

P.Tláškal, J.Dostálová : Výživová doporučení- úvod do problematiky. FN Motol, VŠCHT

Uvádí se, že výživa významně ovlivňuje zdravotní stav člověka. Výživová doporučení, která Společnost pro výživu vydává, tvoří tak jednu ze základních strategií podpory lidského zdraví. Potřeby výživy se mění v průběhu života, stejně tak se rozvíjí i lidské poznání. Objevují se i četné mýty a vědecky neověřené informace. Je proto nutná průběžná edukace obyvatel, ale i vzájemně odborníků různých profesí, kteří se problematikou výživy zabývají. Na webových stránkách Společnosti pro výživu (www.vyzivaspol.cz) lze nalézt nejen rozšířená výživová doporučení pro obyvatelstvo, ale i jejich redukované souhrny v rámci tzv. „Zdravé třináctky“ pro dospělou populaci, pro děti a pro lidi starší 70 let. Předpokladem dobré využitelnosti těchto informací je nejen nutriční gramotnost obyvatel, ale i srozumitelné značení potravin a zájem i vůle člověka se vzdělávat a daná doporučení praktikovat. Zásadní roli by měl hrát i stát v rámci vypracování a podpory jednotné výživové a potravinové politiky státu.