

1. VÝŽIVA, CVIČENÍ, ZDRAVÍ

Pojmy

Výživová doporučení pro sportovce

Zdroje informací

Výživová tvrzení

Legislativa

Antidopingový výbor

NUTRACEUTIKA

- mohou pomoci při prevenci a léčbě chronických onemocnění
- neesenciální nutrienty – karotenoidy, flavonoidy, vláknina
- esenciální nutrienty – vitaminy
- kyselina askorbová, kvercetin, celulóza, lutein, pektin, glutathion, lykopen, lignin, tokoferol, kapsaicin, gluten, CLA, EPA, DHA, sfingolipidy, cholin, lecitin, kalcium, ubichinon, selen, zinek, mikrobiálního původu – *Bifidobacterium bifidum*, *B.longum*, *Streptococcus salivaris*,..
- mnohé se vytvářejí v těle, je nutno je dodávat přirozeně nebo obohacenými potravinami.

FUNKČNÍ POTRAVINY

- pomáhají v prevenci, pozvedávají na vyšší úroveň fyziologické funkce
- př. pomerančový džus – fční potravina – vit. C, foláty, vláknina
- také pro zlepšení fyzického výkonu – př. GATORADE – tekutiny, S, elektrolyty

VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

Jsou doporučení pro sportovce jiná než pro ostatní populaci?

.....

Vypadá to tak, vzhledem k sortimentu doplňků stravy pro sportovce.

....

Ale! S – důležité – zdroje – stejné

B – kvantita je vyšší, ale v % je stejné

ZDROJE INFORMACÍ

- www.szu.cz, www.szpi.cz, www.mzd.cz, www.mv.cz

NÁSTROJE ZJIŠŤOVÁNÍ

- recall, dotazník, frekvenční dotazník, PC

úkol: **HEALTHY PEOPLE 2010**

LEGISLATIVA

Potravní doplněk – p. pro zvláštní účely – jsou to jednotlivé substance

- Z. 456/2004Sb. – zlepšení kvality – zvýšení BH stravy

Doplněk stravy – kombinace jednotlivých substancí, má zajistit dostatečný příjem toho kterého doplňku, nebo látky, které mají ovlivnit některý z fyziol.procesů probíhajících ve zdravém organismu

ŽÁDNÝ DOPOLNĚK STRAVY NENÍ URČEN K PREVENCI A LÉČBĚ

Dietní potraviny pro zvláštní léčebné účely – podpůrné v léčebném procesu (Adjuvans)

Vyhl. o potravinách pro zvláštní výživu 54/2004

Vyhláška o nutričním značení 450/2004

Vyhláška o označování potravin 24/2001

Vyhláška 446/2004 kterou se stanoví požadavky na doplňky stravy a na obohacování potravin potravními doplňky