

Tisková zpráva STEM/MARK, kontakt: Dalibor Stehno, stehno@stemmark.cz, tel.: 734 832 682

V Praze, 11. listopadu 2024

Čím se liší zdraví Češi od nezdravých? Panákem slivovice to není!

A je to tu zas! S podzimem nám zase odešlo sluníčko a místo nich nastoupily kašel s rýmou. Ve STEM/MARK nás proto zajímalo, co pro svůj zdravotní stav dělají Češi a jestli se o něj více na podzim starají.

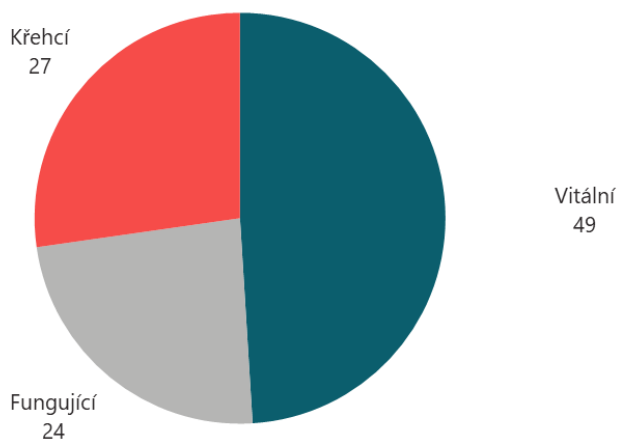


Tři skupiny Čechů podle jejich zdraví

Rozdělili jsme v průzkumu STEM/MARK Čechy do tří skupin podle toho, jak hodnotí svoje subjektivní zdraví, zda mají nějakou dlouhodobou nemoc a jak moc jim tato nemoc znemožňuje každodenní aktivity, a to na Vitální, Fungující a Křehké. Zkoumali jsme, jak se tyto skupiny liší ve svém chování, které se týká jejich zdraví.

Za Vitální považujeme ty, kteří svůj zdravotní stav hodnotí jako velmi dobrý nebo dobrý a nemají žádný chronický zdravotní problém nebo jen takový, který nijak neomezuje jejich každodenní aktivity. Za Fungující považujeme lidi v dobrém nebo ucházejícím zdravotním stavu bez chronických problémů nebo s takovým, která vůbec nebo jen mírně omezuje každodenní aktivity. Za Křehké považujeme lidi v ucházejícím nebo špatném zdravotním stavu s chronickým zdravotním problémem, který mírně nebo výrazně omezuje jejich každodenní aktivity.

Češi podle zdraví



Zdroj STEM/MARK; Všichni respondenti, n=510 [údaje v %]

Vitální jsou častěji muži, mezi Křehké patří naopak častěji ženy. Zdravotní stav se zhoršuje s věkem, a naopak je lepší se zvyšujícím se vzděláním a příjmem. Ve věku 18-29 let je Vitálních 8 z 10 a ve věku 60 a více let jich je 2 z 10. Vitálních bez maturity je 4 z 10, zatímco mezi vysokoškolsky vzdělanými je jich téměř 6 z 10. Lidé z domácností s čistým příjmem do 25 tisíc Kč jsou z 28 % Vitální, 25 % Fungující a ze 47 % Křehcí, zatímco v domácnostech s čistými příjmy nad 60 tisíc Kč je 62 % Vitálních, 21 % Fungujících a 17 % Křehkých.

Jak Češi pečují o své zdraví?

Celkově když jsme se ve STEM/MARK ptali Čechů, jakými činnostmi či aktivitami se mimo jiné starají o své zdraví, nejčastěji odpovídali, že dbají na mytí rukou, snaží se chodit dostatečně „na sluníčko“ a čerstvý vzduch a dbají na dostatečný spánek a odpočinek. Dále polovina Čechů uváděla, že bere doplňky stravy suplementy, což byla častější varianta než pravidelný sport a zdravá strava.

Děláte nějaké činnosti či aktivity, kterými se mimo jiné staráte o své zdraví?



Zdroj STEM/MARK; Všichni respondenti, n=510 [údaje v %]

Co dělají zdraví a nemocní lidé jinak? Liší se zejména v tom, zda dělají alespoň jednou týdně nějaký sport – sportuje 4 z 10 Vitálních, 3 z 10 Fungujících a jen 1 z 10 Křehkých. „Tady je příčinnost určitě oboustranná. Nejen že sport přispívá k lepšímu zdraví, ale zároveň pokud vám zdraví neslouží, tak pravidelně sportovat nemůžete,“ vysvětluje analytik STEM/MARK Dalibor Stehno.

Děláte nějaké činnosti či aktivity, kterými se mimo jiné staráte o své zdraví?



Zdroj STEM/MARK; Všichni respondenti, n=510 [údaje v %]

Skupiny se liší také tím, že Vitální častěji uvádí, že chodí dostatečně na sluníčko a na čerstvý vzduch. Křehcí se zase méně často otužují (zde podobně jako u sportu nejspíše protože nemohou). V jiných činnostech, jako například braní doplňků stravy, dbaní na duševní pohodu, ale také – a snad tím nikoho nezklameme – ani v dávání si tzv. zdravotního panáka destilátu, jsme souvislost se zdravotním stavem nenašli.

Zdraví a nemocní se liší ještě v tom, zda se starají o to, aby se zdravě stravovali. Zde mírně vyčnívají Vitální, kterých se zdravě stravuje 4 z 10, zatímco u Funkčních a Křehkých to jsou 3 z 10.

Co to ale zdravá strava je? Z nabízených možností si Češi představují pod zdravou stravou zejména vyváženou a pestrou stravu a dostatek ovoce a zeleniny a dále nepřejídání se. Vnímání zdravé stravy téměř nesouvisí se zdravotním stavem respondentů. Jediný významný rozdíl byl v tom, že Vitální častěji než Křehcí uváděli, že zdravá strava podle nich znamená také jíst čerstvé a minimálně zpracované potraviny. Tuhle položku také častěji uváděli vysokoškolsky vzdělaní a méně často lidé bez maturity. „Souvislost zdravotních komplikací s konzumací tzv. ultra-zpracovaných potravin jsou relativně nová zjištění v oblasti výživy, která se zatím dostala zejména ke vzdělanější části populace. Můžeme se na to ale dívat i obráceně, tedy že vyhýbání se ultra-zpracovaným potravinám může být částečně vysvětlení, proč jsou vzdělanější lidé zdravější“ vysvětluje analytik STEM/MARK Dalibor Stehno.

Co si pod zdravým stravováním představujete?



Zdroj STEM/MARK; Všichni respondenti, mohli dát 3 nejdůležitější možnosti, n=510 [údaje v %]

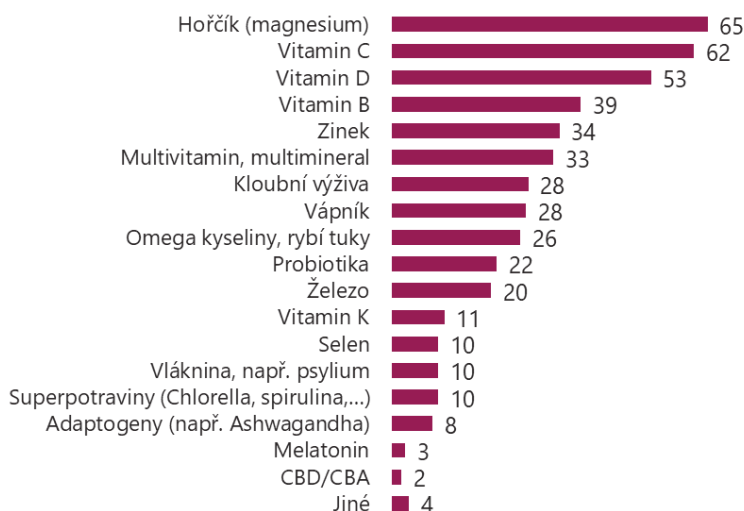
Jaké suplementy lidé berou?

Nejčastěji Češi, kteří berou nějaké doplňky stravy, sahají po hořčíku, vitamínu C a vitamínu D. Dále také po zinku a multivitaminům a multimineralům. Doplňky stravy celkově berou častěji vysokoškolsky vzdělaní a lidé z domácností velmi vysokými příjmy.

Probiotika berou častěji ženy. Vápník a kloubní výživu berou častěji lidé na 60 let. Železo zase berou častěji lidé ve věku 18-29 let.

Braní konkrétních doplňků stravy a suplementů se u Čechů podle jejich zdraví téměř neliší. Pouze Vitální berou častěji zinek než Křehcí, a naopak Křehcí užívají častěji vápník a probiotika.

Jaké doplňky stravy či suplementy berete?



Zdroj STEM/MARK; Respondenti, co berou doplňky stravy či suplementy, n=250 [údaje v %]

Jak Češi hodnotí svůj zdravotní stav a jak s jejich zdravím „mává“ podzim?

Průzkum STEM/MARK také říká, že 9 z 10 Čechů se o své zdraví stará po celý rok a třetina z nich péči na podzim ještě zintenzivní. Jen na podzim své zdraví řeší 5 % Čechů a o své zdraví se nijak zvlášť nestará 6 % Čechů.

Třetina Čechů dále uvádí, že na podzim pozorují menší zhoršení duševního zdraví. Dalších 7 % Čechů dokonce zhoršení výrazné. Více než polovina Čechů ale ve svém duševním zdraví v souvislosti s podzimem změny nepozoruje. Zbylým 5 % Čechů na podzim bývá zpravidla trochu či výrazně lépe. Ženy častěji na sobě pozorují s podzimem mírné zhoršení, zatímco muži častěji nepozorují změny. Častěji zhoršení duševního zdraví také na sobě pozorují lidé ve věku 18 až 29 let.

Starání se o své zdraví na podzim



Zdroj STEM/MARK; Všichni respondenti, n=510 [údaje v %]

Zhoršení duševního zdraví na podzim



Zdroj STEM/MARK; Všichni respondenti, n=510 [údaje v %]

Výzkumu agentury STEM/MARK uskutečněného prostřednictvím online dotazování na Českém národním panelu se zúčastnilo celkem 510 respondentů reprezentujících českou internetovou populaci nad 18 let proporčně podle pohlaví, věku, nejvyššího dosaženého vzdělání, kraje a velikosti obce bydliště. Sběr dat probíhal v termínu od 14. do 20. října 2024. Pruhové grafy nedávají součet 100 % protože respondenti měli možnost více odpovědí. Pokud některý z koláčových z grafů nedává součet 100 %, jedná se pouze o důsledek automatického zaokrouhlování.

Odkaz na web: <https://stemmark.cz/cim-se-lisi-zdravi-cesi-od-nezdravych-panakem-slivovice-to-neni/>