



VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

Potřeby výživy v určitých obdobích života
Alternativní výživové směry
Mýty ve výživě





Výživa v těhotenství

- Stav výživy těhotné ženy, ale i stav výživy ženy před otěhotněním, může ovlivnit vývoj plodu, může být i dlouhodobě působícím faktorem ovlivňujícím zdraví v dalších etapách života.
- Strava v těhotenství:
 - dostatečně energetická (váhový přírůstek v těhotenství 11,5 – 16 kg)
 - dostatek bílkovin, vitaminů, minerálních látek zvláště vápníku a železa
 - **kyselina listová** (vit.skup.B) – potřebná ke zvýšení krvetvorby matky, odpovědný za růst placenty a plodu, nedostatek spojován s rizikem potratů, předčasných porodů, vznikem vrozených vad dětí (rozštěp páteře), vyšší příjem kys. listové by měl být již před plánovaným otěhotněním, zvláště v 1. trimestru. (Přirozenými zdroji jsou: žloutek, zelenina, pomeranče, sója, pšenice, mandle...) Doporučuje se doplňovat suplementací. (V některých zemích je povinné obohacování mouky kys. listovou.)



Výživa v těhotenství

- Vit. B₆ (riboflavin) – při zvracení nebo pocitu na zvracení
- Vit. C – vyšší příjem (stačí z potravy)
- Vit. E – prevence potratů
- Škodlivý nadbytek – vit. A – poruchy vývoje plodu (při vysoké suplementaci vitamin. tabletami, játra)
- Vápník – zejména druhá pol. těhotenství – zvýšení o jednu porci (např. 250 ml mléka)
- Železo – málo žen má dostatečné zásoby železa pro těhotenství (potřeba železa je dvojnásobně vyšší), zdroj maso, droby, plody moře, luštěniny (absorpce z masa cca 20 %, z rostlin cca 5 %, zvyšuje vitamin C)
- Hořčík, jód – zvýšená potřeba
- **Doporučení pro příjem potravy:** tři šálky mléka (sýr, mléčné výrobky) – bílkoviny, Ca; rostlinné oleje – vývoj CNS; celozrnné pečivo, obiloviny, ovoce, zelenina, vejce (žloutek); dostatek tekutin (6 - 8 skleniček; omezit kofein; sůl; nepít alkohol)

Výživa kojící matky



- dostatečný příjem tekutin (vyšší o 0,5 – 0,75 l)
- vyšší energetický příjem
- vyšší příjem bílkovin (s preferencí živočišných)
- kvalitní tuky (n-3 mastné kyseliny), 2-3krát týdně rybí maso, rostlinné oleje (olivový, řepkový, sojový), ořechy zejména vlašské – vývoj CNS
- Ca, Zn
- Praktické doporučení:
 - 3 porce mléka a mléčných výrobků
 - potravinová pyramida



Výživa kojenců a dětí



- Kojení – plné kojení do ukončeného 6. měsíce věku dítěte, do 2. let i déle (doporučení WHO)
 - Mateřské mléko (MM) je ideální výživa pro dítě. Složení mateřského mléka se mění nejen v průběhu jednoho kojení, ale i v průběhu celého období, kdy je dítě kojeno, přizpůsobuje se tak měnícím se potřebám rostoucího dítěte.
 - MM chrání dítě před infekcemi, obsahuje mnoho látek, které mají protibakteriální a protizánětlivé účinky.
 - MM přispívá k prevenci alergických onemocnění, diabetu, aterosklerózy, obezity. Kojené děti jsou méně často obézní – (pozn. umělá kojenecká výživa nerespektuje přirozené potřeby dítěte – složení, množství)
- Postupné zavádění nemléčných příkrmů
 - Od ukončeného 6. měsíce věku dítěte (dle zdravotního a fyziologického stavu dítěte)
 - Začínat jednosložkovou stravou z důvodu vyloučení alergie - zelenina, ovoce, žloutek, maso, obiloviny..



Děti předškolního věku

- Potřeba energie se u dětí v předškolním věku pohybuje kolem 6-7 tisíc kJ denně.

- Nedostatečný příjem energie vede k únavě, slabosti, malátnosti a při delším trvání i k hubnutí, k opoždění růstu, podvýživě a poškození organismu. S tím souvisí, také oslabení imunity a dalších funkcí. V našich podmínkách se častěji setkáváme s nadbytkem energie – cca v ČR 12 % dětí s nadváhou, 6 % dětí s obezitou.

- Tuk

- U dětí do 2 let, nemusíme příliš dbát na omezování tuku, protože malý žaludek nezpracuje velké množství nízkotučné stravy (vhodné plnotučná mléka a mléčné výrobky).
- Děti předškolního věku – 30 -35 % celkové energie (tj. asi 2,5 g na kg tělesné hmotnosti), poměr rostlinné : živočišné -2:1
- Tuky – kvalitní, čerstvé, nepřepalované, lehce stravitelné - máslo, olivový olej, řepkový olej, kvalitní margaríny (pozor na kokosový a palmový tuk!)

- Zeleninu lze nahradit ovocem

- (některé děti odmítají jíst zeleninu, ale jsou ochotny konzumovat ovoce, je důležité, aby děti snědly celkem 5 porcí a v podstatě nezáleží zda jde o ovoce nebo zeleninu, porce – množství srovnatelné s dětskou pěstí)

- Není nutné upřednostňovat celozrnné výrobky a přijímat větší množství luštěnin

- přemíra vlákniny snižuje přísun energie a může způsobit trávicí potíže (křeče, nadýmání)



Děti předškolního věku

- Vlákna je složka rostlinné stravy nestravitelná enzymy lidského těla. V těle má mnoho funkcí: v žaludku způsobuje pocit sytosti, reguluje vstřebávání sacharidů, tuků, cholesterolu, váže na sebe vodu (a zvětšuje tak střevní obsah), je zdrojem energie pro buňky tlustého střeva, jako prebiotikum podporuje růst či aktivitu zdraví prospěšné střevní mikroflóry, dále má vliv na střevní peristaltiku (tím ve střevě působí proti zácpě a jejím komplikacím) a v neposlední řadě funguje i jako prevence zubního kazu.
- **Vysoký příjem vlákniny by však mohl způsobit nedostatečné využití živin, což je u dětí zvláště nebezpečné. Celkový příjem vlákniny by u dětí mladších 2 let neměl přesáhnout 5 g. U starších dětí se množství vlákniny řídí dle vzorce „věk v letech plus pět“ (tzn., že doporučení konzumace vlákniny pro tříleté dítě je 8 g/den, pro pětileté 10 g/den). Pro dospělé končí doporučení na cca 30 g vlákniny na den.**
 - Zdroje vlákniny (100g/g vlákniny):
 - zdroj 100 g: brokolice - 2,8g; kapusta - 3,7g; zelí bílé - 2,7g; čočka -10,6g; sojové boby - 21,9g; fazole mungo -19,5g; hrách - 6,6g; banán - 3,1g; hruška - 2,4g; červený rybíz - 5,6g; bílé pečivo – 3g; celozrnný chléb – 8g; lněné semínko - 38,6g; vlašské ořechy - 6,1g vlákniny
 - *Mgr. Veronika Březková, 3.3.2011*



Pitný režim dětí

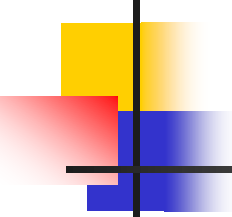
- dětský organismus je mnohem složitější a citlivější na ztráty tekutin a dehydratace se může projevit rychleji
- vhodné nápoje pro děti (pitná voda z vodovodu, slabě mineralizované nápoje, ovocné čaje, bylinné čaje, ředěné ovocné šťávy)
- nevhodné nápoje pro děti (sladké limonády, kolové nápoje, silné zelené a černé čaje)
- pitný režim v MŠ, ZŠ (možnost napít se kdykoli během dne, i před obědem)
- pozn. část tekutin dětem dodávají také polévky, ovoce, zelenina a mléko a mléčné výrobky - (asi 0,5 litru)



Pitný režim

- Potřeba příjmu tekutin u dětí

Věk	Průměrný příjem tekutin ml/kg/den	Přibližná potřeba tekutin ml/den
2 roky	125	1750
5 let	100	1800
8 let	80	2000
dospělý	35	2500



Výživové chování dětí předškolního věku

- **Nenutit děti do jídla!**
- co neznám to nejím (ochutnat až 11krát), dětem zkoušíme nabízet, motivujeme k ochutnávání (snazší jednotlivé potraviny, než ve formě salátu, pomazánky)
- dobří jedlíci x šťouralové
- nápodoba, stravovací síla kolektivu
- „já sám, já umím“ – 2 a 3leté děti, nechtějí si nechat pomáhat s obsluhou u jídla
- nikdy odměny typu – „když to sníš dostaneš sladkost“



Výživa dětí školního věku

- Vychází s potravinové pyramidy!
 - (vápník – 3 porce ze skupiny mléka a mléčných výrobků, vit. D., železo, omega n-3 mastné kyseliny – ryby, olivový a řepkový olej)
- Strava rozdělená do 5 - 6 porcí
 - **Snídaně** (20 -25 % denního energetického příjmu) – vynechání snídaně přispívá k únavě, horšímu soustředění ve škole, k nadváze; složení: složitý sacharid, bílkovina, ovoce nebo zelenina, tekutiny
 - **Přesnídávka** (10 -15 % denního energetického příjmu)
 - **Oběd** (30 – 35 % dep) – oběd by měl poskytnout také kvalitní tuky
 - **Svačina** (10 -15 % dep)
 - **Večeře** (15 -20 % dep) – měla by obsahovat kvalitní zdroje bílkovin
 - **2.večeře** – velmi lehká, při fázi rychlého růstu nebo velké pohybové aktivitě
- Jídelníček co nejpestřejší !



Výživa seniorů

- Výživa ve stáří by se měla přizpůsobit přirozenému úbytku funkční výkonnosti organismu a přibývajícimu výskytu chronických onemocnění.
- Důležité:
 - dostatečný příjem tekutin
 - dostatek kvalitních bílkovin
 - vyšší potřeba vápníku (3 porce mléka a mléč. výrobků, sardinky, brokolice, ořechy...případně suplementy s vit.D)
 - vit.D – přiměřené oslunění
 - častý nedostatek – bílkovin, vit. B, vit. C, Zn, ovoce a zeleniny



Alternativní výživové směry

■ Vegetariánský způsob stravování

- nejstarší (zakladatel Pythagoras) a nejrozšířenější způsob alternativního stravování (u nás asi 4 % populace), vychází z hinduismu a buddhismu
- základním znakem je omezování až vyloučení živočišných produktů ve stravě
- někteří vegetariáni nekonzumují maso, savců, ptáků a ryb, ale připouštějí mléko a mléčné výrobky – **laktovegetariáni**, nebo vejce - **ovovegetariáni** nebo obojího – **lakto-ovovegetariáni**
 - lakto-ovovegetariánská dieta je nejrozšířenější alter. směr ve všech evropských zemích a při **správně sestaveném vyváženém jídelníčku** vyhovuje fyziologickým potřebám všech věkových skupin
- **semivegetariáni** (demivegetariáni) – vylučují pouze tmavé druhy masa; **pesko-vegetariáni** – vylučují tmavé druhy masa a drůbež, jedí tedy ryby, korýše, měkkýše; **pulo-vegetariáni** – z masa jedí jen kuřata
- **vegani** – odmítají veškeré živočišné potraviny (maso, ryby, mléko, vejce a dokonce i med);
- **frutariáni** - vegani, kteří konzumují jen tepelně neupravené plody (ovoce, ořechy, plodová zelenina, med, olivový olej), nejedí luštěniny a obiloviny
- **vitariáni** – pouze tepelně nezpracovaná strava, jedí ovoce, zeleninu, ořechy, semena, oleje, naklíčené obilí a luštěniny, případně tepelně nezpracované mléko

- **Pozn.** Pro děti, dospívající, těhotné a kojící ženy se dodržování vegetariánství, zejména veganství **nedoporučuje**.



Alternativní výživové směry

■ Makrobiotická strava

- způsob stravování spojen s filozofickým směrem zen-budhismem (rovnováha jin a jang)
- veganská strava založená na konzumu obilovin (60 % i více), zakazuje tropické ovoce, bílý cukr, konzervované potraviny, omezuje příjem tekutin
- rizika – jednostranná strava, podvýživa, nedostatek bílkovin, vápníku, železa, vitamínu D, C, B₁₂

■ Dělená strava

- založená na teorii, že se musí odděleně jíst potraviny ze sacharidů (rostlinné) a z bílkovin (živočišné), z fyziologického hlediska není obhájitelná teorie o rozdílném způsobu a místě trávení živin (vysvětlení – v tenkém střevě jsou přítomny enzymy štěpící sacharidy, bílkoviny a tuky bez ohledu na přijímanou stravu, mateřské mléko přece obsahuje všechny živiny, v běžné stravě živiny oddělit nejde – luštěniny, obiloviny obsahují sacharidy i bílkoviny)
- redukční dieta (Lenka Kořínková) – která je účinná, protože snižuje se energetický příjem, zařazuje se více ovoce a zeleniny, jí se pravidelně a beze spěchu a důkladně se žvýká..

■ Výživa dle krevních skupin

- krev. skup 0 – živočišné potraviny, A – vegetariánství, B – mléčné výrobky, AB - neomezuje
- fyziologický efekt krevních skupin nebyl potvrzen a neprokázala se závislost metabolismu a krevní skupiny
- riziko nevyvážené stravy a deficit bílkovin, vápníku, železa, vlákniny,..



Mýty ve výživě

- **Mléko zahleňuje**

Mléko je často obviňováno z toho, že způsobuje zahlenění, zahušťování krve, opakované rýmy, záněty středního ucha, astma, záněty průdušek. Tvrdí se, že bychom měli mléko a mléčné výrobky vynechat při infekci dýchacích cest, protože zhoršují její průběh. Nic z toho se zatím v žádné studii nepodařilo prokázat, naopak existují klinické studie, které tento argument vyvracejí. Podobně je mléko často mylně považováno za příčinu akné, gynekologických zánětů nebo zánětů střev. Nejrůznější zdravotní potíže mléko sice skutečně způsobovat může, ale jen u těch, kdo trpí alergií na mléčnou bílkovinu nebo nesnášenlivostí mléčného cukru – laktózy. Oba typy nežádoucích reakcí na mléko nejsou přitom zdaleka tak rozšířené, jak nám odpůrci mléka tvrdí. (U některých typů antibiotik se nedoporučuje současné podávání mléka.)

Naopak - mléko a mléčné výrobky jsou velmi důležitou součástí jídelníčku. Obsahují velké množství vápníku (mnohem lépe využitelného než z rostlinných zdrojů), který je důležitý pro stavbu kostí a zubů, ale také pro správnou funkci krve a svalů. Jsou zdrojem kvalitních bílkovin a kysané mléčné výrobky navíc poskytují i zdraví prospěšné bakterie mléčného kvašení (patří mezi tzv. probiotika).



Mýty ve výživě

- **Čokoláda zhoršuje akné**

Akné, stejně jako zvýšená produkce mazu v pokožce, je způsobeno hlavně hormonálními vlivy. To, jestli máte mastnou nebo suchou pleť, je do určité míry dáno dědičnými předpoklady - čokoláda je v tom nevinně. Nerozhoduje ani množství snědené čokolády, ani druh, jaký mlsáte – někdy se totiž uvádí, že hořká čokoláda akné nezpůsobuje, zatímco mléčná ano. Špatný vliv čokolády ani kakaá na výskyt akné se zatím v žádné vědecké studii nepodařilo potvrdit. Mýtem je také tvrzení, že akné je způsobené pitím mléka. Je ale pravda, že potraviny (jakékoliv) vám mohou působit potíže (včetně kožních), pokud jste na některou jejich složku alergičtí.

- **Coca-Cola**

O cole se šíří spousta negativních fám – prý způsobuje rakovinu, neplodnost, zpomalení růstu, akné, dokonce může „rozežrat vnitřnosti“, způsobit průhlednost hrdla nebo rozštěpení jazyku ve dvě.

Pravda je, že v malých doušcích a chlazená pomáhá například zklidnit žaludeční nevolnost. Colu klidně pijte, ale všeho s mírou, protože slazené kolové nápoje obsahují hodně energie a napomáhají tak návyku na sladkou chuť a vzniku obezity, svým složením také přispívají ke vzniku zubního kazu a řídnutí kostí.



Mýty ve výživě

- Mýty spojené s hubnutím
 - Hubnutí vyžaduje úsilí a vůli a žádné snadné diety neexistují!
- Mýtus chemického ohrožení „E“ - aditiva
 - Aditivní (přídavné) látky – „E“ se používají, abychom vylepšili vlastnosti potravin, tyto látky prošly testy zdravotní nezávadnosti a pro jejich používání jsou stanovena jasná pravidla.
 - E 300 vit.C, E 322 lecitin, E 260 kys. octová



Doporučená informační zdroje k tématu:

- http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/1_pohyb_a_vyziva_web.pdf
- <http://www.1000dni.cz/>
- NEVORAL J. ***Výživa v dětském věku.***
Jinočany : H+H, 2003.