



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

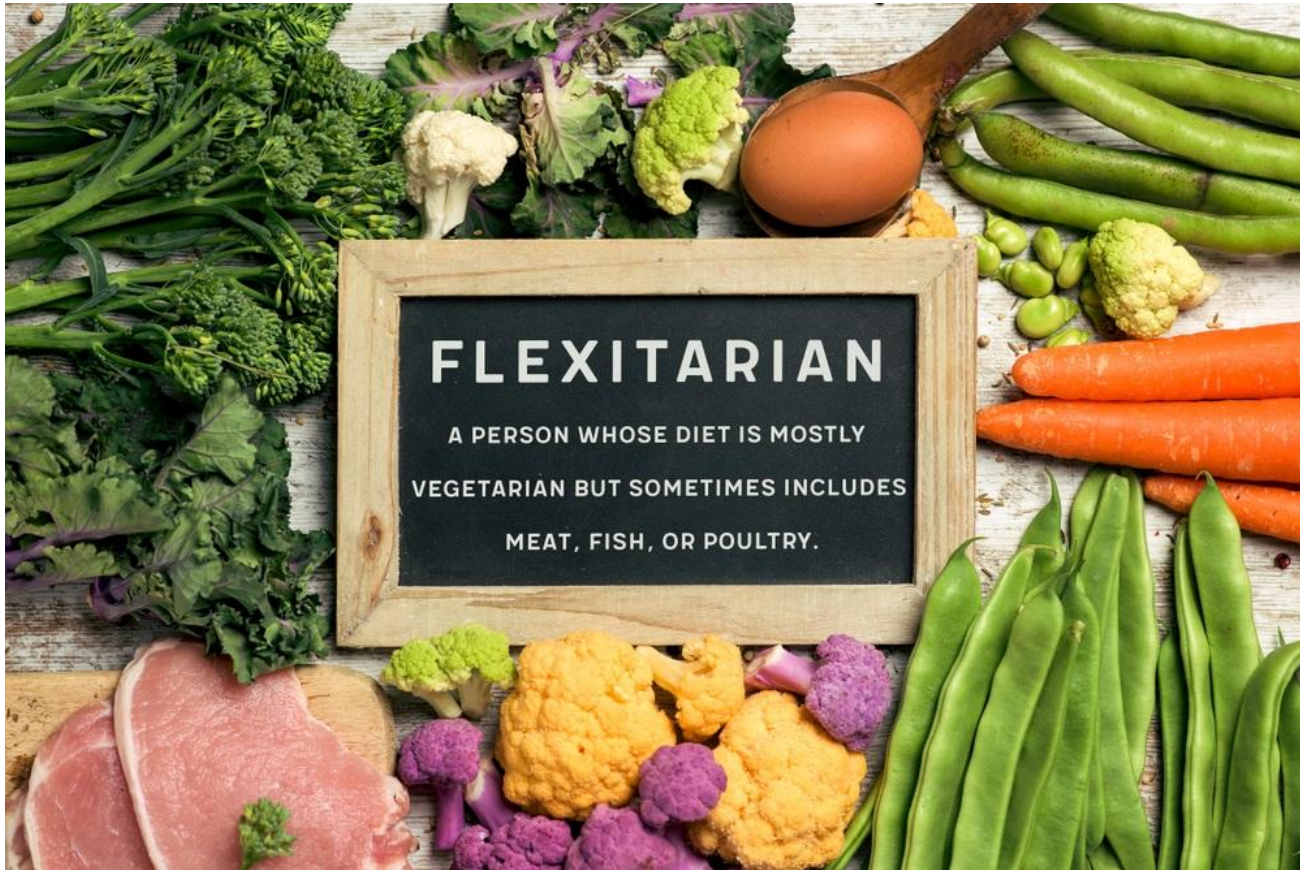


[Flexitariánství](#) 22. 4. 2018 | Dana Kapitulčinová, Ph.D.

Zdravý životní styl s ohledem na přírodu. Nový trend ve výživě?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdravy-zivotni-styl-s-ohledem-na-prirodu.-Novy-trend-ve-vyzive__s20142x10925.html

Každý 9. člověk na Zemi je podvyživený. Každý 4. má nadváhu. Výživa lidstva se rapidně mění. V současnosti trpí stále asi 800 miliónů lidí na Zemi podvýživou a ve stejnou dobu paradoxně nadváhou a obezitou trpí zhruba 1,9 miliardy lidí. Z této statistiky vyplývá, že zhruba polovina lidí na Zemi není adekvátně vyživována. Každý druhý obyvatel trpí buď nedostatkem, nebo nadměrným přebytkem kvalitního jídla.



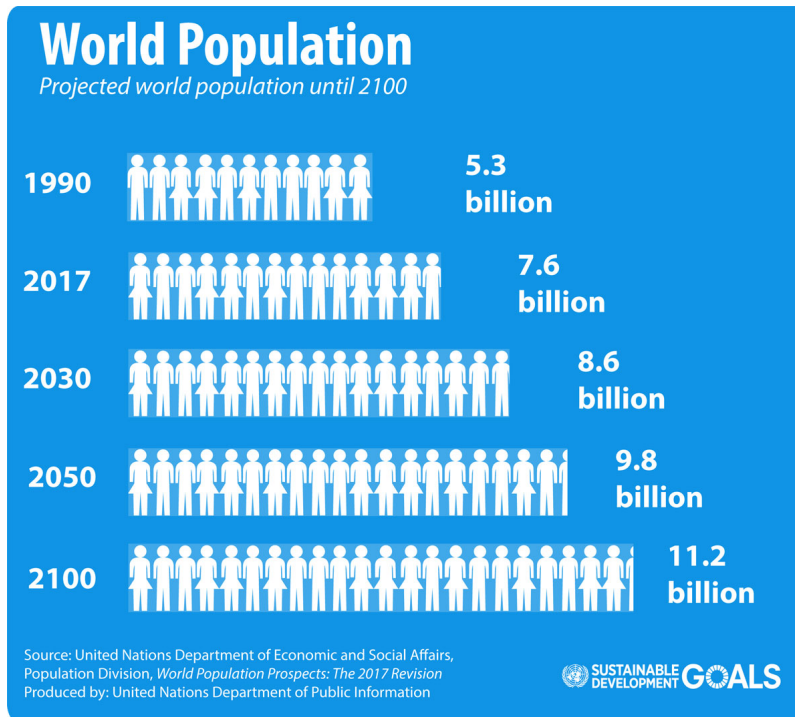
S počtem obyvatel roste i zátěž na životní

prostředí

Kvalitní životní prostředí je základem pro kvalitně vyživovanou a dlouhodobě prosperující lidskou společnost. Lidé však v současnosti svými aktivitami mění stabilní podmínky na Zemi (např. spalováním fosilních paliv, odlesňováním, atp.), což může v budoucnu vést k problémům s dostatečnými výnosy v zemědělství a se zajištěním adekvátní výživy naší společnosti.

Odborné predikce uvádí, že se počet obyvatel Země v následujících třiceti letech, tj. **do roku 2050, zvýší na více než 9 miliard** (Obrázek 1). To je oproti dnešku minimálně o 2 miliardy více lidí, kteří budou mít za několik desítek let právo na přístup k adekvátní výživě. V budoucnu bude proto nutné pro rostoucí populaci vyprodukovat dostatečné množství kvalitních potravin na stejné či dokonce nižší ploše zemědělské půdy a při omezenějším množství přírodních zdrojů, než je tomu dnes.

Tyto predikce tedy nutně vyvolávají otázku, jakým způsobem bude možno zajistit potřeby adekvátní výživy pro budoucí generace.



Obrázek 1. Předpokládaný růst populace lidí na Zemi dle OSN - v roce 2050 se předpokládá okolo 9,8 miliard lidí (angl. billion = miliarda)

Definice “udržitelné stravy”

Pro zajištění dlouhodobé prosperity lidstva je zapotřebí nalézt rovnováhu mezi adekvátní výživou, ochranou životního prostředí a zároveň také socio-ekonomickými aspekty. To vedlo v roce **2012 OSN k definici takzvané**

udržitelné stravy:

“Strava s nízkým dopadem na životní prostředí, která přispívá k potravinové a výživové bezpečnosti a zdravému životu současných i budoucích generací. Udržitelná strava chrání a respektuje biodiverzitu a ekosystémy, je kulturně přijatelná, dostupná, ekonomicky spravedlivá a přístupná, výživově adekvátní, bezpečná a zdravá a vhodně využívá přírodních i lidských zdrojů”

Udržitelná strava je nový koncept, který je v současnosti čím dál tím intenzivněji diskutován v západní Evropě a ve Spojených státech. Téma si však bezpochyby dříve či později najde širší pozornost také u nás.

Jak se stravovat, abychom se přiblížili udržitelné stravě?

Mnozí odborníci se shodují, že je **nutné změnit stravovací zvyklosti tzv. “západního typu”**, aby byly zmírněny negativní dopady stravování na životní prostředí a ve stejnou dobu se lidé stravovali zdravěji.

Ke snížení zátěže na životní prostředí s pozitivními dopady na zdraví by v první řadě přispěla redukce celkového energetického příjmu a to zejména u obyvatelstva s nadváhou.

Jedna z nedávných studií také ukázala, že redukce v celkové spotřebě masa, mléčných výrobků a vajec oproti současné průměrné spotřebě v EU a

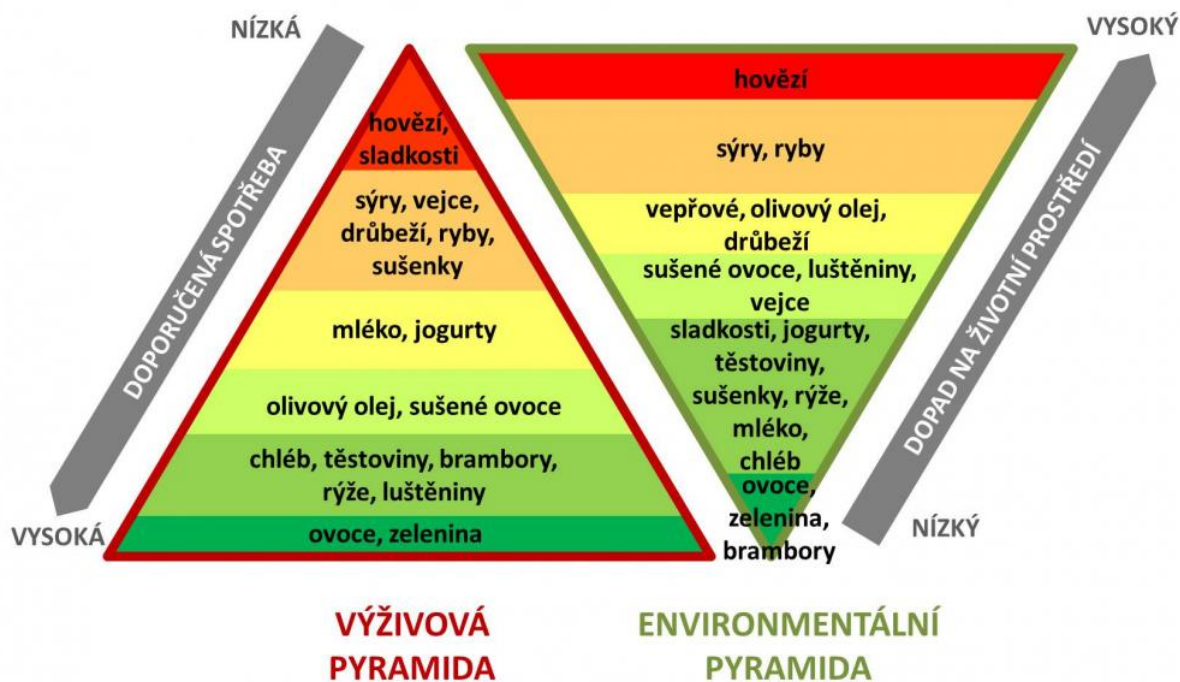
nahrazení zejména **zvýšeným příjmem cereálií**, by nejen snížila celkový **dopad na životní prostředí** (specificky v oblasti emisí dusíku, skleníkových plynů a využívané zemědělské půdy), ale také by došlo ke **snížení zdravotních rizik** (zejména z důvodu nižší spotřeby nasycených mastných kyselin). **Některé studie doporučují také omezení spotřeby cukrů** (např. ve formě různých cukrovinek a slazených nápojů) pro dosažení jak zdravotních, tak environmentálních benefitů..

Dvojitá pyramida spojuje výživu a zátěž na životní prostředí

Studie odborníků ukazují, že při konzumaci potravin rostlinného původu a snížení podílu živočišných produktů (v souladu s výživovými doporučeními) **dochází všeobecně také ke snížení zátěže na životní prostředí**. Tento poznatek je ilustrován v takzvané Dvojité pyramidě, kterou vytvořili odborníci z Barilla Center for Food and Nutrition (BCFN) v Itálii. Dvojitá pyramida spojuje klasickou výživovou pyramidu s pyramidou environmentální zátěže, která ukazuje, že potraviny tvořící základ výživové pyramidy mají zároveň zpravidla nižší environmentální dopady.

Čím je potravinu ve výživové pyramidě výše, tím vyšší bývá také dopad na

životní prostředí. Toto neplatí zcela výhradně pro všechny potraviny - záleží pochopitelně na mnoha faktorech toho, jak konkrétně byla potravina vyprodukována, skladována, distribuována a zpracována. Všeobecně však míra environmentální zátěže odpovídá jednotlivým skupinám potravin výživové pyramidy.



Obrázek č. 2 Dvojitá pyramida - vlastní zpracování autorky dle BCFN (zdroj: Kapitulčinová, 2017, Výživa a potraviny).

Udržitelnost ve výživových doporučeních

Snahy přimět spotřebitele dbát o svůj jídelníček mají tedy potenciál nejen dosáhnout zdravějšího stravování, ale také nižší zátěže na životní prostředí.

Podrobná analýza současných výživových doporučení z roku 2016 ukázala, že **nejčastější doporučení** z pohledu environmentální udržitelnosti se vztahují ke:

- spotřebě ovoce a zeleniny
- masa a masných výrobků
- ryb
- ke spotřebitelskému chování

Mezi tím, co je napsáno ve výživových doporučeních a jak se ve skutečnosti lidé stravují, je však ve většině zemí světa markantní rozdíl. Změna spotřebitelského chování je totiž komplexním problémem, jehož řešení si žádá spolupráci mnoha odborníků z mnoha oborů. Odborníci z oblasti zdravé výživy proto mohou spojit síly se svými protějšky z oblasti životního prostředí a pokusit se o tyto potřebné změny zasadit společným úsilím.

Oblast konzumace	Pro-environmentální doporučení
------------------	--------------------------------

Ovoce a zelenina	Založit pestrost stravy zejména na rostlinných produktech. Preferovat sezónní a lokálně vypěstované ovoce a zeleninu.
Maso a masné výrobky	Maso konzumovat v rozumné míře, omezit zejména množství spotřeby červeného masa a zpracovaných masných výrobků (ne více než 500 g masa upraveného ke konzumaci týdně).
Ryby	Vybírat si pokud možno ryby a mořské plody z certifikovaných udržitelně obhospodařovaných zdrojů (poznámka autorky: v ČR např. certifikace "MSC - Marine Stewardship Council")
Spotřebitelské chování	Vařit co nejkratší nutnou dobu = redukce spotřeby energie. Vařit pokud možno z čerstvých ingrediencí = redukce odpadních obalových materiálů. Redukovat potravinový odpad.

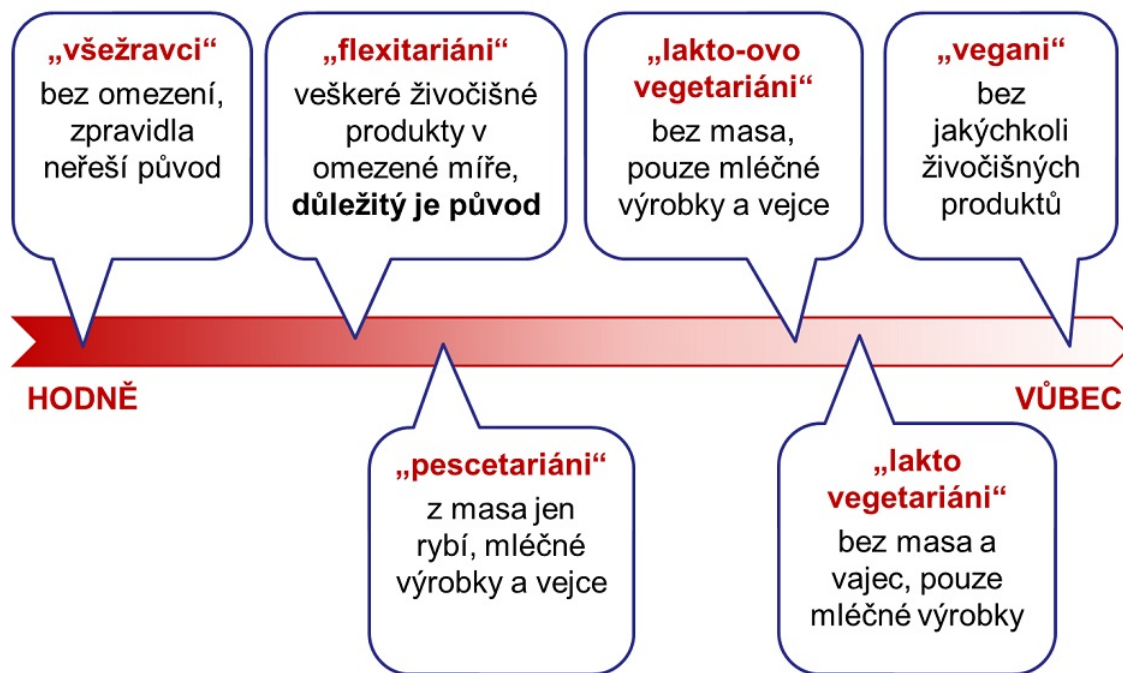
Tabulka 1. Vybrané oblasti týkající se specificky životního prostředí - tzv. environmentální udržitelnosti - v současných výživových doporučeních Německa, Brazílie, Švédska a/nebo Kataru (zdroj: Kapitulčinová, 2017, *Výživa a potraviny*)

Co s tím zmůže běžný člověk?

Každý člověk může budoucí kvalitu životního prostředí – a prosperitu celé lidské společnosti – do určité míry ovlivnit tím, jak se stravuje a jak celkově žije. V tomto kontextu vznikl mimo jiné **koncept flexitariánství** (viz Obrázek 3), **který se snaží především snižovat četnost spotřeby živočišných produktů** (např. masa a masných výrobků) **a také zohlednit původ veškerých potravin v jídelníčku spotřebitele** (např. nikoli z velkochovů, ale

z volných výběhů, z ekologického zemědělství, atp.). Zamyslet se nad svým stravováním a inspirovat se ke změně lze například pomocí Kalkulačky Nutriční stopy pokrmů dostupné na adrese: <https://nutristopa.cz/>. **Ohled na budoucí generace může ve svém stravování zvážit každý z nás.**

Škála dle spotřeby živočišných produktů:



Obrázek 3. Pojem flexitariánství v kontextu dalších stravovacích přístupů dle spotřeby živočišných produktů (zdroj: vlastní zpracování autorky)

Tento článek vznikl na základě již publikovaného odborného textu autorky (Kapitulčinová, 2017. „Udržitelná strava“: Představení konceptu a zohlednění v současných výživových doporučeních ve světě. Výživa a potraviny 3/2017, str. 64-68).

Copyright © 2025

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