

# Potraviny v historii a hysterii

R. Poledne

Konference FZV  
„Potraviny v hysterii“  
14. 10. 2015 Praha

# Hysterické matení v poslední době

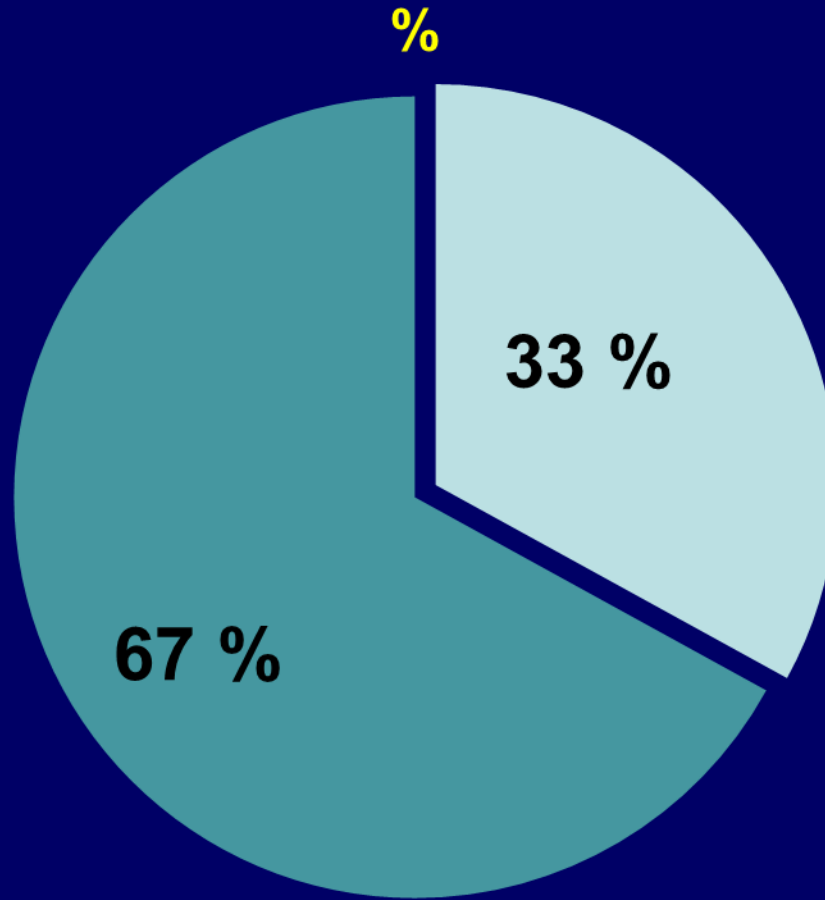
- ❖ **Spotřeba dietního cholesterolu není rizikem KVN**
- ❖ **Dieta bohatá na nasycené mastné kyseliny není rizikem KVN**

# Jak je to s cholesterolem ve stravě?

- starší doporučení omezovala příjem na 300 mg/den
- nejnovější doporučení význam cholesterolu ve stravě zpochybňují
- je třeba brát v úvahu individuální citlivost k příjmu cholesterolu ve stravě

**Experiment s přidáním 5 vajec  
denně po dobu 3 týdnů  
(32 mladých dobrovolníků)**

# Citlivost k dietnímu cholesterolu



*A. C. Beynen Nutritional Effects of Cholesterol Metabolism, 1986*

# Co to znamená?

- Doporučení o omezení příjmu cholesterolu v dietě není třeba zdůrazňovat pro celou populaci
- Jedinci s polygenní hypercholesterolémií patří ale většinou do skupiny citlivých na příjem dietního cholesterolu

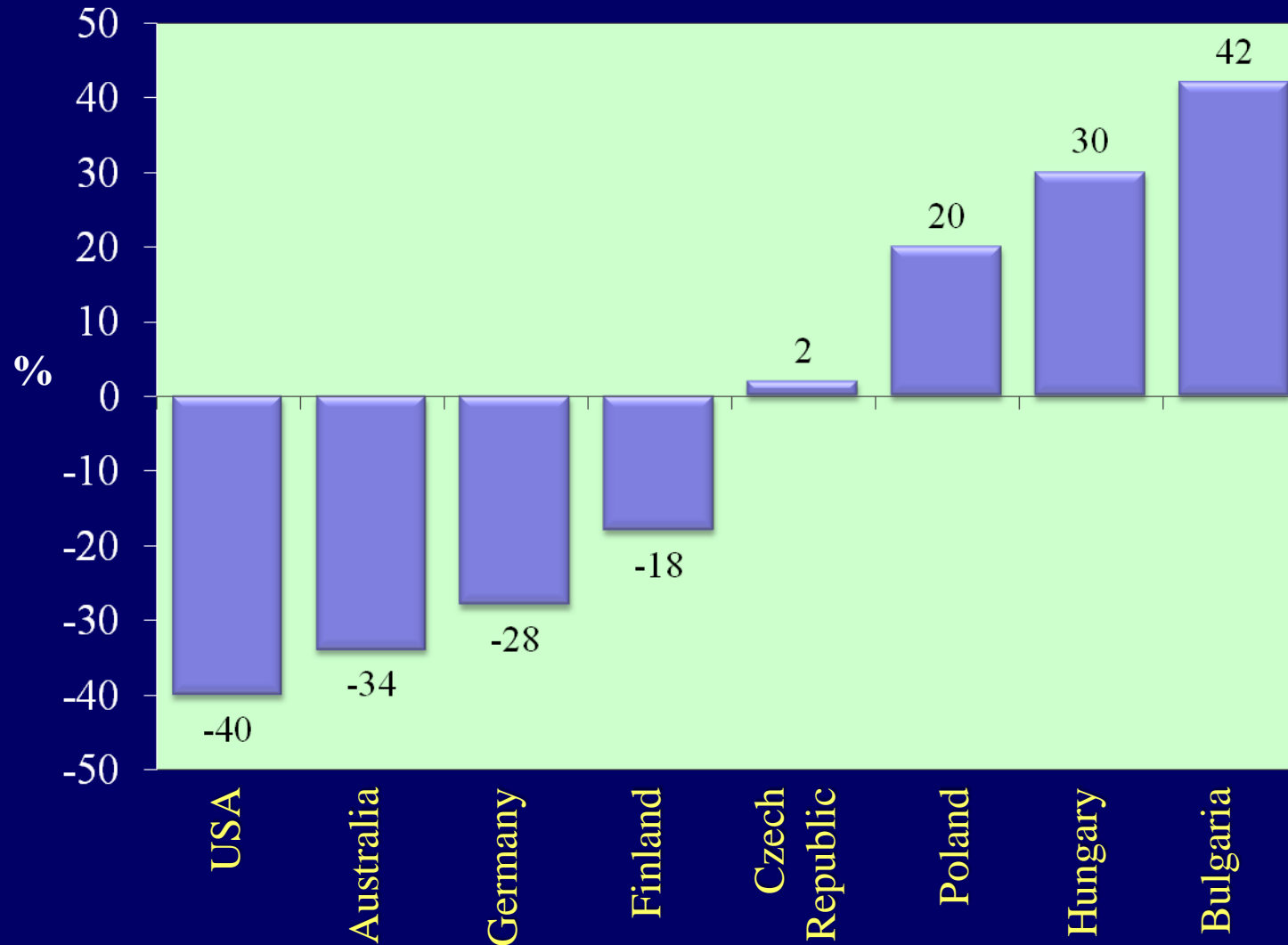
**Jak je to s rizikem diety bohaté na živočišné tuky?**

# Problém analýzy diety je především metodický:

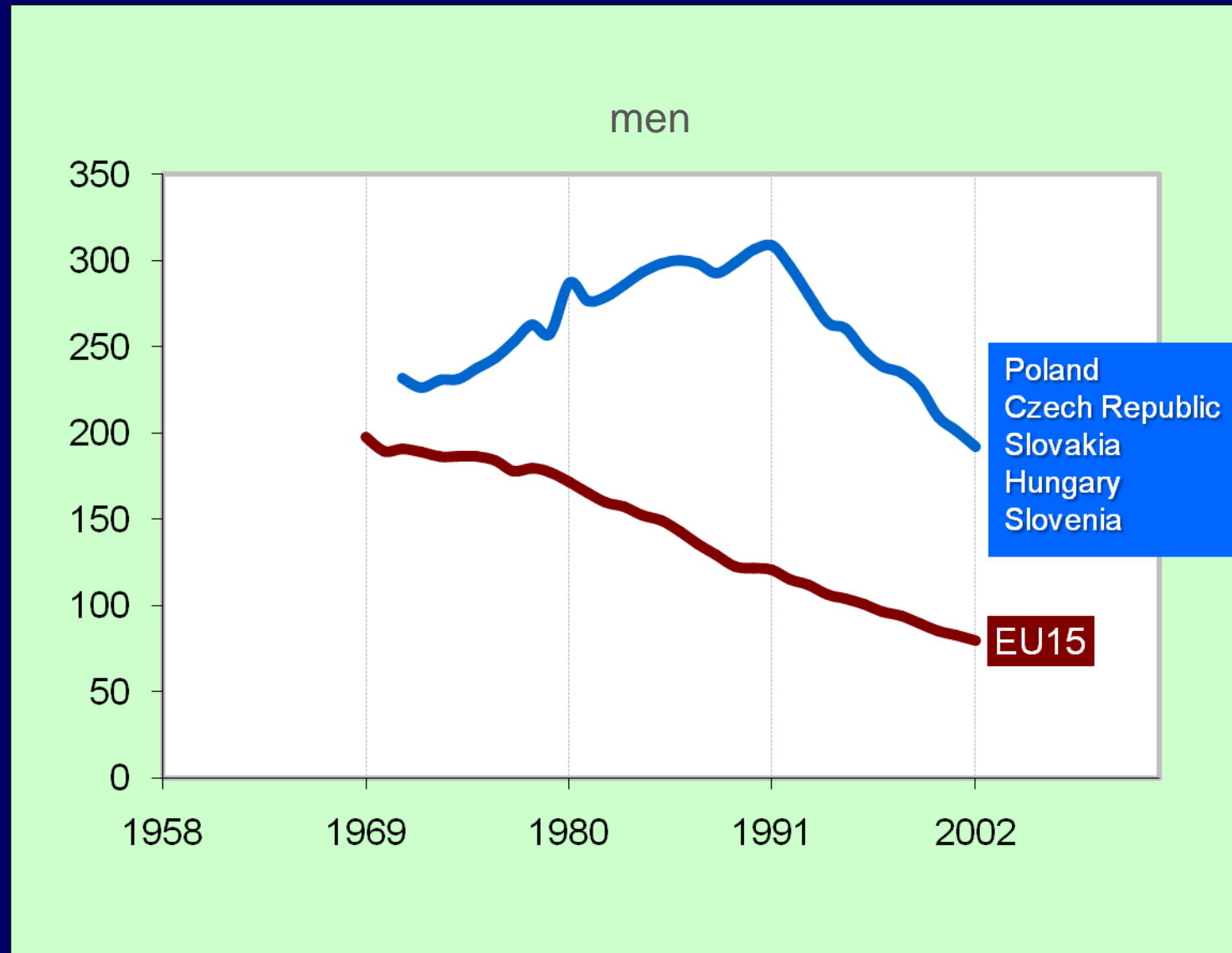
- **jednodenní dietní záznam je většinou přesný, ale reprezentativní**
- **3-denní dietní záznam už většinou není dostatečně přesný**
- **dietní frekvence je poměrně dobrým odhadem, ale ne zcela přesným**
- **žádná z těchto metod nestanovuje velikost porcí**



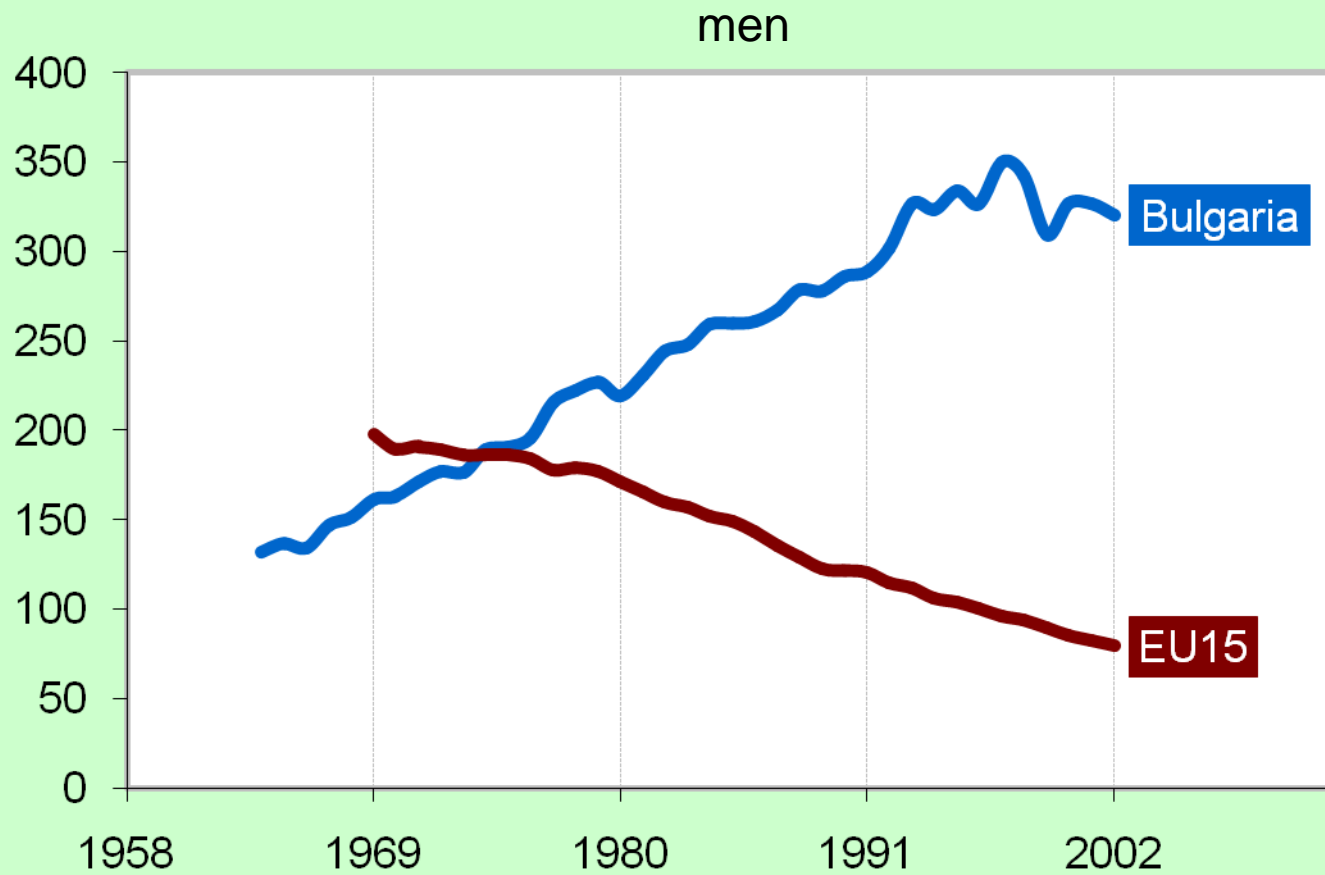
# Changes in CVD mortality (1962-1980)



# All CVD



# All CVD



# Dramatická změna spotřeby potravin související se změnou cen od 1. 1. 1992

## zdražené potraviny:

máslo

uzeniny

plnotučné mléko

sýry

vepřové maso

hovězí maso

## nezdražené potraviny:

rostlinné oleje

margaríny

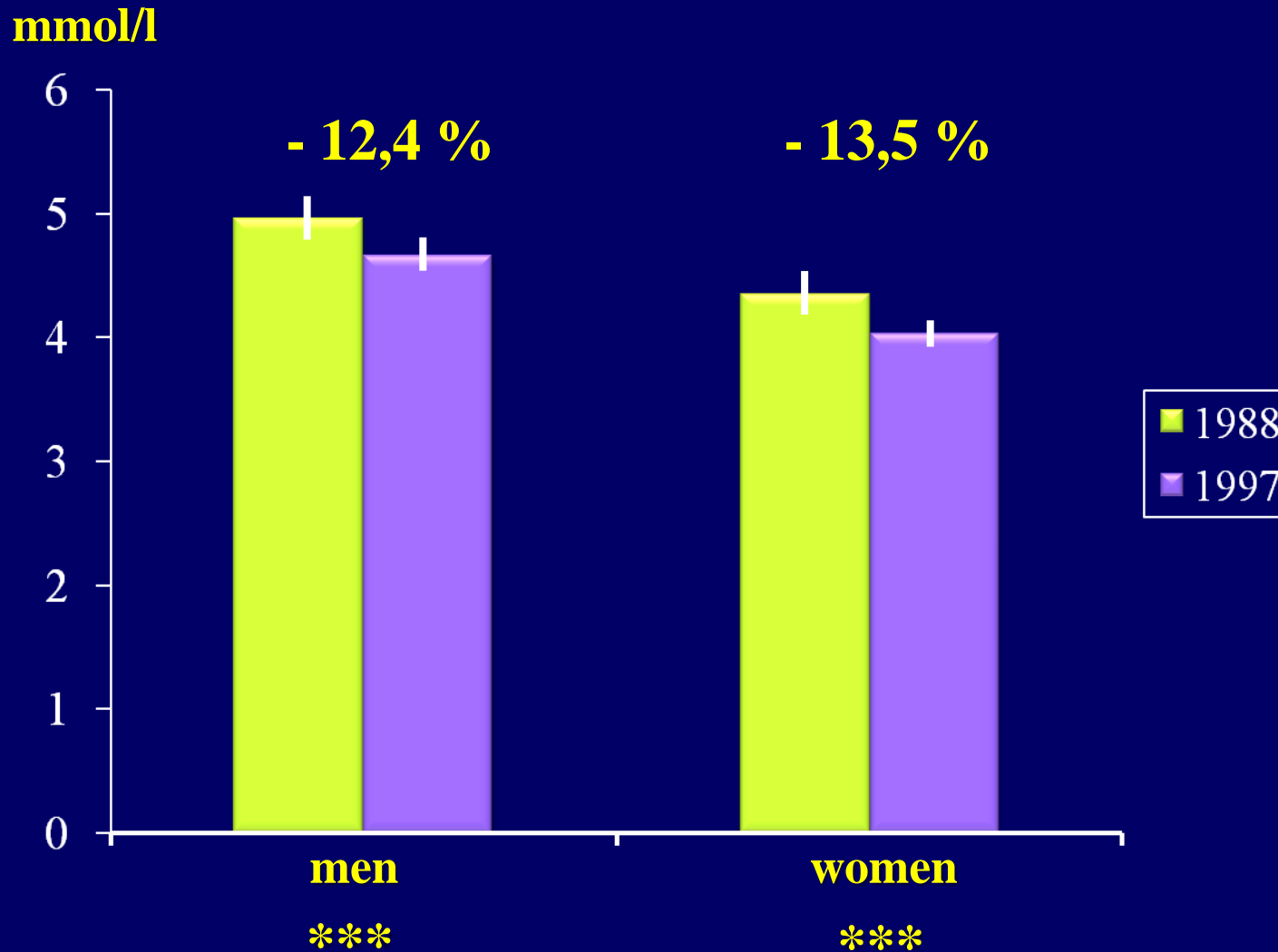
dovážené ovoce

domácí ovoce

zelenina

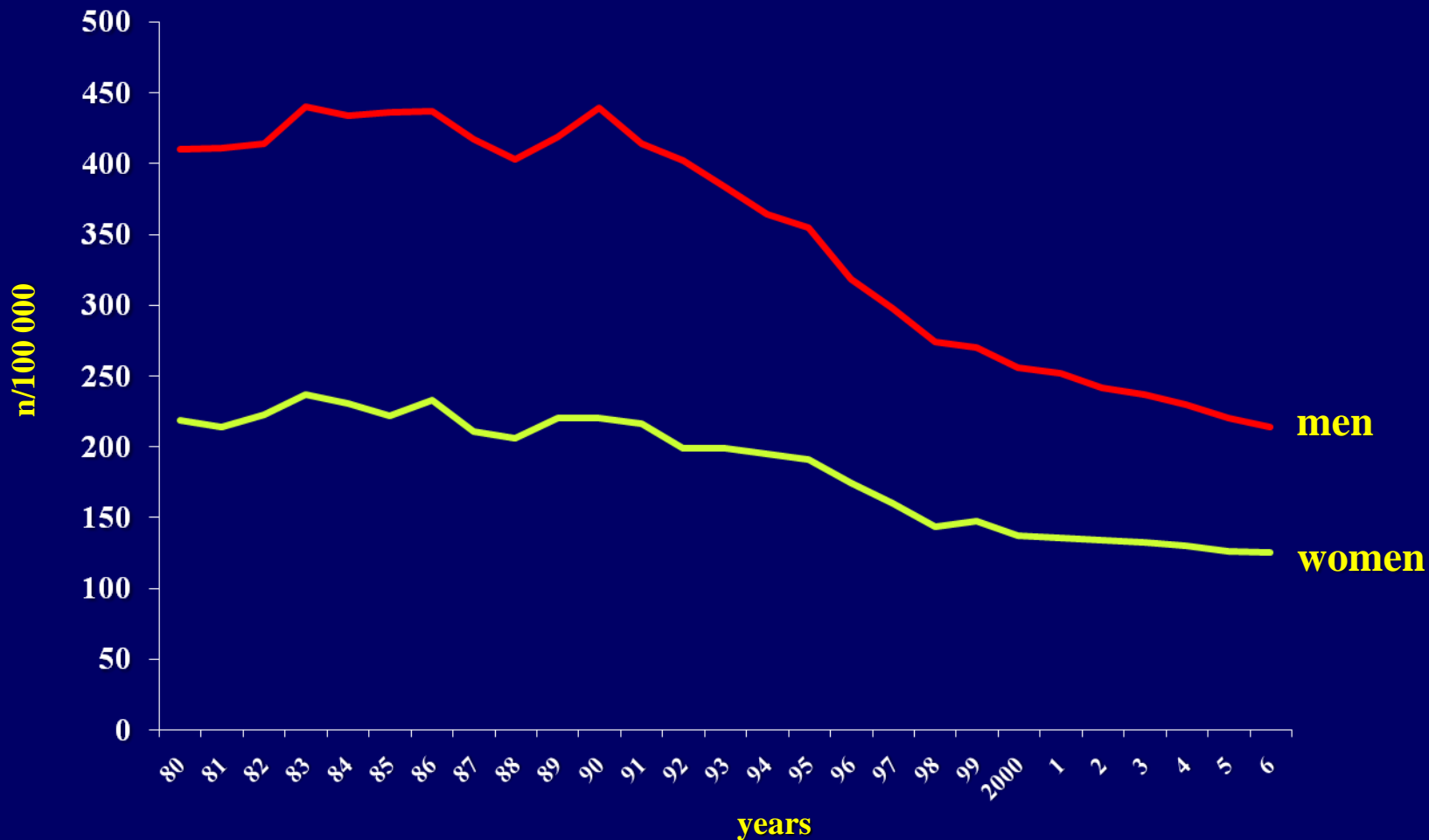
drůbeží maso

# Non-HDL cholesterol

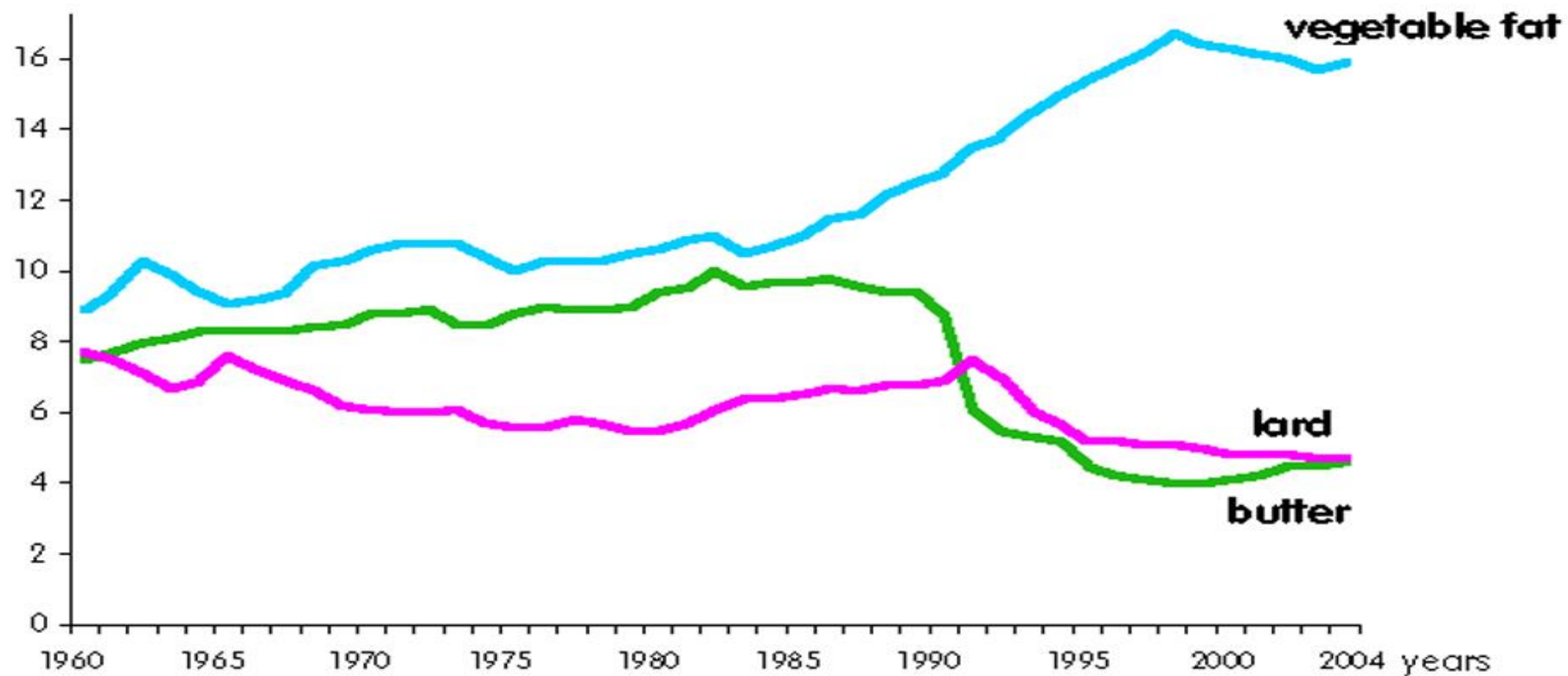


# CHD mortality

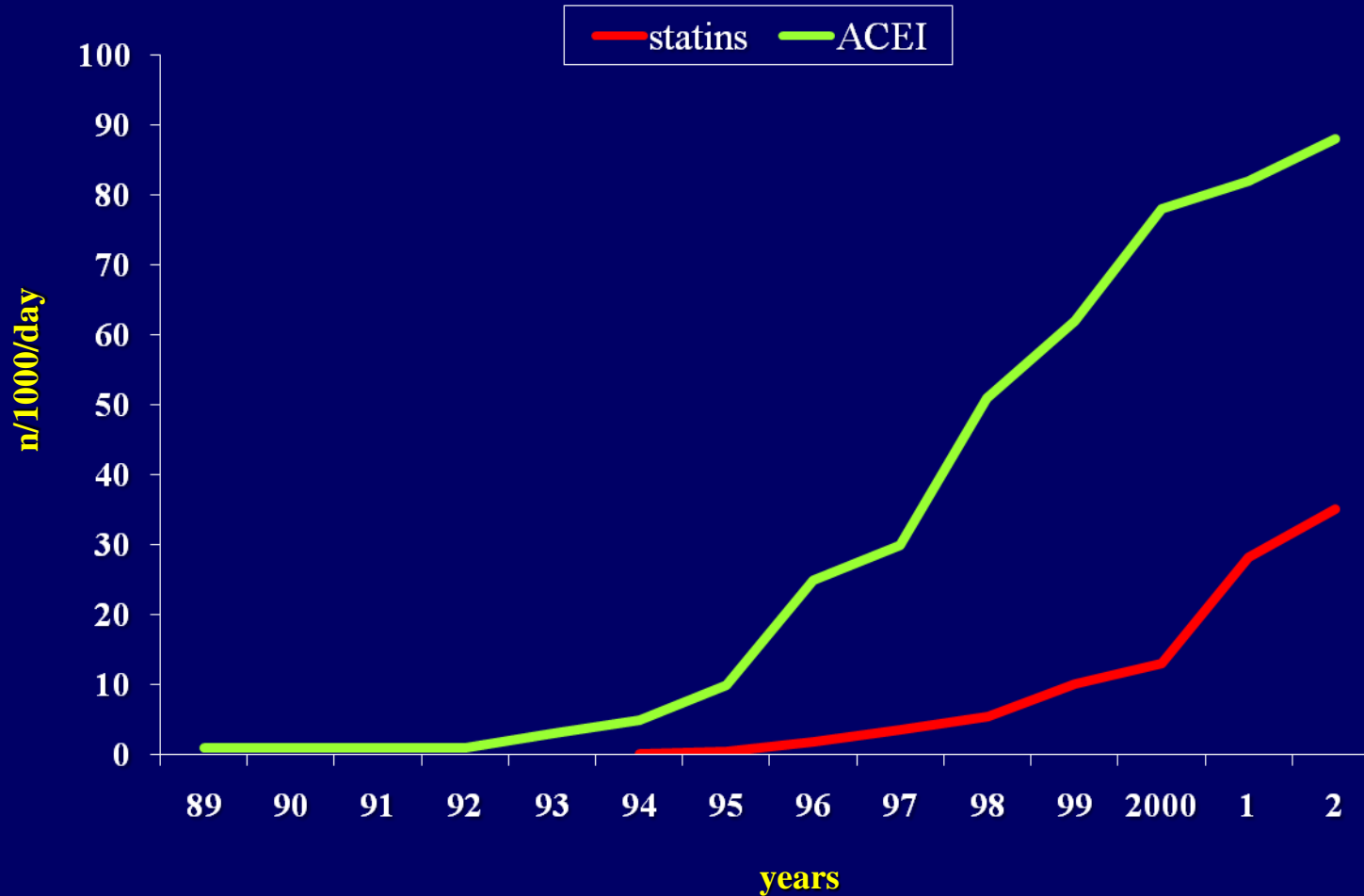
(standardized/100 000 inhab.)



## Fat consumption per/capcite/year

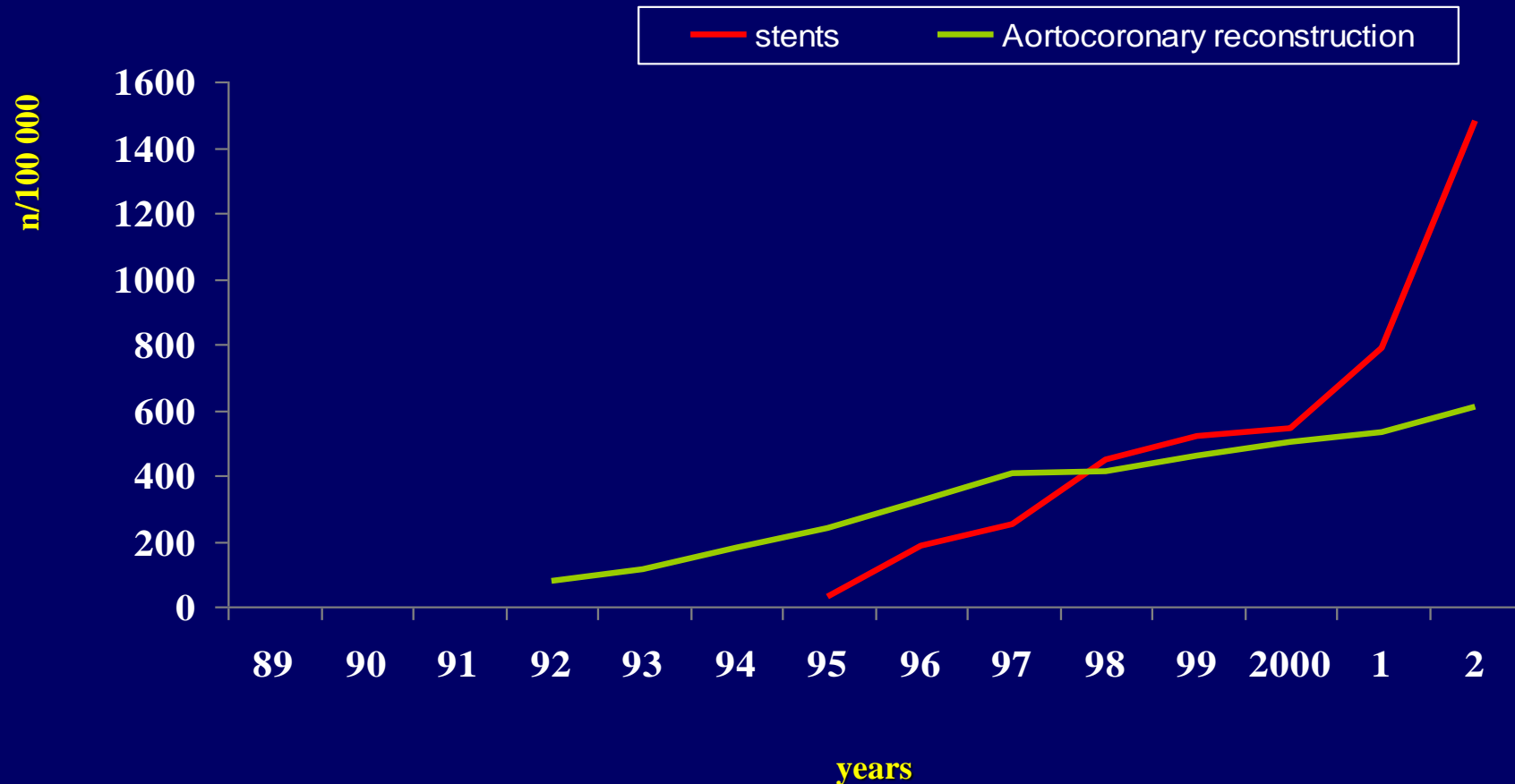


# Pharmacological treatment

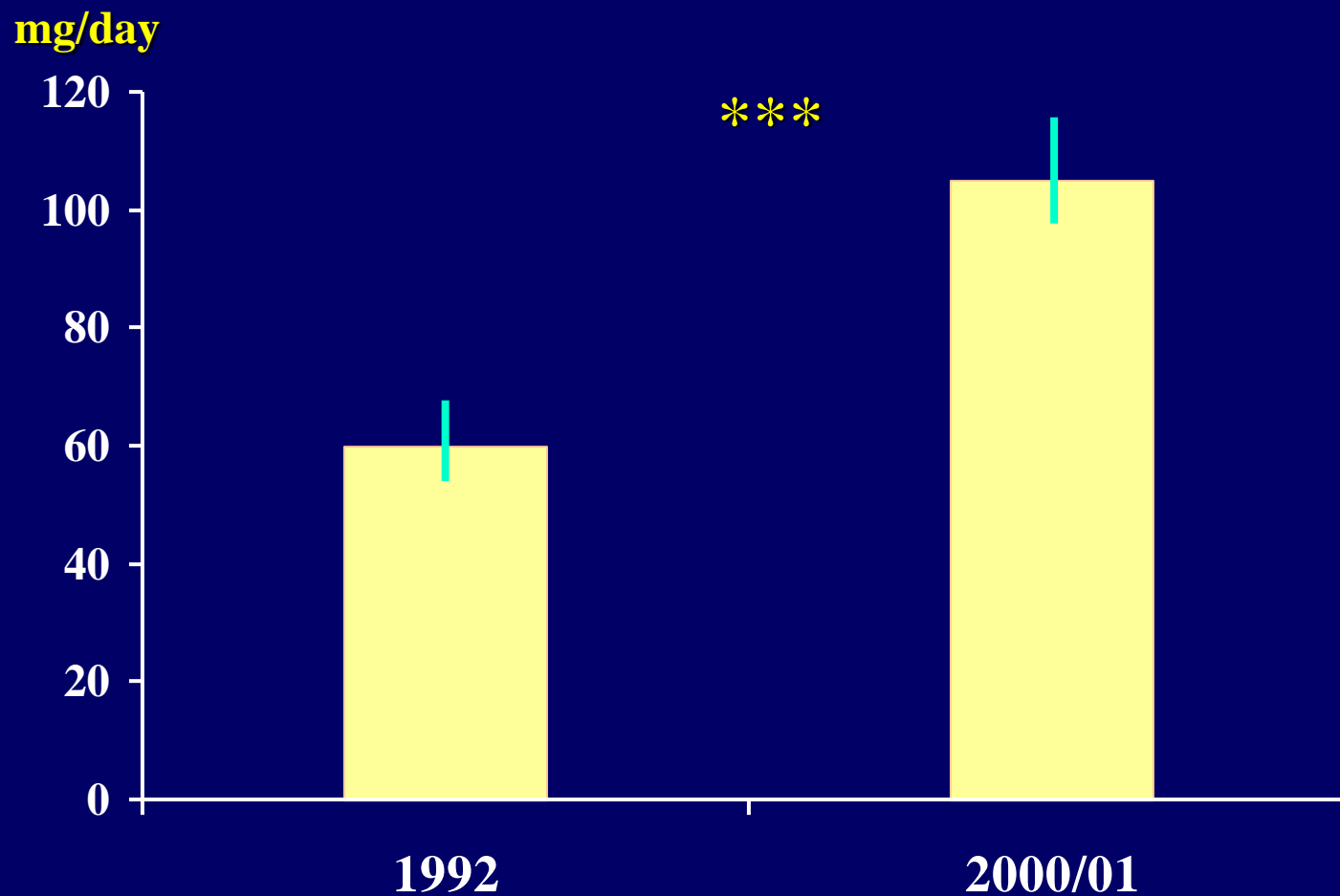




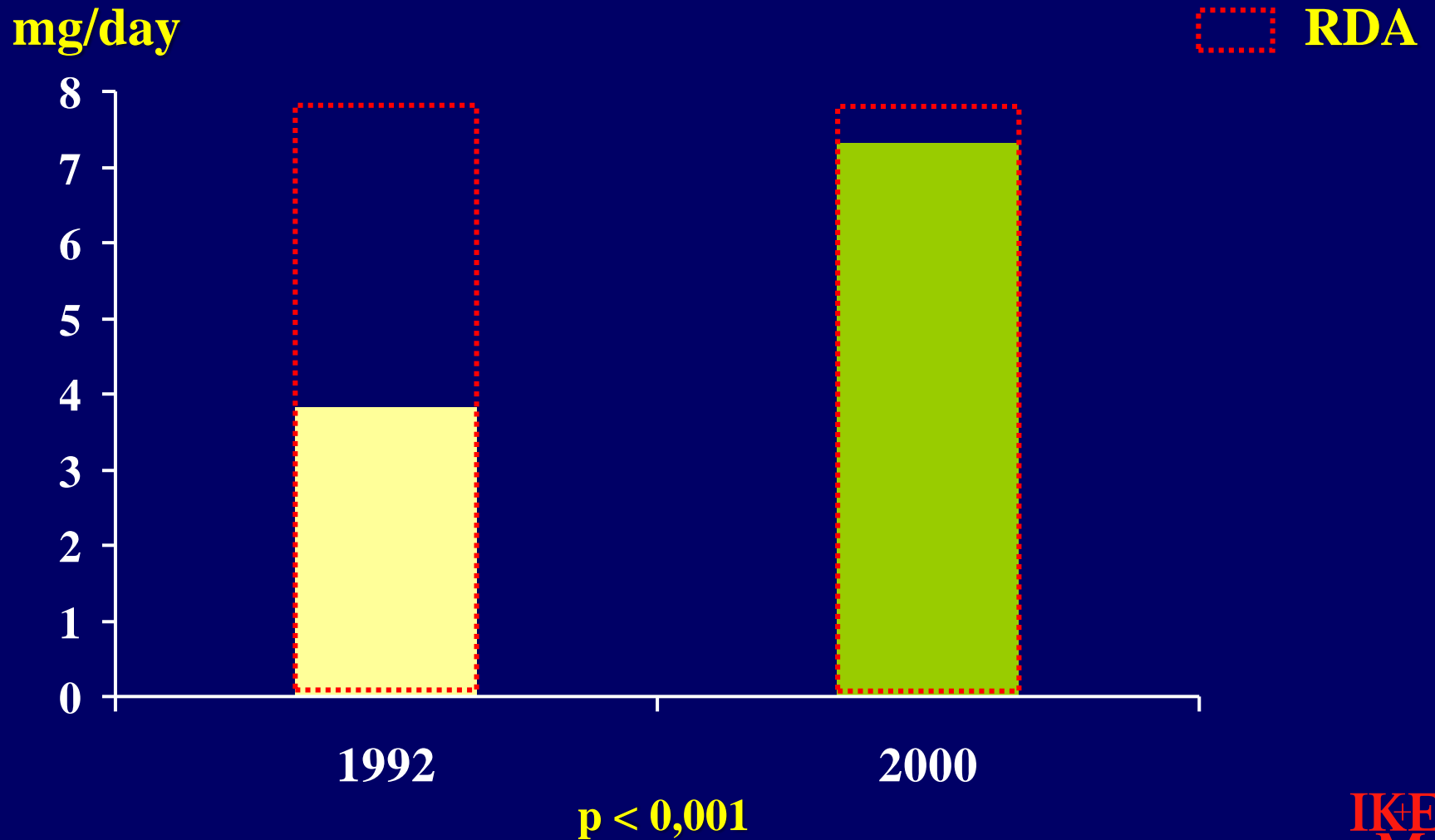
# Revascularization procedures



# Vitamin C intake

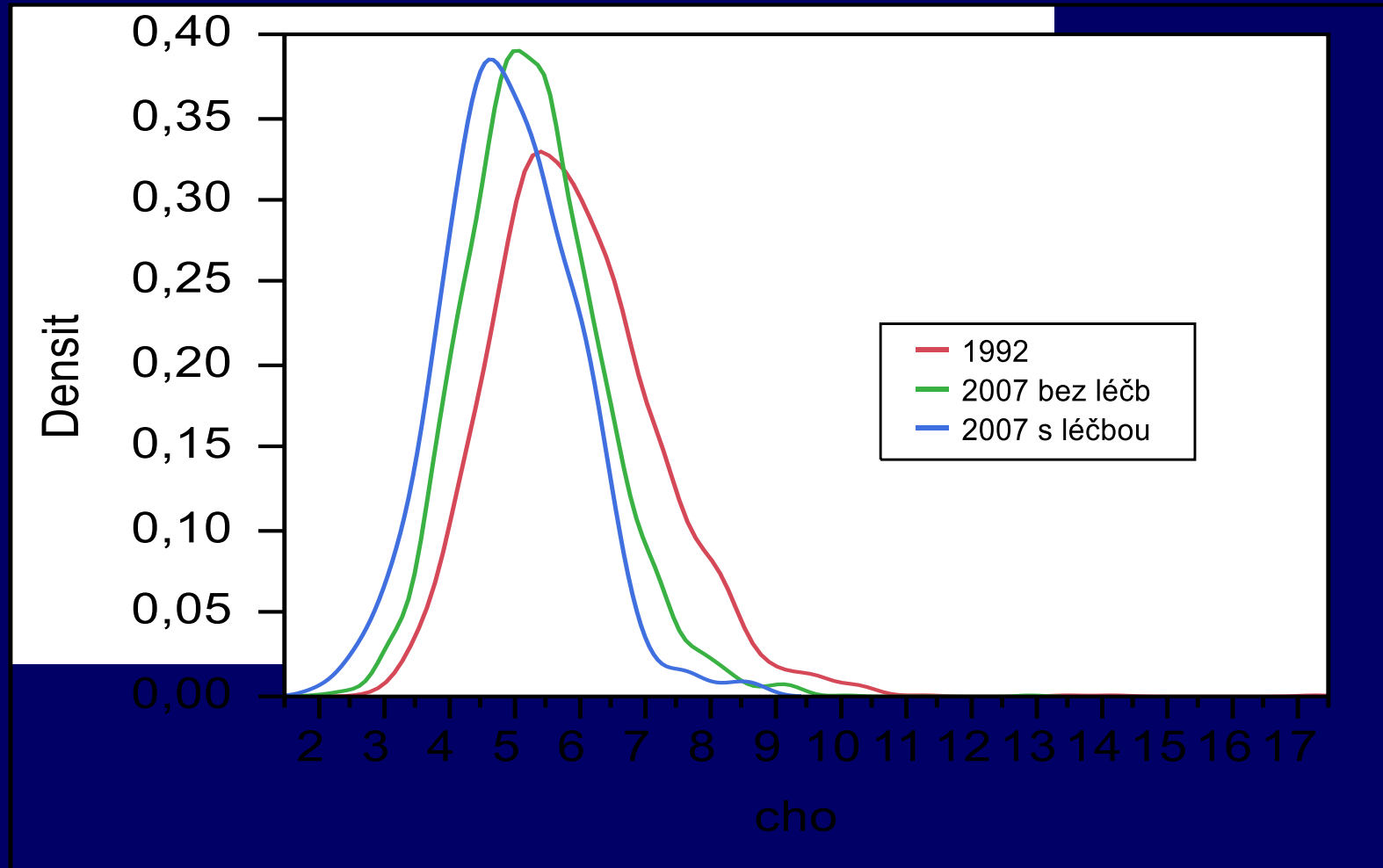


# Vitamin E consumption



**Pokles cholesterolémie v celé populaci byl příčinou změny v trendu mortality na KVN po r. 1991**

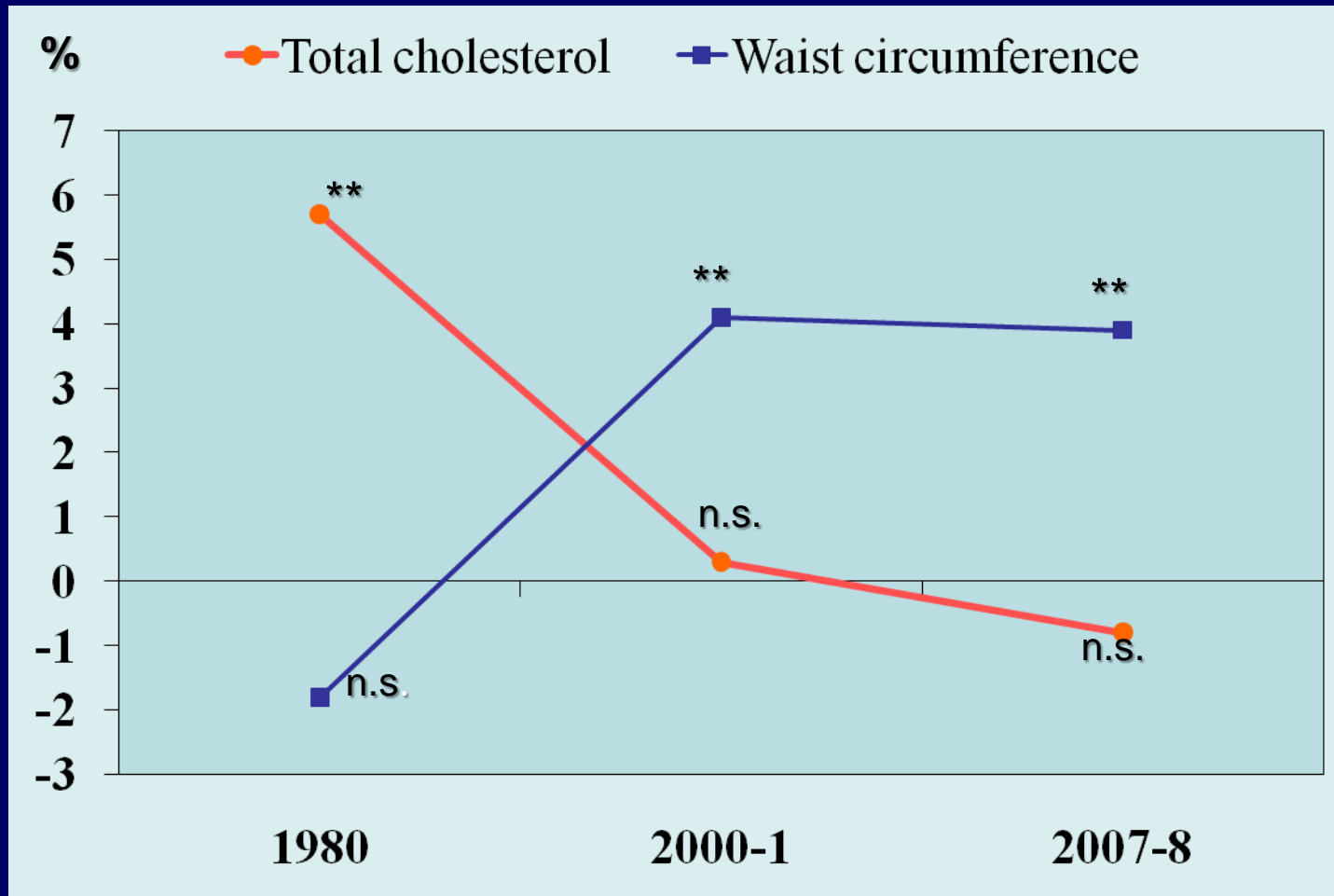
# Posun cholesterolémie v české populaci (MONICA 1992 a post-MONICA 2007)



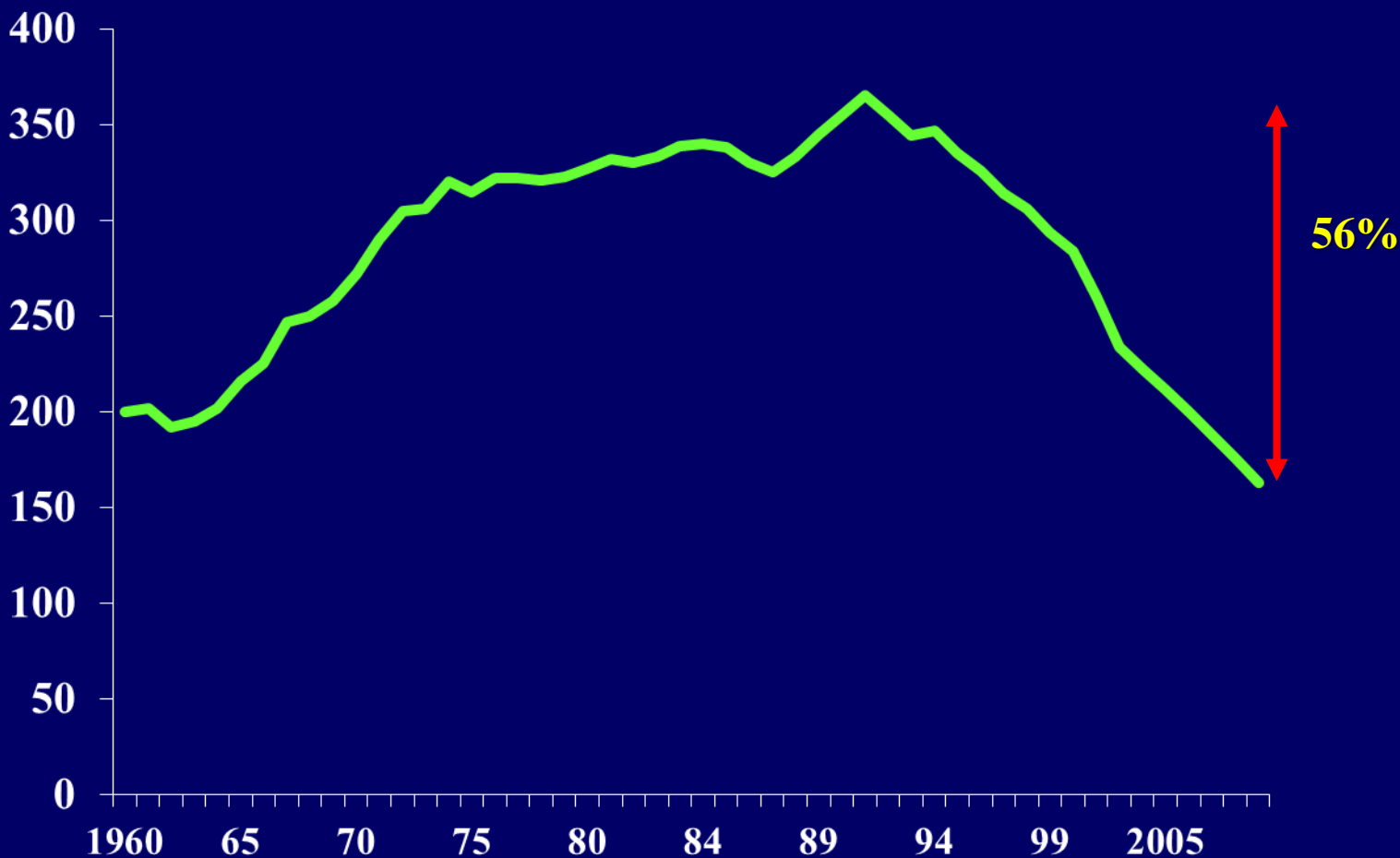
# Počet jedinců s hypercholesterolémií (v %)

	1985	1987	1992	1997	2000	2007
$\geq 5$ mmol/l	85	84	79	69	74	58
$\geq 8$ mmol/l	8.1	7.7	7.2	3.5	3.9	1.5

# ACS patients/controls %

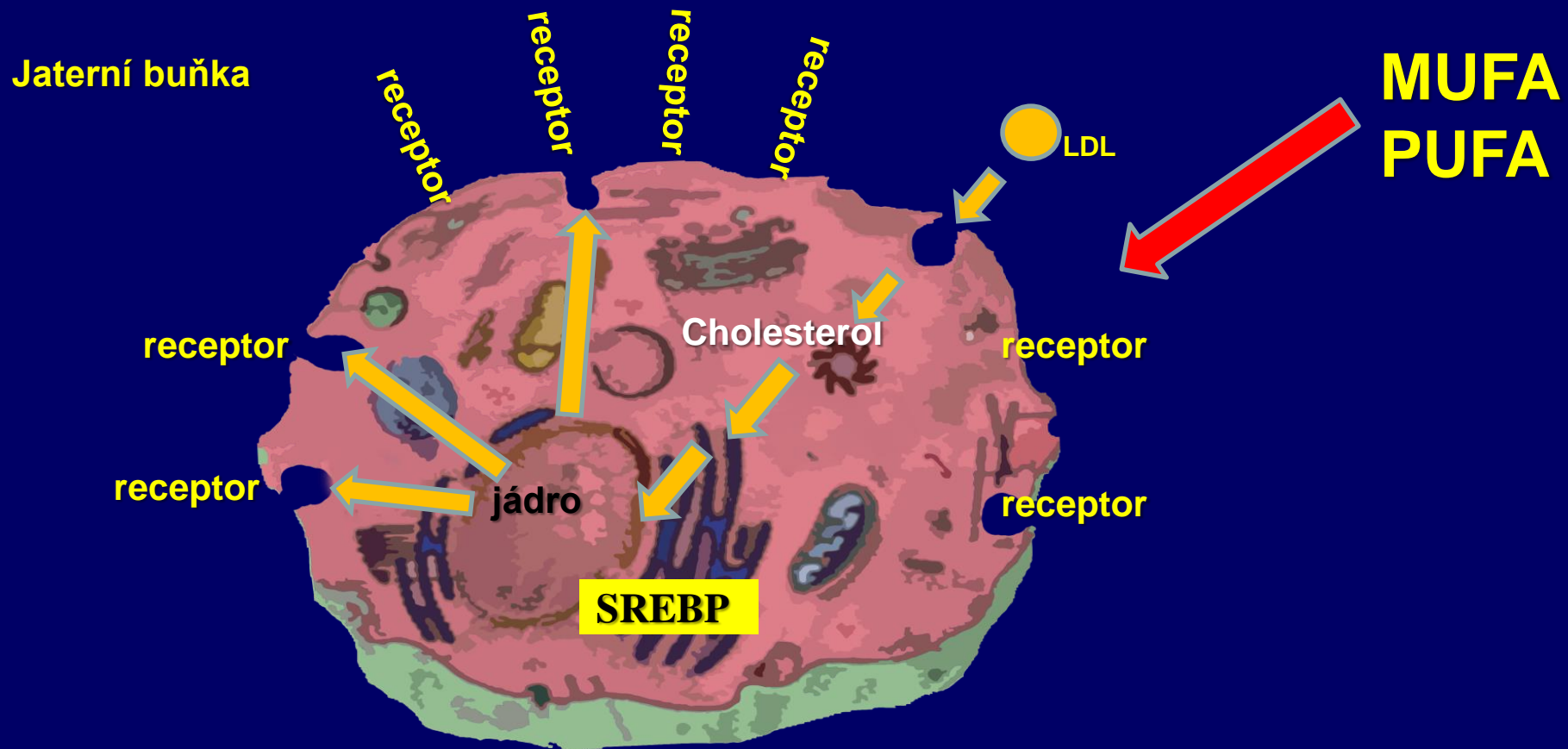


# Standardizovaná mortalita na ICHS/100000 (u mužů do 70 let)

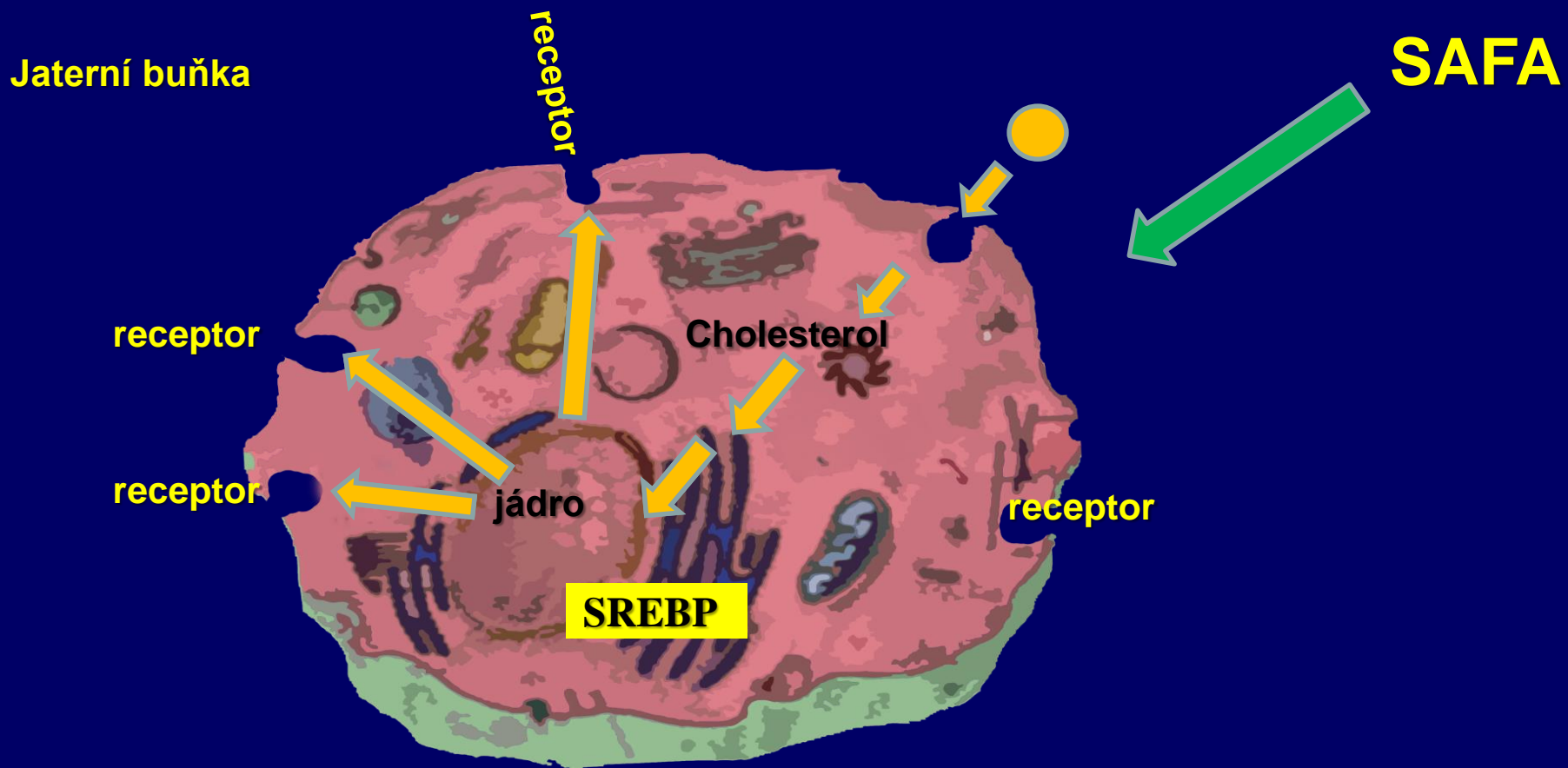




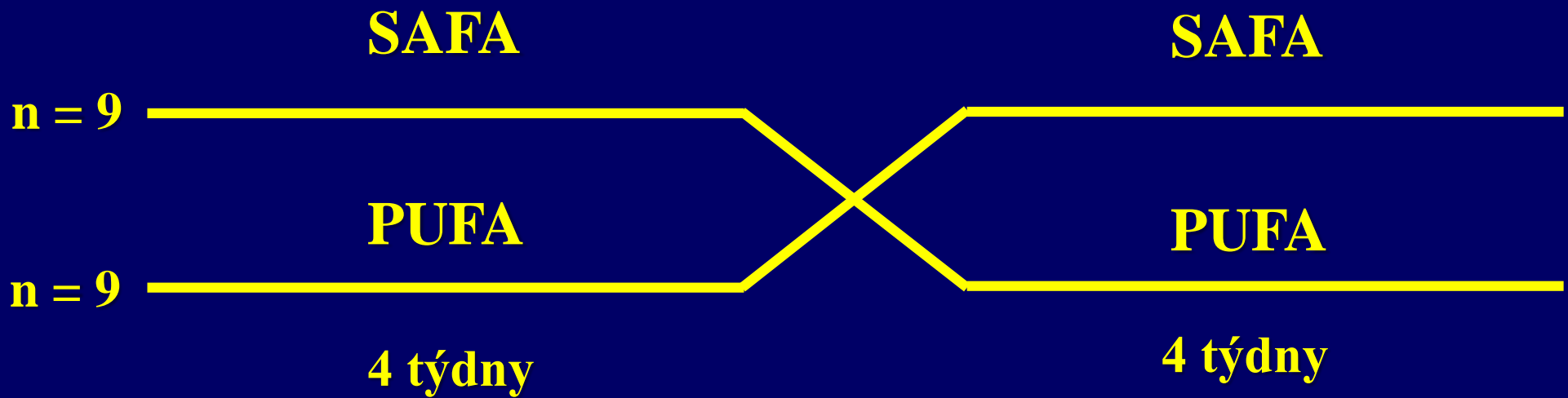
# Mechanismus působení MK na hladinu cholesterolu v krvi – vliv MUFA-PUFA



# Mechanismus působení MK na hladinu cholesterolu v krvi – negativní vliv SAFA



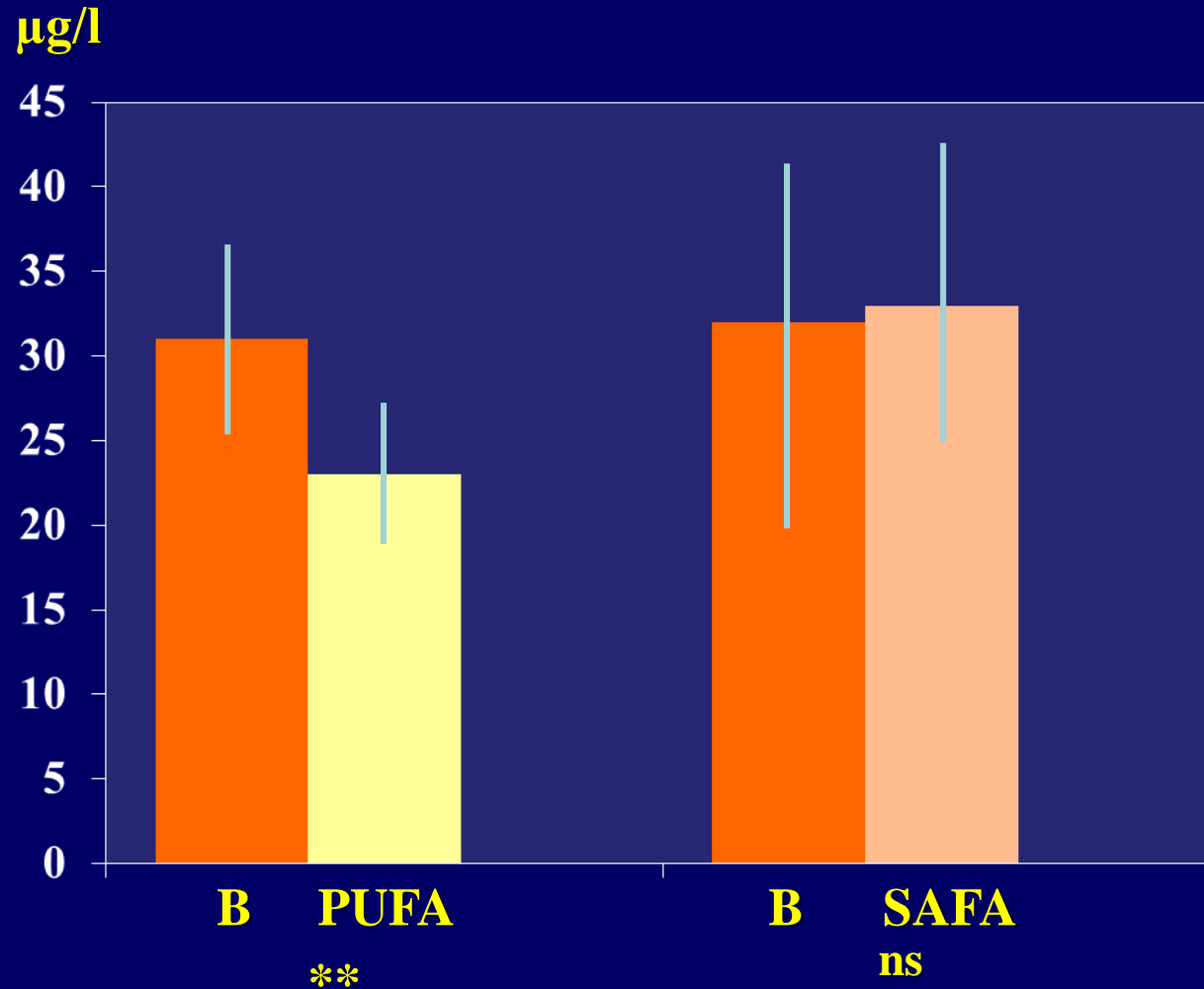
**Jedinou možností, jak měřit možný vliv změny složení potravy na biochemické parametry, ale i změnu mortalitního rizika, je kompletní zajištění potravinového příjmu v experimentu.**



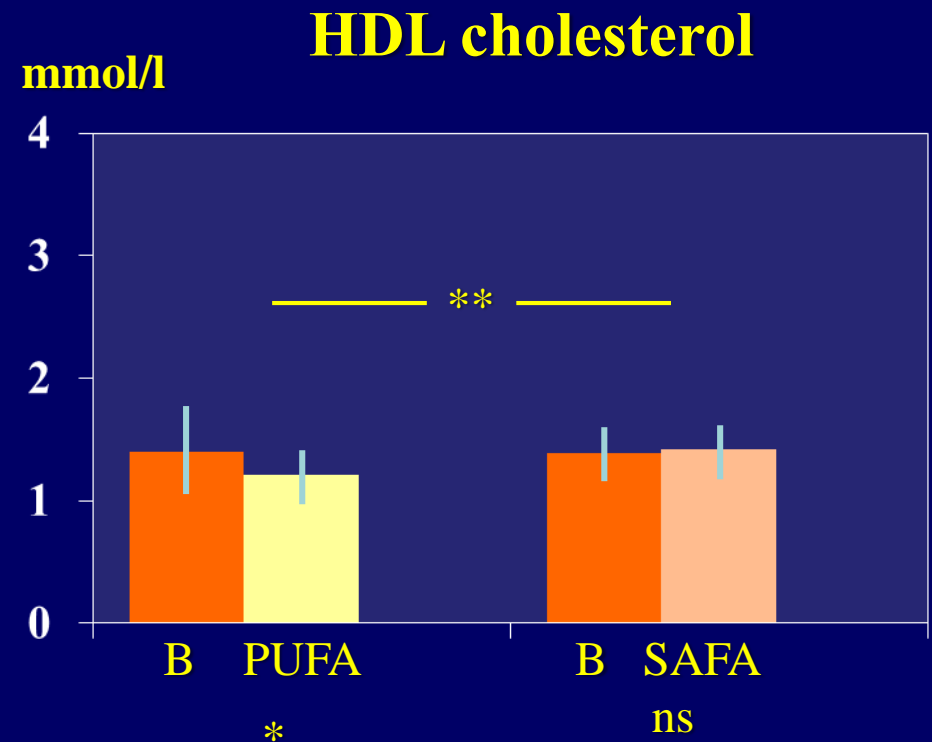
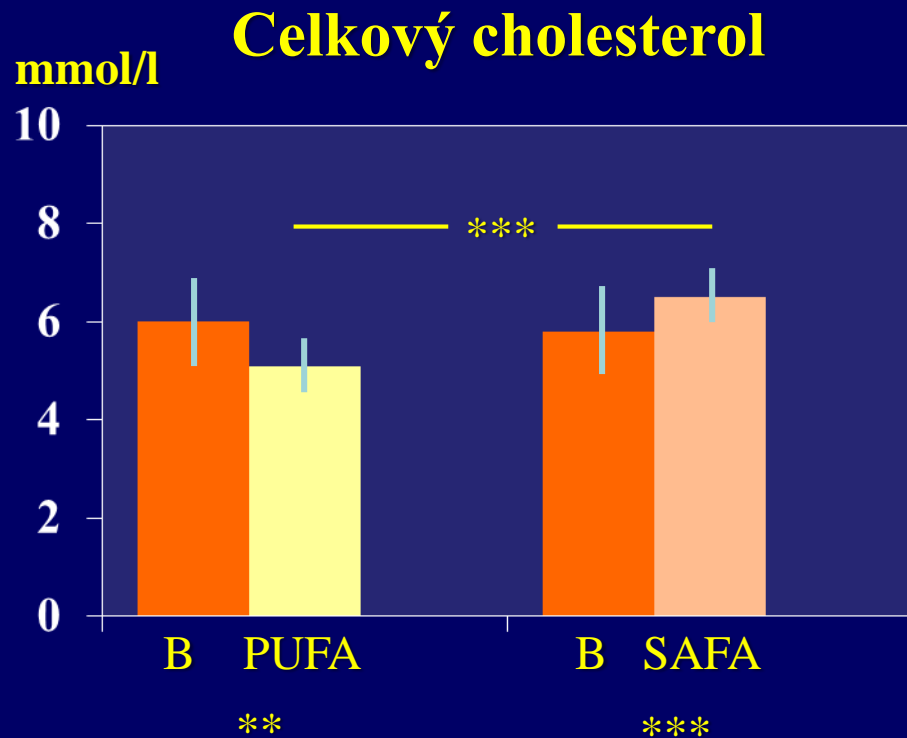
**Dieta: celkový tuk 40%**

- živočišné tuky 30%
- živočišné tuky 10%

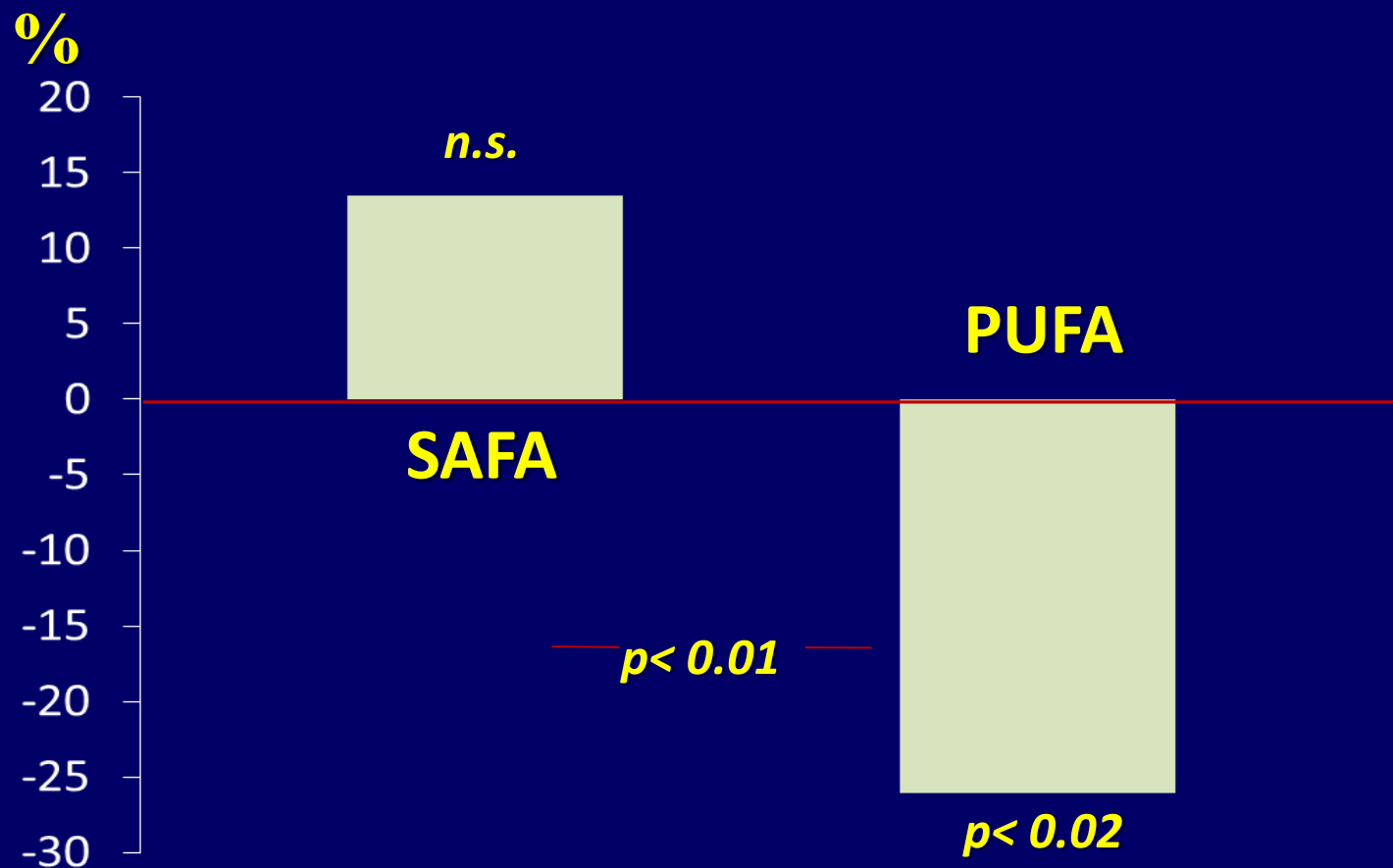
# Koncentrace VLDL Apo B



# Koncentrace lipoproteinů



## Změna koncentrace CRP



# Závěr pokusu:

- prokázali jsme, že dieta s vysokým obsahem SAFA přímo ovlivňuje proinflamační stav in vivo v porovnání s dietou PUFA
- lze vyslovit hypotézu, že bezprostřední vliv dietní změny na začátku 90. let na změnu trendu mortality na ICHS nemusí být zprostředkován pouze dokázaným poklesem koncentrace aterogenních lipoproteinů, ale i synergním působením změny prozánětlivých vlivů.



# Jaká jsou tedy nejnovější doporučení?

- Konzumujte pestrou stravu s vysokým podílem zeleniny, ovoce, luštěnin a celozrnných výrobků
- zahrňte příjem nízkotučných mléčných potravin
- omezte konzumaci červeného masa a naopak preferujte ryby
- konzumujte dostatečné množství rostlinných olejů a ořechů
- omezte příjem sodíku do 2500 mg/den
- přizpůsobte objem stravy aktuální hmotnosti
- přizpůsobte stravu lokálním a osobním zvyklostem
- 5x týdně absolvujte 30-minutovou fyzickou zátěž.

# Praktická doporučení:

- kontrolujte svoji hmotnost a rovnováhu příjmu a výdeje kalorií
- maso je nejlepší zdroj kvalitních proteinů konzumujte jen libové, přednostně bílé
- pozor na měkké uzeniny
- k maštění a mazání používejte výhradně rostlinné tuky
- konzumujte pouze nízkotučné mléčné výrobky
- konzumujte 5 porcí zeleniny a ovoce denně



**Děkuji za pozornost**