

# Výživa a vliv na zdraví

MUDr. Barbora Macková

# Prevence

- **Primární prevence** – zkoumá předpoklady, podmínky a příčiny jevů, jimž se má bránit a hledá způsoby, jak jim předcházet, bývá zaměřena na veškeré obyvatelstvo
- **Sekundární prevence** se snaží příslušné jevy včas zachytit a bránit jejich prohlubování, šíření apod. Zaměřuje se zvláště na ohrožené skupiny obyvatelstva
- **Terciální prevence** se snaží zabránit opakování např. onemocnění, drogové závislosti. Je zaměřena na osoby právě vyléčené (v jiné oblasti např. na osoby propuštěné z výkonu trestu, atd.)

# Primární prevence

předcházení vzniku nemocí, ovlivňování determinant, které příznivě působí na zdraví a snižování zdravotních rizik

**Cíl:** odvrátit nebo oddálit propuknutí onemocnění – prodlužovat zdravé roky života

**Cílová skupina:** zdraví lidé

**Prostředek:** **zdravý životní styl** vč. očkování

**Nástroje:** intervence skupinové, individuální za účelem zvyšování zdravotní gramotnosti, regulatorní opatření (legislativa)

# Zdravotní stav české populace (OECD 2021)

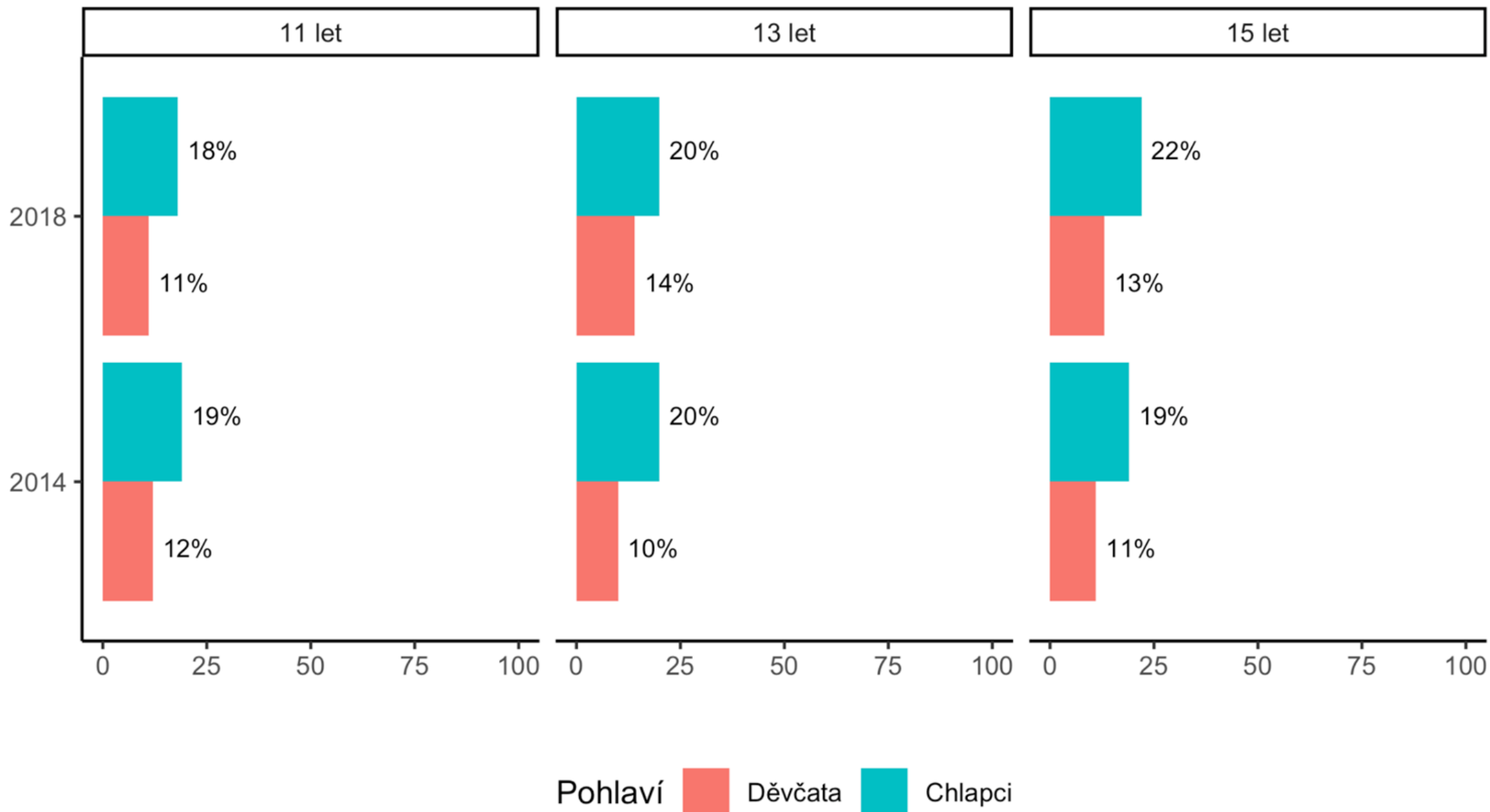
- Střední délka života v ČR se sice zvyšuje, stále je ale pod průměrem EU
- 40 % všech úmrtí v ČR je způsobeno nemocemi oběhové soustavy, dalších 20 % připadá na rakovinu

[https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/ceska-republika-zdravotni-profil-zeme-2021\\_a3017bfb-cs](https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/ceska-republika-zdravotni-profil-zeme-2021_a3017bfb-cs)

# Zdravotní stav české populace (OECD 2021)

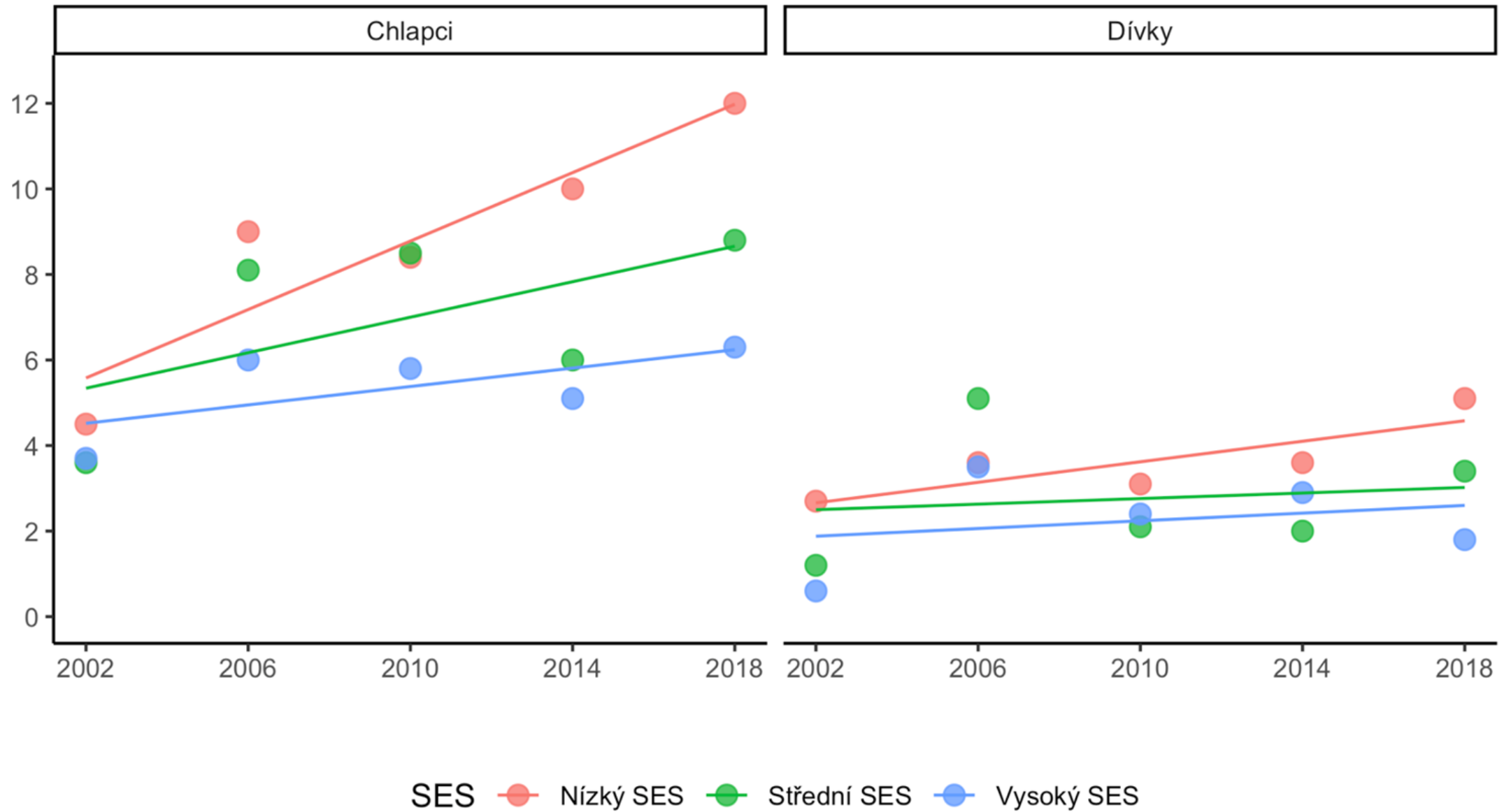
- Více než polovina obyvatel ČR má nadváhu nebo obezitu
- **míra obezity v ČR výrazně roste** a přesahuje již 19 %
- při pokračování současného trendu bude míra obezity v ČR v roce 2030 na 35%
- rostoucí trend se projevuje i v dětské populaci

# Proporce dětí, které trpí nadváhou nebo obezitou (definováno dle BMI standardu) Srovnání let 2014 a 2018 (HBSC data)



# Proporce adolescentů s obezitou

Trend mezi lety 2002 až 2018 (HBSC data), s ohledem na socioekonomický status (SES)



# Nutriční návyky české populace (OECD 2021)

- Téměř **polovina všech úmrtí v ČR jde na vrub tzv. behaviorálním rizikovým faktorům** (stravování, kouření, konzumace alkoholu)
- Více než polovina dospělých v ČR uvádí, že denně nesní ani porci ovoce nebo zeleniny
- Průměrná spotřeba soli je **tříkrát vyšší než doporučené limity**



# Špatná výživa - zdravotní komplikace

- Hlavním důvodem úmrtí spjatých s nevhodnou stravou byly kardiovaskulární choroby, následované rakovinou a diabetem 2.typu
- Většinu předčasných úmrtí je možné připsat relativně malému množství rizikových stravovacích návyků: **nadměrnému příjmu sodíku, nedostatečnému příjmu celozrnných výrobků, nízkému příjmu ovoce/zeleniny**

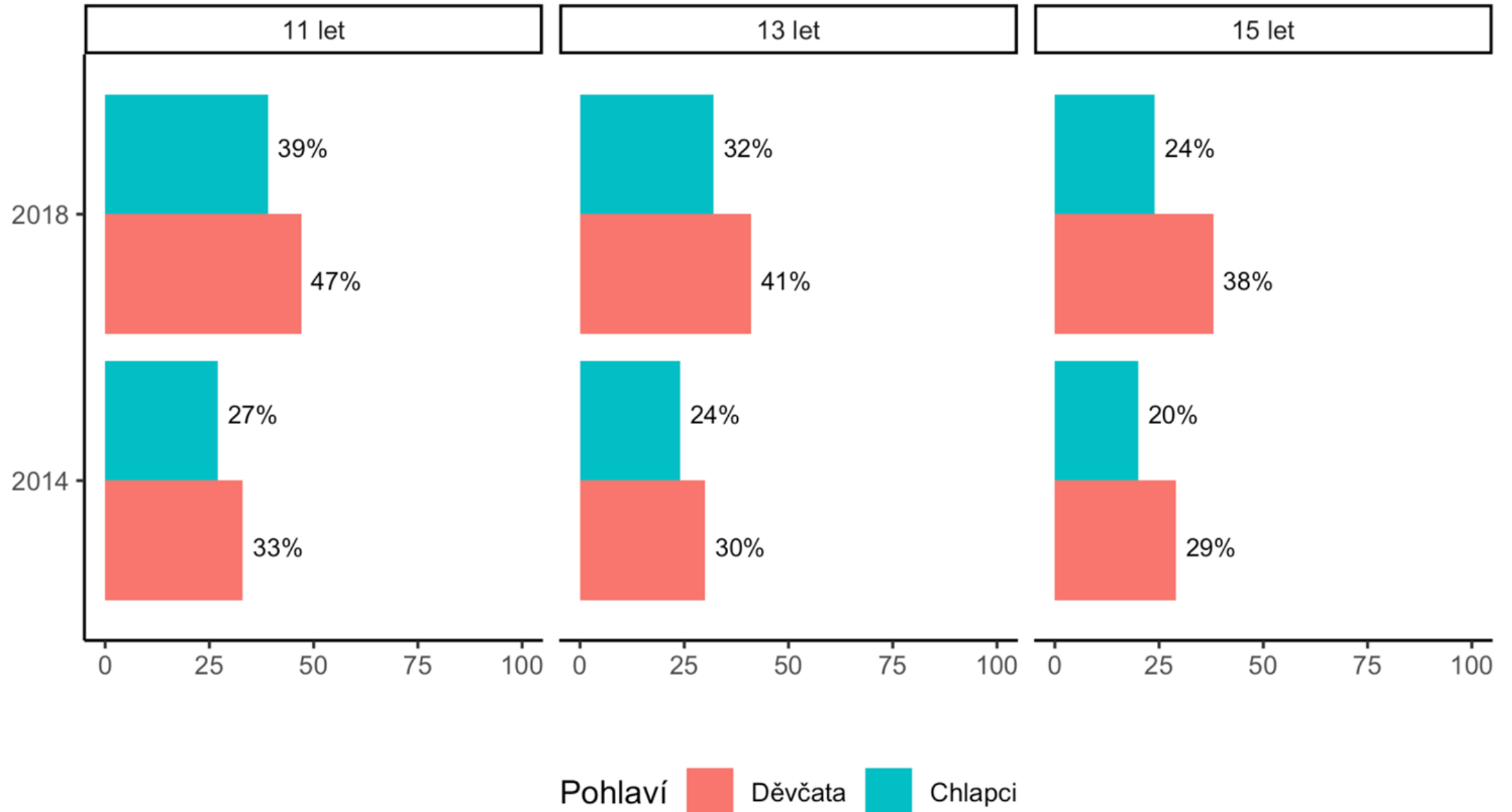
<https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/how-dietary-factors-influence-disease-risk>

[https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(19)30041-8/fulltext)



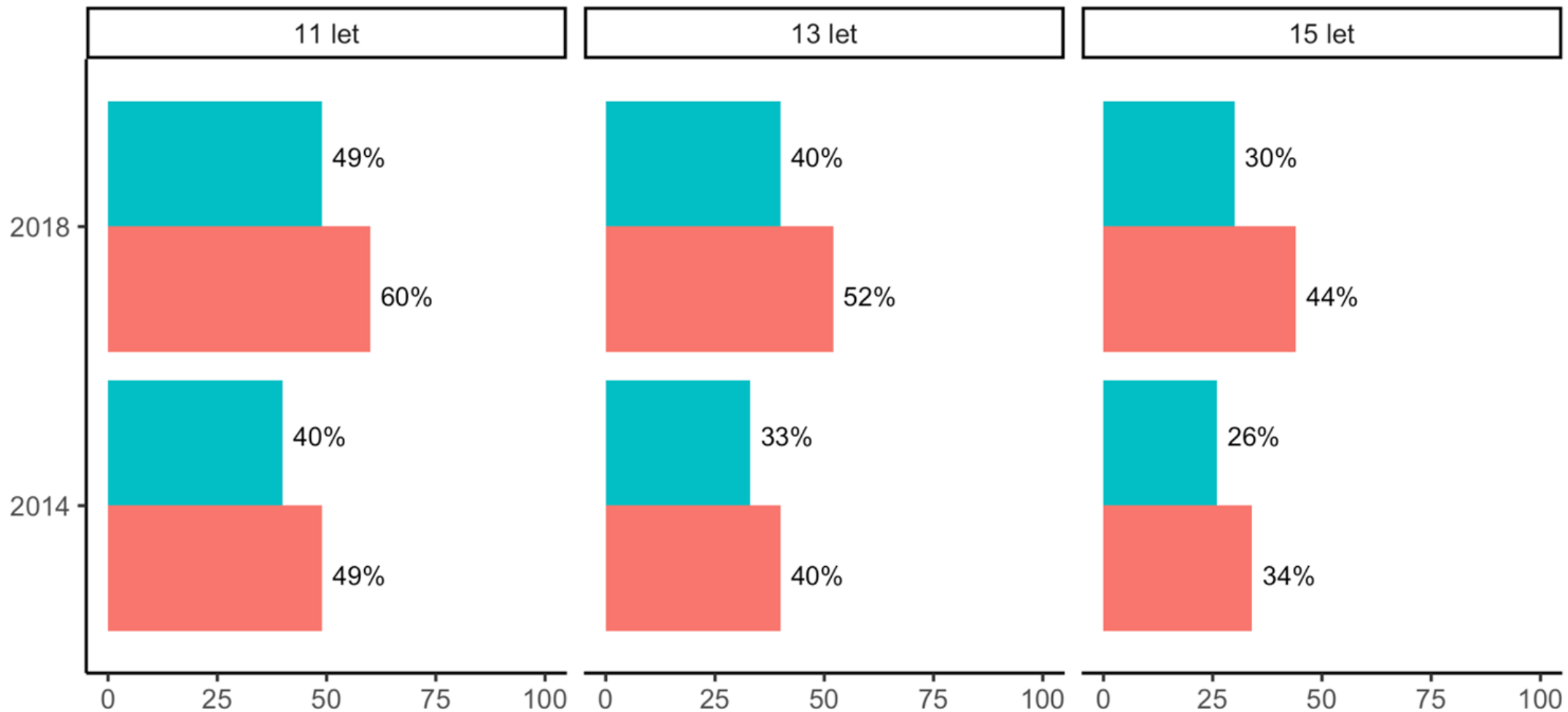
# Proporce dětí, které konzumují zeleninu alespoň jedenkrát denně

## Srovnání let 2014 a 2018 (HBSC data)



# Proporce dětí, které konzumují ovoce alespoň jedenkrát denně

Srovnání let 2014 a 2018 (HBSC data)



Pohlaví ■ Děvčata ■ Chlapci

# Zdravotní gramotnost v ČR má rezervy. Údaje o nutriční gramotnosti chybí zcela.

Průzkum realizován v roce 2014:

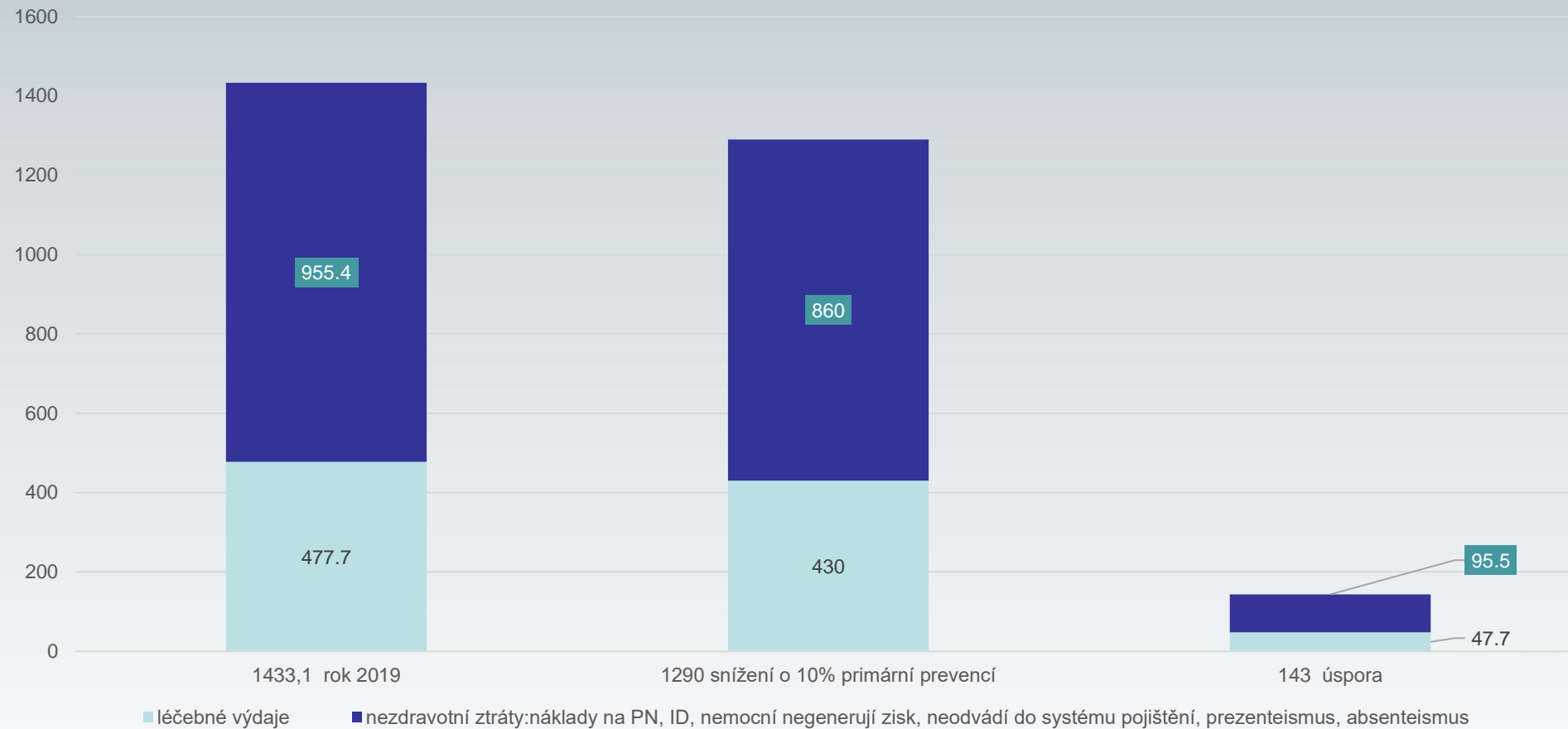
- **59,4 % respondentů vykazuje omezenou zdravotní gramotnost**
- V podoblasti podpory zdraví je to dokonce 64,3 %
- V porovnání s ostatními zkoumanými zeměmi zaujímá ČR osmé, předposlední místo
- Zdravotní gramotnost stoupá se sociálním statusem

# Ekonomické dopady

- Většina ztracených let života v důsledku špatného zdraví připadá na populaci **v produktivním věku**
- Každá koruna investovaná do prevence znamená ekonomický přínos
- Je ale třeba změnit způsob přemýšlení o zdraví a prevenci - hledat cesty, kam investovat efektivně
- 80% nemocí je preventabilních

# Ekonomické ztráty z nemocí

Ekonomické ztráty z nemocí v mld



Zdroje: ČSÚ 2021, Zdravotnické účty ČR 2010 – 2019,

[https://hygiena.szu.cz/artkey/hyg-201103-0006\\_Prevence-a-ekonomika.php](https://hygiena.szu.cz/artkey/hyg-201103-0006_Prevence-a-ekonomika.php)



# Nákladová efektivita preventivních programů

zaměřených na podporu zdravého životního stylu  
(pohyb, výživa, užívání tabáku, alkoholu aj.) **je vysoká**

Infarkt  
myokardu

- Nákladová efektivita. 6 : 1

Diabetes

- Nákladová efektivita 10 : 1

Obezita

- Nákladová efektivita 13 : 1

# Současná situace v ČR

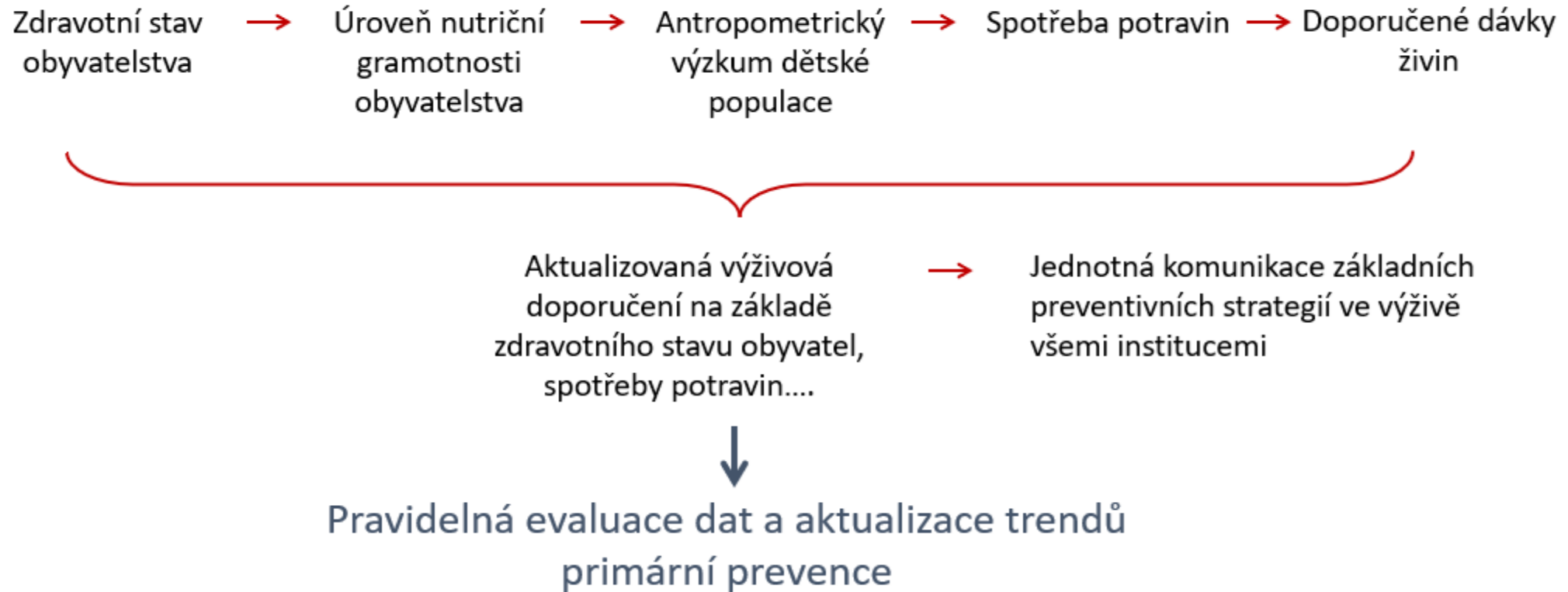
Chybí **podkladová data**, která by měla být základem evidence-based politiky – monitoring.

Aktuálně chybí větší důraz na opatření, která mají potenciálně velký dopad při relativně malé investici

**Jaké nástroje pro podporu zdravé výživy máme k dispozici?**



## Jednomu z nejobéznějších národů na světě chybí zbraně a válečná strategie k boji



# Meziresortní spolupráce

- Téma výživy a prevence je **komplexní**, opatření pro plnou funkčnost vyžadují aktivity v mnoha resortech současně
- Téma **potravin** a jejich bezpečnosti tradičně spadá pod zemědělský resort
- Nutriční politika má významné **zdravotní** dopady, primární prevence, sběr dat včetně oblasti nutriční
- **Edukace** na školách, osnovy - kompetence Ministerstva školství

**Děkuji za pozornost  
a  
za spolupráci**