



Výsledky Flora cholesterolové ligy 2008

Rozdělení dle pohlaví:	počet	věk	chol
muži	635	44,9	4,43
ženy	999	44,0	4,52
Povolání	celkem	muži	ženy
Fyzicky velmi náročné	10,9	11,5	10,5
Často vyžadující nenáročný pohyb	23,1	28,2	19,7
Sedavé	66,1	60,3	69,8
1. Kolikrát denně jíte?	celkem	muži	ženy
2x denně si dám vydatnější jídlo	7,7	9,5	6,5
3x denně (snídaně, oběd, večeře)	36,4	49,5	28,0
Více než 3x denně, mezi hlavními jídly svačím	44,0	32,9	51,1
Stravuji se velmi nepravidelně	12,0	8,2	14,4
2. Jak často jíte ovoce a zeleninu?	celkem	muži	ženy
Za den max. 2 porce ovoce nebo zeleniny	64,4	66,9	62,8
Za den max. 2 porce, ale vitamíny doplňuji tabletami	18,4	22,1	16,0
Denně sním 3-4 porce ovoce nebo zeleniny	16,6	10,9	20,2
Během dne sním 5 a více porcí ovoce nebo zeleniny	0,7	0,2	1,0
3. Jak často máte na talíři kousek ryby?	celkem	muži	ženy
Příležitostně, ne častěji než 1x do měsíce	53,8	47,7	57,7
V průměru 1x týdně	39,1	44,1	35,9
Dva a vícekrát týdně	3,7	5,2	2,7
Ryby nejím, VNMK doplňuji tabletami	3,5	3,0	3,7
4. Jak často jíte červené maso?	celkem	muži	ženy
Téměř denně	13,6	23,5	7,3
Dva až třikrát týdně	69,0	68,2	69,6
„Červené“ maso nejím vůbec	17,4	8,4	23,1
5. Jaké tuky používáte?	celkem	muži	ženy
Používám výhradně rostlinné tuky a oleje	41,3	39,8	42,1
Na chleba používám máslo, na vaření rostlinné tuky	41,8	38,1	44,2
Používám pouze živočišné tuky	4,3	4,6	4,2
Nezáleží mi na tom, jaký tuk používám	12,5	17,5	9,4

6. Vybíráte si nízkotučné mléčné výrobky?	celkem	muži	ženy
Ano	24,7	19,8	27,8
Pouze občas	41,0	37,5	43,2
Ne	22,0	25,2	20,0
Na obsah tuku se nedívám	12,2	17,5	8,9
7. Jíte pokrmy z rychlého občerstvení?	celkem	muži	ženy
Tato jídla jím téměř každý den	0,4	0,6	0,3
Tato jídla jím pravidelně, ne však každý den	14,7	21,7	10,2
Pokrmy z rychlého občerstvení nejím téměř vůbec	84,8	77,6	89,5
8. Jak často se ve Vašem pitném režimu objeví alkoholické nápoje?	celkem	muži	ženy
Alkoholické nápoje piji velmi málo nebo vůbec	56,8	39,4	67,9
Alkoholické nápoje piji velmi málo nebo vůbec	29,9	38,4	24,5
Večer si dám několikrát v týdnu více než 2 skleničky	13,3	22,2	7,6
9. Pijete kávu?	celkem	muži	ženy
Kávu nepiji nebo piji výjimečně	31,4	38,9	26,5
Piji 1-3 šálky kávy denně	65,2	57,2	70,4
Piji pravidelně více než 4 šálky kávy denně	3,4	3,9	3,1
10. Byla u Vás diagnostikována některá z forem ICHS?	celkem	muži	ženy
Ano	3,2	3,3	3,1
Ne	96,8	96,7	96,8
11. Byla u Vás diagnostikována cukrovka II.typu?	celkem	muži	ženy
Ano	2,6	3,2	2,2
Ne	97,4	96,9	97,8
12. Jaký je Váš obvod pasu (ženy/muži)?	celkem	muži	ženy
Méně než 80cm / méně než 94 cm	44,2	41,1	46,1
80-88 cm / 94 – 102 cm	39,5	43,9	36,7
Více než 88 cm / více než 102 cm	16,3	15,0	17,2
13. Zvýšila či snížila se Vám Vaše hmotnost?	celkem	muži	ženy
V posledních 5 letech se snížila o méně než 10kg	12,9	11,8	13,6
V posledních 5 letech se zvýšila o méně než 10kg	36,8	37,2	36,6
Za poslední 1-3 měsíce se zvýšila o více než 10kg	0,7	0,9	0,5
Za poslední 1-3 měsíce se zvýšila o méně než 10kg	2,7	2,2	3,0
Jsem váhově stabilní	46,9	47,9	46,3

14. Jakou máte hladinu cholesterolu v krvi?	celkem	muži	ženy
Do 5 mmol/l	10,2	10,4	10,1
V rozmezí 5 – 6,5 mmol/l	12,1	11,7	12,3
V rozmezí 6,5 – 8 mmol/l	3,5	4,1	3,1
Nad 8 mmol/l	0,7	0,6	0,8
Neznám svoji hodnotu	73,5	73,2	73,7
15. Jaký je index Vaší tělesné hmotnosti?	celkem	muži	ženy
Je méně než 19	2,6	0,9	3,7
Leží v rozmezí 19-25	55,8	47,9	61,0
Jsem trochu při těle a BMI leží v rozmezí 25-30	31,8	38,7	27,3
Je více než 30	9,7	12,4	8,0
16. Jaká je vaše klidová tepová frekvence?	celkem	muži	ženy
Mé srdce bije maximálně 60x za minutu	11,6	15,3	9,2
Můj tep se pohybuje v rozmezí 61-70 úderů za minutu	35,7	38,4	33,9
Můj tep se pohybuje v rozmezí 71-80 úderů za minutu	35,2	32,6	36,8
Mé srdce bije více než 80x za minutu	17,6	13,7	20,0
17. Dožili se Vaši rodiče vysokého věku?	celkem	muži	ženy
Oba rodiče se dožili více než 75let	15,2	15,6	14,8
Jeden z rodičů se dožil více než 75 let	24,0	26,1	22,6
Oba rodiče jsou mladší než 75 let	34,6	33,5	35,3
Oba rodiče zemřeli před 75 rokem života	10,0	7,2	11,7
Jiné	16,3	17,5	15,5
18. Měl někdo z Vaší rodiny (muž před 55. a žena před 65.rokemvěku) akutní srdeční infarkt nebo mozkovou mrtvici?	celkem	muži	ženy
Dva a více členů rodiny	7,2	5,2	8,4
Méně než 2 členové rodiny	32,2	30,7	33,1
Nikdo	60,7	64,1	58,5
19. Měl někdo z Vaší rodiny ve vyšším věku cukrovku?	celkem	muži	ženy
Dva a více členů rodiny	11,0	10,9	11,1
Méně než 2 členové rodiny	36,0	35,1	36,5
Nikdo	53,0	54,0	52,4
20. Máte dostatek spánku?	celkem	muži	ženy
Spím celou noc bez problémů	47,1	49,1	45,9
Občas spím hůře a bývám ráno unavený/á. O víkendu ale spánkový deficit doženu	40,9	40,0	41,4
Trpím nedostatkem spánku. Hůře usínám nebo se v noci probouzím a ráno se cítím neodpočatý/á.	12,0	10,9	12,7

21. Jak odpočíváte?	celkem	muži	ženy
Na odpočinek nemám čas	8,5	9,3	8,0
Odpočívám při sportovních aktivitách nebo procházkách	42,3	45,8	40,1
Odpočívám pasivně (čtení, televize, poslech hudby)	48,2	43,2	51,4
Pravidelně se věnuji meditaci či autogennímu tréninku	1,0	1,7	0,5
22. Chut' odpočívat aktivně, pěstovat sport či koníčky:	celkem	muži	ženy
Je u mě stále stejná	68,4	74,3	64,8
V posledních letech klesá, preferuji pasivní činnosti	31,6	25,7	35,2
23. Jakou roli hraje ve Vašem životním stylu pohyb?	celkem	muži	ženy
Sportuji velmi aktivně 2x týdně	21,5	29,8	16,2
Chodím si zacvičit maximálně 1x týdně	12,2	10,4	13,3
Sportuji občas, snažím se často chodit	29,7	26,9	31,4
Nesportuji, ale snažím se pravidelně chodit	27,9	24,4	30,1
Pohyb neřeším	8,8	8,5	8,9
24. Jak dlouho aktivně sportujete?	celkem	muži	ženy
Alespoň 2x týdně sportuji již více než 10 let	18,8	27,2	13,5
Alespoň 2x týdně sportuji již více než 5 let	4,7	4,6	4,8
Alespoň 2x týdně sportuji již méně než 5 let	5,5	4,6	6,1
V minulosti jsem sportoval, nyní pravidelně nesportuji	37,6	40,6	35,7
Nikdy jsem pravidelně nesportoval	33,3	23,0	39,8
25. Jste kuřák/kuřačka?	celkem	muži	ženy
Ano, denně vykouřím více než krabičku	3,0	3,8	2,5
Ano, kouřím denně, ale méně než krabičku	14,5	11,8	16,2
Ano, ale kouřím pouze občas	8,0	8,0	7,9
Již nekouřím více než 5 let	6,9	7,4	6,6
Již nekouřím více než 10 let nebo jsem nikdy nekouřil	67,7	69,0	66,8
26. Které tvrzení vyjadřuje nejlépe stav Vašich duševních schopností v uplynulých dvou letech?	celkem	muži	ženy
Zhoršila se má schopnost učit se, občas si nemohu vzpomenout, horší se mi zrak a sluch	40,6	37,8	42,4
Potvrzuji snížené prostorové představivosti a schopnosti logické úvahy	6,5	5,7	7,0
Mé duševní schopnosti jsou výborné a zůstávají beze změny	52,8	56,5	50,6

27. Jak byste zhodnotil/a míru stresu ve Vašem životě?	celkem	muži	ženy
Velmi často jsem ve velkém napětí a bojím se, abych zvládl/a všechny úkoly.	14,0	11,8	15,4
I když se necítím dlouhodobě přetížený/á, občas musím stresové situace řešit	56,2	55,4	56,7
Při řešení stresových situací neztrácím nervy a snažím se vyřídit všechno v klidu.	29,8	32,8	27,9
28. Jak byste popsal/a pracovní stránku Vašeho života?	celkem	muži	ženy
Do práce chodím rád/a, protože mi přináší vnitřní uspokojení a seberealizaci	22,6	23,3	22,2
b/ práci jsem spokojený/á, i když občas bývám ve stresu	58,8	57,5	59,7
Rád/a bych, aby mi práce přinášela větší uspokojení	18,5	19,2	18,1
29. Jak byste popsal/s svůj partnerský život?	celkem	muži	ženy
Žiji sám/sama, užívám si života a jsem spokojený/á	11,3	11,0	11,4
Žiji sám/a, ale s danou situací spokojený/á nejsem	5,4	4,3	6,1
Se svým rodinným zázemím jsem spokojený/á	63,2	66,3	61,4
Žiji v partnerském vztahu, ale nemohu říct, že jsem spokojený/á	6,4	5,7	6,7
Nemám jednoznačné pocity – jsem spokojený/á, ale mám pocit, že bych měl/a na svém partnerském vztahu něco změnit	13,8	12,8	14,4