Fórum zdravé výživy
Občasník

Začneme smutnou zprávou. V roce 2011 a zřejmě i v roce 2012 zabilo každého druhého a více než každou druhou z nás onemocnění srdce a cév. Ještě smutnější je fakt, že polovina z těchto polovin úmrtí nastává zcela neočekávaně, bez jakéhokoliv předchozího varování.

A teď samé dobré zprávy. První dobrá zpráva je, že pokud tento Občasník čtete, nepatřil(a) jste mezi zmíněné postižené. Už také dlouho víme, co způsobí většinu uvedených tragédií a jak jim předcházet. Je nutné snížit vysokou koncentraci nebezpečných částic přenášejících cholesterol v krvi, které nazýváme LDL částicemi, nekouřit, mít dobrý krevní tlak a nemít diabetes mellitus neboli cukrovku. Další dobrá zpráva je, že jsme schopni všechna zmíněná rizika příznivě a výrazně ovlivnit vhodným životním stylem.
Další skvělá zpráva je, že se pomalu ale jistě i v naší populaci mění dietní návyky k lepšímu, klesá i počet srdečně-cévních příhod a prodlužuje se délka života.

V příštím roce oslaví Fórum zdravé výživy již 20 let své aktivní činnosti v propagaci zdravého životního stylu a chtěli bychom věřit, že i ono k příznivému vývoji trochu přispělo a to spolu s mediálními partnery, kteří se nebáli často až nudně opakovaná fakta o zdravé výživě šířit dále. Nastávající výročí si chceme připomenout řadou více či méně odborných seminářů a setkání pro odbornou i laickou veřejnost a nadále přinášet zajímavá témata pro média. Také se těšíme na vydání v pořadí již třetí knihy našeho sdružení, kde jsou příklady zdravých a chutných jídel podávány doslova na talíři formou receptů.

Tak jako v minulém roce chceme poděkovat všem našim partnerům za spolupráci a těšíme se na setkání v roce příštím.

Hodně **zdraví** (nejen) do roku **2014**

Jan Piťha
Za Fórum zdravé výživy

Jaký byl rok 2013?

Letošní rok byl pro FZV více než pestrý. Od začátku roku se členové zapojili do vzdělávání, a to nejen laické veřejnosti. Vybíráme: V únoru proběhl soubor přednášek na univerzitě 3. věku, v dubnu pak seminář pro Českou lékařskou komoru na téma „Dietní a režimová opatření ke snížení kardiovaskulárního rizika v domácnosti i ordinaci ambulantního lékaře". V druhé polovině roku začala velmi slibná spolupráce s Českou společností pro aterosklerózu na kazuistických seminářích. Závěr roku byl ve znamení obnovy tradice **„Celostátní konference nutričních terapeutů"**, které bylo FZV spoluorganizátorem.

Na červnové společné tiskové konferenci se společností STOB (STop OBezitě) jsme vyhodnocovali společný internetový projekt „7S", kterým prošlo více než 11 000 registrovaných účastníků. Vedle toho jsme představili aktualizovanou „**Českou potravinovou pyramidu FZV**, se kterou se můžete seznámit na našem webu **www.fzv.cz**.

Nezaháleli jsme ani s našimi „průběžnými aktivitami". Zodpověděli jsme stovky dotazů v naší on-line poradně na webu, oživili a rozšířili jsme komunikaci s našimi příznivci prostřednictvím sociálních sítí a pravidelně aktualizovali příspěvky na webových stánkách.

I v letošním roce jsme spolupracovali s celou dlouhou řadou médií na **článcích, testech potravin**, přípravě **odborných komentářů a diskuzích**, dohromady bylo letos více než 260 výstupů.

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

A plány na rok následující?

20. výročí činnosti FZV bude ve znamení trochy vzpomínání a bilancovaní, ale hlavně dalšího rozšíření edukačních aktivit Fóra cílených na laickou i odbornou veřejnost a pokračování ve spolupráci s odborníky na těchto aktivitách. Chystáme se přinášet aktuální témata z oblasti zdraví a životního stylu, která budeme diskutovat s kolegy a dalšími partnery, vyhýbat se určitě nebudeme ani médiím. Budeme partnerem osvětově edukačních projektů, dále budeme rozšiřovat své aktivity na webu a Facebooku.

Jak bylo avizováno v úvodu, v příštím roce rozšíříme naši sbírku publikací o „Receptář zdravé výživy", který bude nejen plný rad a informací, ale také chutných a zdravých receptů.