



Hodnocení výživové spotřeby

Mgr. Ondřej Smolka

Fakulta sportovních studií

Výživová spotřeba:

- Množství zkonsumovaných potravin a nápojů
- Je měřena kvantitativně, kvalitativně nebo frekvenčně, individuálně nebo za menší skupiny
- Synonymum: příjem potravin, dietetický příjem
- Food consumption, food intake, dietary intake

Hodnocení výživové spotřeby

Cíl

- získat co nejpřesnější informace o přívodu energie a základních živin

Metodika

- závisí na zaměření a cíli příslušného šetření
- významnější je sledovat dlouhodobé stravovací návyky

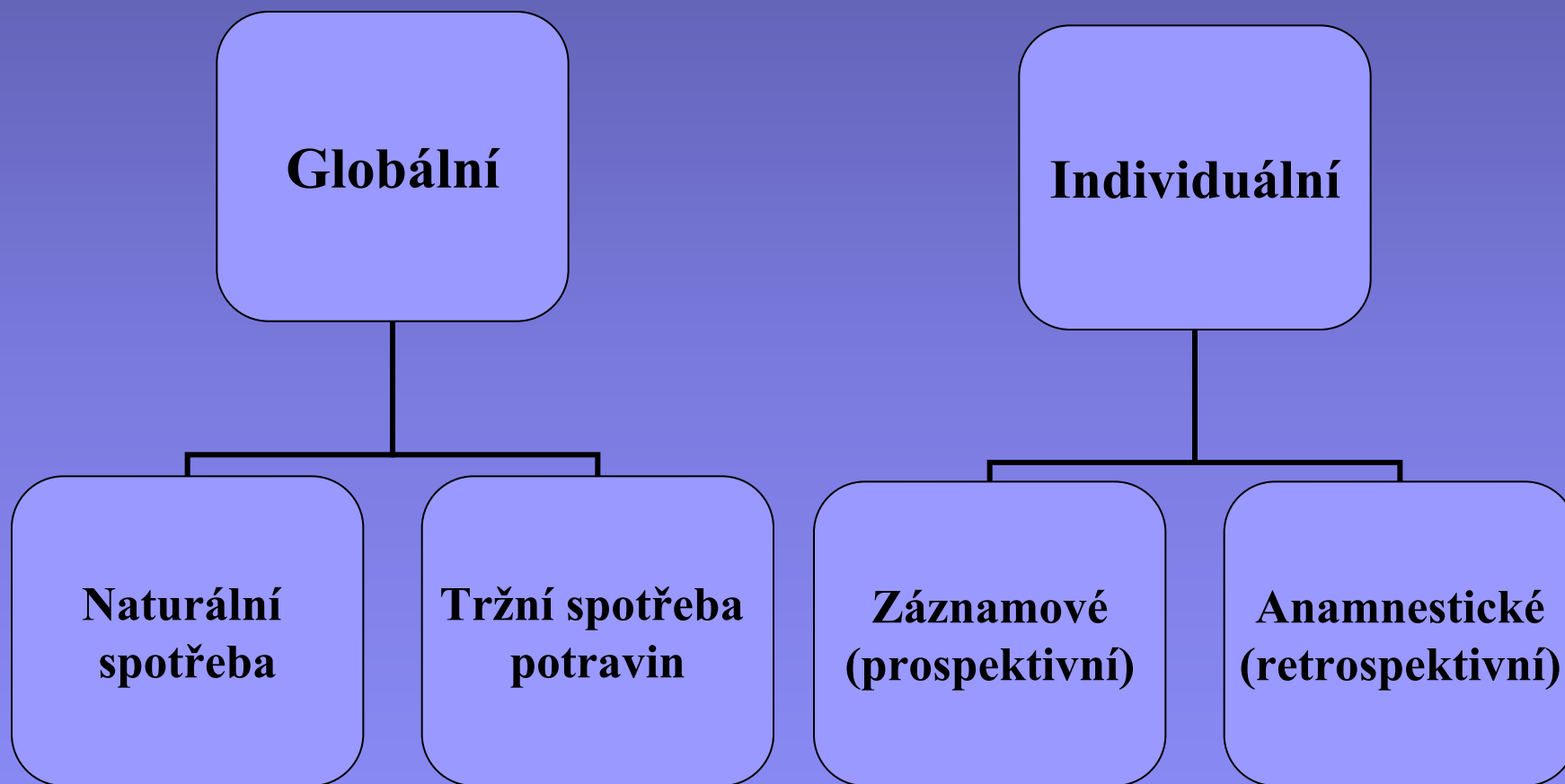
Výživové studie

- *Studie k plánování výživy a k nutriční politice*
 - cílem je získat podklady o celostátní, případně regionální nabídce a spotřebě potravin,
 - slouží k výpočtu spotřeby jednotlivých komodit,
 - získaná data dokladují nabídku, dostupnost, nikoliv skutečný přívod.
- *Vyšetření adekvátnosti příjmu u populačních skupin*
 - cílem je získání dat o výživové spotřebě členů určité skupiny,
 - údaje jsou dále srovnány s referenčními hodnotami.
- *Odhad příjmu cizorodých látek*

Výživové studie

- *Zjišťování vztahu výživy a zdraví, hodnocení výživového stavu*
 - sledují určité ukazatele zdravotního stavu, u kterých lze předpokládat, že mají vztah k vybraným složkám výživy a stravování,
 - metody musí být cíleně zaměřeny, nezbytný je vhodný výběr sledované skupiny.
- *Hodnocení výživové výchovy a vzdělání, nutričních intervencí a výživových programů*
 - cílem je zhodnotit účinnost výživové výchovy pomocí zjištění výživové spotřeby před započítáním a po ukončení výchovného programu.

Metody hodnocení spotřeby:



Globální metody

- Poskytují informace o celkové výživové situaci,
- slouží k prognózám v oblasti výroby, dovozu a prodeje potravin,
- údaje čerpány z výkazů o prodeji potravin a o výrobě pro vlastní potřebu na sledovaném území,
- získané údaje – průměrné množství jednotlivých druhů potravin připadajících na 1 obyvatele za jednotku času.

Globální metody

■ Šetření v domácnostech

□ *Inventorní metoda*

- zaznamenání výchozího a konečného stavu všech potravin, přičítají se potraviny, které byly do domácnosti během sledovaného období přineseny.

□ *Metoda rodinných účtů*

- evidence každodenních finančních výdajů za potraviny pro potřeby rodinných příslušníků.

□ *Metoda rodinných záznamů*

- předmětem sledování jsou potraviny a jejich množství, zkonsumované členy domácnosti během určitého období,

- zjišťování hmotnosti pomocí vážení nebo odhadem.

Globální metody (3)

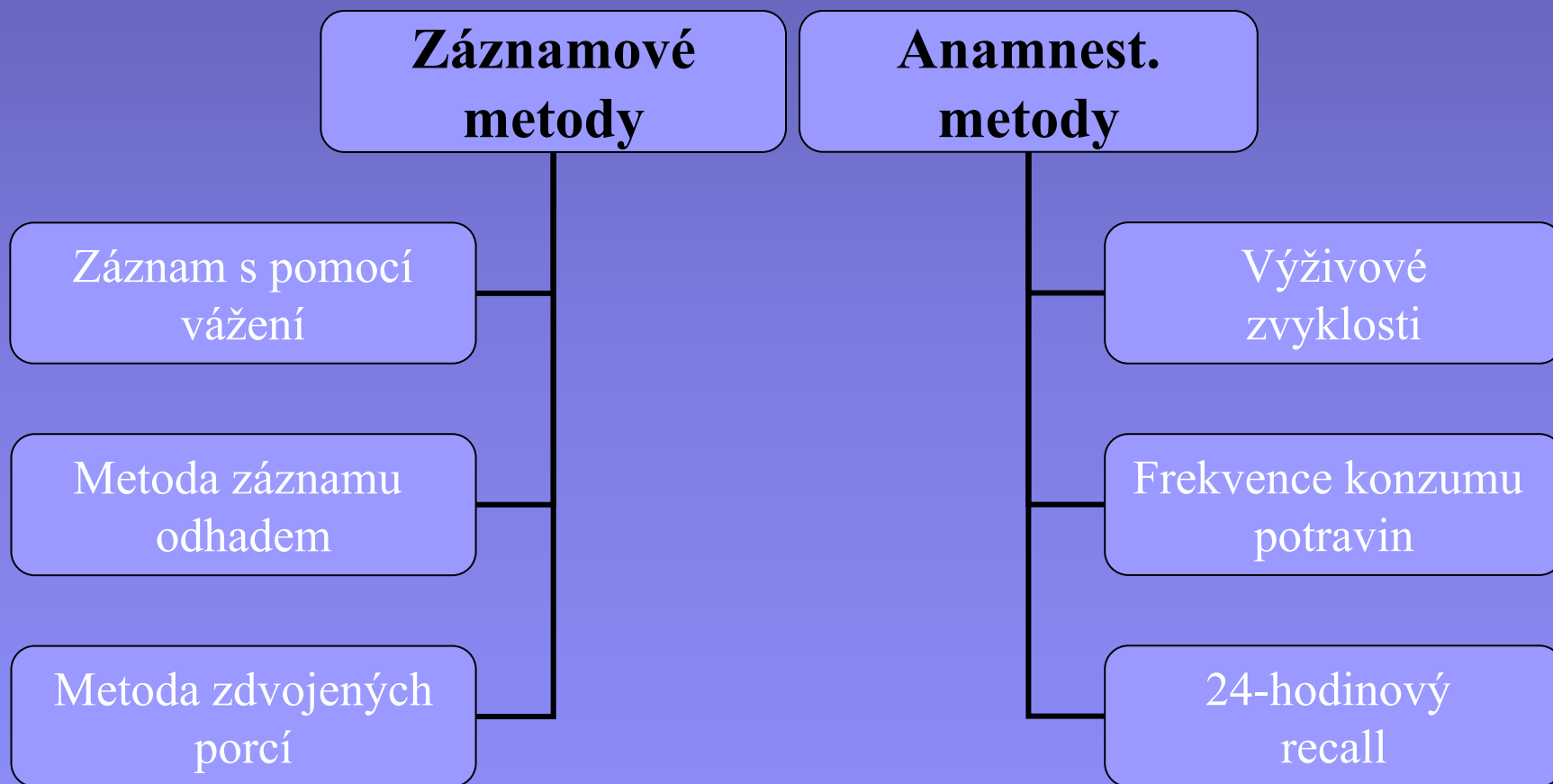
■ Celostátní bilance potravin

- vychází z dat popisujících zdroje (zemědělská a průmyslová výroba, dovoz potravin, obchodní zásoby, mezinárodní potravinová pomoc),
- dále se vyhotoví údaje o spotřebě těchto zdrojů (o prodeji, ztrátách, vývozu, výrobní spotřebě, samozásobení, konečných zásobách v obchodech a formách veřejného stravování).

■ *Food balance sheets*

- obsahují údaje o výrobě, změnách v zásobách, vývozu a dovozu, potravinách určených pro krmení, setbu, zpracování pro jiný než potravinářský účel a o ztrátách,
- vyjadřuje spotřebu v jednotkách množství na hlavu a rok, v odhadu příjmu základních nutrientů na hlavu a den,
- metoda dobře mezinárodně srovnatelná.

Individuální metody



Záznamové metody:

■ Metoda záznamu s pomocí vážení (*weighed food record*)

Výhody: přesnost, minimalizace chyb způsobených zapomínáním

Nevýhody: metoda zatěžující respondanta, riziko změny výživových zvyklostí, respondenti vysoce motivovaní

■ Metoda zdvojených porcí (*duplicate portion analysis*)

Výhody: přesnost, informace o chemickém složení (důležité živiny ale i kontaminanty)

Nevýhody: finanční i pracovní náročnost

- metody se využívají ke krátkodobým klinickým studiím na malých počtech osob

■ Metoda záznamu odhadem

Výhody: možnost použití u velkého počtu osob, menší zátěž pro respondenta

Nevýhody: víc chyb souvisejících s odhadem velikosti porcí, nutná ochota vyšetřovaných ke spolupráci

Anamnestické metody (1):

- **Výživové zvyklosti, výživová anamnéza (*diet history*):**
 - týká se delšího období v minulosti (posledních 6 měsíců, max 1 rok),
 - respondent uvádí obvyklou skladbu svého jídelníčku,
 - tazatel dále upřesňuje frekvenci a velikost porcí,
 - výsledek anamnézy má obsahovat hodnoty celkového příjmu potravin, info o charakteru stravování, zvyklostech a kvantitativní záznam obvyklých porcí.
- **Metody zaměřené na frekvenci konzumu potravin (*food frequency questionnaire*)**
 - zahrnují všechny potraviny nebo pouze určité skupiny,
 - potraviny konzumované v průběhu měsíce nebo roku,
 - velikost porcí a typ potravin jsou specifikovány.

Anamnestické metody:

■ 24-hodinový recall:

- nejčastěji používaná metoda, standard EU,
- respondent je dotazován na všechny potraviny a nápoje, které zkonsumoval v předešlém dni včetně jejich množství,
- provádí se formou interview – řízený rozhovor (osobně nebo telefonicky),
- respondent by neměl předem vědět, který den bude dotazován (tendence měnit své stravovací návyky),
- není vhodný pro děti do 7 let a osoby starší 75 let (nutná spolupráce subjektu)
- záznam 1 až 7 dní

24-hodinový recall

Dotazování

- je několikaetapové:

- základní informace o zkonsumovaném jídle,
- upřesnění získaných informací,
- zjišťování zkonsumovaného množství,
- připomenutí běžně konzumovaných potravin, typických pro určitou věkovou skupinu (fáze oživení paměti)

Výhody:

- minimální ovlivňování stravovacích zvyklostí dotazovaných

Nevýhody:

- vysoké nároky kladené na tazatele,
- obvyklou spotřebu (usual intake) nelze postihnout pouze jednodenním recellem

Tabulky výživových hodnot

- slouží k převedení získaných dat o potravinách na hodnoty přijatých živin,
- nezbytná je aktualizace dat, úprava cizích tabulek a ne pouze přejímání beze zbytku,
- je potřeba zjistit, v jakém formátu jsou uvedené hodnoty („jak nakoupeno“ nebo „jak snědeno“),
- v ČR jsou k dispozici Potravinové tabulky vydány v roce 1993 Společností pro výživu.

Použitá literatura, odkazy ...

- Provazník, K. a kol. *Manuál prevence v lékařské praxi II*. Praha, 1995
- Kleinwächterová, H., Brázdová, Z. *Výživový stav člověka a způsoby jeho zjišťování*. Brno, 1992
- USDA National Nutrien Database:

<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>



Děkuji za pozornost.