

Česká  
obezitologická  
společnost



# Označování potravin pohledem klinické medicíny

**MUDr. Petr Sucharda, CSc.**

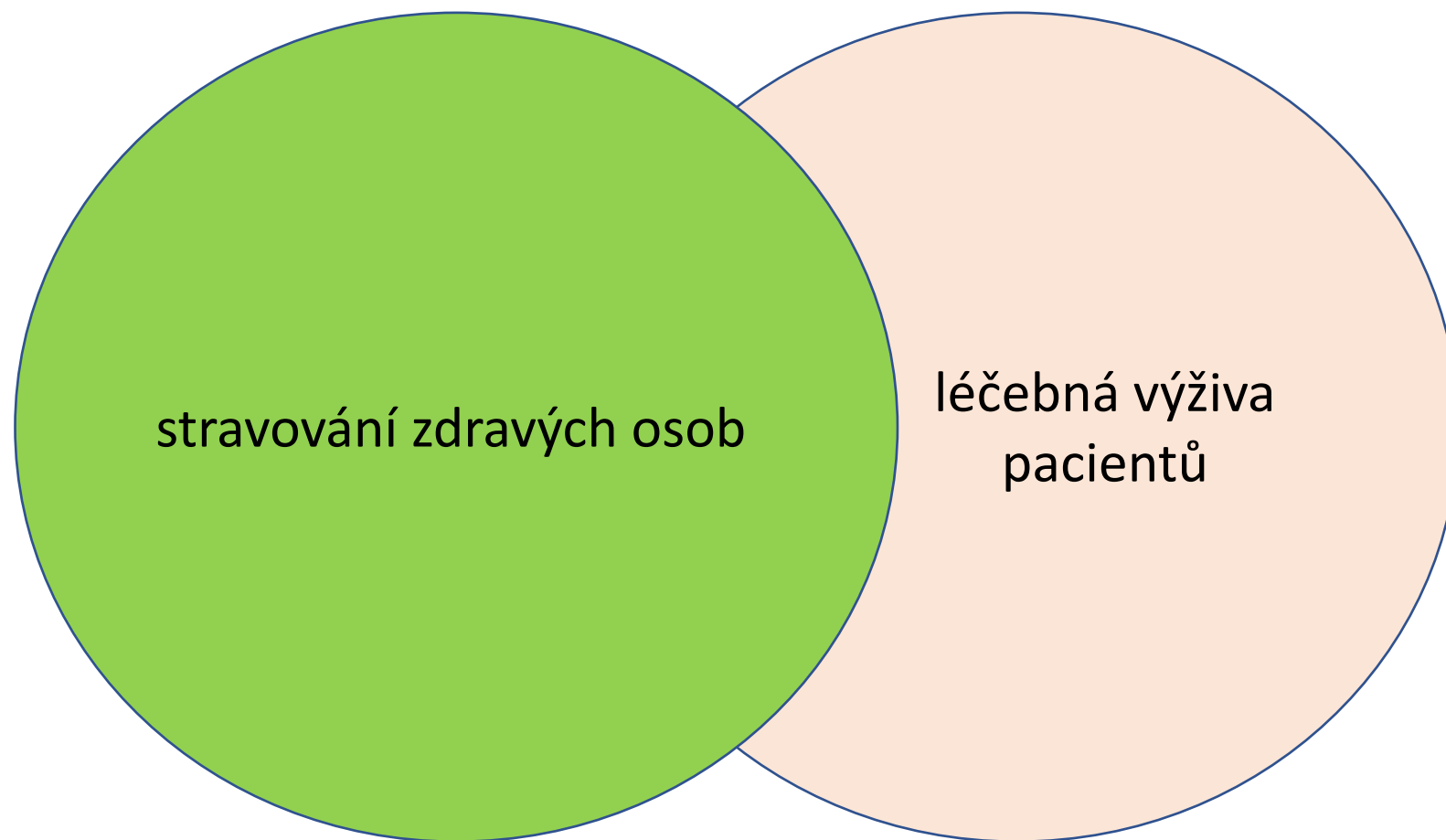
Česká obezitologická společnost ČLS JEP

3. interní klinika 1. LF UK & VFN Praha

# Klinická výživa v. zdravá strava

| Strava                               | Populace/diagnózy  |
|--------------------------------------|--|
| změna poměru živin/zastoupení složek | selhání ledvin (bílkoviny)<br>oběhové selhání (sůl, tekutiny)<br>diabetes 1. typu („jednoduché“ cukry)<br>dna (puriny) |
|                                      | obezita vč. diabetu 2. typu (energie)  |
| vyřazení složek                      | céliakie, fenylketonurie   |
| zdravá/racionální vč. vegetariánské  | zdravé osoby (=neobézní), nemocní bez<br>chorob GIT, bez metabolického postižení...                                    |

# Zdravá strava v. klinická výživa



# Klinická výživa, prevence a označování potravin

- Prevence je nedílnou součástí poskytování zdravotních služeb (v různých oborech medicíny s různou intenzitou):
  - **předcházení nemocem** (primární prevence) – **zdravý životní styl**, zdravé pracovní prostředí, očkování
  - včasné vyhledávání nemocí (sekundární prevence - skrínink, vstupní a periodické prohlídky, genetické testování...)
  - zabránění opakování nebo zhoršení nemocí (terciární prevence).
- **Správná výživa je často nezbytnou součástí primární a terciární prevence.**
- **Ani laik, ani zdravotník nemůže znát složení všech potravin na trhu!**

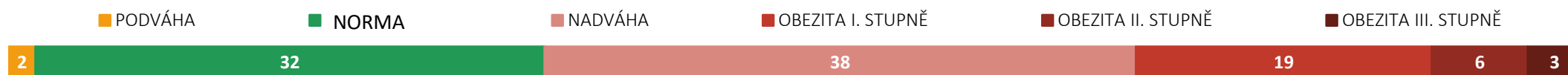
# Obezita ve 21. století

## Jeden z 5 nejzávažnějších globálních rizikových faktorů

- diabetes 2. typu
- kardiovaskulární onemocnění (zejména viscerální obezita – typ jablko)
  - ischemická choroba srdeční
  - hypertenze
- **průběh virových infekcí** (kovid, ale i chřipka)
- nádorová onemocnění
- onemocnění pohybového systému
- nemoci ledvin
- **invalidita**

**Σ: zkracuje zejména roky prožité ve zdraví (ale i délku života)**

# Rozložení české dospělé populace podle indexu tělesné hmotnosti



BMI nevyjadřuje zdravotní závažnost nadváhy a obezity. Rozhodující je typ (lokalizace) ukládání nadbytečného tělesného tuku, zvl. v kategoriích nadváhy a obezity 1. st.

Podíl osob s normální hmotností od roku 2000 stále klesá (52 % → 32 %!), výrazněji u mužů (49 % → 24 %) než u žen (54 % → 41 %).

**Podíl obézních stoupl ze 14 % na 28 %!!**

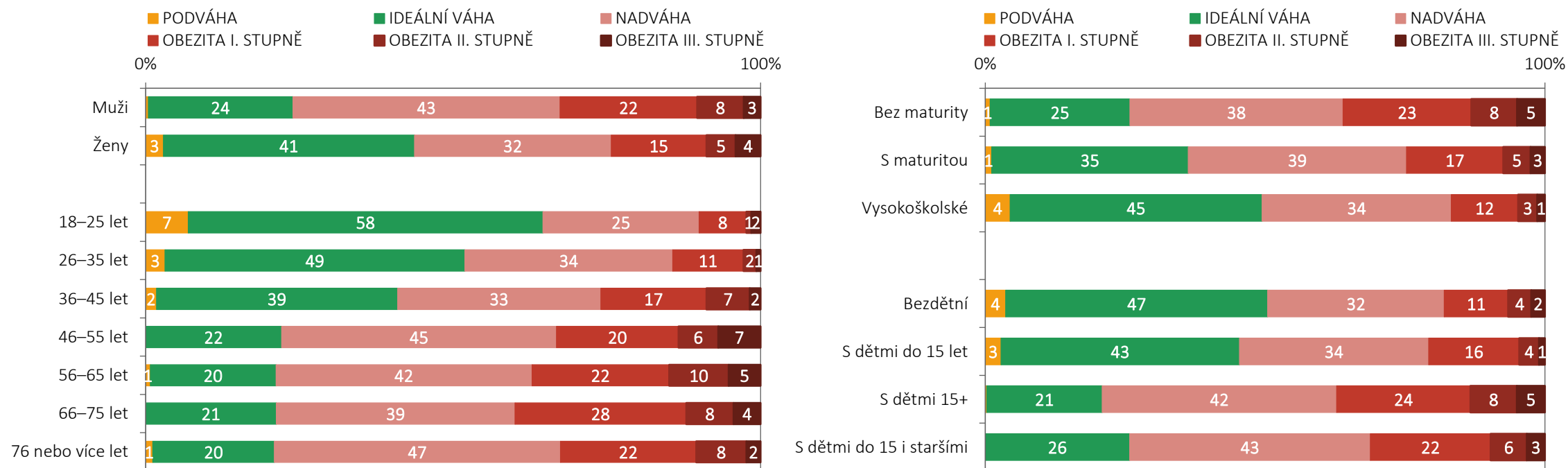
| Kategorie BMI     | Hodnota BMI [kg/m <sup>2</sup> ] |
|-------------------|----------------------------------|
| Podváha           | < 18,5                           |
| Norma             | 18,5–25                          |
| Nadváha           | 25–30                            |
| Obezita 1. stupně | 30–35                            |
| Obezita 2. stupně | 35–40                            |
| Obezita 3. stupně | > 40                             |

# Index tělesné hmotnosti souvisí s pohlavím a věkem.

Podíl žen s normální vahou (41 %) je téměř dvojnásobný oproti podílu mužů s normální vahou (24 %).

Do 45 let postupně výrazně klesá podíl normálně vážících osob, od 46 let zůstává již téměř stálý. S věkem naopak postupně roste podíl obézních (pouze u nejstarší věkové skupiny pak klesá). S rostoucím vzděláním roste i podíl lidí s normální vahou, toto však souvisí i s odlišnou skladbou vzdělanostních skupin podle věku.

Index tělesné hmotnosti (BMI) – podle sociodemografických charakteristik



# Komplexní léčba otylosti

- **snížení příjmu energie**
- zvýšení výdeje energie pohybem
- behaviorální intervence
- farmakoterapie
- chirurgická léčba



# Komplexní přístup v léčbě obezity



\* Léčba v užším slova smyslu - medikace, chirurgický výkon

## 1. Stanovení skóre obsahu složek

V závislosti na obsahu složek systém Nutri-Score přiděluje body:

- 0 až 10 bodů pro složky, které by měly být v potravě omezeny, například energie, cukry, nasycené

|                                     | 0     | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10   |
|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| <b>Energetická hodnota (kcal)</b>   | ≤80   | >80   | >160  | >240  | >320  | >400  | >480  | >560  | >640  | >720  | >800 |
| <b>Cukry (g)</b>                    | ≤4,5  | >4,5  | >9    | >13,5 | >18   | >22,5 | >27   | >31   | >36   | >40   | >45  |
| <b>Nasycené mastné kyseliny (g)</b> | ≤1    | >1    | >2    | >3    | >4    | >5    | >6    | >7    | >8    | >9    | >10  |
| <b>Sodík (g)</b>                    | ≤0,09 | >0,09 | >0,18 | >0,27 | >0,36 | >0,45 | >0,54 | >0,63 | >0,72 | >0,81 | >0,9 |

- 0 až 5 bodů za prospěšné složky, které je třeba podporovat, jako je ovoce, zelenina, ořechy, vláknina a bílkoviny.

|                                      | 0    | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    |
|--------------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| <b>Bílkoviny (g)</b>                 | ≤1,6 | >1,6 | >3,2 | >4,8 | >6,4 | >8,0 |
| <b>Potravinová vláknina (g)</b>      | ≤0,7 | >0,7 | >1,4 | >2,1 | >2,8 | >3,5 |
| <b>Ovoce / zelenina / ořechy (%)</b> | ≤40  | >40  | >60  | -    | -    | >80  |

Většina potravinářských výrobků má stejný rozsah skóre a metody výpočtu. Výjimky platí pro: nápoje, tuky a oleje a sýry.

# Obezita a Nutri-Score

- + zahrnuje celkovou energetickou hodnotu stravy
- + hodnotí obsah cukrů (17 kJ/g)
- nehodnotí samostatně energii dodanou tuky (38 kJ/g)

Výbor České obezitologické společnosti ČLS JEP se shodl, že pozitiva značení potravin systémem Nutri-Score v péči o obézní převažují.