



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 27. 10. 2022 | Mgr. Kristina Šístková

Zdraví lidí jde ruku v ruce se zdravím naší planety

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdravi-lidi-jde-ruku-v-ruce-se-zdravim-nasi-planety__s10010x20414.html

Flexitariánství je výživový směr, který se přesně takovým heslem řídí. Omezení živočišné stravy a zvýšení konzumace rostlinných potravin významně napomáhá udržitelnosti. Ovlivnit budoucnost populace a Země lze i úpravou stravovacích návyků.



Pro zdravou společnost i životní prostředí

Organizace pro výživu a zemědělství (FAO) OSN definuje udržitelný přístup k výživě jako **přístup, který má malý dopad na životní prostředí, je nutričně dostačující, výživný a bezpečný**. Druhý z cílů udržitelného rozvoje OSN je zaměřen na ukončení hladu do roku 2030 dosažením potravinové bezpečnosti, zlepšením výživy a udržitelnosti v zemědělství. OSN chce do roku 2030 také zavést a zajistit systémy [udržitelné výroby potravin](#) a zavést odolné zemědělské postupy, které zvýší produktivitu a výrobu a pomohou zachovat ekosystémy posilující schopnosti půdy přizpůsobit se klimatické změně, a které postupně zlepší kvalitu půdy.

To, že nelze přistupovat zvláště ke zdraví lidí a zvláště k naší planetě, si již uvědomují i samotní producenti potravin. Přístup musí být komplexní.

„Potraviny musí být nejen nutričně vyvážené, chutné a bezpečné, ale i šetrné k životnímu prostředí. A i proto se všichni v Danone řídíme motem: Jedna planeta. Jedno zdraví,“ upozorňuje Mgr. Monika Ilnatková ze společnosti Danone.

Stravování flexitariána

Dle dat z průzkumu firmy Nielsen, pro spotřebitele na celém světě je ze 73 % podstatné, kde a jakým způsobem jsou suroviny pěstovány, chovány či vyrobeny. Právě tyto informace jsou pro flexitariány stěžejní.

O co dalšího tento výživový směr usiluje?

- Změřit se na pestrost jídelníčku především z rostlinných zdrojů**

Jídelníček složený pouze z ovoce a zeleniny by nebyl v žádném případě přijatelný. Mimo ně je vhodné konzumovat celozrnné výrobky, luštěniny, pseudoobiloviny a další. Jídelníček by měl být rozmanitý, proto není vhodné opomíjet také alternativy masa na sójovém základu či mykoproteinu.



V ideálním případě by **rostlinné zdroje měly být především přirozené, tzn. průmyslem nedotčené**. Příkladem mohou být kromě výše zmíněných i ořechy a semínka, suché plody, řasy, houby atd. Pestrost rostlinného jídelníčku zajistí příjem téměř všech

potřebných živin. Posun k nutričně vyvážené, řekněme výživnější, rostlinné stravě v souladu s doporučeními WHO by mohl vést ke snížení emisí na celém světě, zajistil by odolnější potravinový systém a mohl by zabránit až 5,1 milionů úmrtí ročně, která souvisejí se stravou, a to do roku 2050.

- **Živočišné druhy potravin jen omezeně**

Vzhledem k udržitelnosti životního prostředí je vhodné volit živočišné produkty od místních farmářů či se zajímat o zemi původu a chov daného druhu zvířat. **Maso, vejce a mléčné výrobky jsou nenahraditelné** a jejich občasné zařazení zajistí příjem plnohodnotných bílkovin. Ty jsou pro organizmus

maximálně využitelné, což o rostlinných říci nelze. Navíc jejich úplným vyřazením bychom se připravili o vitamin B 12, ale také zinek a železo.

Mléčné výrobky mají nezastupitelnou roli v podpoře imunitního systému a **díky obsahu probiotik pozitivně ovlivňují naši střevní mikroflóru.** Neméně důležité jsou pro **obsah vápníku.** Nicméně je potřeba zdůraznit, že prim v jídelníčku flexitariána hraje především variabilita přirozených rostlinných potravin.



I potraviny zanechají stopu

A zdaleka ne zanedbatelnou. **Uhlíková stopa vyjadřuje množství emisí**

skleníkových plynů vyplývajících z produkce, zpracování, výroby a dopravy potravin, včetně emisí z likvidace jejich obalů.

Podle zprávy v Carbon Trust z roku 2021, ve které byly porovnávány stopy jedné z mletých alternativ masa (z environmentálního, nikoli nutričního hlediska), vyšlo najevo, že tato alternativa masa má o 95 % nižší uhlíkovou stopu, půdní stopu o 94 % nižší a vodní stopu o 92 % nižší než hovězí mleté maso. Pokud by čtyřčlenná rodina vyměnila k jednomu obědu hovězí maso za tuto alternativu, může se vyhnout 9,26 kg uhlíkových emisí, což odpovídá nabíjení 13 chytrých telefonů za rok nebo ušetření 6000 litrů vody.

Hlavně neplýtvat

Je potřeba se více soustředit na spotřebu jídla. To znamená odhadnout, jaké množství reálně sníme a kolik toho vyhodíme. Dle zjištěného je vhodné **upravit nákupní seznam**. Nazvat bychom to mohli tzv. **food managementem**. Ke změně chování spotřebitelů by mohlo dojít již v brzké době vzhledem k neustále [rostoucím cenám potravin](#). Při nakupování k omezení plýtvání výrazně přispívá kontrola data spotřeby a minimální trvanlivosti. Je potřeba si uvědomit, že vyhozením potravin problematika udržitelnosti teprve začíná. Kromě toho, že se plýtvá jídlem, došlo k plýtvání energií, vody, půdy, přes samotnou zbytečnou sklizeň, dopravu až po balení výsledného produktu.

Flexitariánství = lokální výběr potravin s důrazem na nutričně vyváženou rostlinnou stravu

Strava může být u každého flexitariána odlišná. Záleží, jak sestavení svého jídelníčku pojme. Bude pravděpodobně ovlivněna místem, ve kterém se zrovna vyskytuje a potravinami, k nimž má přístup.



- Flexitariánství je ideálním směrem, chceme-li se stravovat zdravě a zároveň nám záleží na životním prostředí. Stačí jen k výběru potravin přistupovat svědomitě.

Flexitariánství bylo trendem již v roce 2021, a je tomu tak i nadále. Spotřebitele momentálně lákají suroviny, které vnímají jako ty „blíže k přírodě“ a zajímají

se, odkud pocházejí a jak jsou získávány. Takové zjištění je pozitivní, protože **výběrem lokálních surovin dochází ke zkrácení dodavatelských řetězců**, a tím se snižují emise z dopravy.

Tento článek vznikl ve spolupráci s Danone a. s.



Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací:

<https://www.foodnavigator.com/Article/2022/06/15/The-health-of-people-and-our-planet-go-hand-in-hand-How-conscientious-consumption-is-driving-sustainable-nutrition>

<https://www.osn.cz/sdg-2-vymytit-hlad-dosahnout-potravinove-bezpecnosti-a-zlepseni-vyzivy-prosazovat-udrzitelne-zemedelstvi/>

<https://www.foodnavigator.com/Article/2022/10/05/danone-discusses-food-waste-in-the-home-changing-consumer-behaviour-can-be-challenging-and-takes-time>

<https://www.who.int/news/item/11-10-2021-who-s-10-calls-for-climate-action-to-assure-sustained-recovery-from-covid-19>

[mléčné produkty](#) [doba trvanlivosti](#) [flexitariánská strava](#) [flexitariánství](#) [jak nakupovat zdravě](#) [konec plýtvání](#) [nákup potravin](#) [plýtvání potravinami](#) [průmyslově zpracované potraviny](#) [rostlinná strava](#) [udržitelnost](#) [uhlíková stopa](#)

Copyright © 2024

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