



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 15. 2. 2024 | redakce Vím, co jím

Zdravý talíř, zdravá planeta: Kompas k udržitelnému stravování

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdravy-talir,-zdrava-planeta:-Kompas-k-udrzitelnemu-stravovani__s10010x20747.html

Světový fond na ochranu přírody (WWF) představil na začátku února nová doporučení pro zdravé a udržitelné stravovací návyky ve střední Evropě, nazvaný „Livewell“. Udržitelný jídelníček vypracovaný environmentální organizací nejenže odpovídá národním nutričním standardům, ale zároveň efektivně snižuje ekologickou stopu našeho stravování.



Tento vědecký přístup, původně vytvořený ve Velké Británii, byl upraven tak, aby odpovídal středoevropským nutričním, geografickým, kulturním a tržním podmínkám. Poskytuje konkrétní rady ohledně sestavování udržitelného jídelníčku tak, abychom do roku 2030 podpořili splnění cílů pařížské klimatické

dohody.

Nová vydaná zpráva WWF Zdravý talíř, Zdravá planeta zdůrazňuje, že **individuální volby našeho jídelníčku mají velký dopad na životní prostředí a klima**. Přináší doporučení, která mohou výrazně snížit emise a omezit ztrátu biologické rozmanitosti a zároveň podpořit přechod k zemědělským postupům šetrným k přírodě.

- **Dosažení zdravé a udržitelné stravy je reálné v rámci stávajících společenských zvyklostí**, a to bez nutnosti dodatečných nákladů.

Navrhovaný jídelníček je flexibilní a zahrnuje pestrou škálu potravin.

Obsahuje vysoký podíl rostlinných bílkovin a umírněné množství masa, mléčných výrobků, vajec a ryb. Klade také důraz na konzumaci celozrnných potravin a doporučuje

minimalizovat příjem potravin s vysokým obsahem tuku, soli a cukru, stejně jako vysoce zpracovaných potravin.



- Česká populace konzumuje v průměru trojnásobek doporučeného maximálního množství soli. Přibližně polovina populace uvádí, že nekonzumuje ani jednu porci ovoce nebo zeleniny denně. Je alarmující, že přibližně polovina všech úmrtí v regionu je způsobena rizikovými faktory chování, z nichž nejvýznamnější je strava. Při zlepšení zdravotního stavu české populace by se 65letí Češi mohli v budoucnu cítit a užívat si stejně kvalitního života jako dnešní 55letí.

Obecně platí, že sortiment potravin, které používáme, je velmi úzký. Celých 75 % světových zásob potravin zahrnuje pouze dvanáct druhů plodin a pět druhů zvířat. V EU jdou téměř dvě třetiny roční spotřeby obilovin na krmení hospodářských zvířat.

„Lidstvo čelí trojí výzvě: jak zajistit potravinovou a výživovou bezpečnost pro všechny a zároveň udržet globální oteplování na 1,5 °C a zastavit úbytek přírody. Potraviny, které konzumujeme, a jejich náročný způsob výroby, přispívají k úbytku přírody, znečišťování vodních toků, vyčerpávání půdy a zhoršování potravinové a výživové bezpečnosti,“ říká Irene Lucius, regionální ředitelka ochrany přírody WWF-CEE. „Zdraví planety je úzce spjato s naším zdravím. Upřednostňování rostlinné stravy a zároveň omezení spotřeby masa je zásadní jak pro nás, tak pro naši planetu.“

Způsob stravování není jen otázkou osobních preferencí: **výběr potravin je silně ovlivňován tím, co je k dostání, co je cenově dostupné a jakým způsobem se s potravinami obchoduje.** Nejúčinnější politické změny jsou ty, které se zaměřují na potravinové prostředí a zajišťují, aby měl každý občan přístup ke zdravým a udržitelným potravinám a mohl si je dovolit - nespolehají se pouze na individuální volbu. Odborníci WWF připomínají doporučená opatření, která mohou podnikatelé v potravinářství přijmout, aby poskytli spotřebitelům udržitelnější možnosti, jako např:

- upravit cenovou politiku potravin tak, aby se zdravější a udržitelnější výrobky staly pro zákazníky cenově nejdostupnější volbou;
- stanovit si ambiciózní cíle pro zvýšení prodeje bílkovin z rostlinných zdrojů;
- zavést systém měření prodeje živočišných a rostlinných bílkovin s ohledem na jejich uhlíkovou stopu a pravidelně zveřejňovat podíl rostlinných a živočišných bílkovin na celkové prodeji v ročním členění.

„Zdravé a udržitelné potraviny by měly být dostupné a cenově přijatelné pro každého, a to jak nyní, tak i v budoucnu. Vlády a potravinářské firmy musí hrát zásadní roli při umožnění a podpoře přechodu na zdravou a udržitelnou stravu, zejména v době dnešní krize životních nákladů,“ říká Lenka Fryčová, expertka na udržitelnost

WWF-CEE a jedna z autorek zprávy. „Nezapomínejme ale, že každá malá změna má význam. I my jako jednotlivci máme moc a odpovědnost k této změně přispět. Není třeba, aby někdo podnikal drastické kroky; je třeba, aby velké množství lidí udělalo řadu malých kroků.”

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

FAO. Women: users, preservers and managers of agrobiodiversity. Published online 1999. [https://www.fao.org/3/x0171e/x0171e03.htm#P181_22270]

European Commission. Cereals - European Commission. Published October 12, 2023. Accessed December 21, 2023. [https://agriculture.ec.europa.eu/farming/crop-productions-and-plant-based-products/cereals_en]

https://www.wwf.cz/zdravy-talir-zdrava-planeta/

[rostlinná strava](#) [udržitelnost](#) [vyvážený jídelníček](#) [zdravý nákup](#) [zdravý životní styl](#) [změna](#) [změna stravovacích návyků](#)

Copyright © 2024

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