

## EDUKACE O ŽIVOTNÍM STYLU NA ČESKÉM INTERNETU

Štěpán Svačina, Martin Matoulek

### Anotace

Problematicke zdravého životního stylu je věnováno mnoho internetových stránek u nás i ve světě. Situace je však horší u nás. Ve světě jsou aktivnější univerzity, instituce a občanská sdružení. U nás převažuje snaha prodávat pomocí stránek potravinové doplňky, kurzy a pobyty. Vždy je třeba se zamyslet, kdo je provozovatelem stránek a jaké jsou jeho cíle a podle toho lze vytipovat stránky s větší garancí vědeckého přístupu a menšími komerčními zájmy.

### Klíčová slova

*Zdravý životní styl, konzultace o životním stylu, [www.stob.cz](http://www.stob.cz), [www.obesity-news.cz](http://www.obesity-news.cz)  
potravinové doplňky*

### 1. Úvod

Neustále stoupá výskyt civilizačních onemocnění – kardiovaskulárních, onkologických i metabolických. Proto stoupá i význam edukace o zdravém životním stylu. Například výživa se podle zpráv WHO podílí významně až na třech čtvrtinách lidských onemocnění. Internet je dnes snadno dostupným prostředkem, který umožňuje ovlivnění životního stylu populace i jednotlivce. V této oblasti však dochází logicky k střetu zájmů marketingových (komerčních), individuálních a veřejných. Situace je stále do značné míry odlišná u nás a ve světě.

### 2. Komu je určena edukace o zdravém životním stylu na internetu

Z hlediska společenských potřeb je edukace nepochybně určena tomu, kdo civilizační onemocnění buď má nebo je jím ohrožen. Takovéto využití edukace vede k snížení nákladů na zdravotnictví a má i nepřímé efekty hospodářské.

Z hlediska individuálních je pak cílem využití edukace léčba či prevence individuální a to má efekt na snížení nákladů ze zdravotního pojištění.

Mezi uživateli edukačních stránek o zdravotním životním stylu převažují zatím zcela jistě osoby zdravé.

### 3. Kdo stránky o zdravém životním stylu provozuje

Z hlediska obchodního je pak nepohybným cílem provozovatelů zisk obvykle prodej nějaké služby, léku, pomůcky, potravinového doplňku. Z hlediska zdravotního pak může jít přístupy korektní a méně korektní, podle toho zda se provozovatel snaží prodat postup účinný či bez vědeckých průkazů efektu. To je na první pohled obtížné pro laika poznatelné.

Stránky obvykle uvádějí směs informací pravdivých a nepravdivých. Vodítkem může být i kdo stránky provozuje. Nepravdivé informace si nemohou dovolit ministerstva, univerzity, zdravotní pojišťovny. Zde jde o opravdové rady

bez snahy o prodej produktů či kurzů. U jiných provozovatelů je vždy nejistota. Ve světě – zejména ve Spojených státech) výrazně převažují stránky o zdravém životním stylu vyvinuté státními institucemi či občanskými sdruženími. Stimulovat rozvoj stránek se opakovaně neúspěšně snaží evropská unie. Časté jsou i systémy otázek a odpovědí, přičemž je možné listování dříve uživateli položenými otázkami. To nejen umožňuje neptat se zbytečně, ale prohlédnutí starších otázek zvyšuje důvěryhodnost správce stránek a uživatel se pak nebojí zeptat.

Občan je u nás i ve světě vtahován do konzultací několika typy zpětných vazeb. Reagováním na komerční nabídku, systémem otázek a odpovědí a konzultačními individualizovanými programy. Ty se týkají často zdravého životního stylu např. obezity, diet, fyzické aktivity. Individuální konzultace, ať již systémem otázek či přímo konzultačními programy jsou pravděpodobně prostředkem odborně nejsprávnějším, a snad i neúčinnějším.

#### **4. Některé příklady internetové edukace o zdravém životním stylu u nás**

Velmi komplexní stránky o redukci hmotnosti přináší stránky klubu STOB – stop obezitě [www.stob.cz](http://www.stob.cz). Zahrnují rozsáhlé informace o dietě a fyzické aktivitě. Komerční aktivity spočívají jen v nabízení kursů, redukčních pobytů a v odkazech na jiné subjekty, kde všechny informace již nemusí být korektní. Jde o stránky realizované na poměrně vědecké bazi.

[www.obezity-news.cz](http://www.obezity-news.cz) přináší rovněž rozsáhlé informace o dietách a cvičení a individuální konzultace. Z komerčního hlediska jsou nabízeny jen vlastní aktivity rekondičních center.

Podobných stránek založených na vědeckém principu jako uvedené dva příklady není mnoho. Cílem mnoha dalších stránek je prodat pro pacienty určité technologie či potravní doplňky. I terminologie těchto stránek lékaře či odborníka hned obvykle zarazí. Některé stránky hned úvodem slibují že všechno půjde bez léků a bez cvičení nebo doporučují potravinové doplňky, solární energii, přírodní simulanty atd.

Podobné stránky u nás převažují v zahraničí naopak převažují stránky korektně informující o potravinových doplncích a často není ani jejich cílem konkrétní produkt prodat.

Řada stránek propagující produkty bez vědecké báze je i mezinárodních. Např. [www.lifestyles](http://www.lifestyles) v řadě národních mutací propagujících bylinné výtažky. Řada takových článků připomíná spíše stránky hnutí či církvi, ukazují obvykle magickou osobnost zakladatele a jeho zkušenost s některým přírodním produktem.

Zajímavým zdrojem je i wikipedie, která exaktně informuje, co zdravý životní styl je. Přitom dobře analyzuje i politický význam těchto hnutí za zdravý životní styl.

Velmi kvalitní stránky provozují a zřejmě z prodeje léků a technologií financují např. firmy působící v diabetologii (Lilly, Novo, MTE apod.) Nepřimo

tak v rámci zákona jistě upozorňují na své produkty.

### **5. Závěr**

Internet se stává stále významnějším zdrojem informací o životním stylu. Uživatel však zejména u nás musí být obezřetný a zamýšlet se nad

- tím, kde je provozovatelem stránek
- nabízenými produkty
- nad tím, kdo validitu informací garantuje.

Vzhled stránek o kvalitě bohužel neinformuje, neboť stránky bez moderního designu dnes prakticky neexistují. Dohnat svět v obsahové kvalitě stránek o životním stylu bude naší republika ještě pár let trvat.

**Výzkum je podporován projektem MŠMT2B06172 Bezpečné potraviny**

#### **Kontakt:**

**Prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc.**

3. interní klinika UK-1.LF

Kateřinská 32

121 08 Praha 2

tel: 224962921

e-mail: [svacinas@lf1.cuni.cz](mailto:svacinas@lf1.cuni.cz)

<http://www.svacina.cz>