

PITNÝ REŽIM MLADÝCH MUŽŮ

YOUNG MEN'S DRINKING HABITS

FRANTIŠEK BÍLEK

Ústřední vojenský zdravotní ústav Praha

SOUHRN

V předkládané práci jsou prezentovány výsledky anonymního terénního průzkumu pitného režimu u mladých mužů (vojáků základní služby).

Cílem studie bylo zjistit, s jakými návyky v příjmu tekutin nastupují mladí muži na vojnu a jak se tyto návyky změní dlouhodobým pobytem v relativně uzavřeném kolektivu mladých mužů po osamostatnění se od rodiny, ve které vyrůstali.

Pozitivním zjištěním studie je objem nealkoholických nápojů, které skupina mladých mužů průměrně během dne vypije. Problematické je poměrně vysoké procento osob, které pravidelně konzumují soft drinky. Oblíbenost slazených nápojů potvrzuje i skutečnost, že si většina mladých mužů vodu nebo minerálku, ale také čaj a kávu přislazuje. Více než 80 % respondentů nezná přiměřený příjem minerálních vod a okolo 40 % respondentů skutečně pije denně více než 0,5 l minerálek. Konzumace mléka zjištěná touto studií potvrzuje závěry českých i zahraničních studií, že mléko patří mezi poměrně málo oblíbené nápoje. Mezi mladými muži byla u přibližně 30 % respondentů zjištěna nadměrná konzumace alkoholu, přičemž co se oblíbenosti týče, významně převažuje konzumace piva, a to jak u Čechů, tak i u Moravanů. Nadměrná konzumace alkoholu je nižší u vysokoškolačků, podstatný vliv na konzumaci alkoholu ale úroveň vzdělání dle výsledků průzkumu nemá.

Studie ukázala, že po nástupu do základní vojenské služby nedošlo u mladých mužů k nárůstu konzumentů alkoholu. Na druhou stranu, ale ani k významnému úbytku. Změny v příjmu nealkoholických nápojů souvisely s nabídkou nápojů podávaných v základní vojenské službě zdarma.

Klíčová slova: pitný režim, nápoj, soft drink, alkohol

SUMMARY

The study presents results of anonymous field research of young men's drinking habits (conscripts).

The objective of the study was to find out the fluid intake habits of the conscripts prior to military service and how these habits are modified by long-term stay in relatively enclosed community of young men just after leaving family they have grown in.

A positive finding is the daily amount of non-alkoholic drinks consumed in average by the group of recruits. The relatively high percentage of men who regularly consume soft drinks is problematic. The popularity of sweetened drinks is also affirmed by the fact that most of the young men drink sweeten water or mineral water as well as tea and coffee. More than 80 % of the respondents are not aware of any adequate intake of mineral water and approximately 40 % of the respondents actually have an intake exceeding 0.5 liter of mineral water. Consumption of milk revealed by this study confirms the results of Czech studies, as well as of those abroad, that milk is relatively less popular as a drink. 30 % of respondents reported excessive consumption of alcohol, predominantly beer in Bohemia as well as in Moravia. Excessive consumption of alcohol is lower in university-educated individuals but according to the findings of our survey, the educational status has no substantial influence.

The study has shown that after beginning compulsory military service the young men have not increased their consumption of alcohol. Conversely, neither has there been any substantial decrease. Changes in the intake of non-alkoholic drinks were connected with the supply of drinks served free of charge during their military service.

Key words: drinking habits, drink, soft drink, alcohol

Úvod

Pitný režim je systém doplňování tekutin ztracených z lidského organismu při běžných, ale zejména náročnějších činnostech. Čím je organismus mladší, tím citlivěji reaguje na nedostatečný přívod tekutin. Pitný režim napomáhá urychlit regeneraci organismu po zátěži nebo v jejím průběhu, přispívá ke zlepšení činnosti ledvin a k optimalizaci krevního oběhu. Pitným režimem se zabezpečuje nejen dostatek vody, ale i vhodné množství potřebných minerálních látek. Tekutiny, které jsou přijímány jako součást výživy, mohou obsahovat i některé

energetické látky a vitaminy. Potrava se lépe vstřebává, pokud je rozpuštěná ve vodě. Příjem tekutin stimuluje vylučování trávicích šťáv, zlepšuje prokrvení trávicího ústrojí a schopnost přijímat potravu (17).

Dospělý člověk by měl vypít denně přibližně 1500 ml vody ve formě nápojů. Mimoto získá asi 1000 ml vody potravou a 300 ml při látkové přeměně v organismu. Z těchto přibližně 2800 ml vody je 550 ml využito k pokrytí ztrát vody dýcháním, 600 ml pocením, 1500 ml močí a 150 ml stolicí (3, 13, 22, 23, 24). Ke zvýšeným potřebám příjmu tekutin dochází u změn zdravotního stavu (průjemová onemocnění, zvracení, horečnatá one-

mocnění, atd.) a dále u sportovců a pracujících v horkých provozech (7).

Potřeba tekutin je přísně individuální záležitostí a nelze tak bagatelizovat univerzální optimální příjem, který by platil pro každého. Záleží na mnoha vnějších i vnitřních faktorech – např. na tělesné hmotnosti, věku (19), pohlaví, složení a množství stravy (obsah vody, solí, bílkovin a kalorií), tělesné aktivitě, teplotě a vlhkosti prostředí, včetně proudění vzduchu, druhu oblečení a teplotě těla, aktuálním zdravotním stavu, zavedení organismu atd. Každý člověk má svou optimální potřebu volných tekutin, která se navíc v čase mění. Tato potřeba se může pohybovat od méně než jednoho litru za den (u člověka se sedavým zaměstnáním, který konzumuje převážně zeleninová, obilninová a luštěninová jídla s nízkým obsahem solí) až po několik litrů za den (u člověka, který konzumuje příliš slanou i sladkou stravu s malým obsahem tekutin a vysokým obsahem energie a fyzicky intenzivně pracuje, sportuje nebo se pohybuje v horkém prostředí). U této kategorie může denní potřeba přesáhnout i pět litrů (14).

O pitném režimu a nutnosti dodávat tělu ztracené tekutiny se zpravidla hovoří v souvislosti s profesionální zátěží (17, 18). Někdy si však dostatečně neuvědomujeme, že pitný režim je důležitý i v každodenním životě nás všech.

Jak potvrzují některé práce (7), důležitou roli při dodržování pitného režimu a výběru nápoje hrají vnější vlivy prostředí, jako je rodina, kamarádi, škola, reklama a sdělovací prostředky. V případě této studie pak také pobyt v tak specifickém prostředí, jakým byla základní vojenská služba, které se ale příliš nelišilo od prostředí internátních zařízení škol a učilišť.

Pro vojáky současné profesionální Armády České republiky působící v zahraničních misích v oblastech s nedostatkem pitné vody a extrémními klimatickými podmínkami je znalost pitného režimu v mnoha případech životně důležitá.

Cíle studie

Cílem této studie bylo formou řízeného dotazníku zjistit, s jakými návyky v příjmu tekutin přicházejí mladí muži na vojnu a jak se tyto návyky změní dlouhodobým pobytem v relativně uzavřeném kolektivu mladých mužů po osamostatnění se od rodiny, ve které vyrůstali.

Hlavní pozornost byla zaměřena na následující problematiku:

- celkový denní příjem tekutin,
- preference různých nealkoholických nápojů, zejména pak spotřeba soft drinků,
- konzumace mléka,
- spotřeba alkoholu, včetně porovnání vzhledem ke vzdělání a místu pobytu respondentů,
- využívání nápojových automatů,
- ovlivnění celkového příjmu tekutin různými vlastnostmi nápoje (chuť, teplota).

Metodika průzkumů

Sledování bylo prováděno v letech 2002–2003 anonymním terénním průzkumem formou řízeného dotazníku u kohorty, která zahrnovala 322 osob – mladých mužů, vojáků základní vojenské služby AČR (dále jen ZVS)

ve věku 18 až 27 let. Spektrum sledovaných osob bylo v 66 % ve věku 18–20 let a ve 34 % ve věku 21–27 let. Průzkum byl proveden v 9 posádkách AČR (Praha, Tábor, Písek, Vráž u Písku, Drhovice, Jindřichův Hradec, Olomouc, Opava a Hlučín).

Dotazník obsahoval 26 otázek, které mimo specificky vojenských dotazů u probandů zjišťovaly:

- dosažený věk,
- místo pobytu před nástupem na základní vojenskou službu (Čechy/Morava/jiné),
- ukončené školní vzdělání,
- dobu strávenou výkonem základní vojenské služby,
- výběr a příjem nealkoholických nápojů průměrně za den před nástupem základní vojenské služby a na vojně,
- výběr a příjem alkoholických nápojů průměrně za den před nástupem základní vojenské služby a na vojně,
- kolikastupňové pivo preferují,
- pokud pijí obyčejnou vodu, zda preferují její dochucení,
- zda dávají přednost ochuceným minerálkám před neochucenými a jaký si myslí, že je optimální denní příjem přírodních minerálních vod,
- zda preferují černý, zelený, ovocný nebo bylinkový čaj a zda a kolik doslazují,
- jaký nápoj preferují ke snídani,
- zda využívají nápojových automatů na soft drinky, čaj a kávu,
- jestli vědí, jaký objem tekutin by měl člověk denně vypít.

Vlastnímu vyplnění dotazníků předcházelo vysvětlení významu prováděného průzkumu pitného režimu. Byly objasněny jednotlivé otázky, aby nedocházelo k jejich špatnému pochopení, a to jak před, tak i v průběhu vyplňování dotazníku. Před respondenty byly vystaveny vzorky PET lahví, hrnků a sklenic, které reprezentovaly objemy (2 l, 1,5 l, 1 l, 0,7 l, 0,5 l, 0,2 l, 0,1 l, 5 cl), aby měli respondenti usnadněnu představu o objemech nádob, ze kterých jsou zvyklí nápoje pít, ale neuvědomují si jejich objem. Vyplňování dotazníků nebylo časově omezeno.

Statistické zpracování dat bylo provedeno v programu Microsoft Excel.

Výsledky

1. Nealkoholické nápoje

Spotřeba nealkoholických nápojů je uvedena v tab. 1. Jak vyplývá z výsledků, téměř polovina respondentů před nástupem do ZVS vůbec nepila obyčejnou vodu, minerálku, soft drinky a čaj. Přibližně dvě třetiny z nich nepily stolní vodu, mléko a kávu. Asi tři čtvrtiny respondentů nepily džusy a vitaminizované nápoje.

Okolo 20 % až 30 % respondentů vypilo denně do 1 litru obyčejné, stolní vody nebo minerálky. Více než 1 litr uvedených nápojů vypilo dalších přibližně 20 % respondentů, přičemž většina z nich mezi 1,5 až 2 l.

Přibližně každý čtvrtý respondent vypil denně do 0,5 litru soft drinku. Mezi 0,5 l a 1 l pak 12 % a více než 1 l soft drinku vypilo necelých 10 % respondentů.

Džusu vypil do 0,5 l denně téměř každý pátý respondent, do 1 l pak dalších 7,8 %. Více než 1 litr džusu vypije zanedbatelných 0,6 % respondentů.

Do 0,5 l vitaminizovaných nápojů denně vypilo 12,6 %, mezi 0,5 l a 1 l – 4,9 % a více než 1 l dalších 5,8 % respondentů.

Mléko vyhledávalo denně necelých 40 % respondentů, do 0,5 l vypilo 26,3 %, 0,5 až 1 l dalších 10,7 % a více než 1 l už jen 2,8 %.

Čaj pilo denně v objemu do 0,5 l – 40,2 %, necelých 10 % mezi 0,5 a 1 l a více než 1 l – 4,5 %.

Do 0,5 l kávy denně vypila více jak čtvrtina respondentů. Dalších 6 % vypilo od 0,5 do 1 l a 0,9 % více než 1 l kávy.

2. Alkoholické nápoje

Pivo

Pouze 12,8 % až 18,9 % respondentů (v závislosti na vzdělání) uvádí, že před nástupem ZVS vůbec nepilo pivo. Ve skupině osob bez maturity a středoškolsky vzdělaných převažuje spotřeba piva mezi 2 až 5 litry za týden, u vysokoškoláků pak výrazně převažuje spotřeba do 2 litrů za týden. Zajímavý je i poslední údaj, že spotřebu nad 20 litrů piva za týden (tedy v průměru přibližně 3 litry denně) neudává žádný vysokoškolák, mezi středoškoláky pak 2,1 % a osobami bez maturity kolem 5 %.

Z výsledků průzkumu vyplývá, že není významných rozdílů ve spotřebě piva v Čechách a na Moravě. Obliba piva v celé České republice významně převažuje nad vínem a destiláty. Necelé dvě třetiny respondentů pak dají přednost desetistupňovému pivu před dvanáctistupňovým. Okolo 3 % preferuje nealkoholické pivo a stejné procento mladých mužů nedělá mezi pivem rozdíly.

Víno

Ve všech skupinách (dle vzdělání) se počet osob, které vůbec nepijí víno, pohybuje kolem 70 %. Valná většina z těch, kteří víno pijí, pak neudává vyšší příjem než

1 litr vína za týden. Mírně vyšší obliba vína byla zjištěna u Moravanů v porovnání s Čechy.

Lihoviny

Co se lihovin týče, nejmenší oblíbě se těší u vysokoškoláků, kde necelých 70 % osob uvádí, že lihoviny nepije, přičemž zbytek pak přiznává nejvýše 0,25 l za týden. Mezi středoškoláky pije lihoviny 50 % respondentů, kde dokonce 10,9 % udává větší příjem než 0,5 l lihovin za týden. Respondentů bez maturity pijících lihoviny je přibližně 40 %. Těch, co vypijí více než 0,5 litru lihovin týdně, je však v porovnání s osobami s maturitou třikrát méně. Co se týče obliby lihovin, není dle výsledků mezi Čechy a Moravany významný rozdíl.

3. Doplnkové dotazy

Nejoblíbenějším typem čaje je s převahou ovocný čaj (58,9 %), před černým (22,4 %), zeleným (13,4 %) a bylinkovým (3 %). Žádnému z čajů nedává přednost 2,3 % respondentů.

Významně převažujícím nápojem ke snídani je čaj, kterému dává přednost 55,8 % respondentů. Podstatně nižší oblíbenosti se těší káva, mléko, kakao a džus.

Více než 80 % probandů uvedlo, že optimální denní příjem minerálních vod je více než 1 litr.

Co se přislazování nápojů týče, 76 % respondentů si čaj nebo kávu přisladí 2 i více kostkami cukru a alespoň 1 kostku použije k přislazení nápoje dalších 16 %. Dohromady si tak nápoj přislazuje 92 % respondentů. Dále bylo zjištěno, že 64,6 % respondentů si přisladí neochucenou vodu nebo minerálku sirupem nebo nápojem v prášku. Ochuceným minerálním vodám pak dá přednost 82,4 % respondentů.

Dostupnost nápojových automatů na soft drinky v objektech kasáren je poměrně vysoká – je jimi vyba-

Tab. 1: Porovnání spotřeby nealkoholických nápojů před nástupem a po nástupu základní vojenské služby

Nealkoholické nápoje	litry	0	0,01 – 0,5	0,51 – 1,0	1,01 – 1,5	1,51 – 2,0	2,01 a více
Obyčejná voda (%) *	před nást.	46,3	14,9	18,4	4,9	11,7	3,8
	po nást.	34,2	17,1	26,8	4,2	12,3	5,4
Stolní voda (%) *	před nást.	64,7	13,9	11,3	2,3	5,3	2,5
	po nást.	83,2	6,8	7,1	0,6	2,3	0
Minerálka (%) *	před nást.	45,3	15,2	15,9	8,4	10,7	4,5
	po nást.	72,3	9	11	4,5	1,6	1,6
Coca-Cola, Pepsi, atd. (%) *	před nást.	56,3	22,3	12	1,6	5,5	2,3
	po nást.	67,2	19	9,3	1,6	2,9	0
Džus (%) *	před nást.	72,8	18,8	7,8	0	0,3	0,3
	po nást.	91,3	5,8	2,6	0	0,3	0
Vitaminizovaný nápoj (%)	před nást.	76,7	12,6	4,9	1	3,2	1,6
	po nást.	76,5	11,3	7,1	0,6	3,9	0,6
Mléko (kakao) (%) *	před nást.	60,2	26,3	10,7	0,6	1,3	0,9
	po nást.	89	8,1	2,9	0	0	0
Čaj (%) *	před nást.	45,6	40,2	9,7	1,6	2,3	0,6
	po nást.	24,8	36,1	25,3	2,9	8,4	2,5
Káva (%) *	před nást.	67	26,3	5,8	0	0,3	0,6
	po nást.	80	16,2	3,2	0,3	0	0,3

* Při porovnání konzumace nealkoholických nápojů před nástupem a po nástupu byla zjištěna statistická významnost ($p < 0,05$) u všech nápojů kromě vitaminizovaných nápojů.

veno necelých 80 % útvarů, přičemž poměr těch, kteří je využívají, a těch, kteří ne, je čtyři ku třem.

Méně již jsou instalovány automaty na čaj a kávu, a to u přibližně 67 % útvarů. Nápoje si tímto způsobem pořizuje necelá polovina z těch, kteří mají tento automat k dispozici.

Povědomí mladých mužů o správném příjmu tekutin odráží následující výsledek – 45,8 % respondentů si myslí, že dospělý člověk by měl vypít v průběhu celého dne 2 litry tekutin, 53,6 % uvádí 3 litry a pouze 0,6 % 1 litr.

Celkový příjem nealkoholických nápojů před nástupem základní vojenské služby zjištěný touto studií je průměrně $2,572 \pm 0,763$ l za den, po nástupu pak průměrně $2,272 \pm 0,919$ l za den.

Tento výsledek by i v případě určitého nadhodnocení denního příjmu probandy z důvodu nepřesného odhadu denního příjmu znamenal dostatečný příjem nealkoholických nápojů (pomineme-li zvýšenou potřebu tekutin za vyšších teplot okolního prostředí a zvýšené fyzické námahy). Negativním zjištěním je pokles celkového příjmu nealkoholických nápojů po nástupu základní vojenské služby, zvláště v souvislosti s předpokládaným průměrně vyšším energetickým výdejem během dne.

Diskuse

Jednoznačně pozitivním zjištěním studie je objem nealkoholických nápojů, které skupina mladých mužů průměrně během dne vypije. Převyšuje požadovaných 1300 až 1500 ml denně, čímž je zajištěn dostatečný přísun tekutin pro fyziologické potřeby organismu při běžné činnosti.

Co se týče preference jednotlivých nealkoholických nápojů, významnější rozdíly mezi příjmem jednotlivých nápojů před a po nástupu základní vojenské služby můžeme vidět téměř u všech nápojů, s výjimkou vitamini-zovaných nápojů. Rozdíly jsou patrné zejména v kategorii nulového příjmu nápojů, tedy nápojů, které respondenti nekonzumují. Statisticky významný pokles je v příjmu mléka, stolní vody, minerálek, džusu a kávy. Naopak významný nárůst se projevuje u obyčejné vody a čaje a to zejména v příjmu od 0,5 do 1 l uvedených nápojů. S velkou pravděpodobností to souvisí se snadnou dostupností uvedených nápojů a s úbytkem finančních prostředků na případný nákup jiných nealkoholických nápojů. Zarážející je pokles příjmu mléka, které bylo pravidelnou součástí jídelníčku vojáků základní služby, zejména ke snídani.

Přestože spotřeba soft drinků zjištěná naší studií nedosahovala hodnot prací amerických autorů (1, 9, 10, 15), potvrzuje závěry studií provedených v České republice (6, 21), které ukazují na poměrně vysoké procento osob (více než 40 %), pro které jsou soft drinky pravidelnou denní součástí jejich pitného režimu. K tomu jim pomáhá snadná dostupnost těchto nápojů prostřednictvím nápojových automatů. Více než polovina probandů, která měla na vojenském útvaru nápojový automat, potvrdila, že jej využívá.

Před nástupem vojenské služby pilo džusy okolo 30 % vojáků. Podobná čísla udávají české i zahraniční studie. Větší rozdíly udávají tyto studie v příjmu čaje a kávy. V naší studii pravidelně konzumovalo před nástupem vojenské služby čaj 55 % a kávu 33 % osob, přičemž většina z nich vypije max. 0,5 l čaje a kávy denně. Čaj je navíc nejoblíbenějším nápojem ke snídani, kdy ho konzumuje více než 55 % probandů.

Konzumace mléka zjištěná naší studií potvrzuje závěry našich i zahraničních autorů (1, 4, 11), že mléko patří mezi poměrně málo oblíbené nápoje. Mléko nepilo před nástupem základní vojenské služby více než 60 % respondentů, po nástupu pak dokonce 89 %. Je mnoho faktorů, které mohou ovlivňovat nízkou oblíbenost mléka, ať už je to chuť, barva nebo v kolektivu mladých mužů určitá „neatraktivita“ tohoto nápoje.

V porovnání s mlékem konzumuje pravidelně mnohem vyšší počet mladých mužů minerální vody. Nepříjemným zjištěním je malá povědomost mladých mužů o doporučeném množství minerálních vod, které je možné běžně konzumovat. Více než 80 % respondentů uvedlo, že je to 1 litr a více, a z nich necelá polovina uvádí dokonce 2 litry. Zde je potřeba zlepšit informovanost o vhodném příjmu minerálních vod, abychom předešli zdravotním problémům plynoucím z jejich nadměrné konzumace.

Ze studie vyplývá, že po nástupu do základní vojenské služby nedošlo k nárůstu konzumentů alkoholu. Na druhou stranu ale ani k významnému úbytku. Průzkum v oblasti alkoholických nápojů ukazuje na jejich vysokou pravidelnou konzumaci. U všech kategorií dle vzdělání dochází přibližně u 30 % probandů k nadměrné konzumaci piva, u 2 % vína a u 3–10 % lihovin (u vína a lihovin se mezi nadměrnými konzumenty nevyskytovali vysokoškoláci). Po nástupu na základní vojenskou službu sice došlo k poklesu pravidelné konzumace alkoholu, ovšem (zvláště u piva) nepříliš výraznému. Toto poměrně vysoké procento pravidelných nadměrných konzumentů alkoholu je varující z hlediska možných rizik plynoucích z chování a jednání těchto lidí pod vlivem alkoholu, ať už v zaměstnání nebo v běžném životě.

Zpráva Světové zdravotnické organizace z roku 2002 (26) uvádí, že požívání alkoholu má kauzální vztah k asi 60 typům onemocnění či úrazů, přičemž jde převážně o zdraví poškozující úzus.

V pití alkoholu patří ČR dle údajů Světové zdravotnické organizace (25) čtvrtá příčka v Evropě. Dále se ve zprávě uvádí, že nejvíce pijí alkohol muži mezi 34. a 44. rokem života, nejméně pak věková skupina mužů mezi 18 až 24 lety, tedy skupina podobná té, která byla sledována naší studií. Lze tedy očekávat nárůst námi zjištěných hodnot.

Dle Nešpora (20) lze 28 % mužů považovat za silné pijáky, přičemž silné pijáctví se vyskytuje nejčastěji mezi 21 až 40letými muži.

Dotazové šetření, které provedli na podzim roku 2002 Kubička a Csémy z laboratoře pro studium závislosti Psychiatrického centra v Praze (16), ukázalo, že 33 % mužů konzumuje alkohol zdravotně rizikovým způsobem, tedy denním příjmem alkoholu vyšším než 40 g etylalkoholu (tedy přibližně dvě dvanáctistupňová piva, 3,5 dcl vína nebo 1 dcl destilátu).

Z naší studie vyplývá u konzumace piva podobný výsledek, kdy u všech kategorií dle vzdělání dochází u přibližně 30 % probandů k jeho nadměrné konzumaci. U vína je to pak okolo 2 % a u lihovin 3–10 % (u obou druhů alkoholu s výjimkou vysokoškoláků, mezi kterými se nadměrní konzumenti vína a lihovin nevyskytují). Výsledky naší studie také ukázaly, že před nástupem základní vojenské služby nepilo vůbec žádný alkohol 9 % a po nástupu 11,6 % mladých mužů.

Závěry studií, které se zabývají psychologickým pohledem na pití (5, 12), potvrzuje další výsledek této studie, kdy necelé dvě třetiny respondentů si ochucují a tedy i přislažují obyčejnou, stolní nebo minerální vodu a více

než 75 % respondentů si čaj a kávu přisadí dvěma a více kostkami cukru, dalších 16 % jednou kostkou a pouze 8 % nesladí. Sladké nápoje jsou sice lépe přijímány, negativní zvýšení příjmu cukrů však přispívá k rozvoji obezity, diabetu a zvýšení kazivosti zubů.

Závěr

V této studii jsou prezentovány výsledky anonymního terénního průzkumu pitného režimu u mladých mužů (vojáků základní služby).

Cílem studie bylo zjistit, s jakými návyky v příjmu tekutin nastupují mladí muži na vojnu a jak se tyto návyky změní dlouhodobým pobytem v relativně uzavřeném kolektivu mladých mužů po osamostatnění se od rodiny, ve které vyrůstali.

Pozitivním zjištěním studie je objem nealkoholických nápojů, které skupina mladých mužů průměrně během dne vypije. Problematické je poměrně vysoké procento osob, které pravidelně konzumují soft drinky. Oblíbenost slazených nápojů potvrzuje i skutečnost, že si většina mladých mužů vodu nebo minerálku, ale také čaj a kávu přisazuje. Více než 80 % respondentů nezná přiměřený příjem minerálních vod a okolo 40 % respondentů skutečně pije denně více než 0,5 l minerálek. Konzumace mléka zjištěná touto studií potvrzuje závěry českých i zahraničních studií, že mléko patří mezi poměrně málo oblíbené nápoje. Mezi mladými muži byla u přibližně 30 % respondentů zjištěna nadměrná konzumace alkoholu, přičemž co se oblíbenosti týče významně převažuje konzumace piva, a to jak u Čechů, tak i u Moravanů. Nadměrná konzumace alkoholu je nižší u vysokoškolařů, podstatný vliv na konzumaci alkoholu ale úroveň vzdělání dle výsledků průzkumu nemá.

Studie ukázala, že po nástupu do základní vojenské služby nedošlo u mladých mužů k nárůstu konzumentů alkoholu. Změny v příjmu nealkoholických nápojů souvisely s nabídkou nápojů podávaných v základní vojenské službě zdarma.

Stanovení racionálního pitného režimu je preventivním opatřením sloužícím ke zvýšení bojeschopnosti vojsk, pracovních schopností těžce fyzicky pracujících osob a současně i k ochraně jejich zdravotního stavu (2, 8). Tuto problematiku nelze podceňovat, protože na poruchy hydratace organismu každoročně umírají lidé – sportovci, pracující, vojáci. Přesto není problematika doplňování tekutin, minerálů a energie v AČR pro cvičící vojáky ani v civilním sektoru České republiky pro těžce pracující, především v extrémních klimatických podmínkách, dosud řešena na úrovni, kterou si vzhledem ke svému dopadu a významu zaslouží.

Tato práce, jako jedna z mála publikovaných studií, se mj. zabývá zvyklostmi v konzumaci nápojů dospělých mladých mužů, zatímco většina publikovaných původních prací na téma pitný režim zjišťuje tato data u dětí a adolescentů. Vzhledem k tomu, že data pro tuto studii byla sebrána v letech 2002–2003, odrážejí její výsledky

vliv zejména rodiny, škol a médií na výchovu k pitnému režimu u dětí v průběhu 90. let 20. století, během kterých byli probandi této studie v dětském věku.

LITERATURA

1. Barr SI. Effects of dehydration on exercise performance. *Can J Appl Physiol.* 1999 Apr; 24(2):164–72.
2. Bencko V. Hygiena: učební texty k seminářům a praktickým cvičením. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum; 1998.
3. Fraňková S. Vybrané kapitoly z psychologie výživy. VIII. Psychologický pohled na pití u dětí a dospívajících. *Výživa a potraviny.* 2003;58(2):24–6.
4. Galan P, Arnaud MJ, Czernichow S, Delabroise AM, Preziosi P, Bertrais S, et al. Contribution of mineral waters to dietary calcium and magnesium intake in a French adult population. *J Am Diet Assoc.* 2002 Nov;102(11):1658–62.
5. Gonzáles-Alonso J, Teller C, Andersen SL, Jensen FB, Hyldig T, Nielsen B. Influence of body temperature on the development of fatigue during prolonged exercise in the heat. *J Appl Physiol.* 1999 Mar;86(3):1032–9.
6. Johnson RK, Frary C, Wang MQ. The nutritional consequences of flavoured-milk consumption by school-aged children and adolescents in the United States. *J Am Diet Assoc.* 2002 Jun;102(6):853–6.
7. Kleiner SM. Water: an essential but overlooked nutrient. *J Am Diet Assoc.* 1999 Feb;99(2): 200–6. Erratum in: *J Am Diet Assoc.* 1999 Apr;99(4):411.
8. Kožíšek F. Pitný režim. *Výživa a potraviny.* 2006;61(2):35–7.
9. Kubička L, Csémy L. Analýza sociodemografického kontextu požívání alkoholických nápojů v dospělé populaci České republiky z hlediska zdravotního. *Časopis lékařů českých.* 2004;143(7):435–9.
10. Lajčíková A. Pitný režim – základní podmínka zdraví. *České pracovní lékařství.* 2002;3(1):34–6.
11. Lajčíková A, Kožíšek F. Pitný režim a zdraví. *České pracovní lékařství.* 2005;6(2):106–10.
12. National Research Council. Recommended dietary allowances. 10th ed. Washington: National Academy Press; 1989.
13. Nešpor K. Pomoc lidem, kteří mají problémy s alkoholem. In: *Manuál prevence v lékařské praxi. I. Prevence poruch a nemocí.* Praha: SZÚ; 1994. s. 62–5.
14. Stipanuk MH. Biochemical and physiological aspects of human nutrition. Philadelphia: WB Saunders; 2000.
15. Turek B. Pijete kolu? [leták] Praha: SZÚ; 2001.
16. Whitmire SJ. Water electrolytes and acid-base balance. In: Mahan LK, Escott-Stump S, editors. *Krause's food, nutrition & diet therapy.* 11th ed. Philadelphia: WB Saunders; 2004. p. 164–79.
17. WHO Global Status Report on alcohol 2004. 2nd ed. Geneva: WHO; 2005.
18. The World Health Report 2002: reducing risks to health, promoting healthy life. Geneva: WHO; 2002.

MUDr. František Bílek, Ph.D.
Banskobystrická 2083/5
160 00 Praha 6