magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 2. 8. 2013 | BeDa

Výživová pyramida – pomocník při dodržování zdravého jídelníčku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyzivova-pyramida---pomocnik-pri-dodrzovani-zdraveho-jidelnicku__s10010x7841.html

Výživová doporučení mohou být příliš odborná a složitá, pro snadnou orientaci ale existuje pomocník: výživová pyramida! Podívejte se na aktualizovanou podobu od Fóra zdravé výživy.

V České republice **každý druhý člověk váží více než by měl**. Nadváha a nebezpečnější obezita ale není jediným problémem, který populaci sužuje. Roste počet diabetiků druhého typu a zvýšenou hladinu cholesterolu má téměř 70 % české dospělé populace. Proti tomu se snaží bojovat i iniciativa Vím, co jím a piju, která dává spotřebitelům příležitost snadno a vědomě snížit příjem těch složek potravin, které v největší míře souvisí s většinou současných civilizačních onemocnění, tak jak doporučuje Světová zdravotnická organizace a experti na výživu.

Naštěstí ve snaze vzdělávat nejširší veřejnost v oblasti zdravého životního stylu a usnadnit orientaci v nabídce potravin a nápojů nejsme sami. Mezi spolupracující organizace patří například **Fórum zdravé výživy**, které **aktualizovalo o novou grafickou podobu výživovou pyramidu** a nabízí ji veřejnosti jako **jednoduchý návod k orientaci a k dodržování současných**

odborných výživových doporučení.

Potravinová pyramida „se čte“ odspodu vzhůru a v rámci jednotlivých pater zleva doprava.
• **Základem jídelníčku** by měly být tedy **potraviny ze spodního patra** a s postupem vzhůru a doprava by se jejich množství a frekvence konzumace měly **snižovat**.
• Česká potravinová pyramida Fóra zdravé výživy navíc ve svém novém grafickém zpracování opět zohledňuje také **důležitost pohybové aktivity**.

Výživová doporučení – jak předat informace přehledněji?

I když se lidé rozhodnou se svým životním stylem něco udělat, často v doporučeních a radách týkajících se stravy a celkového životního stylu tápou. Současně se totiž nabízí řada rad a „osvědčených“ receptů na úpravu životosprávy, mnohdy však z různých zdrojů a naprosto protichůdných. *„Problémem také je, že jsou většinou doporučení velmi dlouhá, a co je pro běžnou populaci zcela zásadní, i poměrně složitá a příliš odborná,“* uvádí odborník se zaměřením na vliv výživy a pohybové aktivity na hladinu cholesterolu v krvi a další rizikové faktory onemocnění srdce a cév z pražského IKEMu, RNDr. Pavel Suchánek, člen Fóra zdravé výživy. Pak je mnohem náročnější provést konkrétní každodenní změny v jídelníčku. Proto je důležité **odborná doporučení přenést do jednoduchých a přitom pravdivých**

hesel a bodů, a pro zjednodušení se velmi osvědčilo přenesení do graficky srozumitelné formy.

- jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- zvyšte 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

Výživová pyramida

Mezi jednoduché pomůcky, které slouží lidem k vylepšení životního stylu, patří právě **výživová pyramida**. Za více jak 50 let své existence sice prošla vývojem, kdy se přeskupovaly potraviny z jednotlivých pater s vývojem výživových vědeckých poznatků, ale její názornost a snadné porozumění z ní činí i nadále **ideálního pomocníka při dodržování zdravého jídelníčku**.

Z pyramidy se dozvíte, **jaké potraviny by měly v jídelníčku převažovat**, **kterým se spíše vyhýbat**, a které **vybírat častěji** v rámci jednotlivých potravinových skupin. *„Výživová pyramida svým tvarem se zužujícím se do špičky graficky velmi názorně ukazuje, které potraviny konzumovat omezeně, a které jsou naopak základem každodenního jídelníčku. Navíc je možné doporučení dle ní aplikovat na velmi různorodou skupinu zdravotních problémů, respektive na široké spektrum lidí,“* dodává RNDr. Pavel Suchánek.

Příklad výživových doporučení: **Praktická interpretace:**

- Příjem nasycených mastných kyselin (SAFA) by měl být nižší než 10 % (20 g), polyenových (PUFA) 7 - 10 % z celkového energetického příjmu. Poměr mastných kyselin řady n-6:n-3 maximálně 5:1. Příjem trans-nenasycených mastných kyselin (TFA) by měl být co nejnižší a neměl by překročit 1 % (cca 2,5 g/den) z celkového energetického příjmu.
- Snížení příjmu cholesterolu na max. 300 mg za den (s optimem 100 mg na 1000 kcal, včetně dětské populace).
- Snížení spotřeby přidaných jednoduchých cukrů na maximálně 10 % z celkové energetické dávky (tzn. u dospělých lehce pracujících cca 60 g na den), při zvýšení podílu polysacharidů. U nekojených dětí má významnou roli příjem oligosacharidů s prebiotickým účinkem k podpoře rozvoje adekvátní střevní mikroflóry.
- Na studenou kuchyni i přípravu pokrmů používejte kvalitní tuky rostlinného původu, jako jsou rostlinné oleje (např. olivový, řepkový) a kvalitní margaríny. Omezte spotřebu másla, sádla, tučného masa, tučných mléčných výrobků, uzenin a ostatních masných výrobků, sušenek a dalších výrobků s náplní či polevou, cukrovinek neznámého složení.
- Omezte konzumaci vnitřností a tuků živočišného původu včetně jejich zdrojů (kromě tučných ryb)
- Zeleninu a ovoce zařazujte do jídelníčku denně nejlépe ke každému jídlu, v celkovém denním množství 600 g, přičemž zelenina by měla převažovat. Dávejte přednost celozrnným variantám potravin, nevyhýbejte se luštěninám. Zároveň omezte spotřebu cukru a potravin cukr obsahujících včetně slazených nápojů.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz