

## **Zdravá strava a udržitelný rozvoj ve výživových doporučeních**

**MUDr. Eva Kudlová, CSc.**

### **Abstrakt**

Problematika potravinové bezpečnosti, negativního vlivu současného stravování na zdraví a produkce potravin na životní prostředí jsou na předním místě globální politické agendy. V roce 2019 FAO/WHO publikovaly hlavní zásady udržitelné zdravé stravy a Komise EAT-Lancet pro potraviny, planetu a zdraví složená z 37 odborníků různých oborů ze 16 zemí navrhla způsob stravování založený na nejlepších důkazech pro zdravou stravu z udržitelných potravinových systémů. Klíčovým doporučením stravy EAT-Lancet je převažující konzum rostlinných a omezený konzum živočišných potravin. Zpráva komise vzbudila značný ohlas mezi odborníky. Četné studie z různých zemí ukázaly, že strava osob blížící se více doporučením EAT-Lancet s sebou nese nižší riziko celé řady onemocnění a má menší dopad na životní prostředí než strava, která se od nich značně liší. Důraz na konzum rostlinných potravin a zohlednění dopadů produkce potravin na životní prostředí a udržitelnost zahrnují recentní aktualizace národních doporučení např. pro severské a pobaltské země, Německo a Kanadu. Nově se v doporučeních objevují i sociokulturní aspekty.