



LIDOVÉ NOVINY

ČTVRTEK 13. LEDNA 2022

NEZÁVISLÝ DENÍK ZALOŽENÝ 1893

CENA 22 Kč | XXXV/10**

Koruna sílí. Potěší dovolenkáře i dovozce

Česká měna je nejsilnější za deset let, zareagovala na růst sazeb ČNB. Na utlumení inflace to ale nestačí

IVANA PEČINKOVÁ

PRAHA V záplavě negativních zpráv o rostoucích cenách přichází i jedna pozitivní – česká koruna začala v posledních týdnech konečně významně posilovat.

Včera se její kurz posunul na 24,29 koruny za euro. Naposledy byla česká měna takto silná před více než deseti lety. Ještě den před Vánoce byla vůči euru na 25,085 koruny.

Pozitivní zpráva je to hlavně proto, kteří se chystají na dovolenou do zahraničí. Zatímco v Česku ceny raketově rostou, v cizině zboží i služby pro Čechy zlevňují díky pevnější koruně. Vhod přijde silnější měna také těm, kdo nakupují zboží ze zahraničních e-shopů, ale i těm, kdo zboží do Česka dodávají. Třeba prodejcům elektroniky, hraček či nábytku.

Posílení koruny je výsledkem působení mnoha faktorů, mezi ni-

24,29
koruny

stálo včera
jedno euro



miž mívaly dominantní váhu sazeb centrální banky. Vliv sazeb v poslední době oslabil, ale nyní patrně opět nastupuje na scénu.

„Čím víc centrální banka zvýší sazby, tím rychleji bude koruna posilovat. Vzhledem k tomu, že se dá čekat, že ČNB zvýší sazby už v únoru minimálně na 4,5 procenta, tak si myslím, že se koruna velmi brzy dostane na hranici 24 korun za euro,“ odhaduje pro LN ekonom ČSOB Petr Dufek.

Na zbrzdění inflačního růstu to však stačit nebude. „Posilující koruna sice pomáhá proti inflaci, ale vzhledem k tomu, jak prudce rost-

ly ceny surovin a energií, je její pomoc pouze okrajová,“ míní Dufek.

Podle očekávání expertů ještě růst inflace na svůj strop nenarazil. Přestože se v prosinci posunula z listopadových šesti procent na 6,6 procenta. Myslí si to samotná ČNB. Její viceguvernér Marek Mora včera pro Seznam Zprávy uvedl, že očekává míru inflace až devět procent a nelze vyloučit ani deset procent.

Pokračování na straně 10

Čisté jádro je fantastický úspěch



Přikývnutí Evropské komise na „zezelenání“ jaderné energie pokládá český velvyslanec ve Francii Michal Fleischmann za mimořádný počín. „Jsem překvapený, že se to v Česku neoslavuje. Ve Francii se o tom mluví pozitivně,“ říká v rozhovoru pro LN.

strana 4

Djokovičovy klíčky

Tenista Novak Djokovič stále neví, zda se bude moct zúčastnit blížícího se Australian Open. Srb se totiž nadále zamotává do svých klíčků. Zájem nyní přitáhlo jeho potvrzení o prodělání covidu.

strana 13

Mozartovské odkladiště

Pražská mozartovská tradice v Opeře Národního divadla pod vedením uměleckého ředitele Pera Boye Hansena skomírá.

strana 7

SLOUPEK LN

Kreml z pozice síly

ZBYNĚK PETRÁČEK

Strach z Ruska je někdy až paranooidní, jindy opřený o čísla či zkušenost. Je oprávněná obava z invaze na Ukrajinu? Dělá NATO dobře, stojí-li pevně za svým jako včera v Bruselu, nebo tím Rusko ještě víc provokuje? To vše se dozvíme teprve zpětně. Až uvidíme, zda Kreml skutečně neustoupil ani o milimetr. Ale jako občan země, která má s Ruskem zkušenost osvoboditele z května 1945 i okupanta ze srpna 1968, máme k tomu tématu jistou citlivost.

Mluvčí Kremlu při jednání NATO–Rusko řekl, že Moskva nevede rozhovory z pozice síly, ale chce zajistit svou bezpečnost. Na tom něco je. Kdo se podívá na mapu a zjistí, jak se za třicet let zužila sféra vlivu Moskvy od břehů Labe na hranice s Ukrajinou, měl by pro ruské frašce pochopení. Když ale nastruce slyší, že zastupce země, jež má sto tisíc vojáků na ukrajinské hranici, tvrdí, že nevystupuje z pozice síly, vzpomene si na minibajku z roku 1968: Máte tu smrad, řekl tchoř, proto tady zůstanu, dokud nevyvtrám.

Více k tématu strany 5 a 8



Příliš těsná lavice. Mnoho osobního prostoru si rozsáhlý osmnáctičlenný kabinet Petra Fialy včera ve sněmovních „škamnech“ dopřát nemohl.

FOTO MAFA - PETR TOPIČ

České menu dozná změny. V nemocnicích i školách

IVETA KRŽIŽOVÁ

PRAHA Kvalita výživy v Česku pokulhává. Zejména senioři, často limitovaní vyšší svého důchodu, se stále uchylují k levnému a nezdravému jídlu. Až 40 procent z nich trpí podvýživou. Jidelniček navíc neblaze ovlivňuje pandemie, kvůli níž bude mít část populace hluboko do kapsy. Zdražování může stravovací návyky ještě zhoršit. Pří-

tom právě ve stravě je ukryt osud budoucí kvality života ve stáří.

Ministerstvo zdravotnictví se proto na dlouho podceňovanou výživu chystá mohutně zaměřit. Zrevidovat by se měla strava ve školách, v nemocnicích, definovat by se měla i opatření pro výživu v průběhu stárnutí. „Podívejte se, jak vypadá český sedmdesátník a jak třeba ten německý. To není jen o příjmech, ale i o preventivních programech a o kvalitě výživy,“ řekl LN ministr zdravotnictví Vlastimil Válek (TOP 09), který má celou sadu změn již brzy představit. „Kvalita výživy rovná se totiž z dlouhodobého horizontu kvalitní život pro seniory,“ zdůraznil.

Pokračování a více na straně 3

Zisk důvěry: poslední snadný úkol Fialovy vlády

MICHAL BERNÁTH

PRAHA Vláda Petra Fialy (ODS) sice do uzávěrky LN důvěru sněmovny nezískala, vzhledem k rozložení sněmovních sil je to ale vlastně formalita. Dostat od dolní komory důvěru je však ten nejjednodušší úkol, který jí čeká.

Fialův kabinet vyrazil na trať s řadou překážek. Nejpalčivějším problémem jsou nyní ceny energií šplhající tak vysoko, že domácnostem ztěžují existenci a pokládají i firmy – poslední dodavatel padl tento týden. „Jsem samozřejmě velmi nespokojen s touto situací,“ řekl včera ministr průmyslu a ob-

chodu Jozef Síkela (za STAN). Jeho resort hledá řešení, jak ceny co nejrychleji zkrotit regulací. Jak to udělat, ale zatím jasně není. Vládě tak nezbyvalo než v pondělí alespoň schválit zákon, jenž přiznal nárok na státní pomoc lidem, kterým účty za energie příliš provětraly peněženky.

Jádru a hledání úspor

Záchranným bodem pro vládu v dlouhodobém výhledu má být uznání jádra jakožto „zeleného“ zdroje energie ze strany EU. K podpoře výstavby nových bloků jaderných elektráren se ostatně Fialův kabinet zavázal.

Konkrétních čísel v plánech vlády není mnoho, jedno ale vyniká: úspora 100 miliard korun v letošním rozpočtu oproti tomu loňskému. Jenže úvahy Fialova kabinetu v otázce daní jdou opačným směrem. Z jeho programu plyne spíše méně peněz pro stát, tedy horší podmínky ke snížení schodku. Zaměstnancům chce ulevit navýšením slevy na poplatníka, daňové prázdniny by měly čekat také část rodin s více než dvěma dětmi. Vláda navíc zvažuje snížit zaměstnavatelům sociální odvody.

Pokračování na straně 2
Komentář k tématu na straně 8

PŘEDPLATNÉ 225 555 533

Cena: Slovensko 1,35 €

WWW.LIDOVKY.CZ

2 2 0 1 0



9 770862 592029

Ve stravování máme co dohánět

To, v jakém zdravotním stavu se nacházíme ve stáří, se odvíjí od jídelníčku. „Je důležité se snažit správný výběr potravin vštípit již našim dětem, aby si tyto návyky odnesly do dospělosti,“ říká v rozhovoru pro LN **Martin Krobot**, předseda České asociace nutričních terapeutů.

IVETA KRÍŽOVÁ

LN V uplynulých letech vyrostlo v Česku výživových poradců jako hub po dešti. Jak poznat toho kvalitního?

První je potřeba si uvědomit, že je propastný rozdíl mezi výživovým poradcem a nutričním terapeutem. Výživový poradce může podnikat na živnost a nemusí mít vůbec žádné vzdělání související s výživou. Nutriční terapeut je zdravotník, který vystudoval vysokou nebo vyšší odbornou školu v tomto oboru. Kromě ověření vzdělání jsou dobrými signály i to, že dobrý nutriční terapeut vám nikdy neslíbí zázraky na počkání, nebude vám vnucovat jediný dokonalý způsob stravování a neotevře vám dveře s náručí plnou doplňků stravy. Přehled takovýchto ambulant spravujeme na webových stránkách naší asociace.

LN Nová vláda má jako jednu z priorit kvalitu výživy. Jaké kroky v tomto směru očekáváte?

Téma výživy bylo dlouhou dobu spíše v pozadí, byli jsme tedy velmi potěšeni tím, když ho nový ministr zdravotnictví začal aktivně prosazovat. Práce v této oblasti je však nepřetržitá množství. Česká republika nemá od roku 2005 nová oficiální výživová doporučení, jejichž tvorbu bychom určitě uvítali. Z hlediska nutriční péče by pak bylo potřeba vybudovat povědomí mezi laickou i odbornou veřejností o významu nutriční péče a o benefitech, které

Zdravá třináctka – výživová doporučení pro lidi starší 70 let

1. Udržujte si **přiměřenou tělesnou hmotnost** charakterizovanou hodnotou BMI do 30 kg/m².
2. Dle svých fyzických možností se **pravidelně pohybujte** alespoň 30 minut denně.
3. Jezte **pestrou stravu**, podle potřeby i rozdělenou do menších, ale častěji konzumovaných porcí.
4. Konzumujte denně **čerstvou či tepelně upravenou zeleninu**, zařazujte do jídelníčku i **ovoce**, případně v podobě pyré nebo šťávy.
5. Jezte pravidelně **výrobky z obilovin** (chléb a pečivo, těstoviny, rýži) a brambory.
6. Zařazujte do svého jídelníčku **ryby a rybí výrobky**.
7. Denně zařazujte **mléčné výrobky**, zejména zakysané nebo sýry. Vybírejte si přednostně výrobky **polotučné a s vyšším obsahem bílkovin**.

8. V závislosti na svém zdravotním stavu konzumujte **přiměřené množství tuku**.
9. V závislosti na svém zdravotním stavu **upravte příjem cukru**.
10. Omezujte příjem **kuchyňské soli** a potravin s vyšším obsahem soli.
11. 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. Pijte, i když nemáte žízeň.
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 polovic.

Zdroj: Společnost pro výživu

má spolupráce s nutričním terapeutem. Kvalitní nutriční péče v nemocnici totiž dokáže zkrátit dobu hospitalizace pacienta, snížit množství komplikací či významně zredukovat náklady na léčbu.

V ambulanci zase může napomoci prevenci nejrůznějších chorob, například obezity či diabetu, jejichž následky by byly z hlediska léčby mnohem komplikovanější a nákladnější. Na to by však bylo zapotřebí zbudovat hustou síť ambulant nutričních terapeutů nejen při velkých zdravotnických zařízeních, v nichž by byla péče hrazena pojišťovnou, a byla tak dostupná široké veřejnosti.

LN Jak konkrétně se nutriční terapeuti zapojují?

Česká asociace nutričních terapeutů dlouhodobě spolupracuje s ministerstvem zdravotnictví, a to zejména na zkvalitňování nemocničního stravování. Aktuálně s ministerstvem řešíme navyšování počtu nutričních terapeutů ve zdravotnických zařízeních, s panem ministrem již komunikujeme například i v otázce změn ve školním stravování.

LN Je běžná výživa Čechů opravdu tak nekvalitní?

V poslední době lze ve stravování české populace pozorovat změny k lepšímu – stoupá spotřeba ovoce a zeleniny nebo roste množství zkonsumovaných luštěnin. Vysoká míra výskytu obezity a diabetu v Česku je však důkazem, že ve stravovacích zvyklostech máme stále co dohánět. Často se setkáváme s konzumací vysokého množství cukru, tuku a soli prostřednictvím různých pochutin, uzenin či vysoce zpracovaných potravin.

LN Za jaké zdravotní problémy je strava přímo odpovědná?

Z krátkodobého hlediska může nekvalitní stravování vést nejčastěji k trávicím obtížím, jako jsou bolesti břicha, nadýmání či pálení žáhy. Pokud se nestravujeme pravidelně a spíše se odbyváme, můžeme pocítit také pokles výkonnosti, únavu, obecně zhoršení nálady či nekvalitní spánek. Závažnější jsou však dlouhodobé následky. Výživa je spoluodpovědná za širokou škálu onemocnění, kdy v rozvoji kardiovaskulárních



FOTO: SHUTTERSTOCK / KOLAZ SIMON / LN

a onkologických, která jsou vedoucími příčinami úmrtí v Česku, hraje jednoznačně velmi významnou roli.

LN Problémem je zejména strava u seniorů, často poznamenána ekonomickými příčinami. Z jaké stravy by měl být složen talíř seniorů?

Pro seniory platí podobná výživová doporučení jako pro dospělou populaci. Obecně by měli přijímat trochu více kvalitních bílkovin, tedy libového masa, mléčných výrobků či vajec, jelikož s přibývajícím věkem je spojen

úbytek svalové hmoty, který lze tímto alespoň trochu zpomalit. Důležité je dbát na dostatek vlákniny, tudíž ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin či luštěnin, což může fungovat jako prevence zácpy, jednoho z častých problémů v populaci seniorů. S tím souvisí rovněž potřeba hlídat si dostatečný příjem tekutin, jelikož se ve stáří pomalu vytrácí pocit žízně.

S ohledem na tato specifika považujeme za důležité, aby se zvyšovalo povědomí jak mezi laickou veřejností, tak mezi lékaři o tom, jak rozeznat možné negativní dopady nekvalitní výživy

a jak je včas zachytit. Určitě by bylo také dobré zajistit, aby měli senioři, ale nejen oni, dostupnou nutriční péči hrazenou ze zdravotního pojištění, jelikož nutriční terapeut může v tomto případě pomoci člověka provést zkvalitněným stravování tak, aby bylo možné co nejdéle zachovat zdraví.

LN Odkdy si dát pozor na to, co jíme?

Jsou věci, které lze ovlivnit okamžitě, ale velká část toho, v jakém zdravotním stavu se nacházíme ve stáří, se odvíjí od našeho předchozího chování od útlého věku. Je důležité snažit se výživová doporučení a správný výběr potravin vštípit již dětem, aby si tyto návyky odnesly do dospělosti.

LN Jaká je v oblasti výživy úloha praktických lékařů?

Praktický lékař je tím prvním, koho pacient navštíví se svými problémy, a také tím, kdo jej vidí nejčastěji. Jako takový má svou velmi důležitou úlohu ve včasné rozpoznání potíží, které by s výživou mohly souviset, na což se ale často ve vzdělávání nových lékařů zapomíná. Druhou věcí je pak to, že i kdyby praktický lékař sám chtěl pacientovi poradit, s ohledem na často přeplněnou čekárnu má mnohdy velmi málo prostoru k tomu, aby pacienta dlouhodobě vedl ke správným stravovacím návykům. Byli bychom proto rádi, kdyby každý praktický lékař měl v okolí k dispozici nutričního terapeuta, na kterého by mohl odkazovat své pacienty.

České menu dozná změny. V nemocnicích i školách

Dokončení ze strany 1

Na výživových plánech spolupracuje Válekův resort i s ministerstvem zemědělství a školství. „Jsou do toho rovněž zapojeni i nutriční terapeuti či patientská sdružení,“ zdůraznil ministr. Akční plán Strategie bezpečnosti potravin a výživy 2030 by měl být kabinetu předložen do konce února, potvrdil LN mluvčí Válekova resortu Ondřej Jakob.

Nekvalitní výživa je podle expertů odrazovým můstkem pro širokou škálu nemocí. Jednoznačně vede k rozvoji kardiovaskulárních a onkologických onemocnění, které jsou v tuzemsku vedoucími příčinami úmrtí. „Kouknete-li se jen na nárůst nadváhy a obezity v posledních letech, je to nesmírně alarmující. A bohužel to znamená i obrovské výdaje pro státní pokladnu do budoucna. Ten vlak jede velmi rychle,“ sdělil LN specialista na výživu Martin Forejt. Na vině ale nejsou jen peníze. Radě lidí prý chybí vůle s jídelníčkem něco dělat.

Podle Petra Tláškala, vedoucího lékaře Oddělení léčebné výživy Fakultní nemocnice v Motole a šéfa Společnosti pro výživu, by měla být strava seniorů v první řadě pestřejší. „Seniorům se doporučuje, aby dodržovali pravidelný stravovací režim a aby si jídlo případně rozděl-

lily i do více denních porcí,“ řekl LN. V jídelníčku by neměly chybět především potraviny s komplexními sacharidy (brambory, těstoviny, pečivo a jiné obiloviny, případně podle tolerance i luštěniny). Podstatnou roli hraje i ovoce a zelenina, které jsou zdrojem potřebné vlákniny, ale i mikronutrientů (vitaminů, minerálních látek a stopových prvků).

Senioři by neměli zapomínat ani na mléko a mléčné výrobky, zdroj kvalitní bílkoviny, vápníku a dalších složek. „S věkem ubývá svalové hmoty, a proto jsou velmi významnou skupinou potravin ty, které zajišťují dostatečný příjem bílkovin – maso, luštěniny, ryby, vejce či mléčné výrobky,“ shrnul Tláška.

Strašák seniorů: podvýživa

Až polovina starších lidí podle lékařů přiznává, že nemá dobré stravovací návyky. „Jím to, na co mám zrovna chuť, a nehlídám, zda je to zdravé. Spíš jde o to, aby to nebylo drahé,“ přiznal LN pětadesátiletý Vladimír. „Dokud mám chuť, je to dobré. Někteří moji vrstevníci už chuť k jídlu ztratili. A tím vlastně i chuť do života,“ dodal.

S přibývajícím věkem skutečně klesá potřeba jídla, což je důsledek zpomalujícího se metabolismu a ubývajících fyzických aktivi-

ty. „U starších lidí se často objevuje nechutenství, zhoršuje se vnímání chuti a čichu, snižuje se tvorba slin. Rovněž dochází ke ztrátě chruupu, zhoršuje se proto i schopnost žvýkání, snižuje se tvorba žaludeční kyseliny a vůbec celý proces trávení se zpomaluje,“ vysvětlil Tláška. Rizikem je tak podvýživa, kterou v Česku dle expertních odhadů trpí až čtyřicet procent hospitalizovaných seniorů. Ministerstvo zdravotnictví proto plánuje své aktivity posílit i v této oblasti.

„Výživa není něco, co jeden den upravíte a hned druhý den se to okamžitě projeví a budete se mít o sto procent lépe. Ale určitě není nikdy pozdě začít,“ doplnil Forejt. „Abychom docílili toho, co pan ministr zmiňuje, potřebovali bychom vládou posvěcené a financované projekty podpory zdraví a výživy, které budou trvat ne dva či tři roky, ale desítky let a budou mít návaznost,“ zdůraznil.

Projekty mohou být zaměřené na konkrétní věkové skupiny. Ideální by podle něj ale byly ty, které budou součástí každodenního života člověka od dětství, budou ovlivňovat celou rodinu, mít své pokračování i v dospělém věku a ve stáří. „Měly by zohledňovat jak prevenci, tak stávající potřeby daného věku. Čím dříve se začne, tím lépe,“ uzavřel.

KURZ LN OD 21. 1. 2022

Kompletní příprava z češtiny a matematiky pro žáky 5. a 9. tříd.

Kurz je připravený předními odborníky dle aktuálních testů CERMAT.

NESPOLÉHEJTE NA ŠTĚSTÍ A PŘIPRAVTE SE PŘIJÍMAČKY NA STŘEDNÍ ŠKOLY

1. DÍL
21. 1. – 24. 2. 2022
KOMPLEXNÍ PŘÍPRAVA

2. DÍL
18. 3. – 9. 4. 2022
OPAKOVACÍ TESTY

Kurz jen za cenu PŘEDPLATNÉHO Lidových novin 880 Kč

LIDOVÉ NOVINY
Objednávejte na 225 555 533 nebo na www.lidovenoviny.cz/prijimacky.