



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 28. 1. 2019 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Americká doporučení - ČR by si mohla brát příklad

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Americka-doporuceni---CR-by-si-mohla-brat-priklad__s10012x19108.html

Patříte mezi ty, kteří si dávají různá předsevzetí, co dělat v novém roce jinak, lépe a k větší spokojenosti? Řada osobních závazků se často týká zdraví a životního stylu. I v tisku a na internetu najdeme spoustu návodů, jak se lépe stravovat a co můžeme udělat pro upevnění zdraví. Problém bývá často v tom, že ne všechny rady jsou postaveny na vědeckém základě.



Vkročte do nového roku dle amerických

doporučení

Mezi renomovaná a světově uznávaná patří výživová doporučení pro obyvatele USA. Ta jsou pravidelně aktualizována a reagují na poslední **vědecké poznatky z oblasti výživy a vlivu stravy na zdraví**. Vycházejí pravidelně každých 5 let, poslední jsou z roku 2015. Vydání pokaždé předchází zpráva expertní komise, která slouží jako podklad k několik měsíců trvající veřejné diskusi.

Výzva pro pracovníky ve zdravotnictví, nutriční terapeutů a další odborníky

Americké vládní kruhy se obrátily krátce po novém roce k odborné veřejnosti s výzvou o pomoc při prosazování zásad **správné výživy a zdravého životního stylu**.

- Doporučení jsou shrnuta do 5 bodů:

1. Dodržujte zásady správného stravování po celý život. Výběr každého jídla či nápoje, které konzumujete, má svůj význam. Zdravý způsob stravování je založen na **odpovídajícím příjmu energie**, který pomáhá k dosažení a udržení normální hmotnosti, **vyváženém příjmu živin** a vede ke snížení

rizik vzniku **neinfekčních onemocnění** [hromadného výskytu](#), jako jsou obezita, kardiovaskulární onemocnění, diabetes 2. typu, vysoký krevní tlak a další.

2. Zaměřte se na pestrost stravy, obsah živin a množství potravin. Při dodržení požadavku na příjem energie volte potraviny **s vysokým podílem prospěšných živin** v rámci různých výrobových skupin.
3. Omezte příjem kalorií pocházejících z **přidaných cukrů** (tj. cukrů, které se používají ke zvýšení sladivosti při výrobě potravin nebo přípravě pokrmů), **nasycených masných kyselin** a snižte **příjem sodíku** (soli). Potraviny s vyšším podílem těchto složek konzumujte jen v množstvích, která odpovídají všeobecným doporučením pro celkovou skladbu stravy.
4. Přejděte ke konzumaci zdravějších potravin a nápojů s vyšším podílem prospěšných živin. Všechny skupiny potravin tyto produkty nabízejí oproti variantám s méně vhodným složením. Vezměte v úvahu **kulturní a osobní preference** pro usnadnění této změny stravování a udržení stravovacích návyků.
5. Podporujte **zdravé stravovací návyky pro všechny**. Každý má svou roli při vytváření a podpoře zdravých stravovacích návyků v běžném životě

(domov, škola, práce, volno časové aktivity).

Co patří do správné skladby stravy?



- Široký výběr zeleniny (tmavě zelená, červená, oranžová), luskoviny (fazole, hrášek), zelenina s vyšším obsahem škrobu
- Ovoce, zvláště celé plody
- Obiloviny, z toho **polovina celozrnné**
- Odtučněné a nízkotučné mléko a mléčné výrobky (jogurty, sýry) a/nebo

obohacené sójové nápoje

- Široké spektrum bílkovinných zdrojů (ryby, libové maso, drůbež, vejce, luštěniny, ořechy, semena a sójové produkty)
- Oleje (řepkový, kukuřičný klíčkový, olivový, podzemnicový, světlicový, sójový a slunečnicový), včetně těch, které jsou **přírozeně přítomny v potravinách** (ořechy, semena, ryby, olivy a avokádo)

Co by naopak mělo být omezováno?

- Nasycené a transmastné kyseliny
- [Přidané cukry](#)
- Sodík (sůl)
- Nasycených mastných kyselin by mělo být konzumováno **méně než 10 %** z celkového příjmu energie.
- Příjem transmastných kyselin by měl být **co nejnižší**.
- Příjem přidaných cukrů by měl být rovněž **nižší než 10 %** z celkového příjmu energie.
- Příjem sodíku by neměl **překročit 2300 mg**, což odpovídá ekvivalentu 5,75 g soli.

Limity pro příjem nasycených a transmastných kyselin, přidaných cukrů a soli jsou i součástí kritérií „Vím, co jím“ pro jednotlivé skupiny potravin. Pokud

budeme zařazovat do stravy výrobky, které kritériím odpovídají, bude se celková skladba stravy blížit americkým doporučením.

Česká republika by se mohla inspirovat

Výživová doporučení pro obyvatele USA jsou sympatická tím, že se jedná o **živý dokument, se kterým se operativně pracuje**. Novoroční výzva, řada praktických a zjednodušujících dokumentů (včetně infografiky) navazujících na hlavní text, jsou toho důkazem.

Zdroje

Americká výzva je k dispozici na webu [ZDE](#). Soubor jednotlivých dokumentů pro zájemce o hlubší studium lze najít na [vládním portálu USA](#).

Copyright © 2024

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