

# Stravování v digitální éře Jak sociální sítě formují jídelníček mladých



**MUDr. Václava Kunová**  
**SPV**

**Seminář ke Světovému dni výživy**





# Úvodní fakta

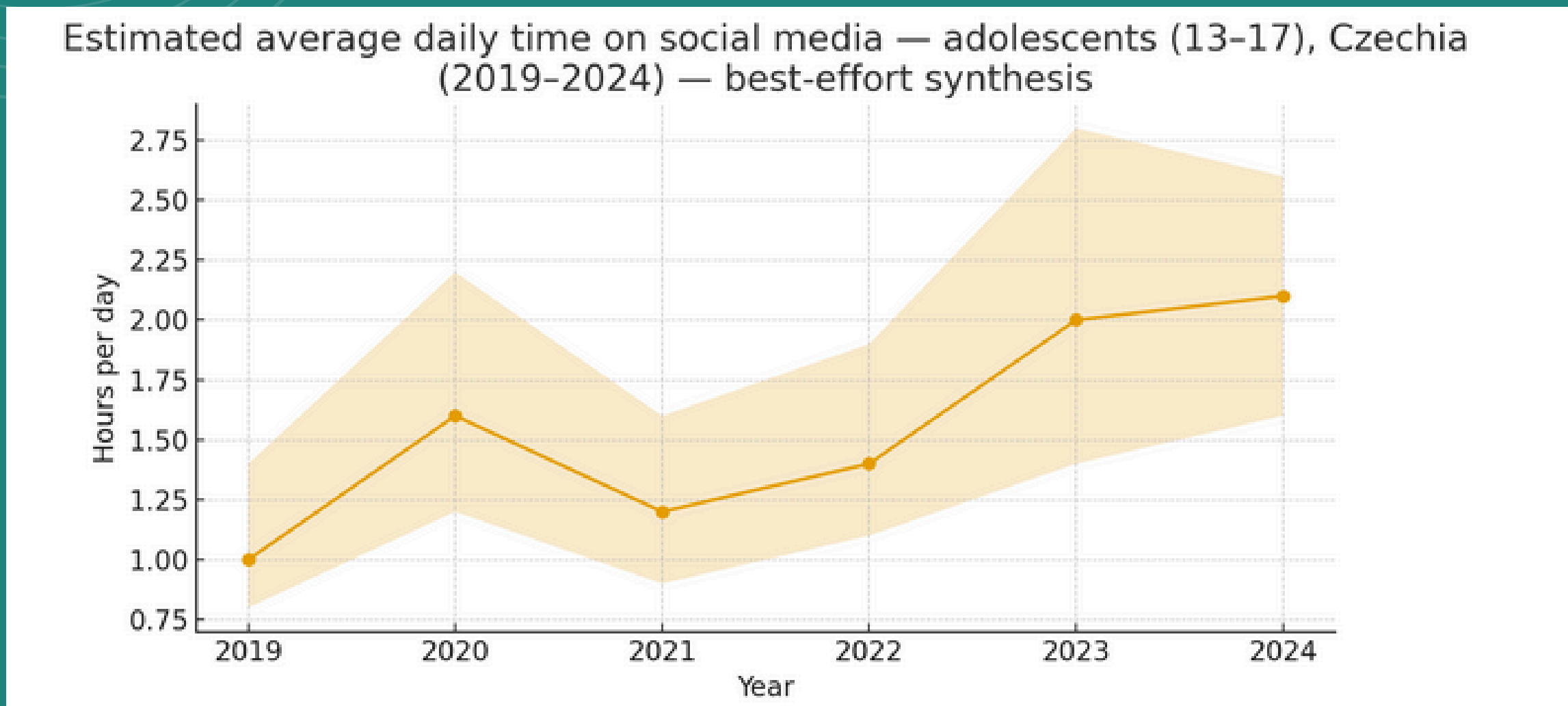
**80 % mladých lidí sleduje alespoň jednoho „výživového influencera“.**  
**1 z 3 dospívajících dívek uvádí, že se kvůli sociálním sítím cítí pod tlakem „jíst zdravěji“ nebo „méně“.**

**Fitness trenéři, výživové koučky, estetické účty**

- **Problém: vizuální forma upřednostňuje atraktivní jídla, ne vyvážená jídla.**
- **Algoritmus podporuje extrémy → detox, carnivore, keto, raw, apod**
- **Sociální média zvyšují nespokojenost s tělem a riziko dietního chování**

Turner PG, Lefevre CE. The social media diet: A scoping review. J Eat Disord. 2023;11(1):15. PMID: 36737274; PMCID: PMC10032524.

# Čas strávený na sítích



**Hodnoty jsou odhad sestavený ze směsi zdrojů: MUNI (pasivní měření aplikací, 2021–22), CZEPS a vládní reporty (průzkumy / self-report), a mezinárodních trendů.**

**Czech Educational Panel Survey – výzkumný projekt Sociologického ústavu Akademie věd ČR.**

**MUNI (2021) uvádí ~74 minut/den na sociálních sítích (pasivní měření) — jako jeden z referenčních bodů. Vládní / CZEPS průzkumy 2023 používají kategorie (procenta nad 2/4/5 hodin) a signalizují vyšší self-report čas v roce 2023.**



# Covid a prudký nárůst času na sítích



Od roku 2019 se v České republice výrazně zvýšil čas, který dospívající tráví na sociálních sítích.

- V roce 2019 to bylo přibližně 1 hodina denně, což odpovídá době před pandemií.
- Během covidu (2020) došlo k prudkému nárůstu — čas na sítích se zvýšil až na 1,5–2 hodiny denně, protože sociální sítě částečně nahrazovaly sociální kontakt a školní interakce.
- Po mírném poklesu v roce 2021–2022 (na cca 1,2–1,4 h/den) znovu dochází k postupnému růstu.
- Podle dostupných dat z let 2023–2024 už průměrný český adolescent tráví na sociálních sítích zhruba 2 hodiny denně, přičemž více než čtvrtina mladých uvádí čas přesahující 4 hodiny denně.

Celkově je tedy vidět dlouhodobý rostoucí trend, který je nejvýraznější u dívek a studentů středních škol.

Zároveň se rozšiřuje rozptyl mezi jednotlivci — část mladých používá sítě jen omezeně, ale roste podíl těch, kteří jsou na nich velmi aktivní (5+ hodin denně).



# Sociální sítě jako nový nutriční terapeut

TikTok má přes 40 miliard zhlédnutí pod hashtagem #nutrition (2025)

Analýza tisíců videí na TikToku (#WhatIEatInADay, #cleaneating) ukázala, že

- 44 % obsahu podporuje redukci hmotnosti
- 21 % má prvky „dietní“ kultury
- jen 11 % obsahuje odborně správné výživové informace
- TikTok šíří idealizované představy o „dokonalém“ stravování a váze

Romo S, Riley S, De Guzman A, et al. Diet culture on TikTok: A descriptive content analysis. Public Health Nutr. 2024;27(6):1021–1031. PMCID: PMC11504184.





# Potenciální rizika trendů „clean eating“

Nadměrné sledování „clean eating“ trendů může vést k úzkosti z jídla až ortorexii

➔ obsah → emoce → chování → vztah k jídlu

- Obsese kvalitou jídla (nikoli kvantitou jako u anorexie).
- Restriktivní výběr potravin – vyhýbání se „nezdravým“, „toxickým“ či „nepřirozeným“ jídlům
- Silný pocit viny či úzkosti při porušení „vlastních pravidel“
- Sociální izolace (např. odmítání jídla s přáteli kvůli složení)
- Paradoxní efekt – i přes „zdravé“ záměry může vést k podvýživě, únavě, deficitům či úzkostným poruchám

*Martín-Ruiz E, Llorente-Barroso C, Sánchez-Gómez MC. The healthy eating movement on social media and its psychological consequences. Front Nutr. 2024;11:1474729.*





# Vyšší riziko vzniku obezity

**Delší expozice sociálním médiím → vyšší kognitivní impulzivita → větší chuť k jídlu**  
**Expozice food-obsahu zvyšuje kalorický příjem a snižuje konzumaci ovoce/zeleniny.**

## **Sedavé chování a zkrácení spánku**

- **Dlouhý čas strávený na sociálních sítích zvyšuje sedavé chování, tedy čas bez fyzické aktivity.**
- **Zároveň vede ke zkrácení spánku (kvůli večernímu používání mobilu, tzv. „bedtime procrastination“).**
- **Obojí jsou nezávislé rizikové faktory obezity – narušují hormonální rovnováhu (leptin, ghrelin) a podporují noční přejídání.**

Chau MM, Burgermaster M, Mamun A. Social media and children's and adolescents' diets: A systematic review. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(9):5672. PMCID: PMC9156385.

- Twenge JM et al., JAMA Pediatrics 2024 – analýza 30 000 adolescentů: každá dodatečná hodina na sociálních sítích koreluje s vyšším BMI a kratším spánkem.
- Chaput J-P et al., Obesity Reviews 2023 – metaanalýza: více než 2 h/den u obrazovky zvyšuje riziko nadváhy o 23 %.





# Správně vedené kampaně na sociálních sítích mohou podporovat zdravé stravování

**Z 23 studií využívajících sociální média k podpoře zdravé výživy u adolescentů mělo 60 % pozitivní efekt — ukazuje potenciál, pokud je obsah odborně vedený.**

Chau MM, Burgermaster M, Mamun A. The use of social media in nutrition interventions for adolescents: Systematic review. Public Health Nutr. 2023;26(4):678–692.



# Ukázka ze sítě SPV - trendy pod lupou



**Trend fibermaxxing je v zásadě vědecky podložený** způsob zlepšení nutričního stavu, ale neplatí, že čím víc vlákniny, tím lépe.

## VHODNĚJŠÍ JE:

- ✓ **Zvyšovat příjem vlákniny například o 5 g denně po dobu 1 týdne** a sledovat subjektivní snášenlivost. Zároveň pít dost tekutin ! Pak teprve navýšit dál.
- ✓ **Kombinovat co nejširší spektrum druhů rostlinných potravin** a snažit se mít v jídelníčku vlákninu rozpustnou i nerozpustnou.



# Ukázka ze sítí SPV - trendy pod lupou

## PŘÍNOSY FIBERMAXXINGU

- ✓ **Pocit nasycení** – vláknina zpomaluje trávení, snižuje chuť, podporuje hubnutí
- ✓ **Zdravé trávení & mikrobiom** – vláknina podporuje růst „hodných“ bakterií a tvorbu prospěšných mastných kyselin (např. butyrát)
- ✓ **Stabilizovaná glykemická křivka** a možnost snížení hladiny cholesterolu – díky gelové formě rozpustné vlákniny
- ✓ **Snížené riziko chronických onemocnění**, včetně cukrovky 2. typu, srdečních chorob a rakoviny tlustého střeva

## RIZIKA FIBERMAXXINGU

- ✗ **Příliš rychlé navyšování může způsobit nadýmání, plynatost, zácpu** – doporučuje se navyšovat postupně (+5g/den), a zároveň pít hodně vody
- ✗ **Nepřehánět to** – nad 60g vlákniny denně může zhoršit vstřebávání některých minerálních látek
- ✗ **Individuální tolerance** – lidé se různými typy zánětlivých střevních onemocnění či starší lidé by měli být opatrní a konzultovat změny s nutričním terapeutem

**Trend fibermaxxing je v zásadě vědecky podložený** způsob zlepšení nutričního stavu, ale neplatí, že čím víc vlákniny, tím lépe.

## VHODNĚJŠÍ JE:

- ✓ **Zvyšovat příjem vlákniny například o 5g denně po dobu 1 týdne** a sledovat subjektivní snášenlivost. Zároveň pít dost tekutin ! Pak teprve navýšit dál.
- ✓ **Kombinovat co nejširší spektrum druhů rostlinných potravin** a snažit se mít v jídelníčku vlákninu rozpustnou i nerozpustnou.



# Ukázka ze sítě SPV - trendy pod lupou



1/6

## Trendy POD lupou

### MELOUNOVÁ DIETA JAKO NÁSTROJ DETOXU A SNÍŽENÍ VÁHY?

Tento extrémní trend se stal na Tik Toku hitem léta 2025. Zastánci melounové "diety" jedí pouze vodní melouny, nic víc. Jaká rizika to s sebou nese?



1/6

## Trendy POD lupou



### PROTEIN WASHING



## Trendy POD lupou

### PITÍ 4 LITRŮ VODY DENNĚ - BEZ OHLEDU NA INDIVIDUALITU



# Závěr

**Sociální sítě jsou současně rizikem i nástrojem – záleží, kdo a jak skrze ně mluví o výživě.“**

- **Sociální sítě mění jídlo v kulturní a emoční fenomén.**
- **Není cílem sociální média odmítat, ale učit se s nimi zacházet.**
- **Výživa musí být znovu „v rukou odborníků, ne algoritmů“.**

**Odborníci by měli být součástí online prostoru, ne jen jeho kritikou.  
Vysvětlovat, tvořit srozumitelný obsah, reagovat na trendy věcně.  
Edukovat mediální gramotnost a kritické myšlení u mladých.**

**Cílený kontrast: „mýtus vs. fakta“ formou grafiky.**



# Děkuji za pozornost

[www.vyzivaspol.cz](http://www.vyzivaspol.cz)

Společnost pro výživu je na sítích

Facebook  
Instagram

