



# ZPŮSOBY HODNOCENÍ VÝŽIVOVÉ SPOTŘEBY

**Mgr. Martin Forejt Ph.D.**

Ústav ochrany a podpory zdraví

LFMU

# VÝŽIVOVÁ SPOTŘEBA

- vyjadřuje množství zkonsumovaných potravin, nápojů a jejich druh
- můžeme ji zjišťovat u jednotlivců i specifických skupin (rodina)
- měřena kvantitativně a kvalitativně



## NUTRIENT = ŽIVINA

- **Makroživiny** - bílkoviny, tuky, sacharidy, (alkohol)
- **Mikroživiny** - vitaminy, minerální látky
- **Semiživiny** - vláknina a fytochemické látky
- **Nenutriční komponenty stravy** – probiotika, symbiotika

# METODY POUŽÍVANÉ PRO ZJIŠŤOVÁNÍ VÝŽIVOVÉ SPOTŘEBY

## 1) METODY ZJIŠŤOVÁNÍ GLOBÁLNÍ SPOTŘEBY

- **Inventurní metoda**

- týden až měsíc
- zaznamenání výchozího a konečného stavu všech potravin za dané období
- jídlo ve spížíce, komoře, lednici, ve sklepě....
- přesná metoda, možnost kombinovat nutriční a ekonomická data
- nezohledňuje individuální příjem



- **Metoda rodinných účtů**

- týden až měsíc
- sledování finančních výdajů za potraviny a tekutiny
- přesná metoda, ale jen ekonomická data, nezohledňuje individuální příjem

- **Metoda rodinných záznamů**

- obvykle za dobu jednoho týdne
- sleduje potraviny a jejich množství zkonsumované členy rodiny během daného období
- můžeme zaznamenat stravu všech lidí ze skupiny za danou dobu
- jen výživová data, menší přesnost



## 2) METODY ZJIŠŤOVÁNÍ INDIVIDUÁLNÍ SPOTŘEBY

### METODY

#### PROSPEKTIVNÍ

**Metoda záznamu s pomocí vážení**

**Metoda záznamu s pomocí odhadu**

**Metoda dvojitých porcí**

#### RETROSPEKTIVNÍ

**24h Recall**

**Výživová frekvence**

**Výživová anamnéza**

## PROSPEKTIVNÍ METODY

- **Metoda záznamu s pomocí vážení**

- údaje se získávají vážením potravin před jejich konzumací
- velmi přesná metoda, nepotřebují používat paměť
- náročná na spolupráci lidí, jejich zodpovědnost



- **Metoda záznamu s pomocí odhadu**

- množství zkonsumovaného jídla se odhaduje podle velikosti porcí
- možné využít brožurky foto knihy, 3D modely
- velikost porcí je možné udávat i v běžných mírách pro domácnost (lžíce, naběračka, hrnek, atd.)

- **Metoda dvojitých porcí**

- vytvoří se dvě stejné porce jídel (nemocnice)
- časově, organizačně a finančně náročné
- možné kombinovat přímou chemickou analýzou (při sledování některých důležitých živin - vláknina, selen)



## RETROSPEKTIVNÍ METODY

- vzpomínáme na konzumaci stravy a tekutin zpětně
- tyto metody zatěžují sledovanou osobu méně než prospektivní metody, jsou však závislé na paměti a vybavovací schopnosti dotyčného a nejsou tak přesné
- **důležitá je technika interview**
- patří sem tyto metody:

**Výživová anamnéza**

**Výživová frekvence**

**24 hodinový recall**

- **Výživová anamnéza (výživové zvyklosti)**

- metoda využívající interview - řízený rozhovor
- její součástí je 24hodinový recall a dotazy na stravovací zvyklosti
- informuje o všech minulých životních údobích (nejlépe 6 -12 měsíců zpět) - výživová spotřeba
  - charakter stravování a zvyklosti, úprava pokrmů
  - frekvence příjmu určitých potravin
  - kombinace pokrmů
  - množství obvyklých porcí
- neprovádí se u dětí mladších 14 let a u starých lidí nad 80 let
- výhoda metody - rychle a snadno proveditelná
- nevýhoda metody - nebere v úvahu odchylky ve stravovacích zvyklostech, nepřesná (potravinu nevážený)
  - zkreslování běžných výživových zvyklostí a frekvence příjmu dle stávajícího ročního období



- **Výživová frekvence**

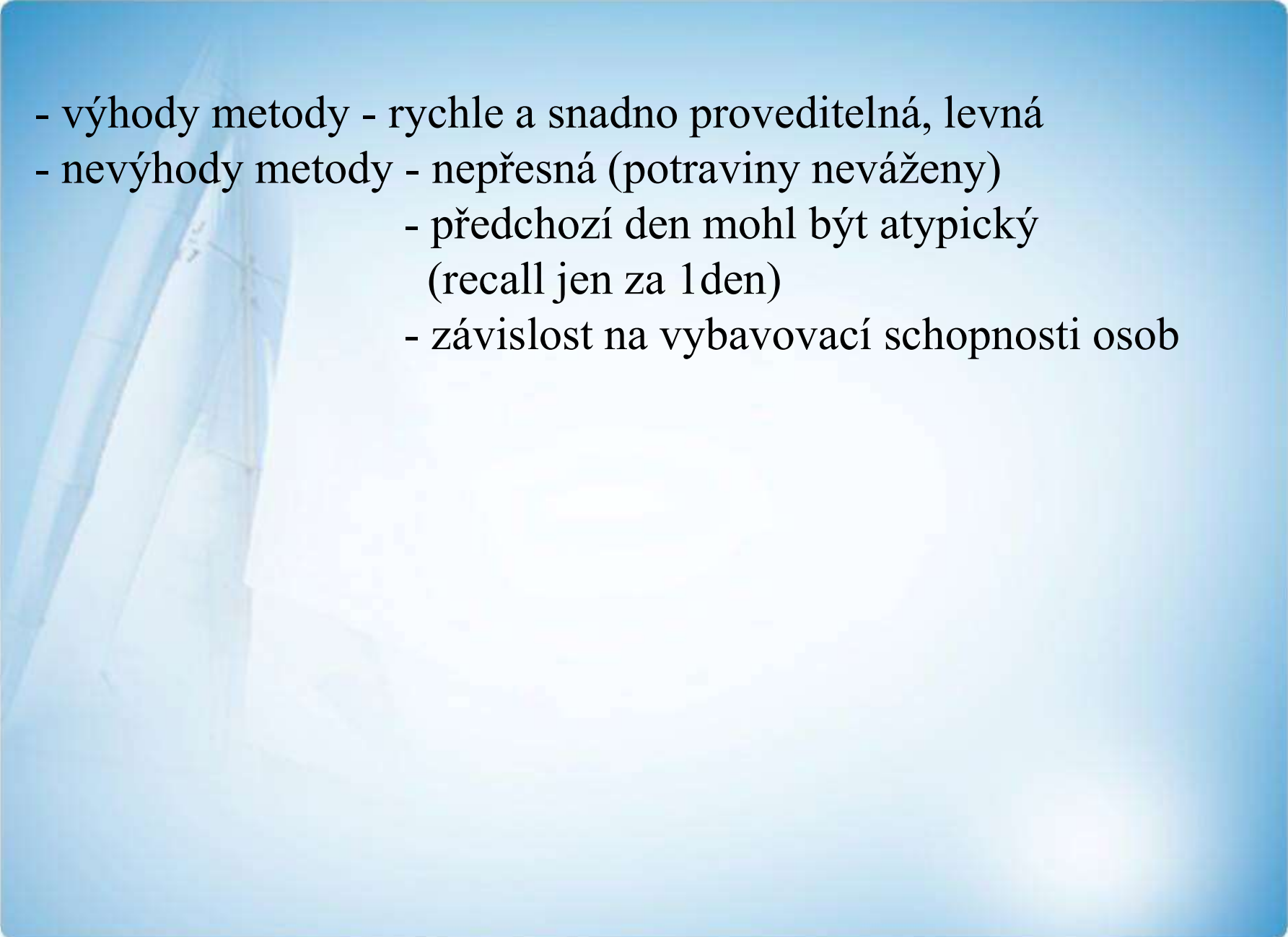
- metoda využívá interview nebo se provádí zasílání formulářů (špatná návratnost), záznam se provádí do předtištěného formuláře
- dotazovaný uvádí, jak často jí (během dne, týdne, měsíce) vybrané potraviny
- česká verze upravená Doc. Fialou porovnává výživové zvyklosti vyšetřovaného s výživovými doporučeními dle potravinové pyramidy
- výhody metody - lze se zaměřit na významné složky ve stravě
- umožňuje zařadit sledovanou osobu do skupiny malých, středních a velkých konzumentů určité potraviny či skupiny potravin
- nevýhody metody - pracná a časově náročná

- **24 hodinový recall**

- nejčastěji užívaná metoda, vhodná u dostatečně velkých souborů
- provádí se formou interview (osobně, telefon), za 1-7 dní
- záznam volně na papír, do formuláře, počítače, nahrávání hovoru
- neprovádí se - děti mladší 7 let, lidé nad 75 let výjimečně
  - informování, že budou dotazováni na stravování, je pak tendence měnit své běžné stravovací návyky = zkreslení
- otázky- neutrální: Kdy jste jedla? Co jste jedla?
  - vyhýbat se sugestivním formulacím vedoucím k určité odpovědi

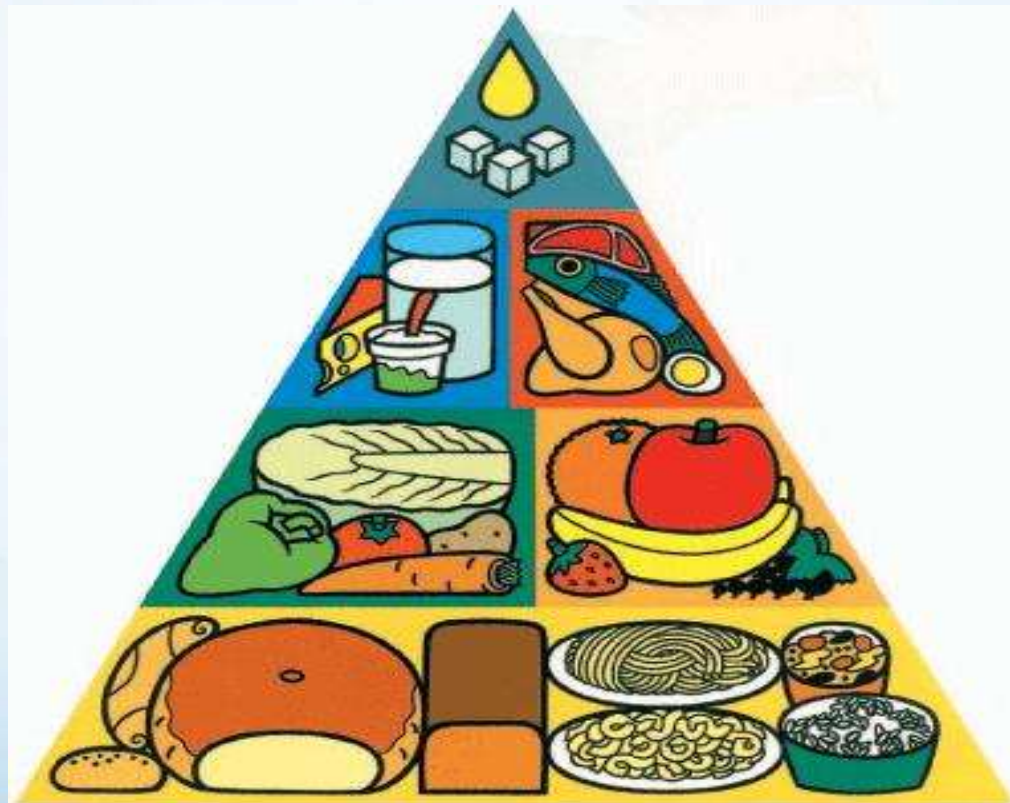
#### **4. SPECIFICKÉ FÁZE (OTÁZKY)**

1. Fáze - nespecifikuje se blíže jednotlivá potravina (chleba s máslem)
2. Fáze - kvalitativní upřesnění (bavorský chléb, čerstvé máslo)
3. Fáze - množství (velikost porcí, g, ml - dle foto knih, brožur...)
4. Fáze - popis všeho, co jsme zapsali a případné doladění

- 
- výhody metody - rychle a snadno proveditelná, levná
  - nevýhody metody - nepřesná (potravinu neváženy)
    - předchozí den mohl být atypický (recall jen za 1 den)
    - závislost na vybavovací schopnosti osob

## Metoda rychlého hodnocení výživy pomocí potravinových skupin

- pracuje na principu 24hodinového recallu s důrazem na sledování zastoupení jednotlivých potravinových skupin ve stravě dotyčného
- využívá norem tzv. **POTRAVINOVÉ PYRAMIDY**



## Hodnocení výživy pomocí nutričního skóre dle WHO

- metoda 24hodinového recallu je doplněna o rychlý výpočet nutričního skóre dle odpovědí na 10 otázek
- každá kladná odpověď = 1 bod
- ukázka viz přiložený dotazník

## DOPORUČENÁ STUDIJNÍ LITERATURA

Hana Kleinwächterová, Zuzana Brázdová: *Výživový stav člověka a způsoby jeho zjišťování. Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, Brno 2001, ISBN 80-7013-336-8.*

