

Výživová doporučení

O vlivu výživy na zdraví člověka dnes již není pochyb. Současné poznatky, ačkoliv ne zcela úplně, poukazují na význam stravovacích zvyklostí v prevenci řady chronických onemocnění. Proto jsou ve většině zemí sestavována doporučení zdravé výživy pro obyvatelstvo jako jeden z hlavních nástrojů nutriční politiky (soustava opatření k prosazení správné výživy v určité skupině obyvatelstva). Výživová doporučení vydávají také mnohé zdravotnické společnosti (sdružení, asociace) národní i nadnárodní úrovně. Doporučení se mohou týkat celkové populace, určité populační skupiny, nebo mohou být zaměřena na prevenci konkrétního onemocnění (např. kardiovaskulárních chorob, různých typů rakoviny, diabetu mellitu, osteoporózy aj.). Hlavní cíl všech doporučení je však vždy stejný, tedy **rozvíjet a upevňovat zdraví lidí**. Všechna výživová doporučení musí být podložena a ověřena dostatečným množstvím epidemiologických, klinických a / nebo laboratorních studií a zároveň musí být přizpůsobena specifickým zvláštnostem každé země (příp. jinak vymezené cílové populace).

Takto postavená doporučení překonávají roztržičnost názorů, názory jednostranné a scestné, které v současné době zaplavují stránky časopisů a populárně-naučných knih. Jsou tak základnou k názorovému sjednocení odborníků i veřejnosti ve výživě. Musí být formulována jednoznačně a srozumitelně a zdůrazňovat nejpodstatnější aspekty výživových zvyklostí (ne věci podružné či nejasné).

K využití výživových doporučení dochází na několika úrovních: slouží **hodnocení skladby stravy** na populační (příp. individuální) úrovni, pomáhají v **plánování stravy** na populační (příp. individuální) úrovni, jsou východiskem pro konkrétní, cílené a účinné **plánování nutriční politiky** (příprava edukačních materiálů, ovlivňování agroalimentárního průmyslu apod.).

Výživová doporučení pro populaci mohou být vyjádřena více formami:

- **slovní** doporučení obecnějšího charakteru (tabulka 1)
- doporučení udávaná v **jednotkách potravin** (např. standardní porce v potravinové pyramidě)
- **grafické** vyjádření (potravinová pyramida – tabulka 2, potravinová loď aj.)
- doporučené **dávky energie a živin** (např. DDD, DRI, DACH, PRI apod., trojpoměr)

Výživové potřeby se odvíjí od věku, pohlaví, tělesné příp. duševní aktivity a dalších endogenních a exogenních faktorů. Podle těchto charakteristik je nutné populaci rozdělit do více podskupin (např. děti 0 – 6 měsíců, 6 - 12 měsíců, 1 - 3 roky, 4 - 6 let, 7 - 10 let, chlapci 10 - 14 let, dívky 10 - 14 let, chlapci 15 - 18let, dívky 15 - 18 let, muži 19 - 59 let s lehkou / střední / těžkou aktivitou, ženy 19 - 59 let s lehkou / střední / těžkou aktivitou, těhotné, kojící, osoby > 60 let). Doporučené dávky živin jsou hodnoty průměrné, které by měli zabezpečit optimální funkci organismu většiny lidí a takto jsou používány v populačních šetřeních. Při individuálním poradenství slouží spíš pro orientaci a hodnocení stravy i její plánování můžeme (a musíme) přizpůsobit specifickým potřebám každého jedince. Nová německá a americká doporučení zahrnují kromě doporučených dávek rovněž nejvyšší tolerovatelný příjem.

Většina konzumentů však nedovede posoudit, kolik energie, makro a mikroživin ve stravě přijímá. Proto se odborníci snaží tato doporučení převést do laickým srozumitelného jazyka, případně je vyjádřit v jednotkách potravin, opět v několika variantách pro různé populační skupiny. Samozřejmě, že tato zjednodušená doporučení s sebou nesou riziko zkreslení (např. kvůli kolísajícímu složení surovin, variabilitě výrobců na trhu, ztrátám při skladování a kuchyňské úpravě apod.). K přepočítání zkonsumovaných potravin na živiny slouží potravinové tabulky nebo nutriční software.

tabulka 1 Výživová doporučení pro českou populaci (podle SZÚ)

1. Jezte pestrou stravu
2. Udržujte si vhodnou tělesnou hmotnost
3. Vybírejte stravu obsahující nízké množství tuku, zvláště živočišného a cholesterolu
4. Konzumujte dostatečné množství ovoce, zeleniny a potravin připravených z obilovin
5. Omezujte spotřebu cukru
6. Omezujte příjem kuchyňské soli
7. Přijímejte dostatečné množství tekutin
8. Pokud pijete alkoholické nápoje, číňte tak umírněně

tabulka 2 Potravinová pyramida (česká verze)

	<p>Cukry, tuky: střídmě</p>
	<p>Maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny, ořechy: 1 - 3 porce denně</p> <p>1 porce = 80g masa (po kuchyňské úpravě), 1 vejce, 150–200ml vařených luštěnin</p>
	<p>Mléko a mléčné výrobky: 2 - 3 porce denně</p> <p>1 porce = 250-300ml mléka, 150-200ml jogurtu, 50g sýra</p>
	<p>Ovoce: 2 - 4 porce denně</p> <p>1 porce = 1 jablko, banán, pomeranč (100g), 1 miska drobného ovoce (150-200ml), 250-300 ml neředěné ovocné šťávy</p>
	<p>Zelenina: 3 - 5 porcí denně</p> <p>1 porce = 1 větší mrkev, paprika, rajče, 1 miska salátu (150-200ml), 125g vařené zeleniny nebo brambor, 250-300ml neředěné zeleninové šťávy</p>
	<p>Obiloviny: 3 - 9 porcí denně</p> <p>1 porce = 1 krajíc chleba (60g), 1 rohlík, 150-200ml ovesných vloček, 125g vařené rýže nebo těstovin</p>

tabulka 3 Cíle v příjmu nutričních faktorů na základě přesvědčivých a pravděpodobných rizikových faktorů (zasedání odborníků WHO / FAO v Ženevě, 28.1. – 1.2.2002)

Celkový tuk¹	15 - 30% energie
	< 7% energie
PUFA	6 – 10% energie
n-6 PUFA	5 – 8% energie
n-3 PUFA	1 – 2% energie
trans-mastné kyseliny	< 1% energie
MUFA	podle rozdílu
Celkové sacharidy	podle rozdílu (55 - 75 %)
volné cukry ²	< 10 % energie
Bílkoviny	10 - 15 % energie
Cholesterol	< 300 mg / den
Chlorid sodný (sodík)³	< 5 g /den (2 g / den)
Ovoce a zelenina	- 400 g / den
Cíle pro fyzickou aktivitu	mírně intenzivní aktivita, celkem jednu hodinu denně po většinu dní v týdnu, např, procházky
Cíle pro BMI	Populační průměr (pro dospělé) je 21 kg / m ² Pro jednotlivce: 18,5 - 24,9 Vyloučit hmotnostní nadváhu během dospělosti (> 5 kg)

¹Vysoce aktivní jedinci se stravou bohatou na zeleninu, luštěniny, ovoce a celozrnné cereálie mohou unést příjem tuků až 35%

²„Všechny mono- a disacharidy přidané výrobcem, kuchařem nebo spotřebitelem, plus cukry přirozeně obsažené v medu, sirupech a ovocných šťávách

³Jodovaná sůl