

Roverníček 4/10



Přeji šťastné prázdninové cestování (Les Baux, Francie), Set

Obsah:

<i>Termíny akcí, pozvánky</i>	strana 2
<i>Trendy v počtu registrací</i>	strana 3
<i>Vodní dýmka – sladký kouř pro mladé?</i>	strana 5
<i>Složení kouře z vodní dýmky</i>	strana 6
<i>Vodní dýmka a závislost</i>	strana 8
<i>Jsme popelnice Evropy</i>	strana 13

Termíny akcí, pozvánky

Aktuální přehled plánovaných i proběhnuvších víkendovek, schůzek, koncertů a jiných událostí najdeš na webu:

jskyjov.skauting.cz/plan.php

nebo také zde:

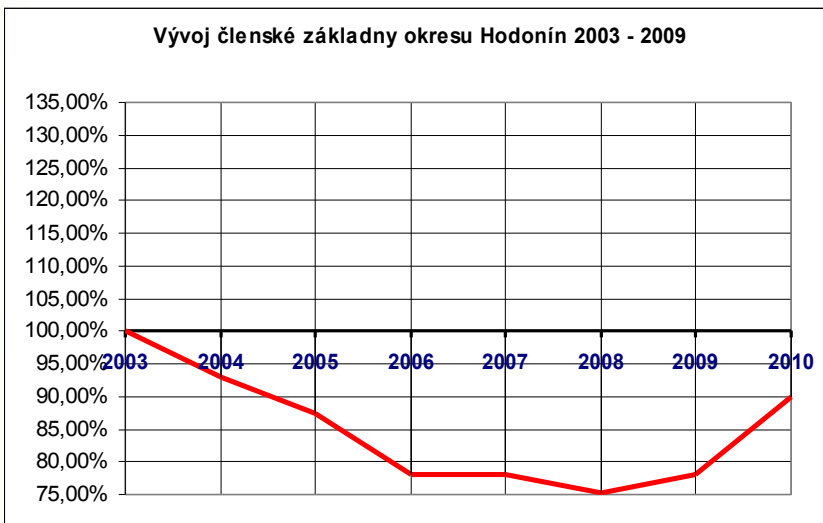
[google calendar](#)

Roverský tábor

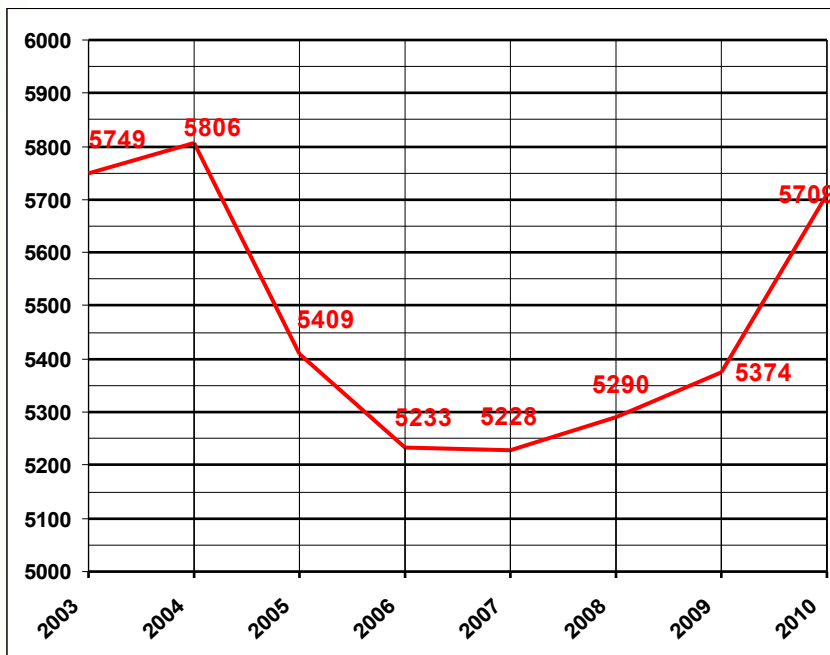
I letos, tak jako každý rok, se můžeš těšit na roverský tábor. Budeme tábořit v tee-pee blízko Valašských Klobouků. Tentokráte začínáme už 3 dny před příjezdem dětí, tedy 24. 7. a končíme 14. 8.

Trendy v počtu registrací

Statistika okresu Hodonín, od roku 2003 (720 členů - 100 %) do roku 2010 (648 členů):



Počty registrovaných v absolutních číslech pro jižní Moravu (okresy Brno – město, Brno – venkov, Břeclav, Hodonín, Znojmo a střediska Vyškov a Slavkov):



Vodní dýmka - sladký kouř pro mladé?

MUDr. Magdaléna Ježková

Vodní dýmka (VD) jako prostředek ke kouření je známa více než 400 let. Donedávna bývala užívána zejména staršími muži v zemích Orientu. Ti kouřili a kouřili tzv. ajami (tombac) tabák, který je nutno před kouřením máčet ve vodě a při kouření dává chuť spáleného tabáku.

V 90. letech minulého století došlo k výraznému rozšíření kouření vodní dýmky zejména mezi mladé lidi. Tento nárůst může souviset i s uvedením tabáku typu Ma'assel (Muessel, Mo'assel) [1]. Ten jednak zjednodušil přípravu vodní dýmky ke kouření (tabák není nutno namáčet) a jednak nabídl ochucené formy tabáku.

Vodní dýmku lze kouřit ve společnosti (sdílet jednu VD) nebo samostatně, **jedna seance trvá v průměru 50 min.** Příprava vodní dýmky není složitá. Skleněná váza se zčásti naplní vodou, tělo se utěsní, do hlavy VD se dá tabáková směs, ta se může přikrýt hliníkovou fólií (alobalem) s otvory a na ni se dá uhlík, který se posléze zapálí. Hliníková fólie slouží k tomu, aby se uhlík nedostával do styku s tabákem a aby se zmenšilo množství uhlíkového popela ve vdechovaném kouři. **Kuřák po zapálení uhlíku šlukuje skrz hadici a náústek, ve skleněné váze tvoří podtlak, který se přenáší do hlavy VD a do vázy je natahován vzduch skrz uhlík a tabákovou směs. Kouř probublává vodou ve váze, ochlazuje se a poté je nasáván do náústku.** Toto je nejčastější typ vodní dýmky (další názvy: narghile - ve Středozeří, Turecku, Sýrii; goza, shisha (šíša) - označení používané v Egyptě, severní Africe; hookah - indické označení). Kromě něj existují i další typy vodních dýmek (např. bongy, šlukovky, čilamy,...) Každý uživatel VD má svůj specifický kuřácký režim. Liší se počet inhalací za jednu seanci (většinou přesahuje 100 šluků), objem nadechnutého kouře (stovky ml), trvání nádechu (vteřiny), trvání pauzy mezi nádechy (desítky vteřin), celková doba seance (desítky minut). Do hlavy VD se pro jednu seanci dává cca 10 - 20 g tabákové směsi.

Na rozšíření vodní dýmky i mezi českou mládeží usuzujeme mj. z výsledků WHO studie Global Youth Tobacco Survey z let 2002 a 2006 (obě v ČR provedli pracovníci SZÚ). Zatímco v roce 2002 užívalo jiné tabákové výrobky než cigarety 8,5% respondentů (11,5% hochů a 5,5% dívek ve věku 13 - 15 let) [2], v roce 2006 bylo toto procento 13,9% (hoši 16,0%, dívky 10,7%) [3]. Hypotéza pro tento nárůst je právě rozšíření a větší dostupnost vodních dýmek v domácnostech a v čajovnách. Pořízení VD v ČR stojí dle její velikosti a zdobení cca 400 - 2 000 Kč, 50 g kvalitní tabákové směsi pak stojí do 150 Kč. V zahraničí (Čechy oblíbené zejména Turecko a Egypt) mohou být ceny

mnohem nižší, velká vodní dýmka (výška těla cca 40 cm) se dá pořídít do 500 Kč a 50 g tabákové směsi stojí řádově desetikoruny. Objednání vodní dýmky připravené ke kouření v čajovně stojí od cca 50 Kč/seanci. I v dnešní době mezi uživateli VD převládá přesvědčení, že její kouření neškodí, nebo, při nejhorším, že je o něco méně škodlivé než kouření cigaret. Tato domněnka je dále podporována výroky prodejců o funkci vody jakožto filtru nebezpečných látek a i samotnými výrobci tabáku do vodních dýmek, kteří na svých produktech uvádí poznámky typu "0% tar, 0,5% nicotine" – např. tabáky egyptské firmy Nakhla [1].

Nabídka tabáků do vodních dýmek je široká. **Velmi oblíbené jsou ovocné tabákové směsi**, příchutě bývají atraktivní hlavně pro mladé lidi, kteří kouří zejména tyto ovoněné tabáky. Tabák typu Ma'assel obsahuje melasu a může být nakládán do medu, takže při kouření poskytuje sladkou, karamelovou chuť [4]. Jedná se o dobrý marketingový tah zaměřený právě na mladé lidi. Ve specializovaných obchodech v ČR se dají koupit desítky druhů tabáků s příchutí. Mezi nejoblíbenější patří jablečný, melounový a jiné. Kromě ovocných příchutí je možno sehnat tabáky s příchutí koly, bonbónů (sweets, bonbons), cappuccina, chocomint, máty,... V některých zemích je snaha legislativně regulovat prodej ovoněných cigaret (např. USA [5]), omezení týkající se tabáku do vodních dýmek ale neexistují. Česká legislativa stanovuje v příloze vyhlášky č. 344/2003 MZe, kterou se stanoví požadavky na tabákové výrobky, seznam povolených a zakázaných látek pro výrobu tabákových výrobků. **Na trhu jsou k dostání i bylinné směsi do vodních dýmek neobsahující tabák.**

V další části článku bych chtěla upozornit na často mylné představy spojené s užíváním VD. Podkladem pro zjišťování představ bylo důkladné procházení několika webových stránek dovozců a prodejců potřeb pro vodní dýmky a analýza internetových fór pro uživatele VD. Ve všech procházených internetových fórech byly zaregistrovány stovky uživatelů, nejde tedy o malou komunitu příznivců VD.

Mezi uživatele vodních dýmek patří často žáci středních a studenti vyšších a vysokých škol. Často jde i vzhledem k cigaretám o přesvědčené nekuřáky.

Složení kouře z vodní dýmky

Nejdříve se zaměřím na složky kouře z VD. Protože je velmi často snaha srovnávat cigaretový kouř s kouřem z VD, tak tam, kde je to možné, uvedu změřené hodnoty pro oba typy kouře. Zásadní rozdíl je však v množství vdechovaného kouře. Kuřáci VD za jednu seanci mohou inhalovat objem kouře přesahující objem inhalace 100 cigaret.

Voda coby filtr škodlivých látek

Mezi uživateli (a bohužel i mezi prodejci) vodních dýmek koluje představa, že voda odfiltruje nejen nikotin, ale zejména další škodlivé látky. Citace z webu www.vodnidymky.cz: „Všimněte si, že voda vyfiltruje mnoho škodlivých látek a proto dělá průchod přes vodní dýmku kouř dokonce přijatelný i pro nekuřáky.“ [6]. Z www.vodni-dymky.net: „Navíc se díky vodě odfiltrují škodlivé benzonopyreny a fenoly.“ [7]. Z dostupných studií Americké univerzity v Bejrútu vyplývá, že **voda odfiltruje část nikotinu**; při stejném režimu kouření 10 g melasové tabákové směsi, 100 potažení, 3 sec trvající, objem šluku 0,3 l s intervaly 15 sec mezi šluky byl při přítomnosti vody ve vodní dýmce v kouři změřen obsah 2,11 mg nikotinu oproti 9,29 mg při užívání vodní dýmky bez vody [8]. Co se týče dehtu (všechny ostatní pevné složky kouře vyjma nikotinu; NFDPM, nicotine-free dry particulate matter), při režimu kouření popsaném výše byly hodnoty ve vdechovaném kouři 393 mg/seance při užití s vodou a 448 mg/seance bez přítomnosti vody [8]. Pro srovnání, při analýze kouře jedné průmyslově vyráběné cigarety bylo změřeno 1-27 mg dehtu [9]. **Obsah oxidu uhelnatého ve výsledném kouři přítomnost vody neovlivňuje** [1].

0% dehtu?

Údaj, který se prezentuje na výrobcích egyptské firmy Nakhla a který prodejci rádi zdůrazňují. Citace z www.hedvabnastezka.cz: „Obsah nikotinu se pohybuje mezi 0,5 - 1,0% a obsah dehtu pod 0,5% (ve většině tabáků většinou 0%).“ [10]. Občas se navíc objeví tvrzení „No nebál bych se dehtu (ten je přece v papírkách ne?)“ [11].

Ve skutečnosti je ale obsah dehtu v tabákové směsi pro vodní dýmku nezanedbatelný (hodnoty viz výše). Množství, které do sebe kuřák dostane, záleží na režimu kouření. **Při jedné seanci kuřák vodní dýmky vdechne o jeden až dva řády větší množství dehtu než při kouření cigarety** [9]. Dehet ze směsi pro vodní dýmky je svým složením jiný než dehet cigaretového kouře, protože vzhledem k teplotám hoření tabáku (cigareta cca 900°C oproti cca 450 °C u vodní dýmky) dochází při užívání VD spíše k destilaci než k pyrolýze a spalování tabáku [9]. To ale určitě neznamená, že je tento dehet významně méně nebezpečný než cigaretový, jak se mnoho uživatelů uklidňuje. Při pyrolýze a vzniku cigaretového dehtu pravděpodobně vznikají sloučeniny „účinnější“ pro kancerogenezi. Detailní studie zabývající se obsahem škodlivých látek v kouři z vodních dýmek v závislosti na režimu kouření zatím nebyly publikovány, ale přítomnost nebezpečných látek v kouři z vodních dýmek je nevyvratitelná. **Součástí dehtu hořících směsí do vodních dýmek jsou mj. polycyklické aromatické uhlovodíky (např. chrysen, anthracen, pyren, fenantren) v hodnotách o několik řádů vyšších než z jednotlivé cigarety** [9]. Polycyklické aromatické uhlovodíky jsou kancerogeny a ko-kancerogeny.

Oxid uhelnatý

Je zajímavé, že uživatelé vodních dýmek nemají příliš povědomí o přítomnosti oxidu uhelnatého v kouři z vodních dýmek a jeho účincích na organismus. Přitom pokud se srovnává poměr nikotinu a oxidu uhelnatého v cigaretách (1:16) a vodních dýmek (1:50), tak **při užívání vodních dýmek uživatelé přijmou několikanásobně vyšší množství oxidu uhelnatého** a po seanci mají vysoké hodnoty karboxyhemoglobinu v krvi oproti nekuřákům [1]. Oxid uhelnatý vzniká při hoření uhlíku a doutnání tabáku VD. Během seance dochází ke spotřebování 4,5-5,2 g [8], (režim kouření popsaný výše) uhlíku, záleží zde na režimu kouření, typu, skleněné váze vodní dýmky, povrchu a umístění uhlíku a délce seance. Další faktor, na němž množství vytvořeného oxidu uhelnatého závisí, je velikost vodní dýmky. Menší vodní dýmka poskytuje 3-4x vyšší množství oxidu uhelnatého než velká [1]. Biologické účinky oxidu uhelnatého jsou zejména změny koncentrace hemoglobinu, změny hematokritu a počtu erytrocytů; u opakované expozice těhotných je následkem vyšší riziko nižší porodní váhy dítěte [12].

Těžké kovy

Dalšími složkami kouře z vodní dýmky, kterým se příliš nevěnuje pozornost, jsou těžké kovy. Ty, které byly analyzovány, **jsou v kouři vodní dýmky ve vyšším množství než v cigaretách** [8]. Jedná se zejména o arzen, nikl, kobalt, chrom a olovo. Arzen, nikl a chrom jsou zařazené do skupiny č. I (prokázané lidské kancerogeny) klasifikace IARC (Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny), kobalt a olovo do skupiny č. 2B (možné lidské kancerogeny).

Vodní dýmka a závislost

Vzhledem k přítomnosti tabáku/nikotinu při kouření vodní dýmky je očekávatelná **možnost vytvoření tělesné závislosti na nikotinu i při užívání pouze vodní dýmky**. Při užívání VD byl změřen obsah nikotinu z jedné seance okolo 2 mg [9], což je množství zhruba odpovídající jedné vykouřené cigaretě. Tato dávka v pravidelném užívání je dostatečná k vytvoření závislosti na nikotinu [13], zvláště u mladistvých, kdy stačí toto množství nikotinu cca 2x týdně [13]. Hodně mladých lidí tuto intenzitu kouření záhy překoná a dostávají se na spotřebu cca 1 seance s vodní dýmkou 1x denně, o víkendu i častěji. Bohužel jde často o přesvědčené odpůrce cigaret, kteří se v začátcích bojí závislosti na nikotinu a později nepohrdnou ani cigaretou. Je tedy nutno přiznat, že z vodní dýmky do sebe uživatelé nedostávají závažná množství nikotinu, ale při pravidelném užívání toto množství stačí k vytvoření závislosti. Navíc při navyknutí nikotinu může kuřák regulovat jeho příjem intenzitou kouření VD a tím pádem šlukovat intenzivněji.

Spousta mladých lidí má seanci s vodní dýmku spojenou s odpočinkem, kouření často prožívají rituálně, většinou ve skupině podobně smýšlejících vrstevníků. Vyhraňují se tak k většinové („uspěchané“) společnosti, kterou spojují s cigaretami. Citace z úvodní stránky www.vodnidymky.cz: „Vřele vítáme všechny příznivce a hledače kultivovaného kouření, jenž upřednostňují posezení a relaxaci v uklidňující atmosféře linoucího se provoněného kouře za rytmu tichého brumláni vody v dýmce.“ [14]. Tento pohled bohužel často vede ke zkoušení a užívání vodní dýmky i přesvědčenými (občas nezletilými) nekuřáky a zejména nekuřačkami. V internetových drogových poradnách se nezdávka objevují dotazy podobné těmto: „Dobrý den, zajímalo by mě jestli je kouření vodní dýmky "zdravější" než kouření cigaret? Chtěla bych si ji pořídit, ale jsem nekuřák a tak by mě zajímala případná rizika s tím spojená. Jednou jsem ji zkusila a bylo to super! Děkuji Vám všem za odpověď.“ [15]. Eventuelně: „Cetla jsem clanek o vodnici na vasich strankach. Zakladala jsem si na tom, ze nekourim (tedy jako cigarety) a tohle me trochu vyvedlo z miry. Nejsem nejaky pravidelny kurak vodnice, ale stejne bych si nerada nicila zdravi... Chtela jsem se zeptat, jaky je v ni obsah dehtu a nikotinu. Moji pratele rikaji, ze se tam preci dava mene tabaku, nez se vykouri v cigaretach, takže je to mene skodlive - je to pravda? A jak moc je vlastne vodnice skodлива?“ [16]. Odpovědi na podobné dotazy bývají různorodé, od „Bohužel, kouř vodní dýmky je přinejmenším stejně škodlivý jako z cigarety - voda jej v podstatě hlavně ochladí, ale nepročistí. Po asi 50minutovém kouření vodní dýmky může být hladina nikotinu, oxidu uhelnatého a dalších látek v těle vyšší než po adekvátním kouření cigaret. Sdílením náústku se navíc mohou přenášet infekční onemocnění (např. infekční mononukleóza, opar, ad.)“ [15] po „Vodní dýmka je samozřejmě méně škodlivá, než když kouříte tabák v cigaretách, ale zplodiny kouření stejně vdechujete. Ve vodě se odfiltrují především pevné součásti. Nevím, jaký je obsah dehtu a nikotinu v tom, co vdechujete, ale i kouř z vodní dýmky dehet a nikotin obsahuje. Nicméně, pokud vodní dýmku kouříte jen tu a tam, tak dopad na zdraví bude jen velmi malý. Na vašem místě bych se tolik neobával.“ [16]. V druhém případě jde dle údajů o odpovídajícím o odpověď lékaře.

Postupným častějším užíváním si pak lze vytvořit psychosociální závislost na ritualizovaném kouření. Denní (i častější) uživatelé VD také nejsou vzácností a u nich už lze uvažovat i vznik tělesné závislosti na nikotinu.

Citace příspěvku z blogu www.abclinuxu.cz : „Vůbec mi přijde, že jsou vodní dýmky v dnešní době až příliš podceňovány z hlediska nebezpečnosti/návykovosti. S několika lidmi jsme se shodli na tom, že po navykunutí na vodnici, kdy jsme v průměru vykouřili tak jednu vodnici denně (počítáno na jednoho, tedy třeba dvě ve dvou) jsme se dostali do stavu, kdy člověk měl abstrák po kouři když ji neměl pár dní a pak občas nepohrdnul ani cigaretou, kterou by jinak považoval za hnus fialovej.“ [17].

Bylinné směsi

Pro potenciální uživatele vodních dýmek, kteří nemají důvěru k tabákovým směsím vzhledem k obsahu nikotinu, jsou k dispozici na trhu bylinné směsi indické firmy Soex. U nich dodavatelé tvrdí, že "Bylinné směsi jsou ke člověku šetrnější, než tabákové melasy." (zdroj: emailové sdělení obchodního zástupce firmy Svět dýmek (www.svetdymek.cz), ze dne 7.8.2007). Bohužel zatím neproběhla žádná studie zabývající se složením bylinných směsí (výrobce přesný obsah bylin neuvádí) ani studie zaměřená na obsah látek v kouři z bylinných směsí. **Lze ale předpokládat obdobný obsah oxidu uhelnatého i dehtu v kouři z těchto směsí**, tzn. o „šetrnosti k člověku“ by se v této souvislosti nemělo hovořit.

Zdravotní následky

Zdravotní následky užívání VD jsou podobné jako u kuřáků cigaret a zahrnují **plicní choroby (snížení plicních funkcí, chronická obstrukční plicní nemoc); kardiovaskulární onemocnění; nádorová onemocnění (bronchogenní karcinom plic) [1]. V těhotenství může kouření VD vést k narození dítěte s nižší porodní hmotností** a nízkým poporodním Apgar skóre [1]. Totéž platí i pro pasivní kuřáky, kteří vdechují kouř z VD.

Při sdílení náústku může dojít k přenosu různých infekčních chorob. Byl popsán přenos tuberkulózy, virových nemocí (herpes simplex virus, viry hepatitidy) [1]. Na českém trhu jsou k dispozici jednorázové náústky, protože sdílení vodní dýmky v partě kamarádů je častý způsob kouření. Cena jednoho náústku se pohybuje 2-5 Kč, záleží na velikosti balení. V čajovnách, kde je možnost si vodní dýmku objednat, jsou náústky běžně k dispozici. Bohužel se ale ojediněle objevují i vzkazy, které sdílení náústku nedoporučují. Citace z wikipedie: „Jednu dýmku tedy může kouřit i několik lidí, to z kouření dělá určitý rituál, neboť je důležitá vzájemná důvěra kuřáků, kteří po sobě používají tentýž náústek.“ [18].

Netradiční způsoby užívání VD

Na fórech si uživatelé velmi často vyměňují nápady, jak si kouření vodní dýmky ozvláštnit. Častým tipem je přidávání různých látek do vody ve váze vodní dýmky. Doporučováno bývá mléko pro větší koncentraci kouře. Dále např. přidání citrónové šťávy pro rozpuštění většího množství nikotinu. Bývá doporučováno i přidat ovocnou šťávu, příp. alkoholický nápoj (medovina, fernet, slivovice) pro změnu výsledné chuti. Ve vodní dýmce se dále dá kouřit marihuana (lze míchat i s tabákem), event. hašíš. Dle popisovaných zkušeností je nástup psychotropního účinku oproti kouření jointu pomalejší, zato intenzivnější. Množství THC přijaté prostřednictvím vodní dýmky je hůře regulovatelné.

Analýza dostupných informací na několika českých webových stránkách ukazuje **potřebu rozšířit osvětové aktivity o škodlivosti tabákových výrobků o tento specifický způsob užívání, snažit se prezentovat mladým (zejména nezletilým) lidem a jejich rodičům pravdivé informace o škodlivých látkách v kouři z vodních dýmek (neomezovat se jen na nikotin a dehet) a jejich účincích.** Dále by bylo zajímavé provést šetření na národní úrovni zabývající se prevalencí užívání vodních dýmek mezi mladistvými a popsat režim kouření vodních dýmek českých uživatelů. V návaznosti na výsledky těchto výzkumů pak navrhnout legislativní opatření k minimalizaci škod páchaných tabákovými výrobky [20], v tomto případě užívání vodních dýmek. Bylo by žádoucí zaměřit se na látky přidávané do ochucených tabákových směsí a na dostupnost ke kouření připravených VD v komerčních čajovnách.

Použitá literatura a prameny:

- [1] Shihadeh A, Eissenberg T (2005): Tobacco smoking using a waterpipe: product, prevalence, chemistry/toxicology, pharmacological effects, and health hazard; A monograph prepared for The WHO Study Group on Tobacco Product Regulation
- [2] Global Youth Tobacco Survey 2002 Czech Republic, WHO 2007
- [3] Sovinová, H: Česká republika: Global Youth Tobacco Survey 2006, Tabák a zdraví II.Q 2007; bulletin pracovní skupiny prevence závislostí SZÚ
- [4] Shihadeh A., Antonius, C., Haddad, A. (2004) "Towards a topographical model of narghile water-pipe café smoking," Biochemistry, Pharmacology and Behavior, 79(1), 75-82
- [5] Zdroj: text Regulation of Tobacco Products: What FDA Legislation Would Do; Cancer Action Network, American Heart Association, Campaign for Tobacco-free Kids; American Lung Association; link: www.americanheart.org/downloadable/heart/1172088795310What%20FDA%20Legislation%20Would%20Do%20-14-07.doc; citováno dne 27.8.2007, 15:00
- [6] <http://www.vodnidymky.cz/index.php?page=vyhody>, citováno dne 24. 8. 2007, 10:36
- [7] <http://www.vodni-dymky.net/tabaky/>, citováno dne 24. 8. 2007, 10:58

[8] Shihadeh A. (2003) „Investigation of the mainstream smoke aerosol of the argileh water pipe,“ Food and Chemical Toxicology. 41, 143-152 [9] Shihadeh A., Saleh, R. (2005) „Polycyclic aromatic hydrocarbons, carbon monoxide, „tar“, and nicotine in the mainstream smoke aerosol of the narghile water pipe,“ Food and Chemical Toxicology, 43(5), 655-661

[10] <http://www.hedvabnastezka.cz/archiv/nargile-sisa-hookah>, citováno dne 24. 8. 12:20

[11] Citace části příspěvku internetového fóra z: <http://www.vodnidymky.cz/forum/viewtopic.php?t=1070&view=next>, citováno dne 29.8.2007, 10:09

[12] Kozák, J.T., a kol., „Rizikový faktor kouření“, KPK Praha 1993, ISBN 80-8567-42-X

[13] DiFranza J.R., Wellman R. J.: „A sensitization-homeostasis model of nicotine craving, withdrawal, and tolerance: Integrating the clinical and basic science literature,“ Nicotine&Tobacco Research, Volume 7, No. 1, February 2005, 9-26

[14] Citace z www.vodnidymky.cz, úvodní strana, citováno dne 28.8.2007, 13:00

[15] Citace z <http://www.21stoleti.cz/diskuzni/read.php?f=1&i=18177&t=18140>, citováno dne 28.8.2007, 14:45

[16] Citace z <http://www.drogovaporadna.cz/dotaz.php?id=9063&start=0>, citováno dne 29.8.2007, 9:10

[17] <http://www.abclinuxu.cz/blog/show/188063>, citováno dne 24. 8. 2007, 11:03

[18] Příspěvatelé Wikipedie, Vodní dýmka [online], Wikipedie: Otevřená encyklopedie, c2007, Datum poslední revize 22. 08. 2007, 23:16 UTC, [citováno 24. 08. 2007] http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Vodn%C3%AD_d%C3%BDmka&oldid=1740279

[19] Citace části příspěvku internetového fóra z: <http://www.vodnidymky.cz/forum/viewtopic.php?t=512&view=next>, citováno dne 29.8.2007, 10:13

[20] TobReg Advisory Note; Waterpipe Tobacco Smoking: Health Effects, Research Needs and Recommended Actions by Regulators, WHO 2005

Jsme popelnice Evropy

Zkusili jste si dát na dovolené v Itálii salát caprese? Že byla ta mozzarella nějaká mozzarelovitější, rajče chutnější a bazalka voňavější? Bohužel za to nemohly jen chuťové buňky nabuzené letní pohodou. Kvalita toho, co jíme, se ani dvacet let po revoluci nemůže měřit se západem. A můžeme si za to sami.

„Ceny, které budete milovat. - Nyní ještě levněji. - S námi ušetříte,“ hlásají supermarkety a snaží se nám tak vsugerovat, že nabízejí stejnou kvalitu za stále méně peněz. **Ve skutečnosti se ale v jejich regálech přehrabujeme shnilými rajčaty a hledáme nějaké alespoň poloshnilé, snídáme jogurty plné škrobu, barviv a „éček“ a místo masa se plníme namletou masokostní moučkou.**

Dle odhadů Potravinářské komory je asi třetina českých spotřebitelů ochotna si za kvalitu připlatit. **Jenže není kde..** Zatímco v jiných odvětvích si vyberou náročnější konzumenti i ti, co mají hlouběji do kapsy, v oblasti potravin je nabídka obchodů na kvalitativně podobné úrovni - špatné. Mezi supermarkety vítězí od roku 2006 diskonty, které se specializují v lepším případě na zboží druhé kategorie, v tom horším **nabízejí za pár korun výrobky, které se dají potravinou nazvat jen s velkou nadsázkou.**

Supermarkety u nás posledních dvacet let rostly jako houby po dešti. Některé už z trhu zase zmizely - Julius Meinl, Delvita, Carrefour, Plus... Ale stále jich zbývá dost na tvrdý konkurenční boj. Řetězce se hojí ždímáním dodavatelů, těm potom nezbývá, než sáhnout na náklady. Na straně poražených kvalita.

Smetanový nanuk bez smetany

Taky máte rádi Magnum? Tak poslyšte historku, kterou mi pod podmínkou přísného utajení identity vyprávěl manažer jedné potravinářské firmy. „Kdysi dávno uvedl Unilever svou vlajkovou loď na český trh **v původní receptuře - poctivé a smetanové.** Pak zkusili nanuk ošidit - mléčné tuky nahradili rostlinnými - a při zkušebních ochutnávkách s překvapením zjistili, že Češi nic nepoznali. Kokosový olej samozřejmě není nic škodlivého, ale ve smetanové zmrzlině bychom ho asi nečekali. Celou recepturu to přitom významně zlevní.“

Podobným praktikám se elegantně říká „optimalizace receptury“ a právě ony jsou důvodem, proč nám v zahraničí leckdy chutná víc než doma. V potravinářské branži přitom neexistuje nic běžnějšího, než zahušťovat jogurt škrobem, nahradit kakao ztuženým tukem, česnekové stroužky pastou a namísto pekanových ořechů přidat do produktu ty levnější, vlašské. „Venku by si to zákazník nenechal líbit, u nás to naopak nepřímou vyžaduje. Chce ty nejlevnější potraviny a těžko může čekat, že si za pět korun koupí uherák,“ říká mluvčí Potravinářské komory Dana Večeřová a přidává historku, kterou jí vyprávěl známý uzenář. **„Šunky, která by se ani šunka jmenovat neměla,**

protože obsahuje jen 40 % masa, prý prodají stovky tun, kdežto tu opravdovou by téměř nemuseli vyrábět."

Salámová metoda

Dalším pojmem, který by měl každý zákazník znát, je „salámová metoda“ postupné změny. „Optimalizuje se většinou ve více krocích. Tak například čtvrtý krok by spotřebitel vůči standardu poznal, ale vůči kroku tři už ho nepozná," popisuje David Perutka, marketingový ředitel Povitavských mlékáren, které vyrábí sýry Lučina nebo Sedlčanský. Zdůrazňuje přitom, že jeho firmy se to netýká. „My se naopak snažíme lidem vysvětlovat, že stojí za to připlatit si za kvalitu." Že spotřebitele většina firem šidí, je podle něj naše chyba. „Dokud tam není zpětná vazba, výrobci jdou dál a dál a hledají ten bod, za který už nemůžou zajít. Stačilo by přitom, aby ošizený produkt při zkušební ochutnávce nebo přímo v prodeji, odmítlo pouhých pět procent zákazníků, a management by se hezky rychle vrátil k původní receptuře. Jenže rozpoznávací schopnost českého konzumenta je po těch letech topinek, lančmítu a glutamanu sodného výrazně horší," míní Perutka.

Jak daleko zašlo ošizení nanuku Magnum, těžko říct, historka o výměně smetany za olej je stará už šest let. „Zmrzliny jsou co do složení v Evropě harmonizované," napsala INSTINKTu česká mluvčí firmy Unilever Andrea Jandová a slíbila podrobnější vyjádření. To ale až do uzávěrky přes několik urgencí nedorazilo. Že například Španělé jedí jiné Magnum než Češi, je přitom patrné už z pohledu na nutriční hodnoty dostupné na webu algida.com - španělské Magnum Classic je bohatší o 1000 kilojoulů, 3 gramy tuku a půl gramu vlákniny.

Dojídáme zbytky po Evropě

Čeští zemědělci si už od vstupu do Evropské unie stěžují, že se k nám dováží příliš zboží ze zahraničí. Bohužel ani to není dobrá zpráva pro české zákazníky. „Kvalitní věci se k nám vůbec nevozí. Dodavatelé vědí, že by to tady nikdo nekoupil. Někde se třeba vypěstuje dobré hroznové víno. Velké trsy jdou na bohatý anglický, ruský nebo skandinávský trh a k nám se dostane jen to, co z trsů opadá," popisuje další oblast, ve které jsou Češi „ti vzadu" vyhlášený pražský prodejce ovoce a zeleniny Jan Soukup. V roce 1991 začínal v Kunraticích s prodejem jahod, které se přímo na místě pěstují. Když se rozhodl rozšířit sortiment, musel přemýšlet, kde nakupovat. „Jezdil jsem nejdřív do velkoobchodů na Žižkově a v Lipencích a kupoval tam vždycky to nejdražší. Pak jsem se jednou ocitl v Paříži a uvědomil si, že i to nejdražší zboží, které se dá sehnat u nás, má pořád hodně daleko do světové kvality."

Posledních asi osm let tedy vozí špičkové ovoce a zeleninu z velkoobchodu v Drážďanech. „Je to úmorné, jezdím tam osobně dvakrát týdně, rodina mě moc nevidí, ale jinak to nejde." Z jeho zkušeností vyplývá, že bez nadsázky dojídáme zbytky po Evropě. „Supermarkety musí platit za odpad. Když tedy vidí, že něčeho vzali moc a už se jim to kazí, raději to odvezou zpátky do skladu. Ten to potom prodává za cenu odpadu a kdo to tam skupuje? Čeští obchodníci."

Když začínal, prodával provozovatel Kunratické stodoly borůvky ze Šumavy nebo meruňky z Moravy. **Od domácích pěstitelů by rád bral i nyní, ale jejich výrobky neodpovídají požadované kvalitě. „Všechno se dnes šlechtí tak, aby to dobře vypadalo, aby se to nekazilo, čili z toho byly co největší výnosy, ale úplně se zapomíná na chuť,“ říká.**

Dobré ven, špatné sem

Když už se u nás něco povede, v českých žaludcích to stejně neskončí. „Tak například u Mělníka se pěstuje chřest světové kvality, jenže 99 % odchází do Holandska. **To samé český česnek, který je mnohem lepší než ten běžně prodáváný čínský. Nebo maso: pasou se tu nádherná plemena býků - angus, charolais... - ale na talíř se nám nedostanou, odcházejí do Německa nebo Rakouska, protože tam jsou ochotni za ně dát víc peněz. My místo toho chroupeme tuhé krávy,“** říká velký kritik české gastronomie, Roman Vaněk z Pražského kulinářského institutu.

I on tvrdí, že si za to, že jsme odpadkový koš Evropy, můžeme sami. **„Teď jsme dělali test marinovaných mas na gril. Samozřejmě, že do toho ty supermarkety schovaly největší hnus, řada mas smrděla, byla v tom listerie, salmonela. Nebo na obal napsali ‘4 steaky’, navrchu ležely dva a aby dojeli gramáž, pod tím byly nudličky. Normálně si z nás dělaj prdel, protože vědí, že jim to nikdo na hlavu nehodí,“** zlobí se Vaněk na příliš splachovací české zákazníky.

Prispějte nám k narozeninám

Prdel si obchodní řetězce dělají i ze svých dodavatelů. Legendy o tom, co vše musí výrobce udělat, aby se dostal do regálu supermarketu, by vydaly na knihu. „Každý rok je nové jednání o obchodních podmínkách. A každý rok něco ztratíme. Dáte jim například množstevní slevu 30 %. Další rok už chtějí 31, pak 32, 33... Když jim to nedáte, vypadnete třeba ze třetiny trhu, a to si nikdo nemůže dovolit,“ popisuje současnou praxi zástupce jedné mezinárodní potravinářské firmy. Naplno to ale říct nechce. Ať jsou praktiky řetězců jakkoli mafiánské, dodavatelům nezbyvá, než jim vyjít vstříc. A **mlčet**. Poplatky za „zalistování“, za uvedení v letáku, zpětné bonusy, **regálovné...** způsobů, jak vyždímat dodavatele, je nespočet. „Jeden z řetězců dokonce zavedl institut garantované marže - chce po dodavateli, aby mu zaručil marži třeba 35 %, ať se děje cokoli. I za předpokladu, že prodává zboží ve slevě. Prostě divoký východ,“ říká mluvčí Potravinářské komory, která na neomezenou moc řetězců upozorňuje dlouhodobě. **Vrchol drzosti podle ní loni předvedl Kaufland, když obeslal dodavatele s dopisem, že by mu měli přispět u příležitosti deseti let na českém trhu.**

Samotné řetězce přitom ztěžují výrobcům situaci ještě tím, že vedle jejich zboží prodávají výrobky takzvané privátní značky, které jsou třeba o 30 procent levnější. „Že se jedná o stejnou kvalitu za nižší cenu, je jen dojem, který se řetězce snaží vytvořit. **Zadání při výrobě je přitom jasné: udělejte to co nejlevnější. A jelikož jsou potraviny už tak levné, umíte si představit, z čeho se vyrábějí ty privátní,“** upozorňuje Dana Večeřová. Především v kvalitě privátních značek je rozdíl mezi Českem a západem doslova propastný. „Ve Francii jsou kvalitní potraviny tak drahé, že když si potom koupíte sýr feta

Carrefour, tak je to opravdu pravá feta z ovčího mléka a ne šízená z kravského," popisuje David Perutka. Zastoupení privátních značek se přitom u nás rok od roku zvyšuje a loňská studie agentury GfK Praha ukázala, že český spotřebitel je preferuje čím dál tím víc.

Mocný zákazník

Pokusů obrovskou moc řetězců omezit byla spousta. Podle mnohých odborníků je ale jakákoli regulace kontraproduktivní. „Ve Francii mají takzvaný Galandův zákon, dle kterého nesmí dodavatel jít pod doporučenou cenu, to znamená stejnou cenu pro Lidl i pro malého obchodníka. Dopadlo to tak, že řetězce dostávají marži formou zpětných bonusů. Doporučená cena je třeba deset eur, ale dodavatelé jim zpátky posílají čtyři. Stát tak vlastně řetězcům garantuje 40% marži," popisuje Perutka, který francouzský trh dobře zná.

Jak už bylo řečeno, větší moc než stát mají ve svých rukou spotřebitelé, Tedy podle manažerské terminologie „většinový zákazník": jeho přáními se totiž řídí všichni výrobci i obchodníci. „Pořádáme ochutnávky, focus groups, vyhodnocujeme podněty ze spotřebitelských linek. Sortiment i třeba chuťové profily jsou odrazem toho, co si lidé přejí," shrnuje například mluvčí české pobočky největší potravinářské firmy světa Nestlé Martin Walter. Až podle tohoto pravidla přestane „většinovému zákazníkovi" stačit shnilá zelenina, ošizené uzeniny, mléčné výrobky plné éček, a začne požadovat větší šíři sortimentu, výrobci i prodejci se prostě budou muset zlepšit. Tak si na to vzpomeňte třeba hned na příštím nákupu.

Není Kaufland jako Kaufland

„Bohatá nabídka od vlastních značek přes produkty regionálních výrobců až po značkové výrobky. Denně absolutně čerstvé zboží a kvalita za skvělé ceny," hlásá nabídka českého Kauflandu - mezi Čechy nejoblíbenějšího řetězce. Rozhodli jsme se ji prověřit.

Aby bylo s čím srovnávat, vypravili jsme se nejdřív do prvního Kauflandu, na který člověk narazí za západními hranicemi - v bavorském Weidenu. Tamní supermarket je o trochu větší než ten, který navštívíme o den později v pražské Michli. Předem tedy počítáme s tím, že bude mít širší sortiment. I tak na nás čeká mnoho překvapení.

První - i když tohle bylo celkem očekávatelné - přichází v oddělení ovoce a zeleniny. Pět druhů melounů, deset druhů salátů, devět druhů rajčat od obyčejných za 0,99 eur za kilo až po temně rudé keříkové krasavce za 2,95. Čtyři druhy česneku - nejlevnější čínský, který kraluje nabídce českých obchodů, ale také lepší španělský a luxusní argentinský za bezmála šest eur za kilo. Několik druhů brambor včetně speciálních velkých, určených na grilování. Vše je k dostání také v bio kvalitě, **zboží je čisté, čerstvé, z některých regálů se dokonce line vůně.** Hezkou službou zákazníkům jsou ananasy nebo melouny naporcované na menší části. Koneckonců, v Kauflandu nenakupují jen velké rodiny.

Jako Alenka v říši divů si připadáme i u regálu s čerstvými těstovinami - tam, kde u nás leží jen tortellini nevalné kvality, mohou Němci vybírat z desítek

druhů: různé typy italských těstovin plněných vším možným, ale také několik druhů knedlíčků do polévky nebo skvěle vypadající tašky plněné zeleninou a zelné či bylinkové špecele, **o jejichž existenci v potravinovém univerzu jsme do toho dne neměli tušení.** Podobná situace nastává později v oddělení rýže, těstovin, instantních pokrmů, ale třeba i ingrediencí na pečení nebo alkoholu - je libo portské, francouzský pernod, balkánskou rakiji nebo italský koktej Bellini a anýzovou sambucu?

ČR: špekáčky bez masa, shnilé papriky

Naprostá většina potravin je v Německu k dispozici ve více variantách - levný, a logicky tedy méně kvalitní výrobek privátní, vlastní značky, plus dražší a lepší zboží značkové. Tak například - sháníte-li mozzarellu, můžete si vybrat z několika druhů v rozpětí mezi Valgrande za 0,55 eur a italskou Galbani za 1,99. To samé sýr mascarpone - domácí privátní značka za 1,39, lepší italské Galbani za 2,69.

Není ale privátní značka jako privátní značka. I ty nejlevnější výrobky si v Německu drží určitou kvalitu. **Tak například klobásy, párky a špekáčky. I to nejlacinější balení za pouhých 1,45 euro obsahuje 70 procent masa, u dražších to nejde pod 90 procent. Zkušenost z Česka? Nejlevnější špekáčky, které stojí 61,50, tedy zhruba tolik jako v Německu, mají pouhých 27 procent masa!** Jako špatný vtíp vypadá také etiketa „libových párků“ se 43 procenty masa.

Krom téměř bezmasých špekáčků jsme si v českém Kauflandu mohli pořídit ještě shnilé kapie, nahnilé brambory a mrkev se zvadlou natí (a to jsme v Praze nakupovali hned po ránu, kdežto ve Weidenu až odpoledne). V biokvalitě je v Česku k dostání jen mrkev, paprika, brambory a cibule. Skutečně srovnatelné se nám zdálo snad jen oddělení pečiva - i v českém Kauflandu je stejně jako v Německu k dostání několik druhů čerstvého chleba, baget a preclíků. U západních sousedů má však každé pečivo uvedené i podrobné složení a důmyslnější je také systém prodeje: pečivo je schované za plexisklem, zákazník si musí každý kus vylovit vidlicí podobnou té z automatu na hračky. Má tak jistotu, že před ním na zboží sahal maximálně pekař.

V Německu bez „ěček“

Po nákupu přišlo na řadu chuťové srovnání. To jsme nemohli provést v takové míře, jak jsme plánovali, protože **sortiment českého a německého Kauflandu se shoduje ještě méně, než jsme čekali.** Řetězec sice staví do velké míry na vlastních - takzvaných privátních - značkách, jenže výrobky určené pro německý trh si vyrábějí Němci sami, kdežto u nás se prodává diskontní zboží převážně polské provenience. Každá z výrobních zemí přitom evidentně „jede“ podle jiných receptů.

Nejlevnější čokoláda: Katy vyráběná pro Kaufland v Polsku za 8,90 Kč versus Alpia za 0,33 euro. Alpia chutná jako čokoláda, kdežto Katy je prostě jen sladká hmota, po které zůstává v ústech podivná pachuč. Rozdíl je patrný i při pohledu na složení: Katy obsahuje rostlinný tuk místo máselného a navíc ještě emulgátor E 476. Obě levné čokolády obsahují méně než 30 procent kaka. Pro srovnání: luxusnější pochoutka švýcarské firmy Lindt je sice

šestkrát dražší (v německém Kauflandu jsme ji koupili za 1,89 eur), ale také deklaruje téměř dvakrát tolik kakaa a žádná „éčka“ ani rostlinné tuky.

Nejlevnější camembert: sýr značky Vian vyráběný pro český Kaufland v Polsku (17,90 Kč) měl plíseň mdlé chuti, a naopak příliš zralý a rozteklý vnitřek. Německý k-classic (rovněž privátní značka vyráběná pro Kaufland - 0,65 eur) byl chutnější a měl lepší konzistenci. Liší se i složení: „český“ camembert obsahuje víc tuku a sacharidů, německý má víc bílkovin.

Převzato z týdeníku Instinkt, s laskavým svolením autorky Lucie Jánkové.

Zdroj: http://instinkt.tyden.cz/rubriky/tema/popelnice-evropy_24549.html

Další číslo by mohlo vyjít začátkem září 2010

rovernicek.110mb.com

Pavel Tomášek – Set, 2010