

Česká verze nutriční pyramidy

Česká nutriční pyramida, kterou navrhl kolektiv vedený profesorkou Brázdovou, byl zpracován v rámci grantu Grantové agentury ČR v letech 1994–5 a později byla vícekrát inovována. Pyramida se v r. 2006 po různých inovačních pracích stala oficiálním propagačním materiálem. Původní návrh vycházel z modelu žádoucí spotřeby potravin pro českou populaci. Je perspektivně zaměřena tak, aby žádoucí spotřeby bylo dosaženo ve dvou krocích, protože model Brázdové vyžaduje silný zásah do spotřebních zvyklostí. **Model vypadá následovně:**

kg/os/r	potravina v statist. spotřebě		model Brázdová		
	1989	1990	1990	2000	2010
maso a vnitřnosti	84,4	82,9	102,3	78	65
drůbež	13,0	13,6	12,8	17	20
ryby	6,0	5,4	6,8	12	20
mléko a výr.celk. ¹	259,6	256,2	196,7	240	260
nízkotučné mléko ²	neuvádí se		47,8	90	120
vejce ³	18,5	18,7	17,4	13	11
tuky celkem	28,7	28,4	49,9	40	30
živočišné tuky	16,4	15,6	19,3	14	8
zelenina	68,7	66,6	96,3	120	140
ovoce ⁴	70,5	59,7	53,0	135	160
z toho jižní ovoce	16,9	14,9	neuvedeno		
obilniny	111,5	110,6	144,5	130	120
cukr	39,8	44	44,3	32	20
alkohol	170,8	177,2	150,8	100	60
brambory ⁵	82,8	77,9	neuvedeno		

Pozn.:

1. v hodnotě mléka tekutého bez másla;
2. statisticky se neuvádí;
3. u statistické spotřeby se uvádí v kusech za rok, zde přepočten na kg při hmotnosti 1 vejce 55 g;
4. model nerozlišuje ovoce mírného pásma a jižní ovoce;
5. model vůbec neuvažuje s položkou "brambory" ani neuvádí, že brambory jsou zařazeny do skupiny zeleniny.

Model české nutriční pyramidy zahrnuje tyto skupiny potravin:

- Cereální výrobky (chleby, obiloviny, moučné výrobky), které ještě doporučuje rozdělit na celozrnné a obohacené výrobky. Společný jmenovatel skupiny je obsah škrobu, thiaminu, riboflavinu, kyseliny nikotinové a železa, celozrnné výrobky navíc jsou cenným zdrojem kyseliny listové, pyridoxinu, hořčíku, zinku a vlákniny. Tato skupina má největší četnost spotřeby (typ A) a při velikosti porce jeden půlkrajíc se doporučuje denně 6 porcí. V nutriční pyramidě tvoří základnu.
- Ovoce a zelenina tvoří dvě samostatné skupiny, které si nekonkurují v četnosti spotřeby a jsou odlišně zařazovány jako součásti různých pokrmů. Sem je také zahrnuta skupina luštěnin, ale nejsou zmíněny brambory (obě skupiny mají druhou nejvyšší četnost spotřeby – typ B). V nutriční pyramidě tvoří 1. patro.
- Skupina mléka a mléčných výrobků je charakteristická z hlediska obsahu bílkovin, model zdůrazňuje spotřebu nízkotučných výrobků. Četnost spotřeby je omezená (typ C). Velikost porce je dána 1 hrnkem mléka (300 mg vápníku) a odpovídající množství sýra nebo jogurtu.
- Skupina masa jatečných zvířat, drůbeže, ryb a vajec je doplněna o ořechy a boby. Společným jmenovatelem je obsah saturovaných mastných kyselin a tuků celkem, bílkovin, některých minerálních látek. Frekvence spotřeby je na úrovni mléka (typ C). Obě skupiny jsou umístěny do 2. patra.
- Oleje, tuky, sladidla a sůl tvoří poslední skupinu s doporučením umírněné spotřeby. Skupina je umístěna do vrcholu pyramidy.

Grafická forma pyramidy je doprovázena verbální formou s těmito doporučeními:

- jež pestrá stravu;
- vybírej stravu bohatou zeleninou, ovocem a obilovinami;
- udržuj si zdravou tělesnou hmotnost;
- vybírej stravu s nízkým obsahem tuků, saturovaných tuků a cholesterolu;
- používej cukr jen umírněně;
- používej sůl a sodík jen umírněně;
- jestliže piješ alkohol, čiň tak umírněně.

Pyramida má také své interpretační problémy. Jsou to zejména:

- definice jedné porce;
- potravinové skupiny na patrech nejsou homogenní skupiny co do obsahu živin; naopak mohou být významně

rozdílně (vepřové a kuřecí maso, plnotučné a nízkotučné margariny a máslo apod.)

Pyramidy jsou konstruovány pro různé populace s různým obsahem. Tak např. německá výživová pyramida klade na základnu různé nápoje, čímž podtrhuje potřebu dodržovat pitný režim. Jiným příkladem může sloužit i

Harvardská Willett-Stampferova pyramida s 7 podlažími:

- Přízemí je zdůrazněna důležitost fyzické aktivity (cvičení) a pravidelné sledování tělesné hmotnosti
- 1. patro je rozděleno na celozrnné potraviny a rostlinné oleje bez udání počtu porcí;
- 2. patro je rozděleno na zeleninu (bohatá spotřeba) a ovoce (2–3 porce denně);
- 3. patro je věnováno ořechům a luštěninám v množství 1–3 porcí denně dohromady;
- 4. patro doporučuje 0–2 porce ryb, drůbeže a vajec denně dohromady;
- 5. patro uvádí mléko nebo doplňky stravy s vápníkem v množství 1–2 porcí denně;
- 6. patro je opět dělené na červené maso a máslo (omezená nespécifikovaná spotřeba) a na pekařské výrobky z mouky necelozrnné a bílou rýži (loupanou), sladkostem a ku podivu i sodovce (nápoje jinak nejsou v pyramidě zmíněny).

Další doporučení je zaměřeno na alkohol (střídmá spotřeba, ikona preferuje víno) a na doporučení brát bez udání množství multivitaminové doplňky stravy.

Odkazy

Související články

- Výživová doporučení
- Výživová doporučení (1. LF UK, NT)
- Přístup k tvorbě výživových doporučení
- Základní doporučení pro výživu
- Výživové doporučené dávky
- Návrh výživových doporučených dávek
- Komentář k výživovým doporučeným dávkám
- Doporučené dávky potravin
- Výživové trendy

Zdroj

- PERLÍN, Ctibor. *Výživová doporučení* [online]. [cit. 2012-03-10]. <<https://el.lf1.cuni.cz/p59615930/>>.