Tisková zpráva STEM/MARK
Kontakt: Zuzana Švalbová, svalbova@stemmark.cz, 737455462

V Praze dne 24.6.2025

Nadváha nesouvisí s láskou k jídlu

Výzkumná agentura STEM/MARK zjistila, že v dospělé české populaci lehce převažují lidé s nadváhou. Tito lidé jako příčinu své nadváhy sami udávají nedostatek pohybu. Z otázek na stravovací a životní návyky ale plyne, že se svým chováním liší od lidí s přiměřenou váhou a jejich problém souvisí hlavně se stravovacími návyky. Představa, že si tito lidé užívají nadměrné množství jídla je ale nespravedlivá. Významná část z nich se nepřejídá, ani z jídla nemá potěšení.

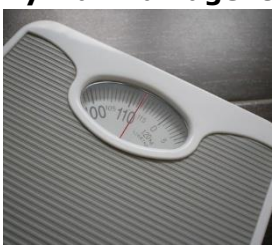
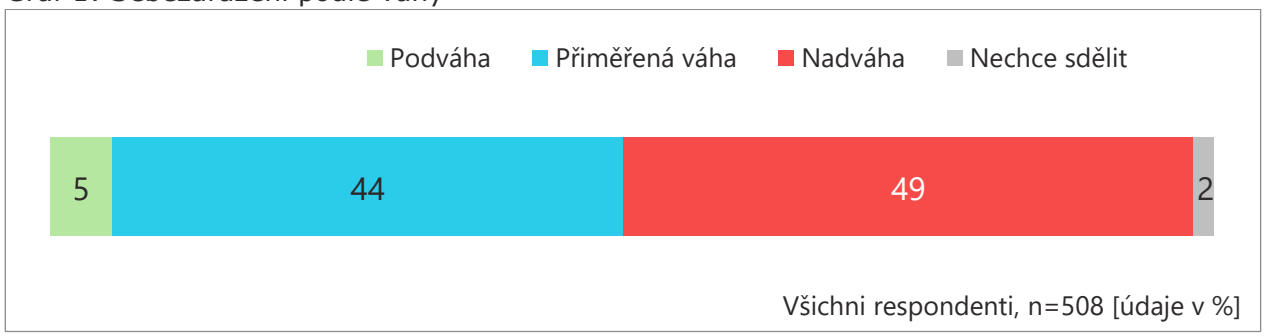


Foto: Joachim Schnurle

Jací jsme a proč?

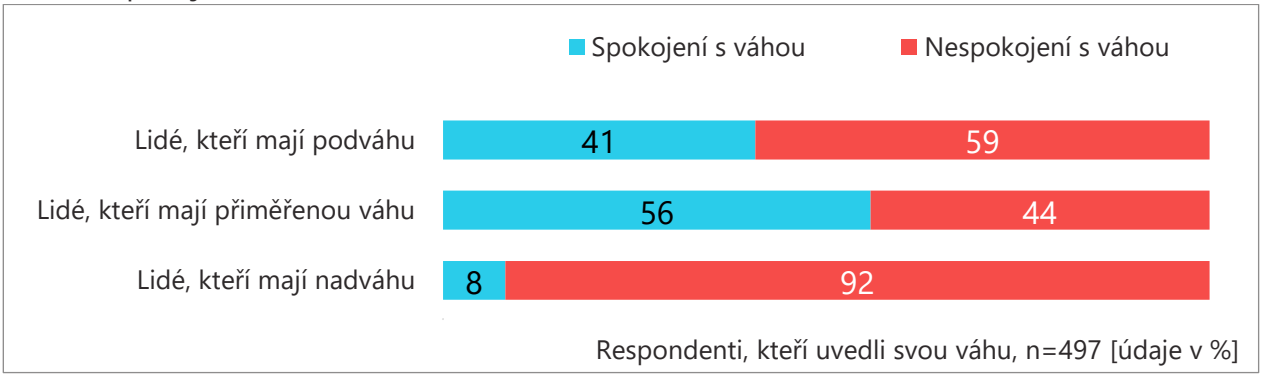
V dospělé české populaci má téměř polovina lidí nadváhu. Přiměřenou váhu má 44 % lidí a podváhu uvádějí jednotky procent osob (zařazení je deklaratorní a nebylo upravováno podle BMI). Častěji trpí nadváhou lidé ve věku 45-59 let (57 %) a podváhu častěji uvádějí mladí do 29 let (19 %).

Graf 1: Sebezařazení podle váhy

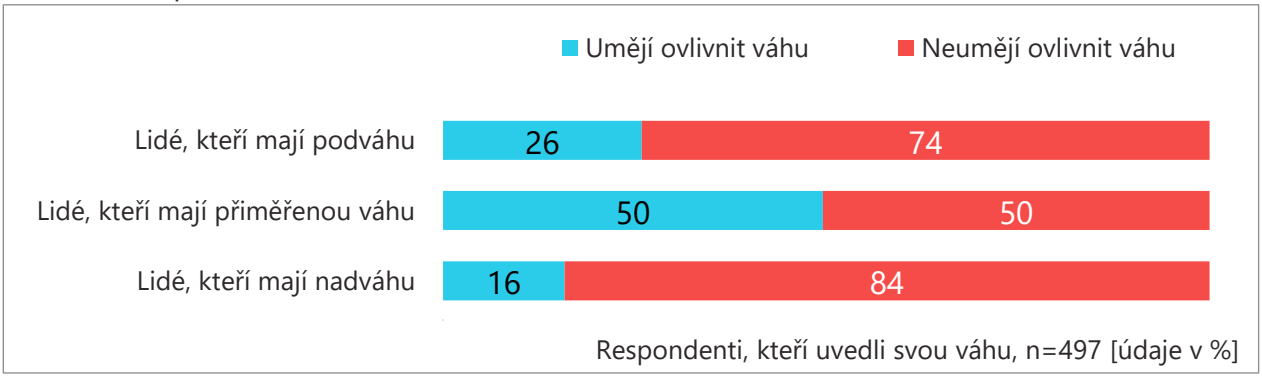


Obecně platí, že lidé, kteří svou váhu dokážou ovlivnit, s ní jsou spokojenější. Kdo by ale čekal, že aspoň jedna skupina bude výrazně spokojená a bude pro ni snadné svou váhu snížit, držet nebo zvýšit, bude zklamaný. Lidé s přiměřenou váhou jsou častěji spokojení se svou váhou (56 %) a častěji ji dokážou ovlivnit (50 %), ale podíl nespokojených nebo těch, co váhu ovlivnit neumějí, je i v této skupině nemalý. U zbylých dvou skupin platí pravidlo, že každý chce to, co nemá. Více než polovina lidí s podváhou spokojená není (59 %) a většině z nich se váhu nedaří zvýšit (74 %). Naprostá většina lidí s nadváhou spokojená se svou váhou není (92 %) a nedokáže ji snížit (84 %).

Graf 2: Spokojenost s váhou



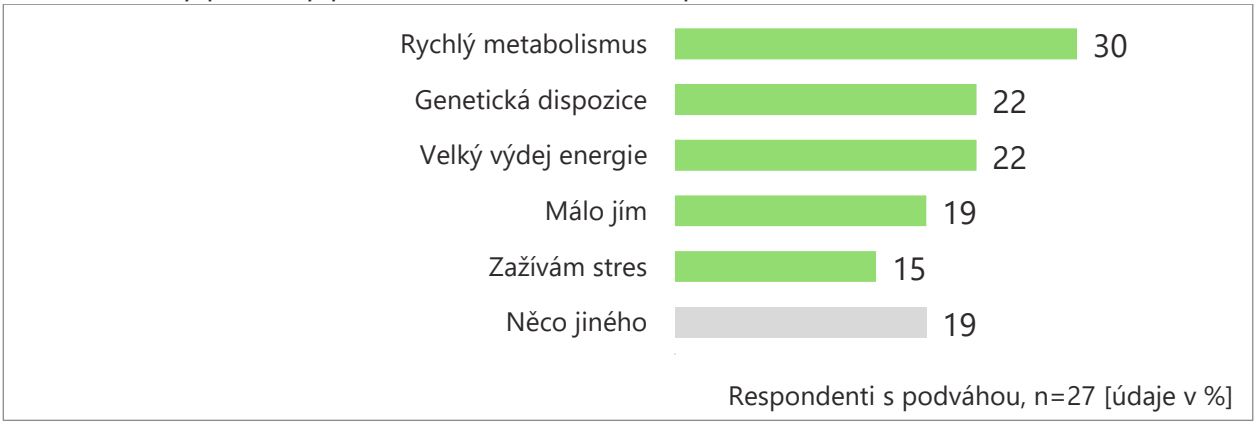
Graf 3: Schopnost ovlivnit váhu



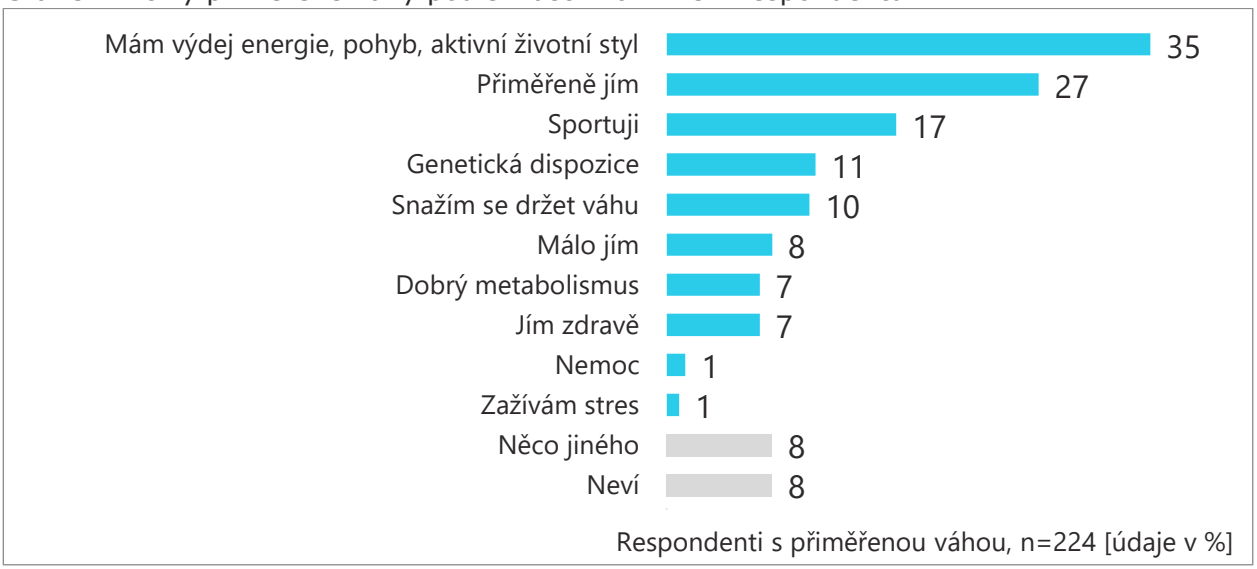
Zajímalo nás, co sami respondenti považují za hlavní důvod, proč váží tolik, kolik váží. Lidé s podváhou připisují nízkou hmotnost rychlému metabolismu, genetické predispozici a velkému výdeji energie. Lidé s přiměřenou váhou dávají svou váhu do souvislosti s aktivním stylem života a přiměřeným množstvím jídla. Lidé s nadváhou vidí příčinu v nedostatku pohybu, nezdravém stravování, nemoci nebo užívaní léků.

„Téměř všichni lidé s nadváhou uvedli důvod, proč mají vyšší váhu. Zároveň většina z nich řekla, že svou váhu nedokáže snížit. Odhalení všech pravých příčin a nastavení příslušných změn v životním stylu může usnadnit odborná pomoc", říká Zuzana Švalbová, analytička z agentury STEM/MARK.

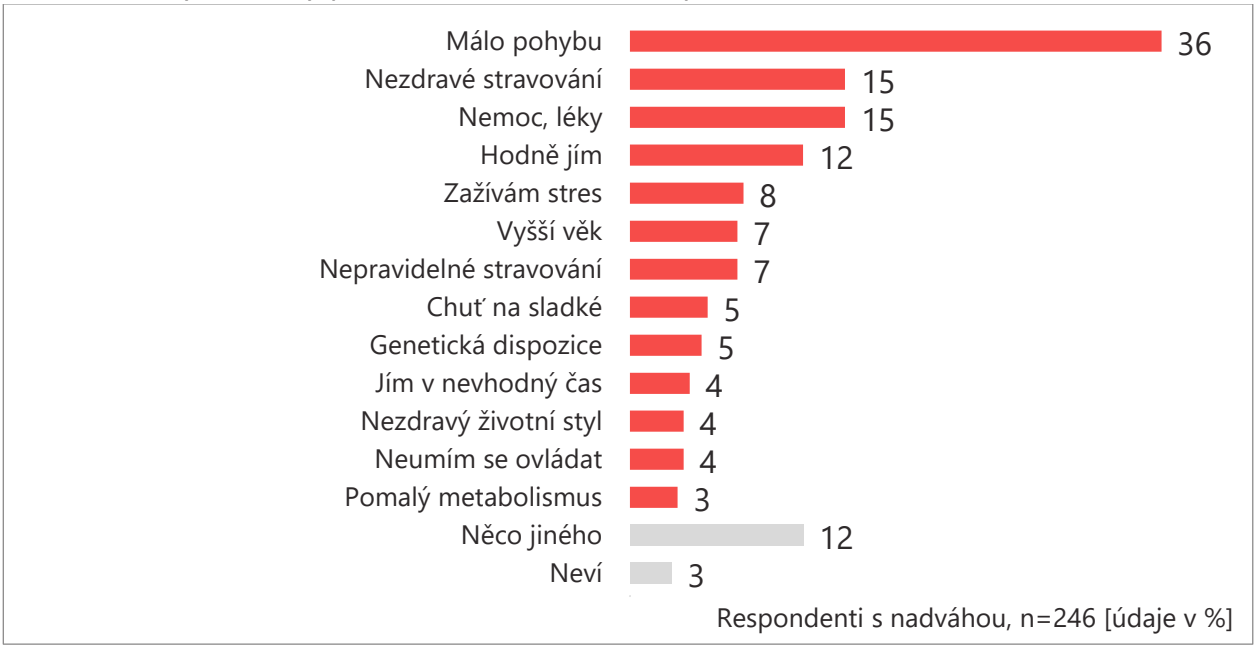
Graf 4: Příčiny podváhy podle vlastního mínění respondentů



Graf 5: Příčiny přiměřené váhy podle vlastního mínění respondentů



Graf 6: Příčiny nadváhy podle vlastního mínění respondentů



Dále jsem se ptali respondentů na jejich životní styl a stravovací návyky a měřili jsme souvislost těchto návyků s hmotností (nemusí se jednat o kauzální souvislost). Zatímco předchozí část byla deklaratorní a ukazovala subjektivní pohled respondenta na svou situaci, v této části jsme se snažili o objektivnější posouzení vlivu vybraných zásad na hmotnost respondentů.

Zjistili jsme, že:

- **nepřejídat se je důležité ale ne všemocné a samo o sobě nižší váhu nezajistí**
- **jeden den se přejíst a druhý den příjem nesnížit má souvislost s nadváhou**
- **udělat si čas na jídlo během dne je hodně důležité a lze tím částečně snížit dopad vyššího příjmu kalorií**
- **přejíst se po celém dni hladovění má souvislost s nadváhou**

- **zvýšený příjem ve stresové situaci má souvislost s nadváhou**
- **zdravá strava je důležitá, ale sama o sobě nižší váhu nezajistí**
- **přejídat se nezdravými surovinami má souvislost s nadváhou**
- **nadváha nesouvisí s potěšením z jídla ani z vaření**

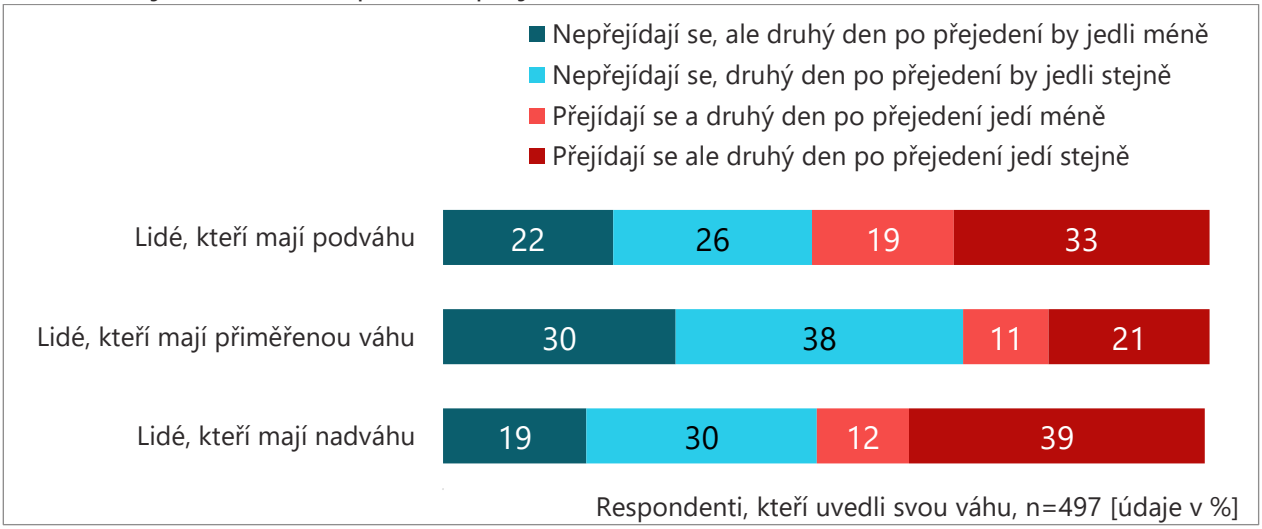
Celkově lze říct, že lidé s nadváhou jedí nezdravě (73 %), považují svůj metabolismus za pomalý (64 %), ve stresu se hodně najedí (62 %), nemají jídlo jako potěšení (52 %) a přejídají se (51 %), ačkoli nemají obézní rodiče (64 %) a udělají si na jídlo čas během dne (63 %). Lidé s přiměřenou váhou naproti tomu nepovažují svůj metabolismus za pomalý (79 %), mají čas na jídlo během dne (76 %), jejich rodiče neměli nadváhu (75 %), nepřejídají se (68 %) a jídlo je baví (61 %).

POKUD VÁS ZAJÍMAJÍ PODROBNOSTI K VÝŠE UVEDENÝM ZJIŠTĚNÍM, ČTĚTE DÁLE.

Souvisí přejídání s nadváhou? A pomůže omezit se druhý den?

Většina lidí s přiměřenou váhou (68 %) se nepřejídá. Přejídání je častější u lidí s nadváhou (51 %) a podváhou (52 %), ale ani u nich se nejedná o většinový jev. U lidí s podváhou je ale častější snížený příjem v dalším dni, zatímco když se přejedí lidé s nadváhou, většina z nich druhý den konzumuje obvyklý objem kalorií (39 % z 51 %).

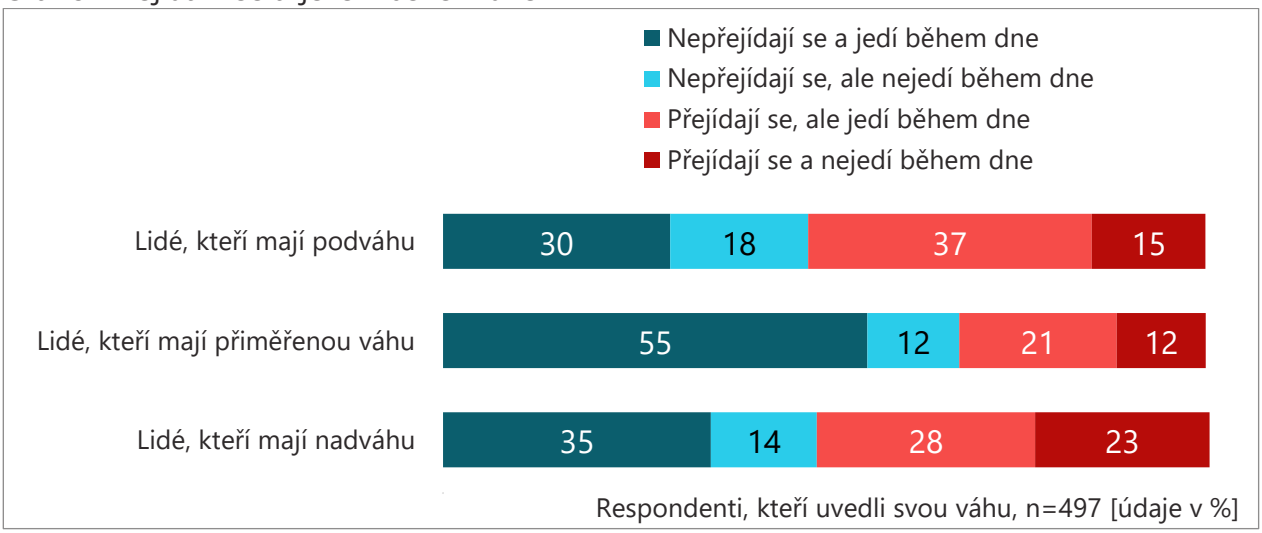
Graf 7: Přejídání se a kompenzace přejídání další den



Souvisí s vyšší váhou hladovění během dne nebo nadměrný příjem?

Čas na jídlo si během dne najde většina lidí s přiměřenou váhou (76 %), podváhou (67 %) i nadváhou (63 %). Mezi lidmi s přiměřenou váhou je výrazně častější kombinace jíst během dne a jíst rozumné množství – nepřejídat se (55 %). Mezi lidmi s nadváhou se častěji vyskytují lidé, kteří si čas na jídlo nenajdou (37 %) – v rámci nich se významně častěji objevují lidé, kteří se navíc přejídají (23 %), o nichž usuzujeme, že se přejídají na sklonku dne.

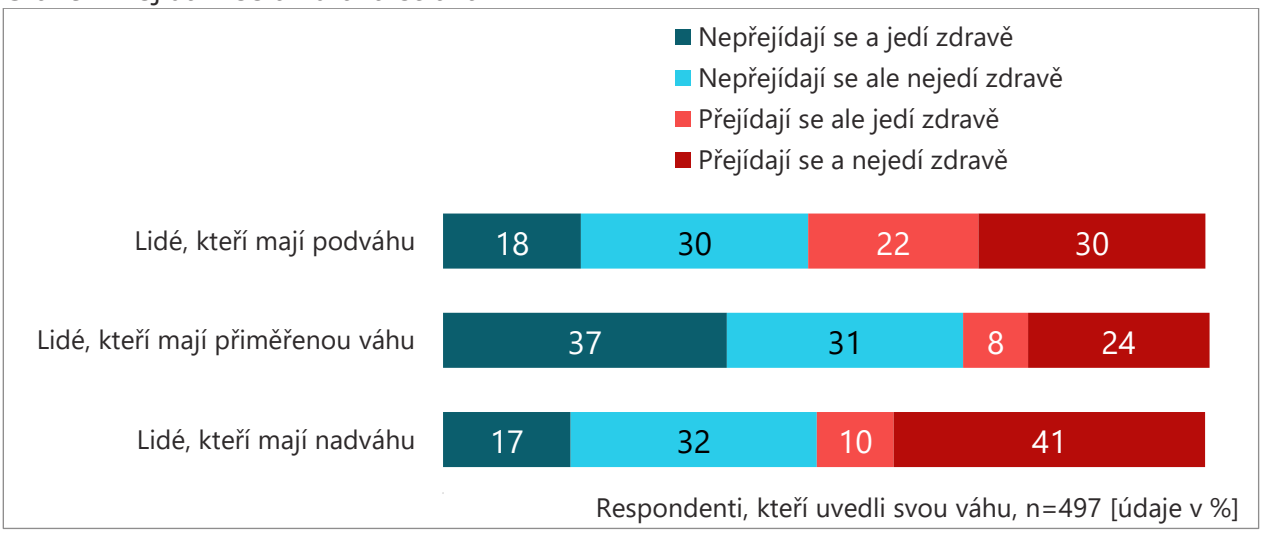
Graf 8: Přejídání se a jezení během dne



Souvisí s vyšší váhou nadměrný příjem nebo nezdravá strava?

U lidí s přiměřenou váhou je výrazně častější kombinace rozumného množství a zdravé stravy (37 %) než u lidí s podváhou či nadváhou. U lidí s nadváhou je výrazně častější kombinace přejídání a nezdravé stravy (41 %) než u ostatních.

Graf 9: Přejídání se a zdravá strava

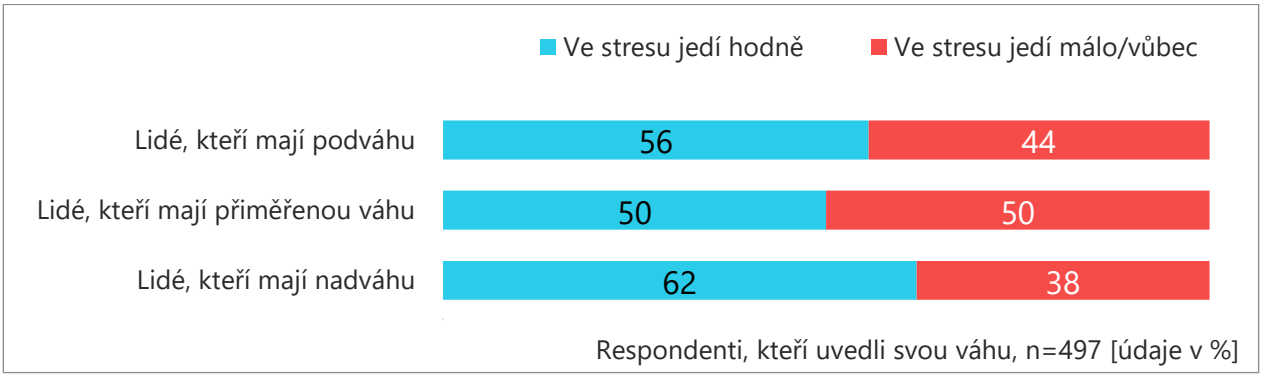


Jakou roli hraje stres?

Nevíme jak často a jak intenzivně jsou lidé stresu vystaveni, ale víme, jak se v takové situaci chovají ohledně konzumace jídla. Lidé s nadváhou reagují častěji zvýšením příjmu energie (62 %). U lidí s přiměřenou váhou je podíl nižší ale ne malý.

„Ve stresové situaci je převažující reakcí české dospělé populace zvýšený příjem energie. Ačkoli jídlo může v takové situaci přinést uklidnění, každý by měl zvážit, zda stresovou reakcí spálil kalorie, které musí pro přežití doplnit. Lidé s nadváhou i přiměřenou váhou rezervy na takový výdej mají", dodává Zuzana Švalbová, analytička agentury STEM/MARK.

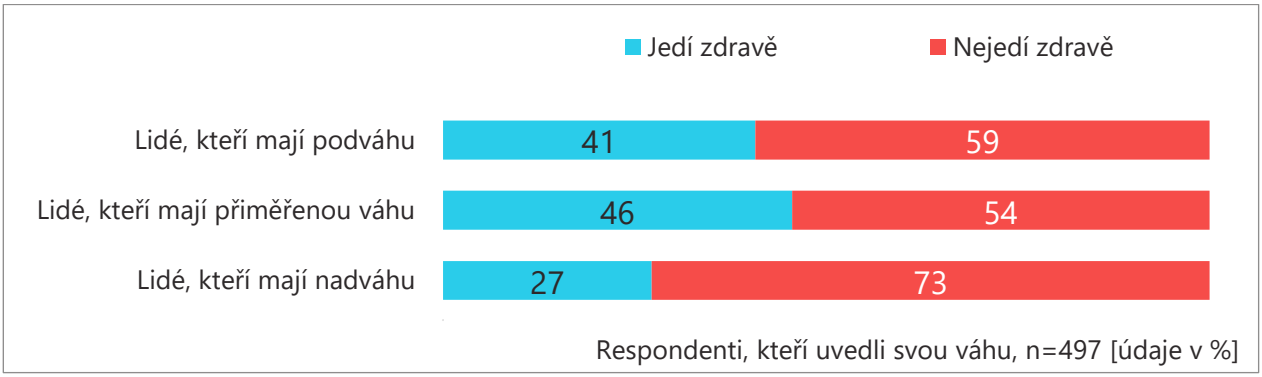
Graf 10: Konzumace ve stresu



Po zdravé stravě se netloustne?

Zdravě se stravují častěji lidé s podváhou a přiměřenou váhou, ale ani u nich se nejedná o většinový jev. U lidí s nadváhou výrazně převažuje nezdravé stravování. Zdravá strava sama o sobě není zárukou nižší váhy, ale nezdravá strava častěji vede k nadváze. U lidí s nadváhou je navíc častá kombinace nezdravého stravování a přejídání se (40 %) a kombinace nezdravého stravování a hladovění během dne (30 %).

Graf 11: Zdravé stravování

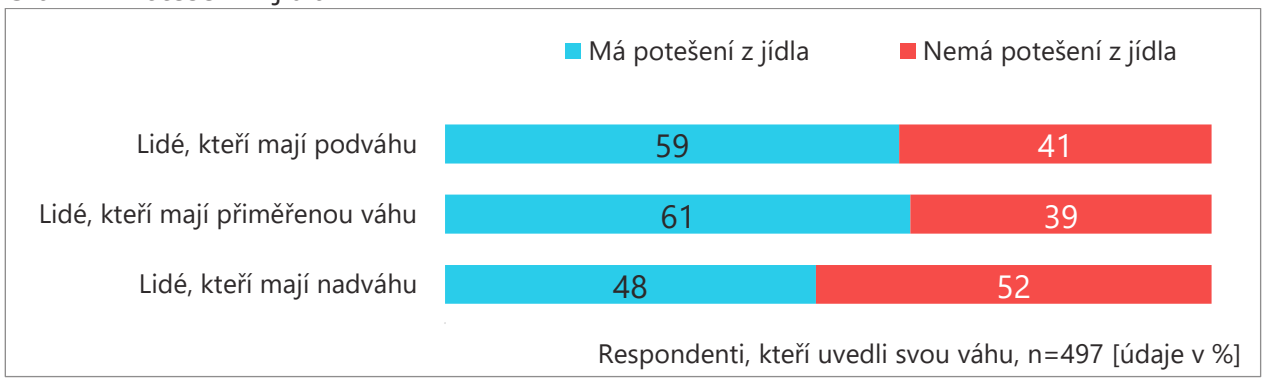


Souvisí gurmánství a náruživé vaření s nadváhou?

Potěšení z jídla mají překvapivě častěji lidé s přiměřenou váhou (61 %) a podváhou (59 %) než lidé s nadváhou. Lidé s nadváhou ve větší míře nemají jídlo jako potěšení. Vztah k vaření s váhou nesouvisí a vaření baví přibližně polovinu lidí bez ohledu na jejich váhu.

„Kdo čekal, že si lidé s nadváhou užívají jídlo výrazně víc než lidé s přiměřenou váhou, bude překvapen. Více než polovina lidí s nadváhou nemá potěšení z jídla. Důvodem mohou být dopady jídla na jejich postavu", říká Zuzana Švalbová z agentury STEM/MARK.

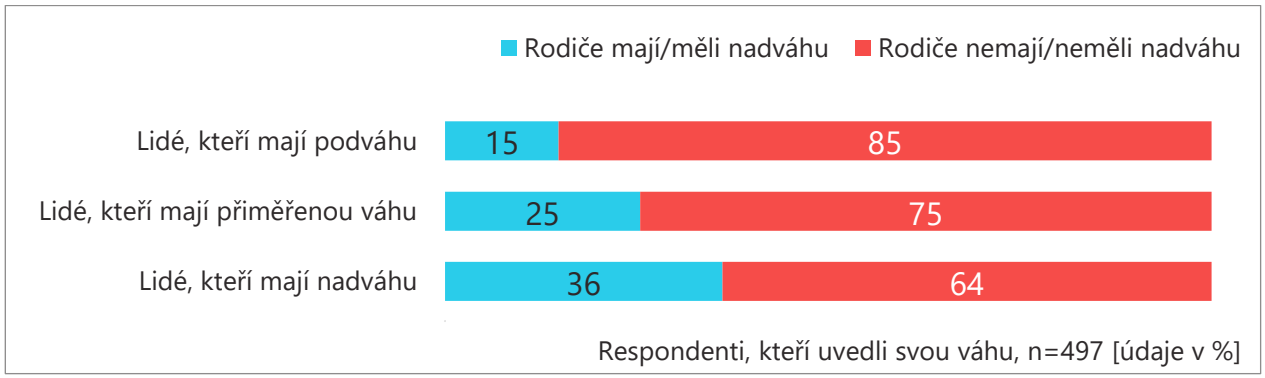
Graf 12: Potěšení z jídla



Lidé s nadváhou mají také rodiče s nadváhou?

Lidé s nadváhou mají častěji „silné" rodiče, ale nejedná se o většinový jev. Pro většinu lidí s nadváhou platí, že jejich rodiče nadváhu neměli.

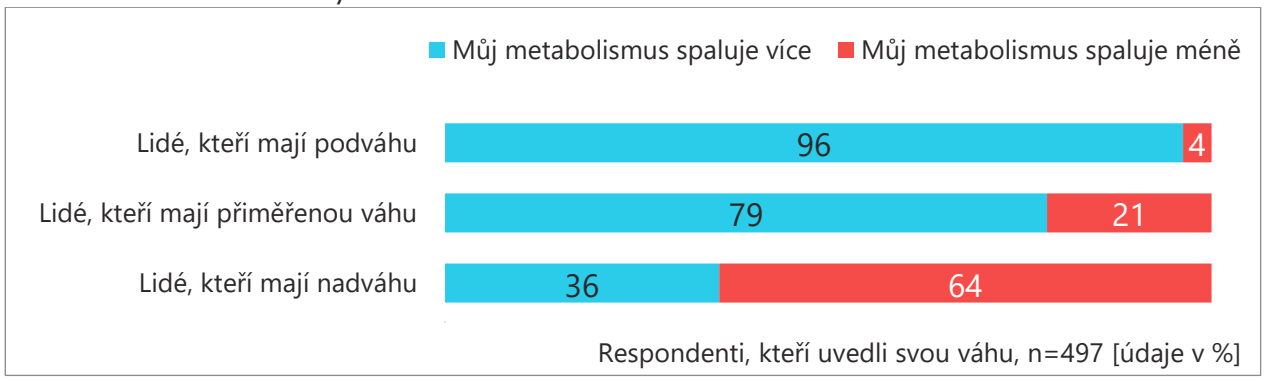
Graf 13: Nadváha rodičů



Názory na rychlost metabolismu se liší u štíhlých a silných?

Nezabýváme se tím, zda rychlý a pomalý metabolismus existují, ale názorem na jeho projevy. Většina lidí s podváhou a přiměřenou váhou si myslí, že má rychlé spalování, zatímco lidé s nadváhou považují svůj metabolismus za pomalý.

Graf 14: Přesvědčení o rychlém metabolismu



*Výzkumu agentury STEM/MARK uskutečněného prostřednictvím online dotazování na Českém národním panelu se zúčastnilo **508 osob reprezentujících internetovou populaci ve věku 18+ let**. Šetření probíhalo od 13. do 19. 5. 2025.*

Odkaz: https://stemmark.cz/nadvaha-nesouvisi-s-laskou-k-jidlu