magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 9. 8. 2018 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Středomořská a skandinávská výživová doporučení fungují. Dodržujeme je?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Stredomorska-a-skandinavska-vyzivova-doporuceni-funguji.-Dodrzujeme-je__s10012x11047.html

Světové zdravotnické organizace (WHO) a Světové organizace pro výživu a zemědělství (FAO) aktivně propagují od roku 1992 koncept výživových doporučení na bázi potravin. Tento přístup je jednodušší pro spotřebitele, protože dává návod, které potraviny jako celek zařazovat do stravy přednostně a které naopak omezovat.

Světová zdravotnická organizace operuje celosvětově v 6 regionech, přičemž **region Evropa je** podle statistik **nejvíce postižen rozvojem neinfekčních onemocnění hromadného výskytu.** Nezdravá strava je zodpovědná za jejich rozvoj. Na druhou stranu existuje spousta důkazů, že **středomořská strava je**

spojena s nižším výskytem kardiovaskulárních onemocnění, diabetu 2. typu, metabolického syndromu, obezity, rakoviny a poruch funkčnosti mozku.

- Stravu charakterizuje **vysoký příjem potravin rostlinného původu** (ovoce, zeleniny, ořechů a obilovin) a olivového oleje, umírněná konzumace ryb a drůbeže, **nižší příjem** mléčných výrobků (konzumovány jsou hlavně jogurty a sýry), masa jatečných zvířat, masných výrobků a sladkostí a **umírněná konzumace vína**, které se pije převážně k jídlu.

Skladba stravy podle **skandinávských doporučení** má podobné charakteristiky.

- Je bohatá na zeleninu včetně listové, čerstvý hrášek a fazole, zelí, cibuli, kořenovou zeleninu, rajčata, papriky, avokádo, olivy, luštěniny, ovoce, ořechy a semena, celozrnné potraviny, ryby a mořské plody, rostlinné oleje a roztíratelné tuky vyrobené z olejů řepkového, lněného a olivového a nízkotučné mléčné produkty.

I zde existuje **spousta důkazů o zdravotní prospěšnosti této stravy.**

Světová zdravotnická organizace sledovala, jak jsou zásady obou těchto vzorových diet uplatňovány v evropských zemích. Výsledkem výzkumu bylo, že **13 zemí v Evropě** (Belgie, Dánsko, Estonsko, Finsko, Island, Kypr, Malta,

Makedonie, Norsko, Řecko, Španělsko, Švédsko a Turecko) **má postavena výživová doporučení na principech středomořské a skandinávské skladbě stravy.**

Zdroj: Shutterstock

Nicméně ze zjištění WHO dále vyplývá, že **výživová doporučení nejsou vždy zařazena do národních podpůrných programů** a chybí vyhodnocování účinnosti z pohledu vlivu na neinfekční onemocnění hromadného výskytu.

WHO proto navrhuje **věnovat větší pozornost vědeckým důkazům** o účincích středomořské a skandinávské stravy na zdraví, formulovat výživovou

politiku státu, **sledovat a vyhodnocovat** vliv stravovacích návyků na zdraví obyvatel, těsněji spolupracovat na mezinárodní úrovni a sdílet zkušenosti mezi jednotlivými státy i na národní úrovni.

Prevence neinfekčních onemocnění je rovněž součástí cílů udržitelného rozvoje, které formulovala Organizace spojených národů.

Zdroje:Foodnavigator.com, WHO

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