

Několik poznámek k letáku MZd ČR „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“

Prof. MUDr. Stanislav Hrubý, DrSc.¹, Doc. MUDr. Miroslav Stránský²

¹ Společnost pro výživu, ² 3. LF UK Praha

Ministerstvo zdravotnictví ČR v r. 2005 vydalo leták „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“. Je dobře, že půl roku po uveřejnění podobného materiálu, vypracovaného odborníky ze Společnosti pro výživu a publikovaného v časopise „Výživa a potraviny“ se chopil iniciativy i orgán nejvyšší, tj. ministerstvo. Je to rozdíl od dob nedávno minulých (a často ještě současných), kdy o správné výživě hovořila řada laiků a polooborníků, kterým bylo dopřáváno hojně prostoru v našich masmédiích (od tisku přes rozhlas až po televizi) pro často až absurdní výživové návody a skuteční odborníci na výživu stáli v pozadí.

Vydání letáku „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“ Ministerstvem zdravotnictví ČR by byl tedy vysoce chválehodný počín kdyby... Kdyby neměl řadu vad na kráse, tzn. kdyby v něm nebyla řada nepřesností nebo nejasností. Rád bych na některé, ty nejpodstatnější, poukázal.

Hned v úvodu jsou pohybová doporučení, což se vymyká rámci letáku (jsou ohlášena výživová doporučení). Ale budiž. Pohybová aktivita a výživa (zejména její ener-

getická hodnota) jsou jakési spojené nádoby (použijeme-li fyzikální příměr). Ale potom je třeba na jedné straně uvést, že průměrný muž (s ideální hmotností 70 kg) se sedavým zaměstnáním má denní potřebu 2 400 Kcal (10 000 KJ) a žena (s ideální hmotností 64 kg) 2 200 Kcal (9 000 KJ). A že malá fyzická zátěž po dobu 1 hod. představuje výdej cca 250 Kcal (1 000 KJ), středně těžká cca 500 Kcal (2 000 KJ) a těžká 1 000 Kcal (4 200 KJ) i více. Poloviční doba této zátěže znamená samozřejmě poloviční výdej. A jako příklad stačí uvést u malé zátěže chůzi o rychlosti 4 km za 1 hod., u střední o rychlosti 6 km za 1 hod. apod.

Údaje v letáku jsou totiž zavádějící. Např. při tenisové čtyřhře (ale i dvouhře) je možno jen ležerně pin- kat přes síť anebo se také pořádně honit. Totéž platí o košíkové, volejbalu, bruslení, práci na zahradě (co je běžná a co těžší práce?) apod. A jen na okraj. Sjezd na lyžích je dnes většinou docela malá zátěž (nahoru vlekem a dolů samospádem).

Následuje potravinová pyramida. Její použití může přivést laika do značných rozpaků. Už samo dávkování. Je možno si vybrat – 1 porce vajec (event. 2) a

pak už žádné maso, luštěniny apod., a nebo je třeba denně konzumovat 1–2 porce ryb, 1–2 porce masa, 1–2 porce drůbeže, 1–2 porce vajec a 1–2 porce luštěnin? To platí prakticky pro všechna patra. Přitom u patra nejvyššího: 0–2 porce soli, tuků a cukru. Čili, když tyto potraviny vynecháme úplně, stále nám to bude prospívat. Ale probůh co např. osmotický tlak vnitrotělních tekutin a co ledviny bez soli? A vitaminy rozpustné v tucích bez tuku? Co glykémie v některých případech bez cukru? Přitom je jasné, že denní příjem soli by měl být cca 5 g (s maximem 7 g), že denní příjem tuků by měl být cca 70 g (poměr bílkoviny: tuky: sacharidy 12–13 % - 25–30 % - 55 až 60 % nebo hmotnostně 1:1:4–6) a denní příjem jednoduchých cukrů 50–60 g (šestina celkového příjmu sacharidů). V praxi to znamená pro cca 70 kg vážícího člověka 70 g bílkovin, 70 g tuků a 360–400 g sacharidů.

Pokud jde o mléko a mléčné výrobky – sklenice, u nás mají obvykle 0,2, 0,33 a 0,5 l, jogurt nebývá v kelímcích s 200 ml a chít v obchodě 55 g sýru – asi bych narazil. Myslím si, že 50 g by žádnou škodu na zdraví nezpůsobilo. U ryb bývají porce minimálně 150 g, ale spíše 200 g, což lze jen vítat (ryb je na našem jídelníčku zoufale málo).

U zeleniny mi vadí zařazení brambor bez jakékoliv poznámky (vím, že ve světě je tomu také tak), ale jestli si dá někdo v poledne a večer brambory – po 300 g, zkonsumuje cca 220 g „zeleniny“, a bude si myslet, co udělal pro své zdraví! (Má vlastně splněna denní doporučení množství ovoce a zeleniny!) Opět tu jsou trochu matoucí dávky – 2 rajčata – ale ta mohou mít značně rozdílnou velikost. Nebo miska zelí – ale jaká? Misky mají značně rozdílný obsah.

Spodní patro pyramidy – jen malá ukázka nesrovnalostí. Jsou 3 porce, tj. 3 rohlíky (40–45 g) na celý den dostačující jako příloha? Je to adekvátní např. ke třem kopečkům vařených těstovin?

A navíc pyramida nic nevyovídá o stravovacím a zejména pitném režimu. To v letáku silně postrádám! Kromě toho je doporučováno „sojové maso“, což je termín, který potravinová legislativa vůbec nezná.

K 10 bodům k pevnému zdraví:

Proč je doporučováno 400 g ovoce a zeleniny když v ČR je průměrný příjem 430 g a všechny státy s lepšími parametry zdravotního stavu mají příjem větší než 200 kg na hlavu a rok, což představuje 550–600 g denně? Mělo by být zdůrazněno, že poměr ovoce a zeleniny by měl být cca 1:2 (pro daleko větší přítomnost tzv. přírodních nutrietů v zelenině). A proč mají mít přednost ovoce a zelenina místního původu? To mají dovezené pomeranče, citrony nebo v zimě rajčata apod. menší biologickou hodnotu? To snad ne!

Dělení tuků na rostlinné a živočišné už je dávno pryč (např. kokosový a palmojádrový tuk mají horší vlastnosti než např. husí sádlo). Dělení se děje podle obsahu nenasycených mastných kyselin a pro člověka z tohoto hlediska jsou nevhodnější oleje olivový a řepkový. V tomto oddílu je doporučováno dostatečné množství chleba, těstoviny, rýže apod., což nekoresponduje s doporučeními potravinové pyramidy. Měl by také být daleko více zdůrazněn význam ryb pro zdraví člověka.

Vím, že doporučení týkající se alkoholických nápojů odpovídají doporučením západních odborníků (pro ženy jsou ještě přísnější), ale jsem přesvědčen, že když si dám 0,5 l piva k obědu i k večeři (pro ženu platí 0,33 l, čili malé pivo), nebo 1 dcl vína ve formě vinného stříku k obědu a 2 dcl vína (ženy 1 dcl) k večeři, své zdraví nepoškodím a ochranný účinek na srdečně-cévní systém zůstane zachován.

Pokud jde o sůl, v obchodech dnes už jiná sůl než obohacená jodem není, ale měla by se doporučovat i sůl obohacená fluorem.

Kromě vody by bylo možná dobré doporučovat též bylinné čaje (a také uvádět množství na den 1,5–2,0 l). Nejsem sice pediatr, ale zdá se mi, že v našich poměrech kojit, byť s příkrmem, do 2 let věku dítěte, event. i déle (např. do 3 let, kdy dítě už často nastupuje do školky), je trochu nereálné. A ještě malou poznámku k BMI. Je pravidlem uvádět hodnoty přesně, tzn.

podváha nižší než	18,5
norma	18,5–25
nadváha	25,1–30
obezita	30,1–40
těžká obezita	40,1 – a výše

Podle letáku např. při hodnotě 25 nevím, jestli jsem v normě nebo už mám nadváhu. Podobně je tomu u WHR, kde kritéria jsou neúplná (chybí rozdělení na nízké, zvýšené a vysoké riziko).

Závěrem znovu opakuji, že nesmírně vítám zájem z nejvyšších státních orgánů o výživu, včetně výchovy obyvatelstva ke správné výživě (vždyť kdo jiný by měl mít větší autoritu pro občany v problematice jejich péče o zdraví, než Ministerstvo zdravotnictví), ale doporučoval bych věnovat materiálům, které s touto problematikou opouštějí zdi úřadu, trochu větší pozornost.

Ze světa výživy

Jak dlouhá je historie některých tradičních národních pokrmů

Asi víme, že margarin je známý teprve 130 let, že smažené bramborové hranolky teprve 100 let, plzeňský prazdroj 150 let a jedlý sójový olej od 2. světové války. Jak je tomu s některými dalšími zahraničními potravinářskými výrobky? Např. slavné francouzské bagety byly zavedeny ve dvacátých letech minulého století, když změna úředních předpisů ve Francii již nedovolovala dosud tradiční pomalu kynoucí chléb. Známá řecká musaka byla zavedena před 100 lety, aby se dosavadní obdobný řecký výrobek stal přitažlivější pro francouzské konzumenty. A proslulá mexická tequila byla vynalezena před 70 lety mexickým filmovým průmyslem.

<http://food.oregonstate.edu/kelsey/mdex.htm>
jdx