



**UNIVERZITA KARLOVA**  
**I. lékařská fakulta**

Studijní program: Nutriční terapie

Studijní obor: BNT18

**Nikol Mastromatteová**

Souvislosti mezi osobnostními rysy a stravovacími návyky

Relations between personality traits and eating habits

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Judita Konečná

Praha, 2023

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci zpracovala samostatně a že jsem řádně uvedla a citovala všechny použité prameny a literatury. Současně prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Souhlasím s trvalým uložením elektronické verze mé práce v databázi systému meziuniverzitního projektu Theses.cz za účelem soustavné kontroly podobnosti kvalifikačních prací.

V Praze, 27. 4. 2023

NIKOL MASTROMATTEOVÁ

.....

Podpis

## Identifikační záznam

MASTROMATTEOVÁ, Nikol. Souvislosti mezi osobnostními rysy a stravovacími návyky. [Relations between personality traits and eating habits]. Praha, 2023. 61 s., 2 příl. Bakalářská práce (Bc.). Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, Vedoucí práce Konečná, Judita.

## ABSTRAKT

Tato práce studuje souvislosti mezi osobnostními rysy modelu Big Five (neuroticismus, extraverte, přívětivost, otevřenost vůči zkušenosti, svědomitost) a stravovacími návyky. Cílem této práce je zmapovat souvislost mezi osobnostními rysy a stravovacími návyky, popsat souvislosti konkrétních rysů s konkrétními stravovacími návyky a prodiskutovat možné využití v praxi. Data byla získána pomocí dvou dotazníků administrovaných anonymně v online prostředí. Dotazník NEO-FFI byl použit pro měření osobnostních rysů a vlastní dotazník vycházející z výživových doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO), Organizace pro výživu a zemědělství spojených národů (FAO) a Společnosti pro výživu (SPV) byl použit pro měření stravovacích návyků. Analyzována byla data od 91 respondentů (22 mužů a 69 žen). Výsledky ukázaly spojitost neuroticismu s některými stravovacími návyky, které byly zařazeny do skupiny nezdravé, spojitost svědomitosti a přívětivosti s některými stravovacími návyky, které byly zařazeny do skupiny zdravé. Extraverte a otevřenost vůči zkušenosti měla souvislost s návyky jak ze skupiny zdravé tak nezdravé. Výsledky se shodují s předchozími studiemi v souvislostech svědomitosti a neuroticismu. Přívětivost vykazala u mužů v této studii větší souvislost se stravovacími návyky zařazených do skupiny zdravé než svědomitost. Tyto souvislosti mohou být použity pro individualizování edukace a cílené posilování kompetencí ke zdraví podporujícímu chování jedince.

**klíčová slova:** stravovací návyky, osobnostní rysy, big five, výživa

## ABSTRACT

This thesis studies the relations between personality traits of the Big Five model (neuroticism, extraversion, agreeableness, openness to experience, conscientiousness) and eating habits. The aim of this work is to map the relation between personality traits and eating habits, to describe the relation of specific traits with specific eating habits and to discuss possible use in practice. Data were obtained using two questionnaires administered anonymously in an online environment. The NEO-FFI questionnaire was used to measure personality traits, and a self-created questionnaire based on World Health Organization (WHO), Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) and The Czech Society for Nutrition (CSN) nutritional recommendations was used to measure eating habits. Data from 91 respondents (22 men and 69 women) were analyzed. The results showed the association of neuroticism with some eating habits that were classified in the unhealthy group, the association of conscientiousness and agreeableness with some eating habits that were classified in the healthy group. Extraversion and openness to experience were associated with habits from both the healthy and unhealthy groups. The results are consistent with previous studies in the context of conscientiousness and neuroticism. Agreeableness showed a greater association with healthy eating habits than conscientiousness among men in this study. These relations can be used for individualized education and targeted reinforcing of competencies for health-supportive behavior of the individual.

**keywords:** eating habits, personality traits, big five, nutrition

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Juditě Konečné za vedení této práce, za cenné rady a milá povzbuzující slova, díky kterým jsem nacházela motivaci v psaní. Také bych chtěla poděkovat Mgr. Janu Kozákovi za podporu a nekončící intelektuální debaty, které rozvíjely mé myšlenky týkající se tématu práce.

# Obsah

<b>1. Úvod.....</b>	<b>9</b>
<b>2. Osobnostní rysy.....</b>	<b>10</b>
2.1. Rysová teorie osobnosti .....	10
2.2. Pětifaktorový model Big Five .....	10
2.3. Osobnostní inventáře NEO .....	11
2.3.1. Neuroticismus.....	11
2.3.2. Extraverze .....	12
2.3.3. Otevřenost vůči zkušenosti .....	13
2.3.4. Přívětivost .....	13
2.3.5. Svědomitost .....	14
2.4. Stabilita osobnostních rysů .....	15
2.5. Osobnostní rysy a nemoci .....	15
2.6. Osobnostní rysy a zdraví podporující chování.....	16
<b>3. Stravovací návyky - výživová doporučení.....</b>	<b>17</b>
3.1. BMI .....	17
3.2. Rostlinné a živočišné potraviny .....	17
3.2.1. Zdravotní benefity a rizika .....	17
3.2.2. Shrnutí .....	18
3.3. Průmyslově zpracované potraviny .....	19
3.3.1. Nezpracované a minimálně průmyslově zpracované potraviny .....	19
3.3.2. Zpracované kulinářské ingredience .....	19
3.3.3. Průmyslově zpracované potraviny .....	19
3.3.4. Vysoce průmyslově zpracované potraviny .....	20
3.4. Bezpečná příprava potravin .....	20
3.4.1. Pět klíčů k bezpečnému stravování .....	20
3.5. Tuky.....	21
3.5.1. Trans-nenasycené mastné kyseliny .....	21
3.5.2. Nasycené mastné kyseliny .....	21
3.5.3. Omega 3 a omega 6 polynenasycené mastné kyseliny .....	22
3.6. Sacharidy .....	23
3.6.1. Přidané cukry .....	23
3.6.2. Vlákna .....	23
3.7. Sůl .....	23
3.8. Pitný režim .....	23
<b>4. Osobnostní rysy a stravovací návyky.....</b>	<b>24</b>
4.1.1. Studie sledující souvislosti osobnostních rysů a stravovacích návyků .....	24

4.1.2. Shrnutí současného poznání .....	26
<b>5. Použité metody.....</b>	<b>28</b>
5.1. Sběr dat .....	28
5.2. Zpracování dat.....	29
5.3. Popis souboru .....	29
5.4. Etické otázky.....	30
<b>6. Výsledky .....</b>	<b>31</b>
6.1. Osobnostní rysy a stravovací návyky .....	31
6.1.1. Rozdělení dle věkových kategorií .....	33
6.2. Spojitost BMI a stravovacích návyků.....	37
6.3. Zdravé stravování jako hodnota a jeho finanční náročnost.....	37
6.4. Limity studie .....	38
<b>7. Diskuse .....</b>	<b>39</b>
<b>8. Závěr.....</b>	<b>44</b>
<b>9. Seznam použité literatury.....</b>	<b>45</b>

Seznam zkratk

Seznam grafů

Seznam tabulek

Seznam příloh



# 1. Úvod

Výživa je důležitý faktor v prevenci mnoha onemocnění. Její správné nastavení snižuje riziko obezity, diabetu 2. typu, kardiovaskulárních onemocnění, některých typů rakoviny (WHO, 2023) a metabolického syndromu (Azadbakht et al., 2005). Aktuální poznatky výzkumu ve výživě jsou veřejnosti předávány organizacemi jako je Světová zdravotnická organizace (WHO), či Organizace pro výživu a zemědělství spojených národů (FAO). V České republice vydává výživová doporučení Společnost pro výživu (SPV). Doporučení slouží k edukaci populace ve zdravém životním stylu a prevenci nemocí. Preventivní edukace ale bohužel není vždy účinná a lidé, kteří mají nezdravé stravovací návyky mají často také vlastnosti, které pravděpodobně způsobují menší reaktivitu na edukační intervence (Stevenson, 2017). Výzkumy napříč různými národnostmi potvrzují, že existuje souvislost mezi stravováním a osobnostními rysy. Na základě toho lze usuzovat, že porozumět osobnostním rysům člověka je klíčové pro adresování vhodné edukace. Zároveň je důležité detekovat tyto charakteristiky a tím cíleně posilovat kompetence ke zdraví podporujícímu chování jedince.

Tato práce popisuje základní teorii a způsob měření osobnostních rysů. Dále jsou zde popsána aktuální výživová doporučení, vycházející z rešerše WHO, FAO a SPV, na kterých je v praktické části založen vlastní polostrukturovaný dotazník zjišťující stravovací návyky respondentů. Následuje shrnutí současného poznání ze čtrnácti studií zkoumajících souvislosti stravovacích návyků a osobnostních rysů podle modelu Big Five. Součástí práce je také částečně replikační studie sledující souvislosti osobnostních rysů a stravovacích návyků, adaptovaná na dospělou populaci v ČR. Pro zachycení struktury osobnostních rysů je použit dotazník NEO-FFI vycházející z pětifaktorového modelu osobnosti Big Five (Hřebíčková, 2011), pro zmapování stravovacích návyků je pro cíl práce použit vlastní dotazník měřící stravovací návyky. V diskuzi jsou diskutovány možnosti praktického využití výsledků.

Toto mezioborové propojení skrze aktuální vědecké poznatky otevírá zajímavé možnosti praktického využití. Cílem této práce je zmapovat souvislosti mezi osobnostními rysy a stravovacími návyky, popsat souvislosti konkrétních rysů s konkrétními stravovacími návyky a prodiskutovat možné využití v praxi.

## 2. Osobnostní rysy

Osobnost je "vnitřní jádro" člověka, které je součástí našich vzorců myšlení, pocitů, chování, motivů a hodnot. Přestože slovo osobnost vychází z latinského *persona*, přeloženo jako "maska" - není to pouze obličej, který ukazujeme veřejnosti, ale je to také vše, co se skrývá za ním (Kassin, 2007). Vnitřní svět každého člověka je složitou strukturou fyziologických, psychologických a sociálních potřeb, působící jako motivační činitele. Tuto vnitřní dynamiku osobnosti lze pochopit jen velmi obtížně. Některé složky osobnosti působí mimo naše vědomí, avšak stále ovlivňují naše chování. Osobnost je v neustálém pohybu, i přestože ji můžeme vnímat jako jednotnou a pevnou. Někteří chápou osobnost jako základnu, která obsahuje naše přítomné vnímání sebe samých, hodnoty, cíle, znaky a zásobu životních zkušeností. V této "základně" probíhají neustálé změny podle vjemů, které přicházejí zvenčí, a tak jsou dřívější prvky nahrazovány novějšími dle toho, co je pro nás užitečné a důležité (Drapela, 2008). Definice osobnosti je mnoho a některé si vzájemně odporují. Někteří psychologové vnímají osobnost jako něco reálně existujícího a působícího na náš život, jiní zase vnímají osobnost jako pouhou odvozeninu chování. Různé definice osobnosti jsou vyvozeny z různých teorií osobnosti. Pomocí teorií osobnosti osobnost studujeme a snažíme se o vysvětlení a pochopení interakce dynamických sil působících v životě člověka (Drapela, 2008). Některé teorie osobnosti se využívají ve výzkumu, kde sledujeme, v čem jsou si lidé podobní a v čem odlišní (Kassin, 2007).

### 2.1. Rysová teorie osobnosti

S měřením a popisem základních vlastností a jednotek osobnosti začal psycholog Gordon Allport. S kolegou Henrym Olbertem prošli celý anglický slovník, ze kterého vybrali popisná slova, která po úpravách rozdělili do asi dvou set skupin. Tato slova nazvali rysy (Kassin, 2007). Dalším významným psychologem rysové teorie je Raymond B. Cattell. Zabýval se zkoumáním osobnosti pomocí popisu a analýzy vlastností lidského chování. Byl přesvědčen, že důkladný popis osobnosti je nutný pro její zkoumání. "Je nutné abychom popsali osobnost tak přesně, že ji ostatní poznají", říkal. K popisu osobnosti použil rysy. Původní dlouhý Allportův seznam zjednodušil faktorovou analýzou do šestnácti rysů. Dle Cattella je přesné měření v psychologickém testování zásadní pro vědecký pokrok v této oblasti (Drapela, 2008).

Postupem času ze studií vyplynulo, že je možné zjednodušit šestnáct rysů na základních pět do tzv. pětifaktorového modelu Big Five. Tyto rysy jsou: neuroticismus, extraverté, otevřenost vůči zkušenosti, přívětivost a svědomitost (Kassin, 2007). Pojem rys bývá často užíván jako ekvivalent k pojmu psychická vlastnost nebo psychická charakteristika osobnosti (Hřebíčková 2011).

### 2.2. Pětifaktorový model Big Five

Pojem Big Five zavedl v r. 1981 americký psycholog Lewis R. Goldberg. Obsahuje pět vlastností - rysů, zmíněných výše, které nejlépe vystihují osobnost člověka. Big Five zkoumá rysy vnější a vnitřní. Vnější rysy nazýváme behaviorální či fenotypické, zahrnují povrchové charakteristiky a můžeme je na člověku pozorovat. Vnitřní rysy - emoční a kognitivní - nebo také genotypické, jsou odvozovány pomocí rysů vnějších a vysvětlují příčiny našeho chování.

Studium rysů rozlišuje lexikální a dotazníkový přístup. V lexikálním přístupu odvozujeme struktury vlastností na základě analýzy slov vhodných k popisu osobnosti. Předpokládá se, že jednotlivá slova v jazyce uchovávají nejdůležitější individuální odlišnosti. Jeho cílem je vytvoření taxonomie, hierarchického systému a zmapování osobnostních charakteristik (Hřebíčková, 2011). Skrze tento přístup byly odvozeny nejdůležitější vlastnosti osobnosti, které tvoří pětifaktorový model osobnosti.

Dotazníkový přístup nevychází z přirozeného jazyka, ale z položek osobnostních dotazníků. Jeho cílem je vytvořit rysovou teorii vysvětlující vnitřní dynamiku, motivy a fungování osobnosti jako celku. Z tohoto přístupu psychologové Paul Costa a Robert McCrae odvodili rysy neuroticismus, extraverci a otevřenosti vůči zkušenosti. Přívětivost a svědomitost převzali z lexikálního přístupu a sestavili metody pro jejich měření - NEO osobnostní inventáře (Hřebíčková, 2011).

### **2.3. Osobnostní inventáře NEO**

NEO osobnostní inventáře používáme k diagnostice vlastností osobnosti. Jsou vhodné pro použití ve výzkumných studiích, kde sledujeme shody v osobnostních rysech respondentů. Jejich vývoj byl zahájen v roce 1978, kdy Costa a McCrae sestavili první osobnostní inventář NEO Personality Inventory (NEO-PI), který byl později revidován a nyní je používán pod názvem Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) (Hřebíčková 2011).

V češtině se používají tři verze osobnostních inventářů NEO. První NEO-PI-R má 240 položek, z toho 48 pro každou dimenzi pětifaktorového modelu. Osobnostní inventář NEO-PI-R obsahuje také zkrácenou verzi NEO-FFI (= NEO Five Factor Inventory) o 60 položkách. Nejnovější verze je inventář NEO-PI-3 vznikl také z NEO-PI-R, a to přehodnocením srozumitelnosti otázek. Obsahuje 240 položek a vykazuje jejich lepší reliabilitu (De Fruyt et al., 2009).

Pro tuto práci byl zvolen osobnostní inventář NEO-FFI. Následně jsou podrobněji představeny jednotlivé osobnostní rysy, které inventáře NEO zachycují.

#### **2.3.1. Neuroticismus**

Neuroticismus sleduje individuální rozdíly v emocionální labilitě a stabilitě v mezích osobnosti bez psychiatrické diagnózy. Costa a McCrae neuroticismus chápou jako obtížné vyrovnávání se s problémy každodenního života. Neurotičtí jedinci jsou často plní obav, cítí se zahanbení, jsou plní rozpaků, cítí nejistotu, nervozitu, úzkosti, intenzivně prožívají strach, obavy nebo smutek. Stresové situace zvládají hůře než stabilní jedinci, mají často nereálné představy. Osoby, které mají nízké skóre v charakteristice neuroticismu jsou popisovány jako emocionálně stabilní, klidní, vyrovnaní, bezstarostní a dobře zvládající stresové situace. Někdy můžou působit jako necitliví (Hřebíčková, 2011).

V inventáři NEO-FFI je pro charakteristiku neuroticismu 12 položek. V původní delší verzi inventáře NEO-PI-R se měří neuroticismus šesti subškálami, z nichž každou sytí 8 položek (Hřebíčková, 2011). Subškály jsou následující: úzkostnost, hněvivost - hostilita, depresivnost, rozpačitost, impulzivnost, zranitelnost.

Úzkostnost můžeme charakterizovat znepokojením, častými starostmi, obavami, tenzí, nervozitou a strachem. Hněviví lidé mají vyšší tendence k prožitkům a projevům hněvu, frustrace a zatrpklosti. Depresivnost reprezentuje náchyllost k pocitům viny, smutku, zoufalství, beznaděje, sklíčenosti. Lidé s depresivními rysy osobnosti prožívají tyto emoce s vyšší intenzitou a častěji. Rozpačití lidé se cítí často trapně, zahanbeně, stydí se a jsou v rozpacích. Mají obavy z vystupování na veřejnosti a výsměchu ostatních. Impulzivní lidé mají nízkou schopnost kontrolovat touhy. Je obtížné kontrolovat touhu po jídle, návykových látkách či majetku. Mají nízkou frustrační toleranci, svých rozhodnutí mohou později litovat. Poslední subškálou neuroticismu je zranitelnost. Zranitelní lidé mají nízkou schopnost zvládat stres, často je jímá zoufalost, beznaděj a panika (Hřebíčková, 2011).

### 2.3.2. Extraverze

Extraverzi charakterizuje společenskost, hovornost, přátelskost. Lidé s vysokým skóre extraverze popisujeme jako sebejisté, aktivní, energické, veselé a optimistické. Mají rádi společnost druhých, užívají si společenské události, vyhledávají vzrušující a stimulující prostředí, udržují si veselou mysl. Pojetí extraverze Costy a McCrae je odlišné od pojetí extraverze C.G.Junga. Introverze v pojetí Costy a McCrae je spíše vnímána jako nedostatek extraverze, než že by byla jejím protikladem. Jung popisuje introverzi jako vnímání života skrze subjektivní obsahy a extraverzi jako vnímání života skrze zájem o vnější objekt. Introvertní lidé - lidé s nízkým skóre extraverze - vnímáme u Costy a McCrae jako zdrženlivější, nezávislé, samostatné. Jsou spíše vyrovnaní než nejistí nebo flegmatictí. Introverti, kteří sami sebe popisují jako plaché, ostýchavé a nesmělé nemusejí mít nutně sociální fobii. Spíše chtějí zůstat o samotě a udržet si svoji nezávislost. Také neplatí, že by introverti byli nešťastní nebo pesimističtí (Hřebíčková, 2011).

V inventáři NEO-FFI je pro charakteristiku extraverze 12 položek. V původní delší verzi inventáře NEO-PI-R se měří extraverze šesti subškálami, z nichž na každou je 8 položek (Hřebíčková, 2011). Subškály jsou následující: vřelost, družnost, asertivita, aktivnost, vyhledávání vzrušení, pozitivní emoce.

Vřelost charakterizuje láskyplnost a přátelskost. Lidé s vysokým skóre vřelosti mají upřímně rádi druhé, chovají k nim sympatii a náklonnost. Nízké skóre vřelosti charakterizuje odměřenost, rezervovanost a držení odstupu od druhých lidí. Družnost představuje preferenci bytí ve společnosti ostatních lidí a časté mezilidské komunikace. Asertivní lidé jsou dominantní, rozhodní, energetičtí. Rádi mluví před lidmi, bývají vůdci skupin. Subškála aktivnost charakterizuje svižné tempo a energičnost, vitalitu. Aktivní lidé jsou rádi neustále zaneprázdněni. Lidé s nízkým skórem aktivnosti preferují volnější životní tempo, nicméně neznamená to, že jsou pomalí nebo líní. Pátou subškálou extraverze je vyhledávání vzrušení. Lidé s vyšším skórem v této charakteristice vyhledávají vzrušující zážitky, život bez takových zážitků považují za nudný. Poslední subškálou extraverze jsou pozitivní emoce. Lidé s vyšším skóre v této charakteristice často prožívají radost, štěstí, lásku, rádi se smějí, jsou optimističtí a rozverní. Na základě této subškály lze předpovědět životní spokojenost a subjektivní pocit osobní pohody, stejně jako na základě skóre neuroticismu (Hřebíčková, 2011).

### 2.3.3. Otevřenost vůči zkušenosti

Otevřenost vůči zkušenosti vyjadřuje živá představivost, citlivost k estetickým podnětům, vnímavost k vnitřním pocitům, upřednostňování rozmanitostí, zvědavost a nezávislý úsudek. Představuje také zájem o nové zkušenosti, prožitky a dojmy. Osoby s vysokým skóre v otevřenosti vůči zkušenosti mají bohatou fantazii, dobře vnímají své prožívání pozitivních i negativních emocí, jsou otevřeni novým myšlenkám a nekonvenčním hodnotám. Popisujeme je jako vědychtiví, intelektuální, obdařené fantazií, ochotné experimentovat, zajímající se o umění a abstraktní témata. Jsou připraveni ke kritice norem a převzetí nových sociálních, etických a politických hodnot (Hřebíčková, 2011).

V inventáři NEO-FFI je pro charakteristiku otevřenosti vůči zkušenosti 12 položek. V původní delší verzi inventáře NEO-PI-R se měří otevřenost vůči zkušenosti šesti subškálami, z nichž na každou je 8 položek (Hřebíčková 2011). Subškály jsou následující: fantazie, estetické prožívání, prožívání, novátorské činnosti, ideje a hodnoty (Hřebíčková, 2011).

Fantazie charakterizuje inklinaci k dennímu snění ve smyslu vytváření zajímavého a podnětného vnitřního světa bez úniku z reality, vedoucí k tvořivému a bohatému životu. Estetické prožívání zastupuje smysl pro oceňování umění a krásy, dojetí pro poezii, hudbu a celkovou zaujatost pro umění. Lidé s estetickým prožíváním nemusejí být talentovaní, ale vzhledem k jejich zájmům často prohlubují jejich umělecké znalosti a dovednosti. Prožívání je subškálou charakterizující vnitřní prožívání a přikládání důležitosti emocím a pocitům. Lidé s vysokým skóre v novátorské činnosti rádi zkouší nové aktivity, nové věci, chutnají exotická jídla atp. Lidé s nízkým skóre se naopak raději drží známých a osvědčených věcí. Subškála ideje zahrnuje zájem o intelektuální témata. Je to snaha o vytváření nových myšlenek, nepředpojatost a otevřená mysl. Vysoký skór v této subškále nevypovídá ani tak o inteligenci jedince, jako o jeho zvědavosti, díky které často také svůj intelekt rozvíjí. Hodnoty charakterizují otevřenost vůči změně svých vlastních hodnot podle aktuálních znalostí. Člověk s vysokým skóre hodnot nepřijímá slepě názory autorit a je připraven přehodnotit tradice. Dá se chápat jako protiklad dogmatismu (Hřebíčková, 2011).

### 2.3.4. Přívětivost

Lidé s vysokým skóre přívětivosti nejvýrazněji charakterizuje altruismus. Mají pochopení pro druhé, projevují jim přízeň, chovají se vlídně a laskavě. Jsou přesvědčeni, že lidé si mají vzájemně pomáhat. Jsou ochotní, mají sklon k mezilidské důvěře, rádi s druhými spolupracují. Lidé s nízkým skóre přívětivosti jsou naopak egocentričtí, znevažují záměry druhých, v chování se projevují hrubě, neomaleně a spíše s druhými soutěží než spolupracují. Extrémně nízkou přívětivost mohou mít lidé s poruchou osobnosti antisociální, narcistickou nebo paranoidní (Hřebíčková, 2011).

V inventáři NEO-FFI je pro charakteristiku přívětivosti 12 položek. V původní delší verzi inventáře NEO-PI-R se měří přívětivost šesti subškálami, z nichž na každou je 8 položek (Hřebíčková, 2011). Subškály jsou následující: důvěra, upřímnost, altruismus, poddajnost, skromnost, jemnocit.

Důvěra charakterizuje důvěru vůči ostatním v jejich smýšlení a čestnosti. Naopak lidé s nízkým skóre důvěry jsou spíše cyničtí a mají představu, že jsou lidé nepoctiví a

nebezpeční. Upřímnost charakterizuje přímé a čestné jednání. Vysoké skóre u lidí můžou ostatní využít k manipulaci a zneužívání. Lidé s nízkým skórem zase manipulují lichotkami, podvádějí a klamou, přičemž upřímnost berou jako naivitu a svoje manipulující způsoby jako nezbytné sociální strategie. Altruismus charakterizuje zájem pomáhat, velkorysost a ohleduplnost. Skóre poddajnosti určuje reakce na konflikty. Lidé s vysokým skórem se raději přizpůsobí, než aby došlo k nějakému konfliktu. Více odpouštějí a zapomínají křivdy. Opakem je častější projevování agrese, soutěžení a neústupnost. Skromnost se u lidí vyskytuje i přestože mají zdravé sebevědomí a sebeúctu. Čím méně skromnosti, tím více arogance a povýšenosti. Jemnocit charakterizuje starostlivost o druhé a míru sympatie. Lidé s vyšším jemnocitem mívají větší sociální citění. U lidí s nižším jemnocitem se projevuje méně lítosti a soucitu. Někdy jsou považováni za arogantní avšak oni sami se pokládají za realisty bez ovlivnění emocemi (Hřebíčková, 2011).

### 2.3.5. Svědomitost

Svědomitost se vztahuje k typu sebekontroly zahrnující aktivní proces plánování, organizování, realizaci úkolů. Jiný typ sebekontroly zahrnující zvládnání podnětů a pokušení zařazujeme v NEO modelu pod charakteristiku neuroticismu. Svědomití lidé popisujeme jako cílevědomé, ctizádostivé, pilné, vytrvalé, systematické, s pevnou vůlí, disciplinované, spolehlivé, přesné a pořádné. Tyto vlastnosti jsou sociálně žádané, ale mohou mít i svoji negativní stránku. Pokud přeženeme vlastnosti spadající pod svědomitost, může to vést k pedantství, přehnané pořádkumilovnosti nebo k workoholickému chování. Osoby dosahující nízkého skóru svědomitosti bychom popsali jako nedbalé, lhostejné, nestálé, s malým zaujetím naplňování svých cílů (Hřebíčková, 2011).

V inventáři NEO-FFI je pro charakteristiku svědomitost 12 položek. V původní delší verzi inventáře NEO-PI-R se měří svědomitost šesti subškálami, z nichž na každou je 8 položek (Hřebíčková, 2011). Subškály jsou následující: způsobilost, pořádkumilovnost, zodpovědnost, cílevědomost, disciplinovanost, rozvážnost.

Lidé s vyšším skórem způsobilosti jsou schopní, prozíraví, efektivní. Mají dobré mínění o svých schopnostech a dobře se vypořádávají s úkoly. Způsobilost souvisí se sebedůvěrou. Pořádkumilovnost charakterizuje schopnost systematizovat a mít pořádek. Takoví lidé si lehce zorganizují práci i život. Zodpovědnost se projevuje striktním dodržováním vlastních etických principů, morálních závazků a spolehlivostí. Cílevědomí lidé jsou pracovití a mají vysoké aspirace. Jejich cíle jsou jim jasné a vytrvale se jim věnují. Naopak lidé s nízkým skórem cílevědomosti nemají zájem být úspěšní, bývají apatičtí, líní, ale také spokojení byť nemají žádné vyšší cíle. Disciplinovanost může za schopnost se motivovat a plnit dané úkoly, byť nejsou záživné a raději bychom dělali něco jiného. Lidé s nízkou disciplinovaností jsou často svými povinnostmi znechuceni a raději je odkládají. Poslední subškálou svědomitosti je rozvážnost. Rozvážní lidé si vše dobře promýšlí, nejednají ukvapeně, raději obezřetně. Lidé s nízkým skórem rozvážnosti jsou zbrklí, často dříve mluví než jednají, nicméně bývají častěji spontánní a jsou otevřenější vůči náhlým rozhodnutím (Hřebíčková, 2011).

## 2.4. Stabilita osobnostních rysů

Existují tři odlišné přístupy ke stabilitě a změně osobnostních rysů. První, od autorů NEO osobnostních inventářů Costy a McCrae říká, že osobnost ovlivňuje naše chování a osobnostní vlastnosti jsou po třicátém roce relativně stabilní (Hřebíčková, 2011).

Změny osobnostních rysů v závislosti na věku podle Costy a McCrae jsou největší v pozdní adolescenci a časně dospělosti. Po třicátém roce věku se rysy mění nevýznamně. Na základě sebeposouzení, u různých respondentů, z různých zemí a za použití různých metod bylo zjištěno že po 30. roce života průměrně ubývá neuroticismu, extraverte a otevřenosti vůči zkušenosti, zatímco přívětivosti a svědomitosti přibývá (Hřebíčková, 2011).

Příznivci druhého přístupu ke stabilitě a změně osobnostních rysů tvrdí, že stabilita osobnosti je nejednoznačná, spíše nižší v dětství a rané dospělosti, rysy se vyvíjejí a mění až do stáří, jejich vývoj nekončí nějakým určitým věkem. Chování ovlivňuje osobnost, nicméně je důležité vzájemné působení prostředí a osobnosti. Konzistence osobnostních charakteristik roste s věkem, protože lidé mají s věkem více zkušeností ohledně prostředí, které je obklopuje. Osobnost se podle tohoto názoru stabilizuje ve věku 50.-70. let. Předpokládají, že se na vývoji osobnosti podílí vliv prostředí, genetické faktory, a vzájemné působení osoby a prostředí. Vývoj osobnosti může být stabilní jednoduše proto, protože se nemění prostředí. Tento přístup má pravděpodobně nejvíce zastánců (Hřebíčková, 2011).

Třetí přístup je založen na předpokladu, že minulost nemá žádnou souvislost s přítomností, chování je ovlivněno kontextem a prostředím. Jedním z představitelů tohoto směru, Lewis, zakládá své myšlenky na tom, že pro pochopení kontextu je třeba pochopit, jak je kdo zakotvený v jednotlivých právě se odehrávajících událostech. Minulost není vnímána jako reálná, ale jako historie, která je zrekonstruována v současnosti. Saarniová dodává, že historie našeho vývoje je důležitá v tom, jakým způsobem konstruuujeme v přítomnosti to, co má pro nás v minulosti význam. Osobnost i emoce jsou spjaty s motivy našich představ o sobě. Nestabilita a změna není chápána jako výjimka, je chápána jako norma. Lidé upřednostňují svůj příběh před "aktuální" skutečností (Hřebíčková, 2011).

## 2.5. Osobnostní rysy a nemoci

Pfeiler (2020) shrnul několik studií poukazující na spojení osobnosti jedince se zdravím. Konkrétně s onemocněním některých nepřenositelných chorob, jako je diabetes mellitus 2. typu - rizikový je rys nízké svědomitosti (Jokela et al., 2014). Protektivní vliv na vznik demence má vyšší svědomitost, riziko představuje vyšší skóre neuroticismu (Low et al., 2013). U Alzheimerovy choroby je protektivním faktorem výskytu příznaků vyšší svědomitost, rizikovým faktorem zůstává také vyšší neuroticismus (Terracciano et al. 2013). Vyšší svědomitost je také protektivním faktorem obezity (Jokela et al., 2013). Také s obecnou mortalitou jsou spojované osobnostní rysy. Konkrétně je protektivní vysoké skóre aktivity (= škála extraverte), emocionální stability (nízký neuroticismus) a svědomitosti. Riziko smrti na kardiovaskulární choroby zvyšuje vysoké skóre neuroticismu (nízká emoční stabilita) (Terracciano et al., 2008).

## 2.6. Osobnostní rysy a zdraví podporující chování

Osobnostní rysy spojujeme také s kouřením. Konkrétně byla nalezena spojitost s vyšší extravertí, vyšším neuroticismem a nižší svědomitostí. Riziko zahájení kouření u nekuřáků je vyšší s vyšší extravertí a nižší svědomitostí. Riziko relapsu u bývalých kuřáků je spojováno s vyšším neuroticismem (Hakulinen et al., 2015). Užívání alkoholu je spojeno s nízkou svědomitostí, nízkou přívětivostí a vyšším neuroticismem (Malouff et al., 2007).

Našemu zdraví nepříznivě přispívá mimo jiné sedavý životní styl. Ovlivnit pohybovou in/aktivitu mohou také osobnostní rysy. S nízkou pohybovou aktivitou a sedavým životním stylem je spojeno vysoké skóre neuroticismu a nízké skóre svědomitosti. S vyšší fyzickou aktivitou je spojena vyšší míra extraverte a otevřenosti vůči zkušenosti (Sutin et al., 2016).

Pro zdraví je také důležitý kvalitní spánek. Nejvýznamnější je délka spánku, která byla zkoumána v souvislosti s obezitou, diabetem 2. typu, inzulinové rezistence a kardiovaskulárních chorob. Další aspekty spánkových návyků jsou také významné - například chronotyp určuje preferenci aktivity ráno či večer, spánková hygiena, kvalita spánku a celková ospalost. Nízká kvalita spánku byla asociována se somatickými stížnostmi, špatným duševním zdravím a s rizikem mortality. S nízkou kvalitou spánku, špatnou spánkovou hygienou a vyšší ospalostí byla dána do souvislosti nižší svědomitost a vyšší neuroticismus (Duggan et al., 2014).



## 3. Stravovací návyky - výživová doporučení

Stravování je velkou součástí životního stylu, od kterého se odvíjí délka a kvalita našeho života. S nezdravou stravou roste riziko onemocnění nepřenositelných chorob (NCDs), jako je obezita, diabetes 2. typu, kardiovaskulární onemocnění a některé druhy rakoviny (WHO, 2023). Stravovací návyky mohou také přímo ovlivňovat výskyt metabolického syndromu (Azadbakht et al., 2005) a funkci imunitního systému (Lopez-Garcia et al., 2004).

### 3.1. BMI

Body mass index (BMI) je součástí antropometrického vyšetření. Pro většinu populace určuje orientační stav tělesné konstituce. Vypočítáme jej jako hmotnost v kilogramech podělené druhou mocninou výšky v metrech. Normální hodnoty se pohybují mezi 18,5 - 24,9 (Zlatohlávek a kol., 2019).

Udržovat své BMI v normě patří mezi výživová doporučení. K dosažení hodnot normy by měla pomoci vyvážená strava a pravidelná pohybová aktivita ideálně na denní bázi (WHO, 2010).

### 3.2. Rostlinné a živočišné potraviny

Mezi další výživová doporučení WHO patří konzumace převážně rostlinné stravy. Při konzumaci živočišných potravin, bychom měli dbát na jejich nízký obsah tuku. Týká se to masa, masných produktů a mléčných výrobků. Vhodné živočišné potraviny jsou libové maso, kuřecí maso, ryby a mléčné produkty s nízkým obsahem tuku (WHO, 2010).

Společnost pro výživu (2012) předkládá hned několik doporučení omezující výběr živočišných potravin. Doporučení souvisejí s příjmem tuků, které jsou rozebrány v další kapitole. Zároveň předkládá několik doporučení pro konzumaci rostlinných potravin. Konkrétně je to konzumace zeleniny, ovoce a ořechů. Příjem zeleniny a ovoce by měl být 600 g denně, včetně tepelně upravené zeleniny, poměrově zelenina ku ovoci 2:1. Dále apeluje na zvýšení příjmu luštěnin, jako bohatého zdroje bílkovin s nízkým obsahem tuku. Celozrnné obiloviny a výrobky z nich by také neměly chybět ve vyváženém jídelníčku. Ideálně zařazujeme luštěniny a obiloviny do jídelníčku v jejich kombinaci. Touto kombinací získáme všechny potřebné aminokyseliny a tím i plnohodnotnou bílkovinu (P. Vasantha a Narayanasamy, 2017). Doporučená denní dávka bílkovin je pro zdravého dospělého člověka 0,8-1,1g/kg/den. Vyšší může být v případě redukce či výživy sportovců až do 20% z celkového energetického příjmu (Zlatohlávek, 2019).

#### 3.2.1. Zdravotní benefity a rizika

Názory na stravu prostou živočišných potravin se z hlediska jejich benefitů a rizik různí. Studie ukazují, že mezi vegetariány a vegany je nižší výskyt kardiovaskulárních chorob než u jedinců, kteří jedí maso a živočišné potraviny. Na druhou stranu osmnáctiletá EPIC-Oxford analýza ukázala jak pozitivní efekt vegetariánské a pescatariánské stravy ve snížení ischemické choroby srdeční, tak negativní efekt častějších mozkových příhod (Medawar et al., 2020). Příčina častějších mozkových příhod by u vegetariánů mohla být z nedostatku vitamínu B12. Nedostatek vitamínu B12 zvyšuje homocystein, což je

spojováno s výskytem mozkových příhod. Hladiny homocysteinu a vitamínu B12 mohou být normalizovány suplementací (Saadah et al., 2006).

Nižší konzumace živočišných potravin je také spojena s nižším BMI (Medawar et al., 2020). Vysoké BMI je primární rizikový faktor vzniku diabetu 2. typu (Qian et al., 2019). Riziko kardiovaskulárních onemocnění a mozkových příhod se snižuje s nárůstem konzumace ovoce a zeleniny (Perez-Cornago et al., 2021; Tong et al., 2020). Vůbec největší vliv stravy na onemocnění je u kolorektálního karcinomu, kdy se považuje za rizikové čtyři a více porcí červeného masa a průmyslově zpracovaných masných výrobků týdně. Vegetariáni, vegani a pescetariáni\* mají nižší riziko vzniku všech druhů rakoviny než lidé, kteří jedí maso (WHO, 2021).

### 3.2.2. Shrnutí

Pro snížení zdravotních rizik není třeba přecházet na čistě rostlinnou stravu, ale měli bychom konzumovat více rostlinných potravin než živočišných. Zásadních přínosů pro zdraví lze dosáhnout postupným omezováním zejména tučných živočišných potravin a nahrazením rostlinnými potravinami. Čistě rostlinná strava může mít značná rizika nedostatku mikronutrientů a její správné nastavení vyžaduje více úsilí a často i významnou suplementaci. Ne každá rostlinná potravina je zdraví prospěšná. Konkrétně se nedoporučuje konzumovat průmyslově zpracované potraviny jako jsou vybrané náhražky masa nebo mléčných výrobků. Některé pekařské výrobky, sladké limonády a potraviny podobného typu mohou být také zařazeny pod "rostlinnou stravu", avšak obsahují velké množství cukru a tuku. Při výběru rostlinných potravin se zaměřujeme zejména na celé potraviny - zeleninu, ovoce, luštěniny, obiloviny, ořechy a semena (WHO, 2021).

Zvýšení konzumace rostlinných potravin a snížení konzumace živočišných potravin přinese benefity nejen lidskému zdraví. Produkce rostlinných potravin má nižší emise skleníkových plynů, než produkce živočišných potravin. Přejít na převážně rostlinnou stravu může také pomoci předcházet ztrátám biodiverzity a významně snižuje využití zemědělské půdy, na které se pěstují krmné plodiny pro chovná zvířata (WHO, 2021).

---

\* vegetariáni nekonzumují maso ze všech zvířat; vegani nekonzumují žádné živočišné výrobky včetně masa, mléčných výrobků, vajec a medu; pescetariáni nekonzumují maso s výjimkou ryb

### **3.3. Průmyslově zpracované potraviny**

Riziko konzumace průmyslově zpracovaných potravin však zdaleka není jen u rostlinné stravy. Mnoho potravin v běžných obchodech je průmyslově zpracováno. Samotné označení "průmyslově zpracovaná potravina" není rovno označení "nezdravá potravina". Důležitá je míra zpracování. Některé technologie ke zpracování potravin nám dnes přinášejí mnoho benefitů a předcházejí předčasné kazivosti potravin (FAO, 2019).

Pro lepší orientaci ve zpracování potravin byl vyvinut klasifikační systém NOVA, který rozděluje potraviny do čtyř skupin podle úrovně průmyslového zpracování.

#### **3.3.1. Nezpracované a minimálně průmyslově zpracované potraviny**

Mezi nezpracované potraviny řadíme jedlé části rostlin - (plod, listy, stonky, semena, kořeny) nebo zvířat (sval, vnitřnosti, vejce, mléko), dále houby, řasy a vodu.

Minimálně zpracované potraviny jsou potraviny, u kterých byly odstraněny nejedlé nebo nechtěné části. Také mohou být zpracované procesem sušení, drcení, mletí, práškování, frakcionací, filtrování, pražení, vaření, nealkoholickou fermentací, pasterizací, chlazení, mražení, umístění do obalu a vakuového balení. Tyto metody zajišťují prodloužené uchování přirozených potravin tak, aby byly bezpečné a chutné pro konzumaci.

Potraviny patřící do této skupiny jsou ve správné kombinaci základem pro zdravé stravování (FAO, 2019).

#### **3.3.2. Zpracované kulinářské ingredience**

K této skupině řadíme oleje, máslo, sádlo, cukr a sůl.

Tyto ingredience jsou získávány z první skupiny potravin nebo z přírody pomocí technologických procesů jako je lisování, rafinace, mletí a sušení. Jejich výživová hodnota není vyvážená a neměla by být posuzována zvlášť. Používají se v kombinaci při přípravě jídel. Pokud jsou užívány opatrně v malých množstvích, lze pomocí nich vytvořit v kombinaci s první skupinou potravin výborná nutričně vyvážená jídla (FAO, 2019).

#### **3.3.3. Průmyslově zpracované potraviny**

Do této skupiny patří konzervovaná nebo zavařená zelenina ve slaném nálevu, ovoce ve sladkém nálevu, konzervované ryby v oleji, některé masné výrobky jako například šunka, slanina, salám, uzené ryby, většina pečených chlebů a jednoduché sýry do kterých je přidána sůl.

Tyto potraviny jsou vyráběny přidáním ingredience z druhé skupiny - sůl, olej, cukr a další - k potravinám první skupiny. Procesy výroby zahrnují různé druhy zavařování, uzení, nasolování, nakládání a bezalkoholové fermentace, které prodlužují trvanlivost první skupiny potravin. Zmíněné procesy mění výživové hodnoty původních potravin.

Tyto potraviny je možné ve vyváženém jídelníčku používat střídavě a pokud se jedná o masné výrobky tak pouze občas (FAO, 2019).

### 3.3.4. Vysoce průmyslově zpracované potraviny

Mezi tyto potraviny řadíme například sladké a slané krekry, sladkosti, balené pečivo, sušenky, cukrářské a pekařské výrobky, margaríny, pomazánky, sladké snídaňové cereálie, ochucené jogurty, energy drinky, masové konzervy, tavený sýr, hotová jídla, masové "nugetky", rybí "prsty", párky, burgery a další rekonstituované masné výrobky, instantní polévky, instantní nudle, dezerty, kojeneckou výživu a mnoho dalších produktů.

Proces výroby těchto potravin má mnoho kroků. Začíná fragmentací celých potravin na jednotlivé ingredience - cukry, oleje, tuky, bílkoviny, škroby a vlákninu, často získané z vysoce výnosných plodin jako je kukuřice, pšenice, sója, třtina, řepa nebo živočišné produkce. Některé z těchto látek procházejí hydrogenací nebo jinými chemickými modifikacemi. Následně jsou sestaveny do výsledného produktu, obsahujících jak modifikované tak nemodifikované potravinářské ingredience s malým množstvím celých potravin za použití průmyslových technik. Často jsou přidány barviva, příchutě, emulgátory a další přísady, aby byl produkt chutný.

Tyto potraviny nejsou doporučeny jako součást zdravého jídelníčku. Najdeme v nich nadbytek ingrediencí, které souvisí s rizikem výskytu nepřenositelných chorob jako je přidaný cukr, nasycené mastné kyseliny, trans-mastné kyseliny a vysoké dávky soli. Jejich energetická hodnota je příliš vysoká a zároveň neobsahují dostatek protektivních faktorů jako jsou bílkoviny, vláknina, vitamíny a minerální látky (FAO, 2019). Konzumace těchto potravin byla také spojena s rizikem výskytu obezity, kardiovaskulárních a metabolických chorob, rakoviny, syndromu dráždivého tračníku, dyspepsie, deprese, syndromu křehkosti a předčasné mortality (FAO, 2019).

Jak rozpoznat vysoce průmyslově zpracované potraviny? Skupiny potravin jako je pečivo, cereálie, džem či pomazánka mohou patřit mezi vysoce zpracované potraviny, ale také nemusejí. Například chléb, který obsahuje mouku, vodu, sůl a droždí patří do třetí skupiny potravin. Pokud by obsahoval barviva a aditiva, zařadili bychom jej do čtvrté skupiny. Pro tuto skupinu platí, že ve složení najdeme ingredience, které bychom nepoužili pro domácí vaření (FAO, 2019).

## 3.4. Bezpečná příprava potravin

Ke zdravým stravovacím návykům neodmyslitelně patří i bezpečná příprava potravin. V České republice se z alimentárních nákaz nejčastěji setkáme s kamylobakteriózou. V letech 2018-2021 bylo nahlášeno 81115 nákaz a 34 úmrtí. Nejčastějším způsobem nákazy je konzumace kontaminovaných potravin (zejména drůbeže) nebo pitné vody. Prevence tohoto onemocnění je především dobrá informovanost veřejnosti o bezpečném zacházení s potravinami (Špačková, 2022). Státní zdravotnický ústav publikoval v r. 2008 leták Světové zdravotnické organizace, ve kterém v pěti základních bodech shrnují jak si bezpečně potraviny připravit (SZÚ, 2008).

### 3.4.1. Pět klíčů k bezpečnému stravování

Pět klíčů k bezpečnému stravování zahrnuje pokyny pro udržování čistoty, oddělování syrových a vařených pokrmů, dodržování teploty úpravy, dodržování teplot při uchovávání potravin a používání nezávadných potravin a vody.

Doporučení pro udržování čistoty zahrnuje umývání rukou před manipulací s jídlem a během jeho přípravy, umývání rukou po použití toalety, udržování omytých a dezinfikovaných ploch používaných pro přípravu pokrmů a ochranu potravin a prostorů v kuchyni před hmyzem, hlodavci a jinými škůdci.

Dále se doporučuje oddělovat syrové maso, drůbež a mořské plody od ostatních potravin při zpracování i při uchovávání a používání zvláštního nádobí a kuchyňských pomůcek pro manipulaci se syrovými potravinami - například nože a prkénka.

Pokrmu se doporučuje důkladně tepelně zpracovat, obzvláště pokud se jedná o pokrm z masa, drůbeže, vajec a mořských plodů. Pro vaření je doporučeno přesáhnout teplotu 70 °C po dobu alespoň 10 minut. Pokrmu se doporučuje řádně ohřívat.

Uchovávání potravin již uvařených by nemělo být při pokojové teplotě delší, než 2 hodiny. Je vhodné je včas uložit do lednice s teplotou max. 5 °C a neskladovat je příliš dlouho. Teplota při servírování pokrmu by měla být více než 60 °C. Při rozmrazování se doporučuje použít lednici namísto pokojové teploty.

Potravinu je doporučeno vybírat čerstvé a nezávadné, stejně tak používat nezávadnou vodu nebo ji upravit tak, aby závadná nebyla. Některé potraviny je vhodné vybírat zpracované, jako například mléko. Ovoce a zeleninu je třeba důkladně omývat, zejména pokud ji konzumujeme syrovou. Není vhodné používat potraviny po uplynutí jejich trvanlivosti (SZÚ, 2008).

### **3.5. Tuky**

Vysoký příjem tuku ve stravě (nad 35% procent) a nevhodné složení přijímaného tuku - vysoký obsah trans-nenasycených a nasycených masných kyselin - je spojován s výskytem nepřenosných chorob, jako je diabetes mellitus 2. typu, kardiovaskulárních onemocnění, obezity a některých typů nádorů (Dostálová, 2011). Výživová doporučení týkající se příjmu tuku ve stravě obsahuje tři hlavní body.

#### **3.5.1. Trans-nenasycené mastné kyseliny**

Příjem trans-nenasycených mastných kyselin by měl být co možná nejnižší a neměl by překročit hranici 1% z celkového energetického příjmu (SPV, 2012). Trans-mastné kyseliny se vyskytují v některých roztíratelných rostlinných tucích a výrobcích z nich. Vznikají také při smažení a zahřívání oleje na velmi vysoké teploty. V potravinách se v malém množství vyskytují také přirozeně a to v masu a mléce (NZIP, 2022).

#### **3.5.2. Nasycené mastné kyseliny**

Příjem nasycených mastných kyselin by neměl překročit hranici 10% z celkového energetického příjmu (SPV, 2012). Nasycené mastné kyseliny se v nejvyšších množstvích vyskytují v živočišných produktech jako jsou masné a mléčné výrobky, dále v rostlinných tucích jako je kokosový tuk, palmový tuk, palmojádrový tuk a kakaové máslo (Dostálová, 2011). I přesto, že výživové doporučení zahrnuje konzumaci všech nasycených mastných kyselin obecně, ne všechny nasycené mastné kyseliny se v těle chovají stejně.

Kyselina máselná, kapronová, kaprylová a kaprinová se vstřebávají střevní stěnou do jater za vzniku dvojnásobné energie, než ze stejného množství cukru. Tyto kyseliny

nemají vliv na zvyšování krevních lipidů. Kyselina laurová, myristová a palmitová zvyšují hladinu cholesterolu v krevní plazmě, což je spojeno s rizikem kardiovaskulárních onemocnění. Kyselina stearová, která tvoří většinu tuku v kakaovém másle hladinu cholesterolu dokonce snižuje (Pokorný, 2015).

Důležitou otázkou také zůstává, zda-li má na působení nasycených mastných kyselin v těle vliv celkové složení potravin - její nutriční a nenuutriční složky a jejich vzájemné chemické vazby. Některé studie ukazují, že vliv nasycených masných kyselin z plnotučných mléčných výrobků - konkrétně fermentovaných jogurtů a sýrů - nemá až tak negativní vliv na hladinu krevních lipidů, jak by se od odpovídajícího množství nasycených mastných kyselin očekávalo. Nicméně nahrazení nasycených mastných kyselin kyselinami polynenasycenými nebo mononenasycenými má vliv příznivější. Zatím nevíme, jaké přesné mechanismy stojí za pozitivním vlivem některých mléčných výrobků a jak bychom měli případně změnit nutriční doporučení, tudíž zůstává, že se obecně konzumace nasycených mastných kyselin nedoporučuje nad 10% z celkového energetického příjmu (Kris-Etherton a Krauss, 2020).

### **3.5.3. Omega 3 a omega 6 polynenasycené mastné kyseliny**

Další výživové doporučení týkající se tuků je konzumace a poměr konzumace omega 3 a omega 6 nenasycených mastných kyselin. Tyto mastné kyseliny jsou esenciální, tudíž je nutné, abychom je přijímali potravou. Poměr příjmu omega 6 a omega 3 mastných kyselin by měl být maximálně 5:1.

Zdrojem příjmu omega 6 a omega 3 mastných kyselin jsou zejména rostlinné oleje a rybí tuk. Z rostlinných olejů je nejvhodnější olivový a řepkový olej. Je vhodné jimi nahradit jiné tuky v teplé i studené kuchyni. Společnost pro výživu doporučuje konzumaci 400g ryb a rybích výrobků týdně (SPV, 2012).

Ryby a rybí výrobky mohou obsahovat rtuť v závislosti na velikosti a druhu ryby. Proto se zejména ženám těhotným a pokoušejícím se otěhotnět nedoporučuje konzumovat více, než dvě porce týdně, u některých druhů i méně. Mezi ryby s malým množstvím rtuti zařazujeme tresku, štika, hejka, losos, sardinky, herinky, kapra, šproty, ančovičky aj. Zvýšený obsah rtuti může mít "bílý" tuňák, makrela, žralok, mečoun, štika, candát, bolen a jiné velké sladkovodní ryby (SZÚ, 2004).

Další vhodné zdroje omega 3 mastných kyselin jsou chia semínka (SPV, 2017), avokádo (SPV, 2015), konopná semínka (SPV, 2018), mořské řasy, lněná semínka a vlašské ořechy (Zlatohlávek, 2019).

Obsah omega 3 a omega 6 mastných kyselin se také liší v živočišných produktech na základě krmiva a způsobu chovu zvířat. Vejce slepic ve volném výběhu obsahují až 2x více omega 3 mastných kyselin a méně než polovinu omega 6 mastných kyselin, než vejce slepic chovaných v klecích krměných komerčním slepičím krmivem (Karsten, 2010). Také mléčné produkty krav chovaných na pastvě mají zvýšený podíl Omega 3 mastných kyselin a snížený podíl Omega 6 mastných kyselin (Alothman, 2019). Stejný efekt vykazuje i maso skotu (Nogoy, 2022) a drůbeže (Spencer, 2013) chovaných na pastvě.

## 3.6.Sacharidy

Sacharidy ve stravě najdeme hlavně v rostlinných potravinách. Žádoucí je konzumovat zejména polysacharidy v podobě obilovin - ideálně celozrnných, luštěnin, zeleniny, ovoce a brambor. Minimální příjem sacharidů je 50g/den (SPV, 2015), doporučeno je 55% z celkového energetického příjmu pro zdravého dospělého člověka (Zlatohlávek, 2019).

### 3.6.1. Přidané cukry

Příjem přidaných jednoduchých cukrů by neměl přesáhnout 10% z celkového energetického příjmu (SPV, 2012). Jejich nejvýznamnějším zdrojem jsou sladkosti a slazené nápoje (SPV, 2015).

### 3.6.2. Vlákna

Doporučený příjem vlákniny ve stravě je 28-40 g. Mezi zdroje řadíme ovoce, zeleninu, obiloviny, luštěniny, ořechy a semena. Příznivě ovlivňuje metabolismus tuků a cholesterolu, snižuje vstřebávání sacharidů, je důležitá pro prevenci zácpy, divertikulózy a kolorektálního karcinomu. Podporuje imunitní systém střeva a růst protektivních kmenů enterobakterií v tlustém střevě. Nerozpustná vláknina střeva čistí a zkracuje dobu kontaktu toxických látek se sliznicí střeva. Rozpustná vláknina zpomaluje vstřebávání glukózy a tím zabraňuje náhlé vzniklé hyperglykémii (Zlatohlávek, 2019).

## 3.7.Sůl

Příjem soli by neměl přesahovat 5 g za den. Překračování doporučené dávky soli může vést ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění, mrtvice a koronárního infarktu. Významným zdrojem soli ve stravě není pouze prisolování, ale zejména vysoce zpracované potraviny, pečivo, sýry a uzeniny. Sůl by měla být vždy obohacena jódem (Ruprich a kol., 2022). Pro dostatek jódu ve stravě je také vhodné konzumovat v přiměřené míře mořské řasy (Kunová, 2018).

## 3.8.Pitný režim

Doporučení příjmu tekutin se mění s teplotou prostředí a s fyzickou námahou a to až do 40 ml/kg za den. Vhodná je neslazená pitná voda, případně slabé čaje. Silné čaje a kávu nelze do pitného režimu počítat vzhledem k obsahu kofeinu. Stejně tak nelze do pitného režimu počítat alkohol (Zlatohlávek, 2019).

Příjem alkoholu se nedoporučuje, protože žádné množství alkoholu není vhodné pro zdraví (WHO, 2010).

## 4. Osobnostní rysy a stravovací návyky

Se způsobem stravování jsou nejčastěji spojované sociodemografické faktory jako věk, pohlaví a společenské postavení. Nicméně několik studií poukazuje na spojitost mezi stravovacími návyky a osobnostními rysy pětifaktorového modelu Big Five (Pfeiler a Egloff, 2018). Z výsledků však nelze určit spojitost konkrétních vlastností s konkrétními stravovacími návyky. Liší se jejich metodika a formulace výběru stravovacích návyků (Pfeiler a Egloff, 2020).

### 4.1.1. Studie sledující souvislosti osobnostních rysů a stravovacích návyků

Studie z r. 2002 spojila zdravé stravování s rysem svědomitosti a otevřenosti vůči zkušenosti. S vyšší otevřeností také spojila častější konzumaci vlákniny a méně tuku. Použili tři dotazníky pro sběr dat týkající se stravování. Některé z odpovědí zařadili pod skupinu zdravé stravování a některé pod skupinu nezdravé stravování (Goldberg a Strycker, 2002).

Meta-analýza z r. 2004 sledovala spojitost rysů svědomitost s rizikovým chováním souvisejícím se zdravím, jako je nadměrné užívání alkoholu, užívání drog, rizikové řízení vozidla, rizikové sexuální chování, užívání tabáku, sebevražda, násilí, nedostatek pohybové aktivity a nezdravé stravování. Vyšší svědomitost byla v tomto případě prediktivním faktorem ve výběru a konzumaci zdravého jídla a to ve větší míře než BMI nebo přítomnost obezity (Bogg a Roberts, 2004).

Vyšší skóre rysů svědomitost bylo také spojeno s vyšší konzumací ořechů (Brummett et al., 2008) a zeleniny (Farragher et al., 2016).

V estonském výzkumu definovali zdravé stravování jako konzumaci více zeleniny, obilovin a ryb. Další definovanou skupinou bylo tradiční stravování, které představovalo méně zdravou variantu. Tradiční stravování obsahovalo položky jako maso, brambory a chléb. Souvislosti byly následující. Svědomitost pozitivně korelovala se zdravým stravováním. Otevřenost vůči zkušenosti pozitivně korelovala se zdravým stravováním a negativně s tradičním stravováním. Neuroticismus pozitivně koreloval se zdravým i s tradičním stravováním (Mõttus et al., 2013).

Ve finské studii rozdělili získaná data mezi muže a ženy. Zjistili, že u každého má vliv něco jiného. Například vyšší extraverci spojili s vyšší konzumací masa u žen, s vyšší přívětivostí se konzumace masa u žen snižuje. U mužů spojili vyšší konzumaci ovoce a zeleniny s vyšším skóre rysů otevřenosti vůči zkušenosti (Tiainen et al., 2013).

Ve výzkumu z r. 2013 sledovali stravovací návyky skotské populace ve věku 70 let. Definovali čtyři dietní dimenze, které byly nazvány: Strava středomořského stylu, Zdravá strava, Pohodlná strava, Sladká strava. Středomořská dieta se skládala hlavně ze zeleniny, luštěnin a bílého masa. Zdravou stravu definovalo více ovoce a méně masa a vajec. Pohodlná dieta obsahovala více masa a brambor. Sladká strava byla bohatá na sladkosti a dezerty. S vyšší svědomitostí a vyšší přívětivostí pozitivně korelovala zdravá strava. S vyšší otevřeností vůči zkušenosti pozitivně korelovala středomořská dieta a negativně pohodlná a sladká dieta. S vyšší extraverci pozitivně korelovala středomořská dieta. S vyšším neuroticismem pozitivně korelovala středomořská a pohodlná dieta (Mõttus et al., 2013).



Ve studii sledující vysokoškolské studenty z USA a Číny zjistili souvislost mezi vyšší svědomitostí, přívětivostí a zdravým stravováním. Zajímavé bylo, že pro studenty z Číny byl také významným faktorem ke zdravému stravování rys otevřenost vůči zkušenosti, kdežto pro studenty z USA tento faktor vliv neměl. Zároveň vyšší skóre neuroticismu a nižší skóre extraverte bylo asociováno se starostmi ohledně proporcí těla u studentů z USA i Číny (Sun et al., 2014).

Ve Švýcarsku spojili rys vyšší svědomitosti, vyšší extraverte a vyšší otevřenost vůči zkušenosti s konzumací více zeleniny. S otevřeností vůči zkušenosti dále spojili konzumaci více ovoce a méně masa. Méně masa také konzumovali lidé s vyšším skóre přívětivosti (Keller a Siegrist, 2015).

Pfeiler a Egloff (2018) se zaměřili ve svém výzkumu na osobnost vegetariána/ vegana. Zjistili, že u nich převažuje vyšší skóre otevřenosti vůči zkušenosti, naopak lidé s nižším skóre otevřenosti vůči zkušenosti mají menší pravděpodobnost, že se začnou stravovat vegetariánsky. Vegetariáni měli vyšší finanční příjem než respondenti, kteří jedli maso (Pfeiler a Egloff, 2018).

Ve studii na ghanské univerzitě zjistili, že extraverte má pozitivní korelaci s poznáváním nových chutí a celkovým zájmem o jídlo. Svědomitost má pozitivní korelaci s pestrostí stravy a omezováním cukru. Přívětivost pozitivně koreluje s poznáváním nových chutí, přeskakováním jídel a pestrostí stravy. Otevřenost vůči zkušenosti pozitivně koreluje se zájmem o jídlo (Intiful et al., 2019).

Ve studii vzorku Australanů definovali výzkumníci zdravé stravování jako konzumaci méně masa a více rostlinných potravin. Pozitivní souvislost zjistili mezi zdravým stravováním a vyšší svědomitostí, otevřeností a extravertí. Více masa a méně rostlinných potravin konzumovaly osoby s vyšším skóre neuroticismu (Pfeiler a Egloff, 2020).

Medawar et. al. (2020) ve studii zkoumali souvztažnosti mezi konzumací živočišných potravin, osobností, váhou, BMI a depresivními symptomy. Vyšší konzumaci živočišných potravin asociovali s nižším skóre extraverte. Depresivní symptomy přisoudili vyššímu neuroticismu, nižší extraverti, nižší přívětivosti, nižší svědomitosti a vyššímu BMI. V minulosti byly v některých studiích spojovány depresivní symptomy s vegetariánskou stravou, ačkoliv jiné studie prokazují pozitivní vliv rostlinné stravy na obecnou pohodu a subklinické depresivní symptomy (Medawar et al., 2020). V poslední době se diskutuje spíše o tom, že ne přímo vyčlenění masa, ale obecně s množstvím vyčlenění jakékoliv skupiny potravin se předpokládá riziko nárůstu depresivních symptomů (Matta et al., 2018).

Ve výzkumu Havajské populace definovali dvě skupiny stravování - zdravé a nezdravé. Zdravé stravování bylo bohaté na zeleninu, cereálie, vlákninu, obsahovalo obiloviny, nízkotučné mléko, kuřecí maso, ryby a tofu. Nezdravé stravování obsahovalo maso - hamburgery, párky, "spam" (= druh masného výrobku), steak; dále smažené pokrmy - hranolky, chipsy, donuty; vysokosacharidové potraviny: makaróny, špagety, bramborový salát, pizzu, rýži, chow mein (= pokrm ze smažených nudlí). Zdravé stravování bylo dáno do souvislostí s vyšší svědomitostí, otevřeností vůči zkušenosti a přívětivostí. Nezdravé stravování bylo asociováno s vyšším neuroticismem (Weston et al., 2020).

V r. 2022 byla publikována studie z Indonésie. Výzkumníci si opět definovali dvě skupiny potravin, jedna skupina byly doporučené potraviny a druhá nedoporučené potraviny. Doporučené potraviny byly vybírány s ohledem na místní potřeby, například nedostatek vitamínu A v Indonéské populaci. Mezi doporučené potraviny zařadili: sladké brambory, vejce, ryby, maso - hovězí, kuřecí, vepřové a další; mléčné výrobky, listovou zeleninu, banán, papáju, mrkev, sambal (kořenící pasta z chilli) a rýži. Mezi nedoporučené potraviny zařadili: instantní nudle, fast food, sladké pití, smažené potraviny - smažený tempeh, smažené tofu, bakwan (smažené zeleninové placky), sladkosti - donuty, čokoláda, wajik (dezert z rýže, kokosového mléka a palmového cukru), geplak (sladkost z kokosu a cukru), oplatky. Spojitosti byly následující: vyšší svědomitost a přívětivost pozitivně korelovaly s doporučenými potravinami. Vyšší otevřenost a extraverze pozitivně korelovala s oběma skupinami potravin. Vyšší neuroticismus pozitivně koreloval s nedoporučenými potravinami a negativně koreloval s doporučenými potravinami (Pristyna et al., 2022).

#### 4.1.2. Shrnutí současného poznání

Ze zde zmíněných studií můžeme generalizovat předpoklad, že lidé s vyšší svědomitostí obecně preferují zdravé stravování. Otevřenost vůči zkušenosti a extraverze nemá až tak jednoznačný vliv. Vlastnosti spojené s těmito rysy nám otevírají více možností, ať už se to týká zdravého nebo nezdravého stravování. Bylo by zajímavé porovnat, zdali se u vyšší otevřenosti a extraverze objevují rysy nezdravého stravování i v případě, pokud má respondent vyšší svědomitost. U vyššího neuroticismu vidíme často sklony k nezdravému stravování nebo stravování, které je pohodlné. Neurotičtí lidé často prožívají tak vypjaté emoční a stresové situace, že nemají prostor řešit, co budou jíst. Zajímavý byl také výsledek studie na ghanské univerzitě, kdy jako jediní ze zmiňovaných studií spojili negativní stravovací návyk s rysem přívětivosti a to s přeskokováním jídel. Jedním z možných vysvětlení může být na základě uvedených poznatků výskyt pocitů vlastní nedůležitosti a podřizování se ostatním u příliš vysokého skóre rysu přívětivosti. Pro větší přehled níže přikládám tabulku shrnující stav dosavadního poznání.

Tabulka 1a: Přehled výsledků studií shrnující současné poznání souvislostí osobnostních rysů a stravovacích návyků

Studie	dotazník na osobnostní rysy	dotazník na stravovací návyky	národnost respondentů	vyšší svědomitost	vyšší otevřenost	vyšší extraverze	vyšší neuroticismus	vyšší přívětivost
Goldberg & Strycker, 2002	NEO-PI-R	Kristal Food Habits Questionnaire (KFHQ), Block Fat Screener (Bfat), Block Fiber Screener (Bfib)	USA	zdravé stravování	zdravé stravování, více vlákniny, méně tuku			
Bogg and Roberts, 2004	-	-	-	zdravé stravování				
BrummeV, B. H., Siegler, I. C., Day, R. S., & Costa, P. T., 2008	NEO-PI-R	The Modified Health Eating Index	USA	více ořechů				
MõVus et al., 2012	NEO-PI-3	Vlastní 13 položek	Estonsko	zdravé stravování	zdravé stravování	zdravé stravování	nezdravé stravování, tradiční stravování	

Tabulka 1b: Přehled výsledků studií shrnující současné poznání souvislostí osobnostních rysů a stravovacích návyků

Studie	dotazník na osobnostní rysy	dotazník na stravovací návyky	národnost respondentů	vyšší svědomitost	vyšší otevřenost	vyšší extraverte	vyšší neuro<cismus	vyšší přívě<vost
Tianen et al., 2013	NEO-PI	128-položkový Food Frequency Ques<onnaire (FFQ)	Finsko		více ovoce a zeleniny u mužů	více masa u žen		méně masa u žen
MõVus et al., 2013	NEO-FFI	Food Frequency Ques<onnaire (FFQ),	Skotsko	Zdravá dieta	Středomořská dieta, nega@vní korelace s pohodlnou dietou, sladkou dietou	Středomořská dieta	Středomořská dieta, pohodlná dieta	Zdravá dieta
Sun, Lin, and Kolodinsky, 2014	FFM personality trait - Mowen (2000)	8-položkový validovaný Mowen (2000)	USA, Čína	zdravé stravování	zdravé stravování (pouze Čína)			zdravé stravování
Keller & Siegrist, 2015	NEO-FFI	Dutch Ea<ng Behavior Ques<onnaire (DEBQ)	Švýcarsko	více zeleniny	více ovoce, více zeleniny, méně masa	více zeleniny		méně masa
Farragher, Wang, & Worsley, 2016	10-položkový validován Gosling et al. (2003)	vlastní 61 položek	Austrálie	více zeleniny				
Pfeiler a Egloff, 2018	Big Five Inventory (BFI-5)	1 otázka na vegetariánsví/veganství	Německo		častěji vegetariáni			
In<ful et al., 2019	Interna<onal Personality Item Pool (IPIP)	The three factor ea<ng ques<onnaire (TFEQ)	Ghana	pestrost stravy, omezování cukru	zájem o jídlo	poznávání nových chuG, celkový zájem o jídlo		přeskakování jídel
Pfeiler a Egloff, 2020	36-položkový Big Five Personality Inventory	Food Frequency Ques<onnaire (FFQ), Hilda survey	Austrálie	zdravé stravování	zdravé stravování	zdravé stravování	nezdravé stravování	
Medawar et al., 2020	16-položkový Big Five, NEO-FFI	vlastní 33 položek	Německo			méně živočišných produktů		
Weston et al., 2020	120-položkový NEO	Hawaii Quan<tative Food Frequency Ques<onnaire	Hawaii	zdravé stravování	zdravé stravování		nezdravé stravování	zdravé stravování
Pristyna et al., 2022	Big Five Index 15 (BFI 15)	vlastní 17 položek	Indonésie	doporučené potraviny	doporučené i nedoporučené potraviny	doporučené i nedoporučené potraviny	pozi@vní korelace s nedoporučenými potravinami, nega@vní korelace s doporučenými potravinami	doporučené potraviny

## 5. Použité metody

Na základě souhrnu poznání z výše zmíněných studií byly stanoveny následující hypotézy.

1. Existuje souvislost mezi osobnostním rysem neuroticismus dle modelu Big Five a nezdravým stravováním
2. Existuje souvislost mezi osobnostním rysem svědomitost dle modelu Big Five a zdravým stravováním
3. Existuje souvislost mezi osobnostním rysem přívětivost dle modelu Big Five a zdravým stravováním
4. Se stravovacími návyky souvisí osobnostní rys extroverze dle modelu Big Five
5. Existuje souvislost mezi osobnostním rysem otevřenost vůči zkušenosti a stravovacími návyky

Data použita v této práci byla získána použitím dvou dotazníků administrovaných v jednom dokumentu. První částí dokumentu byl validovaný NEO-FFI inventář pro diagnostiku osobnostních rysů o šedesáti otázkách na které lze odpovědět Likertovou škálou v hodnotách 1-5 (vůbec nevystihuje - zcela vystihuje). Druhou částí dokumentu byl vlastní dotazník pro získání obecných údajů o respondentech, vyloučení kolidujících souvislostí popsaných níže a zjištění stravovacích návyků respondentů. Skládá se ze tří sociodemografických otázek, tří vyřazovacích otázek, otázky na váhu a výšku a čtrnácti otázek pro sběr stravovacích návyků na které lze odpovědět Likertovou škálou v hodnotách 1-5 (ne-ano). Otázky zaměřené na stravovací návyky byly sestaveny na základě rešerše doporučených výživových postupů autorit Světové zdravotnické organizace (WHO), Organizace pro výživu a zemědělství (FAO) a Společnosti pro výživu (SPV). Vlastní dotazník byl pilotně administrován dvaceti respondentům za účelem srozumitelnosti jednotlivých položek a následně byl na základě jejich podnětů upraven. Úpravy zahrnovaly rozšíření vzdělání o možnost "vyšší odborné" a vysvětlení některých pojmů v závorkách u jednotlivých otázek.

K dotazníku byly přidány otázky "Je pro mě důležité se stravovat zdravě", "Zdravé stravování je finančně náročné" a "Nemohu si dovolit zdravé stravování z finančních důvodů". Důvodem přidání těchto otázek je zmapování finančních možností respondentů a jejich souvislostí s osobnostními rysy.

### 5.1. Sběr dat

Dotazník byl schválen etickou komisí Všeobecné fakultní nemocnice a byl administrován online skrze platformu Qualtrics. Předcházely mu informace pro účastníky s informovaným souhlasem, které jsou s dotazníkem k dispozici v příloze č.2. Před šířením dotazníku bylo na platformě Qualtrics v nastavení zapnuto anonymizování odpovědí. Samotný dotazník byl poté šířen na sociálních sítích Facebook a Instagram pomocí anonymního linku. Důvodem zvolení sběru odpovědí online místo pacientů Všeobecné fakultní nemocnice je co možná největší možnost variability odpovědí respondentů bez onemocnění ovlivňující stravování.

## 5.2.Zpracování dat

Data získaná pomocí softwaru Qualtrics byla následně převedena do programu Tables. V programu Tables byl dle klíče vyhodnocen osobnostní dotazník NEO-FFI a každému respondentovi byly přiřazeny jednotlivé skóry rysů neuroticismus, extraverte, otevřenosti vůči zkušenosti, přívětivosti a svědomitosti. Z váhy a výšky bylo dopočítáno BMI. Částečně zpracovaná data byla přesunuta do statistického programu PSPP, kde byla analyzována za pomoci deskriptivních a korelačních metod.

## 5.3.Popis souboru

Na dotazník odpovědělo 122 respondentů z čehož bylo 26 mužů a 96 žen. Věkové kategorie byly naplněny 36 respondenty ve věku 18-30 let, 85 respondenty ve věku 31-65 let a jedním respondentem ve věku 66+ let. Kategorie vzdělání byly naplněny jedním respondentem v základním vzdělání, 40 respondenty ve středním vzdělání, 9 respondenty ve vyšším odborném vzdělání a 72 respondenty ve vysokoškolském vzdělání.

Ze souboru bylo vyřazeno 31 respondentů, kteří odpověděli "ano" na jednu ze tří otázek, které by teoreticky mohly ovlivnit vztah mezi osobnostními rysy a stravovacími návyky. První otázka zněla zda-li respondent užívá psychiatrickou medikaci, druhá otázka zněla zda-li má respondent psychiatrickou diagnózu a třetí otázka zněla zda-li má respondent onemocnění ovlivňující jeho stravování.

Celkem byla tedy statistickému zpracování podrobena data od 91 respondentů - 22 mužů a 69 žen.

Tabulka 2: Rozložení respondentů dle věku

Věk	Frekvence
18-30 let	25 (27,5%)
31-65 let	65 (71,4%)
66+ let	1 (1,1%)
Celkem	91 (100%)

Tabulka 3: Rozložení respondentů dle pohlaví

Pohlaví	Frekvence
muž	22 (24,2%)
žena	69 (75,8%)
Celkem	91 (100%)

Tabulka 4: Rozložení respondentů dle vzdělání

Vzdělání	Frekvence
základní	1 (1,1%)
střední	29 (31,9%)
vyšší odborné	8 (8,8%)
vysokoškolské	53 (58,2%)
Celkem	91 (100%)

## **5.4.Etické otázky**

Ve studii byla zajištěna anonymizace odpovědí. V programu Qualtrics pro sbírání odpovědí bylo vypnuto sledování IP adres a šíření dotazníku bylo za pomoci anonymního linku. Na první straně dotazníku byly předány informace účastníkům se souhlasem účasti ve studii. Dotazníky byly po vypracování bakalářské práce vymazány.

Prohlašuji, že studie byla provedena bez střetu zájmů, jak finančních tak komerčních.

## 6. Výsledky

K prozkoumání vztahů mezi osobnostními rysy a stravovacími návyky byla použita korelační funkce mezi jednotlivými rysy a otázkami z dotazníku týkajícího se stravovacích návyků zvláště pro muže a ženy. Stravovací návyky byly rozděleny do dvou skupin.

Mezi nezdravé stravovací návyky řadíme konzumaci vysoce zpracovaných potravin, konzumaci potravin s vysokým obsahem soli, konzumaci potravin s vysokým obsahem cukru a přeskokování jídel.

Mezi zdravé stravovací návyky řadíme dodržování pravidelného stravování i ve spěchu, preferenci rostlinných potravin před živočišnými, konzumaci pestré stravy, konzumaci ovoce a zeleniny, bezpečnou přípravu potravin, konzumaci kvalitních a čerstvých potravin, dodržování pitného režimu, konzumaci potravin bohatých na omega 3 mastné kyseliny, preferenci živočišných potravin s nižším obsahem tuku a konzumaci vlákniny. Jak byly otázky přesně formulovány je sepsáno v příloze č.2.

Při statistickém zpracování byla ověřena vzájemná korelace jednotlivých položek dotazníku. V rámci očekávání jednotlivé návyky zařazené do skupiny zdravé vykazovaly vzájemně pozitivní korelaci, stejně tak jednotlivé návyky ve skupině nezdravé. Zároveň jednotlivé návyky ze skupiny zdravé a nezdravé vykazovaly mezi sebou negativní korelaci. Tím byla ověřena validita sestaveného dotazníku.

Níže jsou vypsány statisticky významné korelace mezi osobnostními rysy a stravovacími návyky ( $p < 0,05$ ).

### 6.1. Osobnostní rysy a stravovací návyky

Neuroticismus u mužů pozitivně koreloval s výrokem "nemohu si dovolit zdravé stravování z finančních důvodů" ( $r = ,363$ ), dále s častým přeskokováním jídel ( $r = ,439$ ) a konzumací soli ( $r = ,469$ ). U žen neuroticismus pozitivně koreloval s přeskokováním jídel ( $r = ,325$ ). Negativní korelaci vykazoval s konzumací ovoce a zeleniny ( $r = -,208$ ), s dodržováním pravidelného stravování i ve spěchu ( $r = -,234$ ) a dodržováním pitného režimu ( $r = -,218$ ).

Přívětivost u mužů pozitivně korelovala s důležitostí se zdravě stravovat ( $r = -,526$ ), konzumací pestré stravy ( $r = -,365$ ) a dodržováním pravidelného stravování i ve spěchu ( $r = -,493$ ). Dále negativně korelovala s konzumací vysoce zpracovaných potravin ( $r = -,631$ ), přeskokováním jídel ( $r = -,537$ ), konzumací cukru ( $r = -,465$ ) a konzumací soli ( $r = -,537$ ). U žen přívětivost pozitivně korelovala s preferencí rostlinných potravin před živočišnými ( $r = ,250$ ).

Svědomitost u mužů negativně korelovala s výrokem "nemohu si dovolit zdravé stravování z finančních důvodů" ( $r = -,439$ ), s přeskokováním jídel ( $r = -,399$ ) a konzumací soli ( $r = -,422$ ). U žen svědomitost negativně korelovala s výrokem "nemohu si dovolit zdravé stravování z finančních důvodů" ( $r = -,256$ ), konzumací cukru ( $r = -,253$ ). Dále pozitivně korelovala s konzumací ovoce a zeleniny ( $r = ,358$ ), dodržováním bezpečné přípravy potravin ( $r = ,342$ ), konzumací čerstvých a kvalitních potravin ( $r = ,272$ ), dodržováním pravidelného stravování i ve spěchu ( $r = ,266$ ), konzumací vlákniny ( $r = ,324$ ), konzumací omega 3 mastných kyselin ( $r = ,223$ ) a dodržováním pitného režimu ( $r = ,422$ ).

Otevřenost vůči zkušenosti u mužů pozitivně korelovala s preferencí rostlinných potravin před živočišnými ( $r=,416$ ).

Extraverze u mužů také pozitivně korelovala s preferencí rostlinných potravin před živočišnými ( $r=,378$ ).

U žen bez rozdělení na věkové kategorie extraverze ani otevřenost nevykázala žádné významné souvislosti.

Tabulka 5: Korelace pro muže bez rozdílu věku ( $n=22$ )

	Neuroticismus	Extraverze	Otevřenost	Přívětivost	Svědomitost
Zdravé stravování je finančně náročné.	-0,250	0,018	-0,064	0,031	0,299
Nemohu si dovolit zdravé stravování z finančních důvodů.	<b>,363<sup>a</sup></b>	0,055	0,095	-0,101	<b>-,439<sup>a</sup></b>
Je pro mě důležité se stravovat zdravě.	0,060	0,019	-0,045	<b>,526<sup>a</sup></b>	-0,009
Preferuji rostlinné potraviny před živočišnými.	0,108	<b>,378<sup>a</sup></b>	<b>,416<sup>a</sup></b>	0,199	-0,140
Konzumace vysoce zpracovaných potravin	0,114	0,242	0,313	<b>-,631<sup>a</sup></b>	-0,072
Konzumace pestré stravy	-0,135	0,242	0,203	<b>,365<sup>a</sup></b>	0,138
Konzumace ovoce a zeleniny	-0,016	0,057	0,056	0,332	0,087
Dodržuji bezpečnou přípravu potravin	-0,245	-0,198	-0,227	0,188	0,238
Konzumace kvalitních a čerstvých potravin	-0,025	-0,323	-0,326	0,128	0,229
I ve spěchu dodržuji pravidelné stravování.	-0,179	0,015	-0,045	<b>,493<sup>a</sup></b>	0,185
Často se mi stává, že přeskakují jídla.	<b>,439<sup>a</sup></b>	-0,045	0,073	<b>-,537<sup>a</sup></b>	<b>-,399<sup>a</sup></b>
Konzumace vlákniny	0,022	-0,011	-0,038	0,252	0,114
Preference živočišných potravin s nižším obsahem tuku	0,073	-0,097	-0,229	0,319	0,248
Konzumace omega 3 mastných kyselin	0,148	0,313	0,289	-0,158	-0,153
Dodržování pitného režimu	0,038	-0,358	-0,323	0,111	-0,066
Konzumace cukru	0,094	0,057	0,090	<b>-,465<sup>a</sup></b>	0,080
Konzumace soli	<b>,469<sup>a</sup></b>	0,119	0,148	<b>-,537<sup>a</sup></b>	<b>-,422<sup>a</sup></b>
BMI	0,037	-0,059	-0,142	-0,080	-0,251

a. významné při hodnotě  $p<0.05$



Tabulka 6: Korelace pro ženy bez rozdílu věku (n=69)

	Neuroticismus	Extraverze	Otevřenost	Přívětivost	Svědomitost
Zdravé stravování je finančně náročné.	-0,049	-0,129	-0,133	0,049	0,149
Nemohu si dovolit zdravé stravování z finančních důvodů.	0,153	-0,093	-0,090	0,002	<b>-,256<sup>a</sup></b>
Je pro mě důležité se stravovat zdravě.	0,059	0,084	0,063	0,033	0,125
Preferuji rostlinné potraviny před živočišnými.	0,097	0,181	0,172	<b>,250<sup>a</sup></b>	0,040
Konzumace vysoce zpracovaných potravin	0,057	-0,129	-0,067	0,003	-0,109
Konzumace pestré stravy	-0,119	-0,139	-0,156	-0,028	0,130
Konzumace ovoce a zeleniny	<b>-,208<sup>a</sup></b>	-0,162	-0,146	0,029	<b>,358<sup>a</sup></b>
Dodržuji bezpečnou přípravu potravin	0,077	-0,009	-0,005	0,108	<b>,342<sup>a</sup></b>
Konzumace kvalitních a čerstvých potravin	-0,091	-0,021	-0,045	0,092	<b>,272<sup>a</sup></b>
I ve spěchu dodržuji pravidelné stravování.	<b>-,234<sup>a</sup></b>	-0,080	-0,080	0,039	<b>,266<sup>a</sup></b>
Často se mi stává, že přeskakuji jídla.	<b>,325<sup>a</sup></b>	-0,092	-0,110	-0,120	-0,193
Konzumace vlákniny	-0,166	-0,037	-0,079	0,109	<b>,324<sup>a</sup></b>
Preference živočišných potravin s nižším obsahem tuku	-0,091	-0,079	-0,108	-0,034	0,100
Konzumace omega 3 mastných kyselin	-0,155	0,042	0,031	0,114	<b>,223<sup>a</sup></b>
Dodržování pitného režimu	<b>-,218<sup>a</sup></b>	-0,017	-0,037	-0,011	<b>,422<sup>a</sup></b>
Konzumace cukru	0,100	0,053	0,048	0,066	<b>-,253<sup>a</sup></b>
Konzumace soli	-0,059	-0,172	-0,177	-0,020	-0,178
BMI	0,180	0,056	0,022	-0,035	-0,114

a. významné při hodnotě  $p < 0.05$

### 6.1.1. Rozdělení dle věkových kategorií

U mužů v kategorii 31-65 let neuroticismus pozitivně koreloval s přeskakováním jídel ( $r=,487$ ) a konzumací soli ( $r=,426$ ). Otevřenost pozitivně korelovala s preferencí rostlinných potravin před živočišnými ( $r=,403$ ). Přívětivost pozitivně korelovala s výrokem "je pro mě důležité se stravovat zdravě" ( $r=,509$ ), konzumací pestré stravy ( $r=,380$ ) a dodržováním pravidelného stravování i ve spěchu ( $r=,474$ ). Přívětivost negativně korelovala s konzumací vysoce zpracovaných potravin ( $r=-,677$ ), přeskakováním jídel ( $r=-,537$ ), konzumací cukru ( $r=-,514$ ) a soli ( $r=-,586$ ). Svědomitost negativně korelovala s konzumací soli ( $r=-,481$ ), přeskakováním jídel ( $r=-,410$ ) a výrokem "nemohu si dovolit zdravé stravování z finančních důvodů" ( $r=-,444$ ).

Tabulka 7: Korelace pro muže ve věku 31-65 let (n=20)

	Neuroticismus	Extraverze	Otevřenost	Prívětivost	Svědomitost
Zdravé stravování je finančně náročné.	-0,377	0,182	0,086	-0,019	0,268
Nemohu si dovolit zdravé stravování z finančních důvodů.	0,306	0,147	0,184	-0,092	<b>-,444<sup>a</sup></b>
Je pro mě důležité se stravovat zdravě.	0,156	0,003	-0,057	<b>,509<sup>a</sup></b>	-0,175
Preferuji rostlinné potraviny před živočišnými.	0,257	0,346	<b>,403<sup>a</sup></b>	0,172	-0,292
Konzumace vysoce zpracovaných potravin	0,208	0,184	0,268	<b>-,677<sup>a</sup></b>	-0,122
Konzumace pestré stravy	-0,129	0,237	0,195	<b>,380<sup>a</sup></b>	0,160
Konzumace ovoce a zeleniny	0,021	-0,006	-0,007	0,367	0,131
Dodržuji bezpečnou přípravu potravin	-0,190	-0,277	-0,302	0,174	0,202
Konzumace kvalitních a čerstvých potravin	-0,017	-0,316	-0,313	0,090	0,165
I ve spěchu dodržuji pravidelné stravování.	-0,225	0,103	0,040	<b>,474<sup>a</sup></b>	0,117
Často se mi stává, že přeskakují jídla.	<b>,487<sup>a</sup></b>	-0,092	0,035	<b>-,537<sup>a</sup></b>	<b>-,410<sup>a</sup></b>
Konzumace vlákniny	0,063	-0,040	-0,065	0,243	0,084
Preference živočišných potravin s nižším obsahem tuku	0,009	0,019	-0,130	0,303	0,216
Konzumace omega 3 mastných kyselin	0,262	0,267	0,248	-0,195	-0,246
Dodržování pitného režimu	-0,059	-0,297	-0,266	0,130	-0,030
Konzumace cukru	0,176	0,005	0,049	<b>-,514<sup>a</sup></b>	0,023
Konzumace soli	<b>,426<sup>a</sup></b>	0,250	0,277	<b>-,586<sup>a</sup></b>	<b>-,481<sup>a</sup></b>
BMI	-0,070	0,000	-0,107	-0,034	-0,163

a. významné při hodnotě  $p < 0.05$

U žen v kategorii 18-30 let neuroticismus pozitivně koreloval s výrokem "nemohu si dovolit zdravé stravování z finančních důvodů" ( $r = ,370$ ), přeskokováním jídel ( $r = ,501$ ), negativně koreloval s konzumací pestré stravy ( $r = -,457$ ), konzumací ovoce a zeleniny ( $r = -,419$ ), konzumací vlákniny ( $r = -,567$ ) a omega 3 mastných kyselin ( $r = -,503$ ). Extraverze pozitivně korelovala s konzumací vysoce zpracovaných potravin ( $r = ,385$ ) a preferencí rostlinných potravin před živočišnými ( $r = ,385$ ). Otevřenost také pozitivně

korelovala s konzumací vysoce zpracovaných potravin ( $r=,377$ ) a preferencí rostlinných potravin před živočišnými ( $r=,416$ ). Přívětivost pozitivně korelovala s konzumací vlákniny ( $r=,413$ ) a preferencí rostlinných potravin před živočišnými ( $r=,512$ ). Svědomitost pozitivně korelovala s konzumací ovoce a zeleniny ( $r=,563$ ), bezpečnou přípravou potravin ( $r=,569$ ), konzumací kvalitních a čerstvých potravin ( $r=,629$ ), konzumací vlákniny ( $r=,442$ ), dodržováním pitného režimu ( $r=,526$ ), konzumací pestré stravy ( $r=,413$ ), dodržováním pravidelného stravování i ve spěchu ( $r=,387$ ) a výrokem "je pro mě důležité se stravovat zdravě" ( $r=,497$ ). Svědomitost negativně korelovala s přeskokováním jídel ( $r=-,465$ ).

Tabulka 8: Korelace pro ženy ve věku 18-30 let ( $n=23$ )

	Neuroticismus	Extraverze	Otevřenost	Přívětivost	Svědomitost
Zdravé stravování je finančně náročné.	-0,167	-0,179	-0,185	-0,141	0,115
Nemohu si dovolit zdravé stravování z finančních důvodů.	<b>,370<sup>a</sup></b>	0,170	0,153	-0,038	-0,188
Je pro mě důležité se stravovat zdravě.	-0,350	-0,157	-0,156	-0,001	<b>,497<sup>a</sup></b>
Preferuji rostlinné potraviny před živočišnými.	-0,239	<b>,385<sup>a</sup></b>	<b>,377<sup>a</sup></b>	<b>,512<sup>a</sup></b>	0,216
Konzumace vysoce zpracovaných potravin	0,099	<b>,385<sup>a</sup></b>	<b>,416<sup>a</sup></b>	-0,017	-0,040
Konzumace pestré stravy	<b>-,457<sup>a</sup></b>	-0,309	-0,277	0,299	<b>,413<sup>a</sup></b>
Konzumace ovoce a zeleniny	<b>-,419<sup>a</sup></b>	-0,318	-0,278	0,220	<b>,564<sup>a</sup></b>
Dodržuji bezpečnou přípravu potravin	0,066	-0,046	-0,048	0,095	<b>,569<sup>a</sup></b>
Konzumace kvalitních a čerstvých potravin	-0,316	-0,186	-0,174	-0,045	<b>,629<sup>a</sup></b>
I ve spěchu dodržuji pravidelné stravování.	-0,342	0,019	0,079	0,060	<b>,387<sup>a</sup></b>
Často se mi stává, že přeskakují jídla.	<b>,501<sup>a</sup></b>	0,127	0,073	-0,168	<b>-,465<sup>a</sup></b>
Konzumace vlákniny	<b>-,567<sup>a</sup></b>	-0,075	-0,080	<b>,413<sup>a</sup></b>	<b>,442<sup>a</sup></b>
Preference živočišných potravin s nižším obsahem tuku	-0,003	0,025	0,023	0,243	0,218
Konzumace omega 3 mastných kyselin	<b>-,503<sup>a</sup></b>	-0,206	-0,212	0,271	0,215
Dodržování pitného režimu	-0,134	-0,210	-0,167	-0,079	<b>,526<sup>a</sup></b>
Konzumace cukru	0,129	0,148	0,181	0,062	-0,325
Konzumace soli	-0,040	0,234	0,250	0,096	-0,271
BMI	0,258	0,025	-0,037	0,030	-0,243

a. významné při hodnotě  $p<0.05$

U žen v kategorii 31-65 let neuroticismus negativně koreloval s dodržováním pitného režimu ( $r=-,316$ ), s dodržováním pravidelného stravování i ve spěchu ( $r=-,256$ ). Dále pozitivně koreloval s přeskokováním jídel ( $r=,353$ ) a preferencí rostlinných potravin před živočišnými ( $r=,267$ ). Extraverze negativně korelovala s konzumací vysoce zpracovaných potravin ( $r=-,309$ ) a konzumací soli ( $r=-,354$ ). Otevřenost také negativně korelovala s konzumací soli ( $r=-,349$ ). Svědomitost negativně korelovala s výrokem "nemohu si dovolit zdravé stravování z finančních důvodů" ( $r=-,309$ ). a pozitivně korelovala s dodržováním pitného režimu ( $r=,394$ ) a konzumací vlákniny ( $r=,261$ ).

Tabulka 9: Korelace pro ženy ve věku 31-65 let (n=45)

	Neuroticismus	Extraverze	Otevřenost	Přívětivost	Svědomitost
Zdravé stravování je finančně náročné.	0,025	-0,100	-0,107	0,132	0,176
Nemohu si dovolit zdravé stravování z finančních důvodů.	0,100	-0,177	-0,156	0,024	<b>-,309<sup>a</sup></b>
Je pro mě důležité se stravovat zdravě.	0,179	0,144	0,107	0,040	-0,003
Preferuji rostlinné potraviny před živočišnými.	<b>,267<sup>a</sup></b>	0,087	0,086	0,128	-0,075
Konzumace vysoce zpracovaných potravin	0,067	<b>-,309<sup>a</sup></b>	-0,216	0,025	-0,162
Konzumace pestré stravy	0,107	-0,041	-0,080	-0,218	-0,046
Konzumace ovoce a zeleniny	-0,107	-0,097	-0,097	-0,072	0,231
Dodržuji bezpečnou přípravu potravin	0,042	-0,017	-0,019	0,121	0,228
Konzumace kvalitních a čerstvých potravin	0,014	0,048	0,005	0,134	0,104
I ve spěchu dodržuji pravidelné stravování.	<b>-,256<sup>a</sup></b>	-0,145	-0,179	0,021	0,212
Často se mi stává, že přeskakují jídla.	<b>,353<sup>a</sup></b>	-0,159	-0,145	-0,097	-0,044
Konzumace vlákniny	-0,001	-0,033	-0,095	-0,035	<b>,261<sup>a</sup></b>
Preference živočišných potravin s nižším obsahem tuku	-0,209	-0,156	-0,202	-0,154	0,033
Konzumace omega 3 mastných kyselin	0,035	0,163	0,140	0,017	0,236
Dodržování pitného režimu	<b>-,316<sup>a</sup></b>	0,039	-0,018	0,011	<b>,394<sup>a</sup></b>
Konzumace cukru	0,121	0,023	0,015	0,082	-0,226
Konzumace soli	-0,037	<b>-,354<sup>a</sup></b>	<b>-,349<sup>a</sup></b>	-0,073	-0,132
BMI	0,189	0,093	0,076	-0,078	-0,020

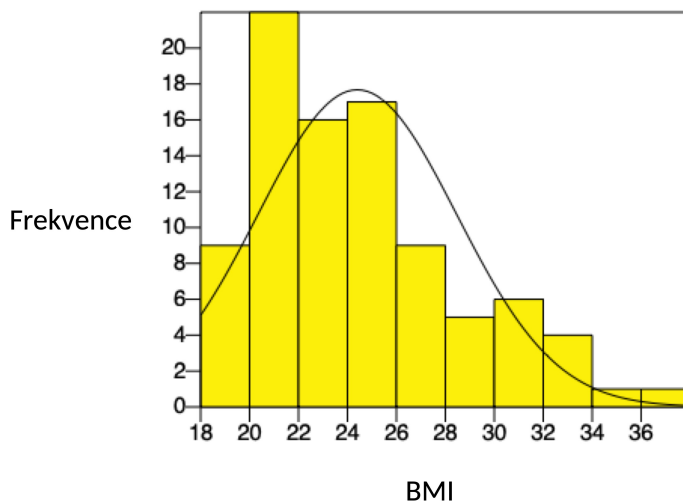
a. významné při hodnotě  $p < 0.05$

U dalších věkových kategorií nebylo k dispozici dostatek respondentů.

## 6.2.Spojitosť BMI a stravovacích návyků

BMI pozitivně korelovalo ( $p < 0,05$ ) s výrokem "nemohu si dovolit zdravé stravování z finančních důvodů" ( $r = ,227$ ), přeskokováním jídel ( $r = ,298$ ) a konzumací soli ( $r = ,221$ ). Negativní souvislost ( $p < 0,05$ ) vykázalo s výrokem "je pro mě důležité se stravovat zdravě" ( $r = -,284$ ), preferencí rostlinných potravin před živočišnými ( $r = -,280$ ), konzumací pestré stravy ( $r = -,283$ ), konzumací ovoce a zeleniny ( $r = -,305$ ), dodržováním pravidelného stravování i ve spěchu ( $r = -,307$ ), konzumací vlákniny ( $r = -,245$ ) a konzumací omega 3 mastných kyselin ( $r = -,274$ ).

Graf 1: Rozložení BMI ve vzorku respondentů



## 6.3.Zdravé stravování jako hodnota a jeho finanční náročnost

Na otázku, zda-li je důležité se pro respondenta stravovat zdravě odpovědělo 44 respondentů ano, 32 respondentů spíše ano, 5 respondentů nevím, 8 respondentů spíše ne a 2 respondenti ne.

K výroku zda-li je zdravé stravování finančně náročné se respondenti vyjádřili následovně: 7 z nich odpovědělo ano, 46 odpovědělo spíše ano, 3 odpověděli nevím, 22 odpovědělo spíše ne a 13 odpovědělo ne.

S výrokem zda-li si nemohou dovolit zdravé stravování z finančních důvodů souhlasil 1 respondent, spíše ano uvedlo 6 respondentů, nevím uvedlo 7 respondentů, spíše ne uvedlo 29 respondentů a ne uvedlo 48 respondentů.

Tabulka 10: Přehled odpovědí na otázku "Zdravé stravování je finančně náročné."

Míra souhlasu	Frekvence
ne	13 (14,3%)
spíše ne	22 (24,2%)
nevím	3 (3,3%)
spíše ano	46 (50,5%)
ano	7 (7,7%)
celkem	91 (100%)

Tabulka 11: Přehled odpovědí na otázku "Nemohu si dovolit zdravé stravování z finančních důvodů."

Míra souhlasu	Frekvence
ne	48 (52,7%)
spíše ne	29 (31,9%)
nevím	7 (7,7%)
spíše ano	6 (6,6%)
ano	1 (1,1%)
celkem	91 (100%)

Tabulka 12: Přehled odpovědí na otázku "Je pro mě důležité se stravovat zdravě."

Míra souhlasu	Frekvence
ne	2 (2,2%)
spíše ne	8 (8,8%)
nevím	5 (5,5%)
spíše ano	32 (35,2%)
ano	44 (48,4%)
celkem	91 (100%)

## 6.4.Limity studie

Studie byla limitována počty respondentů a jejich zařazením do jednotlivých kategorií. Původních 122 respondentů bylo zkráceno o 31 respondentů u kterých by odpovědi mohly zkreslit výsledek. Tato kontrola zajišťuje snížení působení jiných vlivů na vztah mezi osobnostními rysy a stravovacími návyky. Nicméně počet respondentů je stále nízký a nelze tak dobře aplikovat výsledky na populaci ČR.

Jako další limit studie bych označila vyplňování dotazníku na základě sebehodnocení. Sbíráni stravovacích návyků pomocí analýzy dlouhodobých jídelníčků by podalo přesnější data. Důvodem zvolení dotazníkové formy byl nedostatek zdrojů.

Inventář NEO-FFI nedává možnost rozlišit jednotlivé škály jako inventář NEO-PI-R, tudíž není možné jednotlivé stravovací návyky spojit s konkrétními vlastnostmi - škálami. Důvodem zvolení kratšího inventáře NEO-FFI byla časová úspornost a motivace respondenta k vyplnění dobrovolného dotazníku.

Výpočet BMI bez analýzy tukové tkáně je pouze orientační a nemůžeme tedy určit zda-li je respondent obézní či má nadměrnou svalovou hmotu.

## 7. Diskuse

V této studii bylo zjištěno, že neuroticismus u mužů i u žen souvisí s častým vynecháváním jídel, dále u mužů s výrokem "nemohu si dovolit zdravé stravování z finančních důvodů" a konzumací soli. Negativní souvislost vykázal u žen s konzumací ovoce a zeleniny, dodržováním pitného režimu a dodržováním pravidelného stravování i ve spěchu. U žen ve věku mladší dospělosti (18-30 let) dále negativně souvisel s konzumací vlákniny, pestré stravy a omega 3 mastných kyselin. U žen ve věku 31-65 let souvisel také s preferencí rostlinných potravin před živočišnými. V minulých studiích byl neuroticismus spojen s konzumací jak zdravých, tak nezdravých potravin (Möttus et al., 2012; Möttus et al., 2013). Dále byl spojen se starostmi ohledně proporcí těla (Sun et al., 2014), s vyšší konzumací masa a méně rostlinných potravin (Pfeiler a Egloff, 2020), depresivními symptomy (Medawar et al., 2020) a nezdravým stravováním obecně (Weston et al., 2020; Pristyna et al., 2022). Ve studiích sledujících zdraví podporující chování byl neuroticismus spojen s vyšším rizikem relapsu u kuřáků (Hakulinen et al., 2015), užíváním alkoholu (Malouff et al., 2007), nízkou pohybovou aktivitou (Sutin et al., 2016) a nízkou kvalitou spánku (Duggan et al., 2014). Z nemocí je vyšší neuroticismus spojen s vyšším rizikem vzniku demence (Low et al. 2013), Alzheimerovy choroby (Terracciano et al. 2013) a rizika smrti na kardiovaskulární choroby. Pro obecnou mortalitu je protektivní nízké skóre neuroticismu (Terracciano et al., 2008).

Ze zde zmíněných zjištění lze konstatovat, že vysoká míra neuroticismu je pro jedince rizikovým faktorem v souvislosti se zdravím podporujícím chováním, nemocemi, mortalitou a do určité míry i stravovacími návyky. Důvodem zjištění souvislostí i se zdravými stravovacími návyky (ačkoliv vždy v souvislosti s nezdravými) v některých studiích může souviset s osobností jedince s vysokým skóre neuroticismu. Neurotičtí lidé nemají tendenci k sebekontrolě a plánování jako svědomití jedinci, tudíž nemusejí mít ani preferenci ve stravovacích návycích a mohou být více méně fluidní, přizpůsobovat se svému okolí, vrstevníkům, pod vlivem obav, viny, smutku a podobných emocí, které neurotičtí lidé prožívají častěji.

Extraverze vykázala v této studii souvislost u mužů s preferencí rostlinných potravin před živočišnými, u žen ve věku 18-30 let dále s konzumací vysoce zpracovaných potravin, naopak u žen ve věku 31-65 let souvisela s nízkou konzumací vysoce zpracovaných potravin a soli. V dalších studiích byla zjištěna souvislost s vyšší konzumací masa u žen (Tiainen et al., 2013), konzumací středomořské diety - označené ve studii jako zdravé (Möttus et al., 2013), nižšími starostmi ohledně proporcí těla (Sun et al., 2014), vyšší konzumací zeleniny a méně masa (Keller a Siegrist, 2015), celkovým zájmem o jídlo a poznávání nových chutí (Intiful et al., 2019), zdravým stravováním obecně (Pfeiler a Egloff, 2020), nižší konzumací živočišných potravin, nižším výskytem depresivních symptomů (Medawar et al., 2020) a konzumací zdravých i nezdravých potravin (Pristyna et al., 2022). Ve studiích sledující zdraví podporující chování byla extraverze spojena s rizikem zahájení kouření, ale také s vyšší mírou fyzické aktivity, (Sutin et al., 2016) což je protektivní faktor obecné mortality (Terracciano et al., 2008).

Extravertní lidé rádi vyhledávají společnost a s tím pravděpodobně i souvisí jejich konzumace zdravých i nezdravých potravin. Extraverze může být zejména v mladším věku doprovázena větším množstvím vysoce zpracovaných potravin při společenských aktivitách. Také z důvodu jejich rychlejšího životního tempa (Hřebíčková, 2011) mohou mít extravertní lidé preferenci v potravinách rychlého občerstvení, svačinách v podobě

rychle připravených potravin, jako jsou například různé tyčinky, kreky, atp. Extraverze podněcuje v lidech zájem o jídlo celkově, takže je zde určitě prostor pro oslovení zajímavými recepty na zdravé rychlé svačiny, či tipy jak připravit zdravé jídlo pro společenské události.

Otevřenost vůči zkušenosti v této studii stejně jako extraverze u mužů pozitivně korelovala s preferencí rostlinných potravin před živočišnými, u žen ve věku 18-30 let souvisela dále s konzumací vysoce zpracovaných potravin. U žen ve věku 31-65 let souvisela s nižším příjmem soli. V dalších studiích byla zjištěna souvislost otevřenosti se zdravým stravováním obecně (Sun et al., 2014; Goldberg a Strycker, 2002; Weston et al., 2020), konzumací vlákniny a méně tuku (Goldberg a Strycker, 2002), nižší konzumací nezdravých potravin (Möttus et al., 2012), vyšší konzumací ovoce a zeleniny u mužů (Tiainen et al., 2013), konzumací středomořské diety - ve studii označena jako zdravá, nižší konzumací pohodlné a sladké diety - ve studii označeno jako nezdravá (Möttus et al., 2013), konzumací více zeleniny (Keller a Siegrist, 2015), vyšší pravděpodobnosti konzumace veganské nebo vegetariánské stravy (Pfeiler a Egloff, 2018), celkovým zájmem o jídlo (Intiful et al., 2019) a konzumací zdravých i nezdravých potravin. (Pristyna et al., 2022) Ve studiích sledujících zdraví podporující chování byla otevřenost vůči zkušenosti spojena s vyšší mírou fyzické aktivity (Sutin et al., 2016).

Otevřenost vůči zkušenosti je osobnostní rys, který podněcuje člověka k poznání a zachovává jeho otevřenou mysl. Výsledky studií se spíše přiklánějí k souvislosti se zdravými stravovacími návyky. Důvodem občasného výskytu nezdravých stravovacích návyků může být jednoduše skutečnost, že jedinec zatím nemá dostatek informací o protektivním vlivu zdravého stravování, či jeho pozornost nezaujala forma sdělení. Otevřenost vůči zkušenosti zahrnuje také estetické prožívání a tak předávání informací způsobem, který vyvolá zájem, například dobře esteticky zpracovaný edukační materiál, může mít větší vliv než pouze ústní sdělení.

Přívětivost v této studii měla souvislost zejména se stravovacími návyky u mužů. Pro muže s vyšší přívětivostí je zároveň důležité se zdravě stravovat, konzumují pestrou stravu, dodržují pravidelné stravování i ve spěchu, konzumují méně vysoce zpracovaných potravin, méně přeskakují jídla a konzumují menší množství potravin obsahující nadbytek přidaného cukru a soli. U žen s vyšší přívětivostí byla zjištěna souvislost s preferencí rostlinných potravin před živočišnými. U žen ve věku 18-30 let také s vyšší konzumací vlákniny. V dalších studiích byla zjištěna souvislost s nižší konzumací masa u žen (Tiainen et al., 2013), nižší konzumací masa u obou pohlaví (Keller a Siegrist, 2015), zdravým stravováním obecně (Möttus et al., 2013; Sun et al., 2014; Weston et al., 2020), poznáváním nových chutí, pestrostí stravy, přeskokováním jídel (Intiful et al., 2019) a menším výskytem depresivních symptomů (Medawar et al., 2020). Ve studiích sledujících zdraví podporující chování byla přívětivost spojena s nižším rizikem užívání alkoholu (Malouff et al., 2007).

Přívětivost je osobnostní rys který charakterizuje pochopení pro druhé, vlídnost, laskavost a ochota pomoci. Lidé s vyšší hladinou tohoto rysu budou mít pravděpodobně motivaci stravovat se zdravě pokud budou vidět, že zdravé stravování pomáhá nejen jejich zdraví, ale také zdraví společnosti a ekologickým aspektům života na Zemi. S přívětivostí byl dán do souvislosti jeden negativní rys a to je přeskokování jídel. Příliš vysoká hladina přívětivosti může jít na úkor jedince za cenu starání se o druhé. Je třeba tedy zdůrazňovat individuální důležitost zdraví a jeho návaznost na zdraví blízkých či



společnosti. Jinými slovy, pokud my sami nebudeme zdraví, nemůžeme efektivně pomáhat ostatním.

Svědomitost byla v této studii u mužů i u žen spojena s výrokem, že si mohou dovolit zdravé stravování z finančních důvodů. Dále u žen byla spojena s konzumací ovoce a zeleniny, s bezpečnou přípravou potravin, s pravidelným stravováním i ve spěchu, konzumací čerstvých a kvalitních potravin, s konzumací vlákniny, omega 3 mastných kyselin, dodržováním pitného režimu a nižší konzumací cukru. U mužů byla dále svědomitost spojena s nízkou konzumací soli, a méně častým přeskokováním jídel. U žen ve věku 18-30 let byla svědomitost dále spojena s výrokem "je pro mě důležité se stravovat zdravě", konzumací pestré stravy a s nízkou tendencí přeskokování jídel. V několika dalších studiích byla zjištěna spojitost svědomitosti se zdravým stravováním obecně (Goldberg a Strycker, 2002; Bogg a Roberts, 2004; Möttus et al., 2012; Möttus et al., 2013; Sun et al., 2014; Pfeiler a Egloff, 2020; Weston et al., 2020; Pristyna et al., 2022), konzumací ořechů (Farragher et al., 2016), zeleniny (Farragher et al., 2016; Keller a Siegrist, 2015), pestrostí stravy, omezováním cukru (Intiful et al., 2019) a nižším výskytem depresivních symptomů (Medawar et al., 2020). Ve studiích sledujících zdraví podporující chování byla svědomitost spojena s nižším rizikem zahájení kouření, nižším rizikem užívání alkoholu (Malouff et al., 2007), nižším rizikem sedavého životního stylu (Sutin et al., 2016) a s nižším rizikem špatné spánkové hygieny (Duggan et al., 2014). Z nemoci je nízká svědomitost rizikem u diabetu mellitu 2. typu (Jokela et al., 2014). Vyšší svědomitost je protektivním faktorem pro vznik demence (Low et al. 2013), Alzheimerovy choroby (Terracciano et al. 2013), obezity (Jokela et al., 2013) a obecné mortality (Terracciano et al., 2008).

Zmíněné studie nám poskytují značné důkazy, že osobnostní rys svědomitosti je pro jedince protektivním faktorem v souvislosti se zdravím podporujícím chováním, nemocemi, mortalitou i stravovacími návyky. U stravovacích návyků nebyla v souvislosti se svědomitostí nalezena spojitost s nezdravými stravovacími návyky. Osobnostní rys svědomitosti se vyznačuje silnou vůlí, schopností plánování, sebekontroly a sebedůvěrou. Díky těmto vlastnostem lidé s vyšší svědomitostí mají lepší předpoklady pro dodržování zdravého životního stylu včetně zdravého stravování.

V otázce stravování jako hodnoty pro člověka tento soubor respondentů vyšel příznivě. Pro více než 80% respondentů je spíše důležité se stravovat zdravě. Co se týče finanční náročnosti zdravého stravování, přibližně 58 % uvedlo, že je zdravé stravování finančně náročné, současně přibližně 77% respondentů uvedlo, že si zdravé stravování mohou dovolit. Tyto otázky byly do dotazníku přidány z důvodu zmapování postojů respondentů. Pokud by respondenti, případně jednotlivci v edukačním procesu, měli spíše nepříznivé postoje vůči zdravému stravování, či si jej z finančních důvodů nemohli dovolit, mohlo by to ovlivnit jejich odpovědi i postoj k celé edukaci. V takovém případě by bylo spíše vhodné klienta motivovat, či mu vysvětlit jak se stravovat zdravě i v případě nižších finančních příjmů.

V této práci byla potvrzena hypotéza souvislosti neuroticismu s nezdravými stravovacími návyky a svědomitostí se zdravými stravovacími návyky. Také v otázkách zdraví, jak bylo popsáno v jiných studiích, je pro jedince přínosnější nižší hladina neuroticismu a vyšší hladina svědomitosti. Přívětivost u mužů vykazovala v této studii větší souvislost se zdravým stravováním než v předchozích studiích. U otevřenosti a extravertze, jak bylo očekáváno, nelze na základě výsledků předkládat protektivní nebo rizikový vliv.

Na základě těchto zjištění můžeme uvažovat o přizpůsobení edukace klientovi na základě jeho osobnostních rysů či nabídnout klientovi konkrétní podpurné metody ke zvládnání vzorců chování a jednání vycházející z neuroticismu či podpořit vzorce chování a jednání vycházející z rysu svědomitosti či přívětivosti.

Prvním způsobem využití v praxi je přizpůsobení edukace klientovi. Pokud bychom při vstupním vyšetření administrovali dotazník pro diagnostiku osobnostních rysů, mohli bychom individualizovat proces edukace. K provedení takové edukace bychom na základě spojitosti osobnostních rysů a stravovacích návyků připravili edukační materiály specifické formou i obsahem, ideálně v mezioborové spolupráci mezi nutričními terapeuty, psychology a případně dalšími potřebnými obory. Pro jedince s vysokou extravertí by materiál mohl obsahovat informace související se společností, vyšší aktivitou, energičností a dalšími vlastnostmi související s extravertí. Konkrétně by to mohly být například tipy, jak pohostit přátele na společenské události, recepty na rychlá jídla či jídla při zvýšené sportovní aktivitě. Pro jedince s vysokou otevřeností by edukační materiály obsahovaly informace související s prožíváním emocí, uměním, či intelektuální zvědavostí. Mohly by to být například esteticky provedené recepty, důkladné informace o jednotlivých živinách stravy, i jejich souvislostech s dalšími oblastmi života, vytvářející celostní obraz o zdravém životním stylu. Pro jedince s vyšší přívětivostí by edukační materiál mohl obsahovat informace související s altruismem a zájmem o druhé. Například by v edukačních materiálech bylo možné propojit ekologické a sociálně přínosné aspekty zdravého stravování s přihlédnutím k podpoře zájmu o vlastní zdraví. U jedinců s vysokou svědomitostí by součástí edukačních materiálů mohly být nástroje k plánování jídelníčku, zároveň s důkladnými systematicky předanými informacemi o zdravém stravování tak, aby se mohl klient sám dobře zapojit do procesu nastavování zdravé stravy, či návyků životního stylu. Jedinci s vysokým neuroticismem obtížněji kontrolují své touhy, včetně touhy po jídle. S tendencí k nezdravým stravovacím návykům se také snižuje reaktivita na edukační intervence (Stevenson, 2017). Edukační materiál pro tyto jedince by mohl obsahovat jednoduché tipy jak ozdravit svůj jídelníček bez velkého úsilí a celkové působení materiálu by mělo být stručné, jednoduché a nezahlcující. Zároveň by součástí materiálu mohly být psychologem doporučené postupy, jak zvládat jednotlivé negativní vzorce chování a jednání vycházející z rysu neuroticismu. K tomu jak přesně navrhnout edukační materiály pro jedince na základě určitých rysů osobnosti je potřeba dalšího výzkumu. Otázkou zůstává jednak reaktivita jedinců s určitými osobnostními rysy na konkrétně upravené edukace, tak jakým způsobem kombinovat jednotlivé způsoby edukace odpovídající rysům tak, aby odpovídaly kombinacím rysů v osobnosti klienta. Dále je třeba vzít v úvahu časovou náročnost a limitaci zdrojů v jednotlivých zařízeních, zda-li by bylo možné navrhnout materiály v modulové formě k okamžitému použití. Je otázkou, kde a za jakých podmínek by se tyto metody daly využít.

Druhotně bych ráda zmínila možnost práce s osobnostními rysy, konkrétně přizpůsobení určitých vlastností jedince v jeho prospěch na základě jeho vůle. Nespočet výše zmíněných studií nám předkládá důkazy, že vyšší svědomitost je protektivním faktorem v mnoha zdravotních otázkách, zároveň neuroticismus je faktorem rizikovým. Konkrétně by součástí tohoto druhu intervence mohla být tedy podpora zvládnání konkrétních vzorců chování a jednání vycházejících z rysu neuroticismu a podpora posilování konkrétních vzorců chování a jednání vycházejících z rysu svědomitosti.

Možnost změny osobnostních rysů modelu Big Five sledoval v randomizované kontrolní studii Stieger et al. za pomoci aplikace PEACH (= PErsonality coACH) na vzorku bez

psychiatrické diagnózy. Intervenční skupina vykazovala větší změny než kontrolní skupina. Změny byly v souladu s předem určenými cíli. Tyto změny trvaly i tři měsíce po ukončení intervence. Tato studie nám poskytuje k r. 2021 nejvýznamnější data ukazující možnost, že pomocí digitální intervence můžeme pomoci lidem bez psychiatrické diagnózy přizpůsobit osobnostní rysy pokud si tak sami zvolí (Stieger et al. , 2021).

Otázkou zůstává do jaké míry jsou vlastnosti či přímo konkrétní rysy ovlivnitelné, a pokud ano, kde konkrétně probíhá změna, zda-li je to pouze v chování, vlastnostech, rysech nebo jádru osobnosti. Tato problematika přesahuje svojí komplexností rámec této práce.

## 8. Závěr

Tato práce studovala souvislosti mezi osobnostními rysy modelu Big Five a stravovacími návyky. Statistickému zpracování byly podrobeny odpovědi 91 respondentů bez psychiatrické diagnózy, psychiatrické medikace nebo onemocnění ovlivňující stravování. Pro měření osobnostních rysů byl použit dotazník NEO-FFI. Pro měření stravovacích návyků byl vytvořen vlastní dotazník na základě rešerše výživových doporučení WHO, FAO a SPV. Ze sociodemografických faktorů bylo měřeno pohlaví, věk a nejvyšší dosažené vzdělání. Doplnkově byl zjišťován přístup k finanční náročnosti zdravého stravování a do jaké míry je pro respondenty důležité se stravovat zdravě. Souvislosti osobnostních rysů a stravovacích návyků byly zkoumány v závislosti na pohlaví a věku. Zároveň byly porovnány souvislosti jednotlivých stravovacích návyků a BMI.

Jednotlivé stravovací návyky byly rozřazeny do skupin označeny jako zdravé a nezdravé. Ze souvislostí stravovacích návyků a jednotlivých rysů bylo nejvýznamnější zjištění souvislosti rysu svědomitosti a zdravých stravovacích návyků - významněji u žen než u mužů, rysu přívětivosti a zdravých stravovacích návyků - významněji u mužů než u žen a rysu neuroticismu s nezdravými stravovacími návyky u mužů i žen. Částečně specifické byly také výsledky u jednotlivých věkových kategorií. Výsledky byly dále porovnány s daty čtrnácti studií z různých zemí sledující souvislosti osobnostních rysů a stravovacích návyků. Celkově se potvrdily závěry související se svědomitostí a neuroticismem. Přívětivost u mužů v této studii vykazala větší souvislosti se zdravým stravováním než v předchozích studiích. V závěru diskuze byly nastíněny myšlenky, jak by tato zjištění mohla být využita v praxi.

Výživa jako jeden z faktorů ovlivňuje kvalitu a délku našeho života. Zkoumání souvislostí výživy s osobnostními rysy může přinést nové způsoby jak usnadnit lidem najít motivaci a překonat překážky ke zdravějšímu stravování.

## 9. Seznam použité literatury

- ALOTHMAN, Mohammad et al., 2019. The “Grass-Fed” Milk Story: Understanding the Impact of Pasture Feeding on the Composition and Quality of Bovine Milk. *Foods* [online]. **8**(8), 350. [cit. 2022-11-18]. ISSN 2304-8158. Dostupné z: doi: [10.3390/foods8080350](https://doi.org/10.3390/foods8080350)
- AZADBAKHT, Leila et al., 2005. Dairy consumption is inversely associated with the prevalence of the metabolic syndrome in Tehranian adults. *The American Journal of Clinical Nutrition* [online]. **82**(3), 523–530. [cit. 2022-11-18]. ISSN 0002-9165. Dostupné z: doi: [10.1093/ajcn/82.3.523](https://doi.org/10.1093/ajcn/82.3.523)
- BOGG, Tim a Brent W. ROBERTS, 2004. Conscientiousness and Health-Related Behaviors: A Meta-Analysis of the Leading Behavioral Contributors to Mortality. *Psychological Bulletin* [online]. **130**(6), 887–919. [cit. 2022-11-18]. ISSN 1939-1455, 0033-2909. Dostupné z: doi: [10.1037/0033-2909.130.6.887](https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.6.887)
- BRUMMETT, Beverly H. et al., 2008. Personality as a Predictor of Dietary Quality in Spouses During Midlife. *Behavioral Medicine* [online]. **34**(1), 5–10. [cit. 2022-11-20]. ISSN 0896-4289, 1940-4026. Dostupné z: doi: [10.3200/BMED.34.1.5-10](https://doi.org/10.3200/BMED.34.1.5-10)
- DE FRUYT, Filip et al., 2009. Assessing the Universal Structure of Personality in Early Adolescence: The NEO-PI-R and NEO-PI-3 in 24 Cultures. *Assessment* [online]. **16**(3), 301–311. [cit. 2022-11-18]. ISSN 1073-1911, 1552-3489. Dostupné z: doi: [10.1177/1073191109333760](https://doi.org/10.1177/1073191109333760)
- DIAS, Lucas Pfeiffer Salomão et al., 2022. Human behaviour data analysis and noncommunicable diseases: a systematic mapping study. *Behaviour & Information Technology* [online]. 1–19. [cit. 2022-11-19]. ISSN 0144-929X, 1362-3001. Dostupné z: doi: [10.1080/0144929X.2022.2128422](https://doi.org/10.1080/0144929X.2022.2128422)
- DOSTÁLOVÁ, Ing Jana, 2011. Tuky v potravinách a jejich nutriční hodnocení. *Interní medicína pro praxi* [online]. **13**(9), 347-349. [cit. 2022-11-19]. Dostupné z: <https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2011/09/08.pdf>
- DRAPELA, Victor J. a Karel BALCAR, 2008. *Přehled teorií osobnosti*. 5. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-505-9.
- DUGGAN, Katherine A. et al., 2014. Personality and Healthy Sleep: The Importance of Conscientiousness and Neuroticism. *PLoS ONE* [online]. **9**(3), e90628. [cit. 2022-11-18]. ISSN 1932-6203. Dostupné z: doi: [10.1371/journal.pone.0090628](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0090628)
- FAO, 2019. *Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system* [online]. [cit. 2022-11-19]. Dostupné z: <https://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf>
- FARRAGHER, Tahlia et al., 2016. The associations of vegetable consumption with food mavenism, personal values, food knowledge and demographic factors. *Appetite* [online]. **97**, 29–36. [cit. 2022-11-18]. ISSN 01956663. Dostupné z: doi: [10.1016/j.appet.2015.11.005](https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.11.005)
- GOLDBERG, Lewis R a Lisa A STRYCKER, 2002. Personality traits and eating habits: the assessment of food preferences in a large community sample. *Personality*

- and Individual Differences* [online]. **32**(1), 49–65. [cit. 2022-11-18]. ISSN 01918869. Dostupné z: doi:[10.1016/S0191-8869\(01\)00005-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00005-8)
- GOLESTANBAGH, Najmeh wt al., 2021. Association of Personality Traits with Dietary Habits and Food/Taste Preferences. *International Journal of Preventive Medicine* [online]. **12**(1), 92. [cit. 2022-11-18]. ISSN 2008-7802. Dostupné z: doi:[10.4103/ijpvm.IJPVM\\_19\\_19](https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_19_19)
  - HAKULINEN, Christian et al., 2015. Personality and smoking: individual–participant meta–analysis of nine cohort studies. *Addiction* [online]. **110**(11), 1844–1852. [cit. 2022-11-18]. ISSN 0965-2140, 1360-0443. Dostupné z: doi:[10.1111/add.13079](https://doi.org/10.1111/add.13079)
  - HŘEBÍČKOVÁ, Martina, 2011. *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění*. Vyd. 1. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3380-7.
  - INTIFUL, Freda Dzifa et al., 2019. Exploring the relationship between the big five personality characteristics and dietary habits among students in a Ghanaian University. *BMC Psychology* [online]. **7**(1), 10. [cit. 2022-11-18]. ISSN 2050-7283. Dostupné z: doi:[10.1186/s40359-019-0286-z](https://doi.org/10.1186/s40359-019-0286-z)
  - JOKELA, M. et al., 2013. Association of personality with the development and persistence of obesity: a meta–analysis based on individual–participant data. *Obesity Reviews* [online]. **14**(4), 315–323. [cit. 2022-11-18]. ISSN 1467-7881, 1467-789X. Dostupné z: doi:[10.1111/obr.12007](https://doi.org/10.1111/obr.12007)
  - JOKELA, Markus et al., 2014. Personality and risk of diabetes in adults: Pooled analysis of 5 cohort studies. *Health Psychology* [online]. **33**(12), 1618–1621. [cit. 2022-11-18]. ISSN 1930-7810, 0278-6133. Dostupné z: doi:[10.1037/hea0000003](https://doi.org/10.1037/hea0000003)
  - KARSTEN, H. D. et al., 2010. Vitamins A, E and fatty acid composition of the eggs of caged hens and pastured hens. *Renewable Agriculture and Food Systems* [online]. **25**(1), 45–54. [cit. 2022-11-18]. ISSN 1742-1713, 1742-1705. Dostupné z: doi:[10.1017/S1742170509990214](https://doi.org/10.1017/S1742170509990214)
  - KASSIN, Saul M., 2007. *Psychologie*. Vyd. 1. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-1716-3.
  - KELLER, Carmen a Michael SIEGRIST, 2015. Does personality influence eating styles and food choices? Direct and indirect effects. *Appetite* [online]. **84**, 128–138. [cit. 2022-11-18]. ISSN 01956663. Dostupné z: doi:[10.1016/j.appet.2014.10.003](https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.003)
  - KRIS-ETHERTON, Penny M a Ronald M KRAUSS, 2020. Public health guidelines should recommend reducing saturated fat consumption as much as possible: YES. *The American Journal of Clinical Nutrition* [online]. **112**(1), 13–18. [cit. 2022-11-18]. ISSN 0002-9165, 1938-3207. Dostupné z: doi:[10.1093/ajcn/nqaa110](https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa110)
  - KUNOVÁ, Václava, 2018. *Mořské řasy – Společnost pro výživu* [online]. [cit. 2022-12-03]. Dostupné z: <https://www.vyzivapol.cz/morske-rasy/>
  - LOPEZ-GARCIA, Esther et al., 2004. Consumption of (n-3) Fatty Acids Is Related to Plasma Biomarkers of Inflammation and Endothelial Activation in Women. *The Journal of Nutrition* [online]. **134**(7), 1806–1811. [cit. 2022-11-18]. ISSN 0022-3166. Dostupné z: doi:[10.1093/jn/134.7.1806](https://doi.org/10.1093/jn/134.7.1806)
  - LOW, Lee-Fay et al., 2013. Does Personality Affect Risk for Dementia? A Systematic Review and Meta-Analysis. *The American Journal of Geriatric Psychiatry* [online].

- 21(8), 713–728. [cit. 2022-11-18]. ISSN 1064-7481. Dostupné z: doi:[10.1016/j.jagp.2012.08.004](https://doi.org/10.1016/j.jagp.2012.08.004)
- MALOUFF, John M. et al., 2007. Alcohol Involvement and the Five-Factor Model of Personality: A Meta-Analysis. *Journal of Drug Education* [online]. **37**(3), 277–294. [cit. 2022-11-18]. ISSN 0047-2379, 1541-4159. Dostupné z: doi:[10.2190/DE.37.3.d](https://doi.org/10.2190/DE.37.3.d)
  - MATTA, Joane et al., 2018. Depressive Symptoms and Vegetarian Diets: Results from the Constances Cohort. *Nutrients* [online]. **10**(11), 1695. [cit. 2022-11-18]. ISSN 2072-6643. Dostupné z: doi:[10.3390/nu10111695](https://doi.org/10.3390/nu10111695)
  - MEDAWAR, Evelyn et al., 2020. Less Animal-Based Food, Better Weight Status: Associations of the Restriction of Animal-Based Product Intake with Body-Mass-Index, Depressive Symptoms and Personality in the General Population. *Nutrients* [online]. **12**(5), 1492. [cit. 2022-11-18]. ISSN 2072-6643. Dostupné z: doi:[10.3390/nu12051492](https://doi.org/10.3390/nu12051492)
  - MÖTTUS, René, et al., 2012. Personality traits and eating habits in a large sample of Estonians. *Health Psychology* [online]. **31**(6), 806–814. [cit. 2022-11-18]. ISSN 1930-7810, 0278-6133. Dostupné z: doi:[10.1037/a0027041](https://doi.org/10.1037/a0027041)
  - MÖTTUS, René et al., 2013. The associations between personality, diet and body mass index in older people. *Health Psychology* [online]. **32**(4), 353–360. [cit. 2022-11-18]. ISSN 1930-7810, 0278-6133. Dostupné z: doi:[10.1037/a0025537](https://doi.org/10.1037/a0025537)
  - NOGOY, Kim Margarete C, 2022. *Fatty Acid Composition of Grain- and Grass-Fed Beef and Their Nutritional Value and Health Implication - PubMed* [online] [cit. 2023-03-31]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35028571/>
  - NZIP, 2022. *transmastné kyseliny | NZIP*. NZIP.cz [online]. [cit. 2022-12-01]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/224>
  - PEREZ-CORNAGO, Aurora et al., 2021. Plant foods, dietary fibre and risk of ischaemic heart disease in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) cohort. *International Journal of Epidemiology* [online]. **50**(1), 212–222. [cit. 2022-11-18]. ISSN 0300-5771, 1464-3685. Dostupné z: doi:[10.1093/ije/dyaa155](https://doi.org/10.1093/ije/dyaa155)
  - PFEILER, Tamara M. a Boris EGLOFF, 2018. Examining the “Veggie” personality: Results from a representative German sample. *Appetite* [online]. **120**, 246–255. [cit. 2022-11-18]. ISSN 01956663. Dostupné z: doi:[10.1016/j.appet.2017.09.005](https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.09.005)
  - PFEILER, Tamara M. a Boris EGLOFF, 2020. Personality and eating habits revisited: Associations between the big five, food choices, and Body Mass Index in a representative Australian sample. *Appetite* [online]. **149**, 104607. [cit. 2022-11-18]. ISSN 01956663. Dostupné z: doi:[10.1016/j.appet.2020.104607](https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104607)
  - POKORNÝ, Jan, 2015. *Nasyčené mastné kyseliny v tucích: nepůsobí všechny stejně – Společnost pro výživu* [online]. [cit. 2022-12-02]. Dostupné z: <https://www.vyziwapol.cz/nasycene-mastne-kyseliny-v-tucich-nepusobi-vsechny-stejne/>
  - PRISTYNA, Greena et al., 2022. The relationship between Big Five Personality Traits, eating habits, physical activity, and obesity in Indonesia based on analysis of the 5th wave Indonesia Family Life Survey (2014). *Frontiers in Psychology* [online]. **13**,

881436. [cit. 2022-11-18]. ISSN 1664-1078. Dostupné z: doi:[10.3389/fpsyg.2022.881436](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.881436)
- QIAN, Frank et al., 2019. Association Between Plant-Based Dietary Patterns and Risk of Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Internal Medicine* [online]. **179**(10), 1335. [cit. 2022-11-18]. ISSN 2168-6106. Dostupné z: doi:[10.1001/jamainternmed.2019.2195](https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2019.2195)
  - SAADAH, Mohammed A et al., 2006. Homocystinemia and stroke in vegetarians. *Neurosciences Journal*. **11**(2), 107-111. ISSN 1658-3183.
  - SPENCER, Terrell, 2013. *Pastured Poultry Nutrition and Forages*. [online]. [cit. 2022-12-20] dostupné z: [https://egginnovations.com/wp-content/uploads/2020/12/Pastured Poultry Nutrition and Forages-1.pdf](https://egginnovations.com/wp-content/uploads/2020/12/Pastured-Poultry-Nutrition-and-Forages-1.pdf)
  - SPV, 2012. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky – Společnost pro výživu* [online]. [cit. 2022-12-03]. Dostupné z: <https://www.vyzivapol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>
  - SPV, 2015. *Avokádo – Společnost pro výživu* [online]. [cit. 2022-12-03]. Dostupné z: <https://www.vyzivapol.cz/avokado/>
  - SPV, 2017. *Chia semínka – Společnost pro výživu* [online]. [cit. 2022d-12-03]. Dostupné z: <https://www.vyzivapol.cz/chia-seminka/>
  - SPV, 2018. *Semínka – Společnost pro výživu* [online] [cit. 2022-12-03]. Dostupné z: <https://www.vyzivapol.cz/seminka/>
  - STEVENSON, Richard J., 2017. Psychological correlates of habitual diet in healthy adults. *Psychological Bulletin* [online]. **143**(1), 53–90. [cit. 2022-11-18]. ISSN 1939-1455, 0033-2909. Dostupné z: doi:[10.1037/bul0000065](https://doi.org/10.1037/bul0000065)
  - STIEGER, Mirjam et al., 2021. Changing personality traits with the help of a digital personality change intervention. *Proceedings of the National Academy of Sciences* [online]. **118**(8), e2017548118. [cit. 2022-11-18]. ISSN 0027-8424, 1091-6490. Dostupné z: doi:[10.1073/pnas.2017548118](https://doi.org/10.1073/pnas.2017548118)
  - SUN, Tao et al., 2014. Hierarchical trait predictors of healthy diet: a comparison between US and Chinese young consumers: Hierarchical trait predictors of healthy diet. *International Journal of Consumer Studies* [online]. **38**(6), 620–627. [cit. 2022-11-18]. ISSN 14706423. Dostupné z: doi:[10.1111/ijcs.12133](https://doi.org/10.1111/ijcs.12133)
  - SUTIN, Angelina R. et al., 2016. The five-factor model of personality and physical inactivity: A meta-analysis of 16 samples. *Journal of Research in Personality* [online]. **63**, 22–28. [cit. 2022-11-18]. ISSN 00926566. Dostupné z: doi:[10.1016/j.jrp.2016.05.001](https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.05.001)
  - SZÚ, 2008. *Pět klíčů k bezpečnému stravování* [online]. [cit. 2022-11-19]. Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/5keys\\_czech.pdf](http://www.szu.cz/uploads/5keys_czech.pdf)
  - SZÚ, 2014. *Co byste měli vědět o rtuti v rybách a rybích výrobcích* [online]. [cit. 2022-11-19]. Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/rtut\\_v20\\_20rybach.pdf](http://www.szu.cz/uploads/rtut_v20_20rybach.pdf)
  - ŠPAČKOVÁ, Michaela, 2022. Nejčastější alimentární onemocnění v ČR - deskriptivní analýza kampylobakterií za období 2018-2022. *Zprávy centra epidemiologie a mikrobiologie SZÚ*. [online]. 31 (10) 395-401. [cit. 2022-11-18] Dostupné z: <https://>



[szu.cz/aktuality/nejcastejsi-alimentarni-onemocneni-v-cr-deskriptivni-analyza-kampylobakterioz-za-obdobi-2018-2021/](https://szu.cz/aktuality/nejcastejsi-alimentarni-onemocneni-v-cr-deskriptivni-analyza-kampylobakterioz-za-obdobi-2018-2021/)

- TERRACCIANO, Antonio et al., 2008. Personality Predictors of Longevity: Activity, Emotional Stability, and Conscientiousness. *Psychosomatic Medicine* [online]. **70**(6), 621–627. [cit. 2022-11-18]. ISSN 0033-3174. Dostupné z: doi: [10.1097/PSY.0b013e31817b9371](https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31817b9371)
- TERRACCIANO, Antonio e al., 2013. Personality and resilience to Alzheimer’s disease neuropathology: a prospective autopsy study. *Neurobiology of Aging* [online]. **34**(4), 1045–1050. [cit. 2022-11-18]. ISSN 01974580. Dostupné z: doi: [10.1016/j.neurobiolaging.2012.08.008](https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2012.08.008)
- TIAINEN, Anna-Maija K. et al., 2013. Personality and Dietary Intake – Findings in the Helsinki Birth Cohort Study. *PLoS ONE* [online]. **8**(7), e68284. [cit. 2022-11-18]. ISSN 1932-6203. Dostupné z: doi: [10.1371/journal.pone.0068284](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0068284)
- TONG, Tammy Y N et al., 2020. The associations of major foods and fibre with risks of ischaemic and haemorrhagic stroke: a prospective study of 418 329 participants in the EPIC cohort across nine European countries. *European Heart Journal* [online]. **41**(28), 2632–2640. [cit. 2022-11-18]. ISSN 0195-668X, 1522-9645. Dostupné z: doi: [10.1093/eurheartj/ehaa007](https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa007)
- VASANTHA P., Kumari a Sangeetha NARAYANASAMY, 2017. Nutritional significance of cereals and legumes based food mix- A review. *Nutritional significance of cereals and legumes based food mix- A review* [online]. [cit. 2022-11-18]. Dostupné z: doi: <http://dx.doi.org/10.22573/spg.ijals.017.s12200075>
- WESTON, Sara J. et al., 2020. Personality traits predict dietary habits in middle-to-older adults. *Psychology, Health & Medicine* [online]. **25**(3), 379–387. [cit. 2022-11-18]. ISSN 1354-8506, 1465-3966. Dostupné z: doi: [10.1080/13548506.2019.1687918](https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1687918)
- WHO, 2010. *A healthy lifestyle - WHO recommendations* [online]. [cit. 2022-11-18]. Dostupné z: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>
- WHO, 2021. *Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment* [online]. [cit. 2022-11-18]. Dostupné z: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349086/WHO-EURO-2021-4007-43766-61591-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- WHO, 2023. *Nutrition EURO* [online]. [cit. 2022-11-18]. Dostupné z: [https://www.who.int/europe/health-topics/nutrition#tab=tab\\_1](https://www.who.int/europe/health-topics/nutrition#tab=tab_1)
- ZLATOHLÁVEK, Lukáš, 2019. *Klinická dietologie a výživa*. Druhé rozšířené vydání. Praha: Current media. ISBN 978-80-88129-44-8.

## Seznam zkratek

NEO - Neuroticism Extraversion Openness

NEO-PI - Neuroticism Extraversion Openness - Personality Inventory

NEO-PI-R - Neuroticism Extraversion Openness - Personality Inventory - Revised

NEO-PI-3 - Neuroticism Extraversion Openness - Personality Inventory - 3

NEO-FFI - Neuroticism Extraversion Openness - Five Factor Inventory

WHO - World Health Organization

FAO - Food and Agriculture Organization

SPV - Společnost Pro Výživu

CSN - The Czech Society for Nutrition

NCDs - Chronic Noncommunicable Diseases

BMI - Body Mass Index

PEACH - PErsonality coACH

VFN - Všeobecná fakultní nemocnice

## Seznam grafů

Graf 1: Rozložení BMI ve vzorku respondentů.....	37
--	----

## Seznam tabulek

Tabulka 1a: Přehled výsledků studií shrnující současné poznání souvislostí osobnostních rysů a stravovacích návyků.....	26
Tabulka 1b: Přehled výsledků studií shrnující současné poznání souvislostí osobnostních rysů a stravovacích návyků.....	27
Tabulka 2: Rozložení respondentů dle věku.....	29
Tabulka 3: Rozložení respondentů dle pohlaví.....	29
Tabulka 4: Rozložení respondentů dle vzdělání.....	29
Tabulka 5: Korelace pro muže bez rozdílu věku.....	32
Tabulka 6: Korelace pro ženy bez rozdílu věku.....	33
Tabulka 7: Korelace pro muže ve věku 31-65 let.....	34
Tabulka 8: Korelace pro ženy ve věku 18-30 let.....	35
Tabulka 9: Korelace pro ženy ve věku 31-65 let.....	36
Tabulka 10: Přehled odpovědí na otázku "Zdravé stravování je finančně náročné".....	38
Tabulka 11: Přehled odpovědí na otázku "Nemohu si dovolit zdravé stravování z finančních důvodů".....	38
Tabulka 12: Přehled odpovědí na otázku "Je pro mě důležité se stravovat zdravě".....	38

## Seznam příloh

Příloha č. 1: Stanovisko etické komise VFN

Příloha č. 2: Administrované dotazníky s informacemi pro účastníky

## Příloha č. 1 Stanovisko etické komise VFN



### ETICKÁ KOMISE VŠEOBECNÉ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE

Na Bojišti 1, 128 08 Praha 2 | eticka.komise@vfn.cz | tel. 224964131

Vážená paní  
Nikol Mastromatteová  
1. LF UK v Praze

23.3.2023  
č.j.: 39/23 S-IV

Vážená paní Mastromatteová,  
Etická komise VFN projednávala na svém zasedání dne 16.3.2023 Vámi předložený individuální výzkumný projekt  
**č.j. 39/23 S-IV- bakalářská práce.**

**Název studie/Title of CT:** Souvislosti mezi osobnostními rysy a stravovacími návyky

**Žadatel/Applicant:** Nikol Mastromatteová, 1. Lékařská fakulta UK v Praze, e-mail: mastromatteova@email.cz

Úhrada nákladů spojených s posouzením žádosti a vydáním stanoviska /Reimbursement of costs related to assessment of the EC:  
 Ano/Yes  Ne, důvod/No, reasons: nesponzorovaný projekt

**Datum doručení žádosti / Date of submission of the Application Form:** 13.2.2023

**Datum jednání EK+čas/Date and time of Ethics Committee's session:** 16.3.2023 (15:30 –19:35 hod.) – pozastaveno, připomínky odeslány e-mailem; vyjádření k připomínkám doručeno dne 22.3.2023 pod čj. 433/23 D. Po kontrole vydán dne 23.3.2023 souhlas.

Seznam míst hodnocení s označením míst, ke kterým se EK vyjádřila jako místní EK a kde vykonává dohled

Místo hodnocení / Jméno zkoušejícího Trial Site / Name of Investigator	Místní EK Local EC	Adresa místní EK Address
Nikol Mastromatteová, 1. Lékařská fakulta UK v Praze, e-mail: mastromatteova@email.cz	<input checked="" type="checkbox"/>	EK při VFN, Na Bojišti 1, 128 08 Praha 2

Seznam hodnocených dokumentů / List of all submitted documents:

Název dokumentu, verze, datum Document title, version, date	Schváleno/ Approved		Na vědomí / Taken into account	
	ANO Yes	NE No	ANO Yes	NE No
Průvodní dopis s popisem projektu, 24.2.2023	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dotazník – Víceúčelový formulář EK VFN, 18.1.2023	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Informace pro účastníka ve výzkumném projektu, bez data	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Informovaný souhlas s účastí ve výzkumném projektu, bez data	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Informace k dotazníkům a uchování dat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dotazník pro měření osobnostních rysů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dotazník Stravovací návyky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Souhlas vedoucí práce z 18.1.2023	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Životopis hlavní zkoušející: Nikol Mastromatteová, bez data	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>433/23 D</b>				
Vyjádření k připomínkám ze dne 22.3.2023	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Stanovisko etické komise:**

EK vydává / EC issues

- Souhlasné stanovisko/Favourable opinion**  
 **Nesouhlasné stanovisko/Unfavourable opinion**

EK VFN vydává **souhlasné stanovisko** k provedení dotazníkové akce v rámci bakalářské práce.

Podpis předsedy / zástupce EK VFN  
Signature of Chairperson / Vice-Chairperson  
PharmDr. Zbyněk Sklenář, Ph.D.



## ETICKÁ KOMISE VŠEOBECNÉ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE

Na Bojišti 1, 128 08 Praha 2 | eticka.komise@vfn.cz | tel. 224964131

### Seznam členů etické komise/ List of the Ethics Committee Members:

	Muž/ Žena Male/ Female	Odbornost <i>Specialist</i>	Zaměstnanec zřizovatele EK*		Funkce v EK <i>Role in EC</i>	Přítomen <i>Attendance</i>		Hlasoval <i>Voted</i>	
			Ano Yes	Ne No		Ano Yes	Ne No	Ano Yes	Ne No
<b>PharmDr. Zbyněk Sklenář, Ph.D., MBA</b>	M/M	<i>Pharmacist Pharmacologist</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Předseda/ Chairperson	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>MUDr. Magda Šišková, CSc.</b>	Ž/F	<i>Haematologist</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Místopřed- seda/Vice- chairperson	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Jana Farkačová</b>	Ž/F	<i>Lab. Technician</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Doc. MUDr. Pavel Freitag, CSc.</b>	M/M	<i>Gynaecologist</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ing. Antonín Grošpic, CSc.</b>	M/M	<i>Engineer</i>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Prof. MUDr. Eva Kubala Havrdová, CSc.</b>	Ž/F	<i>Neurologist</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>MUDr. Hana Honová</b>	Ž/F	<i>Oncologist</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>MUDr. Jiří Humhal</b>	M/M	<i>Cardiologist</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>MUDr. Anna Jedličková</b>	Ž/F	<i>Microbiologist</i>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>MUDr. Ladislav Korábek, CSc., MBA</b>	M/M	<i>Dental surgeon</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Mgr. Michael Pauly</b>	M/M	<i>Lawyer</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Prof. MUDr. Jan Roth, CSc.</b>	M/M	<i>Neurologist</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Mgr. Libuše Roytová Mgr. ThLic. of Theologie</b>	Ž/F	<i>Member of clergy</i>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Doc. PharmDr. Martin Šíma, Ph.D.</b>	M/M	<i>Clinical Pharmacist</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>JUDr. Šárka Špeciánová</b>	Ž/F	<i>Lawyer</i>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>MUDr. Marcela Trojánková</b>	Ž/F	<i>Privat Nefrologist</i>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Člen/Member	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>MUDr. Jiří Valenta</b>	M/M	<i>Anesthesiologist -Intensive Med.</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Prof. MUDr. Jiří Zeman, DrSc.</b>	M/M	<i>Paediatrist – AdolescentMed</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Člen/Member	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

pozn: \*Zaměstnanec zřizovatele EK/ Employee of EC appointing authority)

Etická komise prohlašuje, že byla ustavena a pracuje v souladu se správnou klinickou praxí (GCP) a platnými právními předpisy. Poslední sloupec udává, zda členové EK byli přítomni hlasování, ale nikoli jak hlasovali ve věci. /The Ethics Committee hereby declares that it was established and operates in accordance with its Rules of Procedure in compliance with GCP and valid legal regulations. EC members personally presented the voting procedure (and NOT their individual voting result to or against the cause) are indicated in the last column:

Ano/Yes    Ne/No    Komentář/Comments:

Datum/Date: 16.3.2023

Etická komise  
Všeobecné fakultní nemocnice  
v Praze  
Na Bojišti 1, 128 08 Praha 2

Podpis předsedy EK nebo zástupce  
Signature of Chairperson or Vice-Chairperson  
PharmDr. Zbyněk Sklenář, Ph.D., v.r.

## Příloha č. 2 Administrované dotazníky s informacemi pro účastníky

### Informace pro účastníka ve výzkumném projektu

#### Souvislosti mezi osobnostními rysy a stravovacími návyky

Vážená paní, vážený pane,

jsem studentka Univerzity Karlovy, 1. lékařské fakulty, oboru Nutriční terapeut. Ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníků k bakalářské práci Souvislosti mezi osobnostními rysy a stravovacími návyky.

Cílem bakalářské práce je prozkoumat souvislosti mezi sesbíranými daty týkající se osobnostních rysů a stravovacích návyků respondentů v České republice, porovnat je s výsledky z jiných zemí a zamyslet se nad možnostmi využití v prevenci, edukaci a motivaci veřejnosti ke zdravému životnímu stylu.

Vyplnění dotazníků zabere cca 20 minut. Dotazníky v dokumentu naleznete dva - první měří osobnostní rysy a druhý měří stravovací návyky. Data jsou anonymní, za žádných okolností nebudu mít přístup k Vaším osobním datům. Dotazníky budou zlikvidovány ihned po vypracování bakalářské práce, vytažená data budou uchovávána pro případné použití v další výzkumné činnosti.

V případě dotazů se prosím obraťte na autorku bakalářské práce Nikol Mastromatteovou, kterou můžete kontaktovat na adrese mastromatteova@email.cz.

Pokračováním na další stránku dotazníku souhlasíte sčástí ve studii Souvislosti mezi osobnostními rysy a stravovacími návyky. Je Vám více než 18 let, v opačném případě je dotazník vyplněn za přítomnosti Vašeho zákonného zástupce, který je starší 18 let.



## Dotazník NEO-FFI pro měření osobnostních rysů

Možnosti odpovědí:

Vůbec nevystihuje	Spíše nevystihuje	Něco mezi	Spíše vystihuje	Zcela vystihuje
1	2	3	4	5

Otázky:

1. Hned tak se jen neznepokojím
2. Mám rád kolem sebe mnoho lidí
3. Nerad ztrácím svůj čas denním sněním
4. Snažím se být zdvořilý ke každému, koho potkám
5. Svě věci udržuji v pořádku a čistém stavu
6. Často se cítím horší než ostatní
7. Snadno se rozesměji
8. Když si osvojuji již vyzkoušený postup, jak něčeho dosáhnout, držím se ho
9. Často se dostanu do sporu se svou rodinou nebo se spolupracovníky
10. Svůj čas si dovedu dobře organizovat tak, abych všechny věci vyřídil včas
11. Pokud jsem vystaven velkému stresu, mám občas pocit, že se hroutím
12. Nepovažuji sám sebe za příliš veselého
13. Jsem fascinován motivy, které nalézám v umění a přírodě
14. Mnozí lidé si o mě myslí, že jsem egoistický a sobecký
15. Nejsem příliš systematickým člověkem
16. Jen zřídka se cítím osamělý nebo smutný
17. Velmi rád se bavím s jinými lidmi
18. Myslím si, že je zbytečné, aby lidé naslouchali rozdílným názorům významných osobností, protože si z nich stejně nedovedou žádný vybrat
19. Raději bych s ostatními spolupracoval než s nimi soupeřil
20. Pokouším se o splnění všech svěřených úkolů s maximální svědomitostí
21. Často se cítím napjatý a nervózní
22. Jsem rád tam, kde se něco děje
23. Poezie na mě má malý nebo vůbec žádný vliv
24. Jsem náchylný k tomu, že znevažuji názory jiných a stavím se k nim skepticky
25. Mám přesně vymezené cíle a pracuji systematicky na jejich dosažení
26. Mnohdy se cítím zcela bezcenný
27. Raději bývám sám, než ve společnosti lidí
28. Často si doma připravuji nová nebo cizokrajná jídla nebo si je objednávám v restauraci
29. Věřím tomu, že pokud bych to dovolil(a), tak by mě většina lidí využila pro své cíle
30. Promarním mnoho času, než začnu s prací
31. Zřídka kdy pocítím strach nebo úzkost
32. Často mám pocit, že překypuji energií
33. Jen zřídka kdy si povšimnu nálady nebo pocitů, které vyvolávají okolní vlivy
34. Většina lidí, které znám, mě mají rádi
35. Pracuji tvrdě na dosažení svých cílů

36. Často mě rozčílí způsob jednání ostatních lidí se mnou
37. Jsem radostný, dobře naladěný člověk
38. Věřím tomu, že bychom měli při rozhodování v závažných životních situacích brát v úvahu názory lidí, kterých si vážíme
39. Někteří lidé mne považují za chladného a vypočítavého
40. Pokud něco slíbím, vždy to dodržím
41. Pokud se něco nedaří, až příliš často se tím nechám odradit a mám pocit, že to vzdám
42. Nejsem příliš radostným optimistou
43. Při čtení poezie či pohledu na umělecké dílo se mnohdy chvěji vzrušením
44. Ve svých názorech jsem tvrdší a neústupný
45. Někdy na mě není takové spolehnutí, jaké by mělo být
46. Jen zřídka jsem smutný nebo depresivní
47. Vedu život v rychlém tempu
48. Nezajímám se o spekulace na téma podstaty vesmíru nebo smyslu bytí člověka
49. Většinou se pokouším být ohleduplný a citlivý
50. Jsem výkonná osoba, která svou práci dotáhne do konce
51. Často se cítím bezmocný a chci, aby mi někdo pomohl vyřešit mé problémy
52. Jsem velmi aktivní osoba
53. Jsem chtivý vědění
54. Pokud někoho nemám rád, dám mu to najevo
55. Snad nikdy nebudu schopen uvést pořádek do svého života
56. Mnohdy se tak stydím, že bych se nejraději schoval
57. Nebaví mě vést druhé lidi
58. Často si rád pohrávám s teoriemi nebo abstraktními myšlenkami
59. Je-li to nutné, neváhám manipulovat lidmi, abych dosáhl toho, co chci
60. Usiluji o dokonalost ve všem, co dělám

## Dotazník Stravovací návyky

1. Kolik je Vám let?

- a. 0-17
- b. 18-30
- c. 31-65
- d. 66+

2. Jaké je Vaše pohlaví?

- a. muž
- b. žena
- c. nechci uvádět

3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a. základní
- b. střední
- c. vyšší odborné
- d. vysokoškolské

4. Užíváte psychiatrickou medikaci?

- a. ano
- b. ne

5. Máte psychiatrickou diagnózu?

- a. ano
- b. ne

6. Máte onemocnění, kvůli kterému byste měli uzpůsobit stravování? (Diabetes mellitus, Crohnova choroba, Ulcerózní kolitida, jaterní onemocnění, onemocnění ledvin, onemocnění slinivky..)

- a. ano
- b. ne

7. Pokud ano, jaké?

- místo pro text -

8. Vyplňte prosím Vaši výšku:

- místo pro text -

9. Vyplňte prosím Vaši váhu:

- místo pro text -

Vyplňte prosím na škále ne - spíše ne - nevím - spíše ano - ano, jestli souhlasíte s následujícími výroky.

Možnosti odpovědí:

---

Ne	Spíše Ne	Nevím	Spíše Ano	Ano
1	2	3	4	5

---

10. Zdravé stravování je finančně náročné.
11. Nemohu si dovolit zdravé stravování z finančních důvodů.
12. Je pro mě důležité se stravovat zdravě.
13. Preferuji rostlinné potraviny před živočišnými.
14. Pravidelně několikrát týdně konzumuji vysoce průmyslově zpracované potraviny (= jsou to takové potraviny, které obsahují ve složení ingredience, které nepoužíváme pro běžné vaření, například to mohou být: sladkosti, cukrářské a pekařské výrobky, margaríny, lahůdky, sladké snídaňové cereálie, energy drinky, masové konzervy, tavený sýr, hotová jídla, rostlinné náhražky masných a mléčných výrobků, instantní polévky, ad.)
15. Konzumuji pestrou stravu. (= zařazuji pravidelně většinu potravinových skupin: zelenina, ovoce, obiloviny, luštěniny, ořechy, semena, mléčné výrobky, ryby, další živočišné potraviny)
16. Konzumuji ovoce a zeleninu každý den, ideálně ke každému jídlu.
17. Dbám na bezpečnou přípravu potravin. (= udržování čistoty, oddělování syrových a vařených pokrmů, dodržování teploty úpravy, dodržování teplot při uchovávání potravin a používání nezávadných potravin a vody, oddělování syrového masa od ostatních potravin při přípravě i skladování)
18. Konzumuji zejména kvalitní a čerstvé potraviny
19. I ve spěchu dodržuji pravidelné stravování. (3-5 jídel denně)
20. Často se mi stává, že přeskakuji jídla.
21. Konzumuji pravidelně každý den některé potraviny s vysokým obsahem vlákniny. (= celozrnné obiloviny a výrobky z nich, luštěniny, zelenina, ovoce, ořechy, semena)
22. Při konzumaci živočišných výrobků si vybírám produkty s nižším obsahem tuku.
23. Konzumuji pravidelně každý den některé potraviny s vysokým obsahem omega 3 mastných kyselin. (= mořské řasy, konopná semínka, lněná semínka, vlašské ořechy, avokádo, chia semínka, olivový olej, řepkový olej, ryby)
24. Dodržuji pravidelný pitný režim. (= konzumuji 1,5-3,5l vody denně, případně slabé čaje; do pitného režimu nepočítáme kávu, silné čaje, alkohol)
25. Do pravidelné denní konzumace zařazuji nadbytek volných cukrů v podobě sladkostí a slazených nápojů.
26. Do pravidelné denní konzumace zařazuji potraviny s vysokým množstvím soli. (= vysoce zpracované potraviny, pečivo, sýry, uzeniny, slané pochutiny, slané lahůdky)

**Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta**

**Kateřinská 32, Praha 2**

**Prohlášení zájemce o nahlédnutí do závěrečné práce absolventa studijního programu**

**uskutečňovaného na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy.**

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zpřístupněné závěrečné práce nemohou být použity k výtěžným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo kopie závěrečné práce, jsem však povinen/a s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci.

<b>Příjmení, jméno (hůlkovým písmem)</b>	<b>číslo dokladu totožnosti vypůjčitele (např. OP, cestovní pas)</b>	<b>Signatura závěrečné práce</b>	<b>Datum</b>	<b>Podpis</b>