

Výživové trendy

Ve většině průmyslově vyspělých zemích jsou již po desetiletí vydávána výživová doporučení pro obyvatelstvo, která jsou průběžně inovována. V České republice vydalo první výživová doporučení pod názvem „Směry výživy obyvatelstva ČR“ předsednictvo Společnosti pro racionální výživu (v současné době fungující pod názvem Společnost pro výživu) v roce 1986 a v roce 1989 jejich inovovanou formu. V roce 1994 byla Radou výživy Ministerstva zdravotnictví vypracována doporučení o výživě zdravého obyvatelstva „Jezte zdravě, žijte zdravě“. Společnost pro výživu v r. 2004 předložila inovovaná výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR, zatím ve formě určené pro pracovníky, kteří se zabývají prevencí neinfekčních onemocnění hromadného výskytu výživou a propagací správných stravovacích návyků. Tato výživová doporučení byla také zpracována do formy vhodné k použití pro nejširší laickou veřejnost.

První výživová doporučení Společnosti pro výživu byla zpracována formou výživových trendů. Byl to jednoduchý jednostránkový leták velkého formátu, který propagoval deset základních pravidel správné výživy a jednotlivá pravidla stručně komentoval. **Jednalo se o tato pravidla:**

- snížit spotřebu energie;
- snížit spotřebu tuků, zejména živočišných;
- snížit spotřebu cholesterolu;
- snížit spotřebu cukru;
- omezit spotřebu kuchyňské soli;
- zvýšit spotřebu vitamínu C prostřednictvím ovoce a zeleniny;
- zvýšit spotřebu vlákniny;
- omezit spotřebu alkoholu;
- dávat přednost pestré stravě (střídmě z bohatého stolu);
- změnit své stravovací zvyklosti ve shodě s uvedenými doporučeními.

Tyto výživové trendy našly svoje uplatnění např. při formulaci polistopadového Národního programu obnovy a podpory zdraví i v dalších aktivitách směřem k ovlivňování výživy obyvatelstva.

V r. 2004 Společnost vypracovala následující výživová doporučení, která by měla čelit nárůstu předčasného výskytu neinfekčních hromadných onemocnění, a to zejména aterosklerózy s různými orgánovými komplikacemi, hypertenze, nádorů, především plic a tlustého střeva, obezity, diabetu II. typu, dny, osteoporózy a dalších chorob, které zvyšují nemocnost a zejména pak úmrtnost naší populace proti jiným zemím. V řadě příčin, které vedou k tomuto stavu, má největší význam nesprávná výživa.

V nutričních parametrech by mělo být dosaženo, v souladu s výživovými cíli pro Evropu, které stanovil Regionální úřad pro Evropu WHO, následujících změn:

- upravení příjmu celkové energetické dávky u jednotlivých populačních skupin v souvislosti s pohybovým režimem tak, aby bylo dosaženo rovnováhy mezi jejím příjmem a výdejem;
- snížení příjmu tuku u dospělé populace tak, aby celkový podíl tuku v energetickém příjmu nepřekročil 30 % optimální energetické hodnoty;
- dosažení podílu nasycených, monoenoových a polyenoových mastných kyselin 1:1,4:0,6 v celkové dávce tuku (což znamená především zvýšení podílu rostlinných olejů a z nich pak zejména oleje olivového a řepkového);
- snížení příjmu cholesterolu na max. 300 mg za den (s optimem 100 mg na 1000 kcal);
- snížení spotřeby jednoduchých cukrů na 10 % celkové energetické dávky (tzn. u dospělých lehce pracujících cca 60 g na den), při zvýšení podílu polysacharidů (škrobu);
- snížení spotřeby soli (NaCl) na 5 – 7 g za den a preference výrobků se sníženým obsahem soli;
- zvýšení příjmu kyseliny askorbové (vitamínu C) na 100 mg denně;
- zvýšení příjmu vlákniny na 30 g za den;
- zvýšení podílu dalších ochranných látek jak minerálních tak vitaminové povahy a dalších přírodních nutrientů, které by zajistily odpovídající antioxidační aktivitu a další ochranné procesy v organismu (zejména Zn, Se, Ca, J, Cr, karotenů, vitamínu E, ochranných látek obsažených v zelenině apod.).

K dosažení těchto cílů by mělo dojít ve spotřebě potravin k následujícím změnám:

- zvýšení spotřeby zeleniny a ovoce včetně ořechů (denní příjem zeleniny a ovoce by měl dosahovat až 600 g, včetně zeleniny tepelně upravené, přičemž poměr zeleniny a ovoce by měl být cca 5:3) a zvýšení spotřeby luštěnin se zřetelem k přívodu ochranných látek, významných v prevenci nádorových i kardiovaskulárních onemocnění, ale též ve vztahu ke snižování přívodu energie a zvýšení obsahu vlákniny ve stravě;
- zvýšení spotřeby výrobků z obilovin s vyšším podílem složek celého zrna;
- výrazné zvýšení spotřeby ryb a rybích výrobků, zejména mořských, se zřetelem k významnému postavení této potravinové komodity v intervenčních nutričních opatřeních, v prevenci kardiovaskulárních chorob a chorob z nedostatku jodu;
- snížení spotřeby živočišných potravin s vysokým podílem tuku (např. vepřový bok, plnotučné mléko a mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku, uzeniny, lahůdkářské výrobky, některé cukrářské výrobky, trvanlivé a jemné pečivo apod.);
- snížení spotřeby vajec na cca 200 kusů ročně, tj. nejvýše 4 kusy týdně.

V kulinářské technologii je třeba se zaměřit:

- na racionální přípravu stravy, zejména na snižování ztrát vitaminů a jiných ochranných látek, preferovat vaření a dušení a tak zamezit zvýšenému vytváření toxických produktů při smažení na tuku a při jiné nešetrné tepelné úpravě potravin (pečení, grilování apod.), zejména potravin s vyšším podílem živočišných bílkovin (maso, ryby aj.);
- na preferenci technologií s nižším podílem použitého tuku a přitom volit vhodný druh tuku podle druhu technologického postupu;
- na zachování dostatečného podílu syrové stravy, zejména zeleniny a ovoce;
- na zvýšení spotřeby zeleninových salátů, zejména s přídavkem olivového nebo řepkového oleje, na rozšíření sortimentu zeleninových a luštěninových pokrmů;
- na zajištění některých výrazně nedostatkových nutričních faktorů (zejména tam, kde hrozí nebo se vyskytne deficit);
- na eventuální jejich doplňování vhodnými přípravky nebo obohacenými potravinami.

Dále je třeba (zejména v oblasti výroby potravin):

- snížit obsah cukru např. v nápojích, džemech, kompotech, ale i v některých druzích pečiva, cukrářských výrobcích a zmrzlíně a tím snížit nepřímou spotřebu cukru;
- udržet, eventuálně ještě rozšířit, nabídku mléčných výrobků s nízkým obsahem mléčného tuku, zejména zakysaných mléčných výrobků;
- rozšířit nabídku zeleninových salátů, zejména čerstvých;
- rozšířit výběr potravin s nižším obsahem soli;
- zajistit odpovídající označování potravin se všemi informacemi, které jsou rozhodující pro spotřebitele k usměrňování jeho výživy.

Základním požadavkem je samozřejmě dosažení všech parametrů zdravotní nezávadnosti potravin při zachování principů bezpečnosti potravin.

Je nutno dodržovat správný stravovací režim (5 denních dávek; pauza mezi jednotlivými denními jídly optimálně 3 hodiny).

Dále je nutno dodržovat správný pitný režim, tzn. denní příjem minimálně 1,5 až 2 litrů nápojů (při zvýšené fyzické námaze nebo zvýšené teplotě okolí přiměřeně více). Je třeba vybírat vhodné druhy nápojů, přednostně bez cukru, nejlépe s přirozenou ovocnou složkou. Alkoholické nápoje je nutno konzumovat umírněně, aby denní příjem alkoholu nepřekročil 20 g tj. maximálně 200 ml vína nebo 0,5 l piva (eventuálně 2x 0,3 l) nebo 50 ml lihoviny.

Při tvorbě jídelníčku je třeba věnovat pozornost jak výběru potravin, tak jejich úpravě i četnosti konzumace.

Odkazy

Související články

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

Zdroj

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