



Na problémy s výživou upozorní Čechy více odborníků

URL článku:

vim-co-jim/pro-media/tiskove-zpravy/Na-problemy-s-vyzivou-upozorni-Cechy-vi-ce-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 doporučená 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. Vyplyvá 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

ryby alespoň jednou týdně. Dále ve zvýšení příjmu ovoce a zeleniny a v nahrazení pekařských výrobků bílé mouky výrobky z mouky tmavé nebo celozrnné. Mléčné výrobky a maso s vysokým podílem tuku nahradily varianty s nízkým obsahem tuku. Omezen byl příjem přidaného 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 britským 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 Víím, 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 Víím, co jím.** Strava, v níž budou převládat výrobky splňující kritéria programu Víím, 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 Víím, co jím a piju.***

Iniciativa Víím, 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 Víím, 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 Víím, 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 Víím, co jím a piju Ing. Lucie Gonzálezová.

Zakládajícími členy Národního vědeckého výboru při Víím, 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 Víím, co jím a piju, členka Fóra zdravé výživy

MÍSTOPŘESEDÁ 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 Piňha, 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 Tláškal, CSc.

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

Copyright © 2022

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