

Značení potravin z hlediska péče o obézní populaci

Mgr. Aneta Sadílková, nutriční terapeutka

3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze

Česká obezitologická společnost ČLS JEP

Sekce nutričních terapeutů ČAS

Situace v ČR

- Přibližně 60 % populace má nadváhu (35 %) nebo obezitu (23 %)
- Nadváhu má každé 4. dítě (>20 %) a obezitu každé 7. dítě (>10 %)
- Téměř 1 milión osob má diabetes mellitus 2. typu
- Epidemie COVID-19 situaci nezlepšila
- V rámci 3.IK VFN, obezitologické a diabetologické ambulance – týdně 140 pacientů s obezitou a komorbiditami u lékařů, 70 u nutričních terapeutek
- 500-600 měsíčně u lékaře, 250-300 u NT
- Nových pacientů přibližně 20 týdně/80 měsíčně

Není to jen o výživě



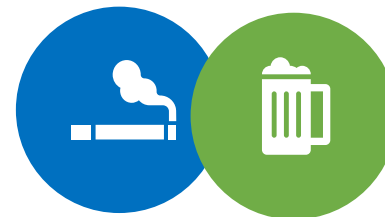
POHYBOVÁ
AKTIVITA



SPÁNKOVÝ
REŽIM



PSYCHICKÝ
STAV



ZLOZVYKY A
ZÁVISLOSTI

- ▶ Nevhodné stravovací zvyklosti často vznikají v důsledku problémů v jiných oblastech
- ▶ Každé civilizační onemocnění včetně obezity je třeba vnímat jako komplexní záležitost
- ▶ Prevence i léčba je komplexní proces

Ovlivňování populace

- Ovlivňování populace (zvláště té s nadváhou a obezitou) je obtížné
- Naučené chování a zavedené stereotypy je obtížné měnit

Možností, jak ovlivnit stravování populace, je více

- V rámci školní docházky
 - Prostřednictvím zdravotníků – lékařů, zdravotních sester, nutričních terapeutů, fyzioterapeutů..
 - V rámci různých kampaní
 - Prostřednictvím médií
-
- Značení potravin – na zadní straně obalu (výživové údaje, složení)
 - Značení potravin – na přední straně obalu



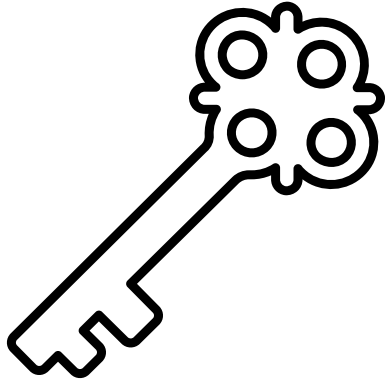
Jakákoli snaha má smysl

I když reálný dopad každé z nich je
velmi malý ... “jako kapka v moři”





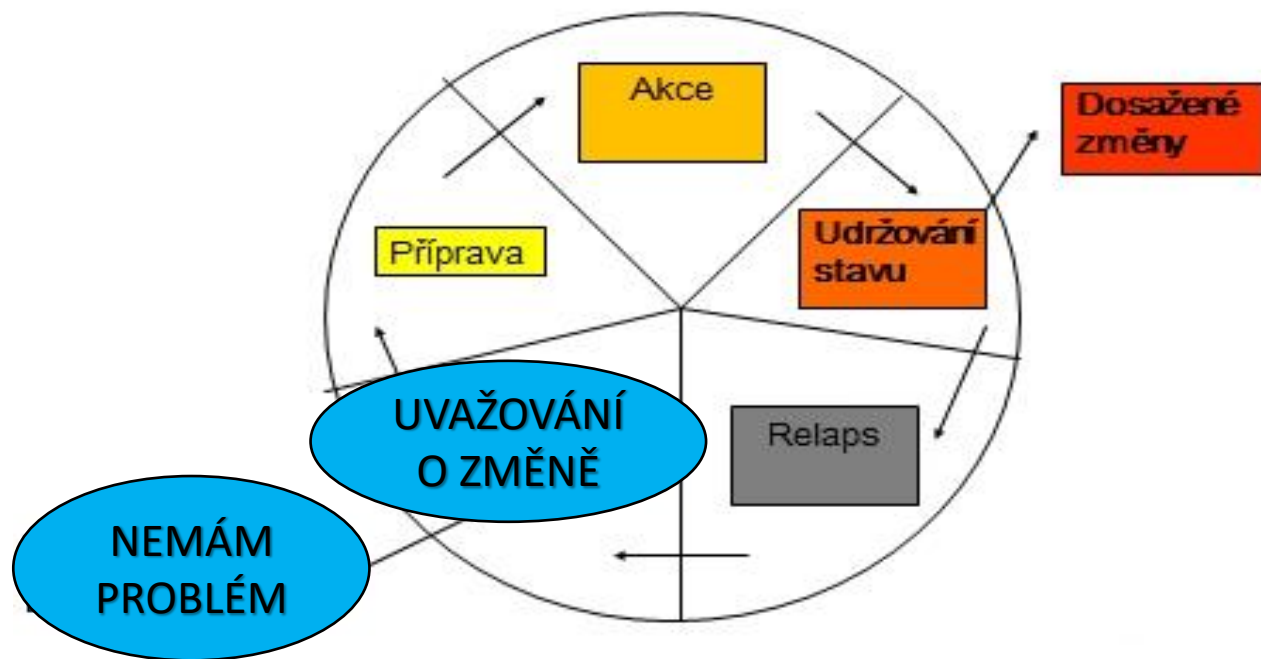
MOTIVACE =



-
- Studie naznačují, že i když jsou výživové údaje na potravinách dostupné, největším problémem, který brání spotřebitelům ve výběru zdravějších potravin, je nedostatek motivace.
 - Když někdo nechce, nelze ho přesvědčit, lze ho jen zkusit motivovat

Motivace ke změně

Stádia změn



**Jsou dny, kdy se
motivace hledá těžko.**



**A pak jsou dny,
kdy si tě najde sama.**

Krátký vhled do práce nutričního terapeuta

- Mnoho lidí má pocit, že výživě rozumí
- Mnoho lidí se zajímá o zdravý životní styl a výživu
- Co je ale vlastně správné?
- Jak teorii uvést do praxe?
- Výživový informační chaos



Reálné stravování pacientů

JIDELNÍČEK 016 11.015

Den..... Datum..... Hmotnost (kg)..... Energetický limit.....

Glykemie	Čas	Jídla a nápoje	Množství	KJ
Ráno a dopoledne				
13				
Poledne				
	12	HOVSKA	2	
		PAPRIKA	100	
KTE	16	KURČE MĚSO	200	
		VAR. KL KL DOB		
Večer				
	20	CHLEB	100	
		STUHA	50	
		RAK. BĚ / PAPRIKA	2/11	
		Š MINORÁČKA 1,5L		
Dnes celkem				

Snídaně

3 484 kJ

zeleninová polévka nezahuštěná	13:29	2 x 250 g	810 kJ
špekáčky retro farmářské	13:34	2 x 100 g	1 708 kJ
chléb pšenično žitný	13:35	2 x krajíc (50 g)	964 kJ
presso káva bez mléka a cukru	13:35	2 x porce (7 g)	1 kJ

Dopolední svačina

1 336 kJ

špekáčky retro farmářské	13:38	1 x 100 g	854 kJ
chléb pšenično žitný	13:38	1 x krajíc (50 g)	482 kJ
Magnesia minerální jemně perlivá voda	13:40	2 x 250 ml	0 kJ

Oběd

2 151 kJ

meloun vodní	13:41	5 x 100 g	590 kJ
presso káva bez mléka a cukru	13:42	2 x porce (7 g)	1 kJ
čokoládové bonbóny	13:45	4 x 20 g	1 560 kJ

Odpolední svačina

1 487 kJ

špekáčky retro farmářské	13:47	1 x 100 g	854 kJ
chléb pšenično žitný	13:47	1 x krajíc (50 g)	482 kJ
rajčatový džus Bio s mořskou solí	13:50	1 x 200 ml	151 kJ

Večeře

6 174 kJ

párek průměr	13:53	3 x 100 g	3 600 kJ
chléb pšenično žitný	13:54	2 x krajíc (50 g)	964 kJ
káva turecká	13:54	1 x 200 ml	50 kJ
čokoládové bonbóny	13:56	4 x 20 g	1 560 kJ
San terra Aqua Bella jemně perlivá	13:57	3 x 100 ml	0 kJ

Bílkoviny celkem	159 g
Sacharidy celkem	313 g
Tuky celkem	176 g
Vláknina celkem	27 g

Potraviny celkem

+14 632 kJ

Jak si často začátek změny představuje pacient i zdravotník?



DLOUHODOBĚ
NEUDRŽITELNÉ



Není to tak černobílé



Zdroj: dtest.cz

Nabídka vysoce energetických a zpracovaných potravin je velká a lákavá

„Tohle je jediné místo,
kde dokážu držet
předepsanou dietu“



Lidé chtějí zjednodušené návody a rychlá řešení

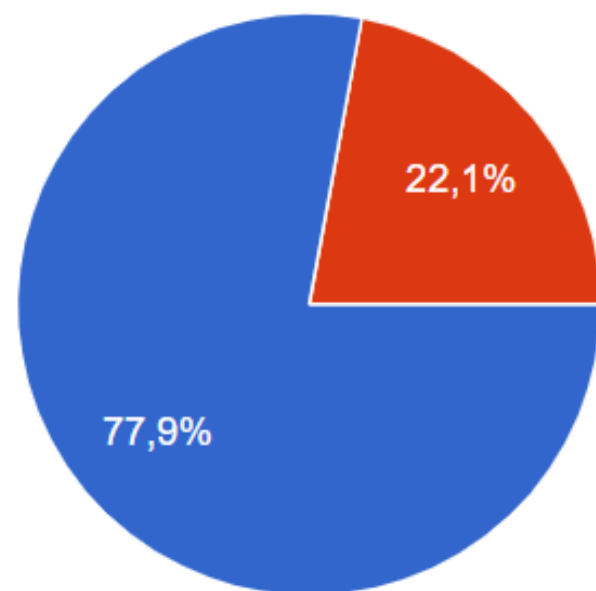
- Pacienti si žádají předepsané jídelníčky
- Seznam potravin - co mají a nemají jíst
- Chtějí získat jednoduchý návod
- Nechtějí nad výběrem potravin dlouze přemýšlet
- ...to není vhodná cesta
- Správná cesta je vysvětlovat principy, zvyšovat nutriční gramotnost populace
- ALE to je časově náročné
- Je vhodné přístupy kombinovat - umožnit zjednodušený výběr a zároveň vysvětlovat principy

Lidé chtějí jíst lépe, ale „nemají čas“

- Většina lidí má zájem být zdraví, lépe se stravovat, cítit se dobře
- Většina lidí se nechce nebo „nemá čas“ se zabývat zjišťováním, jaké potraviny jsou „vhodnější“/nutričně hodnotnější
- Proto uvítají možnost zjednodušené volby
- Nemusí, ale mohou ji využít
- A právě takovou zjednodušenou volbou je značení na přední straně obalu potravin

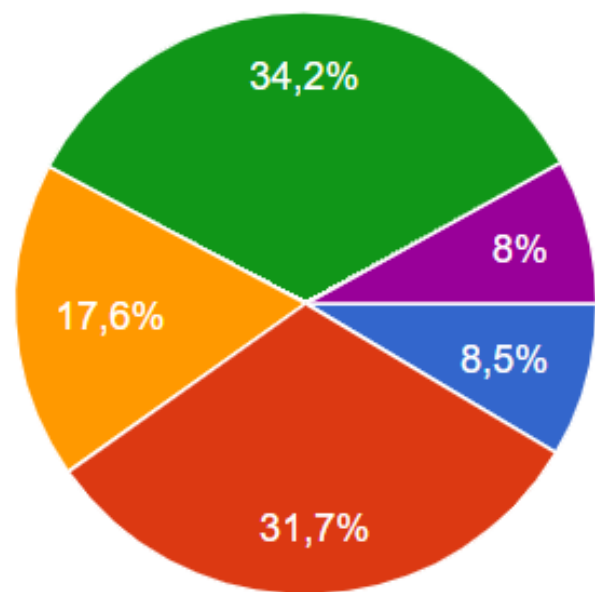
On-line průzkum (n = 199)

POHLAVÍ



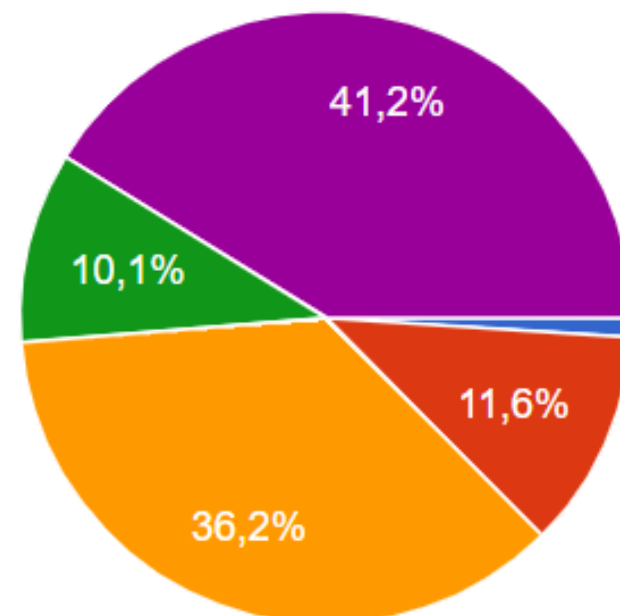
● Žena
● Muž

VĚK



● 18-25
● 26-35
● 36-45
● 46-60
● 61 a více

NEJVYŠŠÍ DOSAŽENÉ VZDĚLÁNÍ



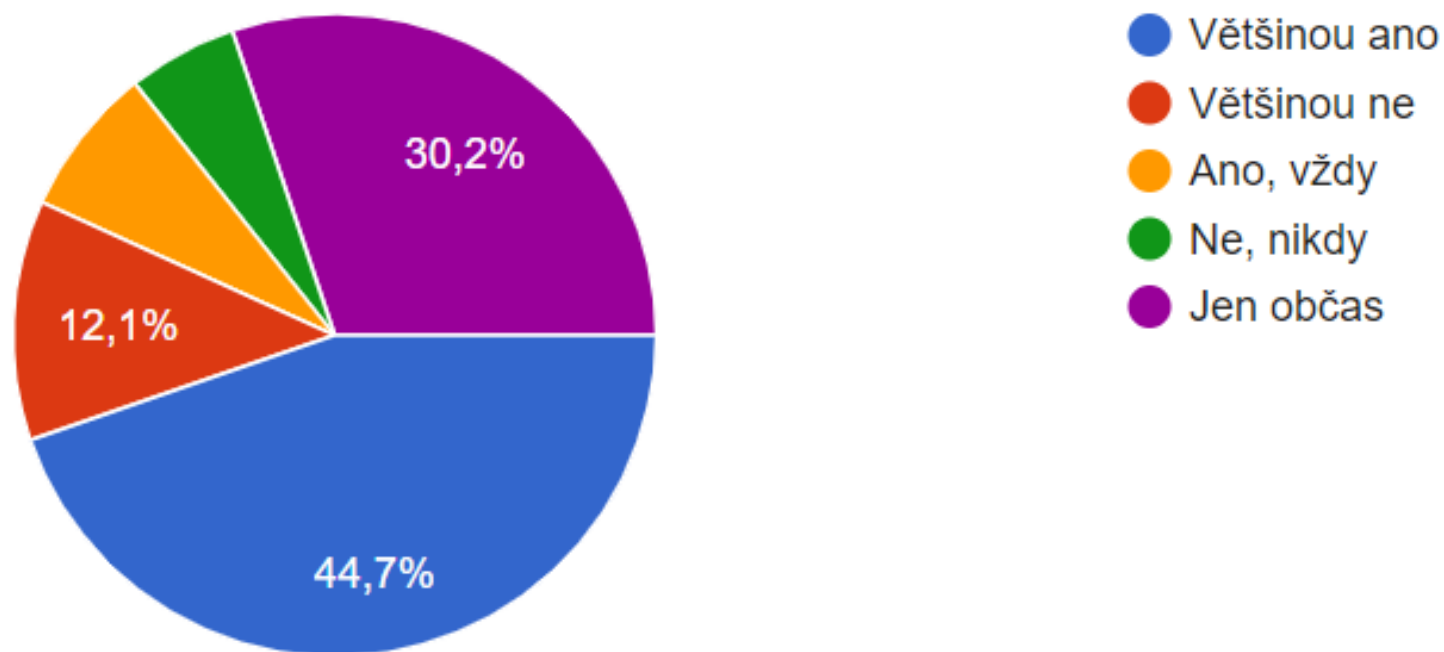
● Základní
● Vyučen/a
● Středoškolské s maturitou
● Vyšší odborné
● Vysokoškolské



Výživové údaje a složení a jejich srozumitelnost

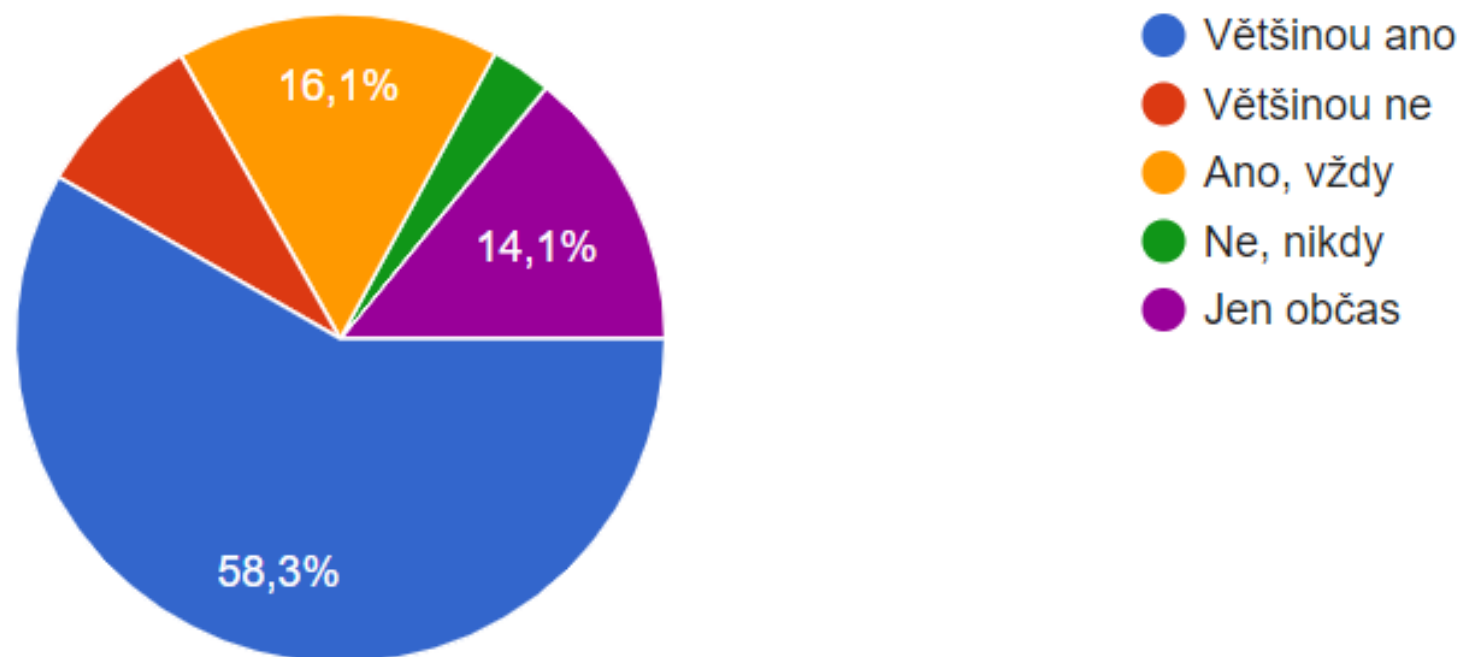
Čtete si pravidelně VÝŽIVOVÉ ÚDAJE uvedené na obalu potravin (kolik gramů sacharidů, cukrů, tuků, bílkovin, vlákniny potravina obsahuje v 100 g)?

199 odpovědí



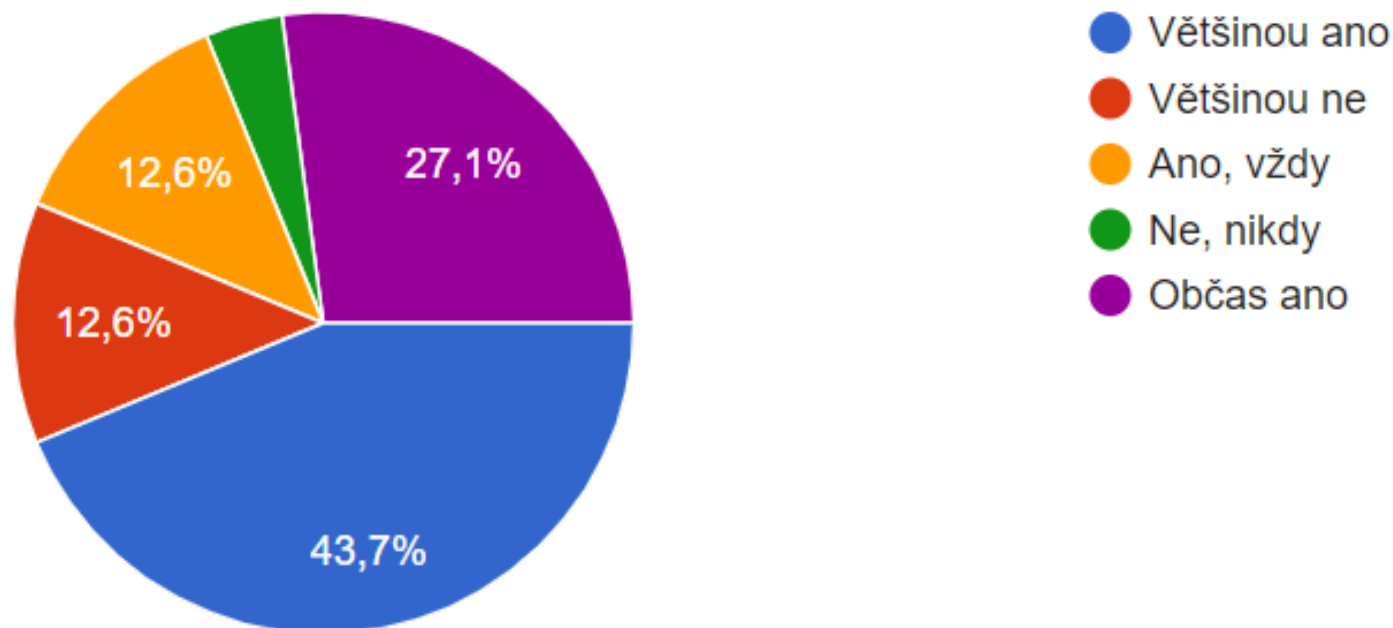
Jsou pro Vás tyto výživové údaje uvedené na obalu potravin srozumitelné? Víte, co znamenají? Dokážete podle nich potravinu posoudit z hlediska její "vhodnosti" pro zdraví?

199 odpovědí



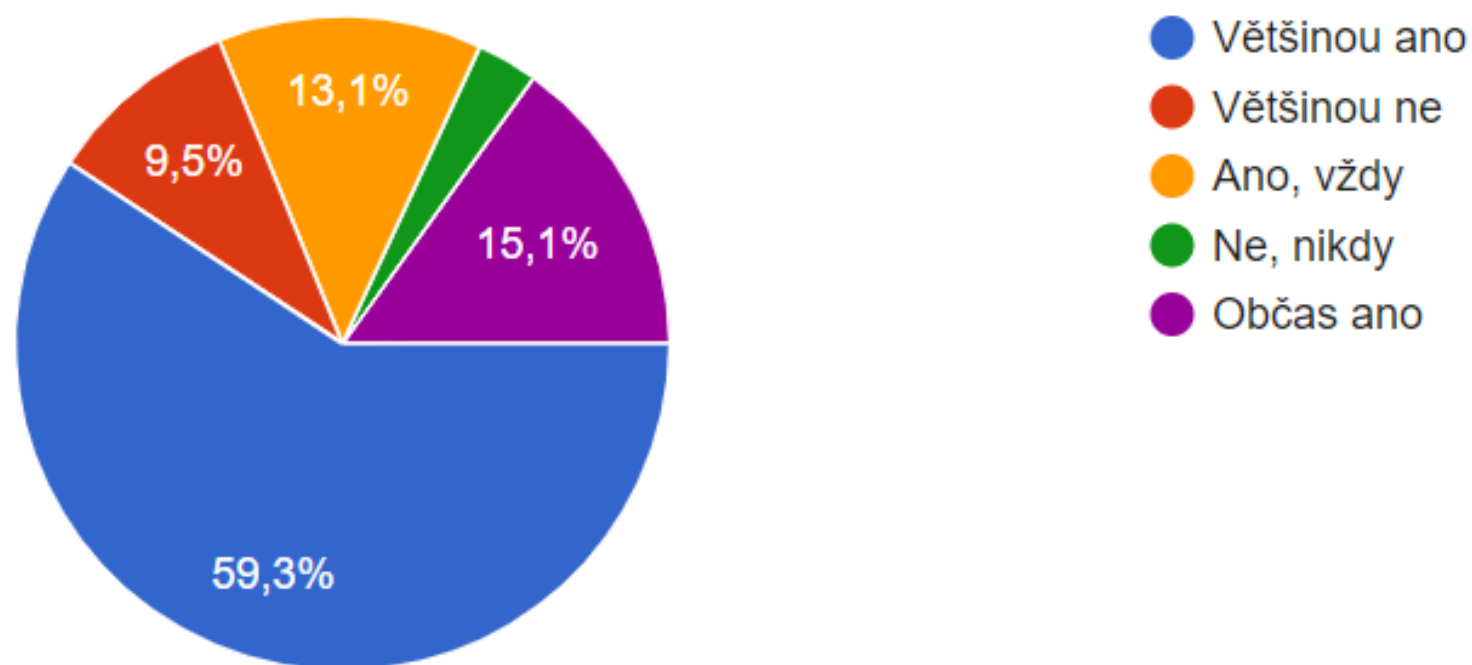
Čtete si pravidelně údaje o SLOŽENÍ uvedené na obalu potravin, tzn. složky, ze kterých je potravina vyrobena? Např. pšeničná mouka, droždí, kakaová hmota, cukr, kakaové máslo, emulgátor:lecitin.

199 odpovědí



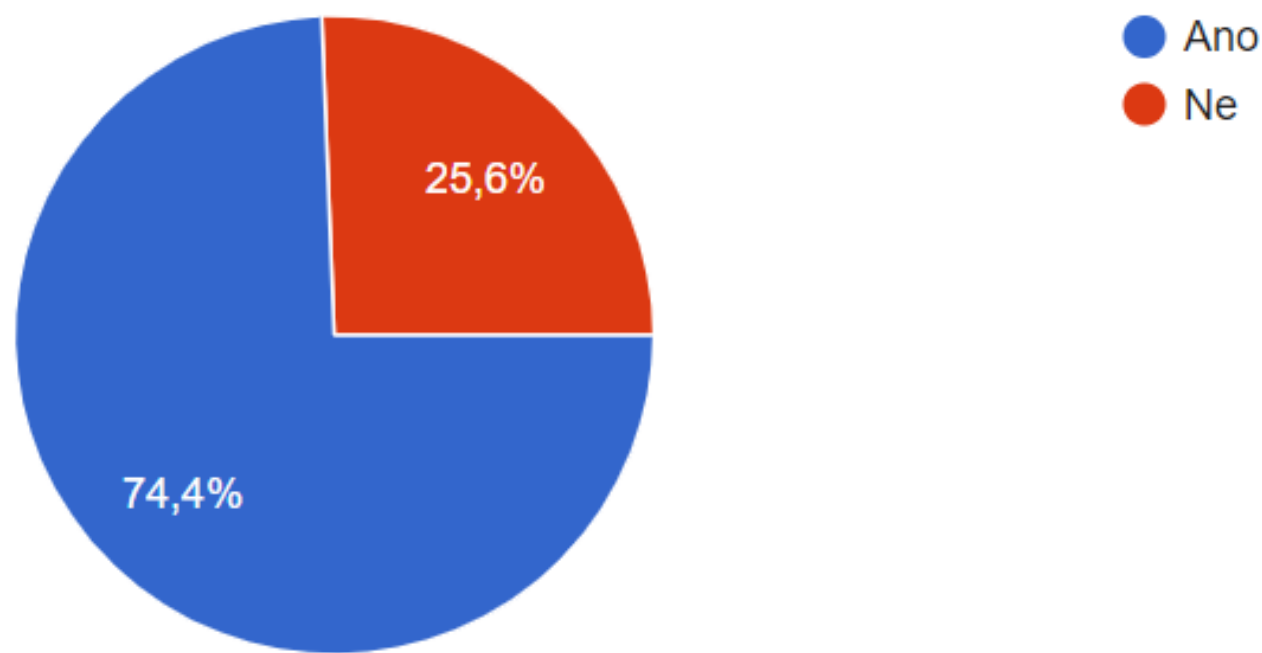
Jsou pro Vás tyto údaje o složení uvedené na obalu potravin srozumitelné? Víte, co znamenají? Dokážete podle nich potravinu posoudit z hlediska její "vhodnosti" pro zdraví?

199 odpovědí



Zajímáte se/vyhledáváte informace o vlivu složení potraviny nebo výživových údajů na Vaše zdraví?

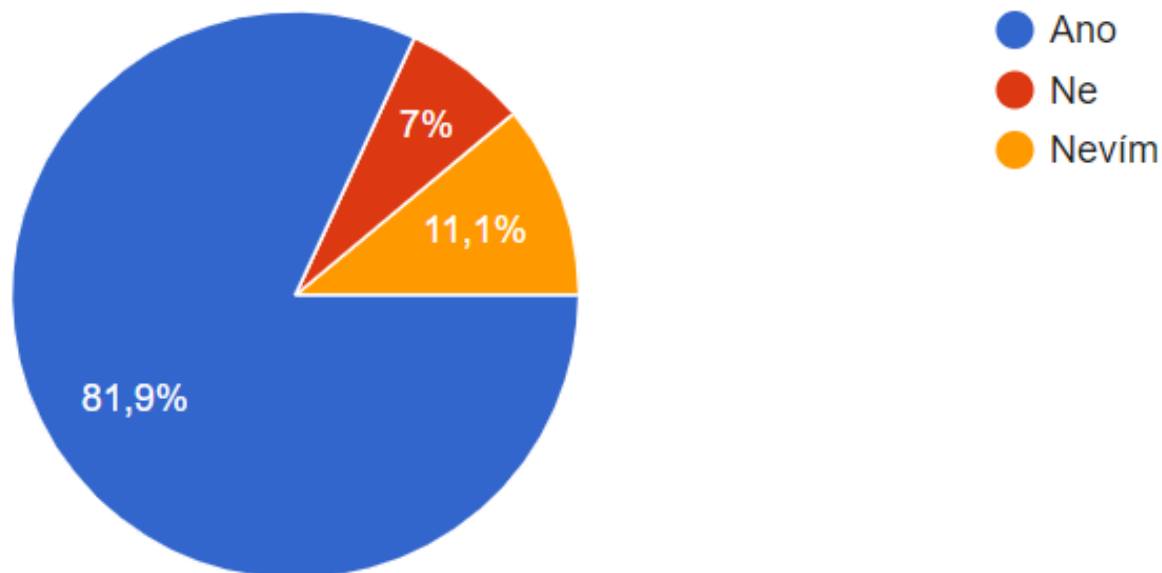
199 odpovědí



Většina (82 %) dotazovaných by jednotné značení na obalu potravin uvítala

Uvítal/a byste jednotné značení na obalu potravin, které by vyjadřovalo, jaký může mít daná potravina potenciálně vliv na Vaše zdraví, tedy zda přispívá ke zdraví, nebo na něj naopak může mít negativní dopad?

199 odpovědí



Závěrem

- Každá snaha o změnu stravovacích zvyklostí populace se počítá
- Lze předpokládat, že většina lidí uvítá jednotné zjednodušené značení na přední straně obalu potravin
- Nadále je nezbytné populaci vzdělávat v oblasti výživy, vysvětlovat principy

Mgr. Aneta Sadílková

Místopředsedkyně Sekce nutričních terapeutů ČAS

Sekce nutričních terapeutů České obezitologické společnosti ČLS JEP

aneta.sadilkova@vfn.cz

