



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 zvlášť ke zdraví lidí a zvlášť 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 organismus

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 © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)