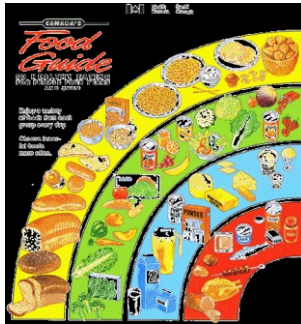


# MÝTY A FAKTA VE VÝŽIVĚ

Veronika Březková

Masarykův onkologický ústav

Poradna pro výživu

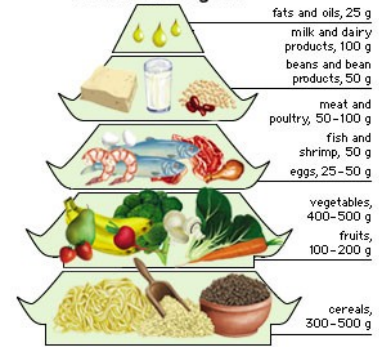


### The eatwell plate

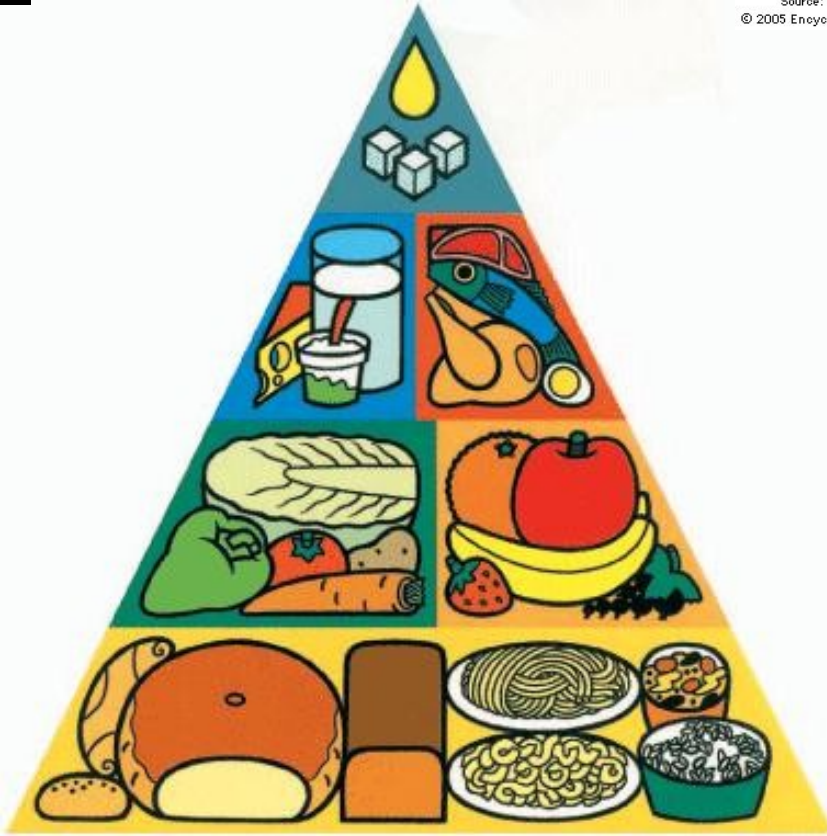
Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.



### Food Guide Pagoda



Source: Chinese Nutrition Society  
© 2005 Encyclopædia Britannica, Inc.



### Japanese Food Guide Spinning Top

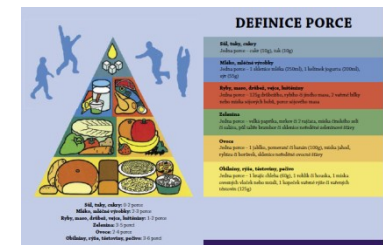
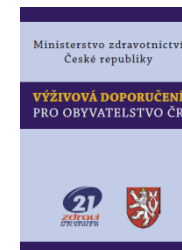


Decided by: Ministry of Health, Labour and Welfare and Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries.

# CO JÍST A KOLIK?



Zdroj:  
[http://www.pandemie.cz/dokumenty/uzitecne\\_letak\\_vyzivove\\_doporuceni.pdf](http://www.pandemie.cz/dokumenty/uzitecne_letak_vyzivove_doporuceni.pdf)



# MÝTY...

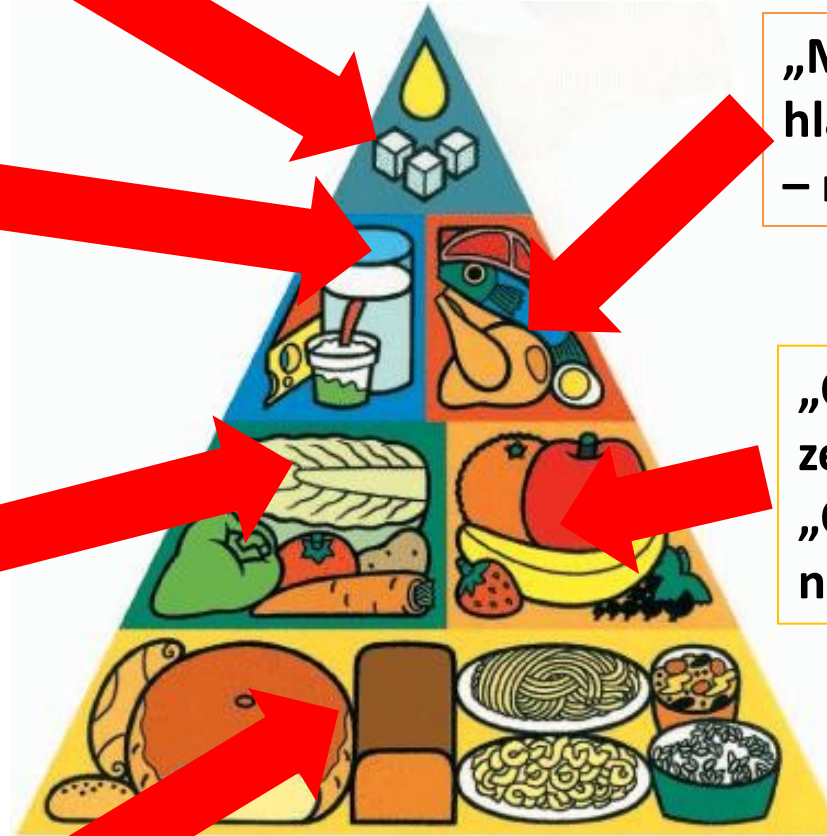
„Rostlinné tuky jsou zdravé a živočišné nezdravé“

„Sladit medem je zdravé“

„Člověk je jediný savec, který v dospělosti konzumuje mléko“

„Mrkev je sladká a proto by se měla jíst jen 1-2krát týdně“

„Tmavá barva pečiva znamená, že je celozrnné“



„Mám zvýšenou hladinu cholesterolu – nesmím jíst vejce!“

„Ovoce dopoledne, zeleninu odpoledne“  
„Ovocné šťávy nahradí porci ovoce“

# „Tmavá barva pečiva znamená, že je celozrnné“

Zákon o potravinách 110/1997 Sb. , vyhláška. č. 333 pro mlýnské obilné výrobky, těstoviny, pekařské výrobky a cukrářské výrobky a těsta:

***Celozrnným výrobkem se rozumí výrobek, ve kterém je použito nejméně 80 % celozrnných mouk (nebo jim odpovídající množství upravených obalových částic z obilky)***



**CEREÁLNÍ VÝROBEK NEZNAMENÁ CELOZRNNÝ**

Za celozrnné lze považovat například ovesné vločky, mouky z celých zrn jakékoliv obiloviny, bulgur (nalámaná celozrnná pšenice), rýži natural

**„Ovoce dopoledne, zeleninu odpoledne“  
„Ovocné šťávy nahradí porci ovoce“**

**„Mrkev je sladká a proto by se měla jíst  
jen 1-2krát týdně“**

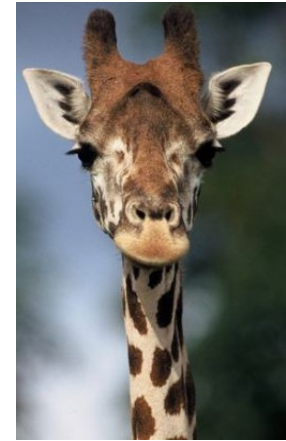


Ovoce/zelenina	Celkové sacharidy (v g/ 100 g)
Česnek	28,9
Banány	21,6
Brambory zimní	15,6
Víno – hrozny	15,2
Třešně	13,4
Švestky	12,4
Cibule	6,6
Citróny	6,1
Mrkev	6,1

Zdroj: [www.czfcdb.cz](http://www.czfcdb.cz)



# „Člověk je jediný savec, který v dospělosti konzumuje mléko“





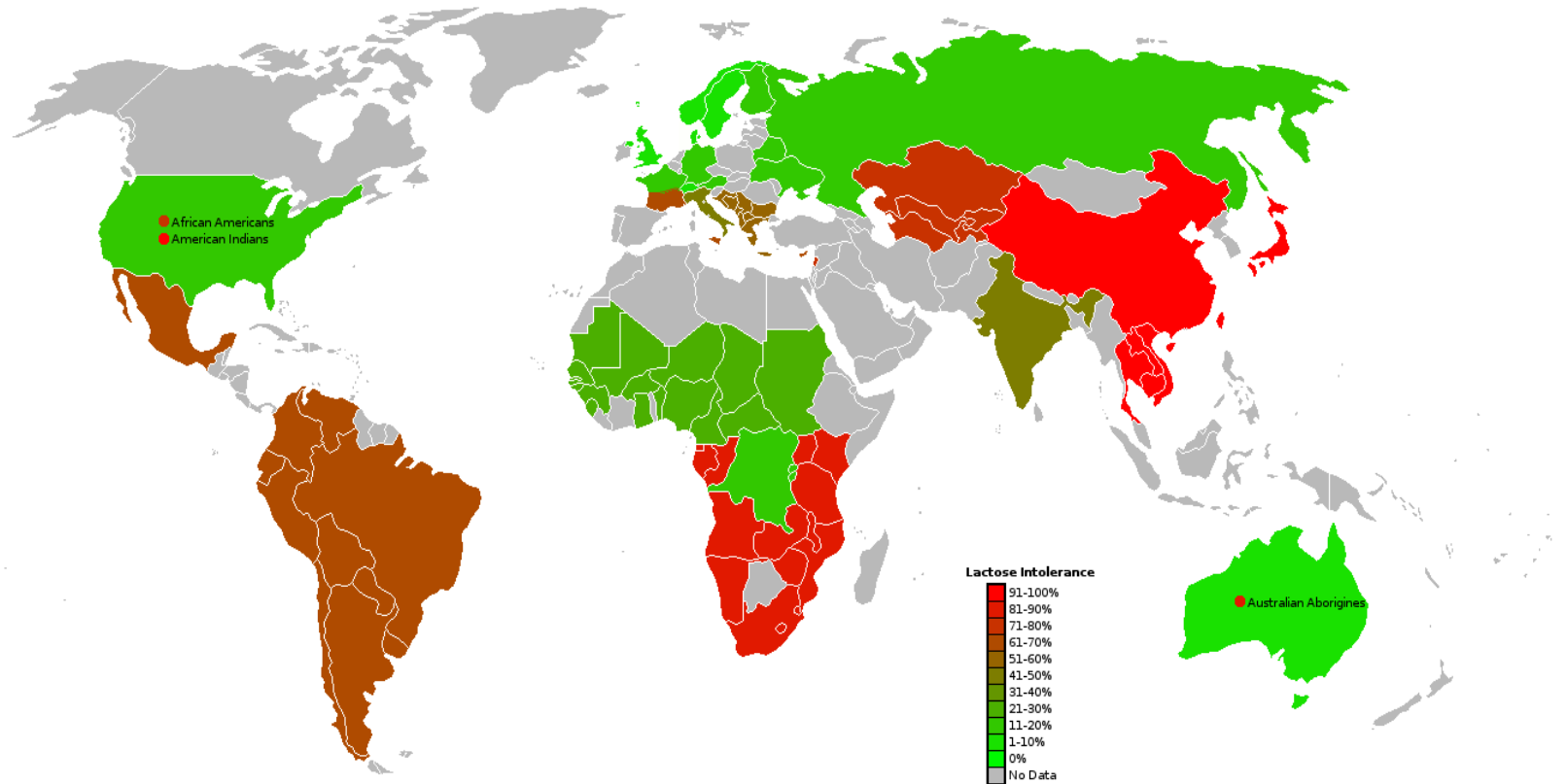
# PROBLÉM

## mléčná bílkovina X mléčný cukr

- ALERGIE  
....na bílkovinu
- Výskyt: 1-3 % dospělých

- INTOLERANCE  
.... cukru
- Výskyt: různý

# VÝSKYT LAKTÓZOVÉ INTOLERANCE VE SVĚTĚ



# PROBLÉM

## mléčná bílkovina X mléčný cukr

- ALERGIE  
....na bílkovinu
- Výskyt: 1-3 % dospělých
- Řešení: naprosté vyloučení všech potravin obsahujících mléčnou bílkovinu

- INTOLERANCE  
.... cukru
- Výskyt: různý  
**primární X sekundární LI**
- Řešení: mléčné výrobky se konzumovat mohou, sledován je však obsah mléčného cukru

# OBSAH LAKTÓZY V MLÉCE A MLÉČNÝCH VÝROBCÍCH



Potravina	Obsah laktózy (g/100 g)	Velikost obvyklé porce	Obsah laktózy v porci (g)
Lidské mléko	7,2	-	-
Mléko (kravské, kozí, ovčí)	4,4 – 5,1	250 ml	11,0 – 12,3
Jogurt	4,1	150 ml	6,2
Kefír	3,8	200 ml	7,6
Tvaroh měkký	3,5	100 g	3,5
Cottage	2,2	100 g	2,2
Sýry (eidam, niva, hermelín)	0,4 -1,3	50 g	0,2 - 0,7
Smetana (30 % tuku)	3,1	15 ml	0,5

# Co sní rodiny za týden?



# „Mám zvýšenou hladinu cholesterolu – nesmím jíst vejce!“

## CHOLESTEROL

Výskyt: ve všech buňkách živočišného původu

- vnitřnosti (vepřová játra 300 mg/100 g)
- vaječný žloutek (cca 250 mg/1 žloutek)
- máslo (240 mg/100 g)
- mléčné výrobky s vysokým množstvím tuku

Význam:

- součást buněčných membrán
- výchozí materiál pro tvorbu žlučových kyselin, steroidních hormonů a vitamínu D
- podstatná součást žluče

**...HLADINU CHOLESTEROLU OVLIVŇUJÍ TUKY VE STRAVĚ**

# „Rostlinné tuky jsou zdravé a živočišné nezdravé“




**PALMOVÝ TUK**

**ŘEPKOVÝ OLEJ**



**LNĚNÝ OLEJ**

# „Sladit medem je zdravé“

?	MED	CUKR ŘEPNÝ	CUKR TŘTINOVÝ
			
Energie/ 100 g	1390 kJ	1700	1680
Množství sacharidů/ 100 g	81,7 g	99,8 g	98,9 g
1 lžička	15 g	5 g	5 g



# SŮL

Zdroje soli	Celkové množství (v g/ 100 g)
Šunkový salám	3,3
Eidam	1,8
Balkánský sýr, niva	4,5
Chipsy	1,5
Popcorn	3,0
Bílý rohlík	1,5
Chléb pšeničný bílý	1,3

**Denní doporučené  
množství:**

**do 5 g**



1 g Na = 2,5 g soli

Zdroj: [www.czfcdb.cz](http://www.czfcdb.cz)

# DENNÍ DOPORUČENÉ MNOŽSTVÍ VODY

Příjem vody = 65 % z tekutin a mléka + 25 % z potravy + 10 % z vlastního metabolismu

VĚK	DENNÍ POTŘEBA VODY (v ml/kg ideální tělesné hmotnosti)
1 – 3	95
4 – 6	75
7 – 9	60
10 – 12	50
13 – 18	40
19 – 50	35
>50	30
Těhotné	35
Kojící	45

# ZDROJE INFORMACÍ – OBALY POTRAVIN

Průměrné / priemerné výživové hodnoty ve / v 100 g výrobku		
Energie / Energia	kJ	1402,8
	kcal	333,9
Bílkoviny / bielkoviny	g	10,8
Sacharidy	g	52,5
– cukry	g	18,0
Tuky	g	3,9
– nasycené mastné kyseliny / nasýtené mastné kyseliny	g	0,8
Vláknina	g	22,8
Sodík	g	0,2

**Složení / Zloženie:**

Cereálie 74,4 % (pšeničné otruby, pšeničná mouka celozrnná, kukuričná vláknina, kukuričný škrob), cukr, glukóza, glukózový sirup, ječný sladový výtažek, emulgátor: sójový lecitín, palmový tuk, skořice, medové aroma, ochucovadlo maltodextrin, vitamíny a vápník (viz. tabuľka). **Informace pro alergiky:** Výrobek obsahuje lepek a sóju. Výrobek může obsahovat stopy sušeného mléka, arašídů a lískových oříšků.

Cereálie 74,4 % (pšeničné otruby, celozrnná pšeničná múka, kukuričná vláknina, kukuričný škrob), cukor, glukóza, glukózový sirup, jačmenný sladový výťažok, emulgátor: sójový lecitín, palmový tuk, škorica, medová aróma, ochucovadlo maltodextrín, vitamíny a vápnik (pozri tabuľku). **Informácie pre alergikov:** Výrobok obsahuje lepok a sóju. Výrobok môže obsahovať stopy sušeného mlieka, arašidov a lieskových orieškov.

**Průměrné / priemerné výživové hodnoty ve / v 100 g výrobku**

# ZDRAVOTNÍ TVRZENÍ NA OBALECH

## Ovesné vločky a beta-glukany

Ovesné vločky obsahují průměrně 5 % *beta-glukanů*.  
Bylo prokázáno, že ovesný beta-glukan snižuje hladinu cholesterolu v krvi.  
Příznivého účinku je dosaženo na základě *denního příjmu 3 g ovesného beta-glukanu*.

Seznam schválených tvrzení:  
Nařízení Komise (EU) č. 432/2012 a č. 536/2013

# ZDROJE INFORMACÍ:

[www.bezpecnostpotravin.cz](http://www.bezpecnostpotravin.cz)

[www.spolvyziva.cz](http://www.spolvyziva.cz)

[WWW.SZU.CZ](http://WWW.SZU.CZ)

[www.mzcr.cz](http://www.mzcr.cz)

[www.foodnet.cz](http://www.foodnet.cz)

# DĚKUJI VÁM ZA POZORNOST

