



Výsledky Flora cholesterolové ligy 2008

Rozdělení regionů:	celkem	muži	ženy	věk				
1 - Praha	531	153	378	44,7				
2 - Jižní Morava	294	155	139	43,6				
3 - Severní Morava	80	29	51	45,4				
4 - Severní Čechy	289	116	173	44,9				
5 - Střední Čechy	177	61	115	45,4				
6 - Západní Čechy	154	60	94	43,3				
7 - Východní Čechy	110	61	49	42,6				
8 - Vysočina	99	48	51	37,4				
Povolání	1	2	3	4	5	6	7	8
Fyzicky velmi náročné	4,1	10,9	28,8	13,2	11,9	8,4	19,1	24,2
Často vyžadující nenáročný pohyb	10,4	24,6	27,5	32,5	25,4	19,5	44,6	40,4
Sedavé	85,5	64,5	43,8	54,3	62,7	72,1	36,4	35,4
1. Kolikrát denně jíte?	1	2	3	4	5	6	7	8
2x denně si dám vydatnější jídlo	9,6	4,9	7,5	9,7	5,1	7,1	2,7	8,1
3x denně (snídaně, oběd, večeře)	35,4	46,8	35,0	32,5	35,6	32,5	39,1	35,4
Více než 3x denně, mezi hlavními jídly svačím	43,9	43,5	46,3	42,6	45,8	44,2	44,6	41,4
Stravuji se velmi nepravidelně	11,1	4,9	11,3	15,2	13,6	16,2	13,6	15,2

2. Jak často jíte ovoce a zeleninu?	1	2	3	4	5	6	7	8
Za den max. 2 porce ovoce nebo zeleniny	62,2	64,6	71,3	64,0	68,4	66,9	57,3	76,8
Za den max. 2 porce, ale vitamíny doplňuji tabletami	17,0	21,1	21,3	18,0	15,3	19,5	25,5	11,1
Denně sním 3-4 porce ovoce nebo zeleniny	20,0	14,2	7,5	17,3	14,7	13,0	17,3	12,1
Během dne sním 5 a více porcí ovoce nebo zeleniny	0,9	0,0	0,0	0,7	1,7	0,7	0,0	0,0
3. Jak často máte na talíři kousek ryby?	1	2	3	4	5	6	7	8
Příležitostně, ne častěji než 1x do měsíce	56,1	46,8	52,5	50,9	54,8	60,4	54,6	57,6
V průměru 1x týdně	36,9	48,4	41,3	41,5	35,6	33,8	38,2	31,3
Dva a vícekrát týdně	4,3	2,9	5,0	3,1	2,8	2,6	4,6	5,1
Ryby nejím, VNMK doplňuji tabletami	2,6	2,0	1,3	4,5	6,8	3,3	2,7	6,1
4. Jak často jíte červené maso?	1	2	3	4	5	6	7	8
Téměř denně	10,7	21,5	17,5	11,4	13,6	9,7	15,5	21,2
Dva až třikrát týdně	68,4	67,5	67,5	69,6	70,1	74,0	68,2	63,6
„Červené“ maso nejím vůbec	20,9	11,0	15,0	19,0	16,4	16,2	16,4	15,2
5. Jaké tuky používáte?	1	2	3	4	5	6	7	8
Používám výhradně rostlinné tuky a oleje	46,1	28,9	50,0	38,4	52,0	34,4	38,2	34,3
Na chleba používám máslo, na vaření rostlinné tuky	39,6	50,4	32,5	42,2	38,4	44,8	40,0	46,5
Používám pouze živočišné tuky	4,1	5,3	3,8	4,5	3,4	3,9	5,5	8,1
Nezáleží mi na tom, jaký tuk používám	10,2	15,5	13,8	14,9	6,2	16,9	16,4	11,1
6. Vybíráte si nízkotučné mléčné výrobky?	1	2	3	4	5	6	7	8
Ano	26,2	19,1	33,8	26,3	21,5	27,3	22,7	17,2
Pouze občas	38,4	41,9	31,3	41,5	48,0	42,9	48,2	35,4
Ne	25,1	24,0	15,0	21,1	22,0	14,9	16,4	32,3
Na obsah tuku se nedívám	10,4	15,0	20,0	11,1	8,5	14,9	12,7	15,2

7. Jíte pokrmy z rychlého občerstvení?	1	2	3	4	5	6	7	8
Tato jídla jím téměř každý den	0,0	0,0	0,0	1,4	1,1	0,0	0,0	2,0
Tato jídla jím pravidelně, ne však každý den	13,2	11,4	18,8	16,6	17,5	17,5	13,6	16,2
Pokrmy z rychlého občerstvení nejím téměř vůbec	86,8	88,6	81,3	82,0	81,4	82,5	86,4	81,8
8. Jak často se ve Vašem pitném režimu objeví alkoholické nápoje?	1	2	3	4	5	6	7	8
Alkoholické nápoje piji velmi málo nebo vůbec	53,7	54,1	65,0	57,8	61,0	64,3	49,1	64,7
Alkoholické nápoje piji velmi málo nebo vůbec	33,2	30,9	25,0	29,8	27,1	25,3	32,7	19,2
Večer si dám několikrát v týdnu více než 2 skleničky	13,2	15,0	10,0	12,5	11,9	10,4	18,2	16,2
9. Pijete kávu?	1	2	3	4	5	6	7	8
Kávu nepiji nebo piji výjimečně	33,5	27,6	22,5	30,1	32,2	29,2	36,4	41,4
Piji 1-3 šálky kávy denně	62,3	70,3	72,5	67,5	63,8	68,8	58,2	53,5
Piji pravidelně více než 4 šálky kávy denně	4,1	2,0	5,0	2,4	4,0	2,0	5,5	5,1
10. Byla u Vás diagnostikována některá z forem ICHS?	1	2	3	4	5	6	7	8
Ano	2,6	2,9	3,8	6,2	3,4	1,3	1,8	0,0
Ne	97,4	97,2	96,3	93,8	96,6	98,7	98,2	100,0
11. Byla u Vás diagnostikována cukrovka II.typu?	1	2	3	4	5	6	7	8
Ano	1,5	4,1	2,5	3,8	1,7	2,6	2,7	1,0
Ne	98,5	95,9	97,5	96,2	98,3	97,4	97,3	99,0
12. Jaký je Váš obvod pasu (ženy/muži)?	1	2	3	4	5	6	7	8
Méně než 80cm / méně než 94 cm	49,5	43,1	43,8	39,1	44,1	41,6	39,1	42,4
80-88 cm / 94 – 102 cm	37,9	44,7	36,3	39,5	39,6	39,0	38,2	41,4
Více než 88 cm / více než 102 cm	12,6	12,2	20,0	21,5	16,4	19,5	22,7	16,2

13. Zvýšila či snížila se Vám Vaše hmotnost?	1	2	3	4	5	6	7	8
V posledních 5 letech se snížila o méně než 10kg	13,8	11,4	13,8	12,8	11,3	13,0	15,5	11,1
V posledních 5 letech se zvýšila o méně než 10kg	36,7	38,6	27,5	37,0	38,4	41,6	30,9	41,4
Za poslední 1-3 měsíce se zvýšila o více než 10kg	0,6	0,8	3,8	0,4	0,6	0,0	0,9	1,0
Za poslední 1-3 měsíce se zvýšila o méně než 10kg	2,1	2,0	3,8	3,5	2,3	2,6	3,6	3,0
Jsem váhově stabilní	46,9	47,2	51,3	46,4	47,5	42,9	49,1	43,4
14. Jakou máte hladinu cholesterolu v krvi?	1	2	3	4	5	6	7	8
Do 5 mmol/l	9,0	13,4	22,5	8,7	9,6	7,1	10,9	4,0
V rozmezí 5 – 6,5 mmol/l	14,1	14,2	21,3	9,7	11,9	7,1	7,3	2,0
V rozmezí 6,5 – 8 mmol/l	3,8	4,1	5,0	2,8	4,0	2,6	2,7	1,0
Nad 8 mmol/l	0,6	0,4	2,5	0,0	0,0	3,3	0,9	0,0
Neznám svoji hodnotu	72,5	67,9	48,8	78,9	74,6	79,9	78,2	92,9
15. Jaký je index Vaší tělesné hmotnosti?	1	2	3	4	5	6	7	8
Je méně než 19	3,0	1,6	5,0	2,4	2,8	1,3	0,9	5,1
Leží v rozmezí 19-25	60,5	49,6	50,0	57,4	52,5	55,8	53,6	53,5
Jsem trochu při těle a BMI leží v rozmezí 25-30	28,8	36,2	32,5	32,2	35,6	33,8	29,1	30,3
Je více než 30	7,7	12,6	12,5	8,0	9,0	9,1	16,4	11,1
16. Jaká je vaše klidová tepová frekvence?	1	2	3	4	5	6	7	8
Mé srdce bije maximálně 60x za minutu	11,1	15,5	8,8	8,0	7,9	14,3	16,4	13,1
Můj tep se pohybuje v rozmezí 61-70 úderů za minutu	36,9	41,9	30,0	29,8	29,9	39,6	39,1	32,3
Můj tep se pohybuje v rozmezí 71-80 úderů za minutu	35,8	30,1	35,0	40,5	33,9	38,3	30,9	37,4
Mé srdce bije více než 80x za minutu	16,2	12,6	26,3	21,8	28,3	7,8	13,6	17,2

17. Dožili se Vaši rodiče vysokého věku?	1	2	3	4	5	6	7	8
Oba rodiče se dožili více než 75let	14,7	15,5	16,3	17,7	13,0	15,6	14,6	9,1
Jeden z rodičů se dožil více než 75 let	26,6	28,1	16,3	23,5	22,6	21,4	19,1	11,1
Oba rodiče jsou mladší než 75 let	35,2	35,4	35,0	33,6	28,3	36,4	37,3	38,4
Oba rodiče zemřeli před 75 rokem života	10,4	5,3	16,3	9,0	15,3	9,1	9,1	12,1
Jiné	13,2	15,9	16,3	16,3	20,9	17,5	20,0	29,3
18. Měl někdo z Vaší rodiny (muž před 55. a žena před 65.rokemvěku) akutní srdeční infarkt nebo mozkovou mrtvici?	1	2	3	4	5	6	7	8
Dva a více členů rodiny	8,7	6,9	7,5	5,5	4,5	9,1	7,3	5,1
Méně než 2 členové rodiny	30,9	29,3	30,0	33,6	37,3	31,2	38,2	26,3
Nikdo	60,5	63,8	62,5	60,9	58,2	59,7	54,6	68,7
19. Měl někdo z Vaší rodiny ve vyšším věku cukrovku?	1	2	3	4	5	6	7	8
Dva a více členů rodiny	10,4	10,6	16,3	12,1	7,3	9,1	15,5	13,1
Méně než 2 členové rodiny	35,0	31,7	35,0	40,5	40,7	42,2	24,6	35,4
Nikdo	54,6	57,7	48,8	47,4	52,0	48,7	60,0	51,5
20. Máte dostatek spánku?	1	2	3	4	5	6	7	8
Spím celou noc bez problémů	46,9	44,7	57,5	46,4	53,1	45,5	39,1	49,5
Občas spím hůře a bývám ráno unavený/á. O víkendu ale spánkový deficit doženu	42,4	45,1	28,8	39,8	37,3	42,9	43,6	35,4
Trpím nedostatkem spánku. Hůře usínám nebo se v noci probouzím a ráno se cítím neodpočatý/á.	10,7	10,2	13,8	13,8	9,6	11,7	17,3	15,2

21. Jak odpočíváte?	1	2	3	4	5	6	7	8
Na odpočinek nemám čas	6,8	12,6	7,5	7,3	8,5	7,8	12,7	12,1
Odpočívám při sportovních aktivitách nebo procházkách	45,8	47,6	38,8	36,7	38,4	49,4	35,5	31,3
Odpočívám pasivně (čtení, televize, poslech hudby)	46,9	39,4	52,5	54,0	53,1	41,6	50,9	54,6
Pravidelně se věnuji meditaci či autogennímu tréninku	0,6	0,4	1,3	2,1	0,0	1,3	0,9	2,0
22. Chut' odpočívat aktivně, pěstovat sport či koníčky:	1	2	3	4	5	6	7	8
Je u mě stále stejná	70,1	71,5	66,3	67,5	65,0	66,9	70,9	60,6
V posledních letech klesá, preferuji pasivní činnosti	29,9	28,5	33,8	32,5	35,0	33,1	29,1	39,4
23. Jakou roli hraje ve Vašem životním stylu pohyb?	1	2	3	4	5	6	7	8
Sportuji velmi aktivně 2x týdně	24,9	24,0	22,5	14,9	15,8	24,0	26,4	19,2
Chodím si zacvičit maximálně 1x týdně	14,5	11,8	15,0	6,9	10,7	13,6	12,7	14,1
Sportuji občas, snažím se často chodit	28,3	33,3	31,3	33,9	31,1	23,4	26,4	19,2
Nesportuji, ale snažím se pravidelně chodit	25,2	26,0	23,8	34,6	28,8	28,6	22,7	34,3
Pohyb neřeším	7,2	4,9	7,5	9,7	13,6	10,4	11,8	13,1
24. Jak dlouho aktivně sportujete?	1	2	3	4	5	6	7	8
Alespoň 2x týdně sportuji již více než 10 let	20,2	18,7	27,5	14,2	13,0	23,4	25,5	16,2
Alespoň 2x týdně sportuji již více než 5 let	7,0	4,9	3,8	3,1	3,4	2,0	4,6	5,1
Alespoň 2x týdně sportuji již méně než 5 let	5,7	7,7	3,8	4,5	5,7	3,3	7,3	5,1
V minulosti jsem sportoval, nyní pravidelně nesportuji	36,7	41,9	37,5	44,6	30,5	32,5	32,7	40,4
Nikdy jsem pravidelně nesportoval	30,5	26,8	27,5	33,6	47,5	39,0	30,0	33,3

25. Jste kuřák/kuřačka?	1	2	3	4	5	6	7	8
Ano, denně vykouřím více než krabičku	4,1	1,2	3,8	3,5	2,8	0,7	3,6	2,0
Ano, kouřím denně, ale méně než krabičku	13,0	10,6	16,3	21,5	14,1	14,3	10,0	18,2
Ano, ale kouřím pouze občas	7,9	7,7	3,8	11,1	6,8	3,9	10,9	10,1
Již nekouřím více než 5 let	7,0	6,5	1,3	8,0	7,9	5,8	10,9	10,1
Již nekouřím více než 10 let nebo jsem nikdy nekouřil	68,0	74,0	75,0	56,1	68,4	75,3	64,6	59,6
26. Které tvrzení vyjadřuje nejlépe stav Vašich duševních schopností v uplynulých dvou letech?	1	2	3	4	5	6	7	8
Zhoršila se má schopnost učit se, občas si nemohu vzpomenout, horší se mi zrak a sluch	39,4	49,6	47,5	39,5	39,6	38,3	32,7	31,3
Potvrzuji snížené prostorové představivosti a schopnosti logické úvahy	6,2	4,5	10,0	6,6	7,9	2,0	13,6	10,1
Mé duševní schopnosti jsou výborné a zůstávají beze změny	54,4	45,9	42,5	54,0	52,5	59,7	53,6	58,6
27. Jak byste zhodnotil/a míru stresu ve Vašem životě?	1	2	3	4	5	6	7	8
Velmi často jsem ve velkém napětí a bojím se, abych zvládl/a všechny úkoly.	13,6	12,2	12,5	15,2	12,4	16,9	12,7	17,2
I když se necítím dlouhodobě přetížený/á, občas musím stresové situace řešit	56,9	63,8	58,8	48,4	57,1	58,4	54,6	51,5
Při řešení stresových situací neztrácím nervy a snažím se vyřídit všechno v klidu.	29,6	24,0	28,8	36,3	30,5	24,7	32,7	31,3
28. Jak byste popsal/a pracovní stránku Vašeho života?	1	2	3	4	5	6	7	8
Do práce chodím rád/a, protože mi přináší vnitřní uspokojení a seberealizaci	26,6	12,6	27,5	27,0	27,1	15,6	17,3	11,1
b/ prací jsem spokojený/á, i když občas bývám ve stresu	52,7	65,9	58,8	57,8	55,9	64,9	65,5	68,7
Rád/a bych, aby mi práce přinášela větší uspokojení	20,7	21,5	13,8	15,2	17,0	19,5	17,3	20,2

29. Jak byste popsal/s svůj partnerský život?	1	2	3	4	5	6	7	8
Žiji sám/sama, užívám si života a jsem spokojený/á	12,1	8,1	12,5	14,9	10,7	8,4	10,9	10,1
Žiji sám/a, ale s danou situací spokojený/á nejsem	7,0	5,3	1,3	5,2	4,0	3,9	7,3	3,0
Se svým rodinným zázemím jsem spokojený/á	59,3	65,5	68,8	64,0	70,1	67,5	59,1	60,6
Žiji v partnerském vztahu, ale nemohu říct, že jsem spokojený/á	5,8	6,1	6,3	5,9	5,7	7,1	5,5	9,1
Nemám jednoznačné pocity – jsem spokojený/á, ale mám pocit, že bych měl/a na svém partnerském vztahu něco změnit	15,8	15,0	11,3	10,0	9,6	13,0	17,3	17,2