**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O zdraví 18. 4. 2018 | Doc. Jiří Brát, CSc.

# Velká Británie vyrazila do boje proti obezitě

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Velka-Britanie-vyrazila-do-boje-proti-obezite__s10012x10919.html

Britský úřad Public Health England (PHE) spadající pod tamní ministerstvo zdravotnictví zveřejnil plány boje proti obezitě. Dospělí mají příjem energie v průměru vyšší o 200-300 kcal, než by měli. Jakými cestami lze tento příjem snížit?

## Lidé konzumují více energie než by měli

Výsledky místních šetření ukazují, že děti s nadváhou či obezitou přijímají

denně více energie ve srovnání s jedinci s normální hmotností. U chlapců se jedná o nadbytek 140-500 kalorií, u dívek o 160-290 kcal. **Dospělí mají příjem energie v průměru vyšší o 200-300 kcal, než by měli.** Výkonný ředitel úřadu PHE Duncan Selbie uvedl: **„Pravda je jednoduchá. V průměru bychom měli jíst méně. Děti i dospělí konzumují více kalorií, proto je tolik lidí s nadváhou nebo obezitou“**.

## Výzva pro potravinářský průmysl

Klíčovou roli v boji proti obezitě by měl sehrát potravinářský průmysl tím, že v rámci programu **sníží obsah energie v potravinách do roku 2024 o 20 %.** Jedná se zejména o následující potraviny: pizza, hotová jídla, sendviče, masné výrobky a různé snacky. Potravinářský průmysl má 3 možnosti, jak energetickou hodnotu nabízených potravin snížit:

- změnou receptury jednotlivých výrobků
- snížením velikosti porce
- pobídkou k nákupu produktů s nižším obsahem energie

Pokud se cíl 20 % snížení příjmu energie během 5 let podaří naplnit, očekává se významný zdravotní i ekonomický přínos spočívající ve **snížení počtu předčasných úmrtí o 35 000** a úspoře v rozpočtu britské Národní zdravotní

služby (NHS) o 7 miliard liber na zdravotní péči a sociální služby v průběhu 25 let.

## 400-600-600 kcal

Součástí programu je již probíhající kampaň One You. Jedním z cílů je působit na dospělé, aby příjem energie v rámci **snídaně činil 400 kca**l, **oběd by měl tvořit 600 kcal**, stejně jako **večeře 600 kcal**. Řada restaurací se stala partnery kampaně a do menu nabídky zařadily jídla odpovídající těmto cílům.

## Snížení obsahu soli a cukru v potravinách slouží jako dobrý příklad

Program snížení příjmu kalorií navazuje na úspěšné aktivity ve **snižování obsahu soli a cukru v potravinách**. Očekává se, že v polovině roku 2019 budou vypracovány doporučení pro jednotlivé kategorie potravin za spoluúčasti výrobců prodejců, restaurací a kaváren, zásilkových služeb, zdravotnických a charitativních organizací. **Není snadné změnit stravovací návyky každého jednotlivce i celých rodin.** Co se podařilo ohledně soli a cukru, může posloužit jako dobrý příklad a vede k optimismu.

Zdroj: www.gov.uk/government

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz