

# Výživová doporučení

**Výživová doporučení** vycházejí z výsledků studií – jde o obecné zásady snižující riziko vzniku civilizačních onemocnění. Výživová doporučení pro dospělé obyvatelstvo České republiky jsou obecně označována termínem **zdravá 13**.

## Zdravá 13

**1. Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost** charakterizovanou BMI (18,5–25,0) kg/m<sup>2</sup> a obvodem pasu pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen.<sup>[1]</sup>

**2. Denně se pohybujte alespoň 30 minut** např. rychlou chůzí nebo cvičením.<sup>[1]</sup>

**3. Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 4–5 denních jídel, nevynechávejte snídani.**<sup>[1]</sup>

K tomuto bodu vedou dva důvody:

- čím je širší spektrum (větší počet) konzumovaných potravin, tím je menší pravděpodobnost nadbytečného nebo nedostatečného příjmu jednotlivých živin;
- týká se toxikologie – některé potraviny mají vyšší tendenci „zaživa“ kumulovat škodlivé látky, se kterými přišly do styku. Např. mořské ryby a živočišné kumulují těžké kovy, pokud žijí ve znečištěných vodách (pokud jím přiměřené množství rybího masa, nic mi to neudělá, ale pokud se zaměřím v dietě jen na to, je to horší), nebo pokud jím moc sóji, jím moc fytoestrogenů.

Pestrost stravy se hodnotí dle pyramidy, nejíst pozdě večer, max. 3 hodiny před spaním.

**4. Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 500 g, rozdělené do více porcí; občas konzumujte menší množství ořechů**<sup>[1]</sup>

- Zeleniny 2× více než ovoce, protože zelenina má v průměru 2× více minerálních látek, stopových prvků a vitaminů, ale 2× méně energie než ovoce.
- Hlavně protektivní účinek – zelenina i ovoce obsahují i látky nezařazené mezi živiny – ochranný vliv mají např. salicyláty, karotenoidy, lykopén...

**5. Jezte výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, nejlépe celozrnné těstoviny, rýži) nebo brambory nejvýše 4× denně, nezapomínejte na luštěniny.**<sup>[1]</sup>

Luštěniny alespoň 1× týdně – obsahují bílkoviny prakticky bez tuků, v naklíčeném stavu navíc i vit. C.

**6. Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2× týdně.**<sup>[1]</sup>

Jde o zdroj nenasycených mastných kyselin a vit. A. Tučné mořské ryby obsahují významná množství vit. D, mořské ryby jsou dále zdrojem jódu a fluoru. Malé ryby a kosti jsou zdrojem vápníku.

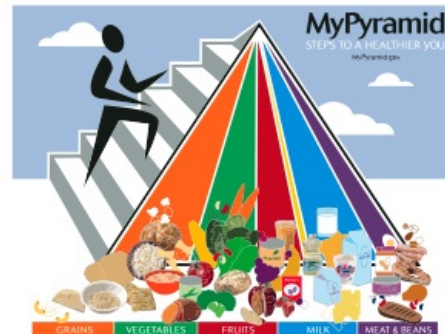
**7. Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané; vybírejte si přednostně polotučné a nízkotučné.**

Zakysané mléčné výrobky tolerují i osoby s deficitem laktázy. Preferují se výrobky obsahující probiotika – některé z kmenů bakterií mléčného kvašení, které příznivě ovlivňují zdraví člověka zlepšením jeho mikrobiální střevní rovnováhy.

**8. Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku jak ve skryté formě<sup>[1]</sup> (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky), tak jako pomazánky na chléb a pečivo a při přípravě pokrmů. Pokud je to možné, nahrazujte tuky živočišné rostlinnými oleji a tuky.**

Tuky by měly tvořit nejvýše 30 % energetického příjmu, tj. max. 70 g/den.

**9. Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů (10 g / 100 ml), sladkostí, kompotů a zmrzliny.**<sup>[1]</sup>



Potravinová pyramida US Department of Agriculture



Potravinová pyramida Harvard School of Public Health



Jak vypadá 100g zeleniny

Jediné onemocnění, u kterého je dokázána souvislost se sacharidy jako příčinou, je karies; přidavek cukru do potravy zvyšuje její energetickou densitu (kalorie), aniž by se současně dodávaly jiné potřebné živiny.

**10.** Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry), nepřisolujte hotové pokrmy.<sup>[1]</sup>

Obvyklá denní konzumace soli je asi 12 g, doporučená je však jen 5 g (u hypertonika 3–5 g). 3 g soli jsou už v potravinách bez dosolování; měli bychom vybírat potraviny, které nejsou přesolené a dále nepřisolovat.

**11.** Předcházejte nákazám a otrávám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování.<sup>[1]</sup>

**12.** Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené).<sup>[1]</sup>

**13.** Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny).<sup>[1]</sup>

Doporučené denní dávky příjmu živin se liší podle věku, pohlaví a fyzické aktivity. Jsou stanoveny tak, aby pokryly potřebu základních živin, vybraných vitaminů, minerálních látek a stopových prvků u téměř všech zdravých osob v dané populační skupině. Skutečná potřeba jednotlivce se může lišit. V minulosti byly doporučené dávky zaměřeny hlavně na prevenci projevů nedostatku živin (např. křivice, kurděje), v dnešní době jsou zaměřeny i na snížení rizika rozvoje chronických neinfekčních onemocnění (např. kardiovaskulárních, některých druhů nádorů).

*K tomu, aby nevznikly kurděje, stačí 5–10 mg vitaminu C denně. **Vitamin C** má však i antioxidační účinky, proto se doporučují, zejména v některých zemích, dávky mnohem vyšší: WHO doporučuje denní dávku 45 mg/den, německy mluvící země (DACH 2000) doporučují 100 mg.*

V ČR dosud (květen 2011) formálně platí doporučené dávky z r. 1989, které jsou zastaralé, proto jsou obecně přijímány doporučené dávky německy hovořících zemí tzv. DACH 2000 (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. 1. Auflage Frankfurt am Main: Umschau/Braus, 2000).

## Odkazy

### Související články

- Výživa dětí: Výživa novorozence • Kojení • Umělá výživa kojence • Nemléčná strava kojence • Výživa batolat • Výživa předškolních, školních dětí a mládeže • Doporučení pro kojeneckou výživu 2011 • Doporučený příjem živin (pediatrie)
- Výživová doporučení: Výživová doporučení (1. LF UK, NT) • Výživová doporučení pro dospělé obyvatelstvo • Výživa těhotných a kojících žen • Výživa ve stáří • Faktory ovlivňující nutriční potřeby
- Zvláštní výživa
- Složení potravin: Sacharidy v potravě • Bílkoviny v potravě • Tuky v potravě • Minerální látky v potravě • Stopové prvky v potravě • Vitaminy • Mikroorganismy v potravě • Cizorodé látky v potravinách
- Neprospívání • Poruchy příjmu potravy • Onemocnění z nadbytku nebo nedostatku živin • Potravinová alergie
  - Intolerance jídla • Alergie na bílkovinu kravského mléka
- Sociální marketing potravin

### Reference

1. Společnost pro výživu. *Zdravá 13* [online]. [cit. 2011-05-04]. <<http://www.vyzivaspol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporučení-pro-siřokou-verejnost/>>.

### Použitá literatura

- BENCKO, Vladimír, et al. *Hygiena – učební texty k seminářům a praktickým cvičením*. 2. vydání. Praha. 2002. ISBN 80-7184-551-5.