



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 6. 12. 2017 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Zdravá strava je základ prevence. Nemocem lze předcházet

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zdrava-strava-je-zaklad-prevence.-Nemocem-lze-predchazet__s10012x10731.html

Až 75 % zdravotních rizikových faktorů jsme schopni ovlivnit prostřednictvím pestré vyvážené stravy a zdravým životním stylem. Výživa přitom hraje největší roli. Lze ovlivnit obezitu, diabetes 2. typu i vysoký krevní tlak. Klíčové zásady napříč kontinenty jsou si blízké. Jaká to jsou? Jaký jídelníček můžeme považovat za vzorový?



Nemoci oběhové soustavy jsou nejčastější příčinou úmrtí v České republice, umírá na ně více než 40 % naší populace. Riziku kardiovaskulárních onemocnění - nejčastěji se vyskytující příčině úmrtí se však můžeme cíleně vyhnout. Až 75 % rizikových faktorů jsme schopni ovlivnit prostřednictvím

pestré vyvážené stravy a zdravým životním stylem, přičemž výživa hraje největší roli. **Máme-li příjem a výdej energie v rovnováze a dodržíme-li zásady správné výživy, jsme schopni u každého jednotlivce ovlivnit a předejít i dalším zdravotním problémům** jako diabetu 2. typu, obezitě a vysokému krevnímu tlaku.

Důvěryhodná výživová doporučení. Jaká to jsou?

Návodem, jak toho docílit nám mohou být doporučení odborníků. **Jak se v nich však orientovat, když se různých stran prostřednictvím médií dozvídáme někdy i protichůdné rady.** Občas se stane, že jednotlivé studie zdánlivě docházejí k opačným závěrům, než jsme byli zvyklí v minulosti slýchat. Toho se často chytají média a výsledkem je zmatená veřejnost. Většinou se však najde i vysvětlení. **V rámci stravy je důležité, nejen to, co jíme, ale i to, co nejíme, což některé jednotlivé studie nezohledňují.**

Důležité je proto sledovat výživová doporučení odborných společností a národních autorit. Tato doporučení vždy vycházejí z důsledného posouzení veškerých publikovaných informací. Hodnotí se úroveň důkazů i případné rozdílné výsledky. **V poslední době jsou výživová doporučení založena na**

bázi potravin. Snaha je komunikaci co nejvíce zjednodušit. Místo používání čísel, jaká množství živin konzumovat, se objevují návody, co konzumovat více a co méně a jak si poskládat stravu z jednotlivých druhů potravin.

Zásady jsou jednoduché

Podíváme-li se do amerických, skandinávských, anglických, holandských, australských, německých a českých doporučení publikovaných během posledních pěti let, najdeme v nich podobná sdělení:

- Jezte dostatek **zeleniny a ovoce**
- Přednostně konzumujte **celozrnné obiloviny** a výrobky z nich
- **Mléčné výrobky jsou důležitou složkou stravy**, přednost by měla být dáována variantám s nižším obsahem tuku
- Z bílkovinných zdrojů jsou důležité luštěniny, ryby, vejce, maso. Měl by být **zvýšen příjem luštěnin a ryb**, maso by mělo být libové, **omezovány by měly být masné výrobky**
- Tuky by měly být konzumovány umírněně, přednost mají tuky s převahou nenasycených mastných kyselin - **oleje, roztíratelné tuky**
- **Do pestré a vyvážené stravy patří i ořechy**, konzumace by měla být umírněná kvůli vyššímu obsahu energie, doporučení se týká nesolených variant s převahou nenasycených mastných kyselin (nikoliv kokos, což se

často v médiích objevuje)

- **Důležitý je pitný režim.** Dospělí by měli přijímat 1,5-2 litry vhodných druhů nápojů (při zvýšené fyzické námaze nebo zvýšené teplotě okolí přiměřeně více), přednostně neslazených cukrem
- Dále platí obecné **doporučení omezování příjmu soli a cukru** v různých potravinách.
- **Alkoholické nápoje je nutno konzumovat umírněně**, aby denní příjem alkoholu nepřekročil u mužů 20 g, u žen 10 g

Celková skladba stravy jako vzor

Z hlediska skladby stravy a poměrného zastoupení jednotlivých živin je **za vzor považována středomořská strava nebo tzv. DASH dieta - Dietary Approaches to Stop Hypertension**. Pro tyto způsoby stravování je charakteristický vysoký příjem ovoce (hlavně čerstvého), zeleniny (s důrazem na kořenovou a zelené varianty), celozrnných produktů (cereálie, chléb, rýže, těstoviny), tučných ryb (bohatých na omega 3 mastné kyseliny). Součástí doporučené skladby stravy jsou i mléčné produkty s nižším obsahem tuku, oleje (olivový, řepkový, roztíratelné tuky s převahou nenasycených mastných kyselin), ořechy (vlašské, lískové, mandle).

Skladba DASH stravy dále zdůrazňuje důležitost dostatečného příjmu

draslíku, hořčíku, vápníku, bílkovin a vlákniny, nízký příjem soli, nasycených mastných kyselin, cholesterolu, sladkostí, slazených nápojů, vepřového, hovězího a skopového masa.

MUDr. Google může poradit, ale ...

Hledání informací na internetu může být prospěšné, ale je potřeba umět správné informace vyhledávat. **Zdroj ověřených informací poskytují stránky renomovaných odborných společností** zabývající se výživou a výživová doporučení kompetentních národních autorit vzniklá na základě důsledného studia poznatků **z oblasti medicíny založené na důkazech**. Rady různých blogerů a výživových poradců, které se šíří po internetu, nebývají zárukou toho, že se jedná o vědecky prověřené informace.

Copyright © 2024

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