

Pohled na výživy ve světle nových poznatků – novinky nebo jen oprášená historie ?

RNDr. Pavel Suchánek

IKEM Praha

Fórum zdravé výživy

Jaká budou důležitá témata v dalších letech ?

- Nutriční terapeuti budou stále potřeba !
- Ve vztahu k veřejnosti – nositelé pravdivých informací o výživě, které mají vědecký a ověřený základ
- Konfrontace s oblastí byznysu ve výživě – aloe vera, kokosový olej, chlorela apod.
- Nové a nové diety „zázračné diety“ tvářící se jako vědecky ověřené – modifikace paleo, krevních skupin apod. – sousloví „vědecky doloženo“

- Nutnost kontinuálního vzdělávání nejen vysoce odborného a úzce specializovaného
- Ale i sledování, komentování a vysvětlování právě v oblastech nových trendů v potravinářském i „výživově-doplňkovém“ oboru
- Nutriční terapeut garant kvality a relevance informací o výživě pro běžnou veřejnost
- Rok 2023 a EFSA má stále 4 tisíce čekajících zdravotních tvrzení

Jaká budou důležitá témata v dalších letech ?

Těžiště jejich práce se postupně změní, dosahujeme stropu v kvalitě složení stravy, rozvírající se nůžky...

- - u dětí klesá LDL, ale klesá i HDL
- Neměli by být nutriční terapeuti více vzdělávání v problematice vhodné pohybové aktivity ?
- Pohybová aktivita je zejména v rámci nejčastějších diet – nízkochol., pro snížení TK, nebo ovlivnění diabetu 2. typu

Jaká budou důležitá témata v dalších letech ?

BMI, fit- fat, unfit-unfat - zásadní téma světového kongresu výživy

- Jsou naše doporučení stejně sofistikovaná jako doporučení dietní ?
-x mg sodíku, nepřekročit příjem fosforu o ..x mg
- a pak se projděte ?
- Špatně nastavená strava může pacienta velmi poškodit, ale to platí i pro špatně nastavené doporučení k pohybové aktivitě
- Naštěstí to platí jen pro malou část pacientů

Jaká budou důležitá témata v dalších letech ?

Pitný režim a fungování mozku, nebo probiotika a reakční rychlost

- a) Pitný režim a riziko „dehydratce“ , je výrazně větší problém u žen, než u mužů

Studie izoenergetický výdej energie u žen i mužů a po 45 minutách test pozornosti a řešení problémů, již po prvním bloku statisticky významný rozdíl v chybovosti u žen, na rozdíl od mužů, 3 bloky

- b) Ozdravení střevní mikroflóry vede ke zvýšení reakční rychlosti u sledovaných osob

- c) Malé množství mléčného tuku může mít přínos k prevenci osteoporózy – nemusí to vést ke změně výživových doporučení

Složky výživy nejsou jen „na jedno použití“

Problematika tuků

- Ztužené tuky považujeme za vyřešené - praktický zákaz v USA, uvažuje se o zákazu v EU
- Nově prokázán vliv trans-mastných kyselin i na fungování mozku
- Snížení výskytu agresivních epizod mezi mladistvými
- Apelujeme na nasycené mastné kyseliny a ztužené tuky ale ...
 - ujel nám vlak ve sacharidech, nikoliv však v cukrech, ale škrobech

Rozdělení sacharidů

- Nedostatek - zelenina – zdroj vlákniny, sytívá, ale ne tak chutná jako škroby a cukry, vybíráme chutí,drahé,
- Vláknina snižuje chuťovou výraznost
- Vláknina zpomaluje nástup hladu, pocit plného žaludku, ale nevyvolá libé pocity – hedonický efekt cukrů a tuků

Rozdělení sacharidů

- Cukry – vnímáme jako sladké, sladká je „nebezpečná“ na tloušťku
- Přebytek - pečivo, těstoviny, rýže, brambory – levné, chutné, škrobové sacharidy
- Nadbytek v porovnání s bílkovinami, rostou rychleji než cukry, falešný pocit bezpečnosti, nevnímáme jako sladké
- Škroby nemají zásadní rozdíl v GI na rozdíl od cukrů – sacharóza vs. fruktóza na hladinu cholesterolu
- Raději zakážeme tuky a cukry

Poplašné zprávy

- Cukr jed !!!
- Zakažte cukry...

Cukr je ve skutečnosti formou závislosti. Zbavit se
touhy po sladkých pokrmech je stejně obtížné jako
zbavit se kouření.

Paul van der Velpen



**Jak přesvědčit pacienty ke
zdravému životnímu stylu když
nechtějí ?**

Zakážeme a zdaníme

That Facebook friend might be 10 years old, and other troubling news

Last reviewed: June 2011

FOUND IN: Health & Medicine

Product Placements Market Unhealthy Food to Children

Published: August 2, 2011



New Haven, Conn. — Children are being exposed to almost one advertisement every day for unhealthy food, beverage, and restaurant brands via product placements on prime-time TV, finds a study from Yale's Rudd Center for Food Policy & Obesity. The study — which is the first to categorize, quantify, and report children's exposure to this type of marketing — shows a loophole in the current food industry's self-regulatory pledges to

advertise only "better-for-you" foods to children, say the researchers. The study appears in the September issue of the *American Journal of Preventive Medicine*.

UNICEF calls for ban on TV ads to under 12s

Wed, 14 Sep 2011 | By [Lara O'Reilly](#)

Print Email Share Comments (1) Like 18 Save

Unicef is calling on the government to ban television advertising aimed at children under 12 to ensure they do not feel pressured to own materialistic goods.



Research by Ipsos MORI for Unicef UK found that children in the UK feel "trapped" in a materialistic culture and do not spend enough time with their families.

Parents are making up for the time they lose out on together as a family by buying their children gadgets and branded clothes due to the pressure from society - and advertising - to own material goods, the research claims.



The New York Times

Business Day

WORLD U.S. N.Y. / REGION BUSINESS TECHNOLOGY SCIENCE HEALTH SPORTS OPINION
Search Global DealBook Markets Economy Energy

U.S. Seeks New Limits on Food Ads for Children



PUBLICATION

Manual for monitoring food marketing to children

12 Sep 2011

Author Consumers International
ISBN 978-0-9567403-6-6
Publisher Consumers International
Issue Food, Food Marketing

This manual is a practical, step-by-step guide designed to support governments and civil society in monitoring the extent and nature of food marketing to children in their national context. It is accompanied by a 'coding form' which can be used to record and analyse the data collected during monitoring.



Manual for monitoring food marketing to children

Reilly in push for NY-style health laws

Bloomberg's office consulted on reducing cancer, obesity

Share 22 Tweet 17 ShareThis 40

By JEROME REILLY

Sunday, September 25, 2011

MINISTER for Health [James Reilly](#) wants New York-style public health laws introduced here to stop the epidemic of cardiovascular disease, cancer, chronic lung diseases and [diabetes](#), which kill three in five people.

Officials have been in contact with Mayor [Michael Bloomberg](#)'s office in Manhattan to see how the Big Apple reined in the fast food [giants](#).

At the same time, the minister is writing directly to all fast food operators in [Ireland](#) asking them to label all menus with the calorie content.

The introduction of a sugar tax on certain foods, particularly soft drinks, is also being considered by the government advisory group.



CHANGE FOR GOOD: Minister for Health James Reilly

Also in National News

► Family and friends remember

Uutiset Urheilu Sää Alueet

NEWS

Index > News > Article

2012 budget calls for spending cuts and tax hikes

published Sep 15 03:44 PM, updated Sep 16 06:42 AM



Sales taxes on alcohol and tobacco will increase to help offset public healthcare costs associated with use of the products. The VAT levied on sweets, ice cream and soft drinks will also increase."

Battling the Couch Potatoes

Hungary Introduces 'Fat Tax'

By Catherine Cheney



DPA

Life is about to get more expensive for chip-munching couch potatoes in Hungary.

In an effort to address rising obesity rates and health care costs, Hungary on Thursday implemented a law imposing special taxes on foods with high fat, salt and sugar content. The move comes as other European countries also consider policies to fight obesity.

09/09 | 03:00 | mis à jour à 19:47 | Marie-José Cougard

Coca-Cola et Orangina partent en guerre contre le projet de taxe sur les boissons sucrées

Avant de faire marchine arrière hier soir, le géant américain a menacé d'annuler un investissement de 17 millions d'euros si le gouvernement maintenait son projet de taxe sur les boissons sucrées. Son concurrent Orangina, lui, s'insurge contre cette taxe et prévient qu'il « se battra jusqu'au bout ».

Coca-Cola n'est pas content. Le plan de rigueur français et son projet de taxe sur les boissons sucrées a déclenché la colère du géant américain. Champion de ce type de produits, avec la moitié du marché français, le groupe veut éviter une mesure qui pourrait lui coûter 60 millions d'euros par an, sur les 120 millions qu'elle doit rapporter à l'Etat. Hier, la filiale française de Coca-Cola a menacé d'annuler un investissement de 17 millions d'euros près de Marseille si le gouvernement maintenait son projet.

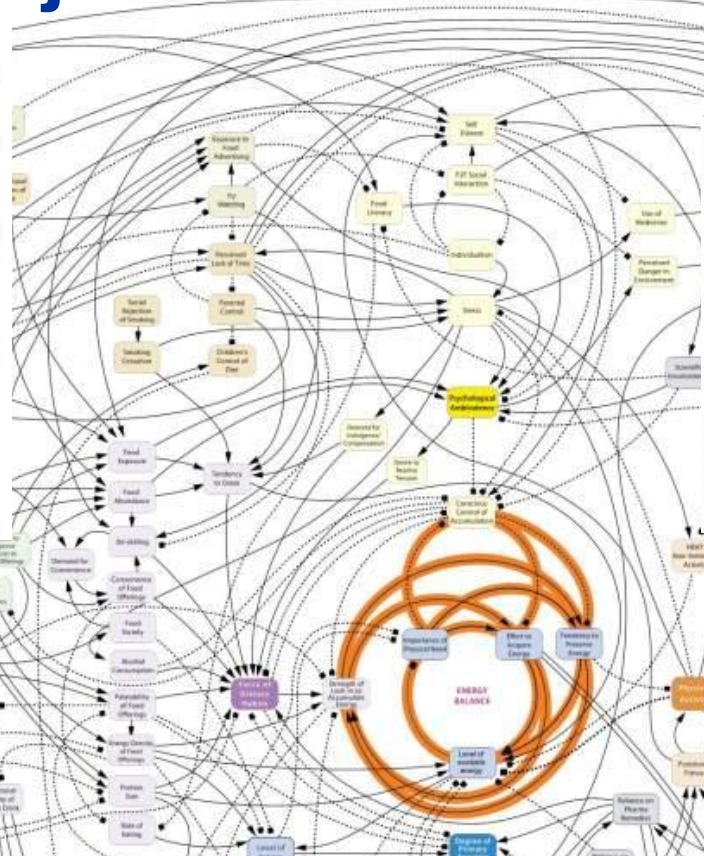
Après le tollé suscité, quelques heures plus tard, son patron européen, Hubert Patricot, faisait cependant marchine arrière sur LCI, tempérant les intentions du groupe. Il a démenti cette décision, et dit « regretter une erreur de communication » commise par la filiale française, « qui a semé la confusion sur l'engagement de Coca-Cola en France ».

Obezita je multi-faktoriální záležitost

Obesity System Map
Version 1.8 - 20 November 2006

Children growing weaker as computers replace outdoor activity
Modern life is 'producing a generation of weaklings', claims research as physical strength declines in 10-year-olds

Denis Campbell, health correspondent
guardian.co.uk, Saturday 21 May 2011 18.29 BST
Article history



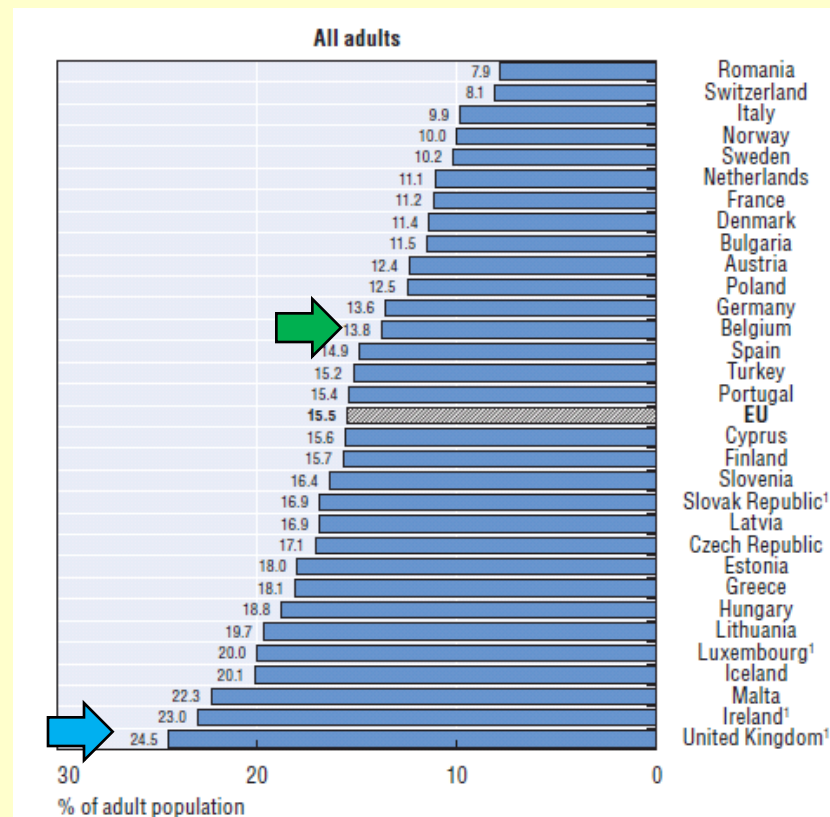
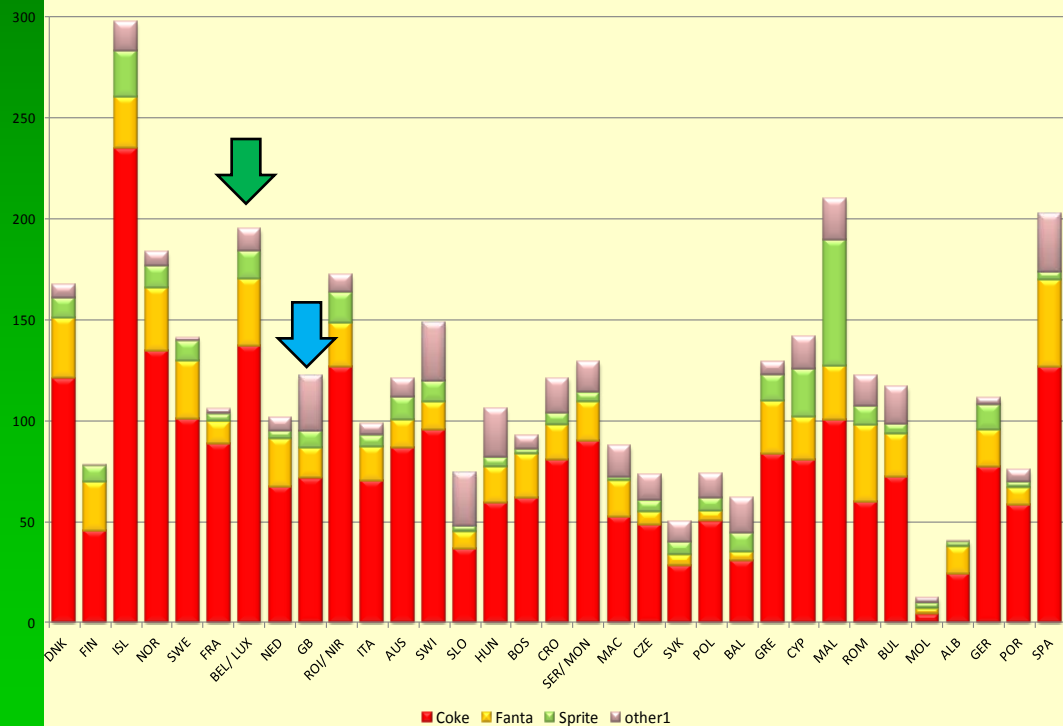
Lack of Sleep Linked to Childhood Obesity



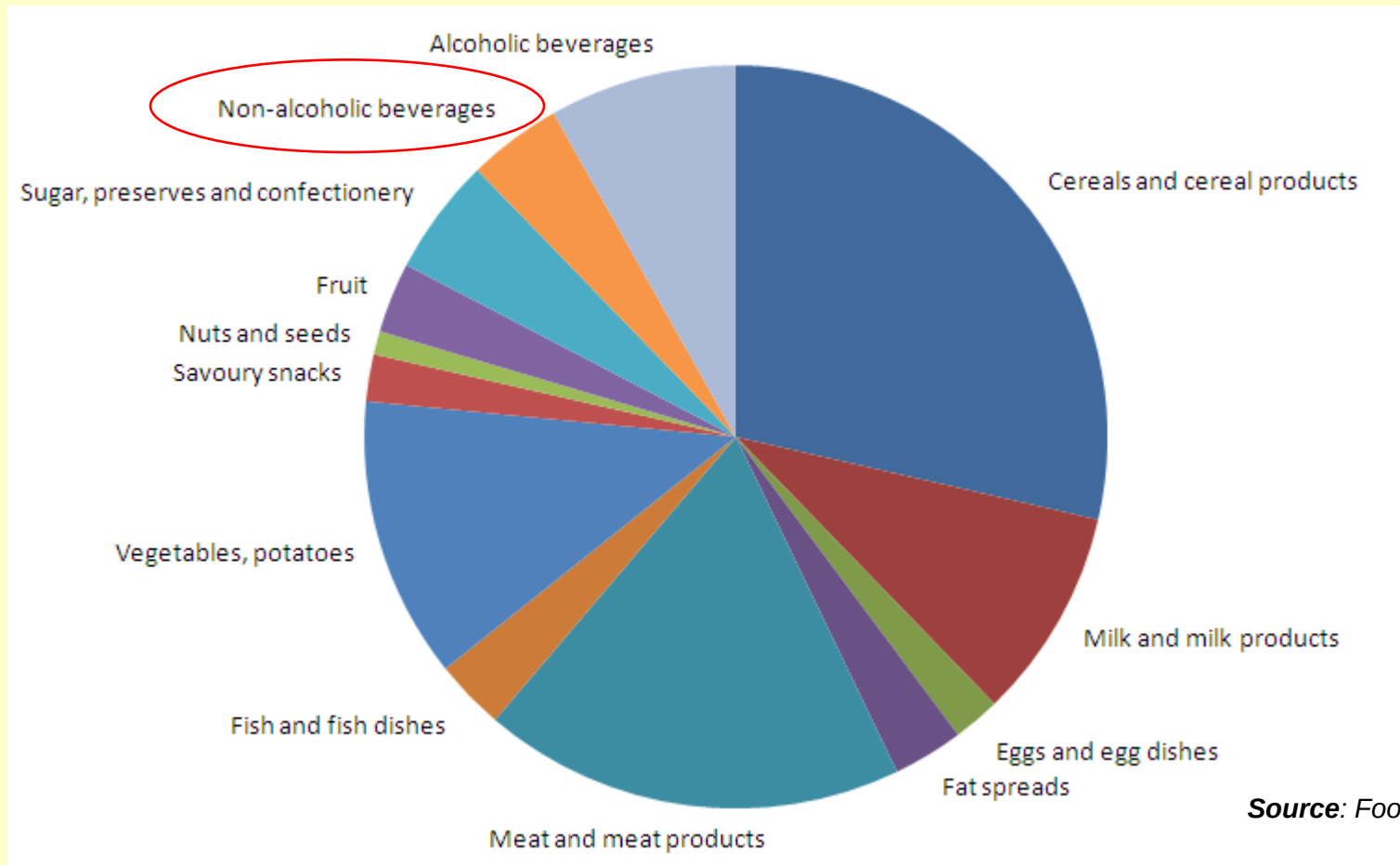
Workplace Cited as a New Source of Rise in Obesity



Není prokázána souvislost mezi množstvím slazených nápojů a obezitou



UK: What do we eat - by energy intake



Rozdělení sacharidů

- Mohou za vše cukry ?
Asi podobně jako tuky
- Cukry mohou tvořit 10-15% celkové energie
- To je cca 15-18 kostek cukru (10%)
- Až 25 kostek (15%) pokud
- nepřekročím příjem energie
- Nebo nekompenzuji pohybovou aktivitou

Sladidla

- Ti co by je měli používat tak je nepoužívají
- Nejvyšší konzumace u štíhlých, vzdělaných, nejnižší – obézní diabetici
- Přírodní vs. povolená
- Stevia vs. aspartam
- 2013 – opakované potvrzení naprosté zdravotní nezávadnosti aspartamu od EFSA
- Neprokázaná zdravotní závadnost – přesto mají problém
- Nevýhoda: Pocit bezpečí, mohu vypít kolik chci, stírá se důležitost adekvátní porce
- Mají nutriční a zdravotní efekt, ale ne výchovný

Jak je přesvědčit ?

Velmi těžko...

Přirozený odpor k fyzické aktivitě.....

Zpráva tisku

Prezident Obama si po ránu zaběhal s ochrankou v Central Parku a pak zdravě posnídal cereálie a grepový džus

Prezident nejmenovaného státu si po ránu poležel pod dohledem ochranky v gumovém člunu na rybníce, zkonsumoval standardní dávku alkoholu, kterou jeho lékař nepovažuje za alkoholismus (3 piva, 6 panáků....), a protože začal kouřit až ve 26 letech, tak si zcela bez následného zdravotního rizika vykouřil krabičku cigaret. Díky své odpovědnosti tímto chováním výrazně přispěl k naplnění rozpočtu ministerstva zdravotnictví, a už se těší jak na příští Země živitelce zkonsumuje veškeré klobásy....

Nejsme v tom sami

- Dánsko dnes jako první země na světě zavedlo daň z cukru a nasycených mastných kyselin v potravinách.
- 03.10.2011
- Dánsko učinilo razantní krok v boji s obezitou. Jako první země na světě zavedlo daň z tuků a cukrů v potravinách.
- Novinka se bude týkat všech výrobků obsahujících nasycené mastné kyseliny - máslo, mléko, maso, polotovary a dále cukrovínak a potravin obsahující cukr
- .. Za každý kilogram nasycených mastných kyselin Dánové zaplatí šestnáct dánských korun, přibližně 53 korun českých.

Když nezhubnou a nezačnou se chovat zdravě, tak aspoň naplníme státní rozpočet

Nejsme v tom sami

- Do roka a do dne....
- 16.11.2012
- **Neúspěch: Daň z tuku a cukru se v Dánsku ruší**
- Tento výnos způsobil, že spotřebitelé odváželi svoje peníze jinam – za hranice, aby si nakoupili své oblíbené potraviny tam.
- Food Navigator - „Odbory dánských potravinářských pracovníků prohlásily, že toto opatření vedlo ke ztrátě 1 300 pracovních míst ve výrobě a prodeji.“
- **Podobně**
- **Osoby s potravinovými lístky v NY zákaz nákupu cukrem slazených limonád...Výlet do vedlejšího regionu nejčastěji NJ**

Nejsme v tom sami

- British Medical Journal ceny cílových potravin by musely vzrůst o 20%, aby to bylo dostatečně odrazující a aby to dostatečně omezilo spotřebu a ovlivnilo míru obezity
- A je zapotřebí, aby tento krok byl spojen s vládními dotacemi produkce ovoce a zeleniny, aby to usnadnilo levné nahrazení nezdravé volby zdravějším stravováním
- Výsledek
- Nepodléhejme jednoduchým řešením - nefungují
- Místo zákazů poskytujme pacientům a klientům zdravé, ale zejména CHUTNÉ recepty
- Protože ZDRAVÉ = NECHUTNÉ

Děkuji
za
pozornost