



**FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY**

VÝŽIVA

T. Starnovská

Co je to výživa ?

Výživa zajišťuje dodání všech živin, vitamínů a minerálních látek nezbytných pro existenci organismu.

Proč je tak důležitá správná výživa ?

- pomáhá předcházet nemocem
- prodlužuje život člověka
- ovlivňuje kvalitu života
- umožňuje různé aktivity
- je založená na současných poznatcích

Složení těla v závislosti na věku úbytek svalové tkáně, přírůstek tukové složky

TAB. 1. ZMĚNY SLOŽENÍ TĚLA V ZÁVISLOSTI NA VĚKU
(COHN ET AL 1980).

| věk (roky) | hmotnost (kg) | tělesný tuk (kg) | svalová hmota (kg) | ostatní složky (kg) |
|------------|---------------|------------------|--------------------|---------------------|
| 20-29 | 80 | 15 | 24 | 37 |
| 40-49 | 81 | 19 | 20 | 38 |
| 60-69 | 79 | 23 | 17 | 37 |
| 70-79 | 80 | 24 | 13 | 38 |

Z článku: D.Hrnčiariková, B.Jurášková, P.Klemera, Z.Zadák:
Antropometrická vyšetření a měření svalové síly u geriatrických pacientů.
Čes.Ger.Rev., 2007; 5(2): 96-101

Česká lidová strava

vznikala v letech 1750-1850, představovala **stravu drobných zemědělců**.

- Základ - obiloviny (kaše, chléb), po napoleonských válkách brambory.
- Mléko, kyselé mléko, sýry, tvaroh. Med, ovoce, ořechy, zelí, řepa, česnek, cibule.
- Maso a bílé pečivo (koláče) o svátcích, svatbách, křtinách, zabíjačkách (porodní bába dostávala bábovku).
- Dodržování církevních půstů, o svátcích typické pokrmy.

Národní česká kuchyně

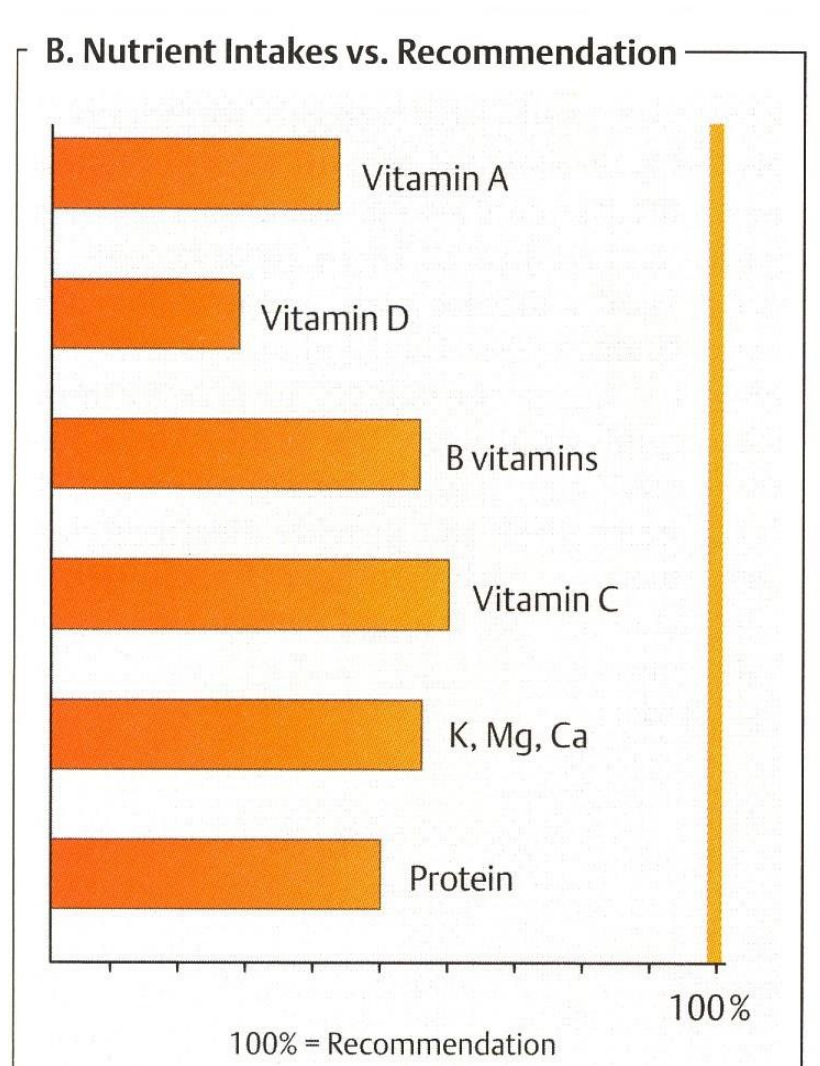
- Základem je strava **bohatších městských vrstev** v Čechách a na Moravě a to **pokrmů svátečních!**
- Je energeticky velmi vydatná - vysoký obsah tuku a cukru. Vyvíjela se v době, kdy i bohatší **lidé byli tělesně aktivnější.**
- Typické: Zahuštěné polévky, tučnější maso s omáčkou a knedlíkem, sladká hlavní jídla, pečivo z mnoha vajec, másla, cukru.
- Málo zeleniny a ovoce.

Potřeba jednotlivých živin a energie

- **Je ovlivněna věkem, pohlavím, tělesnou a duševní aktivitou a zdravotním stavem člověka.**
- **S postupným vývojem techniky se změnilы nároky na příjem energie.**

Příjem živin u seniorů ve srovnání s doporučenými dávkami

H.K.Biesalski, P.Grimm:
Pocket Atlas of Nutrition
Thieme Verlag, 2005



Složení stravy

- ◆ bílkoviny 17/4
- ◆ tuky 38/9
- ◆ sacharidy 17/4

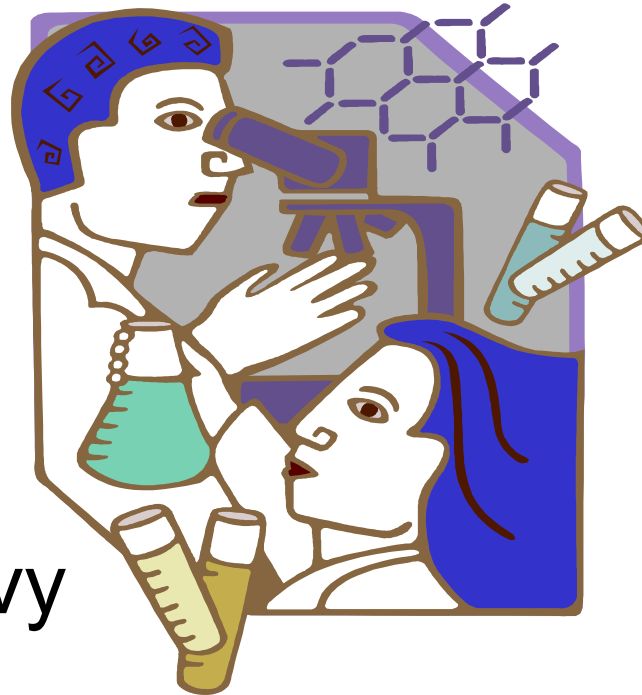
kJ/kcal

- ◆ voda
- ◆ minerální látky
- ◆ vitamíny



Trávení a vstřebávání

- ❁ rozložit
- ❁ vstřebat
- ❁ složit
- ❁ využít
- ❁ uložit do rezervy



Bílkoviny (proteiny)

- **Stavebním kamenem jsou aminokyseliny**
- **Uplatnění: tvorba a obnova tkání organismu
tvorba enzymů a hormonů
zajištění transportu látek v
organismu
zdroj energie**
- **Nelze je nahradit jinými živinami**

Zdroje plnohodnotných bílkovin

- **Maso jatečných zvířat, drůbež, zvěřina, ryby**
- **Mléko a mléčné výrobky**
- **Vejte**
- **Náhradní zdroje bílkovin ?**

Nutno zohlednit i obsah ostatních živin – tuky, soli...

Zdroje neplnohodnotných bílkovin

- **Luštěniny**
- **Obiloviny**
- **Zelenina, brambory**
- **Kombinací rostlinných bílkovin lze docílit zlepšení výsledných hodnot bílkovin**

Vhodné je hradit bílkoviny ze zdrojů živočišných i rostlinných.

Sacharidy

Jsou hlavním zdrojem energie.

Sacharidy využitelné:

- ❖ Monosacharidy
- ❖ Oligosacharidy – disacharidy
- ❖ Polysacharidy

Sacharidy nevyužitelné:

- ❖ Nerozpustná vláknina

Rozdělení sacharidů:

Monosacharidy

- Glukóza (hroznový cukr), fruktóza (ovocný cukr)

Oligosacharidy :

- Maltóza (zdroj: slad)
- Sacharóza (zdroj: cukrová řepa a třtina)
- Laktóza (cukr mléčný)

Polysacharidy

- Škrob (zdroj: obiloviny, brambory)

Sacharidy

- optimálně hrazeny především ve formě polysacharidů
- Odbourávají se pomaleji a vstřebávání glukózy (konečný výsledek metabolismu) je pomalejší a méně zatěžuje organismus

Vláknina

- Zvětšuje objem stolice, zrychluje střevní peristaltiku
- Je zdrojem výživy bakterií v tlustém střevě, které potlačují růst hnilobných bakterií a tvorbu kancerogenů a tím se podílí vláknina na prevenci rakoviny tlustého střeva
- Zrychlením střevní peristaltiky se nevstřebají všechny živiny, snižuje se vstřebávání tuků a cholesterolu a tím vláknina napomáhá prevenci kardiovaskulárních chorob

Tuky

Význam:

- Jsou nejbohatším zdrojem energie
- Jsou zdrojem esenciálních mastných kyselin
- Jsou zdrojem vitaminů lipofilních
- Zvyšují jemnost chuti pokrmů

Rozdělení tuků

Živočišné tuky




Mléčný tuk – kravský

Sádlo – vepřové a drůbeží

? Lůj - hovězí, skopový

Rostlinné
tuky



Oleje

rostlinný tuk tuhý

palmojádrový, kokosový

Tuk = glycerol + mastné kyseliny

Mastné kyseliny:

- Nasycené
- Nenasycené – s jednou dvojnou vazbou (moneové)
- S více dvojnými vazbami (di- tri- polyenové)

Nasycené MK + monoenové organismus dovede syntetizovat.

Vícenenasycené MK (esenciální)

Esenciální mastné kyseliny

- Do organismu je dodáváme v rostlinných olejích – řepkový, sojový, olivový, slunečnicový, z podzemnice olejně ...
- Ovlivňují tonus cév, imunitní systém, tělesnou teplotu, obranu proti infekcím.

Příliš vysoký podíl tuků v potravě

- podporuje vznik a rozvoj aterosklerozy,
 - dislipidemií,
 - nadváhy a obezity.
-
- při konzumaci živočišných tuků hypercholesterolemie.
-
- Podporuje tak rozvoj kardiovaskulárních chorob.

Živočišné tuky

Výhody:

- Vyšší oxidační stabilita
- Příznivé chuťové vlastnosti

Nevýhody:

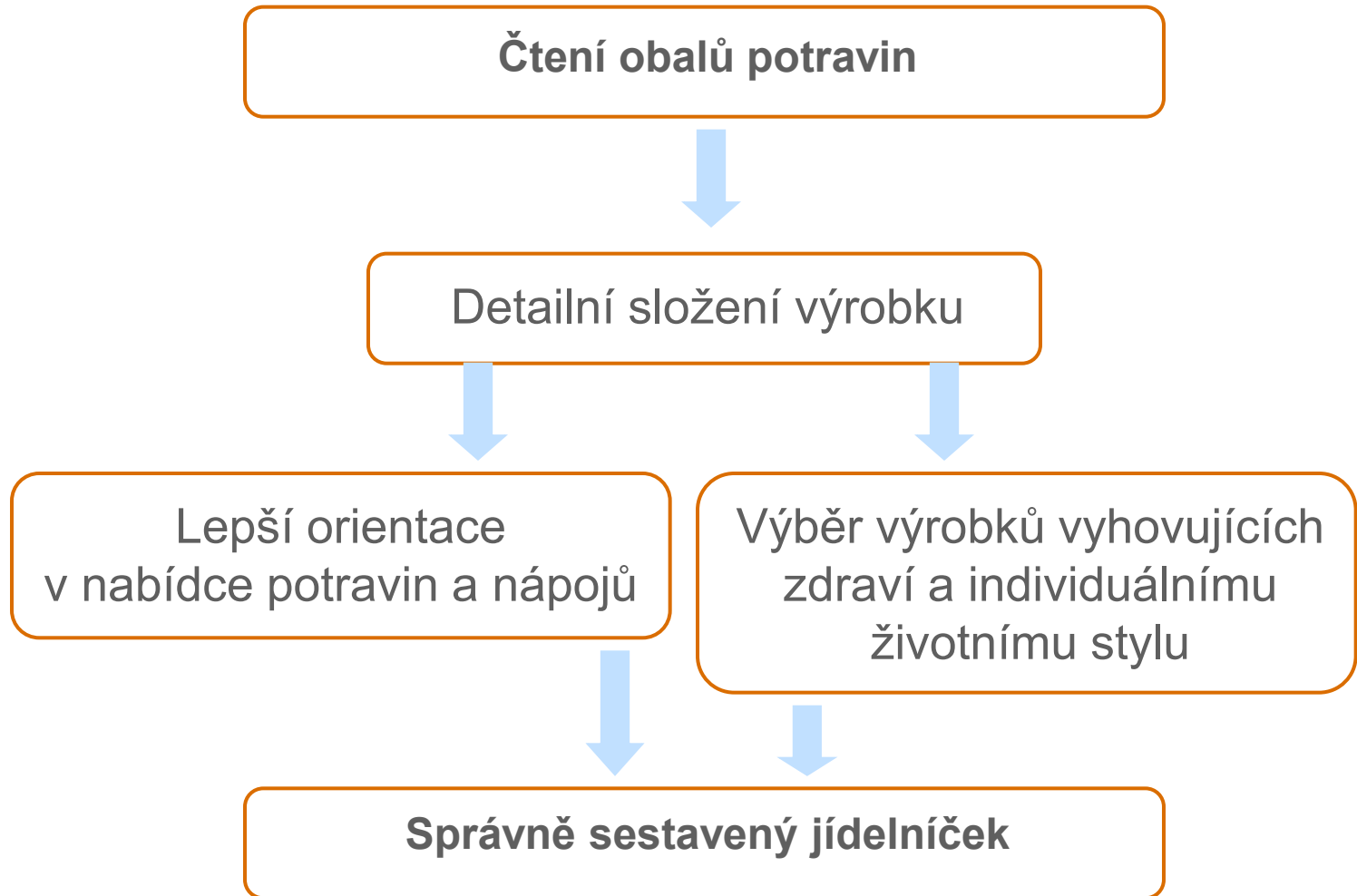
- Vysoký obsah nasycených mastných kyselin
- Nízký obsah nenasycených mastných kyselin
- Vysoký obsah cholesterolu

Doporučení odborníků

- Snížení konzumace nasycených mastných kyselin a jejich nahrazování nenasycenými mastnými kyselinami doporučují shodně
 - Světová zdravotnická organizace
 - Evropský úřad pro bezpečnost potravin
 - Čeští lékaři a nutriční specialisté



Informace na obalech potravin



Značení GDA

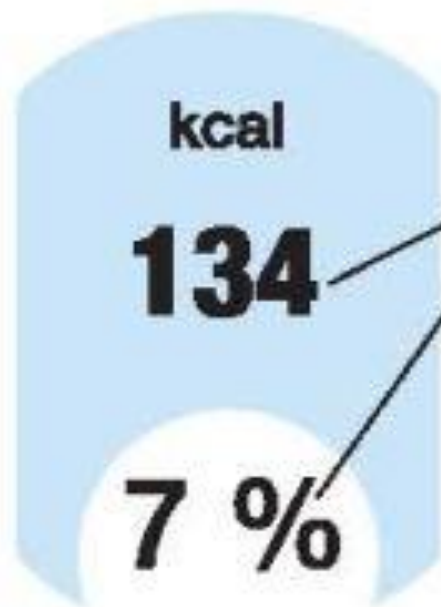
■ Dobrovolné nutriční značení:

- **G**uidance **D**aily **A**mount = denní doporučené množství
- jednotná a vzájemně porovnatelná podoba informací
- na evropském trhu od roku 2006
- zavedené Konfederací potravinářského a nápojového průmyslu EU (CIAA)
- u nás zastřešované Potravinářskou komorou ČR

- **GDA energie:**
 - pro potřebu značení GDA = 2 000 kcal:
 - hodnota odpovídající pro zdravou ženu s průměrnou tělesnou hmotností a střední fyzickou aktivitou
 - obecně = individuální:
 - v závislosti na věku, hmotnosti, výšce, pohlaví a úrovni fyzické aktivity

Přední strana

1 porce (30 g)



1 porce (30 g)
představuje 134 kcal,
což odpovídá 7 %
doporučeného denního
množství (GDA)
pro dospělého člověka.

GDA dospělého

Značení GDA

■ Nutriční bubliny:

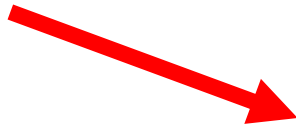
- detailní informace o obsahu energie, živin a dalších látek v jedné porci potravin nebo nápojů
- procentuální podíl energie, živin a dalších látek v jedné porci na doporučeném denním množství

Příklad: konzumace 250 ml (jedné porce) výrobku s těmito údaji



představuje příjem 7 % z doporučeného denního množství energie, 3 % z doporučeného denního množství cukrů atd.

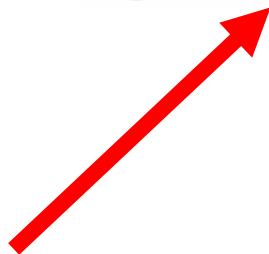
Pokud je místo



Každá porce 30 g výrobku obsahuje



doporučeného denního množství pro dospělé.



Zadní strana

- Na zadní straně jsou potom ve formě tabulky přehledně seřazeny všechny důležité živiny a jejich přepočet na podíl z doporučeného denního množství.



| | na 100 g | na porci (30 g) | % GDA |
|--|--------------------------------|------------------------------|------------------|
| Energie | 446 kcal / 1 859 kJ | 134 kcal / 559 kJ | 7 |
| Bílkoviny | 7,2 g | 2,2 g | 4 |
| Sacharidy | 38,4 g | 11,5 g | 4 |
| z toho cukry | 33,1 g | 9,9 g | 11 |
| Tuky | 29,3 g | 8,8 g | 13 |
| z toho nasycené mastné kyseliny | 18,8 g | 5,6 g | 28 |
| Vláknina | 1,7 g | 0,5 g | 2 |
| Sodík | 0,09 g | 0,027 g | 1 |

Správně sestavené dopolední menu

➤ **Úkol dopoledního jídla**

- dodat potřebnou energii (pokrýt 25 % celodenního příjmu energie)
- naladit člověka pro nadcházející den

➤ **Důsledky vynechání dopoledního jídla**

- změna metabolických pochodů
- ukládání tuku v těle
- konzumace velkých porcí jídla po zbytek dne

Výběr potravin

- Méně tučné mléčné výrobky
- Celozrnné pečivo (raději než bílé)
- Rostlinné tuky (raději než živočišné)
- Ovoce a zelenina

!!! Vždy záleží na skladbě celodenního jídelníčku!!!

Existuje zdravý způsob?

- ✓ Zdravý způsob stravování je takový, který dodá **potřebnou energii** ve **vyváženém rozdělení** v průběhu celého dne, s **vhodným vzájemným zastoupením** potřebných živin. To vše ve vazbě na **individuální potřeby a životní styl** daného jedince.

