



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 18. 2. 2018 | Redakce

# Strava skandinávských zemí vede k vyšší fyzické výkonnosti ve stáří

URL článku:

[magazin/clanky/o-vyzive/Strava-skandinavskych-zemi-vede-k-vyssi-fyzicke-vykonnosti-ve-stari\\_\\_s10010x9822.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Strava-skandinavskych-zemi-vede-k-vyssi-fyzicke-vykonnosti-ve-stari__s10010x9822.html)

Způsob stravování ve skandinávských zemích je vedle Středomořské stravy často dáván za vzor, co bychom měli jíst. Ve Skandinávii je vyšší příjem ovoce a zeleniny, z obilovin žito, oves a ječmene. Konzumují se nízkotučné mléčné výrobky, řepkový olej a ryby.



**Studie zahrnovala 1072 účastníků. Byla sledována fyzická výkonnost seniorů v průměrném věku 71 let.** Ta byla měřena souborem testů na

svalovou výkonnost (sed-vztyk ze židle, zdvihy paže se zátěží), pružnost kloubů (hloubka předklonu, dotyk prstů za zády) a aerobní výkonnost (šestiminutová chůze na čas).



**Účastníci studie vyplňovali frekvenční potravinový dotazník, pomocí něhož bylo zjišťováno, jak často konzumují určité skupiny potravin.** Strava byla vyhodnocena podle místní

metodiky výpočtu celkového skóre (A Baltic Sea Diet Score). Tato metodika je založena na přiřazení bodového hodnocení 0-3 podle množství konzumace jednotlivých skupin potravin nebo příslušných živin. **Sledují se parametry jako spotřeba ovoce, zeleniny, nízkotučných mléčných výrobků, ryb, masa a uzenin, poměr polynenasycených mastných kyselin k součtu nasycených a transmastných kyselin, celkový příjem tuku a konzumace alkoholu.** Součet příspěvků od jednotlivých skupin potravin a živin potom vypovídá o celkové skladbě stravy.

Účastníci byli po vyhodnocení rozděleni do čtyř stejně velkých skupin podle velikosti skóre. Ženy ve skupině s nejvyšším skóre vykazovaly výrazně lepší výsledky fyzické výkonnosti než ženy ve skupině s nejnižším skóre. U mužů podobné závislosti nebyly pozorovány. **Autoři studie vyslovili hypotézu, že skandinávská strava může snižovat oxidační stres a zánětlivé procesy a tím se podílet na zlepšení fyzické výkonnosti.**

**„Je známo, že i malé zlepšení ve fyzické výkonnosti má velký dopad na schopnost seniorů samostatných činností, což ve svém důsledku snižuje i náklady na zdravotní péči,“** uvádějí autoři studie a zároveň dodávají:

**„Skandinávská strava má další pozitivní dopady na zdraví, zlepšuje profil krevních lipidů a citlivost k inzulinu, snižuje krevní tlak a vede ke snížení obvodu pasu.“**

---

Copyright © 2022

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