ZkO



Zdroj: Vlastní výzkum

*uzobávám = Sním ještě něco malého mezi jídly

Komentář k otázkám 10 a 11

V následujícím hodnocení budu porovnávat (pokud neuvedu jinak) procentuální zastoupení respondentů, kteří označili u jednotlivých chodů možnost „*Ano, jím každý den*“.

V otázce č. 10 je vidět, že studenti si uvědomují důležitost hlavních jídel v období, kdy se nemusí učit na zkoušky. Výsledky jsou jasné a s velkými rozdíly. Nejčastějším jídlem je pro respondenty večeře, kterou si každý den dopřeje téměř 83% z nich. Druhým nejčastějším jídlem je oběd, který má každý den 73,2% dotazovaných a třetí je snídaně, kterou nevynechá 64,9% respondentů. Naopak chody mezi hlavními jídly jsou zastoupeny daleko méně. Každý den je má 25 – 35%, a pokud přičteme i respondenty, kteří tyto chody jedí 4-5krát týdně, dostáváme se u každého z nich na přibližně 50%.

Oproti tomu v otázce č. 11 (stejně otázky, jen ve ZkO) se nám situace naprosto obrací. Nejčastějším hlavním jídlem je snídaně, ale již jen s 35,5%. Večeře je druhá s 30,3% a oběd má každý den pouhých 23,7% respondentů. Naproti tomu jídla mezi hlavními chody si zásadně polepšila. Dopolední svačina z 25,9% na 62,7%, odpolední svačina z 31,1% na 65,4% a drobnosti mezi jídly (uzobávání) z 35,5% na 73,7%.

Procentuální zastoupení osob, které konzumují jednotlivé chody *4-5krát týdně* se prakticky nezměnilo. Nejvíce mne překvapilo, kolik respondentů s příchodem ZkO přestalo jíst hlavní jídla. U snídaně se počet dotazovaných, kteří tento chod nejí vůbec, zvětšil z 10,5% na 11,4, tedy o 0,9%. U večeře se tentýž poměr změnil z 0,9% na 21,5%, tedy o celých 20,6%. Největší negativní nárůst jsem zaznamenala u oběda, kdy se daný poměr změnil z 3,1% dokonce na 33,8%, což znamená, že plná třetina respondentů ve ZkO vůbec neobědvá.

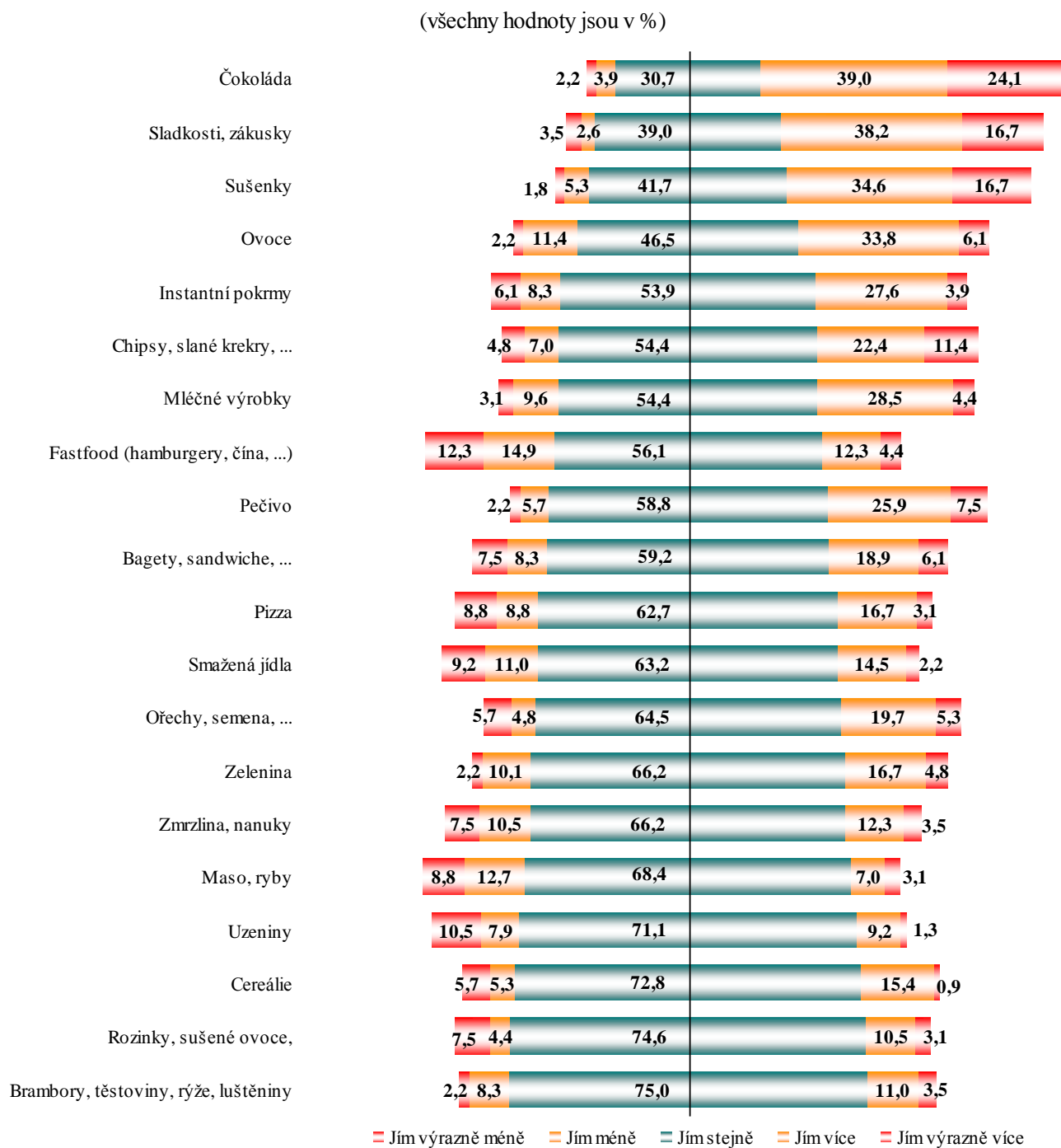
Otázka č. 12 U daných potravin označte, jak se ve zkuškovém období změnil jejich spotřeba oproti „normálu“

Tabulka č. 12 – Změny ve spotřebě potravin ve ZkO oproti normálu

Změny v množství konzumace potravin ve ZkO						
	Jím výrazně méně	Jím méně	Jím stejně	Jím více	Jím výrazně více	CELKEM
Čokoláda	5	9	70	89	55	228
Sladkosti, zákusky	8	6	89	87	38	228
Sušenky	4	12	95	79	38	228
Ovoce	5	26	106	77	14	228
Instantní pokrmy	14	19	123	63	9	228
Chipsy, slané krekry, ...	11	16	124	51	26	228
Mléčné výrobky	7	22	124	65	10	228
Fastfood (hamburgery, čína, ...)	28	34	128	28	10	228
Pečivo	5	13	134	59	17	228
Bagety, sandwiche, ...	17	19	135	43	14	228
Pizza	20	20	143	38	7	228
Smažená jídla	21	25	144	33	5	228
Ořechy, semena, ...	13	11	147	45	12	228
Zelenina	5	23	151	38	11	228
Zmrzlina, nanuky	17	24	151	28	8	228
Maso, ryby	20	29	156	16	7	228
Uzeniny	24	18	162	21	3	228
Cereálie	13	12	166	35	2	228
Rozinky, sušené ovoce,	17	10	170	24	7	228
Brambory, těstoviny, rýže, luštěniny	5	19	171	25	8	228
	v %					
Čokoláda	2,2%	3,9%	30,7%	39,0%	24,1%	100,0%
Sladkosti, zákusky	3,5%	2,6%	39,0%	38,2%	16,7%	100,0%
Sušenky	1,8%	5,3%	41,7%	34,6%	16,7%	100,0%
Ovoce	2,2%	11,4%	46,5%	33,8%	6,1%	100,0%
Instantní pokrmy	6,1%	8,3%	53,9%	27,6%	3,9%	100,0%
Chipsy, slané krekry, ...	4,8%	7,0%	54,4%	22,4%	11,4%	100,0%
Mléčné výrobky	3,1%	9,6%	54,4%	28,5%	4,4%	100,0%
Fastfood (hamburgery, čína, ...)	12,3%	14,9%	56,1%	12,3%	4,4%	100,0%
Pečivo	2,2%	5,7%	58,8%	25,9%	7,5%	100,0%
Bagety, sandwiche, ...	7,5%	8,3%	59,2%	18,9%	6,1%	100,0%
Pizza	8,8%	8,8%	62,7%	16,7%	3,1%	100,0%
Smažená jídla	9,2%	11,0%	63,2%	14,5%	2,2%	100,0%
Ořechy, semena, ...	5,7%	4,8%	64,5%	19,7%	5,3%	100,0%
Zelenina	2,2%	10,1%	66,2%	16,7%	4,8%	100,0%
Zmrzlina, nanuky	7,5%	10,5%	66,2%	12,3%	3,5%	100,0%
Maso, ryby	8,8%	12,7%	68,4%	7,0%	3,1%	100,0%
Uzeniny	10,5%	7,9%	71,1%	9,2%	1,3%	100,0%
Cereálie	5,7%	5,3%	72,8%	15,4%	0,9%	100,0%
Rozinky, sušené ovoce,	7,5%	4,4%	74,6%	10,5%	3,1%	100,0%
Brambory, těstoviny, rýže, luštěniny	2,2%	8,3%	75,0%	11,0%	3,5%	100,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 12 – Změny ve spotřebě potravin ve ZkO oproti „normálu“



Zdroj: Vlastní výzkum

V této otázce jsem vyhodnocovala změny ve spotřebě jednotlivých potravin ve ZkO. Jednotlivé potraviny jsou seřazeny vzestupně podle počtu respondentů, kteří ve ZkO nezměnili jejich spotřebu. „Zvítězila“ bezkonkurenčně *čokoláda*, která zaznamenala nárůst spotřeby u více než 63% respondentů. Všechny přední příčky v růstu spotřeby obsadily, dle mého předpokladu, sladké a nevhodné potraviny. Jedinou výjimkou je *ovoce*, u kterého zvýšilo svou spotřebu 40% dotazovaných. Je jen otázkou, zda to svědčí o uvědomělosti dotazovaných, kteří vnímají svoji touhu po sladkém a chtějí jíst zdravěji, nebo o nedostatečné konzumaci *ovoce* během semestru. Dalším překvapivým výsledkem je pokles spotřeby jídel z provozoven *rychlého občerstvení*. Ty zaznamenaly růst jen u 16,7% dotazovaných, ale pokles u 27%.

Většina potravin zaznamenala počátkem ZkO více dotazovaných, kteří zvýší jejich spotřebu, než těch, kteří ji sníží. Výjimkou jsou již zmiňovaná jídla z *rychlého občerstvení* (27,2% dotazovaných sníží spotřebu, 16,7% ji zvýší), dále *smažená jídla* (20,2% proti 16,7%), *zmrzlina a nanuky* (18% proti 15,8%), *maso a ryby* (21,5% proti 10,1%) a *uzeniny* (18,4% proti 10,5%). Vesměs tedy nezdravé potraviny.

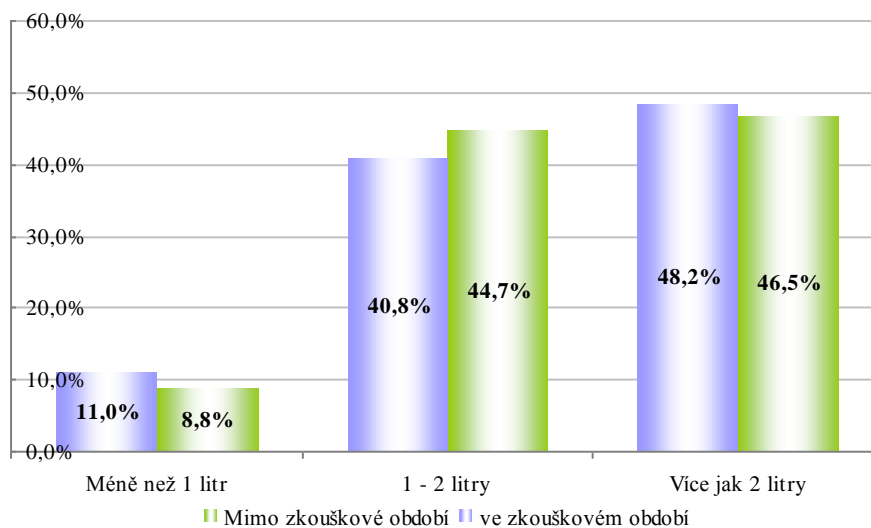
Otázka č. 13 Kolik vypijete denně tekutin?

Tabulka č. 13 Pitný režim studentů

Kolik vypijete denně tekutin?				
	Ve ZkO		Mimo ZkO	
	počet	v %	počet	v %
Více jak 2 litry	110	48,2%	106	46,5%
1 - 2 litry	93	40,8%	102	44,7%
Méně než 1 litr	25	11,0%	20	8,8%
Celkem	228	100,0%	228	100,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 13 Pitný režim studentů



Zdroj: Vlastní výzkum

Změna spotřeby tekutin ve zkouškovém období oproti normálu:

	Počet respondentů
➤ Zvýšení spotřeby	31
➤ Stejná spotřeba	166
➤ Snížení spotřeby	30

Odpovědi na tuto otázku nenechají nikoho na pochybách, zda si studenti vysokých škol uvědomují důležitost pitného režimu. Největší četnost má mimo ZkO i v něm spotřeba tekutin *více jak 2 litry* na den.

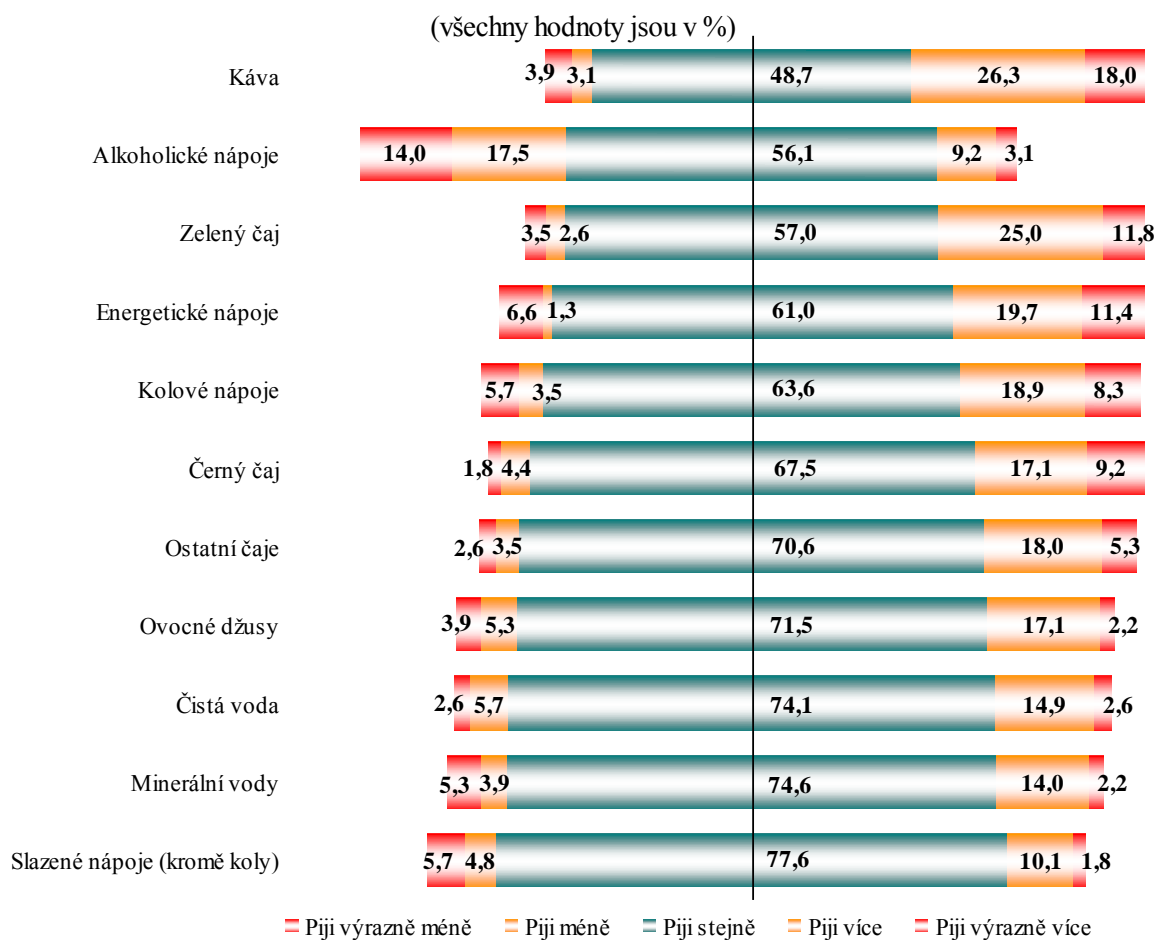
Otázka č. 14 U daných nápojů označte, jak se zkuškovém období změnil jejich spotřeba oproti „normálu“ :

Tabulka č. 14 – Změny ve spotřebě nápojů ve ZkO oproti „normálu“

Změny v množství konzumace potravin ve ZkO						
	Piji výrazně méně	Piji méně	Piji stejně	Piji více	Piji výrazně více	CELKEM
Káva	9	7	111	60	41	228
Alkoholické nápoje	32	40	128	21	7	228
Zelený čaj	8	6	130	57	27	228
Energetické nápoje	15	3	139	45	26	228
Kolové nápoje	13	8	145	43	19	228
Černý čaj	4	10	154	39	21	228
Ostatní čaje	6	8	161	41	12	228
Ovocné džusy	9	12	163	39	5	228
Čistá voda	6	13	169	34	6	228
Minerální vody	12	9	170	32	5	228
Slazené nápoje (kromě koly)	13	11	177	23	4	228
	v %					
Káva	3,9%	3,1%	48,7%	26,3%	18,0%	100,0%
Alkoholické nápoje	14,0%	17,5%	56,1%	9,2%	3,1%	100,0%
Zelený čaj	3,5%	2,6%	57,0%	25,0%	11,8%	100,0%
Energetické nápoje	6,6%	1,3%	61,0%	19,7%	11,4%	100,0%
Kolové nápoje	5,7%	3,5%	63,6%	18,9%	8,3%	100,0%
Černý čaj	1,8%	4,4%	67,5%	17,1%	9,2%	100,0%
Ostatní čaje	2,6%	3,5%	70,6%	18,0%	5,3%	100,0%
Ovocné džusy	3,9%	5,3%	71,5%	17,1%	2,2%	100,0%
Čistá voda	2,6%	5,7%	74,1%	14,9%	2,6%	100,0%
Minerální vody	5,3%	3,9%	74,6%	14,0%	2,2%	100,0%
Slazené nápoje (kromě koly)	5,7%	4,8%	77,6%	10,1%	1,8%	100,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 14 – Změny ve spotřebě nápojů ve ZkO oproti „normálu“



Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka zobrazuje, jak se mění spotřeba nápojů ve ZkO. Naprosto očekávaně měla největší nárůst spotřeby *káva*, která dosáhla zvýšení u 44% respondentů. Druhý největší nárůst zaznamenal *zelený čaj* a třetí *energetické nápoje*. Největší pokles naopak nastal u *alkoholických nápojů*. Necelá třetina dotazovaných ho ve ZkO vypije méně než běžně.

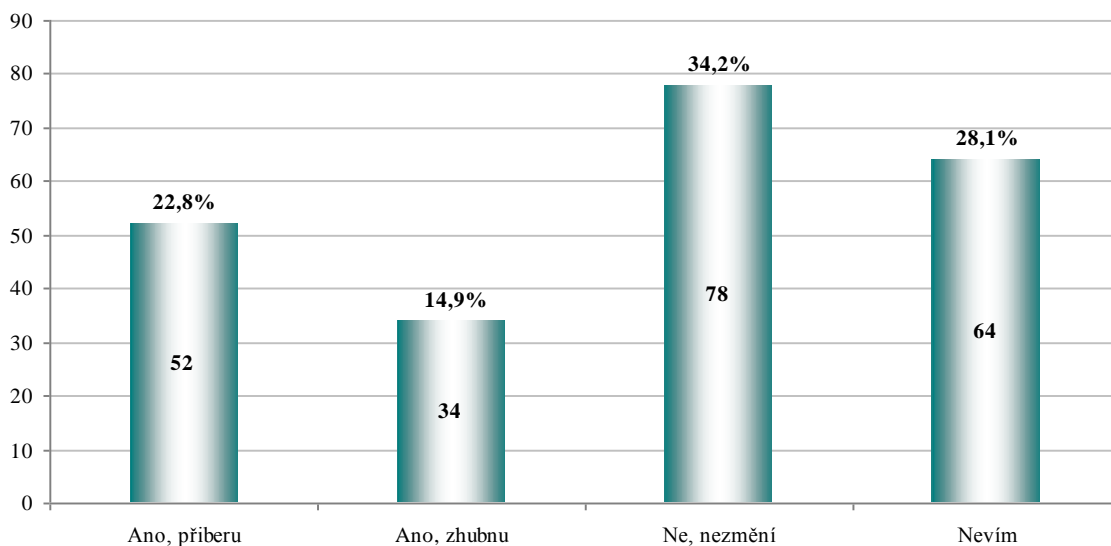
Otázka č. 15 Změní se vám během zkouškového období hmotnost?

Tabulka č. 15 – Změny hmotnosti ve ZkO

Změní se vám ve ZkO hmotnost?		
	počet	v %
Ano, přiberu	52	22,8%
Ano, zhubnu	34	14,9%
Ne, nezmění	78	34,2%
Nevím	64	28,1%
Celkem	228	100,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 15 – Změny hmotnosti ve ZkO



Zdroj: Vlastní výzkum

Změna hmotnosti je důležitým ukazatelem nesprávné výživy ve zkouškovém období. Nejvíce respondentů (78 respondentů, 34,2%) odpovědělo, že se jim hmotnost *nemění*. 28,1% neví a pouze 37,7% se hmotnost mění a větší část z nich během ZkO *přibere*.

**Otázka č. 16 Snažíte se dodržovat nějaké zásady zdravé výživy
(max. 3 možnosti)?**

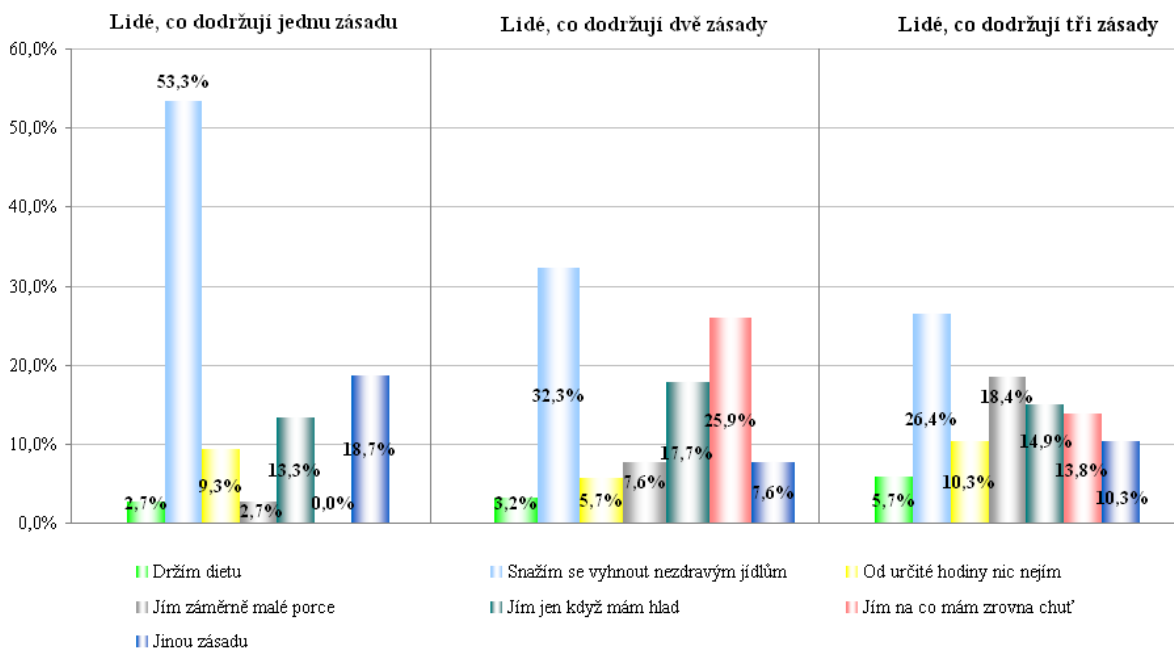
Tabulka č. 16 – Dodržování zásad správné výživy

Kolik dodržujete zásad zdravé výživy?		
	Žádnou	v %
Žádnou	45	19,7%
Jednu	75	32,9%
Dvě	79	34,6%
Tři	29	12,7%
Celkem	228	100,0%

Které to jsou ?	Počet dodržovaných zásad		
	Jedna	Dvě	Tři
Držím dietu	2,7%	3,2%	5,7%
Snažím se vyhnout nezdravým jídlům	53,3%	32,3%	26,4%
Od určité hodiny nic nejím	9,3%	5,7%	10,3%
Jím záměrně malé porce	2,7%	7,6%	18,4%
Jím jen když mám hlad	13,3%	17,7%	14,9%
Jím na co mám zrovna chuť	0,0%	25,9%	13,8%
Jinou zásadu	18,7%	7,6%	10,3%
Celkem	100%	100%	100%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 16 – Dodržování zásad správné výživy



Zdroj: Vlastní výzkum

Při vyhodnocování této otázky jsem se rozhodla, že nejlepší bude, když jí rozdělím na 4 podskupiny podle počtu zásad, které respondenti označili (skupina 0 = respondenti, kteří nedodržují žádnou zásadu, skupina 1 = respondenti, kteří dodržují jednu zásadu, atd). Z celkového počtu 228 dotazovaných 45 odpovědělo, že nedodržuje žádnou zásadu a *jí to, na co mají chuť*. V ostatních skupinách je s přehledem nejvíce zastoupená možnost *snažím se vyhnout nezdravým jídlům*. Zajímavý je poměr jednotlivých možností ve skupinách. Prakticky žádná možnost nemá ve všech skupinách stejné zastoupení. Například volbu *jím záměrně malé porce* si ve skupině 1 zvolilo jen 2,7% respondentů, ve skupině 2 již 7,6% a ve skupině 3 již celých 18,4%. Překvapením pak byl malý podíl možnosti *držím dietu*. Ve skupině 1 pouhých 2,7%, ve skupině 2 3,2% a ve skupině 3 jen 5,7%.

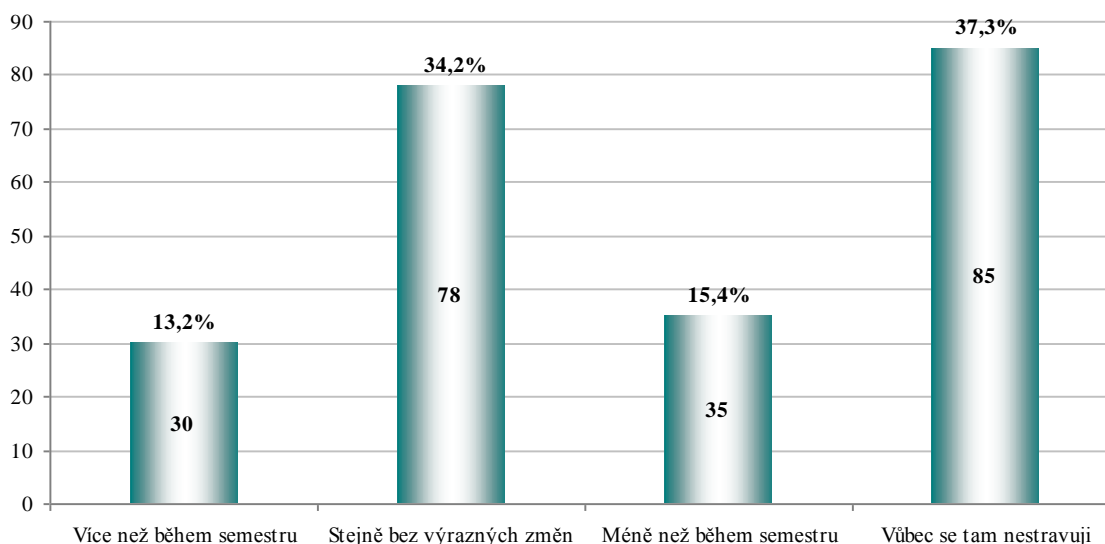
Otázka č. 17 Během zkouškového období se stravuji ve fastfoodech / bufetech / čínách/...:

Tabulka č. 17 – Stravování ve fastfoodech

Během ZkO se stravuji v rychlém občerstvení:		
	počet	v %
Více než během semestru	30	13,2%
Stejně bez výrazných změn	78	34,2%
Méně než během semestru	35	15,4%
Vůbec se tam nestravuji	85	37,3%
Celkem	228	100,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 17 – Stravování ve fastfoodech



Zdroj: Vlastní výzkum

Touto otázkou jsem zjišťovala, jak se změnila četnost stravování v rychlém občerstvení. Očekávala jsem, že se tato četnost zvýší, neboť studenti nebudou mít čas na pořádné jídlo a budou si jen „něco kupovat po cestě“. Nebo naopak, že se četnost velmi zmenší, protože se studenti budou učit a nebudou mít čas vycházet na jakékoliv jídlo ven. Výsledek je proto pro mne nečekaný, když pouhých 28,6% respondentů změnilo četnost, se kterou podobná zařízení navštěvují. Naopak největší podíl dotazovaných se tam *vůbec* nestravuje (37,3%).

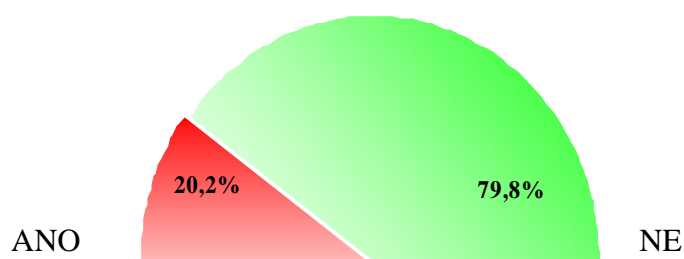
Otázka č. 18 Kouříte?

Tabulka č. 18 – Podíl kuřáků mezi respondenty

Kouříte?		
	počet	v %
ANO	46	20,2%
NE	182	79,8%
Celkem	228	100,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 18 – Podíl kuřáků mezi respondenty



Zdroj: Vlastní výzkum

Tato otázka myslím nepotřebuje slovní hodnocení. Přesto je zajímavé povšimnout si, že *kouří* jen 20,2% respondentů. To je na dnešní poměry velmi malé procento.

Otázka č. 19 Pokud ano, zvyšuje se u vás ve zkouškovém období spotřeba cigaret?

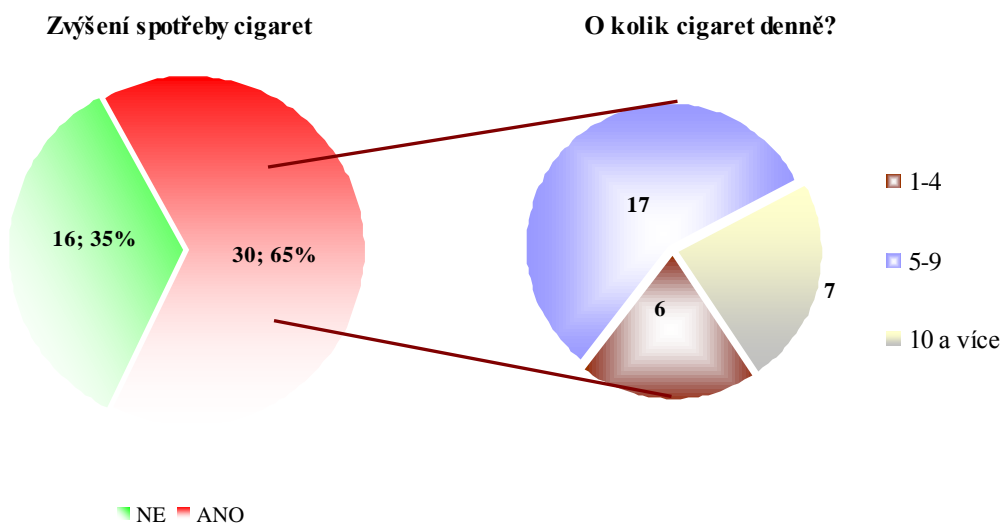
Tabulka č. 19 – Zvýšení spotřeby cigaret

Zvýší se v ZkO spotřeba cigaret?		
	počet	v %
19 a) ANO	30	65,2%
NE	16	34,8%
Celkem	46	100,0%

O kolik cigaret denně?		
	počet	v %
19 b) 1-4	6	20,0%
5-9	17	56,7%
10 a více	7	23,3%
Celkem	30	100,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 19 – Zvýšení spotřeby cigaret



Zdroj: Vlastní výzkum

16 z celkového počtu 46 kuřáků ve zkouškovém období zvýší svou spotřebu cigaret. 23,3% dokonce o *více než 10 cigaret* denně. Zajímavé je, že 11 respondentů, kteří se označili jako nekuřáci, si ve ZkO dopřeje občasnou cigaretu. Přidávají si tak ke stresu další zátěž. Na nikotin totiž tělo nekuřáka není přivyklé. Čtyři dotazovaní pak přiznali, že kouří ve ZkO vodní dýmku.

Otázka č. 20 Máte nějakou oblíbenou potravinu/nápoj, o kterých víte, že vám stres zmírní?

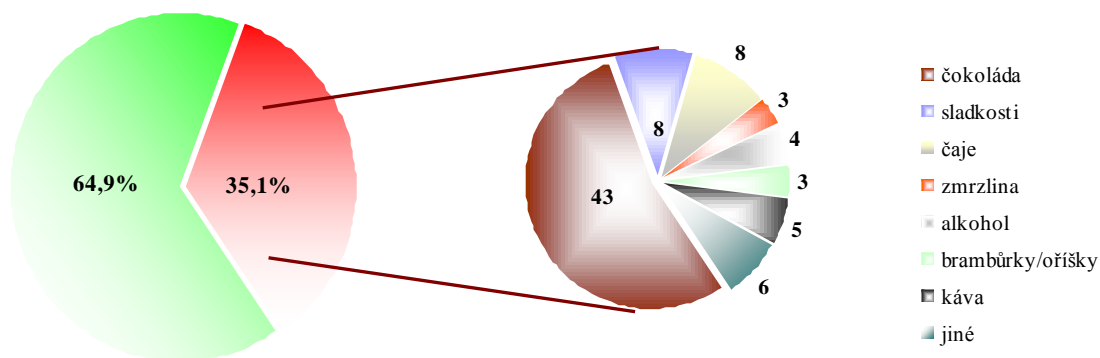
Tabulka č. 20 – Potraviny zmírňující stres

Máte potravinu zmírňující stres?		
	počet	v %
20 a) ANO	80	35,1%
NE	148	64,9%
Celkem	228	100,0%

Jakou?		
	počet	v %
20 b) čokoládu	43	53,8%
sladkosti	8	10,0%
čaje	8	10,0%
zmrzlinu	3	3,8%
alkohol	4	5,0%
brambůrky/oříšky	3	3,8%
kávu	5	6,3%
jinou	6	7,5%
Celkem	80	100,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 20 – Potraviny zmírňující stres



Zdroj: Vlastní výzkum

80 respondentů (35%) dotazovaných uvádí, že pro ně existuje nějaká potravina, která působí proti stresu. Mezi nimi pak jednoznačně vede *čokoláda*, kterou takto konzumuje 43 z nich. Druhou nejčastější potravinou jsou očekávaně sladkosti a neočekávaně čaje.

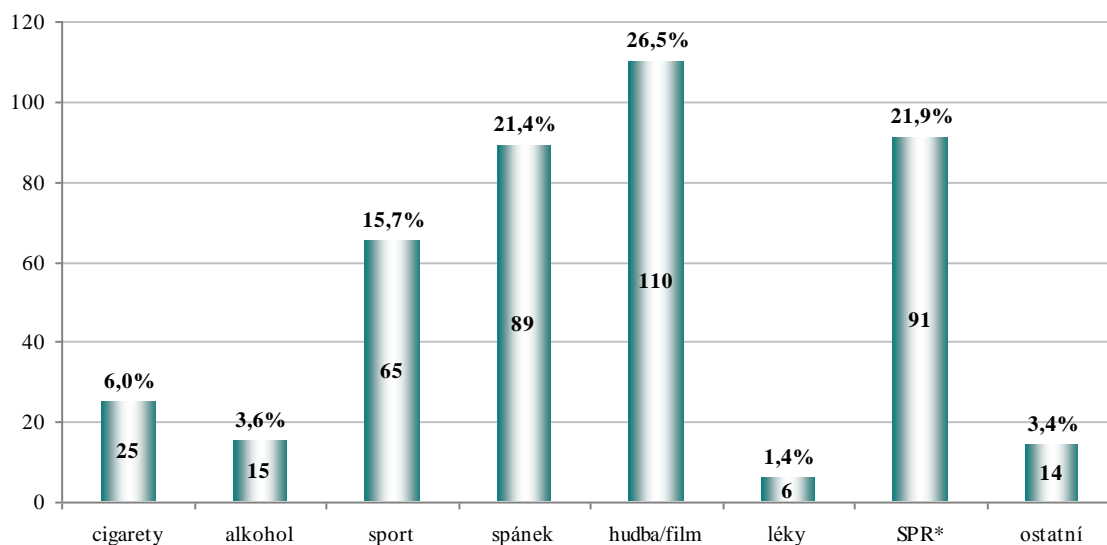
Otázka č. 21 Čím jiným se snažíte stres zmírnit (max 2 možnosti)?

Tabulka č. 21 – Další způsoby zmírnění stresu

Co dalšího vám zmírňuje stres?		
	počet	v %
cigarety	25	6,0%
alkohol	15	3,6%
sport	65	15,7%
spánek	89	21,4%
hudba/film	110	26,5%
léky	6	1,4%
SPR*	91	21,9%
ostatní	14	3,4%
Celkem	415	100,0%

Zdroj: Vlastní výzkum

Graf č. 21 – Další způsoby zmírnění stresu



Zdroj: Vlastní výzkum

* SPR = Společnost, přátelé, rodina

Další způsoby, jak lidé čelí stresu, jsou uvedeny v této otázce. Studenti měli možnost vybrat maximálně 2 možnosti. Zároveň si všichni vybrali alespoň jednu. Prostým odečtením tak zjistíme, že 187 respondentů využilo příležitosti a vybralo obě možnosti. Nejčastější relaxační metodou se stalo sledování multimédií (26,5%). Druhá byla společnost ostatních lidí (21,9%) a třetí spánek (21,4%). Pozitivní zprávou je to, že minimum lidí se uchyluje k nezdravým způsobům relaxace, jako jsou cigarety (6%), alkohol (3,6%) nebo léky (1,4%).

11 DISKUZE

Hlavním cílem práce bylo zjistit, zda mají stresové situace vyvolané ZkO vliv na výživu studentů vysokých škol. Z výsledků vyplývá, že tento vliv zcela jasně existuje, je dokonce velmi silný. Můžeme ho pozorovat na poměru četností mezi hlavními jídly a chody mezi nimi. Zatímco v semestru má většina studentů během dne klasické chody (snídaně, oběd, večeře) a jen občas nějakou svačinu mezi nimi, začátkem ZkO se tento poměr zcela obrátí a studenti spíše jedí to, co jim padne do ruky. Je to pochopitelné, protože sednout si k obědu nebo večeři vyžaduje více času a student má ve ZkO neustále pocit, že má času málo.

Stejně tak můžeme sledovat vliv stresu na množství stravy. Téměř 40% dotazovaných uvedlo, že během ZkO zkonzumují více potravy než během semestru a pouze 28,1% jí stejně. To se potvrdilo i u jednotlivých potravin, kde v naprosté většině převažuje větší konzumace během ZkO. Nejvíce to je vidět u sladkých potravin, které obsadily v nárůstech první tři příčky. Poklesy ve spotřebě jsem zaznamenala jen u jídel z rychlého občerstvení, masa, ryb a smažených jídel. To vše znamená, že stresové situace mají vliv i na kvalitu jídla. V daleko větší míře se konzumují potraviny, které obsahují látky tišící stres, především cukry.

Jako vedlejší cíl jsem chtěla zhodnotit, jak na stres reagují muži a jak ženy. Zjistila jsem, že muži a ženy vnímají stres odlišně. Více než třetina žen se ve ZkO cítí ve stresu neustále. U mužů je to pouze 14%. 31% mužů se stresuje pouze výjimečně, zatímco u žen tato hodnota dosahuje jen 8%. Ženy daleko více dodržují zásady správné výživy, ale při stresu se to neprojevuje, protože mění svůj jídelníček daleko více než muži. To se projevuje i na změnách hmotnosti ve ZkO. Zatímco hmotnost změní jen 24% mužů, u žen tato hodnota přesahuje 41%.

V první hypotéze jsem se domnívala, že více než 50% studentů zvýší během zkouškového období příjem nezdravých potravin. K této hypotéze se vztahují odpovědi na otázku č. 12. (U daných potravin označte, jak se ve zkouškovém období změní jejich spotřeba oproti "normálu"). Pro vyhodnocení bylo potřeba definovat, které potraviny považují za nezdravé. Z nabízených možností jsem označila jako nezdravé tyto potraviny: bagety, fastfoodové pokrmy, smažená jídla, pizzu, uzeniny, instantní pokrmy, chipsy, sladkosti, čokoládu, sušenky a zmrzlinu.

U každého respondenta jsem poté spočítala, u kolika nezdravých potravin z nabídky se během ZkO zvýší jejich spotřeba. Výsledky jsou uvedeny v příloze č. 4. Je z ní patrné, že u 41 (18,0%) osob se nezvýší spotřeba žádné nezdravé potraviny. U 82% se tedy zvýší spotřeba alespoň jedné. Data jsem zanesla do grafu (také je součástí přílohy 4) a z něj jsou patrné některé další zajímavosti. Nejčastěji (37 osob, 16,2%) se zvýší spotřeba u 4 různých nezdravých potravin, průměr potom dosáhl hodnoty 3,39. To znamená, že i kdybychom uvažovali o jistém stupni benevolence a studenty, kteří během zkouškového zvýšili spotřebu pouze jedné nebo dvou nezdravých potravin, zařadili do skupiny těch, kteří nezvýšili spotřebu, dosáhli bychom stejného výsledku. Celkově lze hypotézu považovat za **potvrzenou**.

Ve druhé hypotéze jsem se domnívala, že lidé, kteří se v jídle záměrně omezují, zvýší příjem potravin více, než lidé, kteří jedí podle své chuti. Data jsem vzala z různých otázek dotazníku. Lze je rozdělit na dvě části. Na část první, kde jsem určila, jestli se lidé v jídle omezují a na část druhou, kde jsem zjistila, jak jednotlivé skupiny zvyšují příjem potravin.

V první části lze respondenty rozdělit do skupin podle odpovědí v otázce 16 (Snažíte se dodržovat nějaké zásady zdravé výživy?). Studenti, kteří uvedli, že dodržují alespoň jednu z těchto zásad (*Držím dietu, Jím záměrně malé porce, Od určité hodiny již nejím*) jsou bráni jako *lidé, kteří se v jídle záměrně omezují*. Ostatní jsou bráni jako *lidé, kteří jedí podle své chuti*.

Pro druhou část jsou podstatné odpovědi na otázku 12 (U daných potravin označte, jak se ve zkouškovém období změnila jejich spotřeba oproti "normálu"), kde dotazovaní označovali potraviny, u nichž ve ZkO zvýší spotřebu. Porovnáním výsledných hodnot (výsledná hodnota = počet potravin, u kterých se ve ZkO zvýší spotřeba) u jednotlivých skupin lze určit, která skupina zvýšila příjem potravin více a vyhodnotit tak hypotézu. Vše je vidět v příloze č. 5.

Z výsledků vyplývá, že u obou skupin se ve ZkO zvýší příjem přibližně stejně. Dalo by se ještě uvažovat o rozdělení respondentů podle otázky č. 8 (Myslíte, že dodržujete zásady správné výživy?). Výsledky by potom byly následující. Lidé, kteří dodržují zásady správné výživy, zvýší spotřebu u 4,92 druhů potravin. Lidé, kteří tyto zásady nedodržují, zvýší spotřebu u 5,65 druhů potravin. To by nám potvrdilo předpoklad naší hypotézy, pokud bychom považovali dodržování zásad zdravé výživy za omezování se v jídle. Hypotéza dvě se tedy **nepotvrdila**.

Třetí hypotézu jsem zakládala na domněnce, že se pod vlivem stresu muži stravují jinak než ženy. Pro vyhodnocení této hypotézy jsem použila otázky číslo 9 (Během zkouškového období jím:), 11 (Vyplňte prosím, jak vypadá váš jídelníček ve zkouškovém období) a 17 (Během zkouškového období se stravuji ve fastfoodech/bufetech/ čínách/...). V otázce 9 a 17 jsem porovnávala relativní četnosti jednotlivých odpovědí pro skupinu mužů a žen. V otázce 11 je pak vidět průměrná skladba týdenního jídelníčku z pohledu jednotlivých chodů. Všechny výsledky jsou uvedeny v přílohách č. 6 a 7.

V první tabulce jsou vidět rozdíly v četnosti změn. Zatímco muži daleko více zůstávají věrni svým výživovým zvyklostem (stejně se jich stravuje 40,5% oproti 25,3% u žen, pokud vezmu v úvahu i malé změny v množství, dostávám poměr dokonce 73,8% oproti 50,5%), ženy se méně stravují v provozovnách rychlého občerstvení (26,2% u mužů, 39,8% u žen).

V tabulce 25 pak za zmínku stojí rozdíl ve stylu stravování. Největší rozdíl je u snídaně, kde muži mají týdně pouze 3,89 krát snídani, což značí, že snídají jen téměř každý druhý den, oproti 5,49 snídaně na týden u žen. Ostatní hlavní jídla (oběd a večeře) dopadla přesně opačně, navrch zde mají muži. Chody mezi hlavními jídly a uzobávání si pak podle předpokladu dopřávají daleko více ženy. Zajímavostí je rozložení jídla během dne. Pro většinu mužů je prvním jídlem až oběd a nejdůležitějším jídlem večeře (6,44 znamená, že průměrný muž vynechá jednu večeři každé 2 týdny). Ženy se naopak snaží jíst i ve stresu stabilně a všechna hlavní jídla mají téměř stejné zastoupení.

Celkově lze třetí hypotézu považovat za **potvrzenou**. Rozdíly ve stravování jsou jasně patrné z obou pohledů.

Ve čtvrté hypotéze jsem byla přesvědčena, že vlivem zkouškového stresu více než třetina respondentů zvýší příjem kofeinových nápojů. Vyhodnocení této hypotézy bylo velmi snadné. Použila jsem přímo položenou otázku číslo 14 (U daných nápojů označte, jak se zkouškovém období změní jejich spotřeba oproti "normálu":). Za kofeinové nápoje považuji tyto: kolové nápoje, černý čaj, zelený čaj, kávu a energetické nápoje. Výsledky otázky jsou uvedeny v tabulce č. 26. Naprostým vítězem mezi studenty se stala káva, jelikož přes 44% dotazovaných zvýší během ZkO její spotřebu, 18% dotazovaných dokonce označilo, že ji pije daleko více než běžně. Na pomyslném druhém místě se umístil, pro mě trochu překvapivě, zelený čaj s 36,8% nárůstu. Černý čaj byl označen jako nápoj, jehož spotřeba se ve ZkO změní nejméně a měl i nejmenší nárůst spotřeby (26,3%).

Při celkovém pohledu na výsledky nemohu tuto hypotézu **ani potvrdit, ani vyvrátit**, neboť průměrný nárůst všech kofeinových nápojů dosáhl 33,2%. Jiná situace by

byla, kdybych vzala v potaz pouze kávu, jakožto nejrozšířenější a nejznámější zdroj kofeinu jako účinné látky.

Pro vyhodnocení hypotézy číslo 5 jsem použila otázku, která přímo tento problém řešila, tedy otázku č. 20 (Máte nějakou oblíbenou potravinu/nápoj, o kterých víte, že vám stres zmírní?). Výsledkem je, že 80 dotázaných takovou potravinu skutečně má. Pro 43 z nich je touto potravinou čokoláda. Znamená to 35,1% a z toho jednoznačně vyplývá, že tuto hypotézu považují za **nepotvrzenou**.

Z otázky č. 12 je patrné, že existuje přímý vliv stresových situací na výživu studentů. Pokud vezmu v úvahu průměr všech uvedených potravin, tak s příchodem ZkO změní jejich spotřebu 41% dotazovaných studentů. To je v rozporu s Bílou (37), které se nepodařilo prokázat statistickou závislost skladby jídelníčku na zkouškovém období. To může být způsobeno malým vzorkem respondentů u porovnávané práce.

Při vyhodnocování dotazníku mne napadlo porovnat odpovědi respondentů ze zdravotních škol s těmi ostatními, ačkoliv to nemám jako cíl práce. Snadno pochopitelný rozdíl je ve skladbě pohlaví. Ze zdravotních škol se průzkumu zúčastnilo přes 95% žen, zatímco u ostatních škol jich bylo 78%. O to více mne zaskočil rozdíl v počtu kuřáků. Očekávala bych, že zdravotnice si budou vědomy všech rizik spojených s tímto zlozvykem a zastoupení kuřáků bude menší. Je tomu přesně naopak (31% oproti 17,5%). Na podobný paradox jsem narazila v otázce č. 12. Pozoruji zde nárůst spotřeby u sladkých potravin a pokles spotřeby u všech ostatních. To ale může být zapříčiněno počtem žen ve vzorcích. Ženy ve stresu tíhnou ke sladkostem více než muži.

Problematika stravování ve stresových situacích je dle mého názoru aktuální a velmi důležité téma. Žijeme v době, kdy se vysokoškolský titul stává téměř samozřejmostí a pokud se člověk nevyučí řemeslu, potřebuje ho k jakékoliv lepší práci. Studenti jsou tlačeni k výsledkům a význam správné výživy si uvědomuje málokdo. Mohlo by se zdát, že zkouškové období trvá pouze několik týdnů a že změny v jídelníčku tělo snadno vydrží, což je většinou pravda. Je nutné si ale uvědomit, že u některých jedinců mohou být tyto krátkodobé změny počátkem obtíží, se kterými se budou potýkat celý život.

Lze diskutovat i o „krátkodobosti“ tohoto období. Téměř třetina respondentů uvedla, že se během ZkO stresuje neustále. Uvažujeme-li, že se stejně tak stresují i během zápočtových týdnů, dostáváme se na hranici dvou měsíců plných nervového vypětí. A to jistě není zanedbatelná doba. Přitom dodržováním několika málo zásad můžeme tělo vyzbrojit potřebnými látkami, které v boji se stresem pomohou.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala stresem a jeho vlivem na výživové zvyklosti studentů vysokých škol. Teoretickou část jsem si pro sebe rozdělila na tři pomyslné okruhy, ve kterých se věnuji výživě, stresu a specifikům vysokoškolského studia. V kapitole věnované stresu jsem popsala jeho podstatu, fyziologické procesy, které ho doprovázejí, stejně jako možné příčiny jeho vzniku. V části o výživě se zabývám především chybami ve stravování, kterých se studenti během zkouškového vypětí dopouštějí a jejich negativními důsledky na zdraví. Cílem práce nebylo popisovat správné stravování, ale nechtěla jsem poukazovat na chyby, kterých se lidé dopouštějí, bez toho aniž bych jim poskytla návod, jak se stravovat správně. Proto jsem práci zahájila stručnou zmínkou o zásadách zdravé výživy. Teoretickou část jsem ukončila popisem nároků, které jsou na vysokoškoláky kladeny a stresorů, se kterými přicházejí do styku. Všechny tyto oblasti jsem spojila a hodnotila jak vliv stresu na výživu, tak možné pozitivní účinky některých potravin na jeho snášení.

Pro praktickou část jsem si určila cíle a hypotézy a na jejich základě sestavila dotazník. Zjišťovala jsem v něm některé osobní údaje, subjektivní náchylnost ke stresu a změny ve stravování způsobené zkouškovým stresem. Zajímalo mne, jak se studenti vypořádávají se stresem a zda mají nějaké své „protistresové“ talismany.

Jedním z mých dílčích cílů bylo, aby respondenty odpovídání na dotazník bavilo a aby jim nezabralo moc času. První část tohoto přání asi nevyhodnotím, druhou však mohu. Psychologickou hranicí, při které studenti ještě vyplňují poctivě a nemají nutkání jen cokoli zakroužkovat, hlavně aby už byl konec, pro mne bylo 10 minut. Průměrná doba vyplnění kompletního dotazníku pak byla 9 minut a 6 vteřin. Medián byl dokonce 5 minut a 14 vteřin. Z toho je zcela jasně vidět, že tato část cíle se splnit podařila.

Z výsledku vyplývá, že většina studentů mění s příchodem zkouškového období své výživové zvyklosti. Asi nejmarkantněji je to vidět na tom, jak během dne jedí. Zatímco během semestru jsou jejich stěžejními jídly snídaně, oběd a večeře, ve zkouškovém období jsou tyto jídla převážně ignorována a studenti se krmí celý den vším, co přijde pod ruku a co je bez přípravy. Takovýto trend jsem sice čekala, ale překvapil mne jeho rozsah.

Potravinou, u které studenti nejvíce zvýší spotřebu během zkouškového, je čokoláda, těsně následovaná sladkostmi a sušenkami. Toto zjištění je v rozporu se všemi doporučeními racionální výživy, ale naprosto očekávané. Naopak nečekala jsem pokles

spotřeby alkoholických nápojů a jídel z rychlého občerstvení. Také mne překvapil počet kuřáků, kterých bylo jen málo přes 20%. Z těchto odpovědí celkově vyplývá, že studenti vysokých škol jsou celkem rozumní. Tento závěr podporuje i fakt, že jako formu boje se stresem nevolí cigarety, alkohol nebo léky, ale dávají přednost společnosti, odpočinku nebo sportu.

Ve své práci jsem se zabývala hlavně stresem ve zkouškovém období. Ten nemusí být vždy negativní, ale může nám dopomoci k vyšším výkonům, jen je třeba naučit se ho ovládat. Proto jsem vypracovala leták (příloha č. 8), ve kterém radím studentům, co mohou pro lepší zvládnutí stresu udělat. Jde o sérii několika doporučení, které jim pomohou přežít zkouškové v psychické pohodě.

LITERATURA A PRAMENY

1. SCHREIBER, V. *Lidský stres*. 2. vyd. Praha: Academia, 2000. 106 s. ISBN 80–200–0240–5.
2. BARTUŇKOVÁ, S. *Stres a jeho mechanismy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010. 137 s. ISBN 978–80–246–1874–6.
3. JOSHI, V. *Stres a zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 156 s. ISBN 978–80–7367–211–9.
4. KRASKA – LÜDECKE, K. *Nejlepší techniky proti stresu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 114 s. ISBN 978–80–247–1833–0.
5. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. 279 s. ISBN 978–80–7367–568–4.
6. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. 190 s. ISBN 80–7169–121–6.
7. MACHAČOVÁ, H. *Behavioural prevention of stress*. 1. ed. Prague: Karolinum Press, 1999. 190 s. ISBN 80-7184-821-2.
8. URBANOVSKÁ, E. *Škola, stres a adolescenti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010. 159 s. ISBN 978–80–244–2561–0.
9. PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001. 187 s. ISBN 80–247–0068–9.
10. JIŘINCOVÁ, B., HOLEČEK, V., MIŇHOVÁ, J. *Vybrané kapitoly z psychologie zdraví*. 1. Vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 1997. 102 s. ISBN 80–7082–308–9.
11. WILKINSON, G. *Stres: informace a rady lékaře*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001. 96 s. ISBN 80–247–0092–1.
12. PAPEŽOVÁ, H. *Stres, emoce a poruchy příjmu potravy*. [online]. c2004, [cit. 2013-03-25]. Dostupné z: <http://www.sekceppp.eu/doc/060400.pdf>
13. PÁNEK, J. *Základy výživy*. 1. vyd. Praha: Svoboda Servis, 2002. 207 s. ISBN 80–86320–23–5.
14. OBEZITA.CZ. *Obezita v ČR a ve světě*. [online]. c2004, [cit. 2013-03-25]. Dostupné z: <http://www.obezita.cz/obezita/v-cr-a-ve-svete/>
15. ROSCHINSKY, J. *Hubneme cvičením a správnou výživou*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 136 s. ISBN 80–247–1747–6.

16. EUFIC. *Stres a chování při jídle*. [online]. c2005, [cit. 2013-03-25]. Dostupné z: <http://www.eufic.org/article/cs/page/FTARCHIVE/artid/stres-chovani-jidle/>
17. FRAŇKOVÁ, S. *Výživa a psychické zdraví*. 1. vyd. Praha: ISV – nakladatelství, 1996. 271 s. ISBN 80-85866-13-7.
18. KUDEROVÁ, L. *Nauka o výživě pro střední hotelové školy a veřejnost*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 2005. 184 s. ISBN 80-7168-926-2.
19. VISCOJIS.CZ. *Příčiny mentální anorexie a bulimie*. [online]. c2005, [cit. 2013-03-25]. Dostupné z: <http://www.viscojis.cz/index.php/poruchy-prijmu-potravy/72-piiny-mentalni-anorexie-a-bulimie>
20. KRÓLOVÁ, K. *Hygiena a výživa II: distanční studijní opora*. 1. vyd. Karviná: Slezská univerzita v Opavě, Obchodně podnikatelská fakulta v Karviné, 2011. 119 s. ISBN 978-80-7248-635-9.
21. KASTNEROVÁ, M. *Poradce pro výživu*. 1. vyd. České Budějovice: Nová Forma, 2011. 377 s. ISBN 978-80-7453-177-4.
22. KUŠIAKOV, I., KUŠIAKOV, H. *Jak překonat stres: stovky důmyslných způsobů, jak se chránit před stresem a napětím*. 1. vyd. Praha: Reader's Digest, 2012. 256 s. ISBN 978-80-7406-194-3.
23. DIEHL, H., LUDINGTONOVÁ, L., PRIBIŠ, P. *Síla zdraví*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion, 2009. 349 s. ISBN 978-80-7172-093-5.
24. FRAŇKOVÁ, S., DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 256 s. ISBN 80-246-0548-1.
25. PAN AMERICAN HEALTH ORGANIZATION. *Stressin*. [online]. c2001, [cit. 2013-03-25]. Dostupné z: <http://www.paho.org/english/ped/stressin.pdf>
26. NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce*. 1. vyd. Praha: Academia, 2000. 335 s. ISBN 80–200–0763–6
27. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa a hubnutí v otázkách a odpovědích*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 125 s. ISBN 80-247-1050-1.
28. DROTÁROVÁ, E., DROTÁROVÁ, L. *Relaxační metody: malá encyklopedie: jak zvládat stress*. 1. vyd. Praha: Epoque, 2003. 247 s. ISBN 80-86328-12-0.
29. MÜLLEROVÁ, D. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. 1. vyd. Praha: Triton, 2003. 99 s. ISBN 80-7254-421-7.
30. STŘEDA, L., MARÁDOVÁ, E., ZIMA, T. *Vybrané kapitoly o zdraví*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2010. 111 s. ISBN 978-80-7290-480-8.

31. MANDŽUKOVÁ, J. *Co jíst, když...: praktický domácí lékař*. 2. vyd. Benešov: Start, 2003. 143 s. ISBN: 80-86231-26-7.
32. HANZLOVSKÝ, M. *Serotonin*. [online]. c2012, [cit. 2013-03-25]. Dostupné z: <http://www.celostnimediceina.cz/serotonin.htm>
33. HAWKEY, S., HAYFIELD, R. *Přírodní léčba: homeopatie, bylinky, relaxace, stres*. 1. vyd. Praha: Geada, 2001. 192 s. ISBN 80-247-0107-3.
34. SLAVÍK, M. a kol. *Kapitoly z vysokoškolské pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Česká zemědělská univerzita, Institut vzdělávání a poradenství, 2008. 107 s. ISBN 978-80-213-1858-8.
35. JUKLOVÁ, K. a kol. *Pomoci uspět na vysoké škole*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011. 63 s. ISBN 978-80-7435-164-8.
36. VALJENT, Z. *Aktivní životní styl vysokoškoláků*. 1. vyd. Praha: České vysoké učení technické, Elektrotechnická fakulta, 2010. 160 s. ISBN 978-80-01-04669-2.
37. BÍLÁ, V. *Vliv psychické zátěže a výživy na vývoj obezity u vysokoškoláků*. 2012, 123 s. Diplomová práce na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Vedoucí diplomové práce Hamplová L.
38. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. *Komunikace a stres*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004. 24 s. ISBN 80-7071-246-5.

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

ACTH	adrenokortikotropní hormon
č.	číslo
ČR	Česká republika
g	gram, jednotka hmotnosti
H	hypotéza
l	litr, jednotka objemu
LDL	lipoproteiny o nízké hustotě (Low Density Lipoproteins)
max	maximálně
mg	miligram, jednotka hmotnosti
min	minimálně
ml	mililitr, jednotka objemu
např.	například
s.	strana
SPR	společnost, přátelé, rodina
tj.	to jest
tzn.	to znamená
tzv.	tak zvaně
VŠ	vysoká škola
vyd.	vydání
VZP	Všeobecná zdravotní pojišťovna
ZkO	zkouškové období

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1:	Rozdělení respondentů dle pohlaví
Tabulka č. 2:	Rozdělení respondentů dle věku
Tabulka č. 3:	Rozdělení respondentů dle ročníku
Tabulka č. 4:	Rozdělení respondentů dle zaměření VŠ
Tabulka č. 5:	Stres během ZkO
Tabulka č. 6:	Příprava na zkoušky
Tabulka č. 7:	Hodnocení náchylnosti ke stresu
Tabulka č. 8:	Dodržování zásad správné výživy
Tabulka č. 9:	Změny množství jídla během ZkO
Tabulka č. 10:	Skladba jídelníčku mimo ZkO
Tabulka č. 11:	Skladba jídelníčku ve ZkO
Tabulka č. 12:	Změny ve spotřebě potravin ve ZkO oproti normálu
Tabulka č. 13:	Pitný režim studentů
Tabulka č. 14:	Změny ve spotřebě nápojů ve ZkO oproti normálu
Tabulka č. 15:	Změny hmotnosti ve ZkO
Tabulka č. 16:	Dodržování zásad správné výživy
Tabulka č. 17:	Stravování ve fastfoodech
Tabulka č. 18:	Podíl kuřáků mezi respondenty
Tabulka č. 19a:	Zvýšení spotřeby cigaret
Tabulka č. 19b:	Zvýšení spotřeby cigaret
Tabulka č. 20a:	Potraviny zmírňující stres
Tabulka č. 20b:	Potraviny zmírňující stres
Tabulka č. 21:	Další způsoby zmírnění stresu

SEZNAM GRAFŮ

- Graf č. 1: Rozdělení respondentů dle pohlaví
- Graf č. 2: Rozdělení respondentů dle věku
- Graf č. 3: Rozdělení respondentů dle ročníku
- Graf č. 4: Rozdělení respondentů dle zaměření VŠ
- Graf č. 5: Stres během ZkO
- Graf č. 6: Příprava na zkoušky
- Graf č. 7: Hodnocení náchylnosti ke stresu
- Graf č. 8: Dodržování zásad správné výživy
- Graf č. 9: Změny množství jídla během ZkO
- Graf č. 10: Skladba jídelníčku mimo ZkO
- Graf č. 11: Skladba jídelníčku ve ZkO
- Graf č. 12: Změny ve spotřebě potravin ve ZkO oproti normálu
- Graf č. 13: Pitný režim studentů
- Graf č. 14: Změny ve spotřebě nápojů ve ZkO oproti normálu
- Graf č. 15: Změny hmotnosti ve ZkO
- Graf č. 16: Dodržování zásad správné výživy
- Graf č. 17: Stravování ve fastfoodech
- Graf č. 18: Podíl kuřáků mezi respondenty
- Graf č. 19: Zvýšení spotřeby cigaret
- Graf č. 20: Potraviny zmírňující stres
- Graf č. 21: Další způsoby zmírnění stresu

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1:	Dotazník
Příloha č. 2:	Výživová pyramida
Příloha č. 3:	Definice porce výživové pyramidy
Příloha č. 4:	Zvýšení příjmu nezdravých potravin
Příloha č. 5:	Dodržování zásad zdravé výživy
Příloha č. 6:	Stravování během ZkO
Příloha č. 7:	Hlavní chody ve ZkO
Příloha č. 8:	Leták

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Dotazník

povinná otázka

1. Identifikační údaje – pohlaví:

- muž
- žena

povinná otázka

2. Identifikační údaje – věk:

(číslo)

povinná otázka

3. Jaký ročník studujete?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 a vyšší

povinná otázka

4. Jaké je zaměření vaší VŠ ?

- Technické
- Ekonomické
- Humanitní
- Umělecké
- Zdravotnické
- Přírodní vědy
- Jiné

povinná otázka

5. Ve zkouškovém období:

- Jsem neustále ve stresu
- Jsem ve stresu pouze když nestíhám
- Stresuji se jen výjimečně
- Nejsem ve stresu nikdy

povinná otázka

6. Jak vypadá vaše příprava na zkoušku?

- Učím se včas v dostatečném předstihu
- Stíhám se učit tak-tak
- Většinou nestíhám
- Stíhám jen část učiva
- Učím se na poslední chvíli těsně před zkouškou
- Vlastní odpověď:

povinná otázka

7. Jak sami sebe hodnotíte jako osobu náchylnou ke stresu na škále 1 až 5 (1=min, 5=max) ?

-

povinná otázka

8. Myslíte, že dodržujete zásady správné výživy?

-

povinná otázka

9. Během zkouškového období jím:

- Více než obvykle
- O něco málo více než obvykle
- Stejně bez výrazných změn
- Méně než obvykle
- Skoro vůbec nejím
- O něco málo méně než obvykle

10. Vyplňte prosím, jak vypadá váš jídelníček mimo zkouškové období(vyberte možnost nejbližze reality):

U každé podotázky prosím zvolte odpověď na dané škále:

Snídám::	Ano, každý den <input type="radio"/>	Ano, 4-5 krát týdně <input type="radio"/>	Ano, 2-3 krát týdně <input type="radio"/>	Ne <input type="radio"/>
Svačím dopoledne::	Ano, každý den <input type="radio"/>	Ano, 4-5 krát týdně <input type="radio"/>	Ano, 2-3 krát týdně <input type="radio"/>	Ne <input type="radio"/>
Obědvám:	Ano, každý den <input type="radio"/>	Ano, 4-5 krát týdně <input type="radio"/>	Ano, 2-3 krát týdně <input type="radio"/>	Ne <input type="radio"/>
Svačím odpoledne:	Ano, každý den <input type="radio"/>	Ano, 4-5 krát týdně <input type="radio"/>	Ano, 2-3 krát týdně <input type="radio"/>	Ne <input type="radio"/>
Večeřím:	Ano, každý den <input type="radio"/>	Ano, 4-5 krát týdně <input type="radio"/>	Ano, 2-3 krát týdně <input type="radio"/>	Ne <input type="radio"/>
Sním ještě něco drobného mezi jídly (uzobávám)::	Ano, každý den <input type="radio"/>	Ano, 4-5 krát týdně <input type="radio"/>	Ano, 2-3 krát týdně <input type="radio"/>	Ne <input type="radio"/>

11. Vyplňte prosím, jak vypadá váš jídelníček ve zkuškovém období:

U každé podotázky prosím zvolte odpověď na dané škále:

Snídám::	Ano, každý den <input type="radio"/>	Ano, 4-5 krát týdně <input type="radio"/>	Ano, 2-3 krát týdně <input type="radio"/>	Ne <input type="radio"/>
Svačím dopoledne::	Ano, každý den <input type="radio"/>	Ano, 4-5 krát týdně <input type="radio"/>	Ano, 2-3 krát týdně <input type="radio"/>	Ne <input type="radio"/>
Obědvám:	Ano, každý den <input type="radio"/>	Ano, 4-5 krát týdně <input type="radio"/>	Ano, 2-3 krát týdně <input type="radio"/>	Ne <input type="radio"/>
Svačím odpoledne:	Ano, každý den <input type="radio"/>	Ano, 4-5 krát týdně <input type="radio"/>	Ano, 2-3 krát týdně <input type="radio"/>	Ne <input type="radio"/>
Večeřím:	Ano, každý den <input type="radio"/>	Ano, 4-5 krát týdně <input type="radio"/>	Ano, 2-3 krát týdně <input type="radio"/>	Ne <input type="radio"/>
Sním ještě něco drobného mezi jídly (uzobávám)::	Ano, každý den <input type="radio"/>	Ano, 4-5 krát týdně <input type="radio"/>	Ano, 2-3 krát týdně <input type="radio"/>	Ne <input type="radio"/>

12. U daných potravin označte, jak se ve zkouškovém období změnil jejich spotřeba oproti "normálu" (pokud danou potravinu nejíte, zaškrtněte stejně) :

U každé podotázky prosím zvolte odpověď na dané škále:

Uzeniny:	Jím výrazně méně <input type="radio"/>	Jím méně <input type="radio"/>	Jím stejně <input type="radio"/>	Jím více <input type="radio"/>	Jím výrazně více <input type="radio"/>
Maso, ryby:	Jím výrazně méně <input type="radio"/>	Jím méně <input type="radio"/>	Jím stejně <input type="radio"/>	Jím více <input type="radio"/>	Jím výrazně více <input type="radio"/>
Mléčné výrobky:	Jím výrazně méně <input type="radio"/>	Jím méně <input type="radio"/>	Jím stejně <input type="radio"/>	Jím více <input type="radio"/>	Jím výrazně více <input type="radio"/>
Ovoce:	Jím výrazně méně <input type="radio"/>	Jím méně <input type="radio"/>	Jím stejně <input type="radio"/>	Jím více <input type="radio"/>	Jím výrazně více <input type="radio"/>
Zelenina:	Jím výrazně méně <input type="radio"/>	Jím méně <input type="radio"/>	Jím stejně <input type="radio"/>	Jím více <input type="radio"/>	Jím výrazně více <input type="radio"/>
Pečivo:	Jím výrazně méně <input type="radio"/>	Jím méně <input type="radio"/>	Jím stejně <input type="radio"/>	Jím více <input type="radio"/>	Jím výrazně více <input type="radio"/>
Brambory, těstoviny, rýže, luštěniny:	Jím výrazně méně <input type="radio"/>	Jím méně <input type="radio"/>	Jím stejně <input type="radio"/>	Jím více <input type="radio"/>	Jím výrazně více <input type="radio"/>
Smažená jídla:	Jím výrazně méně <input type="radio"/>	Jím méně <input type="radio"/>	Jím stejně <input type="radio"/>	Jím více <input type="radio"/>	Jím výrazně více <input type="radio"/>
Pizza:	Jím výrazně méně <input type="radio"/>	Jím méně <input type="radio"/>	Jím stejně <input type="radio"/>	Jím více <input type="radio"/>	Jím výrazně více <input type="radio"/>
Fastfood (hamburgery, čína, ...):	Jím výrazně méně <input type="radio"/>	Jím méně <input type="radio"/>	Jím stejně <input type="radio"/>	Jím více <input type="radio"/>	Jím výrazně více <input type="radio"/>

Instantní pokrmy:	Jím výrazně méně <input type="radio"/>	Jím méně <input type="radio"/>	Jím stejně <input type="radio"/>	Jím více <input type="radio"/>	Jím výrazně více <input type="radio"/>
Zmrzlina, nanuky:	Jím výrazně méně <input type="radio"/>	Jím méně <input type="radio"/>	Jím stejně <input type="radio"/>	Jím více <input type="radio"/>	Jím výrazně více <input type="radio"/>
Sladkosti, zákusky:	Jím výrazně méně <input type="radio"/>	Jím méně <input type="radio"/>	Jím stejně <input type="radio"/>	Jím více <input type="radio"/>	Jím výrazně více <input type="radio"/>
Čokoláda:	Jím výrazně méně <input type="radio"/>	Jím méně <input type="radio"/>	Jím stejně <input type="radio"/>	Jím více <input type="radio"/>	Jím výrazně více <input type="radio"/>
Sušenky:	Jím výrazně méně <input type="radio"/>	Jím méně <input type="radio"/>	Jím stejně <input type="radio"/>	Jím více <input type="radio"/>	Jím výrazně více <input type="radio"/>
Chipsy, slané kekry, ...:	Jím výrazně méně <input type="radio"/>	Jím méně <input type="radio"/>	Jím stejně <input type="radio"/>	Jím více <input type="radio"/>	Jím výrazně více <input type="radio"/>
Ořechy, semena, ...:	Jím výrazně méně <input type="radio"/>	Jím méně <input type="radio"/>	Jím stejně <input type="radio"/>	Jím více <input type="radio"/>	Jím výrazně více <input type="radio"/>
Rozinky, sušené ovoce,:	Jím výrazně méně <input type="radio"/>	Jím méně <input type="radio"/>	Jím stejně <input type="radio"/>	Jím více <input type="radio"/>	Jím výrazně více <input type="radio"/>
Cereálie:	Jím výrazně méně <input type="radio"/>	Jím méně <input type="radio"/>	Jím stejně <input type="radio"/>	Jím více <input type="radio"/>	Jím výrazně více <input type="radio"/>
Bagety, sandwiche, ...:	Jím výrazně méně <input type="radio"/>	Jím méně <input type="radio"/>	Jím stejně <input type="radio"/>	Jím více <input type="radio"/>	Jím výrazně více <input type="radio"/>

13. Kolik vypijete denně tekutin ?

U každé podotázky prosím zvolte odpověď na dané škále:

Ve zkuškovém období:	Více jak 2 litry <input type="radio"/>	1 - 2 litry <input type="radio"/>	Méně než 1 litr <input type="radio"/>
Mimo zkuškové období:	Více jak 2 litry <input type="radio"/>	1 - 2 litry <input type="radio"/>	Méně než 1 litr <input type="radio"/>

14. U daných nápojů označte, jak se zkuškovém období změnil jejich spotřeba oproti "normálu" :

U každé podotázky prosím zvolte odpověď na dané škále:

Čistá voda:	Piji výrazně méně <input type="radio"/>	Piji méně <input type="radio"/>	Piji stejně <input type="radio"/>	Piji více <input type="radio"/>	Piji výrazně více <input type="radio"/>
Ovocné džusy:	Piji výrazně méně <input type="radio"/>	Piji méně <input type="radio"/>	Piji stejně <input checked="" type="radio"/>	Piji více <input type="radio"/>	Piji výrazně více <input type="radio"/>
Minerální vody:	Piji výrazně méně <input type="radio"/>	Piji méně <input type="radio"/>	Piji stejně <input type="radio"/>	Piji více <input type="radio"/>	Piji výrazně více <input type="radio"/>
Slazené nápoje (kromě koly):	Piji výrazně méně <input type="radio"/>	Piji méně <input type="radio"/>	Piji stejně <input type="radio"/>	Piji více <input type="radio"/>	Piji výrazně více <input type="radio"/>
Kolové nápoje:	Piji výrazně méně <input type="radio"/>	Piji méně <input type="radio"/>	Piji stejně <input type="radio"/>	Piji více <input type="radio"/>	Piji výrazně více <input type="radio"/>
Černý čaj:	Piji výrazně méně <input type="radio"/>	Piji méně <input type="radio"/>	Piji stejně <input type="radio"/>	Piji více <input type="radio"/>	Piji výrazně více <input type="radio"/>

Zelený čaj:	Piji výrazně méně <input type="radio"/>	Piji méně <input type="radio"/>	Piji stejně <input type="radio"/>	Piji více <input type="radio"/>	Piji výrazně více <input type="radio"/>
Ostatní čaje:	Piji výrazně méně <input type="radio"/>	Piji méně <input type="radio"/>	Piji stejně <input type="radio"/>	Piji více <input type="radio"/>	Piji výrazně více <input type="radio"/>
Káva:	Piji výrazně méně <input type="radio"/>	Piji méně <input type="radio"/>	Piji stejně <input type="radio"/>	Piji více <input type="radio"/>	Piji výrazně více <input type="radio"/>
Energetické nápoje:	Piji výrazně méně <input type="radio"/>	Piji méně <input type="radio"/>	Piji stejně <input type="radio"/>	Piji více <input type="radio"/>	Piji výrazně více <input type="radio"/>
Alkoholické nápoje:	Piji výrazně méně <input type="radio"/>	Piji méně <input type="radio"/>	Piji stejně <input type="radio"/>	Piji více <input type="radio"/>	Piji výrazně více <input type="radio"/>

povinná otázka

15. Změní se vám během zkuškového období hmotnost?

- Ano, přiberu
- Ano, zhubnu
- Ne, nezmění
- Nevím

povinná otázka

16. Snažíte se dodržovat nějaké zásady zdravé výživy (max 3 možnosti)?

Zvolte maximálně 3 možnosti.

- Držím dietu
- Snažím se vyhnout nezdravým jídlům
- Od určité hodiny nic nejím
- Jím záměrně malé porce
- Jím jen když mám hlad
- Jím na co mám zrovna chuť
- Jinou zásadu

povinná otázka

17. Během zkuškového období se stravuji ve fastfoodech/bufetech /čínách/...:

- Více než během semestru
- Stejně bez výrazných změn
- Méně než během semestru
- Vůbec se tam nestravuji

povinná otázka

18. Kouříte?

ANO

NE

nepovinná otázka

19. Pokud ano, zvyšuje se u vás ve zkuškovém období spotřeba cigaret?

Zvolte alespoň jednu možnost, maximálně 2 možnosti. Pokud si nevyberete žádnou z nabízených odpovědí, otázku přeskočte.

- NE
- ANO (do volného pole doplňte o kolik cigaret denně)
- Vlastní odpověď:

povinná otázka

20. Máte nějakou oblíbenou potravinu/nápoj, o kterých víte, že vám stres zmírní ?

- NE (pokud ano, vyplňte jakou)
- Vlastní odpověď:

povinná otázka

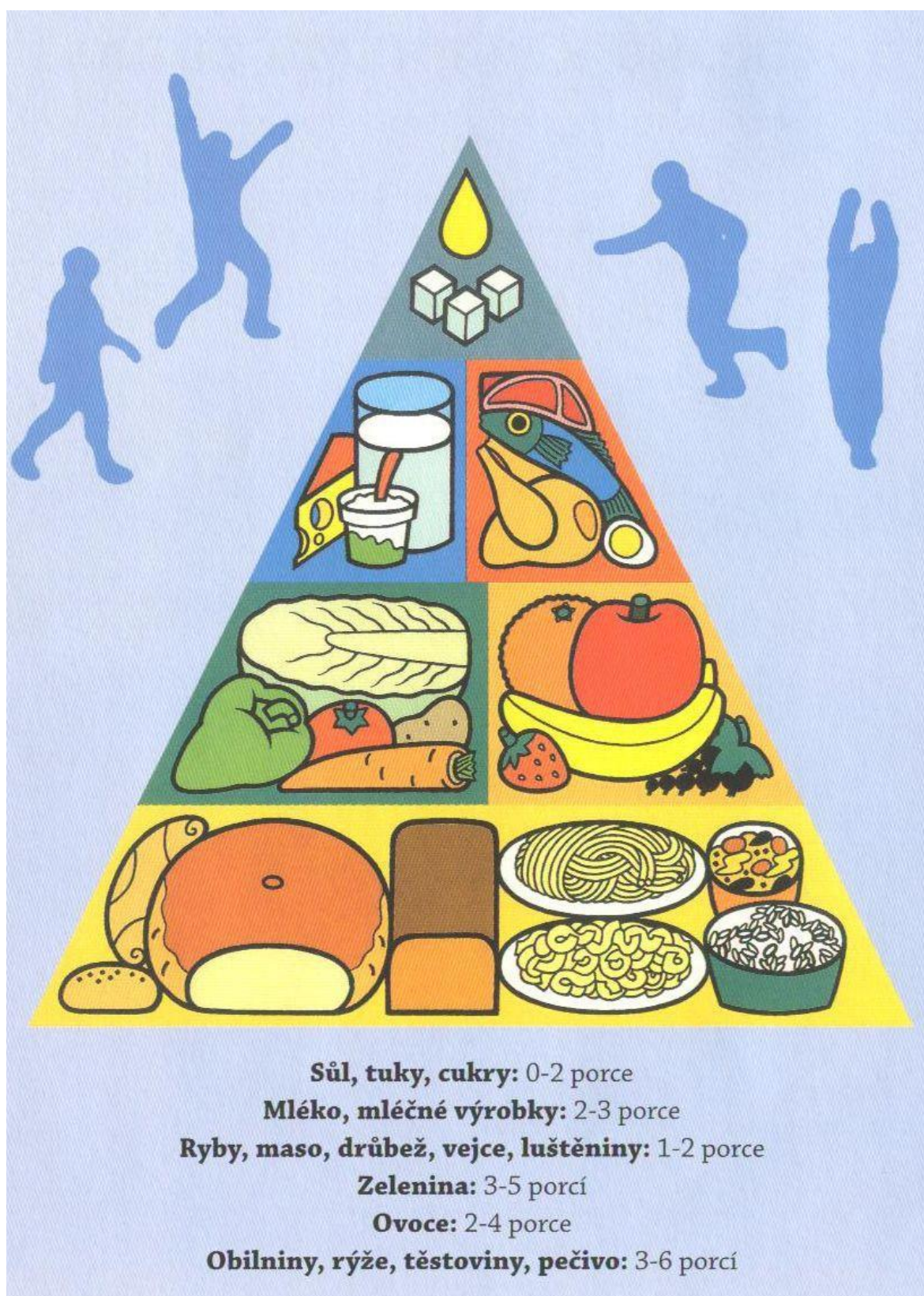
21. Čím jiným se snažíte stres zmírnit (max 2 možnosti)?

Zvolte maximálně 2 možnosti.

- cigarety
- alkohol
- sport
- spánek
- hudba/film
- léky
- společnost/přátele/rodina
- Vlastní odpověď:

Zdroj: Vlastní

Příloha č. 2 – Výživová pyramida



Zdroj: Ministerstvo zdravotnictví České republiky. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR*. Praha: Geoprint, 2005.

DEFINICE PORCE

Sůl, tuky, cukry

Jedna porce – cukr (10g), tuk (10g)

Mléko, mléčné výrobky

Jedna porce – 1 sklenice mléka (250ml), 1 kelímek jogurtu (200ml), sýr (55g)

Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny

Jedna porce – 125g drůbežího, rybího či jiného masa, 2 vařené bílky nebo miska sójových bobů, porce sójového masa

Zelenina

Jedna porce – velká paprika, mrkev či 2 rajčata, miska čínské zeli či salátu, půl talíře brambor či sklenice neředěné zeleninové šťávy

Ovoce

Jedna porce – 1 jablko, pomeranč či banán (100g), miska jahod, rybízu či borůvek, sklenice neředěné ovocné šťávy

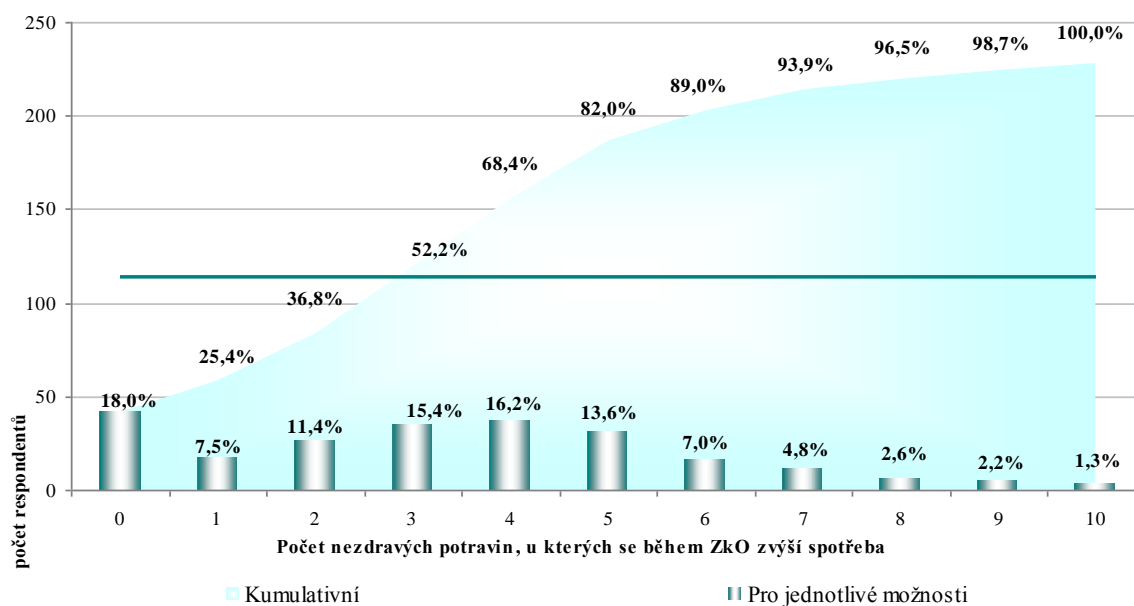
Obilniny, rýže, těstoviny, pečivo

Jedna porce – 1 krajíc chleba (60g), 1 rohlík či houska, 1 miska ovesných vloček nebo müsli, 1 kopeček vařené rýže či vařených těstovin (125g)

Příloha č. 4 – Zvýšení příjmu nezdravých potravin

Zvýšení příjmu nezdravých potravin		
Počet potravin, u kterých se zvýšila během ZkO spotřeba	Četnost respondentů	Četnost respondentů(%)
0	41	18,0%
1	17	7,5%
2	26	11,4%
3	35	15,4%
4	37	16,2%
5	31	13,6%
6	16	7,0%
7	11	4,8%
8	6	2,6%
9	5	2,2%
10	3	1,3%
11	0	0,0%
Celkem	228	100,0%

Zdroj: Vlastní výzkum



Zdroj: Vlastní výzkum

Příloha č. 5 – Dodržování zásad zdravé výživy

Dodržování zásad zdravé výživy	
Snažíte se dodržovat nějaké zásady zdravé výživy?	Průměrný počet potravin, u kterých se ve ZkO zvýší spotřeba
Ne, jím co chci	5,13
Ano, jednu zásadu	5,71
Ano, dvě zásady	5,49
Ano, tři zásady	5,24

Zdroj: Vlastní výzkum

Příloha č. 6 – Stravování během ZkO

Stravování během ZkO	MUŽI	ŽENY	Rozdíl
Otázka č. 9 - Během ZkO jím:			
Více než obvykle	7,1%	27,4%	20,3%
O něco málo více než obvykle	26,2%	21,0%	5,2%
Stejně bez výrazných změn	40,5%	25,3%	15,2%
O něco málo méně než obvykle	7,1%	4,3%	2,8%
Méně než obvykle	14,3%	17,2%	2,9%
Skoro vůbec nejím	4,8%	4,8%	0,1%
Otázka č. 17 - Během ZkO se stravuji ve fastfoodech/bufetech/čínách/			
Více než během semestru	16,7%	12,4%	4,3%
Méně než během semestru	19,1%	14,5%	4,5%
Stejně bez výrazných změn	38,1%	33,3%	4,8%
Vůbec se tam nestravuji	26,2%	39,8%	13,6%

Zdroj: Vlastní výzkum

Příloha č. 7 – Hlavní chody ve ZkO

Hlavní chody ve ZkO	MUŽI	ŽENY	Rozdíl
Otázka č. 11 - kolikrát za týden jedí muži/ženy ve ZkO uvedený chod			
snídaně	3,89	5,49	1,60
dopolední svačina	2,08	3,42	1,34
oběd	5,98	5,63	0,35
odpolední svačina	3,29	3,97	0,68
večeře	6,44	5,92	0,52
Průměr 5 hlavních chodů	4,34	4,88	0,55
uzobávám	4,52	5,02	0,49

Zdroj: Vlastní výzkum

AUTOR: ELIŠKA NORKOVÁ
ZČU Plzeň - FZS
2013



JDE TO I JINAK!

A black and white cartoon illustration of a person sitting at a desk, looking extremely stressed. The person's hair is on fire, and steam is coming out of their ears. The desk is cluttered with papers, books, a coffee cup, and a calculator. The person is holding their head in their hands, and there are more papers scattered on the floor.

**„zkouškový“
bez stresu a ve zdraví**

Zdroj: Vlastní

Zdroj: Vlastní výzkum

Termín zkoušky se neodvratně blíží. Hromada poznámek, kterou zbyvá přečíst, se stále ne a ne zmenšit. Najednou si uvědomíte, že čtete tu samou stránku již po několikáté, a i když do „toho“ koukáte už pěkných pár hodin v kuse, nepamatujete si o nic víc než večera. Jste přetíženi podráždění, ztrácíte chuť do práce a všichni okolo vás jen obtěžují. Těchto několik rad vám pomůže této situaci předcházet.

- Připravujte se včas, vyhněte se tak časovému tlaku. Učte se již během semestru. Probranou látku si vždy týž den zopakujte. Chodte na konzultace. Připravte si plán učení...

A teď reálně 😊

1. **Neučte se v kuse** – po 30 minutách klesá schopnost soustředit se na stále stejný úkol. Je třeba krátce zaměřit pozornost jinam. Projděte se, jděte se napít, pusťte si oblíbený song, relaxujte!
2. **Hýbejte se** – nejenže okysličíte mozek, vytloučíte škodlivé látky a spálíte přebytečnou energii (působením stresu se v těle nashromáždí množství cukrů, které se buď spálí, nebo uloží), navíc se vám do krve vyplaví endorfiny – hormony dobré nálady. Pouze 30 minut aktivního pohybu denně a budete šťastnější.
3. **Hodně pijte** – sice budete muset vícekrát na záchod, ale bude vám to lépe myslet.
4. **Všeho s mírou** – nepřehánějte to s kofeinovými nápoji a alkoholem. Jejich požadovaný účinek je pouze krátkodobý. Jakmile vyprchá, budete podráždění, unavení, zhorší se vám nálada, což situaci rozhodně neprospěje.
5. **Omezte kouření** – snižuje se při něm absorpce kyslíku ze vzduchu, což má negativní vliv na činnost mozku. Dopřejte si cigaretu např. až za odměnu. Snáze si učivo zapamatujete a uděláte i něco pro své zdraví.

6. **Stop vysoce kalorickým jídlům** (např. hamburgery, pizza, sladkosti, slazené kmonády, tučné sýry, smetana). Tyto nekravální potraviny pouze zatěžují organismus složitým odbouráváním, zahlcují ho vysokou dávkou tuku, sacharidů a některé i množstvím cizorodých látek. Stávají se zdrojem dalších stresů v podobě několika kilíčků navíc.

7. **Pozor na čokoládu** – tato cukrovinka se pro mnohé stala nejoblíbenějším zabíječkem stresu. Ne každá je ale vhodná. Nekravní čokolády mají nižší podíl kakaové složky. Náladu sice zvednou, ale především díky vysokému podílu cukru a tuku, kterými jsou doplňovány. Vybírejte proto pouze hořké čokolády s alespoň 70% obsahem kaka.

8. **Snazte se dodržovat zásady zdravé výživy** a v případě potřeby vyzkoušejte následující:

- pro lepší soustředění: dary moře, banány, luštky, ovoce bohaté na vitamin C
 - pro podporu paměti: ořechy, pistácie, ginkgo biloba, listová zelenina a droždí
 - na pévné nervy: arašídý, vlašské ořechy, rajčata
 - pro rychlé osvěžení: kiwi, rybíz, lesní plody, osvěžující nápoji (minerální voda, citronová šťáva, med)
 - pro boj se stresem: heřmánek (čaj nebo koupel), meduňka, med, česnek, banány, rajčata, ryby, droždí
9. **Spěte** – pouze odpočatý mozek může pracovat naplno. Spánek by neměl trvat méně než 7 hodin denně
10. **Nebuďte sami** – nebojte se požádat o pomoc, když na něco nestačíte. Dva lidé umesou více než jeden.
11. **Nezapomínejte**, že studium není jen o zkouškách a učení. Je to období, na které budete jednou snad i s radostí vzpomínat, a proto se také bavte a užívejte si. Tolik volnosti budete mít opět až v důchodu.