

Dietní výživa

22.9.2015

Pardubice

Kunová, Hlavatá

Nutriční hodnocení a rizika populárních diet

Dietu můžeme v širším slova smyslu vnímat jako styl stravování. Nejčastěji se však jedná o cestu ke snížení tělesné hmotnosti. V posledních letech se objevilo několik zcela protichůdných diet, které jsou z nutričního hlediska sporné až nebezpečné. Vzhledem k jejich popularitě by měla odborná veřejnost znát jejich principy, pozitiva, negativa a významná rizika. Nutričně zhodnoceny budou diety Dukanova, Paleodieta, Raw stravování, Bezlepková dieta, Dieta 5:2 a Intermittentní hladovění.

Kunová

Současné možnosti individualizace redukčních diet s využitím nutrigenomiky

Naše genetická výbava ze 40-70% určuje, zda budeme nebo nebudeme obézní. U lidí s BMI nad 30 je vyšší pravděpodobnost silného genetického vlivu. Velmi dobře jsou prozkoumány geny FTO a MC4R (melanokortin – 4 receptor). Prokazuje se, že je do jisté míry geneticky dané vnímání pocitu sytosti, intenzita hladu a preference sladké chuti. Stejně tak naše jídelní chování v situaci stresu nebo kdy jsme obklopeni jídlem. Spolu s tím lze odhalit také genetické predispozice k některým metabolickým rizikům. Sdělení popisuje současnou úroveň poznání v oblasti nutrigenomiky, respektive její praktické možnosti a využití v dietologii včetně kazuistik.