



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 (potraviny neváženy)
 - zkreslování běžných výživových zvyklostí a frekvence příjmu dle stávajícího ročního období

- **Výživová frekvence**

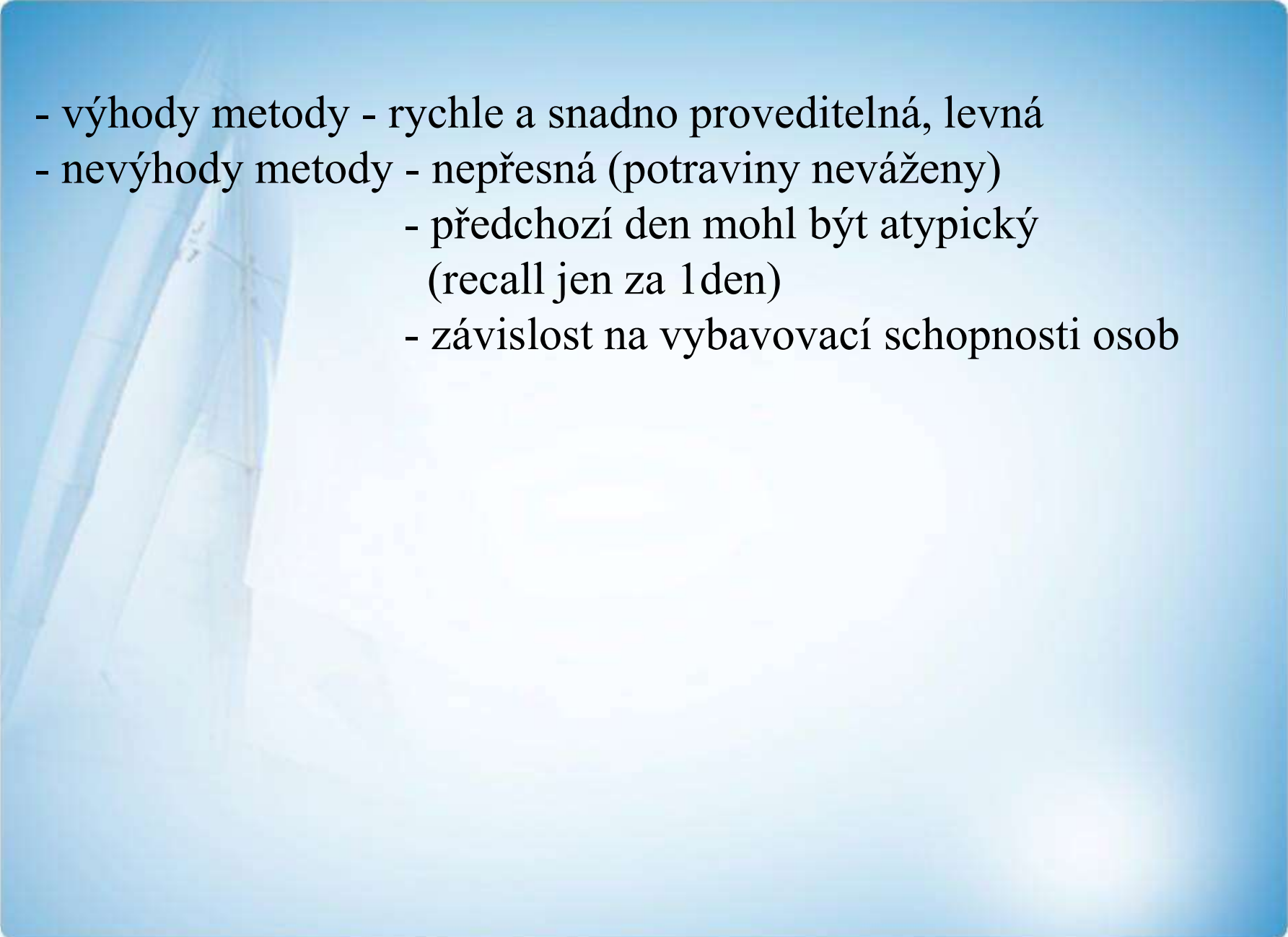
- metoda využívá interview nebo se provádí zasílání formulářů (špatná návratnost), záznam se provádí do předtištěného formuláře
- dotazovaný uvádí, jak často jí (během dne, týdne, měsíce) vybrané potraviny
- česká verze upravená Doc. Fialou porovnává výživové zvyklosti vyšetřovaného s výživovými doporučeními 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 (potravin y 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
- otázky vychází z potravinové pyramidy
- každá kladná odpověď = 1 bod

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.*

