



Program podpory zdraví – „Suchý únor 2022“ – měsíc bez kapky alkoholu



Udělej něco pro sebe,
inspiruj ostatní a čapni Sucháč:

DRTIVÝ DOPAD

FAQ

ALKOTEST

Naše nemocnice se připojila k výzvě

Přidejte se k nám s celou firmou a namíchejte si vlastní koktejl. Přesně podle vaší chuti.

JDU NA TO

Kampaň je vedena pomocí informačních materiálů a osobní angažovanosti našich zaměstnanců, vše je založeno na dobrovolném připojení každého z nás.

Registrace pro jednotlivce: https://suchejunor.cz/#registruj_se

Dopad kampaně je potvrzený několika výzkumy – rizikovou konzumaci sníží každý druhý

Klíčový je ovšem objektivně pozitivní dopad kampaně na účastníky. „Suchej únor“ jim umožňuje dát si na jeden měsíc od alkoholu odstup, díky čemuž mohou poznat, jak moc své pití ovládají a jak moc alkohol ovládá je.

www.suchejunor.cz/vyzkum

Tématem jsou letos nezávislé firmy i „nealko“ pro děti.

Příloha: Rozhovor s Ilonou Preslovou



Alkofakta

Poplžení je náš národní sport.

Průměrný Čech vybitunkne za rok
14,4 l čistého líhu. Víc zvládnou jen v Litvě a Moldavsku.

Společenské náklady nadměrného pití se odhadují na
56 mld. Kč ročně.

Za hranou rtčikového pití se u nás pohybuje přes
1 000 000 litrů.

To je zhruba každý 7. dospělák, kterého potkáš na ulici, v baru,
nebo v tramvaji.



CHCI SI O TOM POČÍST

„Ovládáme my alkohol nebo alkohol ovládá nás?“

Kalorická tabulka alkohol

Kalorická tabulka neznámějších piv - víte, kolik mají kalorií?

21.01.2021 14:09 | Autor článku: [Petr Toušek](#)

Velké břicho a obezita je často připisováno pití piva. Pivo přitom neobsahuje více kalorií než jiné běžné nápoje. Opravdu se po pivu tloustne?

[Tloustne se po pivu?](#) - [Kalorická hodnota piva](#) - [Pivo a dieta](#) - [Energetická hodnota nejoblíbenějších piv](#)



Foto: Pixabay

🤔 Pivo a kalorie: Tloustne se po pivu?



Ano i ne. Na tuhle otázku neexistuje jednoduchá odpověď. Ve společnosti je obecně zažitý stereotyp, že se pitím piva tloustne. Objemnému, kulatému břichu se někdy říká pivní mozol, což působí dojmem, že se v něm snad zlatavý nápoj přímo hromadí nebo za něj nese hlavní odpovědnost. Vůči pivu to ale není příliš fér. Ze samotného střídání pití piva ztloustnout nemůžete. Nebo alespoň ne více než třeba pitím džusu.

Zatímco v půllitru světlého desetistupňového piva najdeme asi **185 kcal**, ve stejném množství 100% pomerančového džusu nebo polotučného mléka je asi **200 kcal**, a ve sladké limonádě dokonce **230 kcal**.



Je tu ale hned několik velkých ALE.... Se zvyšující se stupňovitostí roste nejen obsah alkoholu, ale také obsah cukru a celkové energetické hodnoty. Jedna světlá desítka má běžně 185 kcal, u dvanáctky je to už ale klidně může být i 220 kcal. A ještě více kalorií mají tmavá piva. Taková tmavá dvanáctka už může snadno soutěžit s přeslazenou limonádou.

Další faktor, který hraje velkou roli, je samozřejmě vypité množství. Na posezení běžně nevypijete litr džusu nebo mléka, u piva naopak prvních dvou půllitrů málokdy zůstane. Každé pivo odpovídá zhruba jedné desetíně doporučené denní kalorické dávky (DDD), takže dvě piva denně nejsou žádný velký problém, v případě šesti už ale zdravou denní dávku snadno překročíte.

Prázdné kalorie v pivu a kalorie v nealkoholickém pivu

Velkou část energetické hodnoty piva tvoří alkohol a tady se skrývá další úskalí. Nejsou totiž kalorie jako kalorie. Alkohol dietologové říkají prázdné kalorie, čímž chtějí říct, že jeho energetická hodnota, která je navíc poměrně vysoká, nepřináší tělu žádné zdraví prospěšné látky. Oproti jiným alkoholickým nápojům má ale pivo tu výhodu, že alkoholu neobsahuje moc a zároveň obsahuje i řadu látek, které zdraví prospívají.

Z toho také vyplývá, že z pohledu zdravého kalorického příjmu na tom bude nejlépe nealkoholické pivo. Oblíbený Birell obsahuje polovinu kalorií oproti pilsenské dvanáctce a dvě



třetiny oproti Budvaru desítce. Mluvíme ale samozřejmě o klasickém nealkoholickém pivu. Slazený ovocný Birell na tom je podobně jako klasická desítka.

Tabulka - kalorická hodnota piva (pivo 10°, pivo 11°, pivo 12°)

	kcal na 100ml	kcal na 0,5l	%DDD
Pivo světlé 10°	37	185	9,30%
Pivo světlé 11°	41	203	10,20%
Pivo světlé 12°	44	221	11,10%
Pivo tmavé 10°	38	191	9,60%
Pivo tmavé 11°	42	211	10,60%
Pivo tmavé 12°	46	228	11,40%
Pivo nealkoholické	20	100	5%
Pivo světlé pšeničné 12°	43	215	10,80%
Pivo světlé 14°	53	263	13,20%
Pivo tmavé 19°	90	450	22,50%

Pivo a dieta k sobě moc nejdou

Pivo může k tloustnutí přispět i nepřímo. Látky z chmele, které u piva způsobují hořkou chuť zároveň zvyšují chuť k jídlu. A pokrmy, které v restauracích nabízejí k zakousnutí, obvykle moc dietní nejsou. Ať už jde o smažené brambůrky, nebo vepřové koleno.

Časté pití piva jde také ruku v ruce s životním stylem, který vede k tloustnutí či přímo obezitě. Sezením v hospodě se moc kalorií nespálí a ne každý dokáže čas strávený v restauraci vykompenzovat dostatečnou fyzickou aktivitou.



Energetická hodnota a obsah sacharidů a cukru - Pízeň a další oblíbená piva

	Energetická hodnota (100 ml)	Sacharidy (100 ml)	z toho cukry
Pilsner Urquell	178 kJ / 42,5 kcal	5,1 g	0,5 g
Gambrinus Originál 10°	154 kJ / 37 kcal	3 g	0 g
Budvar světlý 12°	168 kJ / 40 kcal	3 g	2 g
Budvar světlý 10°	143 kJ / 34 kcal	2 g	2 g
Velkopopovický Kozel světlý 10°	152 kJ / 36 kcal	3 g	0 g
Velkopopovický Kozel světlý 11°	167 kJ / 40 kcal	3 g	0 g
Radegast Original 10°	155 kJ / 37 kcal	3 g	0,4 g
Radegast ryze hořká 12	185 kJ / 44 kcal	4 g	0,6 g
Staropramen světlý 10°	148 kJ / 35 kcal	3 g	0 g
Krušovice světlé 10°	154 kJ / 37 kcal	3 g	0,5 g
Krušovice Královská 12	185 kJ / 44 kcal	4 g	0,5 g
Bernard 10° kvasnicové světlé výčepní	131 kJ / 31 kcal	4 g	0,5 g
Bernard 12° světlý ležák	188 kJ / 45 kcal	4 g	0,5 g
Birell světlý nealkoholické pivo	87 kJ / 21 kcal	5 g	2 g
Birell Pomelo & Grep	143 kJ / 34 kcal	8 g	6 g

► [Výpočet BMI pro dospělé i děti, tabulka a vzorec](#)

https://www.nejlepsidrinky.cz/rubriky/zajimavosti/kaloricka-tabulka-nejznamejsich-piv-vite-kolik-maji-kalorii_845.html



Komunikační devatero pro rodiče s dětmi



1. Komunikujte o alkoholu – **OTEVŘENĚ** a bez moralizování.
2. Domluvte se na **jasných pravidlech** (ne)pítí a buďte **DŮSLEDNÍ**.
3. **RESPEKTUJTE** potřebu soukromí. Prověřuj, ale důvěřuj!
4. **PTEJTE SE** dětí na jejich názory na alkohol.
5. **INFORMUJTE** – pravdivě a věcně.
6. Nezastrašujte ani **NEDĚSTE**.
7. **NEBÁSNĚTE** o alkoholu jako o elixíru života.
8. **PODPOŘTE** schopnost dětí říkat „ne“ – nejen na alkohol.
9. „Mami, tati, pili jste, když jste byli v mém věku?“ **NELŽETE**, ale ani to moc nedramatizujte.

