

„Výživová doporučení na
talíři
aneb
mám to v oku“

PhDr. Mgr. Leona Mužíková, Ph.D.

Mgr. Alexandra Košťálová

Nesrozumitelná věda – 11 letý chlapec



Doporučený příjem tuků 20-35 % z CEP

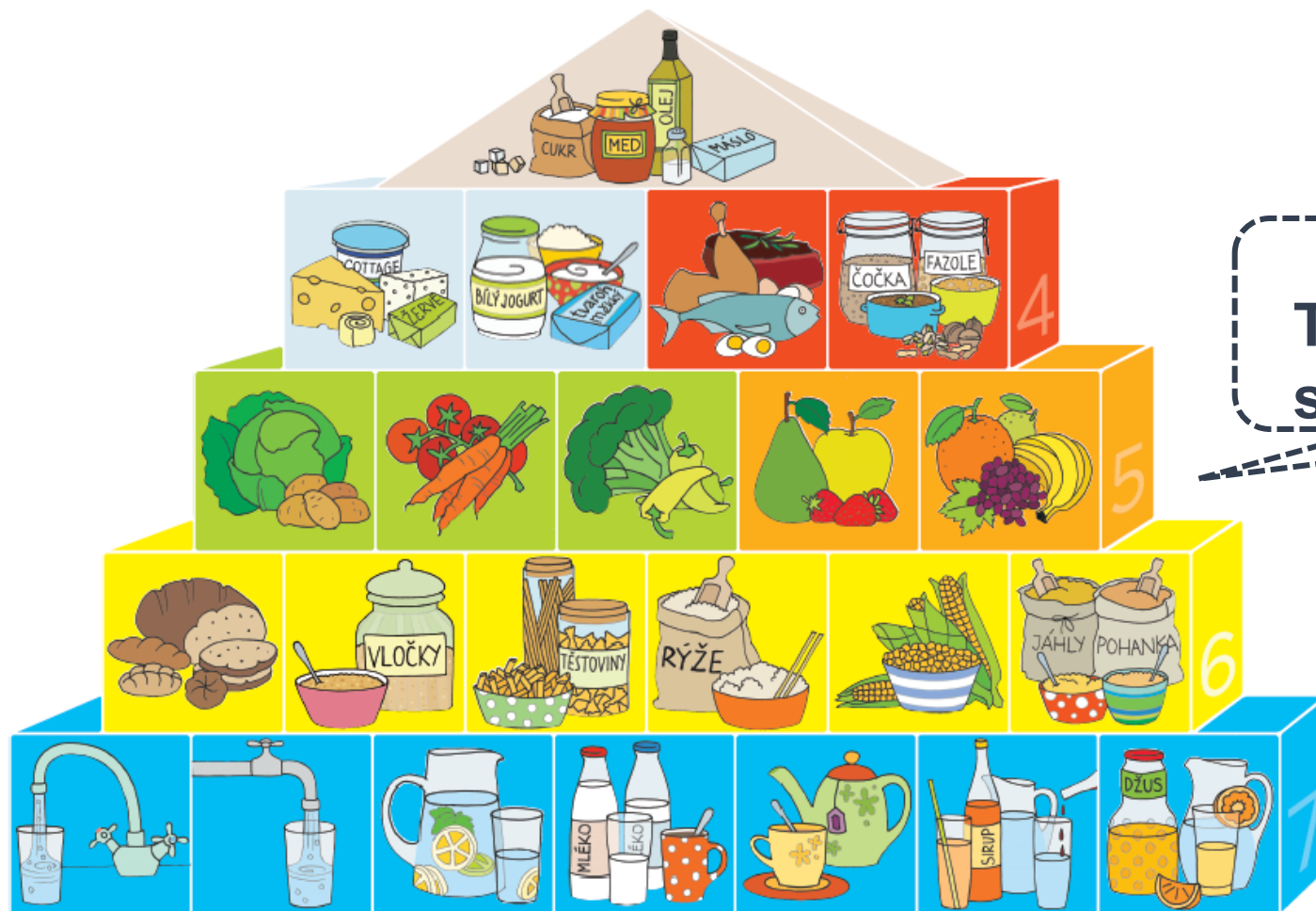
Doporučený příjem cukrů cca 90 g/den

Doporučený příjem vápníku 1100 mg/den

Doporučený příjem vlákniny 16 g/den

Doporučený příjem vitamínu C 90 mg/den

Srozumitelnější obrázková věda



To všechno nemůžu za den sníst

A co
takhle?



TOHLE JSEM VČERA SNĚDL A VYPIL JÁ (11 LETÝ CHLAPEC)

SNÍDANĚ: KAISERKA CERÉÁLNÍ, MÁSLA, VEJCE NATVRDO, PAPRIKA, KAKAO (MLÉKO)

PŘESNÍDÁVKA: CELOZRNNÝ MUFFIN (CELOZRNNÁ MOUKA, VEJCE, OŘECHY, DATLE), JAHODY A BORŮVKY, BÍLÝ JOGURT, ČAJ

OBĚD: POLÉVKA BROKOLICOVÝ KRÉM (BROKOLICE, PÓREK, SMETANA, BRAMBORY)
KUŘECÍ STEHNO PEČENÉ, RÝŽE, MRKVOVÝ SALÁT, VODA S CITRÓNEM

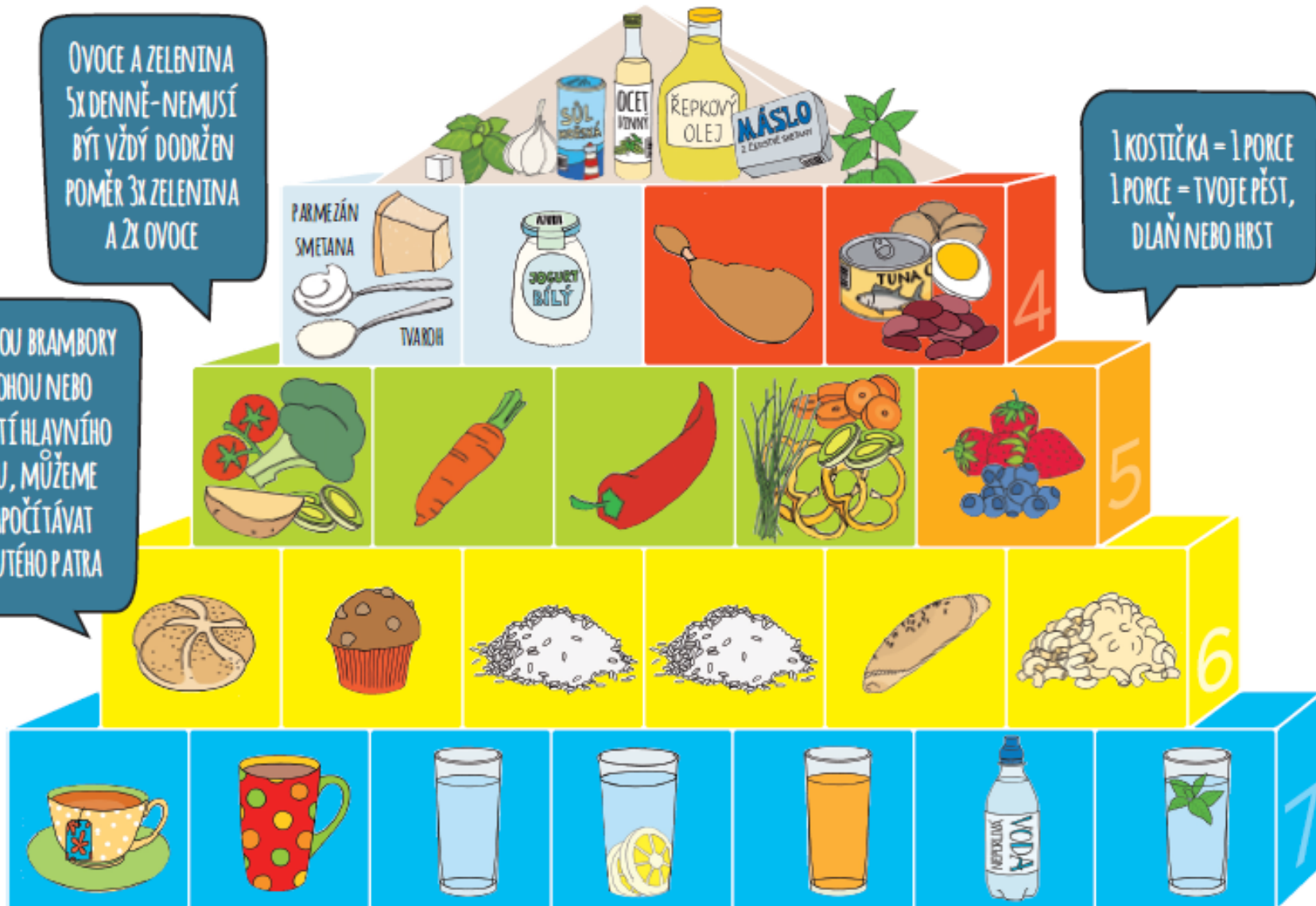
SVĀČINA: ROHLÍK SE SLUNEČNICOVÝMI SEMÍNKY
TUŇÁKOVÁ POMAŽÁNKA (TUŇÁK, TVAROH, CIBULE, HOŘČICE, CITRON, SŮL), CHERRY RAJČATA, ŘEDĚNÝ DŽŮS

VEČEŘE: TĚSTOVINOVÝ SALÁT S FAZOLEMI A BAZALOVÝM PESTEM (TĚSTOVINY, ČERVENÉ FAZOLE, JARNÍ CIBULKA, PAŽITKA, ČERVENÁ A ŽLUTÁ PAPRIKA, MRKEV, BAZALKA, ČESNEK, OLEJ, PARMEZÁN, VINNÝ OCET), VODA S MÁTOU

DOSPĚLÍ MOHOU PŘESNÍDÁVKY A SVĀČINY VYNECHAT NEBO SI DÁT POUZE OVOCE, ZELENINU NEBO MLÉČNÝ VÝROBEK

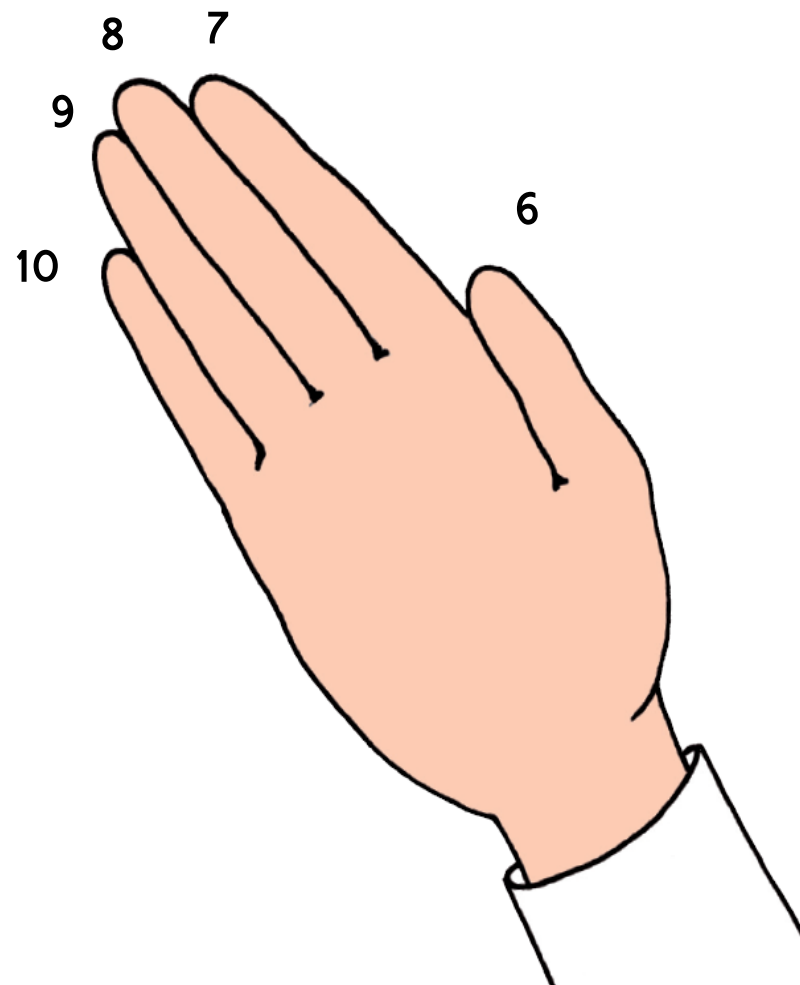
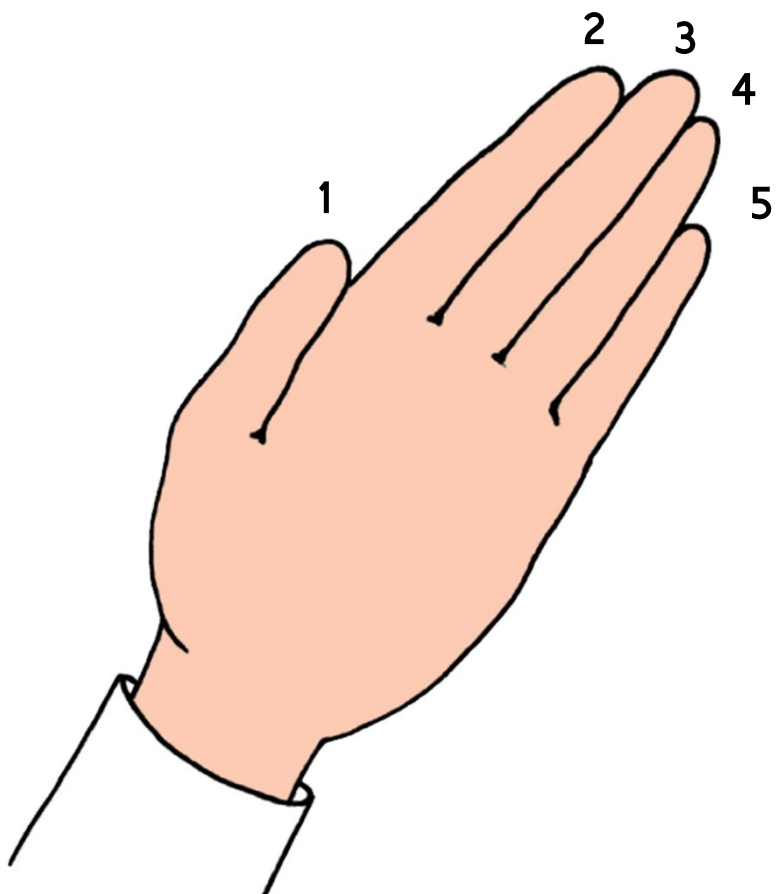
OVOCE A ZELENINA
5x DENNĚ - NEMUSÍ
BÝT VŽDÝ DODRŽEN
POMĚR 3x ZELENINA
A 2x OVOCE

KDYŽ JSOU BRAMBORY
PŘÍLOHOU NEBO
SOUČÁSTÍ HLAVNÍHO
CHODU, MŮŽEME
JE ZAPOČÍTÁVAT
DO ŽLUTÉHO PATRA



1 KOSTIČKA = 1 PORCE
1 PORCE = TVOJE PĚST,
DLAŇ NEBO HRST

Jednoduché desatero



1. Vaše strava by měla být pestrá, porce jídel přiměřené a složené

----- z nutričně hodnotných potravin. -----



JAKO PĚST



JAKO HRST



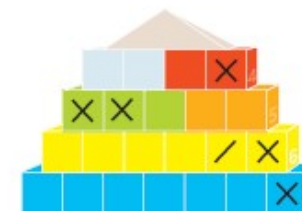
JAKO DLAŇ



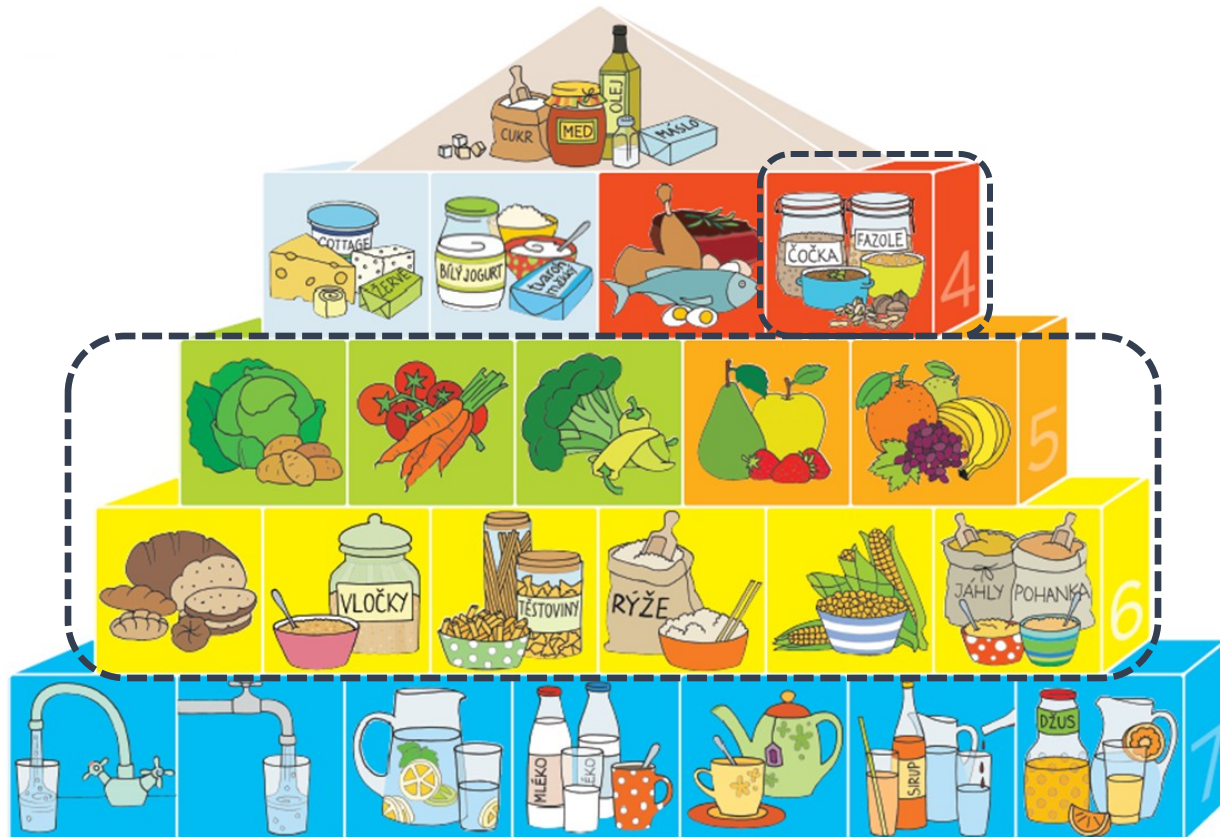
KAŽDÝ MÁ SVOU PĚST, DLAŇ ČI HRST
JINAK VELKOU



OBĚD:
HRÁŠKOVÁ POLÉVKA,
KUŘE TANDORI, RÝŽE,
MRKVOVÝ SALÁT, VODA



2. Jezte více rostlinných než živočišných potravin. Zeleninu (případně ovoce) si dopřejte ke každému dennímu jídlu.



- Pokud odečteme nápoje tak 80 % potravin by mělo být rostlinného původu
- Rostlinná strava je mimo jiné zdrojem vitamínu C a vlákniny



Kolik stačí zeleniny a ovoce pro doplnění vitamínu C?

90 mg/den pro věkovou kategorii 10 – 12 let; 100 mg pro dospívající a dospělé

52 g čerstvé červené papriky

nebo

500 g ovoce a zeleniny = 5 porcí velikosti vlastní

pěsti

(např. malé jablko, mandarinka, 3 ředkvičky, porce okurky, mrkev)

Obsah vitamínu C ve 100 g jedlého podílu

~~červená paprika 191 mg~~

jablko 9 mg

mandarinka 50 mg

ředkvičky 23 mg

okurka 13 mg

mrkev 5 mg

3. Upřednostňujte celozrnné obiloviny a výrobky z nich



Pokud by člověk chtěl denní doporučenou dávku vlákniny splnit pouze konzumací ovoce a zeleniny, tak by musel sníst 10 porcí ovoce a zeleniny denně, tedy cca 1 kg.

Jak dodat denně dostatek vlákniny?

- Denně alespoň **5 porcí zeleniny a ovoce**, včetně brambor (cca 500 g) **10 - 15 g vlákniny**
- Denně alespoň **1 celozrnnou potravinu** (ovesné vločky, celozrnné pečivo, celozrnný chléb, ječné kroupy, celozrnné těstoviny atd.) **nebo 1 porci luštěnin** (luštěninové polévky a pokrmy, luštěniny jako součást salátů nebo rizot, luštěninové pomazánky atd.) **4 - 8 g vlákniny**
- Denně **malá hrst/PL ořechů nebo oleinatých semen** (asi 30 g) **2 - 3 g**

4. Jezte a pijte co nejméně potravin a nápojů, které obsahují cukry tzn., že mají sladkou chuť. Výjimkou je čerstvé ovoce. Čtěte informace na etiketách, výrobky porovnávejte a vybírejte ty, které obsahují co nejméně cukrů.
-

NENÍ VŠECKO ZLATO, CO SE TŘPYTÍ

Některé potraviny v nás budí dojem, že jsou zaručeně zdravé. Někdy nás mohou zmást nápisy – bez lepku, bez laktózy, bez přidaného cukru, bio a podobně. Avšak po přečtení výživových informací zjistíme, že jsou plné cukrů a nasycených tuků:

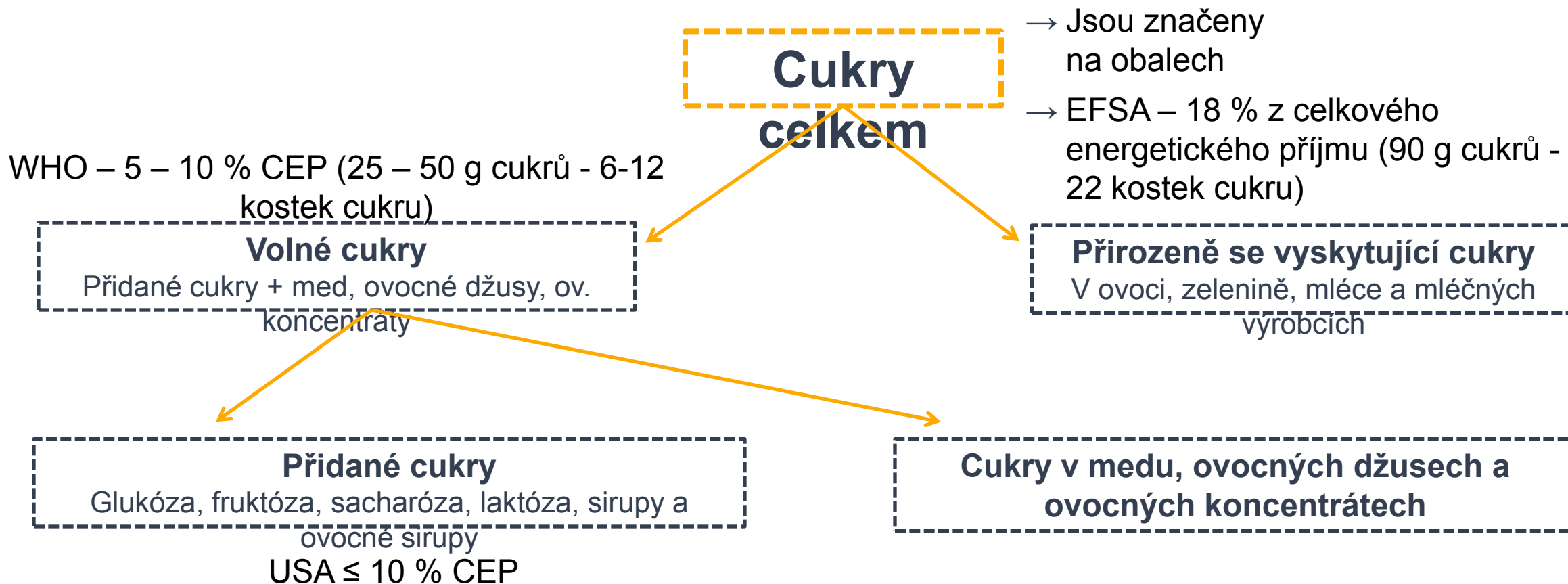
V jedné takovéto tyčince, která váží 50 g je obsaženo:

Energie	827 kJ
Tuky	9,29 g
z toho nasycené mastné kyseliny	8,44 g
Sacharidy	23,35 g
z toho cukry	22,40 g
Vláknina	6,60 g
Bílkoviny	1,95
Sůl	0,02 g

SHRŇME SI TO
Téměř polovina tyčinky je tvořena cukry, vhodných tuků je minimum, jelikož téměř všechny obsažené tuky jsou nasycené.



Vysvětlení cukrů



Vzpomínáte si, co jsem jedl?

Moje maximum je 90 g cukrů

300 ml mléka	15 g cukru
150 ml bílého jogurtu	8 g
cukru	
50 g sýra	0,5
g cukru	
1 jablko	11 g cukru
1 mandarinka	8 g cukru
3 ředkvičky	2 g cukru
okurka	1,5 g cukru
mrkev	5,5 g cukru

Celkem 51,5 g cukru z potravin, kde jsou přirozeně.

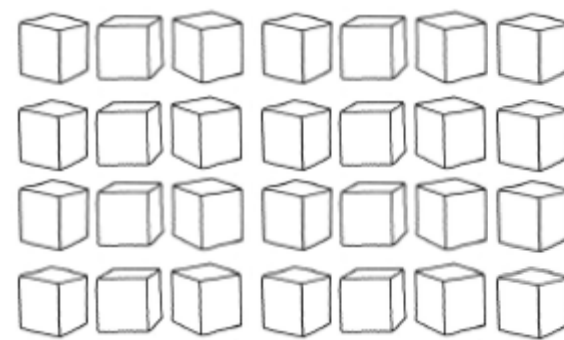
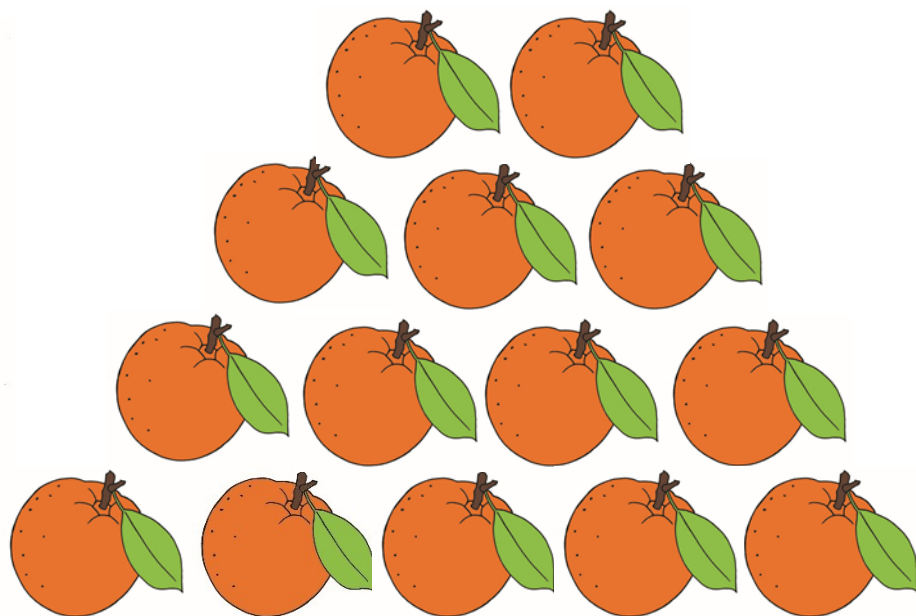
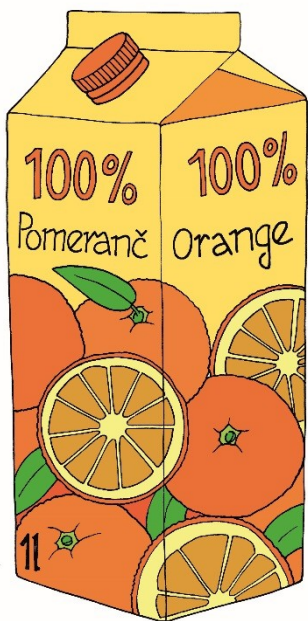
Na mlsání moc prostoru není.

Stačí si dát 2 skleničky (250 ml) 100% džusu a dávka je vyčerpána.

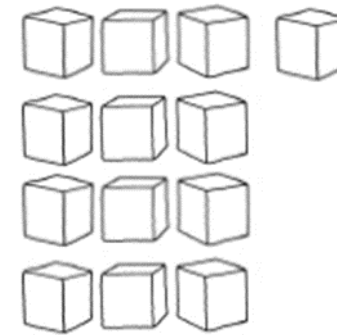
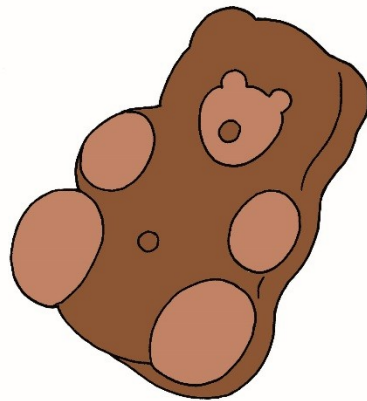
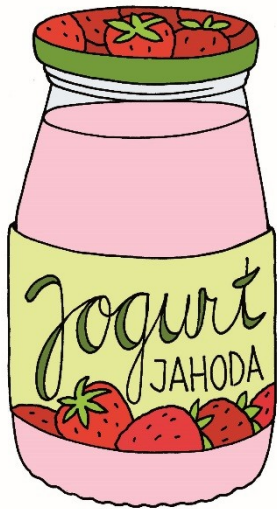


Džusy plné zdraví

1 l je celodenní doporučená dávka cukrů (už se nevejde mléko, mléčné výrobky, ovoce, zelenina) – nesplním ovoce zeleninu, Ca, vlákninu...



Co se může skrývat ve svačince školáka?



Kolik kostek cukru je v „rádoby zdravém“ jídelníčku

SNÍDANĚ

Hotová instantní Ovesná kaše s čokoládou (55 g)

Čaj (neslazený)

SVAČINA

Ovocný jogurt 150 g

Kakaové cereální sušenky oříškové s medem 50 g

Káva s mlékem (neslazená)

OBĚD

Zeleninový vývar

Boloňské špagety

Coleslaw 140 g

Kečup 2 balíčky (30 g)

2 dcl 100% pomerančového džusu

SVAČINA

Müsli tyčinka Fitness

Jahoda-kiwi jogurtový nápoj 310 g

VEČEŘE

Celozrnný chléb, žervé, čerstvá zelenina

Zelený čaj

Celkem kostek cukru ???

Kolik kostek cukru je v „rádoby zdravém“ jídelníčku

SNÍDANĚ

Hotová instantní Ovesná kaše s čokoládou (55 g) **3 kostky cukru**

Čaj (neslazený)

SVAČINA

Ovocný jogurt 150 g **5 kostek cukru**

Kakaové cereální sušenky oříškové s medem 50 g **3,5 kostek cukru**

Káva s mlékem (neslazená)

OBĚD

Zeleninový vývar

Boloňské špagety

Coleslaw 140 g **1 kostka cukru**

Kečup 2 balíčky (30 g) **2,5 kostky cukru**

2 dcl 100% pomerančového džusu **5,5 kostek**

SVAČINA

Müsli tyčinka Fitness **1,5 kostka cukru**

Jahoda-kiwi jogurtový nápoj 310 g **8 kostek cukru**

VEČEŘE

Celozrnný chléb, žervé, čerstvá zelenina

Zelený čaj

Celkem 30 kostek cukru = 120 g cukru

5. Solte střídově a pokrmy ochucujte spíše bylinkami, česnekem či jednoduchým kořením.

Více čerstvých potravin

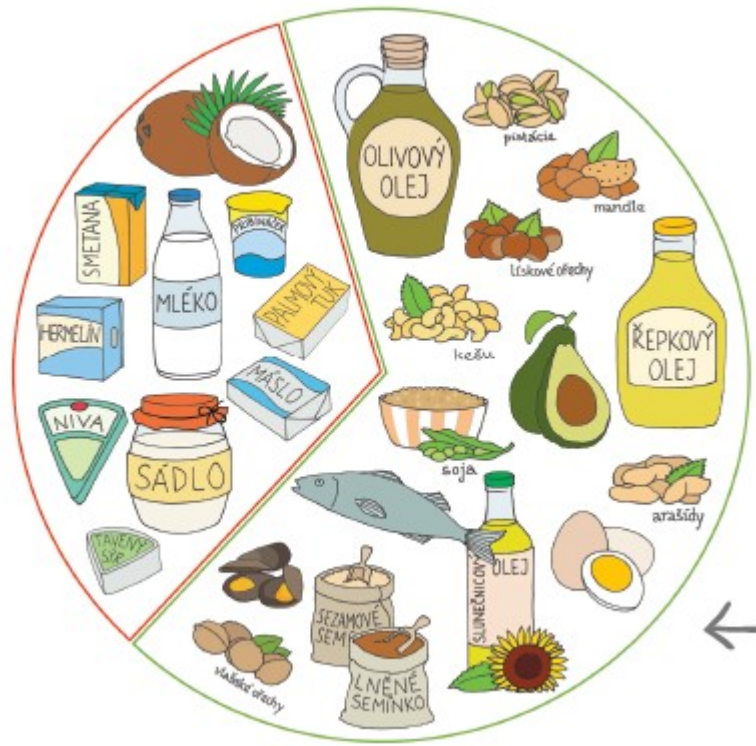
- S** Vejce, máslo, kváskový chléb, rajče
- Sv** Bílý jogurt, strouhané jablko, skořice, vlašský ořech
- O** Dýňový krém, bramborová kaše, grilovaný pstruh, mrkvový salát
- Sv** Rajčata, mozzarella, bazalka, oliv. olej, pepř
- V** Pečený brambor s tvarohem, máslem a pažitkou



Více průmyslově upravených potr.

- S** Chléb, vaječná smaženka, kyselá okurka
- Sv** Rohlík, vlašský salát
- O** Gulášová, vepřový řízek, brambory, šopský salát
- Sv** Chipsy
- V** Sekaná, hořčice, kyselá okurka, chléb

6. Z tuků by měly převládat rostlinné, nejlépe formou řepkového a olivového oleje. Ale potravinám, které obsahují kokosový, palmojadrový či palmový tuk se spíše vyhýbejte. Čtěte pozorně etikety a vybírejte mezi podobnými výrobky ty, které obsahují méně nasycených mastných kyselin.



V jedné takovéto tyčince, která váží 50 g je obsaženo:

Energie	827 kJ
Tuky	9,29 g
z toho nasycené mastné kyseliny	8,44 g
Sacharidy	23,35 g
z toho cukry	22,40 g
Vláknina	6,60 g
Bílkoviny	1,95
Sůl	0,02 g

SHRŇME SI TO
Téměř polovina tyčinky je tvořena cukry, vhodných tuků je minimum, jelikož téměř všechny obsažené tuky jsou nasycené.



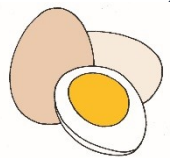
7. Alespoň jednou týdně si dopřejte tučnou mořskou rybu.

Ale například vitamin D pouze takto nezískáme v dostatečném množství. To by strava musela vypadat následovně:

→ **135 g tučné mořské ryby (makrela) – denně**

→ **Kombinace potravin**

3x vejce M +
20 g



nargarín

fortifikované mléko 300 ml +

a fortifikované kakao 15 g



200 g jemné pečivo +

(tvarohový koláček)



→ **Doplňky stravy**

8. Základem pitného režimu je obyčejná voda

- Kolik stačí?
- Čím se řídit?



9. Jezte, co nejméně průmyslově zpracovaných potravin jako jsou

cukrovinky, uzeniny, slazené nápoje, instantní potraviny a podobně. Vybírejte takové, které obsahují co nejmenší počet aditivních (přídavných) látek.

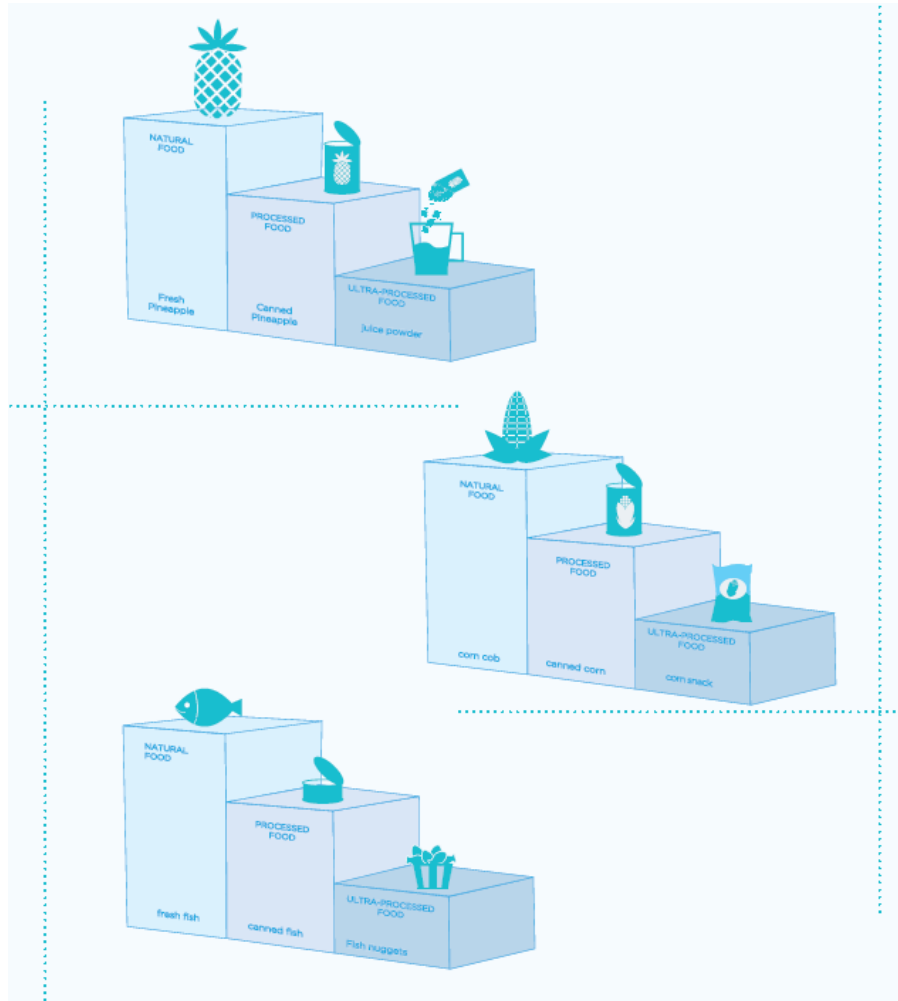
Co je to za potravinu – jejíž složení je vyjádřeno pouze pomocí „éček“?

E 101 vit. B2, E 160a β -karoten E 160d lykopen, E 161 lutein, E 251 dusitan, E 262 diacetát Na, E 300 vit.C, E 307 α -tokoferol, E308 γ -tokoferol, E 309 δ -tokoferol, E 325 laktát Na, E 330 kys.citronová, E 375 niacin, E 440 pektin, E 554 fosfáty, E 621 glutamát Na

Porovnávejte výrobky mezi sebou

Ale vše má své hranice – účinek koktejlu aditiv zkoumán není

Brazilská výživová doporučení



V ČR se aditivní látky nesmí přidávat do následujících potravin:

- nezpracované potraviny - ovoce, zelenina, suché luštěniny, obiloviny, vejce
- oleje a tuky (řepkový olej, slunečnicový olej, vepřové sádlo)
- neochucené mléko, smetana, máslo
- neochucené kysané mléčné výrobky (bílé jogurty, kysané smetany), do neochuceného podmáslí
- těstoviny

10. Nezapomínejte na každodenní dostatečně intenzivní pohyb

Nejen pro zdraví KVO, ale i v souvislosti se zdravím **pohybového aparátu**.

Ca + vit D + K2

(cihla, malta, zedník) + pohyb (důvod proč stavět kosti)

Pro „hodinkáře“ – nejde jen o to ujít 10 000 kroků za den

FITT – frekvence, **intenzita**, **trvání** a **typ** pohybové aktivity

VÝZNAMNÉ ZDROJE VÁPŇÍKU – denní doporučená dávka

1100 mg

- **Mléko** (330 mg/250 ml porci)
- **Mléčné výrobky**
 - **Sýry** (cca 300 - 450mg/50 g porci)
 - **Jogurty** (280 mg/150 g porci)
- **Brukvovitá zelenina**
 - **Kapusta** (150 mg/100 g porci)
 - **Brokolice** (100 mg/100 g porci)
- **Mák** (480 mg/30 g porci)
- **Sardinky s kostmi**

Obr. ekvivalentní zdroje Ca při zohlednění využitelnosti:

- 200 g brokolice,
- 150 g kapusty,
- 250 ml mléka,
- 150 g jogurtu,
- 50 g sýru,
- 30 g mletého máku.



VĚDĚLI JSTE O VÁPNIKU?

- Vápník se vyskytuje téměř ve všech potravinách, ale také ve vodě. Jeho využitelnost je různá. (Dobrou využitelnost má brukvovitá zelenina.)
- Hospodaření těla s vápníkem ovlivňuje vyšší konzumace potravin bohatých na fosfor, která způsobuje nerovnováhu vápníku a fosforu v krvi (kolové nápoje, tavené sýry, uzeniny, aditiva, kypřící látky, tavící soli, stabilizátory)

Osteoporóza

tichý zloděj kostí

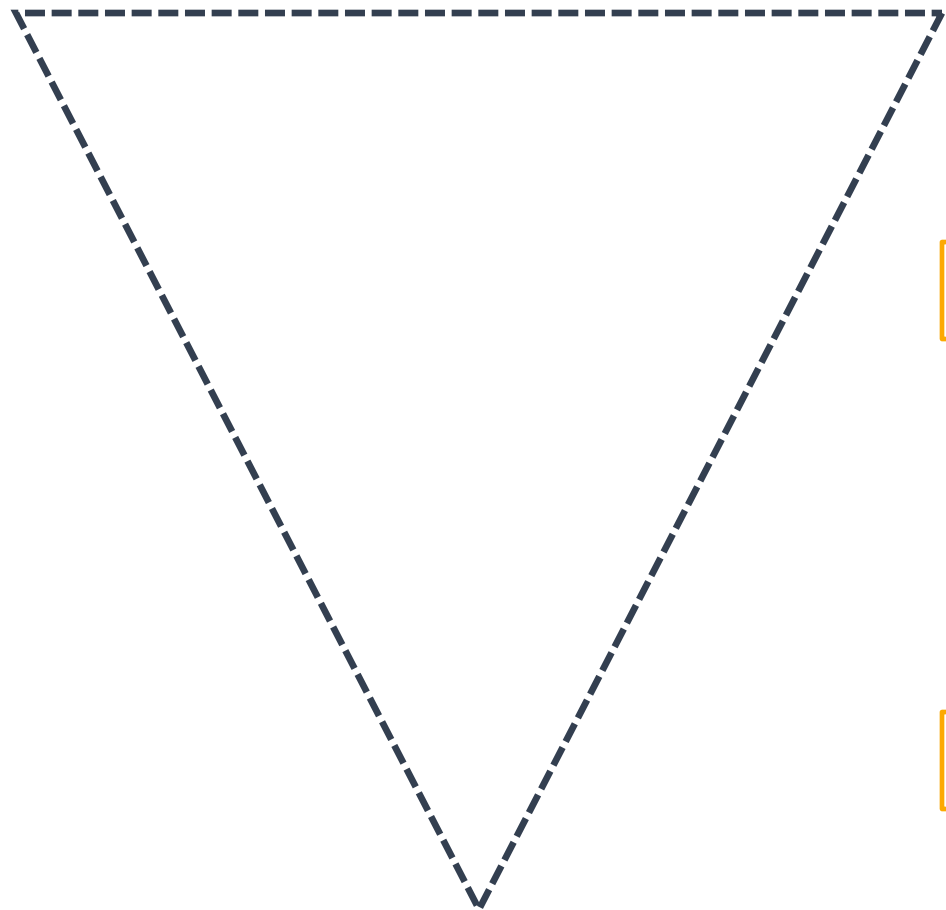
Co je to osteoporóza?

Zdravá kost Prořídlá kost

Osteoporóza je nenápadně se rozvíjející onemocnění typické **úbytkem kostní hmoty**. Kostí řídnou, jsou málo odolné, klesá jejich pružnost a pevnost. Postupně dochází k bolestem zad (např. při delším stání) a snižování tělesné výšky s nahrbením. Často je prvním projevem zlomenina po minimálním úrazu, po zvednutí těžšího břemene nebo i samovolně. Jde především o zlomeniny obratlů, krčků stehenní kosti a předloktí.

V České republice osteoporózou onemocní ve věku nad 50 let každá 3. žena každý 5. muž

Co je
důležité?



Moudrost

Opakovaně používaný poznatek

Laik

Poznatek

Informace použitá v praxi

Informace

data v kontextu

Odborník

Data

Děkujeme a moc rády jsme tu byly s Vámi



TOTO JE DENNÍ DOPORUČENÁ DÁVKA SOLI, ZAROVNANÁ KÁVOVÁ LŽIČKA.

ALE POZOR, POČÍTÁ SE I SŮL, KTERÁ JE JIŽ V POTRAVINÁCH - NAPŘÍKLAD V PEČIVU,
UZENINÁCH, SÝRECH APOD.



75 %

15 %

10 %

SOLI PŘIJÍMÁME Z TIŽ HOTOVÝCH VÝROBKŮ - PEČIVO, MLÉČNÉ A MASNÉ VÝROBKY, VYSOCE PRŮMYSLOVĚ UPRAVENÉ POTRAVINY (INSTANTNÍ POTRAVINY, KEČUPY, HOŘČICE, MAJONÉZY, POCHUTINY - CHIPSY), MINERÁLNÍ VODY

SOLI PŘIJÍMÁME DĚKY SOLENÍ ČI DOSOLOVÁNÍ PŘI SAMOTNÉ PŘÍPRAVĚ POKRMŮ

SOLI SE NACHÁZÍ VE FORMĚ SODÍKU PŘIROZENĚ V POTRAVINÁCH

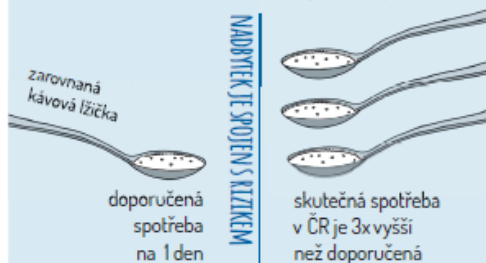
ALE MOJE SŮL JE Z HIMALÁJE...

- Sůl je získávána ze solných dolů nebo odpařováním mořské vody. Všechny druhy soli jsou tvořeny chloridem sodným. Přírodní soli obsahují malé množství minerálních látek, které ovlivňují jejich barvu. Obsah těchto látek a rozdíly ve složení soli je však naprosto minimální a pro výživu člověka nemají žádný význam. Jedinou lepší variantou je sůl obohacená jódem. I zde jsou však rizika nadměrného příjmu soli stejná jako u klasické soli.



• Autorky: Košťálová A., Mužíková L., Selinger E., Řehůrková I.
© Státní zdravotní ústav
Vydal Státní zdravotní ústav za finanční podpory MZ ČR 2019.
1. vydání, Praha 2020

PROČ BÝT SE SOLÍ OPATRNÍ?



VYSOKÉHO KREVNIHO TLAKU - riziko vzniku srdečního infarktu či mozkové mrtvice



ZVÝŠENÉHO VYLUČOVÁNÍ VÁPNIKU MOČÍ - u žen po menopauze se urychluje proces odbourávání vápníku z kostí a vzniká osteoporóza



ROZVOJE KARCINOMU ŽALUDKU



SŮL-NACL

SLOUČENINA SODÍKU A CHLÓRU

Nejen lidé, kteří mají vyšší tlak, by měli snížit příjem soli. Preference slané chuti není vrozená, ale vyvíjí se se špatnými stravovacími návyky a těžko se pak v dospělosti mění. Proto je důležité nezvykat děti na příliš slanou chuť.

JAK MÍT SŮL POD KONTROLOU

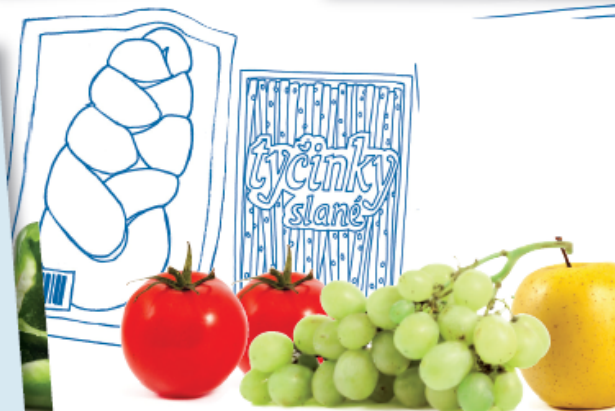
1. ČTĚTE VÝŽIVOVÉ ÚDAJE NA OBALECH POTRAVIN. POTRAVINY MEZI SEBOU POROVNÁVEJTE A VYBÍREJTE TY, KTERÉ OBSAHUJÍ CO NEJMÉNĚ SOLI.

2. PŘI VAŘENÍ NESOLTE OD OKA, ALE POUŽÍVEJTE NAPŘÍKLAD LŽIČKU. POSTUPNĚ DO PŘIPRAVOVANÉHO POKRMU DÁVEJTE SOLI MÉNĚ.

3. NEMĚJTE SOLNÍČKU NA STOLE. NEDOSOLUJTE DŘÍVE NEŽ OCHUTNÁTE.

4. KAŽDÉ JÍDLO DOPLŇTE SYROVOU ZELENINOU ČI OVOCEM.

- Informace o obsahu soli naleznete ve výživových údajích. Uvedené množství se nachází ve 100 g nebo ve 100 ml dané potraviny. Například dvě nožičky párků obsahují cca 2 g soli. Což je téměř polovina celodenní doporučené dávky (a to bez hořčice a bez chleba).



JAK TO ZVLÁDNOUT VE TŘECH TÝDNECH

1. TÝDEN

ZAMĚŘTE SE NA PEČIVO

- Vybírejte pečivo bez soli na povrchu, bez sýrových a zeleninových náplní či bez uzenin.
- Nezapomínejte, že pečivo je vždy zdrojem soli. To, co si na něj namažete nebo čím jej obložíte, by proto mělo soli obsahovat co nejméně.
- U baleného pečiva a chleba čtěte etikety a vybírejte to s co nejnižším obsahem soli (optimálně pod 1,25 g/100 g výrobku).



2. TÝDEN

ZAMĚŘTE SE NA SÝRY A UZENINY

- Omezte konzumaci uzenin. Změňte své obvyklé porce a doplňte je syrovou zeleninou nebo ovocem.
- Příliš slané jsou sýry typu niva, korbáčiky, balkánský sýr. Naopak méně slaným sýrem je třeba mozzarella. Příliš slané uzeniny jsou například trvanlivé salámy.
- Sýry a uzeniny obvykle konzumujete s pečivem, které rovněž obsahuje sůl. Proto je potřeba volit co nejméně slané kombinace.
- Čtěte etikety a pokud to lze, vybírejte takové sýry, které obsahují soli méně než 1,5 g /100 g . A uzeniny s obsahem soli nižším než 1,8 g/100 g výrobku.



3. TÝDEN

JE TO VE VAŠICH RUKOU

- Vařte z čerstvých, zralých a minimálně průmyslově upravených potravin, solte velmi střídě a nechte vyniknout chuti potravin.
- Pravidelné kouření snižuje citlivost chuťových pohárků – kuřáci soli více.
- Nebojte se tuku, je nositelem chuti. Používejte jen kvalitní tuky. Řepkový olej na tepelnou úpravu, olivový do salátů. Přidávejte do pokrmů ořechy a semínka.
- Potraviny na počátku vaření zkuste orestovat na oleji. Získají tak intenzivnější (mírně karamelizovanou) chuť a není třeba je tolik solit.
- Provoňte si život - cílem není mít jídlo bez chuti, ale přesně naopak. Používejte česnek, zázvor, majoránku, citrón, chilli a hlavně čerstvé bylinky. Nekupujte kořenici směsi, které obsahují sůl.
- Objevte pátou chuť - umami. Je v sušených rajčatech, houbách, droždí, mořských řasách či zeleném hrášku. Tyto potraviny chuť pokrmu zvýrazní.
- Dobře připravená příloha se solit nemusí (brambory s bylinkovým máslem, jasmínová rýže provoněná hřebíčkem a cibulí...).
- U konzervovaných produktů (např. fazolí) slijte nálev a propláchněte je před použitím. Obsah soli tak snížíte téměř o polovinu.
- Nebojte se při vaření používat méně soli. Vaše chuťové pohárky vůbec nerozeznají, pokud přidáte soli o 1/4 méně. Zato vaše srdce zajašá.





VITAMIN C

VITAMIN ROZPUSTNÝ VE VODĚ

ČLOVĚK A TAKÉ NAPŘÍKLAD MORČE SI NA ROZDÍL
OD VĚŠINY ŽIVOČICHŮ NEDOVEDE VITAMIN C VE SVĚM TĚLE
VYTVÁŘET A JE ODKÁZÁN NA JEHO PŘÍJEM STRAVOU.



PŘÍKLAD VITAMINU C NA 1 DEN



UKÁZKA PORCE PĚST A HRST



KOLIK STAČÍ?

DENNĚ 5 PORCÍ
ZELENINY NEBO OVOCE
VELIKOSTI NAŠÍ PĚSTI/HRSTI
TĚM BEZPEČNĚ SPLNÍME DOPORUČENOU DENNÍ
DÁVKU – 100 MG VITAMINU C

VITAMIN C NEMUSÍ BÝT KYSELÝ

- Věděli jste, že jedna velká červená paprika obsahuje přibližně stejné množství vitamínu C jako 3 menší pomeranče či 6 citrónů?
- Bohatý na vitamín C je také černý rybíz, kiwi, jahody, ale i brokolice, květák a kedlubna.



POZOR

VITAMIN C SE MŮŽE VELICE
JEDNODUŠE Z POTRAVIN ZTRÁCET.
VADÍ MU VYSOKÁ TEPLOTA A NIČÍ
SE KONTAKTEM S KYSLÍKEM. DBEJTE
TĚDY TĚCHTO JEDNODUCHÝCH ZÁSAD.

TO SE POČÍTÁ – KAŽDÝ DEN ALESPŮŇ 5!

Z hlediska vitamínu C by nám denně mohlo stačit sníst půl papriky nebo větší pomeranč či jednu kedlubnu. Ale zelenina a ovoce jsou pro nás důležité také proto, že obsahují vlákninu, minerální látky (draslík, hořčík, vápník) a další bioaktivní látky, které jsou významné v prevenci řady nemocí. Zelenina či ovoce by tudíž měla být součástí každého jídla. Předávkování vitamínem C nehrozí, nadbytek se vyloučí močí.



PROČ POTŘEBUJEME VITAMIN C

- Pomáhá naší **IMUNITĚ** a tím nás chrání před infekcí
- Patří mezi **antioxidanty**, což znamená, že **CHRÁNÍ BUŇKY NAŠEHO TĚLA** a snižuje riziko vzniku rakoviny či jiného onemocnění
- Ovlivňuje naši **PSYCHICKOU POHODU** a pomáhá nám překonat **ÚNAVU A VYČERPÁNÍ**
- Ovlivňuje tvorbu kolagenu, který se pak v těle stará o strukturu a **PRŮZNOST CĚV, KOSTÍ, CHRUPAVEK, ZUBŮ, DÁSNÍ** ale i **KŮŽE**, a proto bývá označován také jako vitamín proti stárnutí
- Přispívá k tomu, že naše tělo dobře využívá živiny přijaté stravou a přemění je na energii
- Je důležitý pro **REGENERACI** po velké fyzické námaze při práci či při sportovním výkonu
- Zvyšuje **VSTŘEBÁVÁNÍ ŽELEZA**

• Autorky: Košťalová A., Mužíková L.

© Státní zdravotní ústav
Vydal Státní zdravotní ústav za finanční podpory MZ ČR 2020.
Lvydání, Praha 2020

1. Vitamín C je nejvíce **POD SLUPKOU**, pokud je to možné zeleninu a ovoce neloupejte, ale důkladně omývejte.
2. **VZDUŠNÝ KYSLÍK VITAMÍN C NIČÍ**, proto ovoce a zeleninu krájejte na co největší kousky a jezte co nejdříve po nakrájení. V salátu, který stál dlouho na vzduchu, příliš mnoho vitamínu C nezůstane.
3. Zeleninu a ovoce tepelně upravujte **ŠETRNĚ** – nejlépe v páře a rychle.
4. Při tepelné úpravě zeleninu a ovoce michejte co nejméně a vařte pod pokličkou, i tak omezíte přístup kyslíku.
5. Preferujte nákup **SEZÓNŇÍCH DRUHŮ** původem z ČR sklizených v době své **PLNĚ ZRALOSTI**.



Potřeba vitamínu C je zvýšená při těžké fyzické zátěži, při dlouhodobém psychickém stresu.

Zvýšená potřeba vitamínu C je u starších lidí, u dětí v období růstu, v těhotenství, ale také u kuřáků.



VLÁKNINA

VLÁKNINA JE NESTRAVITELNÁ SOUČÁST POTRAVY, KTERÁ JE VŠAK VÝZNAMNÁ PRO VÝŽIVU MIKROORGANISMŮ V NAŠEM TRÁVICÍM TRAKTU, ZEJMÉNA PAK TLUSTÉM STŘEVĚ.



JAK PŘIJMOUT DOPORUČENÉ MNOŽSTVÍ 25 G VLÁKNINY?

KAŽDÝ DEN 3 KROKY:



1. DENNĚ SNÍST ALESPŮN 5 PORČÍ ZELENINY A OVOCE VELIKOSTI VLASTNÍ PĚSTI = 10–16 G VLÁKNINY

DÁT SI DENNĚ ALESPŮN JEDNU CELOZRNNOU POTRAVINU (OVESNÉ VLOČKY, CELOZRNNÉ PĚČIVO, CELOZRNNÝ CHLĚB, NATURAL RÝŽI, KROUPY, CELOZRNNÉ TĚSTOVINY ATD.) NEBO PORCI LUŠTĚNIN (LUŠTĚNINOVOU POLÉVKU, POKRM, LUŠTĚNINY JAKO SOUČÁST SALÁTŮ NEBO RIZOT, LUŠTĚNINOVOU POMAZÁNKU ATD.) = 4–8 G VLÁKNINY

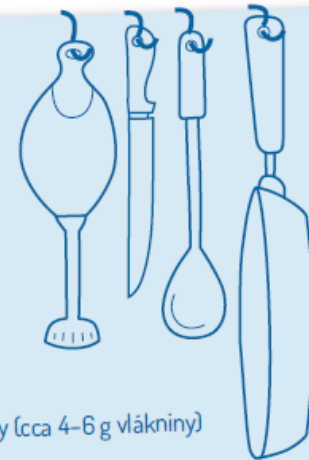


2. DENNĚ SI DOPŘÁT MALOU HRST OŘECHŮ NEBO OLEJNATÝCH SEMEN (ASI 30 G) = 2–3 G VLÁKNINY



JÍDELNÍČEK PLNÝ VLÁKNIN

- **SNÍDANĚ:** 1 miska ovesné kaše s ovocem a mandlemi (cca 8–10 g vlákniny)
- **PŘESNÍDÁVKA:** rohlík, máslo, sýr, paprika (cca 2 g vlákniny)
- **OBĚD:** brokolicev krém, vepřové maso, vařené brambory, míchaný salát (cca 6–8 g vlákniny)
- **SVAČINA:** banán (cca 2 g vlákniny)
- **VEČEŘE:** kuskus s restovanou zeleninou a rajčaty (cca 4–6 g vlákniny)



PROČ POTŘEBUJEME VLÁKNINU

Dostatečné množství vlákniny potřebujeme již od útlého věku.

- Vláknina je souhrnný pojem pro tu část stravy, která se nevstřebává do krve, a tudíž neslouží jako zdroj energie. Jako zdroj energie ji však využívají bakterie tlustého střeva, které ji rozkládají a vzniklými produkty ovlivňují DOBRŮU KONDICI TLUSTÉHO STŘEVA.
- Vláknina se podílí na PREVENCI ŘADY ONEMOCNĚNÍ: zubního kazu, onemocnění srdce a cév, obezity, cukrovky, onemocnění střev.
- Určité druhy vlákniny fungují ve střevě jako kartáč a pomáhají střevu ZBAVOVAT TOXICKÝCH LÁTEK.



- Jiné druhy přispívají k udržení **NORMÁLNÍ HLADINY CHOLESTEROLU** v krvi.
- Většina druhů vlákniny nám pomáhá **HOSPODÁŘIT S PŘIJÍMANOU ENERGIÍ**. Díky vláknině je energie do těla uvolňována pomaleji a postupně. Hladina glukózy pak v krvi nestoupá tak prudce.
- Vláknina zároveň zvětšuje objem stolice, zlepšuje její posouvání střevem a tím **MINIMALIZUJE VZNIK ZÁCPY**. Bezpodmínečně nutné je však současně tělu dodávat dostatek tekutin.

JSTE DEFICITNÍ? POTŘEBUJETE DOPLŇKY STRAVY?

1. Je vám více než 65 let?
2. Jste obézní?
3. Čekáte dítě nebo kojíte?
4. Máte tmavší odstín pleti a vlasů?
5. Trávíte většinu času (zejména mezi 10. a 15. hodinou) uvnitř budovy doma nebo na pracovišti?
6. Používáte v létě přes den vždy opalovací krémy? Nebo chodíte na slunci zahalení, včetně obličje (kšiltovka, klobouk) a rukou (dlouhý rukáv)? Či se zásadně neopalujete a většinou za slunečných dnů pobýváte ve stínu?
7. Omezujete konzumaci živočišných potravin?
8. Jíte méně než 2x týdně tučné ryby?
9. Trpíte kombinovanou alergií na bílkovinu kravského mléka a současně na vejce a ryby či mořské plody?
10. Trpíte Crohnovou chorobou či jiným chronickým zánětlivým onemocněním střev nebo chronickým onemocněním jater či ledvin?

Pokud jste alespoň na jednu otázku odpověděli ANO, je možné, že nemáte dostatek vitamínu D. Požádejte svého lékaře o stanovení vaší hladiny vitamínu D v krvi. Konzultujte s ním možnost užívání doplňků stravy s vitamínem D.

HROZÍ VÁM
NEDOSTATEK
VITAMINU D?
UDĚLEJTE SI RYCHLÝ
ORIENTAČNÍ
TEST.

VĚDĚLI JSTE, ŽE VĚTŠINA
POPULACE V ČR MÁ
V ZIMNÍCH MĚSÍCÍCH
NEDOSTATEK VITAMINU D?

Vitamin D je možné
užívat formou kapek,
olejů či kapslí.



O vhodném dávkování se poraďte se svým lékařem či lékárníkem, protože vitamínem D ve formě doplňků stravy se lze předávkovat.



VITAMIN D

„KAM NECHODÍ SLUNCE, CHODÍ LÉKAŘ“

VÍTE, ŽE TOTO ŘČENÍ HOVOŘÍ O VITAMINU D?

Je totiž důležitý pro správné fungování imunitního systému a v těle ovlivňuje více než 200 různých funkcí. Například tělu pomáhá využívat stravu přijatý vápník a tím přispívá ke zdraví kostí, zubů a ovlivňuje činnost svalů.



1. DOPALTE SE

OD BŘEZNA DO ŘÍJNA VYSTAVUJTE SVÉ NOHY, PAŽE, RUCE A DEKOLT (NENATŘENÉ OPALOVACÍM KRÉMEM) SLUNEČNÍMU ZÁŘENÍ. STAČÍ 2-4X DENNĚ V KRÁTKÝCH CCA 10 MINUTOVÝCH INTERVALECH. VŽDY ALE TAK, ABY KŮŽE NEZČERVENALA. PŘI DELŠÍM POBYTU NA SLUNCI POUŽIJTE OPALOVACÍ KRÉM.

VAROVNÉ SIGNÁLY NEDOSTATKU

- Bolest kostí a kloubů
- Dlouhodobá bolest svalů a svalová slabost
- Časté virové a bakteriální infekce
- Tvorba únavových zlomenin
- Poruchy rovnováhy – zejména pády ve stáří
- Únava

ZEJMÉNA V ZIMĚ
A NAJAŘE VÁM MŮŽE
VITAMIN D CHYBĚT.
ZVAŽTE ZAŘAZENÍ
DOPLŇKŮ STRAVY.
O JEJICH UŽÍVÁNÍ SE
VŽDY PORADTE SE SVÝM
LÉKAŘEM

2. DOJEZTE TO

DOPŘEJTE SI ALESPŮŇ 2X TÝDNĚ PORCI (200 G) TUČNÉ RYBY (SLEĎ, MAKRELA, LOSOS, SARDINKY, TUŇÁK, PSTRUH). NEZAPOMÍNEJTE KAŽDÝ DEN NA MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY A VEJCE. NAKUPUJTE POTRAVINY OBOHACENÉ VITAMÍNEM D (ROSTLINNÉ TUKY A OLEJE, SNÍDAŇOVÉ CEREÁLIE, MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY A JEJICH ROSTLINNÉ ALTERNATIVY).

3. DOPLŇTE

DŮLEŽITÉ SLUNCE- BEZPEČNÉ OPALOVÁNÍ

VITAMIN D SI UMÍ NAŠE KŮŽE VYTVOŘIT
Z CHOLESTEROLU, POKUD JÍ DÁME
PŘÍLEŽITOST NACHYTAT DOSTATEK UVB
SLUNEČNÍHO ZÁŘENÍ.

Naše tělo si vždy vytvoří jen tolik vitamínu D, kolik využije. Není tedy nutné být na slunci bez ochrany déle, než je doporučená doba. Vaše kůže nesmí v žádném případě zčervenat. To je známka spálení. Návštěva solárií i intenzivní opalování zvyšují riziko rakoviny kůže!

Lidé se světlejší pleti se sice špatně opalují, rychle červenají, ale vitamín D se jim tvoří lépe. Naopak snědým lidem se vitamín D tvoří hůře.

Nejefektivnější pro tvorbu vitamínu D je krátký pobyt na slunci mezi 10. a 15. hodinou. Čas, po který můžeme své tělo vystavovat slunečním paprskům, určuje náš fototyp.

Aby se vitamín D vytvořil, nesmí být kůže natřená opalovacími krémy, či jinak zahalená. Vitamín D se tvoří méně při smogové situaci, ve stínu či při zatažené obloze. UVB paprsky neprochází sklem.

Díky letním paprskům máme zásobu vitamínu D na podzimní měsíce. V zimních a jarních měsících je v České republice nedostatek UVB paprsků, a proto vitamín D v kůži prakticky nevzniká.

JAKÝ JSTE FOTOTYP VY?

A JAK DLOUHO TEDY SMÍTE BEZPEČNĚ ZŮSTAT NA SLUNCI?



dítě
5 minut



keltská
5-10 minut



severská
10-15 minut



smíšená
15-20 minut



středozevní
20-30 minut



hnědá
30-40 minut

EXISTUJE DOKONALÁ STRAVA?

NENÍ MNOHO POTRAVIN, KTERÉ JSOU BOHATÉ NA VITAMIN D.
PROTO POUZE STRAVOU NENÍ TĚMĚŘ MOŽNÉ KAŽDÝ DEN
PLNIT DOPORUČENOU DENNÍ DÁVKU.

- Na vitamín D jsou bohatá tresčí játra, tučné ryby či žloutek.
- Vitamín D je přirozeně i v mléce a mléčných výrobcích, ale i v nich obsah kolísá v závislosti na roční době. V létě je ho v mléce více než v zimě.
- Malé množství vitamínu D se nachází v mase.
- Vitamín D se může vytvořit i v houbách, pokud na ně intenzivně svítilo slunce. Sušení hub venku na slunci je proto ideální metodou zpracování.
- K houbám patří i kvasinky – tedy droždí. I to se ale na tvorbu vitamínu D potřebuje slunit. Pokud doma pečete z kynutého těsta, můžete ho (nebo samotný kvásek) nechat vzejít venku na slunci.
- Čtěte etikety a zejména v zimních měsících vybírejte i potraviny obohacené vitamínem D. Tato informace je uvedena poblíž názvu výrobku, nebo v tabulce s nutričními údaji. Nezapomínejte však, že i výrobky obohacené vitamínem D by měly obsahovat co nejméně cukru, soli a nasycených tuků.

