

Přehled severských výživových doporučení 2023

MUDr. Eva Kudlová, CSc.

1. lékařská fakulta, Univerzita Karlova, Praha

V červnu 2023 publikovala Severská rada ministrů, která je oficiálním orgánem pro mezivládní spolupráci v severském regionu, aktualizovaná Severská výživová doporučení 2023 (Nordic Nutrition Recommendations – NNR) [1]. NNR 2023 představují souhrn vědeckých podkladů a doporučení určených vnitrostátním orgánům v Dánsku, Estonsku, Finsku, Islandu, Lotyšsku, Litvě, Norsku a Švédsku, které vytvářejí doporučení pro jednotlivé země. NNR 2023 slouží jako klíčová vědecká základna pro národní potravinové a zdravotní politiky, značení potravin, daně a předpisy, vzdělávání, dohled nad potravinami a výživou a výzkum v severských a pobaltských zemích.

Součástí tohoto, již šestého vydání, NNR jsou aktualizované referenční hodnoty pro příjem živin a rámcová, na potravinách založená výživová doporučení. Vůbec poprvé jsou v doporučeních zohledněny i aspekty udržitelnosti životního prostředí. Vědecký základ pro NNR 2023 tvoří asi 100 kvalifikovaných systematických přehledů a 57 podkladových přehledů o živinách, skupinách potravin, pokrmech a stravovacích režimech, fyzické aktivitě, tělesné hmotnosti, konzumaci potravin, příjmu živin a zátěži nemocemi. Nezbytnou součástí vědeckého základu je také několik nových dokumentů týkajících se dopadu konzumace potravin na životní prostředí.

NNR 2023 Souhrn doporučení pro dospělé

Doporučená zvýšení či snížení konzumace jsou vztažena ke spotřebě v severských a pobaltských zemích podrobně popsaných [2].

Obiloviny: Zvýšenou konzumaci podporují účinky na zdraví i vliv na životní prostředí. Doporučen je příjem alespoň 90 g/den celozrnných obilovin, s pravděpodobným dalším přínosem vyššího příjmu. Přednostně by se měly používat jiné celozrnné obiloviny než rýže, protože jejich produkce méně zatěžuje prostředí.

Zelenina a ovoce: Zvýšenou konzumaci podporují účinky na zdraví i vliv na životní prostředí. Doporučeno je konzumovat různé druhy zeleniny, ovoce a bobulovin, celkem 500–800 gramů i více denně (nezahrnuje brambory a luštěniny). Důraz je potřebný na druhy s vyšším obsahem vlákniny. Omezit je třeba konzum produktů připravených s přidanými/volnými cukry. Uvedené množství zeleniny a ovoce je v rozmezí uvedeném v Globální referenční stravě komise EAT-Lancet [3] a je vyšší než doporučení Světové zdravotnické organizace (nejméně 400 g/den) [4]. Výhodou je rovněž jejich pěstování se sníženou zátěží pro životní prostředí

Brambory: Vyšší konzumace je doporučena především z ekologických důvodů. Brambory jsou však i dobrým zdrojem vitamínu C, B₆, niacinu, kyseliny listové, draslíku, fosforu, ale i vlákniny a dalších látek. Brambory mohou být součástí zdravého a ekologického jídelníčku. Brambory by měly být významnou pravidelnou součástí stravy. Přednost mají vařené nebo pečené brambory připravené s nízkým obsahem tuku a soli. Konzum smažených brambor by měl být omezen. Průměrná denní konzumace brambor (jedlý podíl) se v severských a pobaltských zemích pohybuje mezi 62 g u finských žen a 133 g u švédských mužů [2].

Luštěniny: Vyšší spotřeba je doporučena především z ekologických důvodů. Luštěniny by měly být pravidelnou součástí jídelníčku. Luštěniny jsou důležitými zdroji živin, jako jsou vlákniny, bílkoviny, železo a zinek.

Konzum luštěnin může snížit riziko nádorových onemocnění a předčasného úmrtí, ale není dostatek důkazů pro stanovení vhodného množství. Určitou nevýhodou je obsah atinutričních složek, což zvyšuje náročnost jejich přípravy. Průměrná současná denní konzumace luštěnin se pohybuje mezi 1 g až 18 g [2].

Ořechy a semena: Zvýšenou konzumaci podporují účinky na zdraví (snižují riziko kardiovaskulárních onemocnění) i vliv na životní prostředí. Doporučeno je zkonsumovat 20–30 gramů ořechů denně. Důkazy pro vhodné množství semen nejsou k dispozici. Ořechy a semena jsou důležité ve stravě založené na rostlinných potravinách pro vysokou hustotu živin. Průměrná současná denní konzumace ořechů a semen se pohybuje mezi 3 až 9 g [2].

Ryby: Vyšší konzumaci z udržitelně řízených rybích populací podporují účinky na zdraví i vliv na životní prostředí. Konzumace ryb snižuje například i riziko kardiovaskulárních onemocnění, pravděpodobně zpomaluje i zhoršování smyslových funkcí s věkem a snižuje riziko předčasných porodů. Spotřeba by měla být 300–450 g k přímé spotřebě upravených ryb týdně, z toho alespoň 200 g by měly tvořit tučné ryby. Doporučeno je konzumovat ryby z udržitelně spravovaných populací. Průměrná týdenní konzumace ryb a mořských plodů se pohybuje mezi 182 g u estonských žen a 553 g u norských mužů [2].

Červené maso: Nižší konzumaci podporují účinky na zdraví i vliv na životní prostředí. Ze zdravotních důvodů by spotřeba červeného masa včetně masných výrobků neměla překračovat 350 g hmotnosti připravené k přímé spotřebě týdně. Vysoká konzumace zvyšuje riziko rozvoje rakoviny tlustého střeva. Masných výrobků by mělo být co nejméně. Z ekologických důvodů by spotřeba červeného masa měla být výrazně nižší. Výběr masa by měl odpovídat doporučením pro mastné kyseliny. Průměrná týdenní konzumace červeného masa se pohybuje mezi 161 g u islandských žen a 1 204 g u dánských mužů [2]. Snížení spotřeby červeného masa by nemělo vést ke zvýšení spotřeby bílého masa. Aby se minimalizoval

dopad na životní prostředí, měla by být konzumace masa nahrazena zvýšenou konzumací rostlinných potravin, jako jsou luštěniny, a ryb z udržitelně spravovaných populací.

Bílé maso (drůbež): Přednostně nižší příjem z důvodu dopadu na životní prostředí. Spotřeba zpracovaného bílého masa by měla být co nejnižší. Aby se minimalizoval dopad na životní prostředí, neměla by se spotřeba bílého masa zvyšovat ze současných úrovní, ale může být nižší. Místo toho by měla být nahrazena celková spotřeba masa zvýšenou konzumací rostlinných potravin, jako jsou luštěniny, a ryb z udržitelně spravovaných populací. Průměrná současná denní konzumace drůbeže se pohybuje mezi 17 g u estonských žen a 43 g u finských mužů [2].

Mléko a mléčné výrobky: Umírněná konzumace nízkotučného mléka především kvůli dostatku živin, vysoká konzumace není kompatibilní s nízkým dopadem na životní prostředí. Konzum 350–500 ml nízkotučného mléka a mléčných výrobků denně je dostatečný pro splnění požadavků na vápník, jód a vitamin B₁₂, pokud je kombinován s dostatečnou konzumací luštěnin, tmavě zelené zeleniny a ryb. Uvádí se i protektivní účinek mléka na rozvoj rakoviny střeva. Pokud je spotřeba mléka a mléčných výrobků nižší než 350 gramů/den, mohou být nahrazeny obohacenými rostlinnými alternativami nebo jinými potravinami.

Vejsce: Nízká konzumace (do 1 vejce denně) může být součástí stravy kvůli dostatku živin, vysoká nemusí být slučitelná s příznivými účinky na zdraví a nízkým dopadem na životní prostředí. Důkazy o zdravotních důsledcích z konzumace více než jednoho vejce denně jsou omezené. Současná průměrná spotřeba je nižší než jedno vejce denně ve všech severských a pobaltských zemích [2].

Tuky a oleje: Umírněný příjem je doporučen především kvůli dostatku živin a nízkému dopadu na životní prostředí. Doporučuje se konzumovat minimálně 25 g/den rostlinného oleje (nebo podobné množství z plnohodnotných potravin) s ohledem na dostatečný příjem kyseliny alfa-linolenové (minimálně 1,3 g/den na 10 MJ/den) a omezení spotřeby másla a tropických olejů.

Sladkosti: Nižší konzumaci podporují účinky na zdraví i vliv na životní prostředí.

Nápoje: Umírněná konzumace filtrované kávy (cca 1–4 šálky/den) a čaje může být součástí zdravé výživy. Celkový příjem kofeinu ze všech zdrojů by neměl přesáhnout 400 mg denně,

pro děti je bezpečná dávka do 3 mg/kg/den. Omezena by měla být konzumace nefiltrované kávy a cukrem slazených nápojů. Nízký až střídmy příjem ovocných džusů může být součástí zdravé výživy, ale u dětí by měl být omezen.

Alkohol: Snížená konzumace je podpořena účinky na zdraví i vlivem na životní prostředí. Nebyla stanovena žádná bezpečná spodní hranice pro konzumaci alkoholu. U dětí, dospívajících a těhotných žen se doporučuje abstinence.

Frekvence, načasování a pravidelnost stravování: Vzhledem k celkově nízké až kriticky nízké kvalitě přehledů jsou důkazy příliš omezené a neprůkazné na to, aby bylo možné stanovit doporučení pro stravovací návyky. Pro omezená data o vlivu frekvence stravování na rizika nadváhy a obezity, kardiovaskulárních onemocnění nebo diabetu 2. typu nevyvodila komise NNR žádné závěry týkající se frekvence stravování. Důkazy jsou také omezené, pokud jde o zdravotní účinky vynechávání snídaně, načasování jídla a přerušovaného půstu. V souvislosti se snižováním hmotnosti jsou účinky přerušovaného půstu obecně stejné jako účinky nepřetržitého omezení příjmu energie.

Vysoce průmyslově zpracované potraviny (VPZP): Vysoce průmyslově zpracované potraviny (VPZP) jsou průmyslové formulace potravin a nápojů vyrobené z látek a přísad pocházejících z potravin, které často obsahují malé množství nebo žádné celé potraviny. Mnohé se vyznačují vysokým obsahem tuků a cukrů nebo soli [5]. Navzdory pozorované souvislosti mezi VPZP a řadou onemocnění se výbor NNR 2023 rozhodl neformulovat pro ně žádná konkrétní doporučení. Kategorizace potravin podle stupně zpracování podle výboru NNR nepřispívá k již existující klasifikaci potravin a doporučením v NNR 2023. V nich je zahrnuto několik doporučení týkajících se specifického zpracování potravin, mezi nimi například: preference kojení před kojeneckou výživou, omezení konzumace cukrem slazených a energetických nápojů a zpracovaného masa a preferování celozrnných potravin před rafinovanými.

Závěr

Severská výživová doporučení 2023 zdůrazňují převážně rostlinnou stravu bohatou na zeleninu, ovoce, bobuloviny, luštěniny, brambory a celozrnné obiloviny, dostatečné množství ryb a ořechů, střídmy konzum nízkotučných mléčných výrobků, minimální konzum červeného, bílého



a zpracovaného masa, alkoholu a vysoce průmyslově zpracovaných potravin obsahujících vysoké množství přidaných tuků, soli a cukru. Poprvé v tomto vydání berou doporučení v úvahu nejen vliv na zdraví, ale i na životní prostředí. Obecně je však málo konfliktů mezi zdravou stravou a stravou šetrnou k životnímu prostředí.

Literatura

1. Blomhoff et al. (2023) Nordic Nutrition Recommendations 2023. Copenhagen: Nordic Council of Ministers. <https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2023> (Přístup březen 2024)
2. Lemming EW, Pitsi T (2022) The Nordic Nutrition Recommendations 2022 - food consumption and nutrient intake in the adult population of the Nordic and Baltic countries. Food Nutr Res 66, doi: 10.29219/fnr.v66.8572
3. Willett W et al. (2019) Food in the Anthropocene: the EAT – Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet 393, 447-492.
4. WHO (2020) Fact Sheet: Healthy Diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (přístup březen 2024)
5. Monteiro CA et al. (2019) Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. FAO Rome.