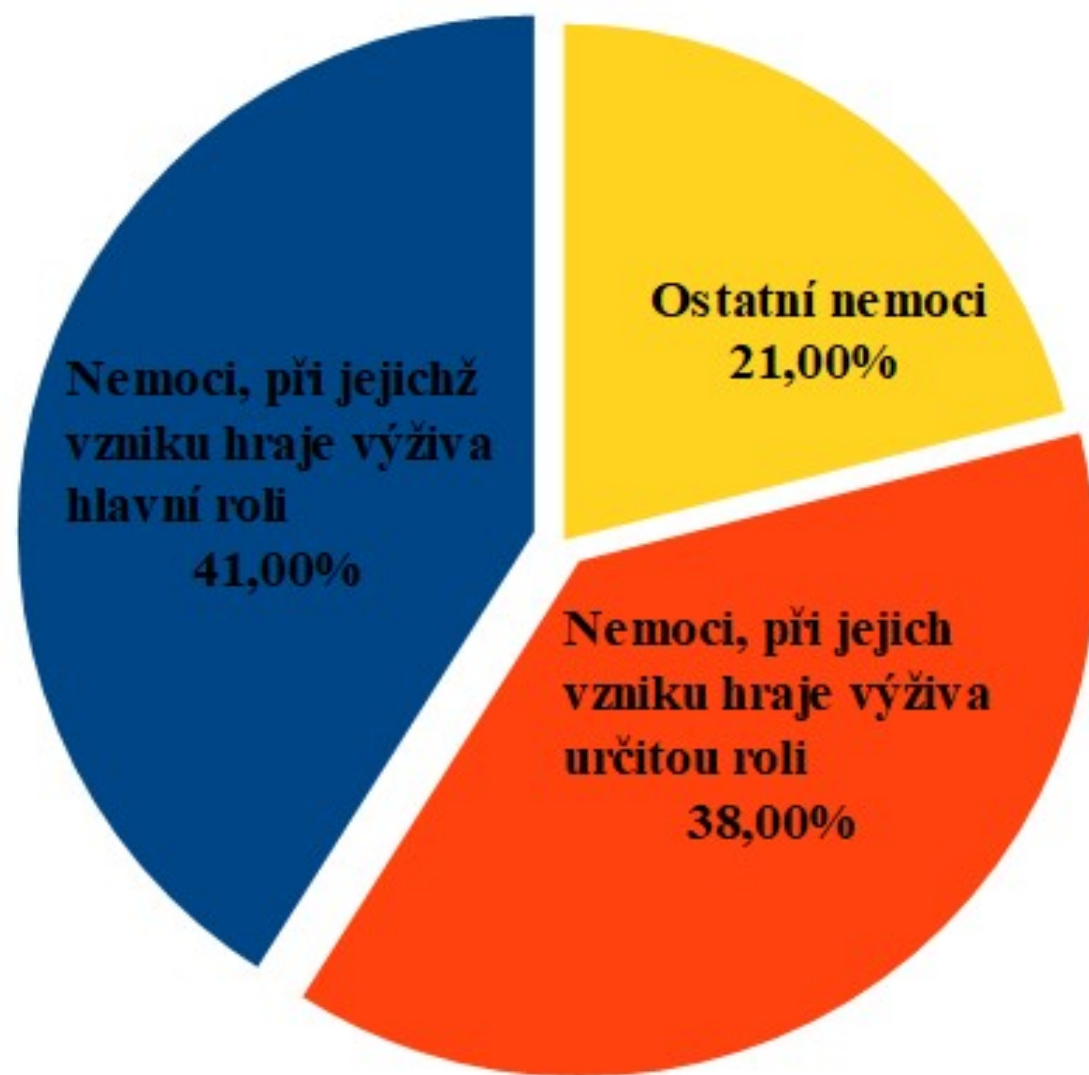


Výživa ve zdravém životním stylu:
Praktické uplatňování zdravé výživy,
úskalí, mýty a nesprávné verze zdravé
výživy, alternativní směry

Výživa jako důležitý protektivní faktor

- Výživa patří mezi tzv. ovlivnitelné faktory životního stylu
- **Mezi nejdůležitější faktory patří:**
- 1) **Výživa**
- 2) Kouření
- 3) Stres
- 4) **Pohyb**
- **Předpokládá se, že pozitivní manipulací s těmito faktory životního stylu by se dalo zabránit až 80 % předčasných úmrtí na nemoci kardiovaskulární a 40 % na nemoci onkologické**



Výživová doporučení aneb jak se stravovat, abychom byli co nejzdravější?

- Adekvátní příjem energie podílející se na zachování zdravé tělesné hmotnosti a tělesného složení
- Vyvážený příjem tuků z hlediska jejich nasycenosti (SFA:MUFA:PUFA <1 : 1,4 : >0,6)
- Zachovat poměr v příjmu n-6:n-3 mastných kyselin do 5:1
- Příjem transmastných kyselin by neměl překročit 1 % celkového příjmu energie (cca 2,5 g)
- Snížení příjmu přidaného cukru na maximálně 10 % celkového příjmu energie

Výživová doporučení

- Snížení příjmu soli na 5–6 g za den
- Zvýšení příjmu vlákniny na 30 g za den
- Zvýšení příjmu zeleniny a ovoce na 600 g za den v poměru 2:1
- Zvýšení příjmu ryb na cca 400 g za týden
- Zvýšení příjmu luštěnin

Sůl, tuky, cukry
Jedna porce – cukr (10 g), tuk (10 g)



Sůl, tuky, cukry: 0–2 porce
Mléko, mléčné výrobky: 2–3 porce
Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny: 1–2 porce
Zelenina: 3–5 porcí
Ovoce: 2–4 porce
Obiloviny, rýže, těstoviny, pečivo: 3–6 porcí



Mléko, mléčné výrobky
Jedna porce – 1 sklenice mléka (250 ml),
1 kelímek jogurtu (200 ml), sýr (55 g)

Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny

Jedna porce - 125 g drůbežího, rybího či jiného masa,
2 vařené bílky nebo miska sojových bobů,
porce sójového masa



Zelenina
Jedna porce – velká paprika, mrkev či 2 rajčata,
miska čínské zeli či salátu, půl talíře brambor
či sklenice neředěné zeleninové šťávy

Ovoce

Jedna porce – 1 jablko, pomeranč či banán (100 g), miska jahod,
rybízu či borůvek, sklenice neředěné ovocné šťávy



Obiloviny, rýže, těstoviny, pečivo

Jedna porce – 1 krajíc chleba (60 g), 1 rohlík či houska, 1 miska
ovocných vloček nebo müsli, 1 kopeček vařené rýže či vařených
těstovin (125 g)

ZDRAVÝ TALÍŘ

Používejte zdravé tuky jako je olivový olej především do studené kuchyně. Ghí na smažení. Vyhněte se trans tukům a skrytým tukům.



Čím větší různorodost a barevnost zeleniny, tím lépe. Brambůrky a hranolky se nepočítají.

Jezte spoustu ovoce všech různých barev.



ZŮSTAŇTE AKTIVNÍ!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Pijte vodu, čaj nebo kávu bez přidaného cukru. Omezte slazené mléčné nápoje a džus na 1-2 malé sklenice za den. Vyhněte se slazeným nápojům.

Jezte různé druhy celozrnných obilnin jako celozrnné pečivo, těstoviny a divoká rýže. Omezte příjem zpracovaných obilnin jako je bílá rýže a bílé pšeničné pečivo.

Vybírejte ryby, drůbež, luštěniny, ořechy, mléčné produkty a vejce. Omezte zpracované maso jako jsou salámy, klobásy a další uzenářské produkty.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Základní živiny a racionální výživa: Jaké zdroje si vybrat?

• F



Bílkoviny: vhodné zdroje

- Důležitá je pestrost v příjmu

Kvalitní libové maso (kuřecí, krůtí, hovězí, vepřové, králičí)
Šunky s vysokým obsahem masa
Rybí maso
Mléko
Mléčné výrobky (sýry, jogurty, řecké jogurty, tvarohy, zakysané mléčné výrobky)
Vejce (nevyhazujeme žloutky!!)
Luštěniny (čočka, hrách, cizrna)

Bílkoviny: nevhodné zdroje a časté chyby

Zbytečně příliš tučné maso

Uzeniny (nekvalitní šunky, salámy)

Tučné mléčné výrobky

Nedostatek živočišných bílkovin (kvalitnější než rostlinné)
a bílkovin obecně

Potřeba bílkovin za různých životních období a specifických podmínek

Období života/ specifická situace	Příjem bílkovin (g/kg TH)
Dospělí lidé bez větší FA	0,8–1,0
Starší lidé	0,8–1,0, ale ideálně by to chtělo více, cca 1,0–1,5
Těhotenství	0,8–1,0 +10g v 2. trimestru, +30g v 3. trimestru
Kojící ženy	0,8–1,0 + 20g
Budování svalové hmoty	1,4–2,0
Sportující populace	1,2–2,0
Siloví sportovci v energetickém deficitu	2,3–3,1 g/kg FFM

Snímek 12

PL4

Petr Loskot; 05.10.2018

Sacharidy

- Výhradní zdroj energie za nepřístupu kyslíku
- Výhradní nebo téměř výhradní zdroj energie pro určité buňky
- Základní stavební jednotkou složitějších sacharidů – GLUKÓZA

Název látky	Počet molekul v látce	Poznámka
Monosacharidy	1	Glukóza, fruktóza, galaktóza
Disacharidy	2	Sacharóza, laktóza, atd.
Oligosacharidy	3–10	Nachází se v luštěninách, houbách
Polysacharidy	11–100	Nechutnají sladce - škroby



Sacharidy: vhodné vs. nevhodné zdroje

- Doporučení se neliší od běžné stravy
- Pozor na vývoj výživových zvyklostí dále do života
- Příjem jednoduchých sacharidů: během a po zátěži

Vhodné zdroje sacharidů:

Kvalitní pečivo

Ovesné vločky

Müsli

Těstoviny

Rýže

Brambory

Ovoce

Nevhodné zdroje sacharidů:

Sladké a trvanlivé pečivo

Sladké cereálie

Brambůrky, krekry

Slazené nápoje

Pozor na příliš džusů a šťáv

Sacharidy

- Příjem sacharidů je velmi diskutované téma
- Nejčastěji se jejich energetické zastoupení pohybu mezi 40–55 % celkového příjmu energie
- Jejich příjem v absolutních číslech (g/kg TH/den) se odvíjí od povahy a frekvence FA

Skupina lidí	Přibližný příjem sacharidů g/kg TH/den
Lidé se sedavým zaměstnáním, málo pohybu	3
Lidé s aktivnějším životním stylem	3–5
Siloví sportovci	3–6
Vytrvalostní sportovci	5–10



Tuky: vhodné vs. nevhodné zdroje

Vhodné zdroje tuků:

Rostlinné oleje (olivový, řepkový)

Tuk libového masa

Mléčný tuk jako součást mléčných výrobků

Máslo, kvalitní margariny (mazání na pečivo)

Rybí tuk (losos, tuňák, makrela, atd.)

Ořechy (vlašské, mandle, lněná semínka)

Nevhodné zdroje tuků:

Fast-food

Tučné maso, uzeniny

Oplatky

Potraviny smažené na velkém množství tuku

Druh tuků/mastných kyselin	Doporučení pro příjem (% celk. E)	Další informace
Celkový příjem tuků	20–35 %	Nordic Nutrition Recommendations (2012) až 25–40 %
Nasycené mastné kyseliny (SFA)	<10 %	C12:0–16:0 ↑LDL and total/HDL ratio ve srovnání s MUFA či PUFA; ↑LDL, bez efektu na total/HDL ve srovnání se sacharidy
Mononenasycené mastné kyseliny (MUFA)	Zhruba 15–20 % dle příjmu ostatních MK	↓LDL a total/HDL ratio, pokud jimi nahradíme C12:0–16:0 SFA
Celkové polynenasycené MK (PUFA)	6–11 %	Viz výše ve vztahu k SFA, ↓ riziko KVN příhod, pokud nahradíme SFA pomocí PUFA
Z toho Omega-6 mastné kyseliny (LA)	2,5–9 %	Viz výše ve vztahu k SFA, opět platí jejich záměna, potom ↓ riziko KVN příhod
Z toho Omega-3 mastné kyseliny (ALA, EPA, DHA)	0,5–2 % 0,25–2 g EPA+DHA	Snížení rizika fatálních KVN příhod
Transmastné kyseliny (TFA), ruminantní i průmyslový původ	<1 %	↓ HDL, ↑ total/HDL ratio ve srovnání se SFA, MUFA či PUFA, Zvýšení rizika KVN příhod

Alternativní výživové styly

- Vegetariánství a veganství
- Dieta podle krevních skupin
- Makrobiotika
- Orthorexie – posedlost zdravou stravou
- Raw strava
- Ostatní nesmyslné vyřazování základních skupin potravin

Nebezpečné jsou časté polopravdy a dogmatismus těchto stylů