

Výživová doporučení pro obyvatelstvo



Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc. a MUDr. Petr Tláškal, CSc.

Výživa se významně podílí na zdravotním stavu člověka. Podle literárních údajů se již řadu let podílí z vnějších faktorů na našem zdraví ze 40 – 60 %. Proto světové zdravotnické organizace (např. WHO, FAO), státní orgány zabývající se zdravím (ministerstva zdravotnictví nebo zemědělství (v USA) a odborné společnosti zabývající se výživou vydávají již řadu let Výživová doporučení pro obyvatelstvo, která průběžně inovují (v USA pravidelně každých pět let).

V České republice vydalo první výživová doporučení pro obyvatelstvo předsednictvo Společnosti pro racionální výživu (dnes Společnosti pro výživu) „Směry výživy obyvatelstva ČR“ v roce 1986 a v roce 1989, 2004 a 2012 jejich inovované formy.

V roce 2005 vydala Společnost pro výživu populární verzi Výživových doporučení pro dospělé obyvatelstvo ČR. Autory této populární verze byli: prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., VŠCHT, Praha, prof. MUDr. Marie Kunešová, CSc., Centrum pro diagnostiku a léčbu obezity, MUDr. Pavel Otoupal, CSc., Společnost pro výživu a Mgr. Tamara Starnovská, Fórum zdravé výživy. K formulaci Zdravé 13 svými připomínkami

přispěli: prof. MUDr. Stanislav Hrubý, DrSc., 3 LF UK, prof. Ing. Rudolf Poledne, CSc., IKEM, Fórum zdravé výživy, MUDr. Pavel Reil, CSc., Společnost pro výživu, doc. MUDr. Miroslav Stránský, 3 LF UK, Švýcarsko a Mgr. Pavel Suchánek, IKEM, Fórum zdravé výživy.

Pro Zdravou 13 vytvořili autoři následující preambuli:

PREAMBULE ZDRAVÉ 13 ***Nejsou nezdravé potraviny,*** ***ale nezdravá jsou jejich množství***

K 75. výročí existence Společnosti pro výživu vytvořil kolektiv autorů (doc. MUDr. Pavel Dlouhý, PhD, 3LF UK, prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., VŠCHT, Praha, prof. MUDr. Marie Kunešová, CSc., Centrum pro diagnostiku a léčbu obezity a MUDr. Petr Tláškal, CSc. FN Motol, inovovanou verzi Výživových doporučení pro obyvatelstvo České republiky a tuto verzi rozšířil o Zdravou třináctku pro lidi starší 70 let a Zdravou třináctku pro děti. S těmito inovovanými a rozšířenými doporučeními Vás v našem časopise postupně seznámíme.

ZDRAVÁ TŘINÁCTKA – výživová doporučení

1. Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m² a obvodem pasu nejvýše 94 cm u mužů a 80 cm u žen.
2. Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.
3. Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 3-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.
4. Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 400 g (zeleniny 2x více než ovoce) rozděleně do více porcí; nezapomínejte konzumovat menší množství ořechů.
5. Z obilovin preferujte celozrnné výrobky a nezapomínejte na luštění (alespoň 1x týdně).
6. Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.
7. Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry); vybírejte si přednostně polotučné.
8. Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky) a při přípravě pokrmů. Preferujte tuky s nízkým obsahem nasycených mastných kyselin.
9. Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.
10. Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny, rybí výrobky, sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy), nepřisolujte hotové pokrmy.
11. Předcházejte nákazám a otrávám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování. Dbejte na pečlivé mytí rukou před jídlem.
12. Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, slabě až středně mineralizované neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené nebo ředěné).
13. Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu u mužů 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny), u žen poloviční množství.