



**FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY**

Praktické postupy, jak dietou zlepšit spektrum krevních lipidů

**Tamara Starnovská,
ve spolupráci s Věrou Boháčovou**

Faktory ovlivňující stravování

- **rodinné zvyklosti (dědičnost)**
- **dostupnost**
- **módní trendy**
- **cestování**
- **osvěta**
- **kvalita potravin**
- **vývoj cen**
- **subjektivní chápání doporučení**



Hlavní zásady ke snížení rizika aterosklerózy

- snížení spotřeby saturevaných tuků a nenasycených tuků s obsahem trans-mastných kyselin na méně než 7 % z celkového energetického příjmu,
- mono-nenasycené tuky by měly tvořit 20 % a více příjmu energie,
- poly-nenasycené tuky by měly tvořit 10 % a více příjmu energie,
- celkový příjem tuků by měl být do 25–35 %,
- polysacharidy by měly tvořit 50–60 %, s omezením jednoduchých cukrů,
- bílkoviny mají tvořit 15 % z celkového energetického příjmu za den,
- příjem vlákniny 25-35 g.

DASH

- ovoce,
- zelenina
- nízkotučné mléčné výrobky
- celozrnné pečivo,
- libová masa, ryby a drůbež,
- ořechy a luštěniny
- zdravá jídla ze stravování „středomořských“ zemí
= snížení cholesterolu, hmotnosti

Co je to porce?

	Počet porcí 1600 - 3100 kcal/den	Počet porcí 2000 kcal/den
--	-------------------------------------	------------------------------

obilniny a výrobky z nich
(včetně nejméně 3 celozrnných výrobků denně)

6 - 12

7 - 8

ovoce

4 - 6

4 - 5

zelenina

4 - 6

4 - 5

nízkotučné nebo netučné mléčné výrobky

2 - 4

2 - 3

libové maso, ryby, drůbež

1.5 - 2.5

do 2

ořechy, semena, luštěniny

3 - 6 týdně

4 - 5 týdně

tuky a sladkosti

2 - 4

omezeně

jezte výjimečně



FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY



Česká potravinová pyramida

- > jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- > zvyšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny, 200 g ovoce)
- > denně konzumujte nejméně 2 l tekutin, přednost dávejte vodě
- > nezapomínejte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných
- > na teplou i studenou kuchyni používejte rostlinné oleje a kvalitní margaríny
- > maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- > omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní a polevou
- > vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřisolujte
- > udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte



The Everyday DASH Diet Cookbook

Doporučení ALE

Středozemní styl stravování

= olivový olej, šopský salát, občas ryba

Ostatní zůstane stejně, protože to více neumí aplikovat!

Celozrnné pečivo

= co to je? Tmavé pečivo?

Luštěniny

= čočka s párkem, hrachová kaše s uzeným, smažená cibulka

Jak správně sestavit jídelníček

- **snídaně – základ pestrého a vyváženého jídelníčku**
 - 20-25 % denního energetického příjmu
 - nízký glykemický index a vhodné zastoupení živin
 - chléb s margarínem, plátkem sýra (šunky) a zeleninou
 - tvaroh nebo jogurt bez cukru s ořechy (čerstvým ovocem, semínky)

Realita

- nesnídá
- káva po cestě do práce
- kobliha, croissant,...



Jak správně sestavit jídelníček

- **svačiny – jednoduché na přípravu**
 - 5-15 % denního energetického příjmu
 - jogurt, kefír, ořechy
 - chléb s margarínem, plátkem sýra (šunky)
 - čerstvé ovoce nebo zelenina sníží energetickou hustotu a zabrání přejedení při obědě nebo večeři

Realita

- **káva, cigareta**

Jak správně sestavit jídelníček

- **oběd**

- 30-35 % denního energetického příjmu
- lehké jídlo energeticky bohatší
- libové maso (nebo jiný druh bílkovinné potraviny) s přílohou, doplněné zeleninou či ovocem

Realita

- **pizza**
- **KFC, McDonald,...**
- **čína, italské těstoviny**
- **polévky**

Jak správně sestavit jídelníček

- **večeře**

- 20-25 % denního energetického příjmu
- základem je zelenina a potraviny s kvalitními bílkovinami (ryby, kuřecí maso)
- chléb s margarínem a sýrem typu cottage, zelenina

Druhá večeře ?

- ???????????

40-65 % denního energetického příjmu



Jak správně sestavit jídelníček

- **zvolení vhodného režimu stravy**
 - cca 4-5 denních dávek
 - vhodné rozdělení v průběhu dne
 - nevynechávat dopolední jídlo
 - poslední jídlo 3-4 hodiny před ulehnutím
- **podpořit pestrost stravy**
 - zabránění nedostatku potřebných látek
- **dodržení dostatečného pitného režimu**
- **omezení zdrojů jednoduchých sacharidů**
 - cukr, sladkosti, slazené nápoje, bílé pečivo

**ZNÁT REÁLNÉ STRAVOVÁNÍ A JEHO HODNOTY,
DOPLŇUJEME VÍCE NEŽ OMEZUJEME!**



Jak správně sestavit jídelníček

- **zvýšení příjmu bílkovinných potravin s nízkým obsahem tuku**
 - drůbeží maso, ryby, nízkotučné mléčné výrobky a sýry, tvaroh
- **snížení příjmu tuků**
 - ne jejich vyloučení!
 - preference kvalitních rostlinných tuků a olejů (obsah esenciálních mastných kyselin) a tuků ryb
 - snížení množství nasycených mastných kyselin (SAFA) ve stravě (živočišné tuky, uzeniny, tučné mléčné výrobky, krémy, sušenky apod.)
- **výběr celozrnných variant potravin**
 - celozrnný chléb (žitný,...) a pečivo, rýže natural, celozrnné těstoviny,
 - vyšší obsah vitaminů, minerálních látek a vlákniny



Příklad změn I

snídaně 7,00 hodin	2 krajíce chleba se silnou vrstvou křenového pomazánkového másla
oběd 11,00 hodin	karbanátek, bramborová kaše s máslem, 0,33 l limonády
svačina 16,00 hodin	maďarský guláš, plátek chleba
2. svačina 17,00 hodin	smetanový jogurt
večeře 18,00 hodin	2 plátky chleba s taveným sýrem a česnekem, 0,25 l slazeného čaje
2. večeře 21,00 hodin	1,5 l limonáda se sodou (1:1), 50 g sušenek s polevou

hodnoty jídelníčku před a po úpravách

	energie (kJ)	bílkoviny (g)	sacharidy (g)	tuky (g)	SAFA (%)	nenasycené MK (%)
před úpravami	10 989,1	76,1	338	105,3	50,4	49,6
po úpravách	10 118,7	109	274,3	88,7	36,6	63,4

snídaně – celozrnný chléb, pom. máslo zaměnit za čerstvý sýr, doplnit zeleninu

oběd – karbanátek z doma mletého masa nebo např. krůtí, do bram. kaše dát margarín místo másla, limonádu

nahradit ředěným 100% džusem
svačinu nahradit kouskem masa, šunkou, uzenou rybou

2. svačinu vynechat a jogurt zařadit až na 2. večeři, vybrat do 3 % tuku místo smetanového

večeře – tavený sýr zaměnit za pomazánku z margarínu a tvarohu, do čaje přidat trochu džusu

2. večeře – vybrat jogurt do 3 % tuku místo smetanového, sušenky buď bez polevy nebo kousek kvalitní čokolády nejlépe v 1. polovině dne, limonádu nahradit ochucenou vodou či více ředěným džusem



Příklad II

snídaně 7,00 hodin	kysaný nápoj, 2 croissanty
oběd 11,00 hodin	bramborová polévka, kuřecí „čina“ s rýží, řez čokoládového dortu, 0,33 l limonády
svačina 16,00 hodin	smetanový jogurt
večeře 19,00 hodin	knedlíky s vejcem, miska rajčatového salátu

snídaně – croissanty zaměnit za vícezrnnou housku s margarínem a džemem, doplnit kouskem ovoce
oběd – polévku s jíškou zaměnit za vývarovou se zeleninou, bramborami a houbami, dezert zaměnit za piškot s ovocem, případně s kouskem kvalitní čokolády a přesunout na dobu mezi obědem a svačinou, limonádu nahradit ředěným džusem
svačina – jogurt zaměnit za méně tučný, do 3 % tuku
večeře – ze surovin připravit velký rajčatový salát s vejcem, majonézovo-jogurtovým dresinkem a pečivem (místo knedlíků)

hodnoty jídelníčku před a po úpravách

	energie (kJ)	bílkoviny (g)	sacharidy (g)	tuky (g)	SAFA (%)	nenasyčené MK (%)
před úpravami	10 150,91	72,97	226,59	127,6	41,3	58,7
po úpravách	7513,63	78,19	212,21	66,01	28,2	71,8



Kde se v edukaci dělají chyby

- příliš striktní doporučení
- příliš negativní doporučení
 - „nesmíš“, „musíš“, „nedělej“
- zákazy bez doporučených alternativ

DOPORUČENÍ

- pozitivní motivace
- konkretizace problémů **PROČ!**
- **nabídka vhodných alternativ** – záměny, náhrady
 - výběr potravin a pokrmů
 - otázka množství potravin a pokrmů
 - úprava pokrmů



Příklad 1

snídaně	(7.00-7.15): celozrnný chléb, tvrdý sýr, paprika
svačina	(10.00-10.15): avokádo, knäckebrot
oběd	(12.00-12.30): špagety s lilkovým pestem, červená řepa s česnekem a bílým jogurtem
svačina	(17.00-17.30): tuňák ve vlastní šťávě, mozzarella, rajče, 1 celozrnná kostka
večeře	(20.00): kaki, bebe sušenky



Příklad 1

Nápoje ?

Časy ?

Tuk?

snídaně

(7.00-7.15):

celozrnný chléb, tvrdý sýr, paprika

svačina

(10.00-10.15):

avokádo, knäckebröt

Bílkoviny ?

oběd

(12.00-12.30):

**špagety s lilkovým pestem, červená řepa
s česnekem a bílým jogurtem**

svačina

(17.00-17.30):

**tuňák ve vlastní šťávě, mozzarella, rajče,
1 celozrnná kostka**

Večeře ?

večeře

(20.00):

kaki, bebe sušenky



Příklad 2

- 7:30 čaj (1 kostka cukru), houska s máslem a sýrem,
- 9:30 káva (1 kostka cukru),
- 10:00 4 dcl vody s rozpustným vitamínem C, tyčinka Kinder,
- 11:00 2,5 dcl vody,
- 11:30 mandarinka,
- 12:15 2,5 dcl vody, čevapčiči s bramborem, hořčice a cibule,
- 14:30 káva (1 kostka cukru),
- 15:00 2,5 dcl vody,
- 16:00 mini bageta s kuřecím masem (cca 100 g),
- 19:15 1 dcl piva, zeleninový salát se slaninou, sýrem a česnekovým přelivem (250 g), houska (tmavé pečivo),
- 21:00 2 dcl pomerančového džusu,
- 22:00 4 dcl vody,
- 23:15 0,05 l vodky.

Příklad 3

jinak jím i dost zeleniny a ovoce

- snídaně: 3 lžíce vloček (směs rozinky, vločky, slunečnicové semínko, vlašské ořechy) a 1 bílý jogurt activia sladká
- svačina: linecký koláček asi 30 g
- oběd: krůta 100 g, zelí 100 g, 1 houskový knedlík a 1 bramborový
- svačina: jahodový dortík asi 60 g, černá káva neslazená
- večeře: těstovinový salát se zeleninou a majonézou asi 200 g a malý kuřecí řízeček asi 30g, 2 dcl bílé víno

DASH

- ovoce,
- zelenina,
- nízkotučné mléčné výrobky,
- celozrnné pečivo,
- libová masa, ryby a drůbež,
- ořechy a luštěniny,
- zdravá jídla ze stravování „středomořských“ zemí

Příklad A

**ráno: hlad, 2 dcl vody, 2 uvařené brambory
místo chleba**

dopoledne: cappuccino 2x z automatu

**2 malé bagety, 1,5 litru - čajová směs, zelený, tibetský-
černý, jasmín, neslazený**

? kdo je to?

Příklad B

? kdo je to?

odpoledne: 2 čínské polévky v restauraci,
v jiné tatarák 200g, 2 x prazdroj Plzeň
večer: filet z uzené makrely + 3 krajíce chleba,
pivo desítka
mezitím polomáčené sušenky



Příklad A+B

BMI = 30,6

muž,
věk 52 let,
výška 179 cm,
váha 98 kg,



**FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY**

Děkujeme za pozornost!