

Výživová doporučení

Výživová doporučení jsou základním nástrojem komunikace mezi autoritami v oblasti výživy a konečným spotřebitelem, u kterého chceme vyvolat změnu chování vedoucí k dodržování zásad správné výživy. Takovou změnou můžeme sledovat různé cíle, nejčastěji jsou to však změny **ve prospěch zdraví jednotlivce**, např. v rámci prevence neinfekčních onemocnění, jako jsou obezita či diabetes 2. typu. Ve světle vývoje posledních let však můžeme výživovými doporučeními sledovat např. také **environmentální hledisko**, se kterým aktuálně pracují např. švédská doporučení¹.

Výživová doporučení nám však kromě ovlivnění jednotlivce pomáhají také plánovat potravinovou a výživovou politiku na národní úrovni. Strategické dokumenty a akční plány by měly obsahovat takové kroky, které povedou k naplňování doporučení u co největšího množství lidí.

Tvorba výživových doporučení

Proces tvorby výživových doporučení není tak jednoduchý, jak by se mohl na první pohled zdát. V případě výživových doporučení totiž nestačí, že jsou založená na důkazech. Musí být zároveň srozumitelná, dobře uchopitelná a aplikovatelná do praxe. Bez toho nelze očekávat, že by vydávání výživových doporučení mělo nějaký valný efekt.

Nejzákladnějším cílem jakéhokoliv výživového doporučení je **podpora zdraví populace**, pro které je určeno. To ovšem znamená, že pro tuto populaci musí být doporučení reálně **uplatnitelné v praxi** – musí tedy respektovat např. dosavadní frekvence konzumace různých potravin (zde vycházíme ze studií spotřeby potravin). Vhodné je rovněž stavět na intervencích, které se v minulosti ukázaly jako přijímané. Doporučení musí být samozřejmě založena na důkazech.

Nutriční cíle výživových doporučení reflektují **výživové doporučené dávky** určené pro cílovou populaci. Jde tedy o optimální přívod živin, např. v případě vitamínů či minerálních látek, zvýšení konzumace určité živiny, např. vlákniny, či snížení konzumace určité živiny, např. nasycených mastných kyselin či soli.

Potraviny by měly být seskupené tak, jak se prolínají jejich nutriční charakteristiky, resp. jejich role v naplňování konkrétních výživových doporučených dávek nebo umírňování konzumace určitých živin. Takto je dobré seskupovat např.:

- **obiloviny** – sacharidy, vitaminy sk. B, Mg, Zn, vláknina
- **ovoce a zelenina** – dobré oddělovat v rámci prevence vytlačování jedné skupiny druhou, navíc se používají za různých okolností
- **mléko a mléčné výrobky** – bílkoviny, dále např. vápník, jód či vitamin D
- **tzv. „bílkovinné potraviny“** – skupina masa, ryb, vajec, luštěnin, ořechů a semen s ohledem na obsah bílkovin, tuku či některých minerálních látek
- **cukr, sůl, volný tuk** – společný požadavek na umírněnou konzumaci

Porce potravin ve výživových doporučeních by měly být co nejbližší běžně konzumovaným porcím v cílové populaci. Jejich užití by mělo být co nejjednodušší, ale zároveň by měly být co nejkonkrétnější (ne porce 78 g, ale zároveň ne „miska“ – jak velká?). Jednotlivé

¹ <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/andra-sprak/kostraden/kostrad-eng.pdf>

porce by mezi sebou měly být ekvivalentní z hlediska významných živin, např. porce mléka a mléčných výrobků by si měly odpovídat z hlediska obsahu vápníku.

Počet porcí musí reflektovat skutečnost, že doporučení je jednotné pro všechny, ale zároveň musí respektovat **individuální rozdíly v potřebě energie a živin**. Proto je vhodné je stanovovat pomocí intervalu spíše než jako rigidní počet. Počet porcí také neodpovídá pouhému propočtu živin, jejichž přívod je potřeba naplnit nebo omezit; je potřeba vzít v úvahu rovněž **kulturní zvyklosti či dostupnost** doporučovaných potravin.

Komunikace výživových doporučení k cílové populaci je pak krucíální z hlediska jejich následného dodržování a naplňování. Komunikační design pak ovlivňuje to, jaké požadavky na výživová doporučení budeme mít:

- *verbální forma* – doporučení by měla být formulována pozitivně, neměla by obsahovat odborné termíny nesrozumitelné cílové populaci a měla by být při zachování srozumitelnosti co nejstručnější
- *grafická forma* – grafická transformace nesmí doporučení ubrat na obsahové správnosti, nicméně musí být **srozumitelná, zapamatovatelná, schopná vzbudit zájem, schopná vzbudit ochotu k účasti a schopná vyvolat skutečné změny chování**.

Sebelepší výživové doporučení nemůže dostat svého cíle, pokud nebude prezentováno cílové populaci. Je tedy zapotřebí přijmout taková opatření a podniknout takové kroky, aby došlo u cílové populace k pozitivnímu přijetí doporučení a ztotožnění se s jeho zásadami. Jednotlivé aktivity by měly odpovídat cílové populaci, ať již mluvíme o kampaních, projektech veřejného zdraví aj.

Typy výživových doporučení

Nutriční standardy

Nutričními standardy rozumíme výživové doporučené dávky (VDD) vydávané lokální autoritou. VDD nejsou svým charakterem určeny pro širokou veřejnost, ale spíše pro odborníky, kteří s jejich pomocí mohou hodnotit stravování jednotlivce či populací nebo je využít jako jeden ze stavebních kamenů pro tvorbu výživové politiky. VDD jsou rovněž základem pro tvorbu obecnějších výživových doporučení srozumitelných široké veřejnosti.

Pro Českou republiku lze použít VDD vydávané EFSA, příp. DACH (sdružení společností pro výživu Německa, Rakouska a Švýcarska). Pozor na záměnu s **denními doporučenými dávkami** uváděnými na obalech potravin, které jsou stanoveny legislativně v Nařízení ER a EK č. 1169/2011 a které za účelem označování potravin vychází z potřeby průměrného dospělého člověka (dospělá žena s průměrnou tělesnou hmotností, střední fyzickou aktivitou a dobrým zdravotním stavem při přívodu 2 000 kcal/8 400 kJ za den).

Výživové doporučené dávky (dle EFSA **DRVs – Dietary Reference Values**) neoznačují jen jednu dávku pro každou živinu; jedná se o soubor různých dávek s různým významem. Běžně uváděné referenční dávky (950 mg Ca, 350 mg Mg apod.) jsou dávky, které by měly pokrýt potřebu 97,5 % populace – tzv. **PRI** (Population Reference Intake).

Obecná výživová doporučení

Jako obecná výživová doporučení označujeme tvrzení týkající se kvantity či kvality konkrétních živin, potravin aj. Tato tvrzení jsou již veřejnosti srozumitelnější, postihují však vždy

jen konkrétní aspekty výživy jednotlivce. Mohou být zpracována formou např. desatera, nebo mohou doprovázet FBDG, viz dále.

Doporučení založená na skupinách potravin (FBDG – Food-Based Dietary Guidelines)

Dle definice FAO představují FBDG základní východisko pro výživu populace, pro tvorbu zdravotní a výživové politiky a pro edukační programy týkající se výživy, jelikož propagují správné stravovací návyky vedoucí ke zdravému životnímu stylu. Jejich účelem je poskytnout populaci takové výživové doporučení, při jehož dodržení bude mít jedinec dostatečný přívod všech živin a které povede k udržení zdraví a prevenci chronických onemocnění (zejm. neinfekčních onemocnění hromadného výskytu).

FBDG nepracují s konkrétním množstvím živin, ale tuto informaci zprostředkovávají nepřímo prostřednictvím potravinových skupin, počtu porcí z těchto skupin a velikostí porcí potravin z dané skupiny. Tím se stávají pro běžného spotřebitele srozumitelnější a mnohem snáze aplikovatelnější do každodenního života.

Nejčastějšími formami, se kterými se můžeme setkat, jsou podoby pyramidy nebo talíře, nicméně můžeme se setkat i s jinými tvary, jako např. pagoda (Čína), káča (Japonsko) aj. Grafická podoba musí být pro konečného spotřebitele zajímavá, poutavá a musí vyvolat zejména ochotu výživová doporučení dodržovat, stejně jako doprovodné textové informace, viz výše.

Pyramida nebo talíř?

Již delší dobu jsou vedeny diskuze o vhodnosti, srozumitelnosti a praktické uchopitelnosti obou těchto forem; literatury k tomuto tématu však není mnoho.

Vybereme-li závěry z dostupných studií, bylo zjištěno, že všechny věkové skupiny všeobecně upřednostňují zobrazení pomocí talíře. Kromě důvodů spjatých s konkrétním vzhledem FBDG považovali účastníci studie talíř za názornější a vnímali jej jako kruhový diagram, z jehož výsečí dokážou mnohem snadněji vyčíst doporučené zastoupení potravin ve svém jídelníčku. Oceňovali také to, že do talíře vůbec nejsou zařazeny potraviny z kategorie „junk food“, čímž je jasně dáno, že do jídelníčku nepatří. Pozitivní názor na talíř ve srovnání s pyramidou zde uváděly i děti^{2,3}. Účastníci, kteří porovnávali pyramidu a talíř, získali z talíře informace o tom, jaké potraviny v jídelníčku upřednostnit, spolu s tím, v jakém poměru by měly být potraviny z jedné skupiny zastoupeny vůči ostatním, zatímco z pyramidy poměr jednotlivých skupin nevyčetli⁴.

Co se však týká úloh spojených s pochopením FBDG, neměla forma grafického znázornění FBDG žádný vliv (příp. jen nevýznamný) na výkon účastníků v úlohách, které vyžadovaly pochopení doporučení; talíř i pyramida v tomto případě vedly k podobným výsledkům^{5,6}. V kontrastu s těmito výsledky je pak studie z USA hodnotící percepce MyPyramid a MyPlate u vysokoškolských studentů, kteří měli odhadnout procentuální zastoupení

² TALATI, Zenobia, Simone PETTIGREW, Sarah MOORE a Iain S. PRATT. Adults and children prefer a plate food guide relative to a pyramid. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*. 2017, **26**(1), 169–174. ISSN 0964-7058.

³ HUNT, P., S. GATENBY a M. RAYNER. The format for the National Food Guide: performance and preference studies. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. 1995, **8**(5), 335–351. ISSN 1365-277X.

⁴ SMITH, Alison M. a Elizabeth KELLETT. Development of the Australian Guide to Healthy Eating 2: materials development, evaluation... *Australian Journal of Nutrition & Dietetics*. 1999, **56**(4), 194–208. ISSN 1032-1322.

⁵ HUNT, P., S. GATENBY a M. RAYNER. The format for the National Food Guide: performance and preference studies. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. 1995, **8**(5), 335–351. ISSN 1365-277X.

⁶ HESS, Rebecca, Vivianne H. M. VISSCHERS a Michael SIEGRIST. Effectiveness and Efficiency of Different Shapes of Food Guides. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2012, **44**(5), 442–447. ISSN 1499-4046.

jednotlivých skupin potravin na základě těchto FBDG. Ukázalo se, že z talíře byli studenti schopni poměry odvodit mnohem přesněji než z pyramidy, což však dle názoru autora studie může být také způsobeno specifickým grafickým zpracováním MyPyramid⁷.

Z hlediska praktického užití obou těchto forem lze říci následující:

- pyramida s hierarchickým uspořádáním lépe zobrazuje, jaké potraviny upřednostnit a jakým se spíše vyhýbat (viz australské „eat most/some/least“)
- talíř dokáže lépe zachytit poměry zastoupení jednotlivých skupin potravin
- pyramida by se dala považovat za vhodnější pro posouzení složení celodenního jídelníčku, talíř je naopak velmi názorný pro složení konkrétního pokrmu (ovšem neuplatnitelný paušálně – ne každý pokrm sestává ze všech potravinových skupin)
- umístění některých potravin do špičky pyramidy může evokovat jejich nevhodnost, zatímco zde mohou být např. rostlinné oleje
- ani jedno z doporučení nelze použít ke stanovení velikosti porcí bez příslušného slovního komentáře

⁷ MCKINLEY, J., C. LEE a P. POLICASTRO. Comparative Study Examining College Students' Familiarity and Comprehension of Daily Serving Recommendations from MyPyramid and MyPlate. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2012, **44**(4, Supplement), S34. ISSN 1499-4046.

Příklady konkrétních výživových doporučení

1. Obecná doporučení

Zdravá třináctka – Společnost pro výživu, Fórum zdravé výživy, 2005

<https://www.vyzivaspol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-sirokou-verejnost/>

Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR – Společnost pro výživu, 2012

<http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>

2. FBDG

Potravinová pyramida – Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2005

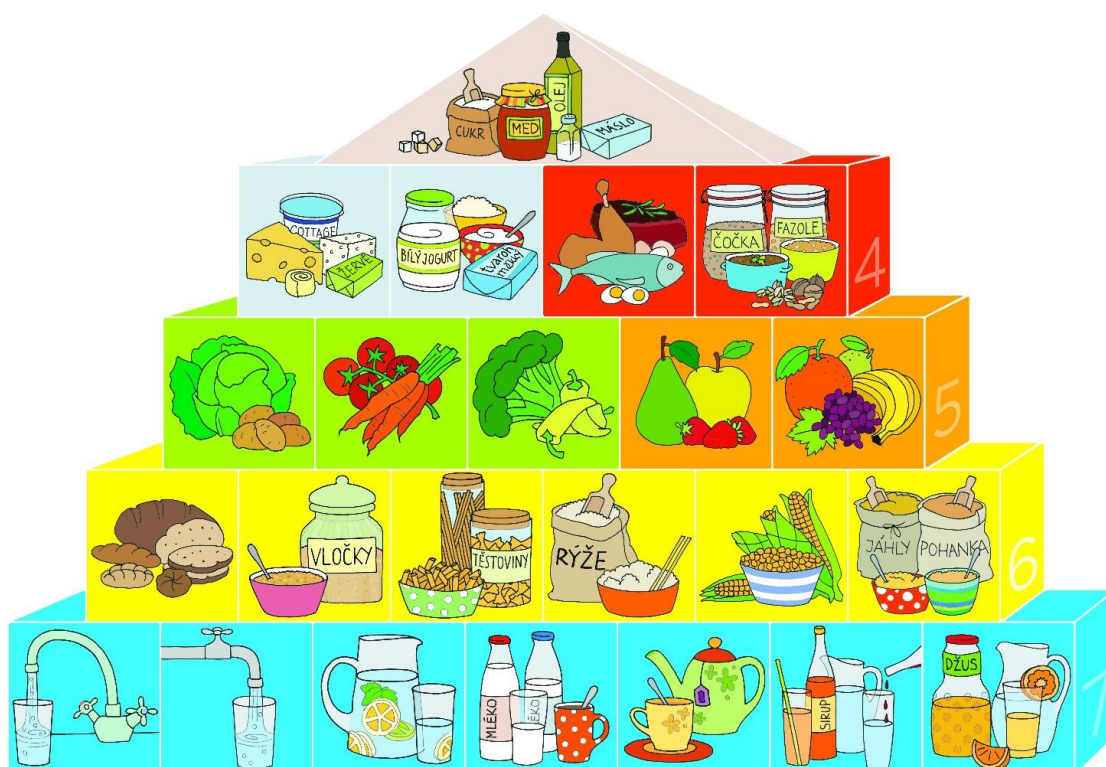
Potravinová pyramida MZ ČR byla v letech 2005–2020 jediným oficiálním výživovým doporučením platným pro Českou republiku. Toto doporučení již bylo nahrazeno, nicméně stále se s níže uvedenou grafikou můžete setkat.



Pyramida výživy – projekt Pohyb a výživa, 2013

<https://pav.rvp.cz/edukacni-program-zakladni-materialy-2>

Pyramida výživy, původně pocházející z projektu Pohyb a výživa, je aktuálně uveřejněna jako výživové doporučení pro zdravou populaci na **Národním zdravotnickém informačním portálu** provozovaném Ministerstvem zdravotnictví ČR; lze ji tedy považovat za oficiální výživové doporučení pro ČR. Na jejím základě je rovněž vystavěna publikace Státního zdravotního ústavu **Výživa na vlastní pěst**.





Česká potravinová pyramida

- › jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- › zvýšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce)
- › denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě
- › nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných
- › na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margaríny
- › maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- › omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou
- › vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřisolujte
- › udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte



ZDRAVÝ TALÍŘ PRO NÁCTILETÉ

POUŽÍVEJTE VHDNÉ A KVALITNÍ ROSTLINNÉ OLEJE, NEJLÉPE OLIVOVÝ, ŘEPKOVÝ. MÁSLA OMEZTE.

JEZTE NĚKOLIKRÁT TÝDNĚ RYBY A LUŠTĚNINY. DÁVEJTE PŘEDNOST LIBOVĚMU MASU PŘED TUČNÝM. UZENINY JEN VÝJIMEČNĚ. Z MLÉČNÝCH VÝROBKŮ VYBÍREJTE DRUHY S NIŽŠÍM OBSAHEM TUKU, NEJLÉPE ZAKYSANÉ. NEZAPOMÍNEJTE TAKÉ NA OŘECHY A SEMÍNKÁ, JSOU CENNÝM ZDROJEM DŮLEŽITÝCH ŽIVIN.

JEZTE OVOCE VŠECH DRUHŮ A BAREV. DÁVEJTE PŘEDNOST ČERSTVĚMU OVOCI PŘED OVOCNÝMI ŠTÁVAMI.

ZELENINY NĚNÍ NIKDY DOST. KOMBINUJTE RŮZNÉ DRUHY, NEZAPOMÍNEJTE NA LISTOVOU A KOŠTALOVOU ZELENINU.

VYBÍREJTE SI CELOZRNNÉ DRUHY OBILOVIN A VÝROBKY Z NICH, NAPŘ. CELOZRNNÉ PEČIVO, OVESNÉ VLOČKY, HNĚDÁ RÝŽE. VÝROBKY Z BÍLÉ MOUKY CO NEJVIŠE OMEZTE NEBO ÚPLNĚ VYPUSŤTE.

NA ŽÍŽEŇ JE NEJLEPŠÍ NEPERLIVÁ PITNÁ VODA BEZ CUKRU. OVOCNÉ ŠTÁVY ŘEĐTE VODOU. NÁPOJE S OBSAHEM ALKOHOLU A KOFEINU DO PITNĚHO REŽIMU NÁCTILETÝCH NEPATŘÍ.

ZDRAVÝ TALÍŘ

Zelenina

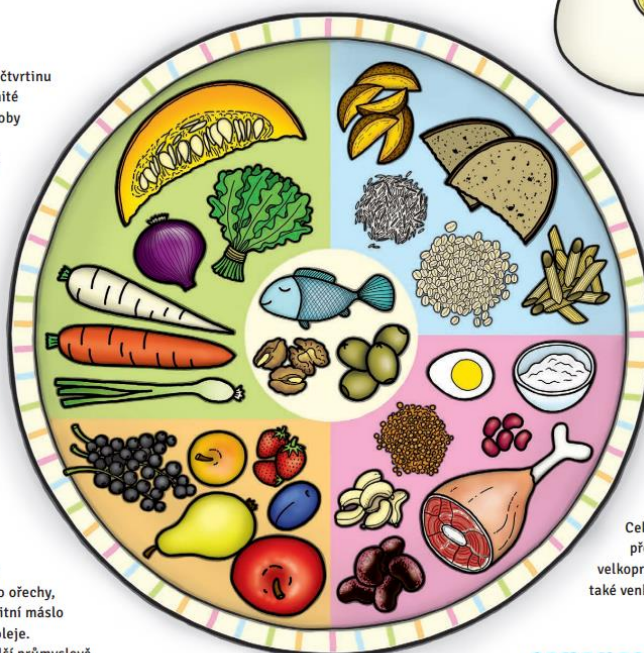
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nehodnotné bílé mouky.

Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semenek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinu z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vyberte dle své chuti i stravovací filozofie.

Životní styl

Celkově doporučuji upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

www.zdravytalir.info