

# VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

## Hlavní principy správné výživy dospělých

(upraveno podle doporučení Společnosti pro výživu a MZ ČR)

- Upravit celkový energetický příjem a pohybový režim tak, aby bylo dosaženo rovnováhy mezi příjmem a výdejem energie.
- Udržovat optimální BMI 18,5–25 a obvod pasu (pod 94 cm u mužů a pod 80 cm u žen)
- Snížit příjem tuku tak, aby nehradil více než 30 % energetického příjmu.
- Omezit příjem nasycených mastných kyselin a transmastných kyselin, preferovat nenasycené mastné kyseliny.



- Snížit příjem cholesterolu nejvýše na 300 mg/den.
- Omezit spotřebu jednoduchých cukrů tak, aby nehradily více než 10 % energetického příjmu, preferovat potraviny s nízkým glykemickým indexem.

- Snížit spotřebu kuchyňské soli na 5 g/den, preferovat sůl obohacenou jódem.
- Zvýšit příjem vitamínu C na 100 mg denně.
- Zvýšit příjem vlákniny na 30 g za den.



- Zvýšit příjem dalších ochranných látek.
- Dbát na pitný režim, vyhýbat se však alkoholickým nápojům.

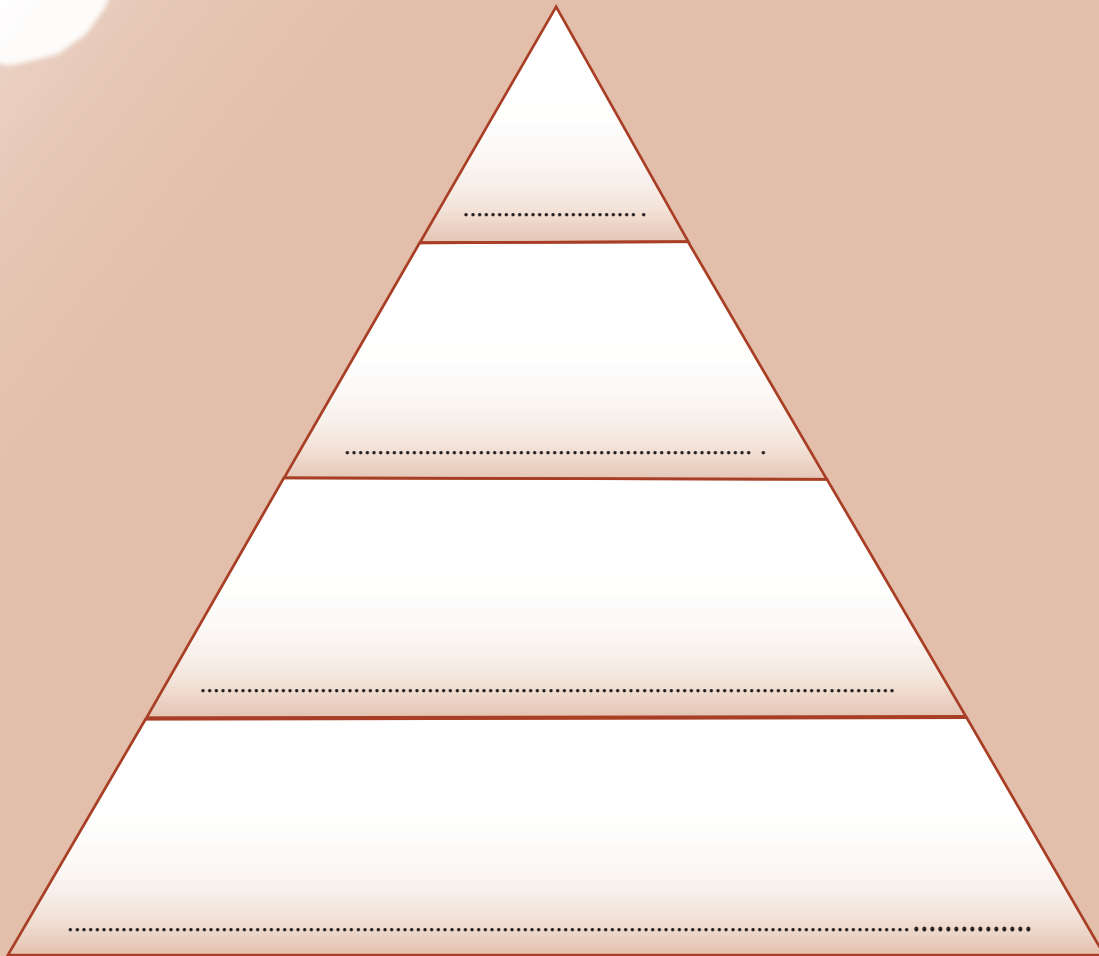
### Víte, že:

- Názorná doporučení pro spotřebu potravin a správné sestavení jídelníčku představuje tzv. potravinová pyramida? Je založena na jednoduchém principu – na základně pyramidy jsou potraviny, které je žádoucí konzumovat v největší míře, v dalších patrech postupně ty, které se mají jíst méně; potravinám na špičce je dobré se spíše vyhýbat.





Zkuste navrhnout potravinovou pyramidu. Do jednotlivých pater zakreslete hlavní skupiny potravin včetně doporučení, jak často a v jakém množství se mají konzumovat.



Svůj návrh zdůvodněte a porovnejte s doporučením odborníků.

**Víte, že:**

- Kojení je nejlepším způsobem výživy novorozence a kojence? Kojit může naprostá většina (cca 97 %) matek, důležité je však zvládnout správnou techniku kojení. Na kojení je vhodné se připravovat již během těhotenství.
- Vylučné kojení by mělo trvat 6 měsíců, poté se doporučuje kojit s příkrmy do dvou let věku dítěte?
- Výživa v dětství a dospívání musí umožnit správný růst a vývoj organismu? S ohledem na věk dítěte je nezbytné zajistit optimální příjem energie a všech živin. Dbát je třeba zvláště na dostatek kvalitních bílkovin, omega-3 nenasycených mastných kyselin, vápníku a jódu.



- V těhotenství má výživa přispět jednak k dobrému zdravotnímu stavu nastávající maminky, jednak ke zdravému vývoji plodu, což může mít veliké dopady na jeho další život? Řada metabolických poruch a civilizačních onemocnění ve středním věku je částečně naprogramována už během nitroděložního života v důsledku špatné výživy plodu.
- Hmotnostní přírůstek v těhotenství by měl činit cca 10–12 kg?
- Nadbytek vitamínu A v těhotenství může vést k vrozeným vývojovým vadám plodu?
- Žádoucí je naopak vyšší příjem kyseliny listové (cca 400–600 mikrogramů na den), pokud možno ještě před otěhotněním a během prvních tří měsíců těhotenství? Kyselina listová může zabránit vrozeným vadám míchy a mozku.



- Důležitý je v těhotenství také adekvátní příjem vápníku, hořčíku, jódu, železa, zinku a nenasycených mastných kyselin s dlouhým řetězcem?
  - Během těhotenství je zapotřebí dbát na prevenci zácpy a omezit konzumaci potravin způsobujících nadýmání, zejména v posledních měsících před porodem?
  - Ve stáří je třeba dbát především na prevenci podvýživy a dehydratace? U seniorů nad 75 let věku jsou opatření v tomto smyslu důležitější než prevence civilizačních onemocnění.
- Příčin podvýživy u seniorů je celá řada? Z hlavních můžeme uvést ztrátu chrupu, snížené vnímání chuti a čichu, zhoršené trávení, poruchy hybnosti, vliv různých chronických onemocnění, depresivní nálady, sociální izolovanost.
  - Důsledkem podvýživy ve stáří je snížená obranyschopnost organismu, vznik infekcí (zápal plic, nezřídka smrtící!) a zhoršené hojení ran (běrcové vředy, stavy po operacích)?



Uvedte alespoň 4 důvody, proč je mateřské mléko nejlepší výživa pro novorozence a kojení.

Proč kojení představuje výhodu nejen pro kojence, ale i pro kojící matku?

Popište, jak má být rozdělen příjem potravy během dne.

Vyhledejte a doplňte doporučené hodnoty denního příjmu hlavních živin pro vaši věkovou skupinu.

		7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
Energie (kcal)	chlapci	1800	2100	2550	2500
	dívky	1600	1900	2050	2000
Bílkoviny (g)	chlapci				
	dívky				
Tuky (g)	chlapci				
	dívky				
Sacharidy (g)	chlapci				
	dívky				

Jak má vypadat správný jídelníček školáka?

Jak se mění výživové potřeby během dospívání?

Kterým potravinám je nezbytné se vyhýbat v průběhu těhotenství? Vysvětlete z jakých důvodů.

Uveďte dvě nákazy z jídla, které mohou být v těhotenství velmi nebezpečné. Navrhněte, jak se před nimi chránit.

Jaké problémy spojené s příjmem potravy hrozí ve stáří? Navrhněte způsoby jejich řešení





V současné době jsou velmi populární nejrůznější alternativní způsoby výživy. Ty se od „běžné výživy“ liší tím, že v jídelníčku chybí některé druhy běžných potravin, nejčastěji živočišného původu. Rozdíly mohou být také ve zvláštním způsobu produkce potravin, způsobu přípravy stravy a nezvyklé kombinaci konzumovaných potravin.

Alternativní směry výživy nelze ze zdravotního hlediska hodnotit paušálně – vždy je třeba zkoumat, co takový způsob stravování obnáší (jak vypadá skladba jídelníčku) a kdo ho dodržuje.



Z jakých důvodů nejčastěji lidé praktikují alternativní výživu?

Co vylučují z jídelníčku

semivegetariáni

.....

pescovegetariáni

.....

laktoovovegetariáni

.....

laktovegetariáni

.....

vegani

.....

vitariáni

.....

frutariáni

.....

Jaké zdravotní výhody mohou mít některé alternativní způsoby výživy?

Jaká zdravotní rizika mohou hrozit při dodržování alternativních způsobů výživy?

Pro koho je zcela nevhodná strava bez potravin živočišného původu?