Vývoj zdravotného uvedomenia
a správania sa obyvateľov
Slovenskej republiky
za obdobie rokov
2013 - 2016 - 2019
Na zbere dát sa podieľalo 36 odborov podpory zdravia a výchovy ku zdraviu na regionálnych úradov verejného zdravotníctva

**Autori:** Mgr. Veronika Danihelová  
Mgr. Lucia Chromíková  
Mgr. Lucia Miličková  
doc. Mgr. PhDr. Róbert Ochaba, PhD., MPH  
RNDr. Ladislava Wsólová

**Recenzenti:** doc. MUDr. Jana Hamade, PhD., MPH  
MUDr. Hana Janechová

**Vydal:** Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky v roku 2020

Text neprešiel jazykovou úpravou.

**ISBN** 978-80-7159-244-0  
**EAN** 9788071592440
OBSAH

1. CHARAKTERISTIKA SÚBORU .............................................................................................5
2. VÝSKYT VYBRANÝCH OCHORENÍ ....................................................................................9
3. FYZICKÉ A DUŠEVNÉ ZDRAVIE ....................................................................................13
4. ŽIVOTNÝ ŠTÝL A STAROSTLIVOSŤ O ZDRAVIE ..................................................................41
5. UŽÍVANIE NELEGÁLNYCH A LEGÁLNYCH DROG ................................................................53
6. STRAVOVANIE A KONZUMÁCIA POTRAVÍN ..................................................................67
7. ODPORÚČANIA PRE PRAX .................................................................................................97

ZOZNAM GRAFOV ...................................................................................................................99

ZOZNAM TABULIEK ..............................................................................................................101

LITERATÚRA ..........................................................................................................................103
1. CHARAKTERISTIKA SÚBORU

V rokoch 2013, 2016 a 2019 tvorilo výskumnú vzorku spolu 11 196 respondentov. V roku 2013 tvorilo súbor 3 679 respondentov (32,9%). Z toho 1 840 mužov (50%) a 1 839 žien (50%). V roku 2016 bolo respondentov 3 773 (33,7%), mužov bolo 1 872 (49,6%) a žien 1 901 (50,4%). 3 744 respondentov (33,4%) bolo v roku 2019, pričom mužov bolo 1 866 (49,8%) a 1 878 žien (50,2%). Celý súbor tvořil 5 578 mužov (49,8%) a 5 618 žien (50,2%).

Graf 1: Charakteristika súboru (počet respondentov)
Zo súboru 3 673 respondentov, ktorí boli v roku 2013 zapojení do prieskumu, bolo 3 311 respondentov slovenskej národnosti (90,1%), 286 respondentov národnosti maďarskej (7,8%) a 76 respondentov bolo inej národnosti (2,1%). V roku 2016 bolo z celkového počtu 3 770 respondentov 90,5% slovenskej národnosti, čo je 3 410 respondentov. Maďarskej národnosti bolo 305 respondentov (8,1%) a 55 respondentov bolo inej národnosti (1,5%). V roku 2019 bolo 91,1% (3 404) respondentov slovenskej národnosti, 7,4% (276) národnosti maďarskej a 1,6% (58) respondentov bolo inej národnosti. Z celého súboru za roky 2013, 2016 a 2019 bolo spolu 10 125 (90,6%) respondentov slovenskej národnosti, 867 (7,8%) maďarskej a 189 inej národnosti (1,7%).

**Graf 2: Charakteristika súboru (národnosť)**

V roku 2013 tvorilo súbor respondentov 50,2% respondentov z miest a 49,8% z vidieka. V roku 2016 bolo z mesta 50,4% respondentov a 49,6% z vidieka. Polovica respondentov bola v roku 2019 z mesta a polovica z vidieka. Z celého súboru bolo 5 619 respondentov (50,2%) z mesta a 5 574 z vidieka (49,8%).
Graf 3: Charakteristika súboru (bývanie v meste a na vidieku)

V celom súbore prevládajú respondenti ženatí alebo vydaté, alebo žijúci ako druh a družka (44,1%). Slobodných bolo v celom súbore 39,2%, rozvedených 5,8% a vdovcov a vdov bolo 10,9%. Respondenti v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líšili štatisticky významne v rozdelení podľa rodinného stavu (p = 0,049).

Graf 4: Charakteristika súboru (rodinný stav)
V celom súboru bolo 58,7% respondentov, ktorí majú deti. Zvyšných 41,3% respondentov deti nemá. V roku 2013 malo 2 176 respondentov deti (59,1%) a 1 503 respondentov deti nemalo (40,9%). V roku 2016 mierne poklesol počet respondentov, ktorí majú deti (57,4%) a stúpol počet respondentov, ktorí deti nemajú (42,6%). Najviac, až 2 223 respondentov má deti v roku 2019 (59,6%), naopak v tomto roku je najmenej respondentov, ktorí nemajú deti 1 508 (40,4%).

**Graf 5. Charakteristika súboru (dieťa)**

![Graf súbor vývoja zdravotného uvedenia s príslušnými číslami v roku 2013, 2016 a 2019 s informáciami o počte respondentov s alebo bez detí.](graf5.png)
2. VÝSKYT VYBRANÝCH OCHORENÍ

Celkový pocit zdravia je významným indikátorom životnej pohody. Zdravotný stav populácie ovplyvňuje veľmi široké spektrum faktorov, ktoré rôznymi spôsobmi a mierou ovplyvňujú úroveň morbidity a mortality obyvateľstva na ochorenia. Medzi faktory, ktoré ovplyvňujú zdravotný stav populácie patrí hlavne hlavne správanie, návyky, životný štýl a zvýšený výskyt určitých chorôb.

Čím dlhšie ľudia žijú v nevhodných podmienkach, tým je váčšie pravdepodobnosť, že trpia radom zdravotných problémov a to najmä kardiovaskulárными ochoreniami. Sociálne a psychologické okolnosti môžu zapríčiniť dlhotrvajúci stres. Stres aktivuje stresové hormóny, ktoré ovplyvňujú kardiovaskulárny a imunitný systém. Stres môže pôsobiť pozitívne, ale ak je príliš častý a trvá príliš dlho, pôsobí negatívne.

V dôsledku stúpajúceho výskytu sa taktiež cukrovka stáva najsilnejším rizikovým faktorom pre vznik a progresiu kardiovaskulárneho poškodenia. Diabetes zvyšuje približne 2-násobne výskyt kardiovaskulárnych ochorení.

Životný štýl môže taktiež ovplyvniť rôzne typy nádorových ochorení a to rôznym spôsobom. Doposiaľ je zaznamenaných približne 80 typov nádorových ochorení. Každý typ rakoviny sa spája s inou socioekonomickou vrstvou. Napríklad ako rakovina prsníka sa vyskytuje častejšie vo vyšších socioekonomických vrstvách u žien, tak rakovina pľúc sa vyskytuje v nižších vrstvách a najmä u mužov fajčiarov.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) alergické ochorenia sú štvrté najčastejšie sa vyskytujúce vo svete a predstavujú spoločenskú, ako aj ekonomickú záťaž, zhoršujú jeho kvalitu života, zvyšujú počet vymeškaných dní v práci alebo v škole, rastú tak výdavky na lieky a alergie sa dokonca podieľajú aj na úmrtnosti. Na alergickú nádchu trpí celosvetovo až štvrtina populácie a počet nových prípadov stále raste. Alergiami rôznych druhov trpí na Slovensku celkovo dva milióny ľudí.

Cievna mozgová príhoda je závažné ochorenie, pri ktorom dochádza k poškodeniu mozgového tkáňa nedostatočným prekrvením alebo krvácaním do mozgu. Hoci postihuje väčšinou starších ľudí, ktorí už majú iné chronické ochorenie, v dnešnej dobe sa týka aj mladých.
**Výskyt vybraných ochorení**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tryte na:</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ischemickú chorobu srdca</td>
<td>áno</td>
<td>nie</td>
</tr>
<tr>
<td>nádorové ochorenie</td>
<td>áno</td>
<td>nie</td>
</tr>
<tr>
<td>vysoký krvný tlak</td>
<td>áno</td>
<td>nie</td>
</tr>
<tr>
<td>diabetes mellitus (cukrovka)</td>
<td>áno</td>
<td>nie</td>
</tr>
<tr>
<td>alergiu</td>
<td>áno</td>
<td>nie</td>
</tr>
<tr>
<td>mozgovú porážku</td>
<td>áno</td>
<td>nie</td>
</tr>
<tr>
<td>následky úrazu</td>
<td>áno</td>
<td>nie</td>
</tr>
</tbody>
</table>

So stúpajúcim vekom sa zvyšuje štatistický významne podiel respondentov, ktorí trpia dlhodobou chorobou (p < 0,001). Prieskum zdravotné uvedomenie zistil, že najčastejšie ochorenia ktoré uvádzali respondenti ako choroby, ktorými trpia, sú vysoký krvný tlak, alergie a ischemické choroby srdca. Ďalej nasledovali diabetes mellitus, následky úrazu, nádorové ochorenia a mozgová porážka.

Pri výskyte ischemickej choroby srdca sme zaznamenali pokles oproti roku 2013. V roku 2019 sme zaznamenali 313 respondentov (8,4 %) s ischemickou chorobou srdca a v roku 2013 sme zaznamenali 361 respondentov (9,8 %).

Respondenti v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líšili štatisticky významne v podiele osôb s nádorovým ochorením (p = 0,019). Najnižší podiel nádorových ochorení bol v roku 2013, 95 respondentov (2,6 %) a najvyšší v roku 2019 s počtom 139 respondentov (3,7 %).

Pri výskyte diabetes mellitus sme zaznamenali pokles oproti roku 2016 a to o 0,7%. Najmenej prípadov sme zaznamenali v roku 2013 a to 7,5 % (276 respondentov).

Respondenti v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líšili štatisticky významne v podiele osôb s alergiou (p = 0,002). Najnižší bol v roku 2013 18,3 % (674 respondentov) a najvyšší v roku 2019 s počtom 21,6 %, 818 respondentov.

Mozgovou porážkou trpelo pomerne rovnaký počet respondentov za všetky tri sledované obdobia, od 2,3% (87 prípadov) do 2,5% ( 92 prípadov).

Rovnako aj následkami úrazu za posledných 12 mesiacov trpelo v roku 2013 152 respondentov (4,1 %), v roku 2016 172 respondentov (4,6%) a v roku 2019 trpelo následkami úrazu 183 respondentov (4,9 %).

Výskyt vysokého krvného tlaku bol za roky 2013 a 2019 rovnaký s podielom 29,3%.
Výskyt vybraných ochorení

Tabuľka 1: Výskyt niektorých najčastejších uvádzaných ochorení v rokoch 2013, 2016 a 2019

<table>
<thead>
<tr>
<th>Druh ochorenia</th>
<th>Rok</th>
<th>%</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>2013</td>
<td>9,8%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2016</td>
<td>9,0%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2019</td>
<td>8,4%</td>
</tr>
<tr>
<td>Ischemická choroba srdca</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2013</td>
<td>2,6%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2016</td>
<td>3,4%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2019</td>
<td>3,7%</td>
</tr>
<tr>
<td>Nádorové ochronenie</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2013</td>
<td>29,3%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2016</td>
<td>27,4%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2019</td>
<td>28,8%</td>
</tr>
<tr>
<td>Vysoký krvný tlak</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2013</td>
<td>7,5%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2016</td>
<td>8,5%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2019</td>
<td>7,8%</td>
</tr>
<tr>
<td>Diabetes mellitus</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2013</td>
<td>18,3%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2016</td>
<td>19,9%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2019</td>
<td>21,6%</td>
</tr>
<tr>
<td>Alergia</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2013</td>
<td>2,5%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2016</td>
<td>2,3%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2019</td>
<td>2,5%</td>
</tr>
<tr>
<td>Mozgová porážka</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2013</td>
<td>4,1%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2016</td>
<td>4,6%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2019</td>
<td>4,9%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Zhrnutie

Prieskum zdravotného uvedomenia zistil, že najčastejšie ochorenia ktorými respondenti trpia bol vysoký krvný tlak, alergie a ischemické choroby srdca. Ďalej menej časté diabetes mellitus, následky úrazu, nádorové ochorenia a mozgová porážka. V roku 2019 sme zaznamenali 8,4 % respondentov s ischemickou chorobou srdca a v roku 2013 sme zaznamenali 9,8 % respondentov. Najnižší podiel nádorových ochorení bol v roku 2013 s počtom 2,6 % a najvyšší v roku 2019 s počtom 3,7 %. Pri výskyte diabetes mellitus sme zaznamenali pokles oproti roku 2016 a to o 0,7%.
3. FYZICKÉ A DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Fyzické zdravie

Fyzická aktivita je jeden z najvýznamnejších determinantov zdravia. Má pozitívny vplyv na zdravie za predpokladu, že je vykonávaná pravidelne, s dostatočnou intenzitou a dlhodobo. Pravidelná pohybová aktivita s primeranou intenzitou by mala byť súčasťou každodenného života. Pozostávať by mala z aeróbnich aktivít, silových aktivít a činností zameraných na zvyšovanie a rozvoj obratnosti a pohyblivosti. Pri výbere vhodnej pohybovej aktivity je nutné zohľadniť zdravotný stav a schopnosti každého človeka.

U dospelej populácie spočíva jej význam v prevencii mnohých rozšírených civilizačných ochorení, ako sú najmä kardiovaskulárne ochorenia a diabetes mellitus. Velký význam má u detí. Deti je vhodné viesť k primeranej pohybovej aktivite už od útuleho veku, čím sa vytvárajú správne návyky aj v dospelosti. U detí spočíva jej prínos najmä v prevencii nadvähy a obezity. Fyzicky neaktívni ľudia majú niekolkokrát vyššie riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení ako aktívni a športujúci ľudia. Popri súčasnom životnom ale aj pracovnom štýle je dôležitý tiež pozitívny vplyv pravidelnej pohybovej aktivity na celý pohybový aparát, na čo nadväzuje aj správne držanie tela ako prevencia porúch chránice a oporného systému. S budovaním návykov pravidelnej pohybovej aktivity väčšinou súvisí aj zvýšený záujem o zdravé stravovanie, celkový zdravý životný štýl a vyhýbanie sa rizikovým faktorom zvuku chronických ochorení.

Duševné zdravie

Akej pohybovej aktivite sa venujete?

1 = športu
2 = rekreáciému športu
3 = prechádzkam
4 = nevenujem sa


Graf 6: Rozdelenie respondentov podľa druhu pohybovej aktivity

Tabuľka 2: Rozdelenie respondentov podľa druhu pohybovej aktivity

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>športu</th>
<th>rekreáciému športu</th>
<th>prechádzkam</th>
<th>nevenujem sa</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n 332</td>
<td>1036</td>
<td>1228</td>
<td>977</td>
<td>3573</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 9,3%</td>
<td>29,0%</td>
<td>34,4%</td>
<td>27,3%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n 320</td>
<td>1066</td>
<td>1257</td>
<td>958</td>
<td>3601</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 8,9%</td>
<td>29,6%</td>
<td>34,9%</td>
<td>26,6%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n 608</td>
<td>1108</td>
<td>1528</td>
<td>447</td>
<td>3691</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 16,5%</td>
<td>30,0%</td>
<td>41,4%</td>
<td>12,1%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n 1260</td>
<td>3210</td>
<td>4013</td>
<td>2382</td>
<td>10865</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 11,6%</td>
<td>29,5%</td>
<td>36,9%</td>
<td>21,9%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Ako často sa venujete pohybu počas týždňa?

1 = viac ako 3,5 hodín  
2 = približne 3,5 hodín  
3 = menej ako 3,5 hodín  
4 = nikdy


Graf 7: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pohybovej aktivity

Tabuľka 3: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pohybu počas týždňa

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>viac ako 3,5 hodín</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n 753</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 21,3%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n 721</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 19,7%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n 1170</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 31,7%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n 2644</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 24,3%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Kolko hodín denne spíte?

1 = menej ako 5 hodín
2 = 5-6 hodín
3 = 7-8 hodín
4 = viac ako 8 hodín

Rozdelenie respondentov podľa dĺžky ich spánku sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne (p < 0,001). Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí spia viac ako 8 hodín. Od roku 2013 klesal podiel mužov, ktorí spia 7-8 hodín a stúpal podiel tých, ktorí spia menej ako 5 hodín. U žien od roku 2013 klesal podiel tých, ktoré spia viac ako 8 hodín a stúpal podiel tých, ktorí spia 5-6 hodín.

Graf 8: Rozdelenie respondentov podľa počtu hodín denne stráveného spánkom

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>2013</th>
<th>2016</th>
<th>2019</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>n</td>
<td>172</td>
<td>159</td>
<td>192</td>
<td>523</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>4,7%</td>
<td>4,2%</td>
<td>5,2%</td>
<td>4,7%</td>
</tr>
<tr>
<td>Štruktúra</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>menej ako 5 hodín</td>
<td>1210</td>
<td>1395</td>
<td>1378</td>
<td>3983</td>
</tr>
<tr>
<td>5-6 hodín</td>
<td>1834</td>
<td>1851</td>
<td>1823</td>
<td>5508</td>
</tr>
<tr>
<td>7-8 hodín</td>
<td>449</td>
<td>358</td>
<td>319</td>
<td>1126</td>
</tr>
<tr>
<td>viac ako 8 hodín</td>
<td>3665</td>
<td>3763</td>
<td>3712</td>
<td>11140</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>4,7%</td>
<td>33,0%</td>
<td>49,4%</td>
<td>10,1%</td>
</tr>
<tr>
<td>Štruktúra</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>100,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Fyzické a duševné zdravie**

**Aká je kvalita Vášho spánku?**

1 = výborná  
2 = celkom dobrá  
3 = nie veľmi dobrá  
4 = zlá


**Graf 9: Rozdelenie respondentov podľa kvality spánku**

**Tabuľka 5: Rozdelenie respondentov podľa kvality spánku**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Aká je kvalita Vášho spánku?</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>výborná</td>
<td>celkom dobrá</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n = 868</td>
<td>2118</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 23,6%</td>
<td>57,7%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n = 859</td>
<td>2159</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 22,8%</td>
<td>57,4%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n = 791</td>
<td>2240</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 21,3%</td>
<td>60,3%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n = 2518</td>
<td>6517</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 22,6%</td>
<td>58,4%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Aká je Vaša fyzická kondícia?

1 = výborná
2 = celkom dobrá
3 = nie veľmi dobrá
4 = zlá


Graf 10: Rozdelenie respondentov podľa fyzickej kondície

Tabuľka 6: Rozdelenie respondentov podľa fyzickej kondície

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Aká je Vaša fyzická kondícia?</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>výborná</td>
<td>celkom dobrá</td>
</tr>
<tr>
<td>2013 n</td>
<td>581</td>
<td>2140</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016 n</td>
<td>611</td>
<td>2225</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019 n</td>
<td>496</td>
<td>2313</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu n</td>
<td>1688</td>
<td>6678</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Aká je Vaša psychická kondícia?

1 = výborná  
2 = celkom dobrá  
3 = nie veľmi dobrá  
4 = zlá


Graf 11: Rozdelenie respondentov podľa psychickej kondície

Tabuľka 7: Rozdelenie respondentov podľa psychickej kondície

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Aká je Vaša psychická kondícia</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>výborná</td>
<td>celkom dobrá</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n</td>
<td>856</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>23,3%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n</td>
<td>921</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>24,5%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n</td>
<td>904</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>24,4%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n</td>
<td>2681</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>24,1%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Ako často sa venujete nasledovnej činnosti?**

**Práca na záhrade**

1 = každý deň/obdeň  
2 = 1-2 x týždenne  
3 = 1-2 x mesačne  
4 = zriedka alebo nikdy


**Graf 12: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie práce na záhrade**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Spolu n</th>
<th>%</th>
<th>každý deň/obdeň n</th>
<th>%</th>
<th>1-2 x týždenne n</th>
<th>%</th>
<th>1-2 x mesačne n</th>
<th>%</th>
<th>zriedka alebo nikdy n</th>
<th>%</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>3642</td>
<td></td>
<td>863</td>
<td>23,7%</td>
<td>985</td>
<td>27,0%</td>
<td>652</td>
<td>17,9%</td>
<td>1142</td>
<td>31,4%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>3711</td>
<td></td>
<td>687</td>
<td>18,5%</td>
<td>1061</td>
<td>28,6%</td>
<td>661</td>
<td>17,8%</td>
<td>1302</td>
<td>35,1%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>3701</td>
<td></td>
<td>733</td>
<td>19,8%</td>
<td>1022</td>
<td>27,6%</td>
<td>668</td>
<td>18,0%</td>
<td>1278</td>
<td>34,5%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>11054</td>
<td></td>
<td>2283</td>
<td>20,7%</td>
<td>3068</td>
<td>27,8%</td>
<td>1981</td>
<td>17,9%</td>
<td>3722</td>
<td>33,7%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabuľka 8: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie práce na záhrade
Fyzické a duševné zdravie

Sledovanie rozhlasu a televízie

1 = každý deň/obdeň
2 = 1-2-x týždenne
3 = 1-2-x mesačne
4 = zriedka alebo nikdy


Graf 13: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie sledovania rozhlasu a televízie

Tabuľka 9: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie sledovania rozhlasu a televízie

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>sledovanie rozhlasu a televízie</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>každý deň/obdeň</td>
<td>1-2 x týždenne</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n 2767</td>
<td>547</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 75,7%</td>
<td>15,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n 2560</td>
<td>674</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 68,4%</td>
<td>18,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n 2447</td>
<td>674</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 66,0%</td>
<td>18,2%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n 7774</td>
<td>1895</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 70,0%</td>
<td>17,1%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Čítanie novín, časopisov, kníh

1 = každý deň/obdeň
2 = 1-2-x týždenne
3 = 1-2-x mesačne
4 = zriedka alebo nikdy


Graf 14: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie čítania novín, časopisov, kníh

Tabuľka 10: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie čítania novín, časopisov, kníh

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok priesskumu</th>
<th>čítanie novín, časopisov, kníh</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>každý deň/obdeň</td>
<td>1-2 x týždenne</td>
</tr>
<tr>
<td>2013 n</td>
<td>1789</td>
<td>1104</td>
</tr>
<tr>
<td>2013 %</td>
<td>48,9%</td>
<td>30,2%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016 n</td>
<td>1586</td>
<td>1163</td>
</tr>
<tr>
<td>2016 %</td>
<td>42,6%</td>
<td>31,2%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019 n</td>
<td>1475</td>
<td>1095</td>
</tr>
<tr>
<td>2019 %</td>
<td>39,8%</td>
<td>29,6%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu n</td>
<td>4850</td>
<td>3362</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu %</td>
<td>43,7%</td>
<td>30,3%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Hry na počítači, tablete**

1 = každý deň/obdeň
2 = 1-2 x týždeňne
3 = 1-2 x mesačne
4 = zriedka alebo ňikdy


**Graf 15: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie hrania hier na počítači, tablete**

![Graf rozdelenia respondentov podľa frekvencie hrania hier na počítači, tablete](graf)

**Tabuľka 11: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie hrania hier na počítači, tablete**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>hry na počítači, tablete</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>každý deň/obdeň</td>
<td>1-2 x týždeňne</td>
</tr>
<tr>
<td>2013 n</td>
<td>682</td>
<td>483</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>18,9%</td>
<td>13,4%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016 n</td>
<td>630</td>
<td>547</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>17,0%</td>
<td>14,8%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019 n</td>
<td>596</td>
<td>474</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>16,2%</td>
<td>12,9%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu n</td>
<td>1908</td>
<td>1504</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>17,3%</td>
<td>13,7%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Vývoj zdravotného uvedomenia a správania sa obyvateľov Slovenskej republiky

Sociálna sieť

1 = každý deň/obdeň
2 = 1-2-x týždeň
3 = 1-2-x mesačne
4 = zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa ich frekvencie na sociálnej sieti sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne (p < 0,001). Od roku 2013 stúpa podiel mužov aj žien, ktorí sú na sociálnej sieti každý deň/obdeň a klesá podiel respondentov, ktorí sú na nej zriedka alebo nikdy.

Graf 16: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie na sociálnej sieti

Tabuľka 12: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie na sociálnej sieti

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Sociálna sieť</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>každý deň/obdeň</td>
<td>1-2 x týždeň</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n 1173</td>
<td>414</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 32,6%</td>
<td>11,5%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n 1414</td>
<td>467</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 38,2%</td>
<td>12,6%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n 1664</td>
<td>385</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 45,2%</td>
<td>10,5%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n 4251</td>
<td>1266</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 38,7%</td>
<td>11,5%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Návšteva kultúrnych podujatí

1 = každý deň/obdeň
2 = 1-2-x týždenne
3 = 1-2-x mesačne
4 = zriedka alebo nikdy


Graf 17: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie návštevy kultúrnych podujatí

Tabuľka 13: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie návštevy kultúrnych podujatí

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok preskumu</th>
<th>Spolu</th>
<th>n</th>
<th>%</th>
<th>n</th>
<th>%</th>
<th>n</th>
<th>%</th>
<th>n</th>
<th>%</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td></td>
<td>63</td>
<td>1,7%</td>
<td>311</td>
<td>8,6%</td>
<td>1478</td>
<td>40,7%</td>
<td>1781</td>
<td>49,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td></td>
<td>52</td>
<td>1,4%</td>
<td>386</td>
<td>10,4%</td>
<td>1714</td>
<td>46,0%</td>
<td>1571</td>
<td>42,2%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td></td>
<td>55</td>
<td>1,5%</td>
<td>409</td>
<td>11,1%</td>
<td>1855</td>
<td>50,2%</td>
<td>1378</td>
<td>37,3%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td></td>
<td>170</td>
<td>1,5%</td>
<td>1106</td>
<td>10,0%</td>
<td>5047</td>
<td>45,7%</td>
<td>4730</td>
<td>42,8%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Obmedzili Vás zdravotné ťažkosti vo Vašich aktivítách počas uplynulých 6 mesiacov?

1 = áno
2 = nie


Graf 18: Rozdelenie respondentov podľa obmedzenia zdravotnými ťažkosťami v ich aktivitách

Tabuľka 14: Rozdelenie respondentov podľa obmedzenia zdravotnými ťažkosťami v ich aktivitách

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Obmedzili Vás zdravotné ťažkosti vo Vašich aktivítách počas uplynulých 6 mesiacov?</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>áno</td>
<td>nie</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>1146</td>
<td>2519</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>1059</td>
<td>2640</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>1068</td>
<td>2612</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>3273</td>
<td>7771</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Myslíte si, že človek môže ovplyvniť dĺžku svojho života?

1 = áno
2 = čiastočne
3 = rozhodne nie
4 = neviem


Graf 19: Rozdelenie respondentov podľa názoru na možnosť ovplyvnenia dĺžky života

Tabuľka 15: Rozdelenie respondentov podľa názoru na možnosť ovplyvnenia dĺžky života

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>áno</th>
<th>čiastočne</th>
<th>rozhodne nie</th>
<th>neviem</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>1963</td>
<td>1440</td>
<td>97</td>
<td>174</td>
<td>3674</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>53,4%</td>
<td>39,2%</td>
<td>2,6%</td>
<td>4,7%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>1983</td>
<td>1387</td>
<td>80</td>
<td>203</td>
<td>3653</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>54,3%</td>
<td>38,0%</td>
<td>2,2%</td>
<td>5,6%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>2044</td>
<td>1435</td>
<td>48</td>
<td>184</td>
<td>3711</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>55,1%</td>
<td>38,7%</td>
<td>1,3%</td>
<td>5,0%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>5990</td>
<td>4262</td>
<td>225</td>
<td>561</td>
<td>11038</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>54,3%</td>
<td>38,6%</td>
<td>2,0%</td>
<td>5,1%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Ako hodnotíte svoj život?**

1 = výborne  
2 = celkom dobre  
3 = nie veľmi dobre  
4 = zle  


**Graf 20: Rozdelenie respondentov podľa hodnotenia svojho života**

**Tabuľka 16: Rozdelenie respondentov podľa hodnotenia svojho života**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Ako hodnotíte svoj život?</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>výborne</td>
<td>celkom dobre</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n 590</td>
<td>2757</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 16,1%</td>
<td>75,1%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n 691</td>
<td>2606</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 18,9%</td>
<td>71,4%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n 780</td>
<td>2661</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 21,0%</td>
<td>71,6%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n 2061</td>
<td>8024</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 18,7%</td>
<td>72,7%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Veríte, že budúcnosť u Vás bude lepšia?**

1 = áno  
2 = nie  
3 = neviem


**Graf 21: Rozdelenie respondentov podľa viery v lepšiu budúcnosť**

**Tabulka 17: Rozdelenie respondentov podľa viery v lepšiu budúcnosť**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Veríte, že budúcnosť u Vás bude lepšia?</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>ánó</td>
<td>nie</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>n</td>
<td>%</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>1714</td>
<td>46,7%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>1906</td>
<td>50,9%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>1871</td>
<td>50,5%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>5491</td>
<td>49,4%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Ako často mávate nasledovné pocity?

Nič ma nebaví

1 = veľmi často  
2 = často  
3 = nie často  
4 = nikdy


Graf 22: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu, že ich nič nebaví

Tabuľka 18: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu, že ich nič nebaví

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Nič ma nebaví</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>veľmi často</td>
<td>často</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n 131</td>
<td>456</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 3,6%</td>
<td>12,5%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n 146</td>
<td>455</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 3,9%</td>
<td>12,3%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n 147</td>
<td>509</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 4,0%</td>
<td>13,8%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n 424</td>
<td>1420</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Cítim sa osamelá/ý
1 = veľmi často
2 = často
3 = nie často
4 = nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu osamelosti sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne (p < 0,001). Od roku 2013 stúpa podiel respondentov, ktorí majú tento pocit často.

Graf 23: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu osamelosti

Tabuľka 19: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu osamelosti

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Cítim sa osamelá/ý</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>velmi často</td>
<td>často</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n 114</td>
<td>335</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 3,1%</td>
<td>9,2%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n 121</td>
<td>354</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 3,3%</td>
<td>9,5%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n 123</td>
<td>395</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 3,3%</td>
<td>10,7%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

| Spolu         | n 358        | 1084  | 4015      | 5596  | 11053 |
|               | % 3,2%       | 9,8%  | 36,3%     | 50,6% | 100,0%|
Mávam pocity smútku

1 = veľmi často  
2 = často  
3 = nie často  
4 = nikdy


Graf 24: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu smútku

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>n</th>
<th>velmi často</th>
<th>často</th>
<th>nie často</th>
<th>nikdy</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>99</td>
<td>432</td>
<td>1726</td>
<td>1387</td>
<td>3644</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>2,7%</td>
<td>11,9%</td>
<td>47,4%</td>
<td>38,1%</td>
<td>100,0%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>122</td>
<td>417</td>
<td>1697</td>
<td>1475</td>
<td>3711</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>3,3%</td>
<td>11,2%</td>
<td>45,7%</td>
<td>39,7%</td>
<td>100,0%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>135</td>
<td>467</td>
<td>1948</td>
<td>1143</td>
<td>3693</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>3,7%</td>
<td>12,6%</td>
<td>52,7%</td>
<td>31,0%</td>
<td>100,0%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>356</td>
<td>1316</td>
<td>5371</td>
<td>4005</td>
<td>11048</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>3,2%</td>
<td>11,9%</td>
<td>48,6%</td>
<td>36,3%</td>
<td>100,0%</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Mávam pocity menejčennosti

1 = veľmi často
2 = často
3 = nie často
4 = nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu menejčennosti sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne (p < 0,001). V roku 2019 stúpol počet odpovedí veľmi často, často a nie často a klesol počet odpovedí nikdy. Ženy v rokoch 2013, 2016, 2019 sa líšili štatisticky významne v pocite menejčennosti (p = 0,011).

Graf 25: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu menejčennosti

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Mávam pocity menejčennosti</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>veľmi často</td>
<td>často</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n = 71</td>
<td>232</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% = 2,0%</td>
<td>6,4%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n = 67</td>
<td>222</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% = 1,9%</td>
<td>6,3%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n = 92</td>
<td>249</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% = 2,6%</td>
<td>6,9%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n = 230</td>
<td>703</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% = 2,1%</td>
<td>6,5%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Všetko ma vyčerpáva

1 = veľmi často  
2 = často  
3 = nie často  
4 = nikdy


Graf 26: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu vyčerpania

Tabuľka 22: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu vyčerpania

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>2013</th>
<th>2016</th>
<th>2019</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>n</td>
<td>163</td>
<td>180</td>
<td>161</td>
<td>504</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>4,5%</td>
<td>4,8%</td>
<td>4,4%</td>
<td>4,6%</td>
</tr>
<tr>
<td>Všetko ma vyčerpáva</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>velmi často</td>
<td>623</td>
<td>578</td>
<td>649</td>
<td>1850</td>
</tr>
<tr>
<td>často</td>
<td>1682</td>
<td>1595</td>
<td>1812</td>
<td>5089</td>
</tr>
<tr>
<td>nie často</td>
<td>1171</td>
<td>1366</td>
<td>1063</td>
<td>3600</td>
</tr>
<tr>
<td>nikdy</td>
<td>3639</td>
<td>3719</td>
<td>3685</td>
<td>11043</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>3639</td>
<td>3719</td>
<td>3685</td>
<td>11043</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Niekdaj pomýšľam na samovraždu

1 = veľmi často
2 = často
3 = nie často
4 = nikdy


Graf 27: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pomýšľania na samovraždu

Tabuľka 23: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pomýšľania na samovraždu

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Niekdaj pomýšľam na samovraždu</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>veľmi často</td>
<td>často</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>18</td>
<td>41</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>0,5%</td>
<td>1,1%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n=24</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>0,7%</td>
<td>0,9%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n=43</td>
<td>82</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>1,2%</td>
<td>2,2%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n=85</td>
<td>157</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>0,8%</td>
<td>1,4%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Niekdý som nervózna/y

1 = veľmi často
2 = často
3 = nie často
4 = nikdy


Graf 28: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu nervozity

Tabuľka 24: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu nervozity

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>2013</th>
<th>2016</th>
<th>2019</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>n</td>
<td>%</td>
<td>n</td>
<td>%</td>
</tr>
<tr>
<td>Niekdý som nervózna/y</td>
<td>velmi často</td>
<td>často</td>
<td>nie často</td>
<td>nikdy</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>275</td>
<td>7,6%</td>
<td>1125</td>
<td>30,9%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>273</td>
<td>7,4%</td>
<td>1081</td>
<td>29,2%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>315</td>
<td>8,5%</td>
<td>1125</td>
<td>30,4%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>863</td>
<td>7,8%</td>
<td>3331</td>
<td>30,2%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Dokážem mať radosť z vecí

1 = veľmi často
2 = často
3 = nie často
4 = nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu radosti z vecí sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne (p < 0,001). Od roku 2013 stúpa podiel respondentov, ktorí dokážu mať radosť z vecí veľmi často a klesá podiel respondentov, ktorí ju nemajú často. U mužov od roku 2013 stúpa podiel odpovedí veľmi často a klesal podiel odpovedí nie často. Ženy v rokoch 2013, 2016, 2019 sa líšili štatisticky významne v radosti z vecí (p = 0,006).

Graf 29: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu radosti

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Spolu n</th>
<th>veľmi často</th>
<th>často</th>
<th>nie často</th>
<th>nikdy</th>
<th>Spolu %</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>3659</td>
<td>1280</td>
<td>1874</td>
<td>443</td>
<td>62</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>35,0%</td>
<td>51,2%</td>
<td>12,1%</td>
<td>1,7%</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>3602</td>
<td>1417</td>
<td>1642</td>
<td>425</td>
<td>118</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>39,3%</td>
<td>45,6%</td>
<td>11,8%</td>
<td>3,3%</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>3707</td>
<td>1481</td>
<td>1762</td>
<td>410</td>
<td>54</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>40,0%</td>
<td>47,5%</td>
<td>11,1%</td>
<td>1,5%</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>10968</td>
<td>4178</td>
<td>5278</td>
<td>1278</td>
<td>234</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>38,1%</td>
<td>48,1%</td>
<td>11,7%</td>
<td>2,1%</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Som spokojná/ý sama/sám so sebou

1 = veľmi často
2 = často
3 = nie často
4 = nikdy


Graf 30: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu spokojnosti so sebou

Tabuľka 26: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu spokojnosti so sebou

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>n</th>
<th>veľmi často</th>
<th>často</th>
<th>nie často</th>
<th>nikdy</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>762</td>
<td>1858</td>
<td>931</td>
<td>106</td>
<td></td>
<td>3657</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>20,8%</td>
<td>50,8%</td>
<td>25,5%</td>
<td>2,9%</td>
<td>100,0%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>890</td>
<td>1746</td>
<td>811</td>
<td>158</td>
<td></td>
<td>3605</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>24,7%</td>
<td>48,4%</td>
<td>22,5%</td>
<td>4,4%</td>
<td>100,0%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>843</td>
<td>1972</td>
<td>798</td>
<td>91</td>
<td></td>
<td>3704</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>22,8%</td>
<td>53,2%</td>
<td>21,5%</td>
<td>2,5%</td>
<td>100,0%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>2495</td>
<td>5576</td>
<td>2540</td>
<td>355</td>
<td></td>
<td>10966</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>22,8%</td>
<td>50,8%</td>
<td>23,2%</td>
<td>3,2%</td>
<td>100,0%</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Zhrnutie


Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí spia viac ako 8 hodín. Stúpa podiel mužov, ktorí spia menej ako 5 hodín a u žien stúpal podiel tých, ktorí spia 5-6 hodín.


Podľa príslušného od roku 2013 stúpa podiel respondentov, ktorí udávajú celkom dobrú fyzickú kondíciu a klesá podiel respondentov s nie veľmi dobrou fyzickou kondíciou.


Na otázku, či človek môže ovplyvniť dĺžku svojho života, klesá podiel respondentov, ktorí hovoria rozhodne nie. Podiel respondentov, ktorí hodnotia svoj život na výbornú stúpa, ale taktiež stúpa podiel respondentov, ktorí ho hodnotia ako zlý.

Životný štýl je jedným zo základných determinantov zdravia. Oproti ostatným determinantov zdravia má najväčší podiel na zdraví človeka, až 50 – 70% (prostredie 20 – 30%, úroveň zdravotníctva 10 – 20%, genetické faktory 10 – 15%). Zahráva správanie človeka za vzájomného pôsobenia životných podmienok, sociálno – ekonomických faktorov a osobných vlastností človeka. Životný štýl je zároveň dobre ovplyvniteľný determinant zdravia a je individuálnej voľbou každého človeka akým spôsobom sa stará a pristupuje k svojmu zdraviu.


V Slovenskej republiky sú preventívne prehliadky plne hradené na základe verejného zdravotného poistenia. Poistenci majú možnosť v súčasnosti absolvovať bezplatné preventívne prehliadky u všeobecného lekára pre deti a dorast, všeobecného lekára pre dospelých, zubného lekára, gynekológóga a pôrodníka, urológa či gastroenterológóga. Podľa údajov Všeobecnej zdravotnej poisťovne preventívnu prehliadku u všeobecného lekára absolvuje však len necelých 40% dospelej populácie. Toto číslo nie je dostatočné na to, aby sa na Slovensku znížil výskyt tzv. odvrátiteľných úmrtí. Pravidelné vyšetrenia sú pritom účinnou prevenciou rizikových faktorov viacerých chorôb ako je zvýšený krvný tlak či cholesterol ale aj onkologických ochorení a ďalších civilizačných chorôb.
**Boli ste počas uplynulých 12 mesiacov hospitalizovaná/ý?**

1 = áno  
2 = nie


**Graf 31: Rozdelenie respondentov podľa hospitalizácie počas uplynulých 12 mesiacov**

**Tabuľka 27: Rozdelenie respondentov podľa hospitalizácie počas uplynulých 12 mesiacov**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Boli ste počas uplynulých 12 mesiacov hospitalizovaná/ý?</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>ánno</td>
<td>nie</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>2013</strong></td>
<td>n 535</td>
<td>3138</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 14,6%</td>
<td>85,4%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>2016</strong></td>
<td>n 539</td>
<td>3215</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 14,4%</td>
<td>85,6%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>2019</strong></td>
<td>n 524</td>
<td>3189</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 14,1%</td>
<td>85,9%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Spolu</strong></td>
<td>n 1598</td>
<td>9542</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 14,3%</td>
<td>85,7%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Životný štýl a starostlivosť o zdravie

Boli ste počas uplynulých 12 mesiacov ambulantne liečená/ý?

1 = áno
2 = nie

Podiel ambulantne liečených respondentov sa líši štatisticky významne v rokoch 2013, 2016 a 2019 (p < 0,001). Od roku 2013 klesá podiel ambulantne liečených u mužov aj žien.

Graf 32: Rozdelenie respondentov podľa liečenia ambulantne počas uplynulých 12 mesiacov

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>áno</th>
<th>nie</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>2227</td>
<td>1441</td>
<td>3668</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>60,7%</td>
<td>39,3%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>2147</td>
<td>1611</td>
<td>3758</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>57,1%</td>
<td>42,9%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>1903</td>
<td>1734</td>
<td>3637</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>52,3%</td>
<td>47,7%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Spolu</th>
<th>áno</th>
<th>nie</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>n</td>
<td>6277</td>
<td>4786</td>
<td>11063</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>56,7%</td>
<td>43,3%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabuľka 28: Rozdelenie respondentov podľa liečenia ambulantne počas uplynulých 12 mesiacov
Boli ste očkovaná/ý proti chrípke?

1 = pred menej ako jedným rokom
2 = pred 1 až 2 rokmi
3 = pred viac ako 2 rokmi
4 = nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie očkovania proti chrípke sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne (p < 0,001). Od roku 2013 stúpal podiel mužov očkovaných pred viac ako 2 rokmi. Od roku 2013 klesal podiel žien očkovaných pred 1 až 2 rokmi.

Graf 33: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie očkovania proti chrípke

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Boli ste očkovaná/ý proti chrípke?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>pred menej ako jedným rokom</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Zúčastnili ste sa preventívnej prehliadky?

Urologická

\[
\begin{align*}
1 &= \text{nie} \\
2 &= \text{áno}
\end{align*}
\]


Graf 34: Rozdelenie respondentov podľa účasti na urologickej preventívnej prehliadke

Tabuľka 30: Rozdelenie respondentov podľa účasti na urologickej preventívnej prehliadke

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>urologická</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>nie</td>
<td>ýno</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>2013</strong></td>
<td>3258</td>
<td>421</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>88,6%</td>
<td>11,4%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>2016</strong></td>
<td>3333</td>
<td>440</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>88,3%</td>
<td>11,7%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>2019</strong></td>
<td>3343</td>
<td>401</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>89,3%</td>
<td>10,7%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Spolu</strong></td>
<td>9934</td>
<td>126</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>88,7%</td>
<td>11,3%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Gynekologická

1 = nie
2 = áno


Tabuľka 31: Rozdelenie respondentiek podľa účasti na gynekologickej preventívnej prehliadke

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>gynekologická</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>nie</td>
<td>áno</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>855</td>
<td>984</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>803</td>
<td>1098</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>1040</td>
<td>838</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>2698</td>
<td>2920</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Životný štýl a starostlivosť o zdravie

1 = nie  
2 = áno

Podiel respondentov, ktorí sa nezúčastnili žiadnej preventívnej prehliadky sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšil štatisticky významne (p < 0,001). Od roku 2013 klesá podiel mužov aj žien ktorí sa nezúčastnili žiadnej preventívnej prehliadky.

Graf 36: Rozdelenie respondentov podľa neúčasti na žiadnej preventívnej prehliadke

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Žiadna</th>
<th>nie</th>
<th>áno</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td></td>
<td>3154</td>
<td>525</td>
<td>3679</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td></td>
<td>85,7%</td>
<td>14,3%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td></td>
<td>3327</td>
<td>446</td>
<td>3773</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td></td>
<td>88,2%</td>
<td>11,8%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td></td>
<td>3633</td>
<td>111</td>
<td>3744</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td></td>
<td>97,0%</td>
<td>3,0%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td></td>
<td>10114</td>
<td>1082</td>
<td>11196</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td></td>
<td>90,3%</td>
<td>9,7%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Užívali ste lieky na recept počas uplynulých 12 mesiacov?

1 = áno
2 = nie


Graf 37: Rozdelenie respondentov podľa užívanie liekov na recept

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Spolu</th>
<th>áno</th>
<th>nie</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n 2781</td>
<td>885</td>
<td>3666</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>75,9%</td>
<td>24,1%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n 2674</td>
<td>1070</td>
<td>3744</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>71,4%</td>
<td>28,6%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n 2639</td>
<td>1072</td>
<td>3711</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>71,1%</td>
<td>28,9%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n 8094</td>
<td>3027</td>
<td>11121</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>72,8%</td>
<td>27,2%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Užívali ste lieky bez receptu počas uplynulých 12 mesiacov?**

1 = áno
2 = nie


**Graf 38: Rozdelenie respondentov podľa užívanie liekov bez receptu**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Spolu</th>
<th>áno</th>
<th>nie</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>3661</td>
<td>2132</td>
<td>1529</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>58,2%</td>
<td>41,8%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>3722</td>
<td>2044</td>
<td>1678</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>54,9%</td>
<td>45,1%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>3692</td>
<td>2220</td>
<td>1472</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>60,1%</td>
<td>39,9%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>11075</td>
<td>6396</td>
<td>4679</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>57,8%</td>
<td>42,2%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Čo považujete za hlavnú príčinu, ktorá Vám neumožňuje zdravšie žiť?

1 = zaneprázdnenosť pre pracovné/školské povinnosti  
2 = nedostatok informácie  
3 = vlastná pohodlnosť  
4 = iné  
5 = žijem zdravo

Rozdelenie respondentov podľa príčiny, ktorá im neumožňuje zdravšie žiť sa v rokoch 2013, 2016, 2019 líšilo štatisticky významne (p < 0,001). Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí udávajú nedostatok informácií ako hlavnú príčinu, ktorá im neumožňuje zdravšie žiť.

Graf 39: Rozdelenie respondentov podľa príčiny, ktorá im neumožňuje zdravšie žiť
Tabuľka 35: Rozdelenie respondentov podľa príčiny, ktorá im neumožňuje zdravšie žiť

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Čo považujete za hlavnú príčinu, ktorá Vám neumožňuje zdravšie žiť?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>zaneprázdnenosť pre pracovné/školské povinnosti</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Zhrnutie

Podiel respondentov, ktorí boli počas uplynulých 12 mesiacov hospitalizovaní sa v rokoch 2013, 2016 a 2019 nelišil štatisticky významne.

Od roku 2013 klesal podiel ambulantne liečených mužov aj žien.


Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí sa nezúčastnili žiadnej preventívnej prehliadky. Taktiež klesá podiel respondentov, ktorí užívali lieky na recept.


Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí udávajú nedostatok informácií ako príčinu, ktorá im neumožňuje zdravšie žiť.
5. UŽÍVANIE NELEGÁLNYCH A LEGÁLNYCH DROG

Približne 275 miliónov ľudí svetovej populácie vo veku 15 - 64 rokov užívalo počas roka 2016 drogy najmenej raz a približne 31 miliónov ľudí trpí poruchami zapríčinenými užívaním drog. Pôdľa Svetovej zdravotníckej organizácie zomrelo v roku 2015 v dôsledku užívania drog približne 450 000 ľudí pričom 167 750 úmrtí bolo priamo spojených s poruchami užívania drog a najmä s predávkovaním (UNODC, 2018).

Užívanie psychoaktívnych látok môže viesť k syndrómu závislosti. Je to správanie, ktoré zvyčajne zahŕňa silnú túžbu užívať drogu a vyššou prioritou sa stáva užívanie drog ako iné činnosti či povinnosti.


Konzumácia alkoholu každoročne prispieva k 3 miliónom úmrtí vo svete, ako aj k zdravotným problémom a zlétu zdravotnému stavu miliónov ľudí. Konzumácia alkoholu je hlavným rizikovým faktorom predčasnej úmrtnosti a invalidity u osôb vo veku od 15 do 49 rokov. Znevýhodnené a obzvlášť zraniteľné skupiny obyvateľstva majú vyššiu mieru úmrtnosti a hospitalizácie v dôsledku konzumácie alkoholu. Škodlivé požívanie alkoholu je príčinou viac ako 200 ochorení a zranení ako sú napr. cirhóza pečene a nádorové ochorenia (SZO, 2020b).

Tabaková epidémia je jednou z najvýznamnejších verejno-zdravotníckych hrozieb. Viac ako 7 miliónov úmrtí je dôsledkom priameho užívania tabaku, zatiaľ čo približne 1,2 milióna úmrtí je výsledkom pasívneho fajčenia. Približne 80% z 1,1 miliardy fajčiarov žije v krajinách s nízkymi a strednými príjmi, kde je zataženie chorobami a úmrťmi súvisiacim s tabakom najzávažnejšie. Užívanie tabaku prispieva k chudobe, a to spotrebou finančných prostriedkov na tabak a nie na zabezpečenie základných potrieb ako je napr. jedlo (SZO, 2019).
Konzumácia alkoholických nápojov

Ako často konzumujete pivo?

1 = každý deň
2 = 1-2x týždenne
3 = 1-2x mesačne
4 = zriedka alebo nikdy

Graf a tabuľa zobrazujú porovnanie konzumácie piva v rokoch 2013, 2016 a 2019. Môžeme konštatovať, že stúpol počet konzumentov, ktorí pijú pivo zriedka alebo nikdy zo 43,2% v roku 2013 na 44,7% v roku 2019. Pokles nastal u respondentov konzumujúcich pivo 1-2x týždenne, a to z 23,5% v roku 2013 na 21,5% v roku 2019 pričom v roku 2013 dosiahol spomínaný spôsob konzumácie úroveň 20,8%.

Graf 40: Frekvencia konzumácie piva

Tabuľka 36: Konzumácia piva vo vybraných rokoch

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>pivo</th>
<th>každý deň/obdeň</th>
<th>1-2x týždenne</th>
<th>1-2x mesačne</th>
<th>zriedka alebo nikdy</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n</td>
<td>271</td>
<td>861</td>
<td>949</td>
<td>1580</td>
<td>3661</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>7,4</td>
<td>23,5</td>
<td>25,9</td>
<td>43,2</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n</td>
<td>306</td>
<td>767</td>
<td>1012</td>
<td>1600</td>
<td>3685</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>8,3</td>
<td>20,8</td>
<td>27,5</td>
<td>43,4</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n</td>
<td>281</td>
<td>800</td>
<td>972</td>
<td>1662</td>
<td>3715</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>7,6</td>
<td>21,5</td>
<td>26,2</td>
<td>44,7</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n</td>
<td>858</td>
<td>2428</td>
<td>2933</td>
<td>4842</td>
<td>11061</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>7,8</td>
<td>22,0</td>
<td>26,5</td>
<td>43,8</td>
<td>100</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Ako často konzumujete víno?

1 = každý deň
2 = 1-2x týždenne
3 = 1-2x mesačne
4 = zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vína v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa štatisticky významne líši (p = 0,049). Najvyššie percento respondentov konzumovalo víno v sledovaných rokoch zriedka alebo nikdy, a to napríklad 46,8% v roku 2013 a 49,5% v roku 2019. Najnižší podiel respondentov konzumoval víno každý deň alebo obdeň čomu zodpovedá 2,5% v roku 2013 a rovnako v roku 2016 a 2,7% v roku 2019. Konzumácia vína 1-2x mesačne klesla z 36,3% v roku 2013 na 33,7% v roku 2019 pričom v roku 2016 stúpla konzumácia na 37,3%.

Graf 41: Frekvencia konzumácie vína

Tabuľka 37: Konzumácia vína vo vybraných rokoch

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>2013</th>
<th>2016</th>
<th>2019</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>%</td>
<td>%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>každý deň/obdeň</strong></td>
<td>2,5</td>
<td>2,5</td>
<td>2,7</td>
<td>2,6</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>1-2x týždenne</strong></td>
<td>14,4</td>
<td>13,8</td>
<td>14,2</td>
<td>14,1</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>1-2x mesačne</strong></td>
<td>36,3</td>
<td>37,3</td>
<td>33,7</td>
<td>35,7</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>zriedka alebo nikdy</strong></td>
<td>46,8</td>
<td>46,3</td>
<td>49,5</td>
<td>47,6</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Spolu</strong></td>
<td>100</td>
<td>100</td>
<td>100</td>
<td>100</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Ako často konzumujete destiláty?

1 = každý deň
2 = 1-2x týždenné
3 = 1-2x mesačné
4 = zriedka alebo nikdy

Konzumácia destilátorov zriedka alebo nikdy sa u respondentov znížila zo 60,6% v roku 2013 na 59,8% v roku 2019. Konzumácia destilátorov 1-2x týždenné stúpla z 9,4% v roku 2013 na 9,7% v roku 2019. Konzumácia 1-2x mesačné stúpla z 28,1% v roku 2013 na 28,5% v roku 2019 pričom v roku 2016 dosiahla úroveň 30,3%.

Graf 42: Frekvencia konzumácie destilátorov

Tabuľka 38: Konzumácia destilátorov vo vybraných rokoch

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>destiláty</th>
<th>destiláty</th>
<th>destiláty</th>
<th>destiláty</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>každý deň/obdeň</td>
<td>1-2x týždenné</td>
<td>1-2x mesačné</td>
<td>zriedka alebo nikdy</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n</td>
<td>71</td>
<td>343</td>
<td>1027</td>
<td>2216</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>1,9</td>
<td>9,4</td>
<td>28,1</td>
<td>60,6</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n</td>
<td>76</td>
<td>323</td>
<td>1117</td>
<td>2167</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>2,1</td>
<td>8,8</td>
<td>30,3</td>
<td>58,8</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n</td>
<td>74</td>
<td>359</td>
<td>1055</td>
<td>2218</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>2</td>
<td>9,7</td>
<td>28,5</td>
<td>59,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n</td>
<td>221</td>
<td>1025</td>
<td>3199</td>
<td>6601</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>2</td>
<td>9,3</td>
<td>29</td>
<td>59,8</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Ako často konzumujete miešané alkoholické nápoje?**

1 = každý deň  
2 = 1-2x týždenne  
3 = 1-2x mesačne  
4 = zriedka alebo nikdy  

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie miešaných alkoholických nápojov v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne (p = 0,043).

Konzumácia miešaných alkoholických nápojov zriedka alebo nikdy dosahuje v porovnaní s konzumáciou piva, vína a destilátov najvyššie percentá. Zriedka alebo nikdy konzumovalo v roku 2013 miešané alkoholické nápoje 82,6% respondentov, v roku 2016 stúpla konzumácia na 83,1 % a v roku 2019 nastal pokles na 81,5%. Každý deň alebo obdeň konzumovalo miešané alkoholické nápoje 0,7% respondentov. Rovnakú úroveň dosiahla konzumácia každý deň/obdeň aj v roku 2019.

**Graf 43: Frekvencia konzumácie miešaných alkoholických nápojov**

**Tabuľka 39: Konzumácia miešaných alkoholických nápojov vo vybraných rokoch**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>každý deň/obdeň</th>
<th>1-2x týždenne</th>
<th>1-2x mesačne</th>
<th>zriedka alebo nikdy</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>26</td>
<td>108</td>
<td>482</td>
<td>2932</td>
<td>3548</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>0,7</td>
<td>3</td>
<td>13,6</td>
<td>82,6</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>41</td>
<td>95</td>
<td>484</td>
<td>3043</td>
<td>3663</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>1,1</td>
<td>2,6</td>
<td>13,2</td>
<td>83,1</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>27</td>
<td>136</td>
<td>525</td>
<td>3022</td>
<td>3710</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>0,7</td>
<td>3,7</td>
<td>14,2</td>
<td>81,5</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>94</td>
<td>339</td>
<td>1491</td>
<td>8997</td>
<td>10921</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>0,9</td>
<td>3,1</td>
<td>13,7</td>
<td>82,4</td>
<td>100</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Fajčenie

Fajčite (cigarety, fajky, cigary)?

1 = nefajčím
2 = prestal/a som
3 = fajčím

Rozdelenie respondentov podľa fajčenia sa líši štatisticky významne v rokoch 2013, 2016 a 2019 (p < 0,001). Od roku 2013 stúpa podiel nefajčiarov. Podiel respondentov, ktorí fajčili sa znížil z 21,7% v roku 2013 na 18,5% v roku 2019 pričom v roku 2016 nastal nárast na 22,2% v porovnaní s rokom 2013. Podiel respondentov, ktorí prestali s fajčením klesol z 12% v roku 2013 na 10,8% v roku 2019. V roku 2019 dosiahol podiel respondentov, ktorí nefajčili úroveň 70,7% čo v porovnaní s rokom 2013 znamená nárast zo 66,3%.

Graf 44: Odpovede respondentov na otázku Fajčite?

Tabuľka 40: Rozloženie odpovedí respondentov na otázku Fajčite? vo vybraných rokoch

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Fajčite?</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>nefajčím</td>
<td>prestal/a som</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n</td>
<td>2440</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>66,3</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n</td>
<td>2630</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>70,3</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n</td>
<td>2621</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>70,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n</td>
<td>7691</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>69,1</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Kolko rokov fajčíte?

Graf 45: Vyjadrenie rokov fajčenia

**Kolko výrobkov denne fajčíte/používate?**

1 = menej ako 10 ks
2 = 10-20 ks
3 = viac ako 20 ks

Rozdelenie respondentov podľa počtu výrobkov sa líši štatisticky významne v rokoch 2013, 2016 a 2019 (p = 0,003).


**Graf 46: Odpovede respondentov ohľadom množstva denne fajčených výrobkov**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>menej ako 10 ks</th>
<th>10-20 ks</th>
<th>viac ako 20 ks</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n = 488</td>
<td>245</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 63,5</td>
<td>31,9</td>
<td>4,7</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n = 458</td>
<td>270</td>
<td>43</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 59,4</td>
<td>35</td>
<td>5,6</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n = 376</td>
<td>268</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 56,7</td>
<td>40,4</td>
<td>2,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n = 1322</td>
<td>783</td>
<td>98</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 60</td>
<td>35,5</td>
<td>4,4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabuľka 41: Rozloženie odpovedí respondentov ohľadom množstva denne fajčených výrobkov vo vybraných rokoch
Užívanie nelegálnych a legálnych drog

**V súčasnosti nefajčíte, ale v minulosti ste:**

1 = nikdy neskúšali fajčiť
2 = fajčili príležitostne
3 = fajčili denne


**Graf 47: Odpovede respondentov ohľadom návykov v súvislosti s fajčením v minulosti**

**Tabuľka 42: Rozloženie odpovedí respondentov ohľadom návykov v súvislosti s fajčením v minulosti vo vybraných rokoch**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>V súčasnosti nefajčíte, ale v minulosti ste:</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>nikdy neskúšali fajčiť</td>
<td>fajčili príležitostne</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n 1626</td>
<td>821</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 55,2</td>
<td>27,9</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n 1636</td>
<td>783</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 57,6</td>
<td>27,6</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n 1630</td>
<td>802</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 56,1</td>
<td>27,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n 4892</td>
<td>2406</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 56,3</td>
<td>27,7</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Zdržiavate sa doma v zafajčenej miestnosti?

1 = áno
2 = nie

Podiel respondentov, ktorí sa zdržujú doma v zafajčenej miestnosti sa líši štatisticky významne v rokoch 2013, 2016 a 2019 (p < 0,001). Od roku 2013 klesol podiel osôb, ktoré sa zdržujú doma v zafajčenej miestnosti z 8,2% na 5,2% v roku 2019.

Graf 48: Odpovede respondentov ohľadom zdržiavania sa doma v zafajčenej miestnosti

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>2013</th>
<th>2016</th>
<th>2019</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>n</td>
<td>298</td>
<td>296</td>
<td>186</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>8,2</td>
<td>7,9</td>
<td>5,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>3651</td>
<td>3724</td>
<td>3578</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabulka 43: Rozloženie odpovedí respondentov ohľadom zdržiavania sa doma v zafajčenej miestnosti vo vybraných rokoch

<table>
<thead>
<tr>
<th>Zdržiavate sa doma v zafajčenej miestnosti?</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>ánno</td>
<td>nie</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>10953</td>
</tr>
<tr>
<td>n</td>
<td>780</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>7,1</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>92,9</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>100</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Užívanie nelegálnych a legálnych drog

Zdržiavate sa vo voľnom čase v zafajčenom prostredí?

1 = áno
2 = nie

Podiel respondentov, ktorí sa zdržujú vo voľnom čase v zafajčenom prostredí sa líši štatisticky významne v rokoch 2013, 2016 a 2019 (p = 0,002). Od roku 2013 klesol podiel osôb, ktoré sa zdržujú v zafajčenom prostredí z 18,3% na 15,3% v roku 2019.

Graf 49: Odpovede respondentov ohľadom zdržiavania sa vo voľnom čase v zafajčenom prostredí

Tabuľka 44: Rozloženie odpovedí respondentov ohľadom zdržiavania sa vo voľnom čase v zafajčenom prostredí vo vybraných rokoch

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Zdržiavate sa vo voľnom čase v zafajčenom prostredí?</th>
<th>Spolu</th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>áno</td>
<td>nie</td>
<td>Spolu</td>
<td>n</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>669</td>
<td>2987</td>
<td>3656</td>
<td>669</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>624</td>
<td>3101</td>
<td>3725</td>
<td>624</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>552</td>
<td>3066</td>
<td>3618</td>
<td>552</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>1845</td>
<td>9154</td>
<td>10999</td>
<td>1845</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Užívali ste posledný rok nejakú drogu?

1 = áno
2 = nie

Podiel respondentov, ktorí užívali posledný rok nejakú drogu, sa líši štatisticky významne v rokoch 2013, 2016 a 2019 (p < 0,001). Podiel respondentov, ktorí užívali posledný rok nejakú drogu stúpol zo 4,2% v roku 2013 na 7,3% v roku 2019.

### Graf 50: Odpovede respondentov ohľadom užívania drog

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Ano</th>
<th>Nie</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>155</td>
<td>3513</td>
<td>3668</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>151</td>
<td>3596</td>
<td>3747</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>271</td>
<td>3441</td>
<td>3712</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Tabuľka 45: Rozloženie odpovedí respondentov ohľadom užívania drog vo vybraných rokoch

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Užívali ste posledný rok nejakú drogu?</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>áno</td>
<td>Nie</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>155</td>
<td>3513</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>151</td>
<td>3596</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>271</td>
<td>3441</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>577</td>
<td>10550</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Zhrnutie

V problematike drog bolo najviac otázok zameraných na konzumáciu alkoholu a návyky súvisiace s fajčením.

V prípade konzumácie alkoholických nápojov sa rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vína v rokoch 2013, 2016 a 2019 líšilo štatisticky významne (p = 0,049). Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie miešaných alkoholických nápojov sa líšilo v rokoch 2013, 2016 a 2019 tiež štatisticky významne (p = 0,043).

6. STRAVOVANIE A KONZUMÁCIA POTRAVÍN

Výživa je faktorom vonkajšieho prostredia, ktorý významnou mierou ovplyvňuje kvalitu života človeka. Správna výživa je základom zdravého vývoja človeka, hlavnou súčasťou prevencie a liečby závažných ochorení, ktoré postihujú skupiny obyvateľstva, jeho chorobnosť a úmrtnosť a majú tiež nezanedbateľné sociálne a ekonomické dopady. Pritom vznik a rozvoj ochorení ako sú kardiovaskulárne a onkologické ochorenia diabetes mellitus, osteoporóza, anémia z nedostatku železa sa dá účinne ovplyvniť úpravou životosprávy, ktorej neoddeliteľnou súčasťou je výživa.

Spôsob výživy a jej trendy sa v minulosti menili pod vplyvom spoločenských a sociálnych zmien. Podobne ako aj v iných štátoch došlo aj u nás k vzostupu spotreby živočíšnych produktov, najmä mäsa. Stúpla spotreba cukru, zatiaľ čo spotreba zeleniny a ovocia sa zmenila len málo. Tento trend prevážne domnis, hoci už dochádza pod vplyvom intervencie k zmenám. Taktiež sme svedkami na jednej strane extrémov v podobe vegetarianizmu, veganizmu alebo makrobiotiky a na druhej strane nekritického obdivu „západného životného štýlu“ vrátane hamburgerov, hranolčekov a koly.

Mnohé zdravotné problémy, ktoré dnes musí zdravotníctvo riešiť, majú základ práve v nevyváženej výžive a spotrebných trendoch z minulosti.

Výživovú situáciu na Slovensku už viac rokov charakterizuje nadmerný energetický príjem a nevyvážené zastúpenia základných živín. V popredí je vysoké podiel tukov (presahuje priemerné odporúčané dávky až o cca 40%) a súčasne deficitný príjem niektorých ochranných faktorov – vitamínov (vitamínov B2 a vitamínov C), minerálnych látok (vápnika) a stopových prvkov. Na druhej strane je to zasa nedostatočná spotreba významných potravin, v popredí s nízkou spotrebou mlieka a mliečnych výrobkov, ovocia a zeleniny a tým podmieneného nízkeho prívodu viacerých ochranných výživových faktorov do organizmu.
Konzumácia vareného jedla

**Kolko krát mate denne varené jedlo?**

1 = 1-2x  
2 = Niektoré dni som bez teplého jedla  
3 = Teplé jedlo mám len výnimočne


**Graf 51: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vareného jedla**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>1-2x denne</th>
<th>Niektoré dni som bez teplého jedla</th>
<th>Teplé jedlo mám len výnimočne</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>3157</td>
<td>451</td>
<td>59</td>
<td>3667</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>86,1%</td>
<td>12,3%</td>
<td>1,6%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>3292</td>
<td>427</td>
<td>37</td>
<td>3756</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>87,6%</td>
<td>11,4%</td>
<td>1,0%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>3279</td>
<td>420</td>
<td>34</td>
<td>3733</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>87,8%</td>
<td>11,3%</td>
<td>.9%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>9728</td>
<td>1298</td>
<td>130</td>
<td>11156</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>87,2%</td>
<td>11,6%</td>
<td>1,2%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Konzumácia mäsa a masových výrobkov

Ako často konzumujete bravčové mäso?

1 = Každý deň/obdeň
2 = 1-2x týždenne
3 = 1-2x mesačne
4 = Zriedka alebo nikdy


Graf 52: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie bravčového mäsa

Tabuľka 47: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie bravčového mäsa

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>bravčové mäso</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>každý deň/obdeň</td>
<td>1-2x týždenne</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n: 207</td>
<td>2126</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%: 5,7%</td>
<td>58,1%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n: 249</td>
<td>2173</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%: 6,7%</td>
<td>58,2%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n: 195</td>
<td>2257</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%: 5,3%</td>
<td>60,8%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n: 651</td>
<td>6556</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%: 5,9%</td>
<td>59,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Ako často konzumujete hovädzie mäso?

1 = Každý deň/obdeň
2 = 1-2x týždenne
3 = 1-2x mesačne
4 = Zriedka alebo nikdy

Taktiež stúpa konzumácia hovadzieho mäsa konzumovaného 1-2 krát mesačne, no v porovnaní s rokom 2016 klesá každodenná konzumácia.

Graf 53: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie hovädzieho mäsa

Tabulka 48: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie hovädzieho mäsa
Ako často konzumujete hydinové mäso?

1 = Každý deň/obdeň
2 = 1-2x týždenne
3 = 1-2x mesačne
4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie hydiny v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne (p < 0,001). Stúpa konzumácia hydiny každý deň/obdeň a to aj podľa pohlavia. Hlavne u žien stúpa frekvencia konzumácie hydinového mäsa každý deň/obdeň.

Graf 54: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie hydiny

Tabuľka 49: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie hydiny

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Spolu</th>
<th>každý deň/obdeň</th>
<th>1-2x týždenne</th>
<th>1-2x mesačne</th>
<th>zriedka alebo nikdy</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n</td>
<td>385</td>
<td>2657</td>
<td>504</td>
<td>123</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>10,5%</td>
<td>72,4%</td>
<td>13,7%</td>
<td>3,4%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n</td>
<td>487</td>
<td>2468</td>
<td>631</td>
<td>159</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>13,0%</td>
<td>65,9%</td>
<td>16,8%</td>
<td>4,2%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n</td>
<td>490</td>
<td>2554</td>
<td>532</td>
<td>142</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>13,2%</td>
<td>68,7%</td>
<td>14,3%</td>
<td>3,8%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n</td>
<td>1362</td>
<td>7679</td>
<td>1667</td>
<td>424</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>12,2%</td>
<td>69,0%</td>
<td>15,0%</td>
<td>3,8%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Ako často konzumujete údeniny?**

1 = Každý deň/obdeň  
2 = 1-2x týždenne  
3 = 1-2x mesačne  
4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie údenín v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne (p < 0,001). Zvyšuje sa konzumácia údenín každý deň/obdeň a to každým rokom. Tiež stúpa konzumácia údenín 1 – 2 krát mesačne a to vo väčšine u mužov.

**Graf 55: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie údenín**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>n</th>
<th>1-2x týždenne</th>
<th>1-2x mesačne</th>
<th>zriedka alebo nikdy</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>2013</strong></td>
<td>n</td>
<td>218</td>
<td>1229</td>
<td>1337</td>
<td>870</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>6,0%</td>
<td>33,6%</td>
<td>36,6%</td>
<td>23,8%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>2016</strong></td>
<td>n</td>
<td>228</td>
<td>1097</td>
<td>1358</td>
<td>1034</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>6,1%</td>
<td>29,5%</td>
<td>36,5%</td>
<td>27,8%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>2019</strong></td>
<td>n</td>
<td>232</td>
<td>1146</td>
<td>1403</td>
<td>920</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>6,3%</td>
<td>31,0%</td>
<td>37,9%</td>
<td>24,9%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Spolu</strong></td>
<td>n</td>
<td>678</td>
<td>3472</td>
<td>4098</td>
<td>2824</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>6,1%</td>
<td>31,4%</td>
<td>37,0%</td>
<td>25,5%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Stravovanie a konzumácia potravín

Konzumácia rýb

_Ako často konzumujete ryby- konzervy, rybie šaláty?_

1 = Každý deň/obdeň
2 = 1-2x týždenne
3 = 1-2x mesačne
4 = Zriedka alebo nikdy

Väčšina respondentov konzumovala ryby a výrobky z rýb každý deň/obdeň a to v roku 2016 (5,1 %). Klesá podiel respondentov v konzumácii rýb 1-2x týždenne a taktiež konzumácia rýb a výrobkov z nich zriedka alebo nikdy Muži v jednotlivých rokoch sa líšili štatisticky významne. Od roku 2013 stúpala frekvencia konzumácie zriedka alebo nikdy. U žien klesla od roku 2013 konzumácia rýb vo frekvencí 1-2x týždenne.

Graf 56: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie rýb, konzervy a rybích šalátov

Tabuľka 51: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie rýb, konzervy a rybích šalátov

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>ryby, konzervy, rybie šaláty</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>každý deň/obdeň</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1-2x týždenne</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1-2x mesačne</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>zriedka alebo nikdy</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Spolu</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n 104</td>
<td>1164</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 2,8%</td>
<td>31,8%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n 189</td>
<td>1150</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 5,1%</td>
<td>30,8%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n 84</td>
<td>1141</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 2,3%</td>
<td>30,7%</td>
</tr>
<tr>
<td>Total</td>
<td>n 377</td>
<td>3455</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 3,4%</td>
<td>31,1%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Ako často konzumujete ryby čerstvé, mrazené?

1 = Každý deň/obdeň
2 = 1-2x týždenne
3 = 1-2x mesačne
4 = Zriedka alebo nikdy

Na základe prieskumu sme zistili, že respondenti skôr preferujú konzumáciu výrobkov z rýb ako konzumáciu rýb čerstvých respektíve mrazených a to najčastejšou konzumáciou 1-2x mesačne. Oproti roku 2013 tiež klesá konzumácia čerstvých rýb konzumovaných 1 – 2x mesačne

Graf 57: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie čerstvých a mrazených rýb

Tabulka 52: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie čerstvých a mrazených rýb

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>ryby čerstvé, mrazené</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>každý deň/obdeň</td>
<td>1-2x týždenne</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n</td>
<td>%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>51</td>
<td>1,4%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>664</td>
<td>766</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>711</td>
<td>986</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n</td>
<td>%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>188</td>
<td>19,4%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Konzumácia masla, margarínov a bravčovej masti

Ako často konzumujete maslo?

1 = Každý deň/obdeň
2 = 1-2x týždenne
3 = 1-2x mesačne
4 = Zriedka alebo nikdy


Rok

Tabuľka 53: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie masla

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Spolu</th>
<th>n</th>
<th>%</th>
<th>n</th>
<th>%</th>
<th>n</th>
<th>%</th>
<th>n</th>
<th>%</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td></td>
<td>1379</td>
<td>37,6%</td>
<td>1415</td>
<td>38,6%</td>
<td>528</td>
<td>14,4%</td>
<td>341</td>
<td>9,3%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td></td>
<td>1484</td>
<td>39,6%</td>
<td>1358</td>
<td>36,3%</td>
<td>588</td>
<td>15,7%</td>
<td>313</td>
<td>8,4%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td></td>
<td>1635</td>
<td>44,0%</td>
<td>1380</td>
<td>37,1%</td>
<td>432</td>
<td>11,6%</td>
<td>271</td>
<td>7,3%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td></td>
<td>4498</td>
<td>40,4%</td>
<td>4153</td>
<td>37,3%</td>
<td>1548</td>
<td>13,9%</td>
<td>925</td>
<td>8,3%</td>
</tr>
</tbody>
</table>


Graf 58: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie masla


Ako často konzumujete margaríny?

1 = Každý deň/obdeň
2 = 1-2x týždeň
3 = 1-2x mesačne
4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie margarínov sa líši štatisticky významne (p < 0,001). Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí udávajú konzumáciu margarínov denne/obdeň a stúpa podiel respondentov udávajúcich konzumáciu margarínov zriedka alebo nikdy.

Graf 59: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie margarínov

Tabuľka 54: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie margarínov

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>Margaríny</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>každý deň/obdeň</td>
<td>1-2x týždenne</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>365</td>
<td>905</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>10,0%</td>
<td>24,8%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>361</td>
<td>617</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>9,8%</td>
<td>16,7%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>266</td>
<td>618</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>7,2%</td>
<td>16,7%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>992</td>
<td>2140</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>9,0%</td>
<td>19,4%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Ako často konzumujete bravčovú mast?

1 = Každý deň/obdeň
2 = 1-2x týždenné
3 = 1-2x mesačné
4 = Zriedka alebo nikdy

Čo sa týka konzumácie bravčovej masti, od roku 2013 stúpa konzumácia vo frekvencii každý deň/obdeň a 1 - 2 krát mesačne. Ženy v jednotlivých rokoch sa lišili štatisticky významne v rozdelení podľa frekvencie konzumácie masti. Od roku 2013 stúpala frekvencia konzumácie 1-2x mesačne a klesala frekvencia konzumácie zriedka alebo nikdy

**Graf 60: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie bravčovej masti**

![Graf 60: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie bravčovej masti](image)

**Tabuľka 55: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie bravčovej masti**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok príspevku</th>
<th>mast</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>každý deň/obdeň</td>
<td>1-2x týždenné</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n 158</td>
<td>750</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 4,3%</td>
<td>20,5%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n 154</td>
<td>780</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 4,2%</td>
<td>21,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n 178</td>
<td>796</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 4,8%</td>
<td>21,5%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n 490</td>
<td>2326</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 4,4%</td>
<td>21,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Pomocou prieskum zdravotného uvedomia sme zistili, že podľa frekvencie konzumácie mlieka v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne (p < 0,001). Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí udávajú konzumáciu mlieka denne/obdeň a stúpa podiel respondentov udávajúcich zriedka alebo nikdy.

Graf 61: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie mlieka

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>mlieko</th>
<th>každý deň/obdeň</th>
<th>1-2x týždenne</th>
<th>1-2x mesačne</th>
<th>zriedka alebo nikdy</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013 n=1540</td>
<td>% 42,0%</td>
<td>1279</td>
<td>453</td>
<td>395</td>
<td>3667</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2016 n=1483</td>
<td>% 39,7%</td>
<td>1239</td>
<td>553</td>
<td>458</td>
<td>3733</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2019 n=1379</td>
<td>% 37,1%</td>
<td>1341</td>
<td>522</td>
<td>473</td>
<td>3715</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu 4402</td>
<td>% 39,6%</td>
<td>3859</td>
<td>1528</td>
<td>1326</td>
<td>11115</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabulka 56: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie mlieka
**Ako často konzumujete syry a jogurty?**

1 = Každý deň/obdeň  
2 = 1-2x týždenne  
3 = 1-2x mesačne  
4 = Zriedka alebo nikdy

Podiel respondentov od roku 2013 mierne stúpa v konzumácii syrov a jogurtov pri konzumácii 1-2krát týždenne.

**Graf 62: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie syrov a jogurtov**

**Tabuľka 57: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie syrov a jogurtov**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>syry, jogurty</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>n</td>
<td>%</td>
<td>%</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>každý deň/obdeň</td>
<td>1-2x týždenne</td>
</tr>
<tr>
<td>n</td>
<td>1653</td>
<td>1568</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>45,0%</td>
<td>42,7%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n</td>
<td>1704</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>45,5%</td>
<td>42,3%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n</td>
<td>1655</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>44,4%</td>
<td>43,8%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n</td>
<td>5012</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>45,0%</td>
<td>43,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Ako často konzumujete vajcia?

1 = Každý deň/obdeň
2 = 1-2x týždenne
3 = 1-2x mesačne
4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vajec v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne (p < 0,001). Od roku 2013 stúpa podiel respondentov, ktorí udávajú konzumáciu vajec denne/obdeň a klesá podiel respondentov udávajúcich zriedka alebo nikdy.

Graf 63: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vajec

Tabuľka 58: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vajec

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>vajcia</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>každý deň/obdeň</td>
<td>1-2x týždenne</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>508</td>
<td>2131</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>580</td>
<td>2248</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>682</td>
<td>2258</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>1770</td>
<td>6637</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Konzumácia zeleniny

Ako často konzumujete zeleninu surovú?

1 = Každý deň/obdeň
2 = 1-2x týždenne
3 = 1-2x mesačne
4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie surovej zeleniny v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne (p < 0,001). Od roku 2013 stúpa podiel respondentov, ktorí udávajú konzumáciu denne/obdeň a klesá podiel respondentov udávajúcich konzumáciu 1-2 krát týždenne a 1-2 krát mesačne. Od roku 2013 stúpala u žien frekvencia konzumácie surovej zeleniny každý deň/obdeň a klesali všetky zvyšné frekvencia konzumácie.

Graf 64: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie surovej zeleniny

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>každý deň/obdeň</th>
<th>1-2x týždenne</th>
<th>1-2x mesačne</th>
<th>zriedka alebo nikdy</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n 1136</td>
<td>1546</td>
<td>713</td>
<td>269</td>
<td>3664</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 31,0%</td>
<td>42,2%</td>
<td>19,5%</td>
<td>7,3%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n 1272</td>
<td>1537</td>
<td>628</td>
<td>291</td>
<td>3728</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 34,1%</td>
<td>41,2%</td>
<td>16,8%</td>
<td>7,8%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n 1614</td>
<td>1417</td>
<td>488</td>
<td>198</td>
<td>3717</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 43,4%</td>
<td>38,1%</td>
<td>13,1%</td>
<td>5,3%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n 4022</td>
<td>4500</td>
<td>1829</td>
<td>758</td>
<td>11109</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 36,2%</td>
<td>40,5%</td>
<td>16,5%</td>
<td>6,8%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Ako často konzumujete zeleninu varenú, dusenú, konzervovanú?**

1 = Každý deň/obdeň  
2 = 1-2x týždenne  
3 = 1-2x mesačne  
4 = Zriedka alebo nikdy

Od roku 2013 tiež stúpa podiel respondentov, ktorí udávajú konzumáciu zeleninu varenú, dusenú 1-2 krát mesačne a klesá podiel respondentov ktorí udávajú konzumáciu zeleninu varenú, dusenú udávajúcich 1-2 krát týždenne

**Graf 65: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie varenej a dusenej zeleniny**

**Tabulka 60: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie varenej a dusenej zeleniny**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>každý deň/obdeň</th>
<th>1-2x týždenne</th>
<th>1-2x mesačne</th>
<th>zriedka alebo nikdy</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>2013</strong></td>
<td>625</td>
<td>2119</td>
<td>726</td>
<td>194</td>
<td>3664</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>17,1%</td>
<td>57,8%</td>
<td>19,8%</td>
<td>5,3%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>2016</strong></td>
<td>686</td>
<td>2035</td>
<td>813</td>
<td>192</td>
<td>3726</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>18,4%</td>
<td>54,6%</td>
<td>21,8%</td>
<td>5,2%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>2019</strong></td>
<td>605</td>
<td>1914</td>
<td>906</td>
<td>282</td>
<td>3707</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>16,3%</td>
<td>51,6%</td>
<td>24,4%</td>
<td>7,6%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Spolu</strong></td>
<td>1916</td>
<td>6068</td>
<td>2445</td>
<td>668</td>
<td>11097</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>17,3%</td>
<td>54,7%</td>
<td>22,0%</td>
<td>6,0%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Konzumácia pekárenských výrobkov a sladkostí

*Ako často konzumujete chlieb a pečivo (svetlé)?*

1 = Každý deň/obdeň
2 = 1-2x týždenne
3 = 1-2x mesačne
4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie svetlého chleba a pečiva v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne (p < 0,001). Od roku 2013 klesala najmä u mužov frekvencia konzumácie 1-2x týždenne a stúpala frekvencia konzumácie 1-2x mesačne.

**Graf 66: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie svetlého chleba a pečiva**

**Tabuľka 61: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie svetlého chleba a pečiva**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>chlieb, pečivo (svetlé)</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>každý deň/obdeň</td>
<td>1-2x týždenne</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n 1488</td>
<td>1066</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 40,8%</td>
<td>29,2%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n 1431</td>
<td>965</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 38,6%</td>
<td>26,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n 1492</td>
<td>1034</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 40,4%</td>
<td>28,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n 4411</td>
<td>3065</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 39,9%</td>
<td>27,7%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Ako často konzumujete chlieb a pečivo (tmavé)?**

1 = Každý deň/obdeň  
2 = 1-2x týždenne  
3 = 1-2x mesačne  
4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie tmavého chleba a pečiva v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne (p < 0,001).

**Graf 67: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie tmavého chleba a pečiva**

**Tabuľka 62: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie tmavého chleba a pečiva**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>každý deň/obdeň</th>
<th>1-2x týždenne</th>
<th>1-2x mesačne</th>
<th>zriedka alebo nikdy</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n 1972</td>
<td>959</td>
<td>394</td>
<td>339</td>
<td>3664</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 53,8%</td>
<td>26,2%</td>
<td>10,8%</td>
<td>9,3%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n 1887</td>
<td>962</td>
<td>494</td>
<td>380</td>
<td>3723</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 50,7%</td>
<td>25,8%</td>
<td>13,3%</td>
<td>10,2%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n 2019</td>
<td>979</td>
<td>423</td>
<td>300</td>
<td>3721</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 54,3%</td>
<td>26,3%</td>
<td>11,4%</td>
<td>8,1%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n 5878</td>
<td>2900</td>
<td>1311</td>
<td>1019</td>
<td>11108</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 52,9%</td>
<td>26,1%</td>
<td>11,8%</td>
<td>9,2%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Ako často konzumujete sladkosti?

1 = Každý deň/obdeň  
2 = 1-2x týždenne  
3 = 1-2x mesačne  
4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie sladkostí v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne (p = 0,013). Stúpa konzumácia sladkostí a to každý deň/obdeň a 1 – 2 krát mesačne.

Graf 68: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie sladkostí

![Graf sladkosti](image)

Tabuľka 63: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie sladkostí

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>sladkosti</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Každý deň/obdeň</td>
<td>1-2x týždenne</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n 824</td>
<td>1462</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 22,5%</td>
<td>39,9%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n 795</td>
<td>1493</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 21,3%</td>
<td>40,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n 875</td>
<td>1509</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 23,5%</td>
<td>40,6%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n 2494</td>
<td>4464</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 22,4%</td>
<td>40,1%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Konzumácia ryže, zemiakov, strukovín

*Ako často konzumujete zemiaky?*

1 = Každý deň/obdeň  
2 = 1-2x týždenne  
3 = 1-2x mesačne  
4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie zemiakov v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne (*p* < 0,001). Klesá konzumácia zemiakov vo frekvencií 1 – 2 krát mesačne.

**Graf 69**: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie zemiakov

**Tabuľka 64**: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie zemiakov

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>2013</th>
<th>2016</th>
<th>2019</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>n</td>
<td>1711</td>
<td>7974</td>
<td>1249</td>
<td>211</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>15,4%</td>
<td>71,5%</td>
<td>11,2%</td>
<td>1,9%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>každý deň/obdeň</td>
<td>598</td>
<td>536</td>
<td>577</td>
<td>11145</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>16,3%</td>
<td>14,3%</td>
<td>15,5%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>1-2x týždenne</td>
<td>2641</td>
<td>2619</td>
<td>2714</td>
<td>3727</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>71,9%</td>
<td>69,9%</td>
<td>72,8%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>1-2x mesačne</td>
<td>372</td>
<td>500</td>
<td>377</td>
<td>1249</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>10,1%</td>
<td>13,4%</td>
<td>10,1%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>zriedka alebo nikdy</td>
<td>61</td>
<td>90</td>
<td>60</td>
<td>11145</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>1,7%</td>
<td>2,4%</td>
<td>1,6%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Ako často konzumujete ryžu?

1 = Každý deň/obdeň
2 = 1-2x týždenne
3 = 1-2x mesačne
4 = Zriedka alebo nikdy

Klesá konzumácia ryže 1-2 krát mesačne, no stúpa každodenná konzumácia ryže. Od roku 2013 stúpala u mužov frekvencia konzumácie každý deň/obdeň a klesala frekvencia konzumácie 1-2x mesačne.

Graf 70: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie ryže

Tabuľka 65: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie ryže

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>každý deň/obdeň</th>
<th>1-2x týždenne</th>
<th>1-2x mesačne</th>
<th>zriedka alebo nikdy</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n 341</td>
<td>2613</td>
<td>651</td>
<td>67</td>
<td>3672</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 9,3%</td>
<td>71,2%</td>
<td>17,7%</td>
<td>1,8%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n 348</td>
<td>2626</td>
<td>684</td>
<td>85</td>
<td>3743</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 9,3%</td>
<td>70,2%</td>
<td>18,3%</td>
<td>2,3%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n 459</td>
<td>2625</td>
<td>577</td>
<td>67</td>
<td>3728</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 12,3%</td>
<td>70,4%</td>
<td>15,5%</td>
<td>1,8%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n 1148</td>
<td>7864</td>
<td>1912</td>
<td>219</td>
<td>11143</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 10,3%</td>
<td>70,6%</td>
<td>17,2%</td>
<td>2,0%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Ako často konzumujete cestoviny?**

1 = Každý deň/obdeň  
2 = 1-2x týždenne  
3 = 1-2x mesačne  
4 = Zriedka alebo nikdy

Na základe výsledkov prieskumu môžeme zhodnotiť že stúpa každodenná konzumácia cestovín respondentov. Od roku 2013 stúpala najmä u žien frekvencia konzumácie každý deň/obdeň.

**Graf 71: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie cestovín**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>každý deň/obdeň</th>
<th>1-2x týždenne</th>
<th>1-2x mesačne</th>
<th>zriedka alebo nikdy</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n 251</td>
<td>2427</td>
<td>871</td>
<td>117</td>
<td>3666</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 6,8%</td>
<td>66,2%</td>
<td>23,8%</td>
<td>3,2%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n 270</td>
<td>2402</td>
<td>932</td>
<td>132</td>
<td>3736</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 7,2%</td>
<td>64,3%</td>
<td>24,9%</td>
<td>3,5%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n 290</td>
<td>2404</td>
<td>915</td>
<td>117</td>
<td>3726</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 7,8%</td>
<td>64,5%</td>
<td>24,6%</td>
<td>3,1%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n 811</td>
<td>7233</td>
<td>2718</td>
<td>366</td>
<td>11128</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 7,3%</td>
<td>65,0%</td>
<td>24,4%</td>
<td>3,3%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Ako často konzumujete strukoviny?**

1 = Každý deň/obdeň  
2 = 1-2x týždenne  
3 = 1-2x mesačne  
4 = Zriedka alebo nikdy

Zaznamenali sme stúpajúci trend pri konzumácii strukovín v populácii a to pri každodennej frekvencii a pri 1 – 2 krát mesačnej konzumácii.

**Graf 72: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie strukovín**

![Graf 72](image)

**Tabuľka 67: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie strukovín**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>každý deň/obdeň</th>
<th>1-2x týždenne</th>
<th>1-2x mesačne</th>
<th>zriedka alebo nikdy</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Rok prieskumu</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>166</td>
<td>1680</td>
<td>1549</td>
<td>263</td>
<td>3658</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>4,5%</td>
<td>45,9%</td>
<td>42,3%</td>
<td>7,2%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>175</td>
<td>1609</td>
<td>1654</td>
<td>292</td>
<td>3730</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>4,7%</td>
<td>43,1%</td>
<td>44,3%</td>
<td>7,8%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>193</td>
<td>1600</td>
<td>1653</td>
<td>264</td>
<td>3710</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>5,2%</td>
<td>43,1%</td>
<td>44,6%</td>
<td>7,1%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Spolu</strong></td>
<td>534</td>
<td>4889</td>
<td>4856</td>
<td>819</td>
<td>11098</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>4,8%</td>
<td>44,1%</td>
<td>43,8%</td>
<td>7,4%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Konzumácia nápojov

_Ako často konzumujete nesladene nápoje?_

1 = Každý deň/obdeň
2 = 1-2x týždenne
3 = 1-2x mesačne
4 = Zriedka alebo nikdy


_Graf 73: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie nesladených nápojov_

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>n</th>
<th>každý deň/obdeň</th>
<th>1-2x týždenne</th>
<th>1-2x mesačne</th>
<th>zriendka alebo nikdy</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n</td>
<td>1619</td>
<td>954</td>
<td>568</td>
<td>518</td>
<td>3659</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>44,2%</td>
<td>26,1%</td>
<td>15,5%</td>
<td>14,2%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n</td>
<td>1657</td>
<td>882</td>
<td>595</td>
<td>591</td>
<td>3725</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>44,5%</td>
<td>23,7%</td>
<td>16,0%</td>
<td>15,9%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n</td>
<td>1695</td>
<td>900</td>
<td>617</td>
<td>506</td>
<td>3718</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>45,6%</td>
<td>24,2%</td>
<td>16,6%</td>
<td>13,6%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n</td>
<td>4971</td>
<td>2736</td>
<td>1780</td>
<td>1615</td>
<td>11102</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>%</td>
<td>44,8%</td>
<td>24,6%</td>
<td>16,0%</td>
<td>14,5%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Ako často konzumujete malinovky?

1 = Každý deň/obdeň
2 = 1-2x týždenne
3 = 1-2x mesačne
4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie sladených nápojov v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne (p = 0,020). Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí udávajú konzumáciu denne/obdeň, no zvyšuje sa počet konzumentov sladených nápojov 1 – 2 krát mesačne

Graf 74: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie malinoviek

Tabuľka 69: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie malinoviek

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>každý deň/obdeň</th>
<th>1-2x týždenne</th>
<th>1-2x mesačne</th>
<th>zriedka alebo nikdy</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n 482</td>
<td>853</td>
<td>828</td>
<td>1489</td>
<td>3652</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 13,2%</td>
<td>23,4%</td>
<td>22,7%</td>
<td>40,8%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n 420</td>
<td>868</td>
<td>831</td>
<td>1586</td>
<td>3705</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 11,3%</td>
<td>23,4%</td>
<td>22,4%</td>
<td>42,8%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n 416</td>
<td>816</td>
<td>899</td>
<td>1580</td>
<td>3711</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 11,2%</td>
<td>22,0%</td>
<td>24,2%</td>
<td>42,6%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n 1318</td>
<td>2537</td>
<td>2558</td>
<td>4655</td>
<td>11068</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 11,9%</td>
<td>22,9%</td>
<td>23,1%</td>
<td>42,1%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Ako často konzumujete ovocné džúsy?

1 = Každý deň/obdeň
2 = 1-2x týždenne
3 = 1-2x mesačne
4 = Zriedka alebo nikdy

Pri rozdelení respondentov podľa frekvencie konzumácie ovocných džúsov v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne (p = 0,001). Od roku 2013 stúpa podiel respondentov, ktorí udávajú konzumáciu ovocných džúsov zriedka alebo nikdy. Klesá podiel každodennej konzumácie ovocných džúsov a konzumácie 1-2 krát do týždňa a to u oboch pohlaví.

Graf 75: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie ovocných džúsov

Tabuľka 70: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie ovocných džúsov

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>ovocné džúsy</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>každý deň/obdeň</td>
<td>1-2x týždenne</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n = 334</td>
<td>968</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 9,1%</td>
<td>26,5%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n = 291</td>
<td>1050</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 7,8%</td>
<td>28,2%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n = 297</td>
<td>898</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 8,0%</td>
<td>24,2%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>n = 922</td>
<td>2916</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 8,3%</td>
<td>26,3%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Ako často konzumujete kofeinové výrobky?

1 = Každý deň/obdeň
2 = 1-2x týždenne
3 = 1-2x mesačne
4 = Zriedka alebo nikdy

Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie kofeinových nápojov v rokoch 2013, 2016 a 2019 sa líši štatisticky významne (p = 0,020). Klesá konzumácia kofeinových nápojov.

Graf 76: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie kofeinových nápojov

Tabuľka 71: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie kofeinových nápojov

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>2013</th>
<th>2016</th>
<th>2019</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>n</td>
<td>1899</td>
<td>2014</td>
<td>1991</td>
<td>5904</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>51,8%</td>
<td>54,1%</td>
<td>53,5%</td>
<td>53,1%</td>
</tr>
<tr>
<td>každý deň/obdeň</td>
<td>665</td>
<td>713</td>
<td>644</td>
<td>2022</td>
</tr>
<tr>
<td>1-2x týždenne</td>
<td>471</td>
<td>396</td>
<td>441</td>
<td>1308</td>
</tr>
<tr>
<td>1-2x mesačne</td>
<td>630</td>
<td>602</td>
<td>646</td>
<td>1878</td>
</tr>
<tr>
<td>zriedka alebo nikdy</td>
<td>3665</td>
<td>3725</td>
<td>3722</td>
<td>11112</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Spolu n 5904 2022 1308 1878 11112
% 53,1% 18,2% 11,8% 16,9% 100,0%
**Ako často konzumujete energetické nápoje?**

1 = Každý deň/obdeň  
2 = 1-2x týždenne  
3 = 1-2x mesačne  
4 = Zriedka alebo nikdy

Stúpa podiel respondentov ktorí denne konzumujú energetické nápoje, aj podiel respondentov, ktorí konzumujú energetické nápoje len zriedka alebo nikdy a to u oboch pohlaví.

**Graf 77: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie energetických nápojov**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>každý deň/obdeň</th>
<th>1-2x týždenne</th>
<th>1-2x mesačne</th>
<th>zriedka alebo nikdy</th>
<th>Spolu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>n 99</td>
<td>298</td>
<td>562</td>
<td>2695</td>
<td>3654</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 2,7%</td>
<td>8,2%</td>
<td>15,4%</td>
<td>73,8%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>n 103</td>
<td>301</td>
<td>474</td>
<td>2805</td>
<td>3683</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 2,8%</td>
<td>8,2%</td>
<td>12,9%</td>
<td>76,2%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>n 134</td>
<td>255</td>
<td>447</td>
<td>2874</td>
<td>3710</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>% 3,6%</td>
<td>6,9%</td>
<td>12,0%</td>
<td>77,5%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Tabulka 72: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie energetických nápojov**
Znižovanie hmotnosti diétou

**Držali ste niekedy diétu za účelom zníženia hmotnosti?**

1 = Áno
2 = Nie

Podiel respondentov, ktorí držali diétu za účelom zníženia hmotnosti sa v rokoch 2013, 2016 a 2019 líši štatisticky významne (p < 0,001). Držanie diéť za účelom zníženia hmotnosti je každým rokom populárnejšie, preto sa aj zvyšuje tento trend redukcie hmotnosti.

**Graf 78: Podiel respondentov, ktorí držali diétu za účelom zníženia hmotnosti**

**Tabuľka 73: Podiel respondentov, ktorí držali diétu za účelom zníženia hmotnosti**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rok prieskumu</th>
<th>2013</th>
<th>2016</th>
<th>2019</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>áno</td>
<td>nie</td>
<td>Spolu</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>n</td>
<td></td>
<td>n</td>
</tr>
<tr>
<td>2013</td>
<td>675</td>
<td>2999</td>
<td>3674</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>18,4%</td>
<td>81,6%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2016</td>
<td>653</td>
<td>3058</td>
<td>3711</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>17,6%</td>
<td>82,4%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>2019</td>
<td>1058</td>
<td>2496</td>
<td>3554</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>29,8%</td>
<td>70,2%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
<tr>
<td>Spolu</td>
<td>2386</td>
<td>8553</td>
<td>10939</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>21,8%</td>
<td>78,2%</td>
<td>100,0%</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Zhrnutie


Podľa frekvencie konzumácie bradavčového músa stúpa vo frekvencii 1 – 2 krát týždenne, no bradavčové múso viac preferujú v konzumácií muži. U žien stúpa frekvencia konzumácie hydínového músa každý deň/obdeň. Taktiež stúpa konzumácia hovädzieho músa konzumovaného 1- 2 krát mesačne u populácie.

Na základe prieskumu sme zistili, že respondenti skôr preferujú konzumáciu výrobkov z rôznych konzumácie rýb ako konzumácie rýb čerstvých respektíve mrazených. Oproti roku 2013 tiež klesá konzumácia čerstvých rých konzumovaných 1 – 2x mesačne. Z pohľadu trendu v konzumácii rých sa vo všeobecnosti nič významné nezmienilo.

Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí udávajú konzumáciu margarínov denne/obdeň. Čo sa týka konzumácie bradavčovej masti, od roku 2013 stúpa konzumácia vo frekvencii každý deň/obdeň a 1 - 2 krát mesačne.

Stúpa konzumácia surovej a varenej zeleniny u žien.


Vo vzťahu ku konzumácii alkoholických nápojov neboli zaznamenané významné trendy z pohľadu zvyšovania alebo znížovania ich konzumácie.

Pozitívnym trendom znižujúca sa prevalencia užívateľov tabakových výrobkov. V tejto súvislosti signifikantne od roku 2013 klesá aj počet ľudí, ktorí sú vystavení účinkom pasívneho fajčenia v domácnosti a na pracovisku.

Klesá konzumácia kofeinových nápojov, ale stúpa konzumácia energetických nápojov.

Držanie diét za účelom zníženia hmotnosti je každým rokom populárnejšie, preto sa aj zvyšuje tento trend redukcie hmotnosti.
7. Odporúčania pre prax

Najvyššie percento respondentov sa v sledovaných rokoch venovalo prechádzkam a rekreačnému športu. Vzhľadom na klesajúci podiel respondentov, ktorí sa nevenujú žiadnej pohybovej aktivite je dôležité pokračovať v zdravotnej výchove obyvateľstva Slovenskej republiky s cieľom poskytnúť informácie o význame pohybovej aktivity pre zdravie vo všetkých vekových kategóriách, s dôrazom na motiváciu k zmene rizikového správania, čiže fyzickej inaktivite. Podpora pohybovej aktivity by mala byť cienaná na všetky vekové kategórie, aby sa stala prírodnou súčasťou zdravého životného štýlu každého človeka. Pre výber správnej a primejnej pohybovej aktivity je nutné zohľadniť viaceré aspeky v živote človeka, najmä podľa zdravotného stavu človeka a úrovne zdravia. Dôležité je pravidelné zverejňovanie informácií prostredníctvom masových komunikačných prostriedkov, ako sú informácie na webových stránkach, v televízii či na sociálnych sieťach. Dôležitou súčasťou práce je aj poradenstvo v oblasti podpory pohybovej aktivity pre dospelú populáciu a takisto príprava projektov v oblasti podpory zdravia detí a mládeže najmä v súčasnom období pandémie COVID-19.

Prostriedkom na zvyšovanie záujmu verejnosti o zdravý pohyb sú najmä regionálne organizované kampane orientované na zapojenie verejnosti do určitej pohybovej aktivity alebo cvičenia so súčasným poskytnutím informácií a edukácie o význame tejto aktivity.

V prieskume väčšina respondentov uvádzala psychickú kondíciu ako celkom dobrú. Dôležité je pokračovať v aktivitách cielených na udržanie a zvyšovanie povedomia o dôležitosti psychickej kondície a duševného zdravia na celkový zdravotný stav človeka. Na druhej strane sú tieto údaje trocha prekvapujúce vzhľadom ku skutočnosti, že celkový počet pacientov liečených na niektorých psychiatrických diagnózach významne klesá za obdobie posledných piatich rokov.


Od roku 2013 klesá podiel respondentov, ktorí sa nezúčastnili žiadnej preventívnej prehliadky. Je potrebné pokračovať v zdôrazňovaní významu preventívnych prehliadok a dostupnými prostriedkami motivať populáciu k väčšej účasti na preventívnych lekárskych prehliadkach a skríningu, kvôli
Vývoj zdravotného uvedomia a správania sa obyvateľov Slovenskej republiky

záchytu včasných príznakov ochorení. Následne týchto ľudí motivať k ambulantnému riešeniu menších zdravotných problémov, skôr ako sa tieto problémy stanú závažnými. Dôležité je cieľená propagácia významu preventívneho očkovania formou informačných kampaní prostredníctvom médií dostupných širokej verejnosti aj prostredníctvom individuálnej edukácie zo zameraním na vekovú skupinu 25 – 64 rokov a u žien vo veku do 25 rokov.

Výživa je rozhodujúcou súčasťou zdravia a rozvoja. Výživa súvisí so zdravím obyvateľov, silnejším imunitným systémom, nižším rizikom neprenosných chorôb a dlhovekošťou. Ľudia s primeranou výživou sú produktívnejší a môžu vytvárať príležitosti na postupné prerušenie chudoby a hladu. Podvýživa predstavuje vo všetkých formách významné ohrozenie zdravia ľudí. Svet dnes čelí podvýžive aj nadváhe, najmä v krajinách s nízkymi a strednými príjmy. Zdravá

Zoznam grafov

Graf 1: Charakteristika súboru (počet respondentov)
Graf 2: Charakteristika súboru (národnosť)
Graf 3: Charakteristika súboru (bývanie v meste a na vidieku)
Graf 4: Charakteristika súboru (rodinný stav)
Graf 5. Charakteristika súboru (dieťa)
Graf 6: Rozdelenie respondentov podľa druhu pohybovej aktivity
Graf 7: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pohybovej aktivity
Graf 8: Rozdelenie respondentov podľa počtu hodín denne stráveného spánkom
Graf 9: Rozdelenie respondentov podľa kvality spánku
Graf 10: Rozdelenie respondentov podľa fyzickej kondície
Graf 11: Rozdelenie respondentov podľa psychickej kondície
Graf 12: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie práce na záhrade
Graf 13: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie sledovania rozhlasu a televízie
Graf 14: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie čítania novín, časopisov, kníh
Graf 15: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie hrania hier na počítači, tablete
Graf 16: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie na sociálnej sieti
Graf 17: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie návštevy kultúrnych podujatí
Graf 18: Rozdelenie respondentov podľa obmedzenia zdravotnými ťažkosťami v ich aktivitách
Graf 19: Rozdelenie respondentov podľa názoru na možnosť ovplyvnenia dĺžky života
Graf 20: Rozdelenie respondentov podľa hodnotenia svojho života
Graf 21: Rozdelenie respondentov podľa viery v lepšiu budúcnosť
Graf 22: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu, že ich nič nebaví
Graf 23: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu osamolosti
Graf 24: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu smutku
Graf 25: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu menejčinnosti
Graf 26: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu vyčerpania
Graf 27: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pomýšľania na samovraždu
Graf 28: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu nervozity
Graf 29: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu radosti
Graf 30: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu spokojnosti so sebou
Graf 31: Rozdelenie respondentov podľa hospitalizácie počas uplynulých 12 mesiacov
Graf 32: Rozdelenie respondentov podľa liečenia ambulantne počas uplynulých 12 mesiacov
Graf 33: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie očkovania proti chrípke
Graf 34: Rozdelenie respondentov podľa účasti na urologickej preventívnej prehliadke
Graf 35: Rozdelenie respondentiek podľa účasti na gynecologickej preventívnej prehliadke
Graf 36: Rozdelenie respondentov podľa netúčasti na žiadnej preventívnej prehliadke
Graf 37: Rozdelenie respondentov podľa užívania liekov na recept
Graf 38: Rozdelenie respondentov podľa užívania liekov bez receptu
Graf 39: Rozdelenie respondentov podľa príčiny, ktorá im neumožňuje zdravie žiť
Graf 40: Frekvencia konzumácie piva
Graf 41: Frekvencia konzumácie vína
Graf 42: Frekvencia konzumácie destilátov
Graf 43: Frekvencia konzumácie mliečnych alkoholických nápojov
Graf 44: Odpovede respondentov na otázku Fajčíte?
Graf 45: Vyjadrenie rokov fajčenia
Graf 46: Odpovede respondentov ohľadom množstva denné fajčených výrobkov
Graf 47: Odpovede respondentov ohľadom návykov v súvislosti s fajčením v minulosti
Graf 48: Odpovede respondentov ohľadom zdržiavania sa doma v zaťaženej miestnosti
Graf 49: Odpovede respondentov ohľadom zdržiavania sa vo volnom čase v zaťaženej prostredí
Graf 50: Odpovede respondentov ohľadom užívania drog
Graf 51: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vareného jedla
Graf 52: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie bravčového mäsa
Graf 53: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie hovädziceho mäsa
Graf 54: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie hovädziceho mäsa
Graf 55: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie údenín
Graf 56: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie rýb, konzervy a rybích šalátov
Graf 57: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie čerstvých a mrazených rýb
Graf 58: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie masla
Graf 59: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie margarínov
Graf 60: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie bravčovej masti
Graf 61: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie mlieka
Graf 62: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie syrov a jogurtov
Graf 63: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vajec
Graf 64: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie surovej zeleniny
Graf 65: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie varenej a dusenej zeleniny
Graf 66: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie svetlého chleba a pečiva
Graf 67: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie tmavého chleba a pečiva
Graf 68: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie sladkosti
Graf 69: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie zemiakov
Graf 70: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie ryže
Graf 71: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie cestovín
Graf 72: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie strukovín
Graf 73: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie nesladených nápojov
Graf 74: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie malinoviek
Graf 75: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie ovocných džúsov
Graf 76: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie kofeínových nápojov
Graf 77: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie energetických nápojov
Graf 78: Podiel respondentov, ktorí držali diétu za účelom zníženia hmotnosti
Tabeľka 1: Výskyt niektorých najčastejších uvádzaných ochorení v rokoch 2013, 2016 a 2019
Tabeľka 2: Rozdelenie respondentov podľa druhu pohybovej aktivity
Tabeľka 3: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pohybu počas týždňa
Tabeľka 4: Rozdelenie respondentov podľa počtu hodín denne stráveného spánkom
Tabeľka 5: Rozdelenie respondentov podľa kvality spánku
Tabeľka 6: Rozdelenie respondentov podľa fyzickej kondície
Tabeľka 7: Rozdelenie respondentov podľa psychickej kondície
Tabeľka 8: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie práce na záhrade
Tabeľka 9: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie sledovania rozhlasu a televízie
Tabeľka 10: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie čítania novín, časopisov, kníh
Tabeľka 11: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie hrania hier na počítači, tablete
Tabeľka 12: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie na sociálnej sieti
Tabeľka 13: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie návštevy kultúrných podujatí
Tabeľka 14: Rozdelenie respondentov podľa obmedzenia zdravotnými ťažkosťami v ich aktivitách
Tabeľka 15: Rozdelenie respondentov podľa názoru na možnosť ovplyvnenia dĺžky života
Tabeľka 16: Rozdelenie respondentov podľa hodnotenia svojho života
Tabeľka 17: Rozdelenie respondentov podľa viery v lepšiu budúcnosť
Tabeľka 18: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu, že ich nič nebaví
Tabeľka 19: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu osamelosti
Tabeľka 20: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu smútku
Tabeľka 21: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu menejčlennosti
Tabeľka 22: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu vyčerpania
Tabeľka 23: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pomýšlenia na samovraždu
Tabeľka 24: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu nervozity
Tabeľka 25: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu radosti
Tabeľka 26: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie pocitu spokojnosti so sebou
Tabeľka 27: Rozdelenie respondentov podľa hospitalizácie počas uplynulých 12 mesiacov
Tabeľka 28: Rozdelenie respondentov podľa liečenia ambulantne počas uplynulých 12 m.
Tabeľka 29: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie očkovania proti chrípke
Tabeľka 30: Rozdelenie respondentov podľa účasti na urologickej preventívnej prehliadke
Tabeľka 31: Rozdelenie respondentiek podľa účasti na gynecologickej preventívnej prehliadke
Tabeľka 32: Rozdelenie respondentov podľa neúčasti na žiadnej preventívnej prehliadke
Tabeľka 33: Rozdelenie respondentov podľa užívanie liekov na recept
Tabeľka 34: Rozdelenie respondentov podľa užívanie liekov bez receptu
Tabeľka 35: Rozdelenie respondentov podľa príčiny, ktorá im neumožňuje zdravšie žiť
Tabeľka 36: Konzumácia piva vo vybraných rokoch
Tabeľka 37: Konzumácia vína vo vybraných rokoch
Tabeľka 38: Konzumácia destilátov vo vybraných rokoch
Tabeľka 39: Konzumácia miešaných alkoholických nápojov vo vybraných rokoch
Tabeľka 40: Rozloženie odpovedí respondentov na otázku Fajčíte? vo vybraných rokoch
Tabeľka 41: Rozloženie odpovedí respondentov ohľadom množstva danne fajčených výrobkov vo vybraných rokoch
| Tabuľka 42: Rozloženie odpovedí respondentov ohľadom návykov v súvislosti s fajčením v minulosti vo vybraných rokoch |
| Tabuľka 43: Rozloženie odpovedí respondentov ohľadom zdržiavania sa doma v zaťaženej miestnosti vo vybraných rokoch |
| Tabuľka 44: Rozloženie odpovedí respondentov ohľadom zdržiavania sa vo voľnom čase v zaťaženej prostredí vo vybraných rokoch |
| Tabuľka 45: Rozloženie odpovedí respondentov ohľadom užívania drog vo vybraných rokoch |
| Tabuľka 46: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vareného jedla |
| Tabuľka 47: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie bravčového mäsa |
| Tabuľka 48: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie hovädzieho mäsa |
| Tabuľka 49: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie hydiny |
| Tabuľka 50: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie údenín |
| Tabuľka 51: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie rýb, konzervy a šalátovej |
| Tabuľka 52: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie čerstvých a mrazených rýb |
| Tabuľka 53: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie masla |
| Tabuľka 54: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie mäsovínov |
| Tabuľka 55: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie bravčovej masti |
| Tabuľka 56: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie mlieka |
| Tabuľka 57: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie syrov a jogurtov |
| Tabuľka 58: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie vajec |
| Tabuľka 59: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie surotej zeleniny |
| Tabuľka 60: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie varenej a dusenej zeleniny |
| Tabuľka 61: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie svetlých chlieba a pečiva |
| Tabuľka 62: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie tmavého chlieba a pečiva |
| Tabuľka 63: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie sladkostí |
| Tabuľka 64: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie zemiakov |
| Tabuľka 65: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie ryže |
| Tabuľka 66: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie cestovín |
| Tabuľka 67: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie strukovín |
| Tabuľka 68: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie nesladených nápojov |
| Tabuľka 69: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie malinoviek |
| Tabuľka 70: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie ovocných džúsov |
| Tabuľka 71: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie kościnekých nápojov |
| Tabuľka 72: Rozdelenie respondentov podľa frekvencie konzumácie energetických nápojov |
| Tabuľka 73: Podiel respondentov, ktorí držali diétu za účelom zníženia hmotnosti |
**Literatúra**


WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020b. Alcohol. Dostupné na: https://www.who.int/health-topics/alcohol#tab=tab_1
VÝVOJ ZDRAVOTNÉHO UVEDOMENIA A SPRÁVANIA SA OBYVATELOV SLOVENSKEJ REPUBLIKY ZA OBDOBIE ROKOV 2013 - 2016 – 2019

Autori: Mgr. Veronika Danihelová  
Mgr. Lucia Chromíková  
Mgr. Lucia Miličková  
doc. Mgr. PhDr. Róbert Ochaba, PhD., MPH  
RNDr. Ladislava Wsólová  

Recenzenti:  
doc. MUDr. Jana Hamade, PhD., MPH  
MUDr. Hana Janechová  

Vydal Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky v roku 2020  

Text neprešiel jazykovou úpravou.

Prvé vydanie. Počet výtlačkov: 100 ks. Rozsah: 104 strán

ISBN 978-80-7159-244-0  
EAN 9788071592440