Tisková zpráva STEM/MARK
Kontakt: Zuzana Švalbová, svalbova@stemmark.cz, 737455462
V Praze, 5. 3. 2025

Přiměřená váha nespočívá v dietách



Foto: Odiseo Castrejon

Výzkumná agentura STEM/MARK zjišťovala, zda se Češi zabývají svojí váhou a jaká opatření podnikají na její snížení a udržení. Zjistili jsme, že čtvrtina Čechů se snaží hubnout, zařazuje kvůli tomu hlavně fyzickou aktivitu bez diety, ale spíše nejsou úspěšní. Naopak inspirací je pětina Čechů, která si udržuje přiměřenou váhu, podle vlastního hodnocení snadným a efektivním způsobem, převážně bez speciální diety ale dodržováním některých zásad.

Znáte štíhlé lidi, kteří nedrží diety?

Někdo z nás hubne pořád dokola, protože si novou váhu neudrží, někdo ani nezhubne, někdo se ve snaze o snížení váhy ucvičí k smrti, někdo to prostě vzdal. Když se ale zamyslíme nad svým okolím, jistě známe někoho, kdo štíhlý je, a přitom jí normálně, diety nedrží ani výrazně nesportuje, často ani stravu moc neřeší. Většinou se u těchto lidí zaříkáme genetikou, rychlostí metabolismu a jinými specifiky a nenapadne nás jednoduchá hypotéza, že štíhlí lidé jsou takoví proto, že jedí chytřeji a chytrá pravidla stravování mají integrovaná jako svoji přirozenost. Tuto skupinu jsme se pokusili identifikovat a popsat v závěru textu. Nejdřív se podíváme ale na stravování ostatních skupin v české populaci, aby byl rozdíl dobře patrný.

Jak se Češi zabývají svou váhou?

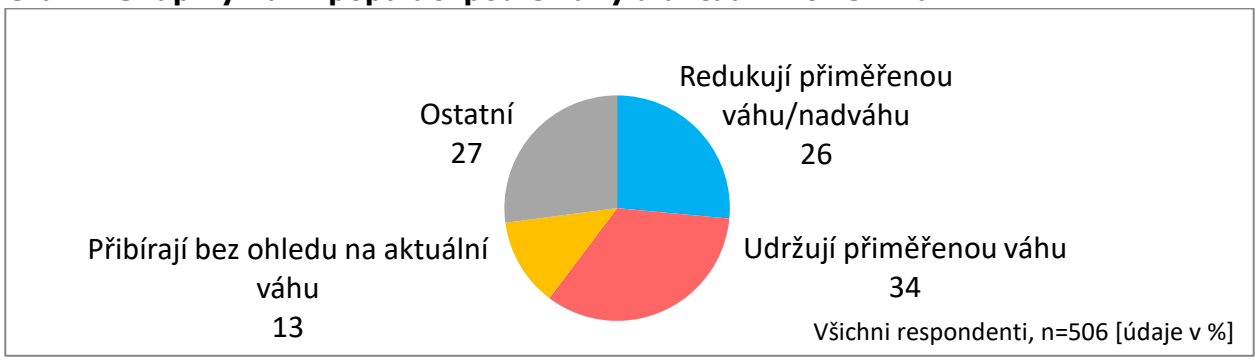
V našem průzkumu se lidé ve věku 18-64 let (dále jen populace) měli sami zařadit podle své váhy (jejich odpověď nebyla ověřena podle BMI). Necelá polovina lidí (48 %) má podle svého mínění přiměřenou váhu a necelá polovina (46 %) má nadváhu[1]. Víc než polovina lidí také uvádí, že si váhu aktuálně drží (56 %), čtvrtina váhu snižuje (27 %) a víc než desetina lidí přibírá (13 %)[2]. Aktuální režim silně souvisí s váhou respondenta. Lidé s přiměřenou váhou výrazně častěji udržují svou váhu, lidé s podváhou výrazně častěji přibírají (ačkoli největší část z nich si váhu drží) a lidé s nadváhou výrazně častěji váhu snižují (i mezi nimi je nejvíc těch, co si váhu drží).

Populaci jsme rozdělili na čtyři kategorie (viz graf 1) a níže je detailně popisujeme. Jedná se o:

- lidi, kteří hubnou a zároveň mají nadváhu nebo přiměřenou váhu (26 % populace),
- lidi, kteří si udržují váhu a zároveň mají přiměřenou váhu (34 %),
- lidi, kteří přibírají na váze bez ohledu na svou aktuální váhu (13 %) a
- ostatní osoby[3] (27 %).

[1] Zbylých několik procent představují lidé s podváhou nebo lidé, kteří se odmítli zařadit.
[2] Zbylých několik procent představují lidé, kteří odmítli uvést svůj aktuální režim.
[3] Tuto skupinu tvoří lidé, kteří hubnou a mají podváhu nebo svou váhu neuvedli, dále lidé, kteří udržují podváhu nebo nadváhu nebo svou váhu neuvedli, a lidé, kteří neuvedli, v jakém

Graf 1: Skupiny lidí v populaci podle váhy a aktuálního režimu



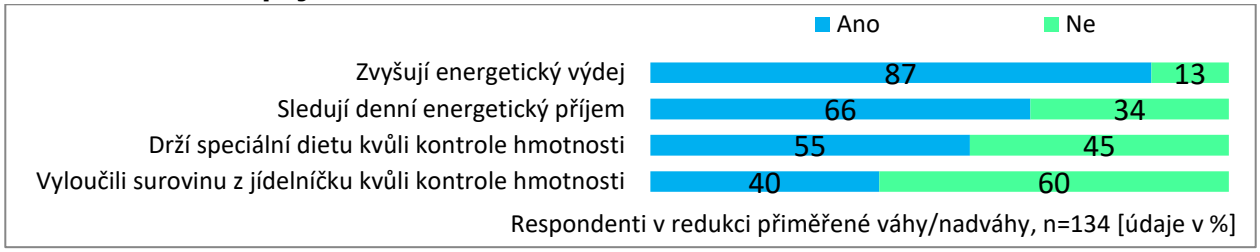
Pro jistotu zmiňujeme, že jsme mapovali základní charakteristiky o stravovacím režimu a nebrali jsme v potaz mnoho jiných faktorů, jako je zdravotní stav, množství stresu, fyzická a časová náročnost práce, skladba jídelníčku, konzumace alkoholu, intenzita pohybových aktivit aj., které mají nesporný dopad na váhu i úspěšnost aktuálního režimu.

SKUPINA REDUKUJÍCÍCH: Hubnout neznamená jen držet dietu

Nejprve se zaměříme na lidi, kteří **hubnou a mají nadváhu nebo váhu přiměřenou** (je jich v populaci 26 %). Nejedná se o všechny osoby v redukci váhy, protože zde nejsou zahrnuti respondenti, kteří hubnou a mají podváhu nebo svou váhu neuvedli.

Značná část (87 %) těchto **lidí se snaží fyzickou aktivitou zvýšit energetický výdej a** ovlivnit tím svou hmotnost (viz graf 2). **Dvě třetiny** (66 %) **si hlídají celodenní energetický příjem**. Převažuje u nich orientační sledování kalorických hodnot nad striktním hlídáním. **Speciální diety[4] na kontrolu hmotnosti drží víc než polovina** (55 %). Jedná se hlavně o dietu proteinovou, nízkotučnou a přerušovaný půst. **Část lidí** (40 %) **kvůli kontrole hmotnosti vyloučila nějakou surovinu z jídelníčku,** hlavně sladkosti, sladidla a pečivo (a specificky podle diet např. tučné maso a mléčné výrobky u nízkotučné diety).

Graf 2: Chování spojené s kontrolou hmotnosti



Většina těchto lidí obědvá (93 %) a **večeří** (97 %), **ale ne každý snídá** (82 % snídá, 18 % nesnídá). **První jídlo se jí hlavně mezi 6-8 hod**. (59 %). **Poslední jídlo se jí hlavně mezi 19-20 hod.** (49 %), výjimkou není ani pozdní konzumace kolem 22 hod. (10 % lidí), častější u mladých do 29 let. **Doba mezi probuzením a prvním jídlem je nejčastěji 1 hodina** (v průměru 2 hodiny), pro 25 % z nich je to dokonce 3 hodiny nebo déle – **část lidí**

režimu aktuálně jsou. Vzhledem k heterogennosti skupiny, ji blíže nepopisujeme, ale údaje o ní lze najít v tabulkách v textu.

[4] Jedná se o diety pouze z důvodu kontroly hmotnosti. Diety z jiných (např. zdravotních, kulturních, etických) důvodů nejsou uvažovány.

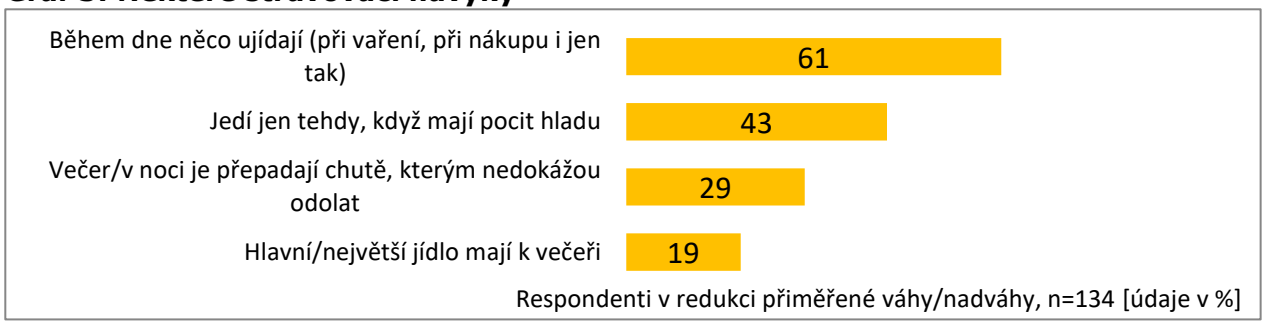
tedy po probuzení hladoví! Doba mezi posledním jídlem a ulehnutím je nejčastěji (i v průměru) **3 hodiny,** krátce před spaním jí 13 % lidí.

Tabulka 1: Načasování jídla (v %)

Čas prvního jídla		Čas posledního jídla	
5 hod. nebo dříve	4	12-16 hod.	1
6-7 hod.	29	17-18 hod.	29
8 hod.	30	19-20 hod.	49
9-12 hod.	33	21 hod. nebo později	20
13 hod. nebo později	4		
Celkem	100	Celkem	100
Doba mezi vstáváním a prvním jídlem		**Doba mezi posledním jídlem a ulehnutím**	
0 hodin	9	0-1 hodina	13
1 hodina	39	2 hodin	22
2 hodiny	28	3 hodiny	26
3 hodiny a déle	25	4 hodiny	25
		5 hodin a déle	15
Celkem	100	Celkem	100

Nejen načasování jídla ale i některé další návyky komplikují snižování váhy (viz graf 3). Během dne víc než půlka (61 %) něco uzobává. Nemalá část lidí (43 %) přiznává, že jedí, i když nemají hlad. Necelá třetina lidí (29 %) večer či v noci nedokáže odolat chutím. Pro 19 % lidí je večeře hlavní a největší jídlo z celého dne.

Graf 3: Některé stravovací návyky

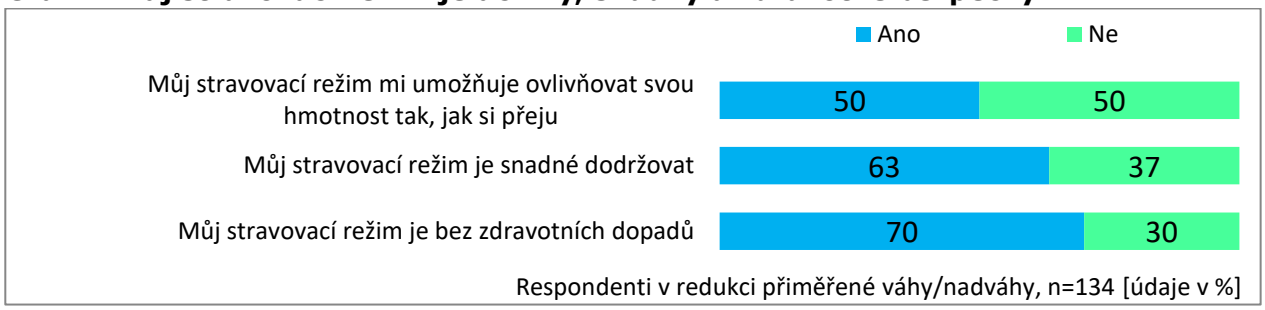


Aktuální stravovací režim je efektivní pro polovinu lidí a umožňuje jim ovlivňovat svou hmotnost. **Druhá polovina lidí svůj režim za účinný nepovažuje.** Odpovědi se výrazně liší pro jednotlivé typy diet – nízkosacharidová dieta je účinná (92 %), zatímco přerušovaný půst téměř vůbec (účinný je jen podle 30 %).

Dodržovat aktuální režim je pro 63 % lidí snadné, **naopak 37 % považuje nastavená pravidla za obtížná. Zejména přerušovaný půst se ukazuje jako náročný** (polovina těch, co ho drží, ho považuje za náročný).

Aktuální režim je bez zdravotních rizik podle 70 % lidí, **naopak 30 % svůj režim nepovažuje za bezrizikový.** Zdravotní rizika u svého dietního režimu častěji vnímají lidé držící přerušovaný půst (35 %).

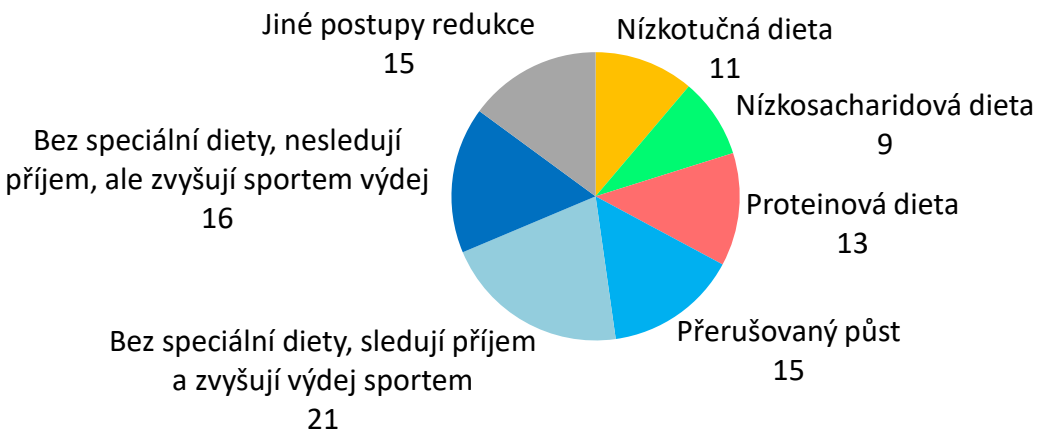
Graf 4: Můj stravovací režim je účinný, snadný a zdravotně bezpečný



Respondenti v redukci přiměřené váhy/nadváhy, n=134 [údaje v %]

Kombinací vybraných informací jsme zjistili, že nejčastějším postupem redukce je u těchto lidí (stále jsme u skupiny redukujících) **zvýšení energetického výdeje a sledování příjmu bez jiných dietních omezení** (21 %) **anebo pouhé zvýšení energetického výdeje bez sledování příjmu či jiných dietních omezení** (16 %), ačkoli se jedná (spolu s přerušovaným půstem) o nejméně efektivní postupy (viz graf 5 a tabulka 2).

Graf 5: Metody v režimu hubnutí



Respondenti v redukci přiměřené váhy/nadváhy, n=134 [údaje v %]

Zajímavosti o jednotlivých skupinách:

Lidé na nízkotučné dietě: většinou také zvyšují výdej pohybem a sledují příjem kalorií, více z nich jí největší jídlo k večeři, více z nich jí dokonce těsně před ulehnutím, více z nich vyloučilo z jídelníčku nějakou surovinu a jen půlka je spokojená s efektem této diety.

Lidé na nízkosacharidové dietě: většinou také zvyšují výdej pohybem a sledují energetický příjem, méně z nich večer pronásledují chutě, méně z nich něco přes den ujídá a **výrazně častěji jsou spokojení s efektem diety, snadností dodržování** a častěji ji považují za zdravotně bezpečnou (jedná se o názor, ne o potvrzení zdravotní bezrizikovosti).

Lidé na proteinové dietě: také většinou zvyšují energetický výdej, sledují energetický příjem, více z nich nemuselo vyloučit nic z jídelníčku, více jsou spokojeni s efekty diety a zdravotní bezpečností diety.

Lidé držící přerušovaný půst: častěji zvyšují energetický výdej a sledují příjem, v menší míře snídají, první jídlo jedí až 3 hodiny po probuzení nebo ještě později, poslední jídlo má více z nich mezi 17-18 hod. Častěji ale **nepovažují režim za účinný a jeho dodržování za snadné**.

Lidé, kteří nedrží žádnou speciální dietu, ale hlídají příjem a zvyšují výdej: v menší míře jedí, když nemají hlad, více z nich má hlavní jídlo jindy než večer a večer je nepronásledují chutě, více z nich nemuselo nic vyloučit z jídelníčku a více z nich jí 4 hodiny před ulehnutím. **S dopady režimu na svou váhu je ale spokojená méně než polovina z nich.**

Lidé, kteří nedrží žádnou speciální dietu, nehlídají kalorie, ale zvyšují energetický výdej: více z nich jí hlavní jídlo jindy než večer, více z nich během dne něco ujídá, méně z nich muselo vyloučit něco z jídelníčku. **Jen čtvrtina je spokojena s dopady režimu na váhu**.

Tabulka 2: Hodnocení stravovacího režimu podle způsobu redukce (v %)

	Celkem v redukci	V tom:						
		Nízkotučná dieta	Nízkosacharidová dieta	Proteinová dieta	Přerušovaný půst	Bez diety, sleduje příjem, zvyšuje výdej	Bez diety, nesleduje příjem, zvyšuje výdej	Jiné postupy redukce
Stravovací režim je efektivní	50	53	92	71	30	43	27	60
Stravovací režim je snadné dodržet	63	60	92	65	50	57	73	60
Stravovací režim je zdravotně bezpečný	70	80	83	82	65	75	55	60

„Někteří lidé jsou v hubnutí úspěšní, někteří spíš ne. Některé diety efekt mají, některé ne. Z odpovědí respondentů vyplývá, že samotné zvýšení energetického výdeje moc nefunguje. Bez snídaně, s prvním jídlem až po 2 hodinách od probuzení, posledním jídlem ve večerních hodinách nebo hlavním jídlem večer místo během dne je vliv dalších opatření na hmotnost také výrazně nižší.,“ říká Zuzana Švalbová, analytička agentury STEM/MARK.

SKUPINA PŘIBÍRAJÍCÍCH: Pozdní jídlo vede k přibírání na váze

Další popisovanou skupinou jsou lidé, kteří přibírají na váze, ať už mají aktuálně podváhu, přiměřenou váhu, nadváhu nebo svou váhu nehodnotili (jak jsme uvedli v úvodu, představují 13 % populace).

Víc než polovina z nich (53 %) nepočítá kalorie, víc než polovina (56 %) zvyšuje energetický výdej pohybem, necelá třetina (28 %) drží nějakou dietu, většina (81 %) nevyloučila z jídelníčku žádnou surovinu. První jídlo jedí mezi 6-8 hod. (62 %) a do 1 hodiny po probuzení (62 %), **víc než pětina** (22 %) **jí největší jídlo k večeři**, **skoro polovina** (45 %) **večer nedokáže odolat chutím a třetina** (33 %) **jí poslední jídlo po 21 hod., víc než čtvrtina** (28 %) **jí poslední jídlo krátce před spaním** a většina během dne něco ujídá (66 %).

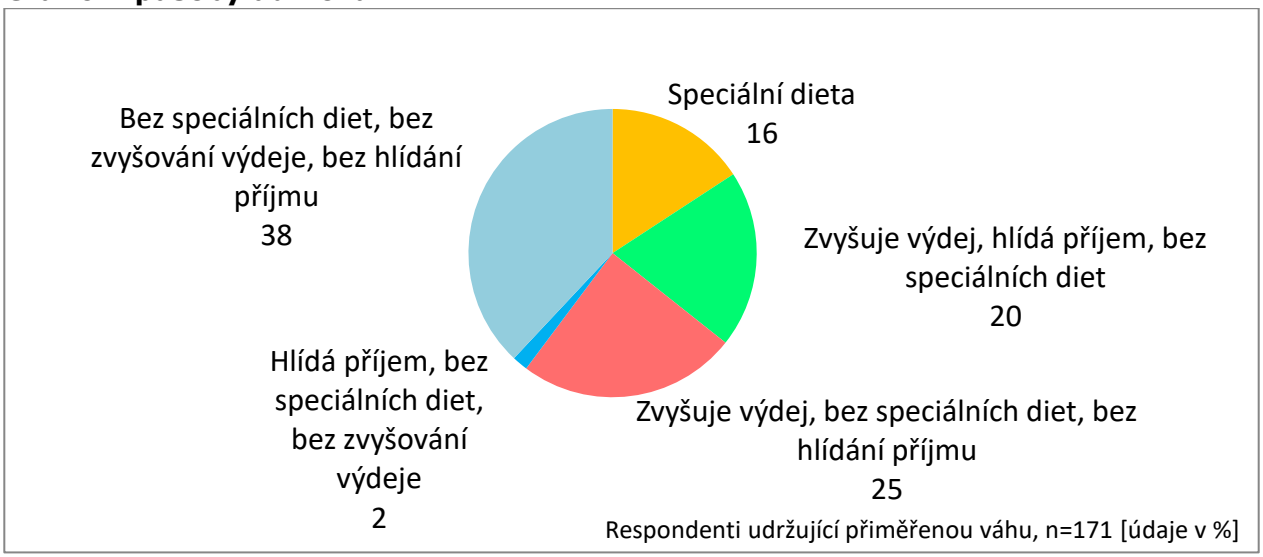
„Hlavně pozdní konzumace tyto lidi odlišuje od ostatních skupin a je spojená s nabíráním kil,“ shrnuje Zuzana Švalbová z agentury STEM/MARK.

SKUPINA UDRŽUJÍCÍCH: Na udržení hmotnosti je dieta účinná

Třetí skupinou, na kterou jsme se podívali, jsou lidé, kteří si udržují váhu a mají aktuálně přiměřenou váhu (jak jsem uvedli v úvodu, představují 34 % populace).

Tito lidé většinou nepočítají energetický příjem (69 %), víc než polovina (56 %) zvyšuje energetický výdej, většina (84 %) nedrží žádnou dietu, **jen malá část** (11 %) **jí večer hlavní jídlo**, **jen necelá pětina** (18 %) **z nich nedokáže večer odolat chutím**, víc než půlka (58 %) během dne něco ujídá, většina (81 %) nevyloučila nic z jídelníčku, svůj režim považují za účinný (79 %), snadný (80 %) a zdravotně bezpečný (80 %). Tito lidé na rozdíl od osob v redukci **častěji jedí první jídlo krátce po probuzení** (70 % do 2 hodin), čas posledního jídla i jeho odstupu od ulehnutí se ale neliší. Kombinací některých charakteristik jsme sestavili způsoby udržování (viz graf 6) – nejčastější cestou je stravování bez diety, sledování příjmu a zvyšování výdeje (38 %), ačkoli je to méně účinná cesta. Naopak nejvyšší úspěšnost má udržování pomocí diet.

Graf 6: Způsoby udržování



Tabulka 3: Hodnocení stravovacího režimu podle způsobu udržování (v %)

	Udržují váhu - celkem	V tom: Speciální dieta	Zvyšuje výdej, hlídá příjem, bez diet	Zvyšuje výdej, bez diet, bez hlídání příjmu	Hlídá příjem, bez diet, bez zvyšování výdeje	Bez diet, bez zvyšování výdeje, bez hlídání příjmu
Stravovací režim je efektivní	79	93	76	81	100	72
Stravovací režim je snadné dodržet	80	74	79	83	100	78
Stravovací režim je zdravotně bezpečný	80	78	82	86	100	74

„Úspěšnost udržování přiměřené váhy je vysoká, ale ne absolutní. Obdobně jako u redukujících i u lidí, kteří udržují váhu, platí, že bez snídaně, s prvním jídlem až po 2 hodinách od probuzení, posledním jídlem ve večerních hodinách nebo hlavním jídlem večer místo během dne je vliv dalších opatření na hmotnost výrazně nižší. A účinnější jsou diety než žádné opatření,“ uzavírá Zuzana Švalbová, analytička agentury STEM/MARK.

Pro srovnání uvádíme charakteristiky všech skupin v tabulce 4 a 5.

Tabulka 4: Stravovací návyky a aktivity na kontrolu hmotnosti u jednotlivých skupin (v %)

	Redukují přiměřenou váhu/nadváhu	Přibírají bez ohledu na váhu	Udržují přiměřenou váhu	Ostatní	Populace celkem
Sledují energetický příjem	66	47	31	34	43
Zvyšují energetický výdej	87	56	56	55	64
Dodržují speciální dietu	55	28	16	20	29
Snídají	82	89	82	84	83
Obědvají	93	89	95	95	94
Večeří	97	94	95	93	95
Jedí jen tehdy, když cítí pocit hladu	43	47	46	43	44
Hlavní/největší jídlo mají k večeři	19	22	11	12	15
Večer/v noci je přepadají chutě, kterým nedokážou odolat	29	45	18	36	29
Během dne něco ujídají	61	66	58	61	61
Jedí zeleninu aspoň jednou denně	77	77	75	67	74
Vyloučili nějakou surovinu ze svého jídelníčku kvůli kontrole své hmotnosti	40	19	19	22	25
Stravovací režim je efektivní	50	44	79	34	55
Stravovací režim je snadné dodržovat	63	45	80	65	67
Stravovací režim je bez zdravotních rizik	70	48	80	50	65

Tabulka 5: Načasování jídla u jednotlivých skupin (v %)

		Redukují přiměřenou váhu/nadváhu	Udržují přiměřenou váhu	Přibírají bez ohledu na váhu	Ostatní	Populace celkem
Čas prvního jídla	5 hod. nebo dříve	4	8	9	5	7
	6-7 hod.	29	35	31	36	33
	8 hod.	30	21	31	22	25
	9-12 hod.	33	28	23	36	31
	13 hod. nebo později	4	8	5	1	5
	Celkem	100	100	100	100	100
Čas posledního jídla	12-16 hod.	1	2	3	2	2
	17-18 hod.	29	25	14	26	25
	19-20 hod.	49	56	50	50	52
	21 hod. nebo později	20	18	33	21	21
	Celkem	100	100	100	100	100

Tabulka 5: Načasování jídla u jednotlivých skupin (v %) - pokračování

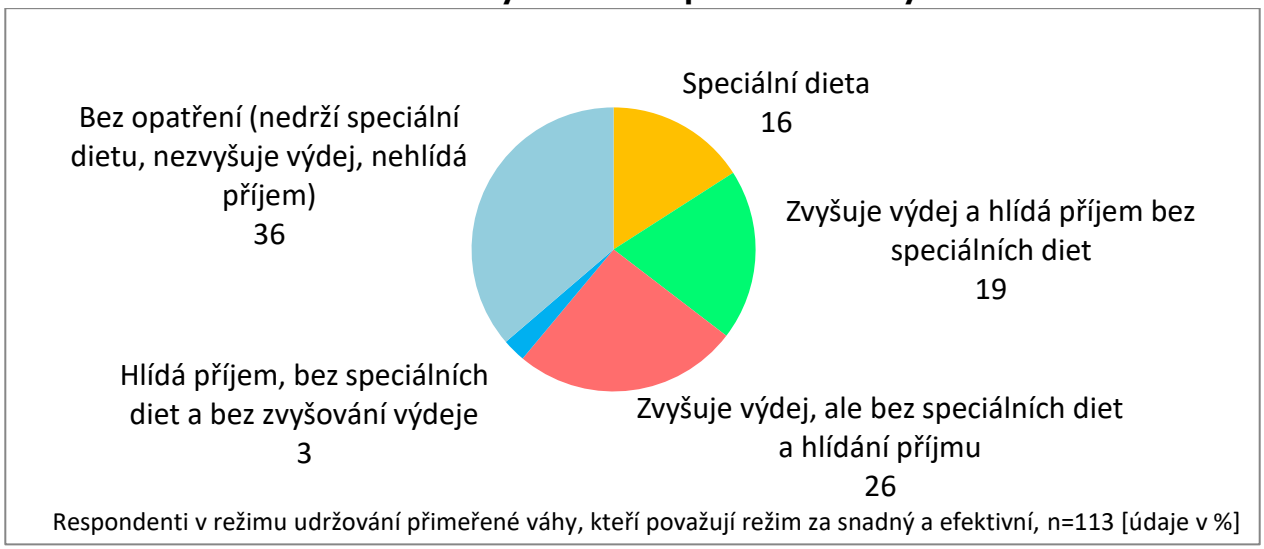
		Redukují přiměřenou váhu/nadváhu	Udržují přiměřenou váhu	Přibírají bez ohledu na váhu	Ostatní	Populace celkem
Doba mezi vstáváním a prvním jídlem	0 hodin	9	20	17	16	16
	1 hodina	39	35	45	34	37
	2 hodiny	28	16	19	28	23
	3 hodiny a déle	25	30	19	22	25
	Celkem	100	100	100	100	100
Doba mezi posledním jídlem a ulehnutím	0-1 hodina	13	11	28	16	15
	2 hodiny	22	23	19	20	22
	3 hodiny	26	33	27	24	28
	4 hodiny	25	22	16	23	22
	5 hodin a déle	15	10	11	17	13
	Celkem	100	100	100	100	100

Inspiraci hledejme zde: Nemusíme držet dietu, ale respektujme některá pravidla

K inspiraci pro všechny, kteří si chtějí elegantně udržet váhu, by mohli sloužit lidé, kteří si udržují přiměřenou váhu a považují zvolený způsob za snadný a efektivní. Jedná se o podmnožinu lidí, kteří udržují přiměřenou váhu (viz předchozí odstavce). **Tito lidé představují pětinu populace** (22 %). Co tedy dělají jinak?

Většinou nehlídají svůj energetický příjem ani nezvyšují výdej, nedrží speciální dietu. **Více z nich snídá**, obědvá i večeří, **méně z nich přes den něco ujídá**, **více z nich jí jen, když mají hlad**, **více z nich jí největší jídlo jindy než večer**, méně z nich vyloučilo z jídelníčku nějakou surovinu a **méně z nich večer pronásledují chutě**. Kombinací vybraných charakteristik (viz graf 7) jsme zjistili, že nejčastějším postupem je pro tyto lidi režim bez držení diet, bez sledování příjmu a bez zvyšování výdeje (36 %).

Graf 7: Snadné a efektivní metody udržování přiměřené váhy



Respondenti v režimu udržování přimeřené váhy, kteří považují režim za snadný a efektivní, n=113 [údaje v %]

Zajímavosti o jednotlivých skupinách:

Lidé na speciální dietě: ve větší míře sledují energetický příjem, zvyšují výdej a vyloučili surovinu z jídelníčku. Více z nich jí jen, když mají hlad, méně z nich jí hlavní jídlo večer, méně z nich něco přes den ujídá.

Lidé, kteří nedrží žádnou speciální dietu, ale hlídají příjem a zvyšují výdej: ve větší míře snídají, více z nich jí jen, když mají hlad, více z nich vyloučilo něco z jídelníčku (alkohol a tučné jídlo) a méně z nich večer pronásledují chutě, méně z nich během dne ujídá a méně z nich jí krátce před spaním.

Lidé, kteří nedrží žádnou speciální dietu, nehlídají příjem, ale zvyšují výdej: ve větší míře snídají a obědvají, více z nich jí krátce po probuzení, méně z nich podléhá večer chutím a méně z nich jí hlavní jídlo večer.

Lidé bez sledovaných opatření: ve větší míře něco během dne ujídají, méně z nich vyloučilo něco z jídelníčku a méně z nich jí hlavní jídlo večer, více z nich jí 3 hodiny před spaním.

Tabulka 6: Charakteristiky lidí, kteří udržují přiměřenou váhu snadno a účinně podle způsobu udržování (v %)

	Udržují snadno a efektivně - celkem	V tom:				
		Speciální dieta	Zvyšuje výdej, hlídá příjem, bez diet	Zvyšuje výdej, bez diet, bez hlídání příjmu	Hlídá příjem, bez diet, bez zvyšování výdeje	Bez opatření
Sleduje energetický příjem	34	72	100	0	100	0
Zvyšuje výdej	58	78	100	100	0	0
Drží speciální dietu	16	100	0	0	0	0
Snídají	87	83	91	93	33	85
Obědvají	97	94	91	100	100	100
Večeří	97	100	95	97	100	98
Jedí jen tehdy když mají hlad	49	56	55	45	67	44
Hlavní jídlo mají k večeři	11	11	14	10	0	10
Nedokáže večer odolat chutím	15	22	9	10	33	17
Během dne něco ujídají	54	39	36	45	67	76
Jedí zeleninu	77	94	73	76	67	73
Vyloučili nějakou surovinu z jídelníčku	21	39	32	21	0	10
Stravovací režim je efektivní	100	100	100	100	100	100
… je snadné dodržet	100	100	100	100	100	100
… je zdravotně bezpečný	94	94	95	93	100	93

„Výsledky průzkumu naznačují, že snadný a účinný způsob, jak zůstat štíhlý, je mimo jiné pravidelná snídaně, oběd a večeře a konzumace největšího jídla v průběhu dne, tedy jindy než večer. Součástí je také vyhnout se uzobávání během dne a mlsání večer či v noci. A vliv má zřejmě i zahrnutí všech surovin do jídelníčku kromě individuálních zdravotních omezení, kterými se studie nezabývala,“ říká Zuzana Švalbová, analytička agentury STEM/MARK.

*Výzkumu agentury STEM/MARK uskutečněného prostřednictvím online dotazování na Českém národním panelu se zúčastnilo **506 osob reprezentujících internetovou populaci ve věku 18 až 64 let**. Šetření probíhalo od 26.11. do 2.12. 2024.*

***Odkaz na web:** https://stemmark.cz/primerena-vaha-nespociva-v-dietach/*