

# ČESKO

A

JAK

DÁL?

**Veřejná diskuze Univerzity Karlovy:  
Nadváha a alkoholismus.  
Česko vévodí statistikám**



UNIVERZITA  
KARLOVA

deník



## Česko! A jak dál?

# Dvě piva neškodí aneb Opilé



**DISKUZE** na téma Alkohol a obezita se zúčastnili mimo jiné rektor Univerzity Karlovy Tomáš Zima, ministr zdravotnictví Adam Vojtěch, děkan Lékařské fakulty UK v Hradci Králové Jiří Mandák, děkan Farmaceutické fakulty Univerzity Karlovy Tomáš Šimůnek, zakladatelka STOB Iva Málková, lékař Štěpán Svačina či přednostka Dětské kliniky hradecké fakultní nemocnice Sylva Skálová.

Další z veřejných diskuzí v rámci projektu Univerzity Karlovy „Česko! A jak dál?“ se uskutečnila v Hradci Králové. Tentokrát se debatovalo na téma „Zdraví – alkohol a obezita“. Cílem projektu je diskutovat o zásadních celospolečenských problémech České republiky a formulovat a iniciovat možná řešení a cestu, jak v jednotlivých problémech postupovat dál.

PETR VAŇOUS

**Hradec Králové** – Česko je bráno jako srdce Evropy. Ale ze zdravotnického pohledu je to srdce, které nemá daleko k infarktu. Nejen podle dat zdravotníků, ale i dle respondentů Deníku totiž trpí nejen nadváhou, ale má i sklony k alkoholismu. „V tomto ohledu se není co divit. Copak někdo někdy v hospodě viděl, že by si člověk dal k pivu lehký zeleninový salát? K tomuto moku máme raději špek, utopence nebo knedlo, zelo, vepřo,“ řekl početnému auditoriu, které se v úterý 11. února večer sešlo v sále hradeckého Adalbertina, rektor Univerzity Karlovy Tomáš Zima. Toho před nabitým sálem doplňoval ministr zdravotnictví Adam Vojtěch, děkan Lékařské fakulty UK v Hradci Králové Jiří Mandák, děkan Farmaceutické

fakulty Univerzity Karlovy Tomáš Šimůnek, zakladatelka STOB Iva Málková, lékař Štěpán Svačina či přednostka Dětské kliniky hradecké fakultní nemocnice Sylva Skálová. Ani jednoho při setkání v rámci diskuze na téma Alkohol a obezita nepřekvapilo, že v Anketě Deníku se takřka 50 procent respondentů přihlásilo k myšlence, že pivo není alkohol a že tento zlatavý mok v kombinaci s knedlíky, zelím a vepřovým je vlastně zdravá strava. Na druhou stranu v těžké anketě dospěli k názoru, že požívání alkoholu jde ruku v ruce s obezitou. „Také mám rád klasickou českou kuchyni a ani alkoholu se nezříkám, ale jedem může být každá látka, jen záleží na množství. A to je přesně množství vepřa a piva, či jiného alkoholického nápoje a jeho frekvence,“ dodal Tomáš Zima, který se problematice spojené s alkoholem věnuje odborně již dlouhou řádku let. Zároveň odkázal na data, která říkají, že u dospělého zdravého člověka lze považovat za tolerovatelnou dávku 100 až 200 gramů alkoholu za týden. Jeden až dva dny v týdnu bychom neměli alkohol pít vůbec. „Alkohol vyvolává poškození cévního systému,“ dodal Zima, kterého mrzí, že se v České republice také málo mluví o tom, že pokud těhotná žena konzumuje jakékoliv množ-

ství alkoholu, tak je plod v jejím těle ohrožen celou řádkou neduhů, které poté ovlivňují jeho život v dětství a dospělosti – například poruchou chování a intelektu.

Obezitou, především z psychologického hlediska, se zabývá také Iva Málková, zakladatelka společnosti STOB zaměřující se na hubnutí cestou bez diet a striktních omezení. „Desítky let učíme lidi, že úspěšné redukce váhy lze dlouhodobě dosáhnout pouze trvalou změnou životních návyků. Změna životního stylu začíná a končí v hlavě, proto je důležité učit se, jak s ní vycházet a jak ji zvládat. Pokud chcete dosáhnout nějaké trvalé změny, mělo by to být co nejpříjemnější. Jídlo má být radostí, ne starostí. Jsou doporučené denní dávky, je to často o množství a o poměru na talíři, což znamená, že skoro z každého jídla se dá udělat nutričně hodnotné jídlo. Když se tu bavíme o knedlo, zelo, vepřo, pokud budete mít hodně zelí, knedlíky si rozpůlíte a dáte si libové maso, nutričně to bude odpovídat – a takhle se dá upravit téměř každé jídlo,“ řekla Málková a dodala: „Nevhodné návyky jsou naučené a dají se i odnaučit.“

### TLUSTÉ DĚTSTVÍ

Ovšem alkohol, který děti v Česku poprvé ochutnají kolem dvanáctého roku života, není jediným problémem, jež vede k obezitě. U

nejmladší populace je v současnosti velkou otázkou obezita. Svě o tom ví přednostka Dětské kliniky hradecké fakultní nemocnice Sylva Skálová.

„Bohužel si Hradec Králové v posledním průzkumu vysloužil nelichotivý přívlastek – Tlustý Hradec. A to z důvodu, že ve zdejších krajích se nachází nejvíce obézních dětí. Z republikového pohledu se pak obezita u dětí za posledních třicet let takřka zdvojnásobila a v současné době trpí nadváhou více než pětina dětí,“ uvedla Sylva Skálová a vyvrátila mýtus, že dítě z obezity vyroste: „Osm z deseti obézních teenagerů se stane obézními dospělými.“ Podle ní je základem pro to, aby se Česko nestalo zemí plnou tlouštíků, nejen vyvážená a zdravá strava, ale i zájem rodičů a škol, kde často rodiče odhlašují své ratolesti z tělocviku. „Bohužel ustupujeme od toho, co není populární. Řada rodičů nenechá děti ani jít pěšky do školy a místo toho jim zařizuje mamataxi. Děti tak na pohyb nejsou zvyklé. A sportují jen u počítače, kde si hrají na Bayern a Real. Neboť s ovladačem v ruce a s brambůrkami a kolou pod nosem je to lepší, než si jít ven zaběhat,“ navázal na přednostku rektor Zima. Podle něj problémům ustupují i obce a města, které místo toho, aby zřizovaly dětská hřiště a sportoviště, ustupují developerům a volné plochy zastavují.



## Česko! A jak dál?

## Česko tloustne a míří na JIPku



Nelichotivé zprávy nenechaly chladným přítomného ministra zdravotnictví Adama Vojtěcha. Ten do budoucna slíbil větší redukci reklamy na alkohol a také pobídky do škol, které se nebudou týkat jen zdravé výživy, ale i tělesné schránky dětí. Zaujal jej také názor, zda, jako je to v ně-

kterých evropských zemích, neuvažuje ministerstvo o zavedení takzvané daně z bůčku.

„Bohužel na nás reklama na alkohol útočí z každého směru. A není výjimkou, aby se člověk ráno probudil, zapnul televizi a hned viděl nějakou reklamu na tvrdý alkohol. To je špatně a mělo by se

to změnit. Chceme postupovat jako v případě omezení reklam na tabákové výrobky,“ nechal se slyšet ministr.

Co se pak týče obezity, která se netýká jen dětí, chce ministerstvo zřídit centra prevence. „U dětí je naším hlavním cílem podporovat pohyb dětí na školách. Co se pak týče obezity obecně, s některými zdravotními pojišťovnami máme plán, kdy chceme sledovat, jak se lidé hýbou a motivovat je z fondu prevence. Také chceme vytvořit určitá krajská centra prevence,“ uvedl ministr a dotknul se i otázky „daně z bůčku“. „Tohle není na pořadu dne. Víím, že některé evropské státy se o to snaží, ale důležitější je prevence.“

Lékař Štěpán Svačina uvedl, že na obezitu dnes existují léky,

kterých by časem mohlo být víc a pojišťovny by je mohly proplácet. „Již historicky byly na obezitu léky, většina z nich ale měla řadu vedlejších účinků. Přestože se psychologové snaží, je těžké změnit životní styl a začít sportovat, často se jedná o krátkodobé rozhodnutí daného člověka. Tyto léky jsou účinné i bez velkých změn životního stylu, například injekce aplikované jednou denně za 4500 korun měsíčně a podobně. Je ale otázka, kde je ona hranice, u řady obézních lidí nejde o zdravotní komplikace, ale o kosmetický problém, zde by mohlo v případě proplácení docházet ke zneužití něčeho, co je zadarmo, proto je potřeba diskutovat, kdy je to ještě lék,“ řekl Svačina.

Foto: Univerzita Karlova

## Statistická čísla jsou alarmující

Diskuze v hradeckém Adalbertinu nenechala chladným ani přítomného ministra zdravotnictví Adama Vojtěcha. „Lidé by si měli uvědomit, že nezdravý životní styl může mít zásadní zdravotní dopady. Je to odpovědnost každého člověka,“ říká.

PETR VAŇOUS



MINISTR zdravotnictví Adam Vojtěch. Foto: Univerzita Karlova

**Jak vnímáte problém obezity a alkoholu v České republice?**

Je to poměrně velký problém. Což vidíme i na statistických číslech. Jak v případě obezity, tak v případě alkoholu se pohybujeme na předních příčkách. A to nejenom v rámci Evropy, ale i celého světa. Nejvíce alarmující je, a to hlavně u obezity, že se to týká i značné populace mladých lidí a dětí. Zde to jde ruku v ruce i se současným životním stylem, který si mladí lidé mnohdy nesou s sebou až do dospělosti. Obezita i alkohol způsobují celou řadu chorob, například cukrovkou, kdy u nás v současné době máme milion lidí s diabetem. A alkohol a obezita jsou zkrátka dva důležité činitele, kteří k těmto problémům přispívají. Navíc mají i další návaznosti. Například na

kardiovaskulární choroby, infarkt myokardu, mrtvice. Lidé by si měli uvědomit, že nezdravý životní styl může mít zásadní zdravotní dopady, což většina řeší až v okamžiku, kdy je pozdě.

**V tomto ohledu není tak od vlády protichůdné, že nejdříve více zdanila tvrdý alkohol, aby teď snížila sazby DPH u piva?**

Musím říct, že já jako ministr zdravotnictví jsem na snížení daně u piva měl jiný názor, ale v rámci řešení spotřební daně se to snížení projeví, v rámci DPH se pak domnívám, že to tak velký dopad na snížení ceny mít nebude. Celý balíček vnímám jako

podporu spíše těch samotných restaurací, které si s velkou pravděpodobností rozdíl nechají a na cenu to vliv mít nebude. Samozřejmě by se mi líbilo, kdyby pro všechny typy alkoholu bylo zdanění stejné, protože žádný alkohol, když se konzumuje nadměrně, není bezpečný. Ale převládla snaha podpořit restaurace, které se v poslední době potýkaly s nástroji jako EET či kontrolní hlášení. Ale jsem rád, že se nám podařilo zdanit tvrdý alkohol, jeho daň se nezvyšovala deset let. V tomto případě je vyšší zdanění správné.

**Nezvažuje kvůli narůstající**

**obezitě vláda zavést takzvanou daň z bůčku? Některé evropské státy ji již zkoušejí.**

Tohle v současné době není téma, které bychom podporovali. V některých zemích se tato daň zkouší, uvidíme, jak bude fungovat. Naším hlavním cílem je v tomto ohledu podpora pohybu a zdravého stravování na školách. Tam to vše začíná. Pokud se na škole děti naučí zdravému životnímu stylu, berou si jej i do dalšího života. Nutno však dodat, že nejenom škola by se o děti měla v tomto ohledu zajímat. Důležitá je i funkce rodiny.

**Obezita se však netýká pouze dětí, ale také dospělých. Neuvažujete o nějakých krocích, které by obézním lidem pomohly?**

V tuto chvíli máme určitý plán s některými zdravotními pojišťovnami. Chtěli bychom sledovat, jak se lidé hýbou a motivovat je například z takzvaného fondu prevence, který zřizuje každá pojišťovna. Dále bychom chtěli vytvořit jakási centra prevence v rámci jednotlivých krajů, na která by se lidé mohli obrátit. Je to však i otázka zvyšování zdravotní gramotnosti, aby lidé věděli, jak se mají ke svému tělu chovat a jaká mu hrozí rizika. Ale jinak je to o odpovědnosti každého člověka.



## Česko! A jak dál?

# Fotoohlédnutí: Téma alkohol

Další z veřejných diskuzí v rámci projektu Univerzity Karlovy „Česko! A jak dál?“ proběhla v úterý 11. února v Adalbertinu v Hradci Králové. Tentokrát se debatovalo na téma „Zdraví – alkohol a obezita“. O aktuálním stavu konzumace alkoholu v ČR, výskytu obezity, zdravotních rizicích a možných opatřeních s veřejností debatoval ministr zdravotnictví Adam Vojtěch, rektor Univerzity Karlovy Tomáš Zima a další. Veřejnost měla také možnost navštívit tentýž den Stánek pro zdraví v obchodním centru Aupark, kde zájemci zjistili, kolik mají cukru v krvi, BMI index nebo jak se správně stravovat. Cílem projektu je diskutovat o zásadních celospolečenských problémech České republiky. Do debaty chce Univerzita Karlova zapojit své špičkové vědce a odborníky, stejně tak osobnosti z řad odborné veřejnosti. Podstatou projektu jsou veřejné diskuse na jednotlivá témata napříč regiony ČR. Cílem je zároveň formulovat a iniciovat možná řešení a cestu, jak v jednotlivých problémech postupovat dál. Foto: Univerzita Karlova





## Česko! A jak dál?

# a obezita rozvířilo diskuzi



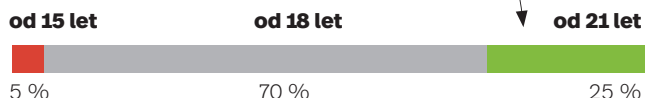


# Česko! A jak dál?

## Alkohol. Tabák. Drogy. Technologie. Neovládají nás?

Čtvrtina respondentů by povolila **pít alkohol až od 21 let.**

Jaká by měla být věková hranice pro pití alkoholu?



Skoro tři čtvrtiny **vítají zákaz kouření** v restauracích.

Myslíte, že bylo správné zakázat kouření v restauracích a veřejných prostorách?



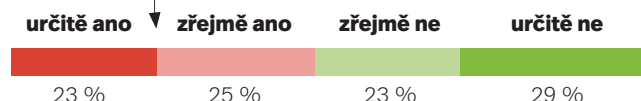
Nadpoloviční většina by **legalizovala marihuanu.**

Měla by se marihuana legalizovat?



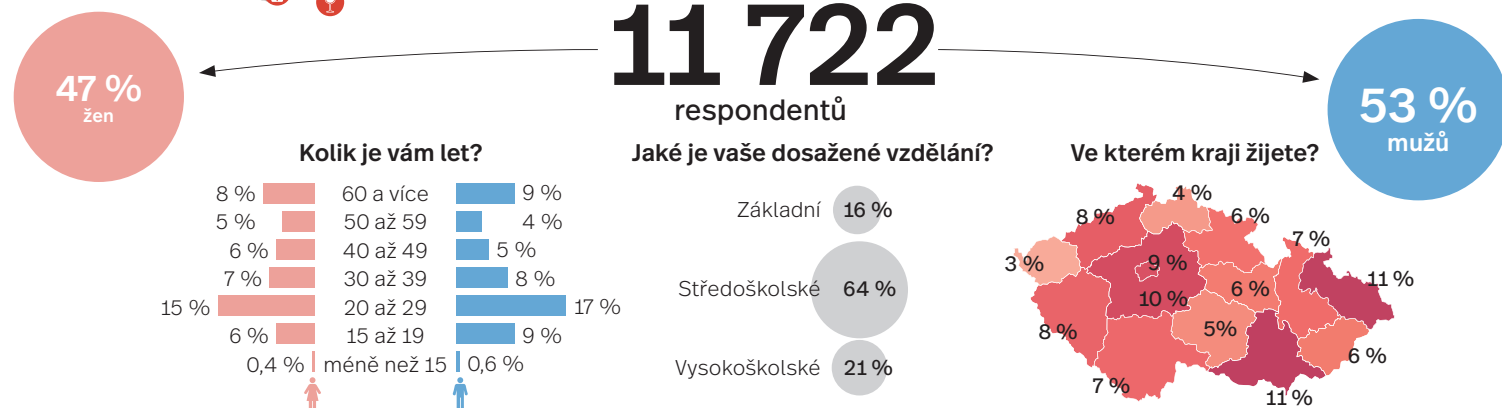
48 % lidí tráví **s mobilem více času**, než by chtěli.

Trávíte s mobilem více času, než byste chtěl/a?



Kdo se Deníku svěřil se svými názory na závislosti

**Češi a závislosti**



ZDROJ: ANKETA DENÍKU „ZÁVISLOSTI ČECHŮ“, 11 722 RESPONDENTŮ, LEDEN-ÚNOR 2020

GRAFIKA: DENÍK DATA, WEB: DATA.DENIK.CZ, TW: @DENIKDATA, A. VOJÍŘ, J. RUSEK

## Ženy a alkohol

deník

**Děti alkoholiček**

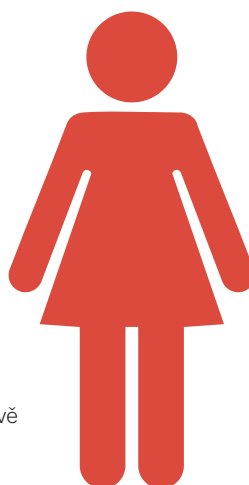
**4380**

děti v Česku přišlo na svět s vrozenou vývojovou vadou



**80**

z těchto dětí mělo „fetální alkoholový syndrom“, tedy závažné postižení plodu z nadužívání alkoholu matkou v těhotenství



**Jak často pijí Češky?**

**6,1** litru

čistého alkoholu za rok vypije průměrná Češka starší 15 let



**18,6 %**

české populace pije rizikově

**Jak je to ve světě?**

**100 000**

dětí s fetálním alkoholovým syndromem se rodí každým rokem na světě



**2,6krát**

častěji se to děje v Evropě, kde až pětina žen popíjí alkohol i během těhotenství

ZDROJ: NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ, ÚZIS

# Česko! A jak dál?

## Účet za nezřízený život Čechů

**59**  **miliard korun**

tak vysoké jsou každoroční škody, které napáchají Češi svým nezřízeným životním stylem (pití alkoholu, kouření a nelegální drogy)



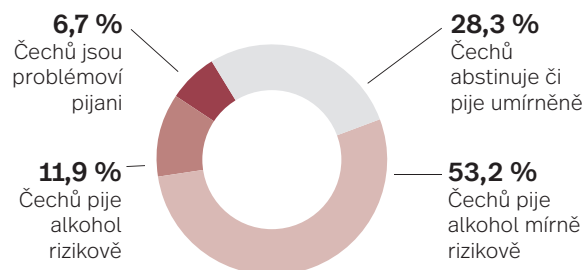
= to je zhruba **1,25 % hrubého domácího produktu**

### Co se do škod také započítává? (výběr)

Položka	Náklady alkoholu (mil. Kč)	% celk. nákl. alk.
Ztráta pracovní produktivity -	25 779,1	43,6 %
Zdravotní náklady	12 836,2	21,7 %
Vymáhání práva	6231,3	10,5 %
Předčasná úmrtí	5540,6	9,4 %
Dopravní nehody	4676,9	7,9 %
Kriminalita - ublížení na zdraví	1076,8	1,8 %
Požáry	987,7	1,7 %
Ztráta produktivity - uvěznění	794,7	1,3 %
Prevence	738,9	1,3 %
Úrazy	255,2	0,4 %
Kriminalita - hmotné škody	81,3	0,1 %

## Češi alkoholici

**deník**



### Jaké množství alkoholu škodí



### Jak na nás dopadá alkohol

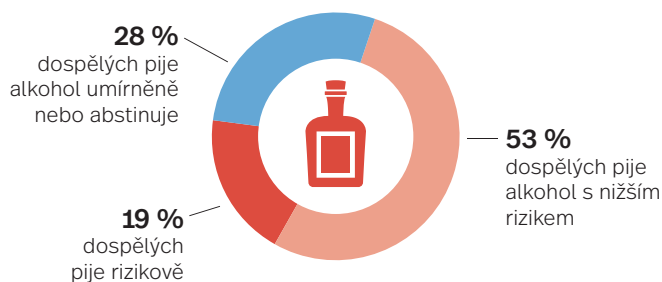


ZDROJ: WHO, SZÚ, SUČEJ JÚNOR

## Češi pijani

**14,4** litru

čistého lihu za rok vypije průměrný Čech starší 15 let



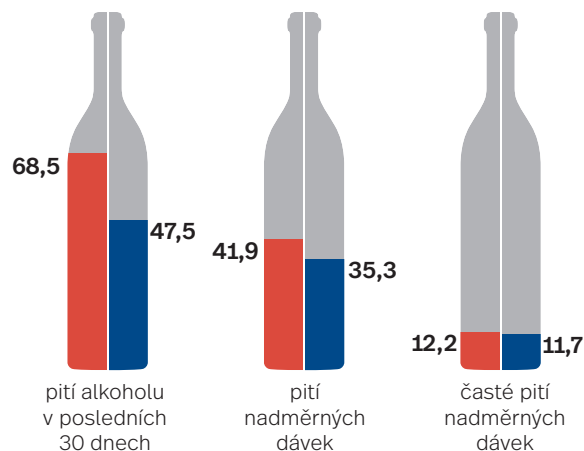
ZDROJ: SZÚ, NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A ITHETA

FOTO:SHUTTERSTOCK

## Jak pijí mladí Češi?

**deník**

v procentech ■ ČR ■ evropský průměr



ZDROJ: SUČEJ JÚNOR 2020

## Česko! A jak dál?

REKTOR **TOMÁŠ ZIMA** A PROJEKT UNIVERZITY KARLOVY:

# Konzumace alkoholu dětmi a dospívajícími je velký problém

**U**niverzita Karlova v loňském roce zahájila projekt s názvem „Česko! A jak dál?“. Jeho cílem je pomoci s řešením zásadních celospolečenských témat a problémů, před kterými stojí naše společnost. „Patří mezi ně například kvalita potravin, dluhy a exekuce, sucho, bezpečnost, stárnutí, ale také zemědělství či vzdělávání a další,“ uvedl rektor univerzity Tomáš Zima. O jednotlivých tématech povede univerzita veřejné diskuse napříč regiony České republiky, do kterých se zapojují špičkoví vědci a odborníci Univerzity Karlovy, ale také osobnosti z řad odborné veřejnosti, politiky a samozřejmě běžní občané. „Naším cílem je vytvořit návrhy, jak v jednotlivých problémech postupovat dál. Důležitým cílem projektu je rovněž posílit v regionech povědomí o činnosti Univerzity Karlovy,“ dodal rektor.

V Hradci Králové se diskuse uskutečnila 11. února a středem zájmu se staly alkohol a obezita.

**Pane rektore, dalším tématem veřejné diskuse Univerzity Karlovy bylo Zdraví – Alkohol a obezita. Co Vy jako lékař soudíte o konzumaci alkoholu?**

Je to jako se všim v našem životě, platí, že nic se nesmí přehánět. Pokud si čas od času dáte skleničku piva nebo vína a netrpíte žádnou vážnou nemocí, tak si své zdraví nijak nepoškodíte. Konzumace alkoholu je ovšem velmi nebezpečná pro skupiny obyvatel, jako jsou například těhotné ženy nebo děti a nezletilí. U nich je pití alkoholu nepřijatelné, protože má prokazatelné devastující zdravotní dopady.

**V anketě Deníku více než polovina lidí odpověděla, že vepřo-knedlo-zelo s vychlazenou dvanáctkou je prospěšné zdraví. Co si to tom myslíte?**

Člověk je všežravec a jeho strava by měla být pestrá. Nevidím žád-



ný problém v tom, když si občas pochutnáme na dobré svíčkové či vepřové pečení. Jsem odpůrce nejrůznějších „speciálních“ diet, drastických půstů či podobných nesmyslů. To vám může poškodit zdraví daleko více, než několik knedlíků. Je nutné brát vše se zdravým rozumem a pokud to někomu chutná a nemá vysoký cholesterol, může si podobně tučnou stravu jednou za čas dopřát. A mít k tomu také adekvátní výdej energie.

**Jak alkohol souvisí s nadváhou a obezitou?**

Alkohol je sám o sobě energeticky bohatý a jeho konzumací dostáváme do těla velkou dávku kalorií. Zároveň vyvolává pití alkoho-

lu pocity hladu, a tak si dáme něco dobrého a často ne úplně zdravého. A když se takhle chováme příliš často, pak je riziko vzniku nadváhy a posléze obezity opravdu vysoké.

**Česká republika patří mezi země s nejvyšší spotřebou alkoholu na hlavu, co s tím?**

Velmi mě trápí především tolerance ke konzumaci alkoholu dětmi a dospívajícími, to je velký problém. V zemích na západ od nás jsou přísné restriktce za nalévání alkoholu mladistvým, leckde je povoleno pít alkohol až od 20 let. U nás jsou tresty a pokuty kolikrát směšně nízké a provozovny je ani nepocítí. To se musí změnit, máme povinnost děti a mládež

chránit. Stejně tak je potřeba co nejvíce šířit mezi lidmi prevenci a informace, jaká zdravotní rizika vysoká konzumace alkoholu způsobuje. K tomu slouží například podobné veřejné diskuse, jakou jsme udělali v Hradci Králové.

**Jaké další téma v rámci univerzitního projektu Česko! A jak dál? chystáte?**

Další veřejná diskuse Univerzity Karlovy se bude konat už 22. dubna v Ostravě. Zabývat se v ní chceme změnami klimatu, které mají dopad na náš život, naši přírodu a krajinu, a možnostmi, jak ke zlepšení situace může přispět každý z nás. Na diskusi všechny srdečně zvou. Foto: Univerzita Karlova