

Jiří Ruprich, CSc. a kol.

CZVP SZÚ, Palackého 3a, 61242 Brno, email: jruprich@chpr.szu.cz

CZVP SZÚ, Palackého 3a, 61242 Brno, email: jruprich@chpr.szu.cz



Obsah sdělení

1. Současné výživové trendy ve světě a u nás
2. Dopad výživy na zdravý život v pokročilém věku

Appendix (panel?)

*10 doporučení pro výživu a výběr potravin
pro seniory 60+ (ale i mladší osoby...)*



1. Současné výživové trendy ve světě a u nás

- Co je **výživový trend**
 - stravovací trendy nabádají ke zdravému stravování, plnohodnotnými potravinami a zároveň si osvojili aktivnější životní styl. Je to **výběr diety v kontextu „wellness a zdravějšího přístupu k životu**. 13. srpna 2020
- Co znamená slovo **dieta**
 - ve starořečtině to znamenalo "jídlo, výživa a způsob života". Dnes **dieta může znamenat řadu věcí**, obvykle:
 - obvyklý způsob stravování (váš denní jídelníček)
 - omezený přísun kalorií, hubnutí
 - stravování pro celkové zdraví
 - druh a množství jídla předepsané pro speciální účely



O čem se ve světě v současnosti hovoří ...

Současné trendy v oblasti zdraví a výživy 2021

- Udržitelná výživa (**sustainabilita**)
 - Proaktivní zdraví (**primární/sekundární prevence zdraví**)
 - Zdravé stárnutí (**aktivní stárnutí**)
 - Zdraví zažívacího traktu (**mikrobiom**)
 - Nálada a duševní pohoda (**přiměřený stres + dlouhodobá pohoda**)
 - Imunitní systém těla a prevence chronických zánětů (**rovnováha v těle**)
 - Transparentnost pro důvěru (**může dnes spotřebitel věřit PPP?**)
 - Význam rostlin (**volumetrická dieta, vláknina, nasycení bez nadbytku E**)
-
- *Bílkoviny pro udržitelnost a zdraví* (“keto” – význam bílkovin v dietě/sarkopenie)
 - *Cukry* (jak snížit příjem bez kompromisů)
 - *Tuky* (množství a jejich složení – poměr omega 3/omega 6)
 - **Sůl** (specifické v ČR, ostatní to řešili)

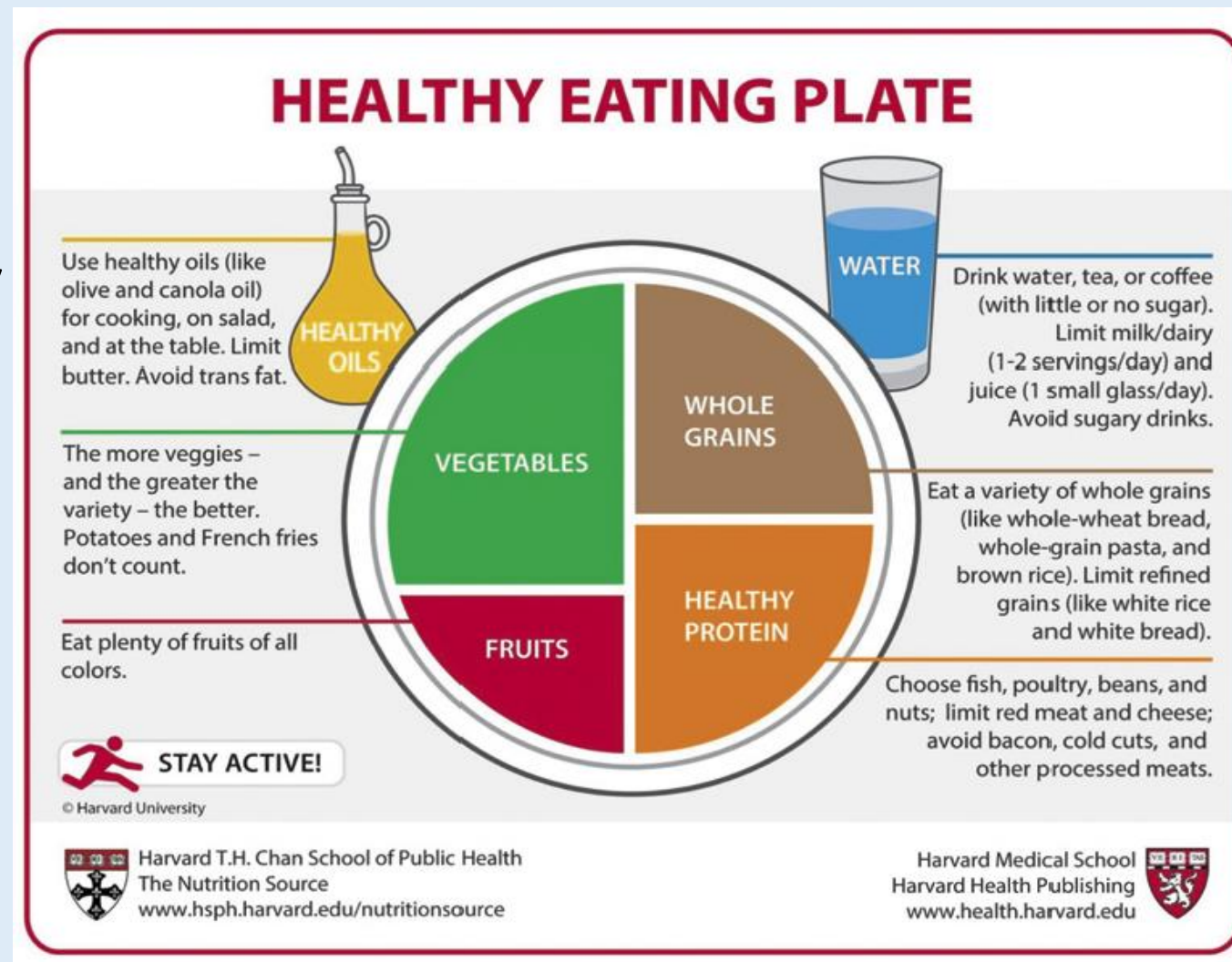


Boj proti civilizačním nemocem...

Co znamená zdravá dieta (nejen) seniorů – 5 principů

1. Vyšší zastoupení **rostlinných** potravin
2. Adekvátní množství **bílkovin**
3. **Minimálně zpracované** potraviny
4. Omezené množství **nasycených tuků, přidaných cukrů a soli**
5. Vyvážené poměry živin – „nutriční **denzita**“

Podobná grafická doporučení se opakují v mnoha zemích, včetně ČR... vznikla v USA, jsou adaptována v různých zemích podle existujících podmínek.



Přehled některých diet (asi 40)

Nízkosacharidové diety

- Atkinsova
- Eko-Atkinsova
- Ketogenní
- Masožravá
- Dukanova
- Optavia

Paleo diety

- Paleo
- Středomořská paleo
- Peganova
- Celá



Rostlinné diety

- Veganská
- Vegetariánská
- Flexitariánská (není problém...)
- VB6
- Engine
- Syrová
- Makrobiotická

Přerušovaný půst

- Střídavý
- Modifikovaný střídavý
- Dieta 5:2
- Časově omezené

Čisté stravování

Tradiční regionální stravování

- Středomořská (není problém...)
- Severská (není problém...)
- Okinawská

Diety proti nemocem

- Protizánětlivá
- Ornishova
- DASH (není problém...)
- MIND (není problém...)
- Portfoliová
- Dieta v rámci programu TLC
- Bezlepková
- Dieta s nízkým obsahem FODMAP

Diety na hubnutí

- Mayo Clinic
- Volumetrická
- Dieta WW (Weight Watchers)
- Dieta Biggest Loser (Největší smolař)
- Dieta South Beach
- Noomova dieta

2. Dopad výživy na zdravý život v pokročilém věku

- Co je „výživa“

- Výživa je zdravá, vyvážená strava, která prostřednictvím „jídla a nápojů“, dodá energii a živiny, které potřebujeme ke zdraví. 23. července 2021

- Co je „zdravý život“ = život ve zdraví

- "Stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo slabosti" - Ústava WHO. 7. října 2011

- Co je „pokročilý věk“ (v ČR je těchto osob cca 2,8 M)

- Podle WHO existuje tzv. období raného stáří (60–74 let), období vlastního stáří (75–89 let) a období dlouhověkosti (nad 90 let) 6. února 2019



Zdraví se zhoršuje s věkem

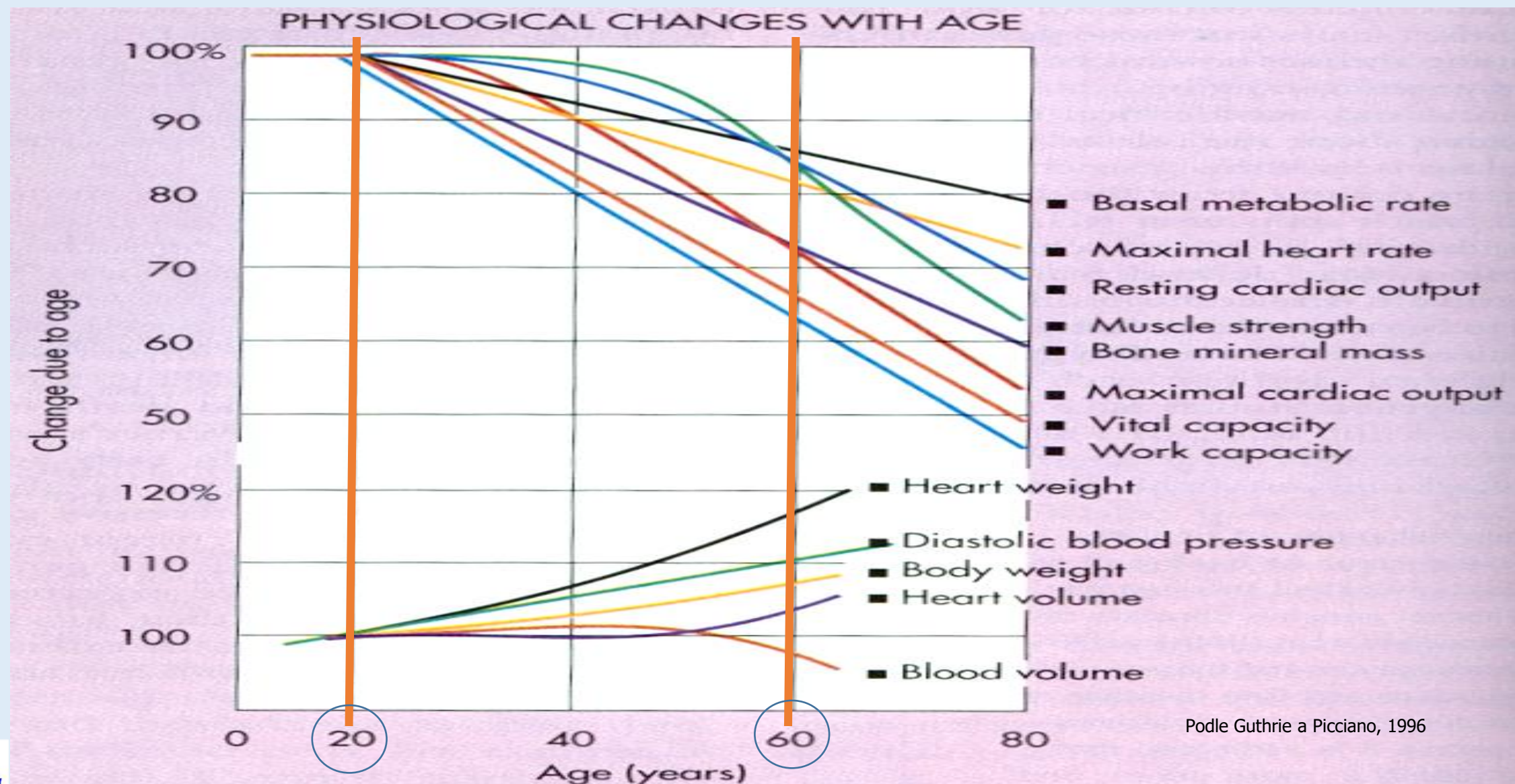
1. **Náklady na zdraví v ČR jsou stále dražší >>> nárůst neinfekčních nemocí, následné a sociální péče (80 % nemocí lze předcházet, náklady >185 mld. Kč, prevence šetří >5 %)^a + periodické náklady na INFEKCE**
2. **Masivní reklama >>> lobistické skupiny ovlivňují výběr potravin s vysokým obsahem energie, tuku, cukru a soli...**
- ! 3. **Roste chybný výběr potravin >>> špatná orientace při výběru „zdravějších“ variant potravin**

Náklady na zdravotní péči

- EU 9,9 % HDP (2982 Eur/osobu)
- ČR 7,7 % HDP (1493 Eur/osobu)
(Eurostat 2018)



Jak se mění fyziologické parametry při stárnutí

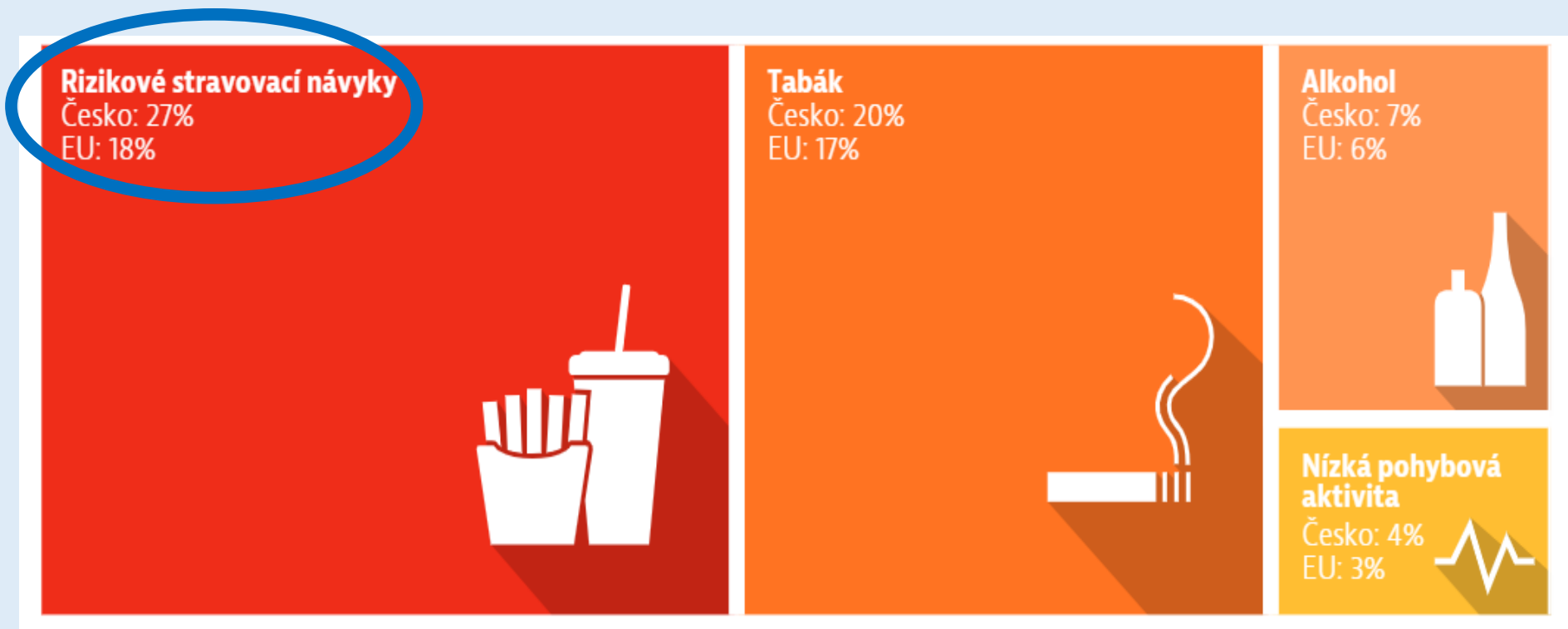


Podle Guthrie a Picciano, 1996

Zdravotní statistika v ČR

Nezdravá výživa významně přispívá k onemocnění a úmrtí

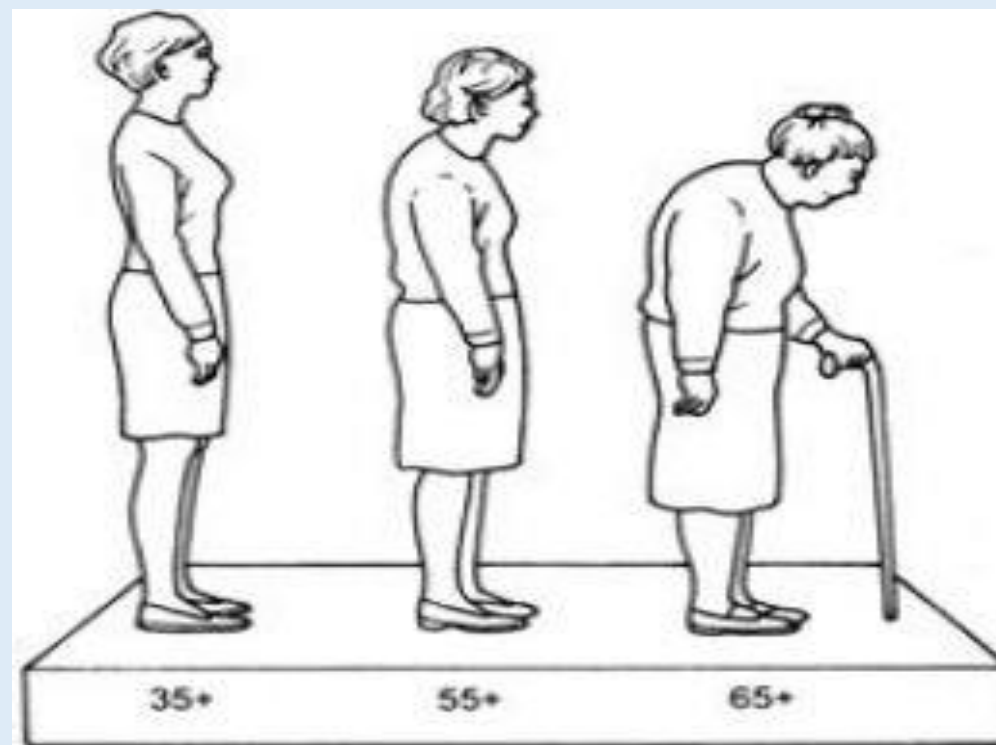
- 58 % všech úmrtí v ČR (2017) lze přičíst rizikovému chování
- **27 %** se v ČR přičítá rizikovým stravovacím návykům (EU **18 % !!!**)



Zdravotní problémy seniorů spojené s výživou

Nejčastější diagnózy u seniorů...

- Kardiovaskulární onemocnění
- Obezita
- Diabetes
- Osteoporóza
- Nedostatečná výživa



Sociální faktory ovlivňující výživu starších osob 60+

1. Dlouhodobé nutriční návyky se těžko mění
2. Ekonomické okolnosti se mění pro řadu seniorů
3. Porozumění nutričních informací – nejsou schopni vybrat zdravější varianty



Rozumíme základům?
 $50 + 10 \times 0 + 9 = ?$ (FB)

Motto závěrem...

Zdravá strava je důležitá pro každého. Cílem je usnadnit informovanost spotřebitelů o možnostech zdravější volby. Označování potravin by mělo být upraveno tak, aby bylo jednoduché pro většinu...



Proč nově značit potraviny? Jde o naše zdraví...



Děkuji za pozornost. Další informace můžete najít na webu SZÚ...

APENDIX

Doporučení pro seniory - možnost použití agregované značení podle systému Nutri-Score.

10 doporučení pro výživu a výběr potravin pro seniory (ale i ostatní...)



Možnost diskuse v panelu, podle časových možností