magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 22. 1. 2021 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Nová výživová doporučení do roku 2025 zveřejnila USA

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Nova-vyzivova-doporuceni-do-roku-2025-zverejnila-USA__s10010x19907.html

Doporučení pro období 2020-2025 byla zveřejněna počátkem roku 2021. Tato doporučení jsou vždy netrpělivě očekávána na celém světě, a to nejen z řad odborníků na výživu, ale i laickou veřejností. Důvodem je velmi profesionálně propracovaný proces vzniku tohoto dokumentu původem v USA.

- Nejdříve je analyzován soubor všech relevantních dostupných **poznatků z posledních let vyplývající z publikovaných vědeckých studií.**
- Následuje **podrobná expertní zpráva**, která je veřejně dostupná a **podrobená odborné diskuzi.** Proces je transparentní a často se musí vypořádat s různými zájmovými vlivy, které se v procesu příprav objevují a

snaží se ovlivnit finální znění.
- Výživová doporučení jsou následně zpřístupněna na vládním portálu: Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025

Vědou potvrzena souvislost

V dokumentu se konstatuje, že **existuje vědecky podložená souvislost mezi potravinami a zdravím**, která je po mnoho desetiletí dobře zdokumentována.

Jsou stále silnější důkazy o tom, že **zdravý životní styl**, včetně dodržování správných stravovacích návyků, může lidem pomoci dosáhnout a **udržovat dobré zdraví a snižovat riziko neinfekčních onemocnění** ve všech fázích života: od kojeneckého, batolecího věku, přes dětství, dospívání, dospělost, těhotenství a kojení až po vyšší věk.

- **Speciální výživové požadavky** pro tyto fáze života jsou součástí nových výživových doporučení pro obyvatele USA.

3 charakteristiky doporučení

1. Onemocnění jako jsou **kardiovaskulární choroby, diabetes 2. typu, obezita a některé typy rakoviny,** související se stravou, jsou mezi Američany velmi rozšířené. Současná doporučení se zaměřují na zdravé jedince, osoby s nadváhou nebo obezitou a osoby s riziky výše zmíněných onemocnění. Každý, bez ohledu na svůj zdravotní stav, **může profitovat ze změn stravovacích návyků**, pokud postupuje podle těchto doporučení.
2. Živiny a jednotlivé potraviny nejsou konzumovány izolovaně. Lidé je přijímají v různých **kombinacích** a v čase. **Tyto potraviny a nápoje působí synergicky a ovlivňují zdraví.** Výživová doporučení pro obyvatele USA na období 2020–2025 kladou větší **důraz na celkovou skladbu stravy** než na jednotlivé živiny, potraviny nebo skupiny potravin samostatně.
3. **Důležitý je celoživotní přístup.** Správné stravovací návyky je třeba budovat v každé životní etapě. Poprvé od roku 1985 jsou zde doporučení pro kojence a batolata.

5 základních elementů skladby stravy

- zelenina, důraz je kladen na rozmanitost
- ovoce, zejména celé plody
- obiloviny, z nichž alespoň polovina je celozrnná
- mléčné výrobky, včetně mléka odtučněného nebo s nízkým obsahem tuku, jogurtů a sýrů, jejich bezlaktózových variant, doplnit je mohou i obohacené sójové alternativy
- rozmanité zdroje bílkovin, včetně libového masa, drůbeže a vajec; ryb a plodů moře; fazolí, hrachu a čočky; ořechů, semen a sójových výrobků
- oleje a potraviny jako jsou ryby, mořské plody a ořechy

Na druhou stranu by měla **být omezována konzumace potravin a nápojů** s vyšším obsahem přidaných cukrů, nasycených mastných kyselin, sodíku (soli), stejně jako konzumace alkoholických nápojů.

Limity rizikových živin

- **Přidané cukry** - méně než 10 procent z celkového příjmu energie denně počínaje věkem 2 let. Děti mladší než 2 roky by se měly vyvarovat konzumace potravin a nápojů s přidanými cukry.
- **Nasycené mastné kyseliny** - od 2 let méně než 10 procent z celkového příjmu energie denně.
- **Sodík** - méně než 2 300 miligramů denně. To odpovídá ekvivalentu 5,75 g soli denně. Příjem soli u dětí mladších 14 let by měl být ještě nižší.
- **Alkoholické nápoje** – Příjem by měl být omezen na 2 nápoje nebo méně denně u mužů a 1 nápoj nebo méně denně u žen. Těhotné ženy by neměli pít alkohol vůbec.

V médiích občas kolují různé zprávy, že je třeba zažitá výživová doporučení vlivem nových poznatků různě měnit. Kdo očekával výrazné změny v nových doporučeních pro obyvatele USA bude asi zklamán. Tento dokument však představuje **dobrou argumentační podporu v boji proti různým mýtům**, které se v souvislosti s tím, co bychom měli konzumovat a čeho se vyvarovat, šíří.

Copyright © 2024