magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Tiskové zprávy 20. 5. 2015 | bse

Na problémy s výživou upozorní Čechy více odborníků

URL článku: vim-co-jim/pro-media/tiskove-zpravy/Na-problemy-s-vyzivou-upozorni-Cechy-vice-odborniku__s726x9704.html

Z aktuálního britského průzkumu vyplynulo, že pokud by se lidé drželi zásad vyvážené stravy, mohli by omezit riziko infarktu a mrtvice o třetinu. Češi překračují doporučovaná množství rizikových živin podobně jako Britové. Iniciativa Vím, co jím a piju proto ustanovila Národní vědecký výbor, jehož odborníci mají upozorňovat veřejnost i potravinářské společnosti na možné cesty vedoucí k prevenci civilizačních onemocnění souvisejících s výživou.

Muži a ženy, kteří se začnou stravovat podle současných britských výživových doporučení, mohou snížit riziko infarktu a mozkové mrtvice až o třetinu. Vyplývá to ze studie londýnské King’s College publikované v časopise American Journal of Clinical Nutrition. *Infarkt a mrtvice se přitom nejčastěji vyskytují u lidí, u kterých nebylo identifikováno jejich vysoké riziko.*

První skupina změnila jídelníček a stravovala se podle obecných zásad pestré a vyvážené stravy. Druhá kontrolní skupina i nadále jedla podle běžných britských zvyklostí. Všichni dobrovolníci byli **zdraví lidé ve středním a vyšším věku** (40 – 70 let). Úprava jídelníčku spočívala v zařazení rybyalespoň jednou týdně. Dále ve zvýšení příjmu ovoce a zeleniny a v nahrazení pekařských výrobkůz bílé mouky výrobky z mouky tmavé nebo celozrnné. Mléčné výrobky a maso s vysokým podílem tuku nahradily variantys nízkým obsahem tuku. Omezenbyl příjempřidaného cukru a soli.

Po 12 týdnech došlo u osob s upravenou stravou k následujícím změnám:

- **Klesla průměrná hmotnost o 1,3 kg** (zatímco v kontrolní skupině se zvýšila o 0,6 kg).
- **Obvod pasu byl o 1,7 cm nižší** v porovnání s kontrolní skupinou.
- Významným rozdílem mezi oběma skupinami bylo měření systolického a diastolického krevního tlaku. **Průměrná tepová frekvence se snížila o 1,8 tepů za minutu.**
- **Hladina cholesterolu poklesla o 8 %.**

Studie dospěla k závěru, že **zdraví muži a ženy od 40 let, kteří přizpůsobí své každodenní stravovací návyky současným britských výživovým doporučením, mohou snížit riziko srdečních onemocnění až o třetinu**.

Češi mají ve stravování velké nedostatky

Česká republika je na tom z hlediska příjmu rizikových živin obdobně jako Velká Británie. Nasycené mastné kyseliny a sůl jsou u nás konzumovány v ještě větším množství než v Británii. Příjem ovoce, zeleniny a ryb je rovněž nedostatečný a neodpovídá současným doporučením. Na tuto skutečnost upozorňuje iniciativa Vím, co jím a piju, která se zabývá kvalitou potravin s ohledem na jejich výživové složení a pomáhá s výběrem potravin vhodných pro zdravý životní styl.

„Výsledky studie jsou zároveň potvrzením, že ***je nutné věnovat pozornost všem rizikovým živinám - soli, přidanému cukru, nasyceným a trans mastným kyselinám****. Důležité je nepodléhat různým mýtům, že některé rizikové živiny v podstatě nevadí. Na tom, co a v jakém množství jíme, záleží. Důležité je také to, jaké potraviny nejíme, nebo je konzumujeme v nedostatečné míře. S výběrem potravin* ***pomáhá běžným spotřebitelům logo Vím, co jím****. Strava, v níž budou převládat výrobky splňující kritéria programu Vím, co jím a piju, se bude blížit výživovým doporučením WHO. Kromě změny jídelníčku je samozřejmě třeba zařadit také dostatečnou fyzickou aktivitu,“* říká **doc. Ing. Jiří Brát, CSc., vědecký tajemník nově vznikajícího Národního vědeckého výboru iniciativy Vím, co jím a piju.**

Iniciativa Vím, co jím a piju je **partnerem** státních i nestátních organizací v oblasti výživy, vyváženého stravování a zdravého životního stylu. **V úterý 19. května 2015 zahájil svou činnost nezávislý Národní vědecký výbor složený z renomovaných odborníků***z oblasti preventivní medicíny, výživy, potravinářských věd i zástupců státních a nestátních organizací. ***„Více než polovina Čechů má nadváhu nebo je obézních.*** *Základním problémem v jejich výživě je nevhodná skladba stravy a nepravidelné stravování. Mají příliš vysoký energetický příjem způsobený nadbytkem tuků a jednoduchých cukrů v potravinách. Ve stravě jim naopak chybí ovoce a zelenina, ale naopak si dopřávají hodně soli,“* upozorňuje na závažné problémy ve stravování vedoucí

k častým civilizačním onemocněním **předsedkyně Národního vědeckého výboru prof. Ing. Jana Dostálová, CSc**.

Nově vytvořený Národní vědecký výbor iniciativy Vím, co jím a piju chce proto přispívat k celospolečenské diskuzi na **téma zlepšení stravovacích návyků** a podílet se tak na tvorbě politiky směřující ke zlepšení životního stylu a **prevenci civilizačních nemocí** souvisejících s výživou. Výbor chce také pomáhat potravinářským společnostem s vývojem nových receptur a inovacemi potravinářských výrobků tak, aby byla zlepšena jejich výživová hodnota.

*„Usilujeme o to, aby se **logo Vím, co jím stalo respektovaným, transparentním a důvěryhodným symbolem** pro kvalitní, výživově hodnotné potraviny a bylo pomocníkem při výběru potravin vhodných pro zdravý životní styl,“* říká ředitelka iniciativy Vím, co jím a piju Ing. Lucie González**ová**.

Zakládajícími členy Národního vědeckého výboru při Vím, co jím a piju o.p.s. jsou:

PŘEDSEDKYNĚ NVV

prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

potravinářský technolog, spoluautorka výživových doporučení pro ČR, Vysoká škola chemicko-technologická v Praze, místopředsedkyně Společnosti pro výživu, odborný garant Vím, co jím a piju, členka Fóra zdravé výživy

MÍSTOPŘEDSEDA NVV

MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.

obezitolog, endokrinolog, OB Klinika, Endokrinologický ústav, odborný garant Vím, co jím a piju

ČLENOVÉ

prof. MUDr. Věra Adámková, CSc.

*internistka, kardioložka**, přednostka Pracoviště preventivní kardiologie IKEM,***

1. a 2. Lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Fakulta biomedicínského inženýrství ČVUT, členka Správní rady Společnosti pro výživu

Mgr. Alexandra Košťálová

odborník na výživu, Centrum podpory veřejného zdraví, Státní zdravotní ústav

MVDr. Halina Matějová

členka prezidia Společnosti pro výživu, ***Ústav ochrany a podpory zdraví****, Lékařská fakulta Masarykovy univerzity, Brno*

MUDr. Jan Piťha, CSc.

preventivní kardiolog,vedoucí Laboratoře pro výzkum aterosklerózy CEM IKEM, předseda Fóra zdravé výživy

Ing. Jan Pivoňka, Ph.D.

potravinářský technolog, Vysoká škola chemicko-technologická v Praze, EUROFINS, vědecký tajemník České technologické platformy pro potraviny

doc. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D.

internista, preventivní kardiolog, předseda České společnosti pro aterosklerózu,

3. interní klinika 1. LF UK a VFN

Členové Poradního sboru při Národním vědeckém výboru

MUDr. Marie Nejedlá

Vedoucí Centra pro podporu veřejného zdraví, Státní zdravotní ústav

MUDr. Alena Šteflová, Ph.D., MPH

ředitelka Kanceláře WHO v ČR

MUDr. Petr Tláskal, CSc.

pediatr, předseda Nutričního týmu a ústavní dietolog FN Motol, předseda Společnosti pro výživu

---

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