

Výživa pro zdraví

MUDr.P.Tláskal,CSc

Život 90 - seminář pro seniory

Abstrakt :

V roce 2007 byl zveřejněn pracovní dokument komise evropských společenství k evropské strategii, která se dotýká zdravotních problémů obyvatel, v souvislosti s jejich výživou, nadváhou a obezitou. V tomto dokumentu se konstatuje, že 80% případům nemocí srdce, mozkových příhod, diabetu 2.typu a 40% případům rakoviny by bylo možno předejít, pokud by se vyloučily rizikové faktory životního stylu. Podle Světové zdravotnické organizace patří mezi nejčastější hlavní rizikové faktory vysoký krevní tlak. Na jeho rozvoji se podílí vysoký příjem kuchyňské soli (v ČR je 2-4x vyšší než je doporučováno). Dalším rizikovým faktorem je tabák a alkohol. Patří sem i cholesterol (hladiny jeho nebezpečné formy zvyšují především satureované mastné kyseliny, které jsou nejvíce zastoupené v živočišném tuku a dále trans-mastné kyseliny, které jsou obsažené především v částečně ztužených tucích). Dále je nepříznivým faktorem nedostatečný příjem ovoce a zeleniny. Posledním nejčastěji uváděným nepříznivým faktorem, který již nesouvisí s výživou, je nedostatečná fyzická aktivita. Nedostatky ve výživě obyvatel se tak podstatnou měrou podílí na rozvoji řady onemocnění. Největším problémem je spíše nevyvážený příjem živin a energie. V případě nemoci, nedostatečného příjmu živin a energie se snadno rozvíjí špatný stav výživy (malnutrice), který zvyšuje riziko dalších komplikací základního onemocnění, zhoršuje průběh rekonvalescence a zvyšuje nebezpečí úmrtí .

V prezentaci autor zmínil výsledky studií, které ukazovaly na nedostatky výživy obyvatel, zvláště i lidí vyššího věku. S výsledky tak byla konfrontována výživová doporučení především k příjmu kuchyňské soli, vitamínu D, tuků, mastných kyselin. Byl zdůrazněn význam pitného režimu. Závěrem byla prezentována výživová doporučení pro obyvatelstvo, především se zaměřením na lidi vyššího věku, tak jak jsou uvedena na webových stránkách Společnosti pro výživu (www.vyzivaspol.cz)