



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#)

12. 5. 2018 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

# Plní Česká republika závazky prevence neinfekčních onemocnění?

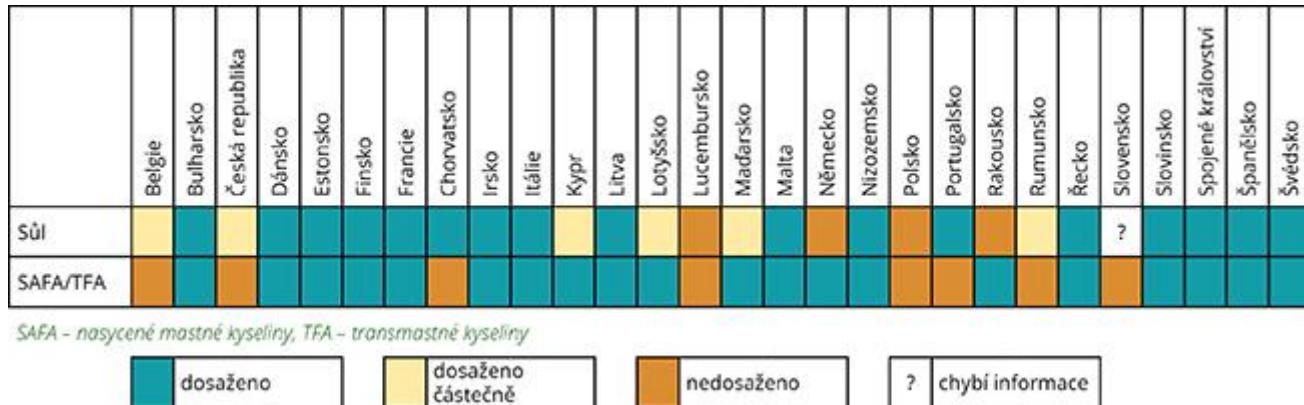
URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Plni-Ceska-republika-zavazky-prevence-neinfekcnich-onemocneni\\_s10012x10943.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Plni-Ceska-republika-zavazky-prevence-neinfekcnich-onemocneni_s10012x10943.html)

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.**



**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 © 2024

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