

# Přístup k tvorbě výživových doporučení

Základem pro drtivou většinu všech dosud navržených výživových doporučení je snaha o **uspokojení fyziologické výživové potřeby**, je to tedy pohled z hlediska optimalizace zdraví jednotlivce i populačních skupin. Toto hledisko bývá často korigováno ekonomickými podmínkami té které oblasti, ale přihlíží se i k uspokojování potřeb sociálních, kulturních a psychologických, které se projevují v podstatě vypěstovanými stravovacími návyky. Všechny tyto pohledy je možno zahrnout pod hledisko antropologické, kde dominantou je člověk a jeho zdraví.

Existují ale i další hlediska. Výživa člověka totiž velice úzce souvisí také s životním prostředím, protože potraviny jsou produktem zemědělství a to má podstatný vliv na ovlivňování přírodní rovnováhy biosystémů. Objevují se úvahy, zda výživa člověka konce 20. století a začátku 21. století v Evropě a dalších průmyslově vyspělých státech není zatížena zbytečně vysokým počtem účastníků trofických řetězců a neúměrně velkým množstvím spotřebované energie na jednotku produkce a současně nezatěžuje životní prostředí zbytečně vysokým podílem odpadů a nečerpá příliš neobnovitelných přírodních zdrojů. Jde o termín trvale udržitelný rozvoj a trvale udržitelné zemědělství. Problém spočívá v názorech, že naše výživa je příliš orientovaná na živočišnou stravu, která je výrobně náročnější, především z pohledu vysoké produkce masa teplokrevných zvířat, v našem případě vepřového masa. Jako alternativa se ukazuje možnost většího podílu rostlinných zdrojů v lidské výživě, protože tato varianta je pro životní prostředí za jasně definovaných podmínek šetrnější a je ve srovnání s dosavadním stavem příznivější i z hlediska zdraví populace. Tato filosofie se na druhé straně střetává se snahou zemědělců vyprodukovat dostatečně rozsáhlý sortiment potravinářských surovin a potravin a tak si zajistit svoje tržby a výnosy. Jejich existence totiž závisí dosud na tržní produkci potravin a náhradní programy jako je produkce nepotravinářského zboží (biopaliva, speciální suroviny pro oleochemii, cukrochemii a chemii škrobu) či údržba krajiny jako veřejný statek jsou zatím v plenkách.

Lidská společnost si však někdy klade, a týká se to samozřejmě i výživy, **sociální a náboženská tabu**. Je to např. víra v reinkarnaci anebo nechuť konzumovat části mrtvých těl zvířat. Je to také historicky podmíněný zákaz konzumace vepřového masa u arabského obyvatelstva, ale i východní ideologizace výživy ve směrech makrobiotiky, často podmíněné hospodářskou situací té které oblasti a přenášené více nebo méně odůvodněně do jiných oblastí, mnohdy s upřímnou snahou o zlepšení kvality života.

## Odkazy

### Související články

- Výživová doporučení
- Výživová doporučení (1. LF UK, NT)
- Základní doporučení pro výživu
- Výživové doporučené dávky
- Návrh výživových doporučených dávek
- Komentář k výživovým doporučeným dávkám
- Doporučené dávky potravin
- Výživové trendy
- Česká verze nutriční pyramidy

### Zdroj

- PERLÍN, Ctibor. *Výživová doporučení* [online]. [cit. 2012-03-10]. <<https://el.lf1.cuni.cz/p59615930/>>.