

## Výživa a potraviny 6/2015

### OBSAH

Příloha: Receptury pokrmů Stávková, J., Petrová, J.: <b>Pitná kúra přírodních minerálních vod v léčebné výživě</b> .....	142
Brát, J.: <b>Vývoj výživových doporučení pro tuky</b> .....	146
Ševčík, J., Bartsch, J.: <b>O nemocných kloubech trošku jinak</b> .....	150
Turek, B., Šíma, P.: <b>Opravdu víme co jíme?</b> .....	153
Kudlová, E., Tláškal, P., Boženský, J., Procházka, B., Sziányi, N., Šebková, A.: <b>Kojení a první příkrm českých dětí</b> .....	157
Dostálová, J., Doležal, M., Voldřichová, J.: <b>Složení mastných kyselin tuku oříškových a čokoládových pomazánek a polev na pečivo a jejich nutriční hodnocení</b> .....	161

### FROM THE CONTENTS

Stávková, J., Petrová, J.: <b>Dribling cure of natural mineral waters in nutritional therapeutics</b> .....	142
Brát, J.: <b>The development of dietary guidelines for fat.</b> .....	146
Turek, B., Šíma, P.: <b>Do we really know what we eat?</b> .....	153
Kudlová, E., Tláškal, P., Bosenský, J., Procházka, B., Sziányi, N., Šebková, A.: <b>Breastfeeding and first complementary food of Czech children</b> .....	157
Dostálová, J., Doležal, M., Voldřichová, J.: <b>Fatty acids composition of nut and chocolate spreads and icings on pastry and their nutritional evaluation</b> .....	161

## Pitná kúra přírodních minerálních vod v léčebné výživě

Mgr. Jana Stávková<sup>1</sup>, Mgr. Jana Petrová<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Ústav ochrany a podpory zdraví LF MU Brno, <sup>2</sup>Nemocnice Litomyšl

### Abstrakt

Balneologie se historicky řadí k nejstarším klinickým oborům medicíny. V naší zemi má lázeňství obrovskou tradici, kterou je třeba zachovávat. Proto také na podporu českého léčebného lázeňství musí být od akademického školního roku 2015/2016 zařazen vzdělávací modul balneologie do výuky některých nelékařských zdravotnických oborů, včetně oboru Nutriční terapeut. V přehledu je zpracován léčebný význam přírodních minerálních vod z pohledu výživy včetně fyziologických účinků pitné kúry přírodních minerálních vod na lidský organismus a její role při doplňkové léčbě některých onemocnění. Blíže jsou popsány vybrané druhy přírodních minerálních vod.

### Abstract

Balneology is historically one of the oldest branches of clinical medicine. In our country spa treatment has a great tradition. To promote the Czech spa treatment it is necessary include balneology to some paramedical study programmes including Nutrition therapy. The article describes importance of natural mineral waters in context of nutrition. It deals with the physiological effects of drinking natural mineral water treatment on the human body and its role in the complementary treatment of certain diseases. Some categories of natural mineral waters are closer described.

## Vývoj výživových doporučení pro tuky

Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Vím, co jím a piju o.p.s.

### Abstrakt

Role tuků ve výživě patří mezi trvale vyhledávaná témata pro media a internetové diskuse. Objevuje se spousta protichůdných informací. Nezasvěcenému čtenáři to může připadat jako by vznikaly nové objevy na poli vědních oborů zabývajících se výživou. Nicméně výživová doporučení pro tuky prodělávají jen malé změny. Výživové dávky pro tuky se mírně zvýšily za současného snížení doporučovaného příjmu pro sacharidy, zejména pro přidané cukry. Tolerovaný příjem pro nasycené a trans mastné kyseliny zůstává stejný. Větší pozornost mimo doporučení pro jednotlivé živiny se věnuje celkové skladbě stravy a stravovacím zvyklostem. Jako důležité se jeví věnovat pozornost všem rizikovým živinám (soli, přidaným cukrům, nasyceným a trans mastným kyselinám), které při nadměrné konzumaci mají negativní vliv na zdraví.

### Abstract

Role of fat in nutrition is an interesting topic for media and internet discussions. There is lot of conflicting information spread around. It looks like there are new discoveries in the field of nutrition science. However there are only relatively minor shifts in dietary guidelines for fat and fatty acids. The recommendation for overall fat intake increasing have been

compensated by decreasing of recommended consumption regarding carbohydrates, particularly added sugars. The intake goals for saturated and trans fatty acids remains the same. Next to the intake of specific nutrients there is a trend to focus more on overall dietary patterns and eating habits. It is important to look on all nutrients (salt, added sugars, saturated and trans fatty acids), which might have a negative impact on health, when have been overconsumed.

## **O nemocných kloubech trochu jinak (Zkušenosti z praxe)**

MUDr. Jan Ševčík<sup>1</sup>, MUDr. Jan Bartsch<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Společnost pro výživu, Praha, <sup>2</sup>Centrum – Ortopedie, s.r.o., Most

## **Opravdu víme co jíme?**

MUDr. Bohumil Turek, CSc., RNDr. Petr Šíma, CSc.

Společnost pro výživu, Praha

### **Abstrakt**

Skutečně správná výživa by měla vycházet ze znalostí a přesvědčení, že zvolená strava a její dodržování povede k optimalizaci životních procesů i imunitních pochodů a ke snížení rizika vzniku onemocnění a tím i zlepšení celkového zdraví a kvality života. Sdělení uvádí odborně podložené údaje o látkách obsažených v potravinách a o možných změnách při jejich zpracování a jejich vlivu na zdraví.

### **Abstract**

Really good nutrition should be based on the knowledge and belief that the chosen diet and its use will lead to optimization of life and immune processes and reduce the risk of developing the disease and thus the overall health and quality of life. The article sets out professionally substantiated information on the substances contained in foods and possible changes in their processing and their impact on health.

## **Kojení a první příkrm českých dětí**

MUDr. Eva Kudlová, CSc.<sup>1</sup>, MUDr. Petr Tláskal, CSc.<sup>2</sup>, MUDr. Jan Boženský<sup>3</sup>,

MUDr. Bohuslav Procházka<sup>4</sup>, MUDr. Natalia Szitányi<sup>4</sup>, MUDr. Alena Šebková<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Ústav hygieny a epidemiologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, <sup>2</sup> Oddělení léčebné výživy, Fakultní nemocnice v Motole, <sup>3</sup> Dětské oddělení, nemocnice Vítkovice, <sup>4</sup> Odborná společnost praktických dětských lékařů

### **Abstrakt**

V článku jsou uvedeny výsledky týkající se kojení a prvního příkrmu souboru 823 zdravých dětí ve věku 6-35 měsíců z české multicentrické studie. Z tohoto souboru bylo kojeno 51,4 %

6–11 měsíčních dětí. 38,0 % dětí bylo kojeno 12 měsíců nebo déle, 7,4 % 24 měsíců nebo déle. Věk, vzdělání matky a příjem rodiny měly významný vliv na délku kojení. Nemléčný příkrm byl zařazen u 49 % dětí dříve než v doporučených ukončených 6 měsících, u 23 % přesně v 6 měsících a u 28 % později. Téměř všechny 6–11 měsíční děti už konzumovaly všech 5 hlavních skupin potravin, ale jejich množství bylo velmi rozdílné a pestrost malá. Studie poskytuje podklady pro posílení nutričního poradenství v časném věku dítěte.

### **Abstract**

The article presents results related to breastfeeding and the first complementary foods of 823 healthy children aged 6–35 month from the Czech multicentre study. In this sample 51.4 % of infants aged 6–11 months were breastfed. Thirty eight percent of children were breastfed for 12 months or longer, 7.4 % for 24 months or longer. Maternal age, education and family income were significantly associated with the duration of breastfeeding. Complementary food was introduced exactly at 6 months to 23 % of children, earlier to 49 % and later to 28 % of children. Almost all infants consumed all 5 main food groups, but the inter-individual variations were large and food variety low. The study provides basis for the strengthening of nutritional counselling for young child feeding. Key words: Infant, Breastfeeding, Complementary food, Food Gross.

## **Složení mastných kyselin tuku oříškových a čokoládových pomazánek a plev na pečivo a jejich nutriční hodnocení**

Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., doc. Dr. Ing. Marek Doležal, Ing. Jitka Voldřichová

Ústav analýzy potravin a výživy, Praha

Fakulta potravinářské a biochemické technologie, Vysoká škola chemicko-technologická, Praha

### **Abstrakt**

Bylo analyzováno složení mastných kyselin (tuku) 30 oříškových pomazánek a čokoládových (24 čokoládových s lískooříškovou pastou nebo mletými lískovými ořechy, 4 čokoládové a 2 s arašídami) a 6 plev na pečivo (4 tmavé a dvě bílé). Vzorky byly zakoupeny v tržní síti v roce 2014. Z hlediska výživového měl použitý tuk v pomazánkách poměrně příznivé složení – nízký obsah trans mastných kyselin a obsah nasycených mastných kyselin (s jednou výjimkou 42 %) do 40 %. Obsah n-3 mastných kyselin byl většinou velmi nízký, protože obsah lískových oříšků byl ve většině výrobků zanedbatelný a použité tuky je neobsahovaly. Plevy mají stále z hlediska výživového nevhodné složení – buď vysoký obsah trans mastných kyselin nebo nasycených mastných kyselin, přičemž jejich spotřeba není zanedbatelná vzhledem k jejich širokému používání na řadu oblíbených výrobků a pokrmů.

### **Abstract**

Composition of fatty acids in 30 nut and chocolate spreads (24 chocolate with hazelnut paste or ground hazelnuts, 4 only chocolate and 2 with peanuts) and 6 icings on pastry (4 dark and 2 white) were determined. Samples were purchased on the market in 2014. From a nutritional point of view had fat used in fat spreads comparatively favorable composition - low content of trans fatty acids and saturated fatty acids (with one exception, 42 %) to 40 %.

Content of n-3 fatty acids was usually very low, because the content of hazelnut was negligible in most products and used fats did not contain them. Icings still have inconvenient nutritional composition - either a high content of trans fatty acids or saturated fatty acids, while their consumption is not negligible due to their widespread use in many popular products and dishes.