



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 12. 5. 2018 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Plní Česká republika závazky prevence neinfekčních onemocnění?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Plni-Ceska-republika-zavazky-prevence-neinfekcnich-onemocneni__s10012x10943.html

Světová zdravotnická organizace WHO hodnotila v roce 2017 jednotlivé země světa, jak plní cíle z hlediska prevence neinfekčních onemocnění hromadného výskytu, mezi něž patří kardiovaskulární onemocnění, rakovina, diabetes, chronická respirační onemocnění apod. Ty jsou celosvětovou příčinou zhruba 70 % úmrtí. Řada rizikových faktorů jako kouření, skladbu stravy, intenzitu fyzické aktivity jsme schopni sami ovlivnit.



Jak si stojí jednotlivé země Evropské unie z pohledu cílů snižovat konzumaci rizikových živin, které sledují kritéria Vím, co jím, ukazuje následující tabulka.

- **Hodnoceno bylo, zda existují na národní úrovni politiky na snížení konzumace soli, snížení konzumace nasycených mastných kyselin a eliminace transmastných kyselin vzniklých v rámci průmyslových technologií.**

	Belgie	Bulharsko	Česká republika	Dánsko	Estonsko	Finsko	Francie	Chorvatsko	Irsko	Itálie	Kypr	Litva	Lotyšsko	Lucembursko	Maďarsko	Malta	Německo	Nizozemsko	Polsko	Portugalsko	Rakousko	Rumunsko	Řecko	Slovensko	Slovinsko	Spojené království	Španělsko	Švédsko
Sól	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
SAFA/TFA	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?

SAFA - nasycené mastné kyseliny, TFA - transmastné kyseliny



Česká republika patří mezi nejhůře hodnocené země spolu s Belgií a Rumunskem. Hůře je na tom jen Polsko a Lucembursko. Před námi jsou země jako Bulharsko, bývalé země Sovětského svazu (Estonsko, Litva a Lotyšsko), a to není dobrá vizitka.

- **Edukace ohledně rizikových živin je základem tvorby správných stravovacích návyků.**

Nadměrná konzumace soli zvyšuje krevní tlak, podle WHO bychom ji měli konzumovat méně než 5 g denně. Nadměrná konzumace nasycených a

transmastných kyselin ovlivňuje negativně hladinu celkového a LDL-cholesterolu. Vysoká hladina cholesterolu je považována za hlavní rizikový faktor srdečně cévních onemocnění. Denní příjem nasycených a transmastných kyselin by neměl překračovat 10 %, respektive 1 % z celkového příjmu energie, což odpovídá přibližně 20, případně nebo 2 gramům. V České republice tyto hodnoty v rámci celkové populace běžně překračujeme.

Zdroj: WHO

Copyright © 2023

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