



Fórum zdravé výživy



### **Motto Fóra zdravé výživy:**

*Vycházíme spolu velice dobře, ale tolik se zase nemilujeme, abychom se v pátek odpoledne scházeli a jen tak si povídali.*

### **Co vědí o Fóru zdravé výživy na Ministerstvu vnitra:**

Občanské sdružení Fórum zdravé výživy bylo založeno v červnu 1994. Od samého počátku je hlavním cílem jeho činnosti vzdělávání a osvěta veřejnosti v oblasti zdravého životního stylu, poskytování poradenských služeb a usnadnění orientace v nabídce potravin a nápojů. Členy FZV jsou odborníci z oblasti výživy, technologie potravin, nutričního a pohybového poradenství, interní medicíny, kardiologie, gastroenterologie a pediatrie se zaměřením na obezitu.

### **Co chceme, abyste věděli vy:**

Vzhledem k úvodnímu mottu se snažíme každou páteční schůzku přetavit do činností, o kterých si myslíme, že mají smysl, a že mohou pomoci orientovat se ve zdravých životních návycích těm, kteří chtějí vědět něco více, než že se potraviny dělí na drahé a levné či tekuté a tuhé. Myslíme si, že jsme schopni tento úkol plnit, protože Fórum spojuje odborníky, kteří se danou problematikou intenzivně zabývají, od potravinářských technologií, přes sofistikované nutriční poradenství, po klinickou medicínu.

Určitě nejsme neomylní, ale snažíme se řídit poznatky získanými spolehlivými vědeckými metodami. Než vydáme nějaké prohlášení, vše důkladně probíráme, a tak snad naši chybovost snižujeme na co nejmenší možnou míru. Na druhou stranu jsme rádi i za správně cílené, byť i pro nás někdy nepříjemné, dotazy. Domníváme se totiž, že kritické myšlení je základem pro zlepšení všeho, nejenom výživových návyků.

Naším cílem však není pouze kritizovat, co se nám nelíbí, ale především vyzdvihnout to, co považujeme za správné a přispívat tak k poznání, že vhodný životní styl skutečně vede k delšímu a kvalitnějšímu životu, a je možné ho bez velikých obětí praktikovat u nás či u vás doma.

Současně si uvědomujeme, že i poctivě vypracovaná doporučení a stanoviska nejsou k ničemu, pokud nejsou vidět či slyšet. Proto jsme velice vděční za zájem a podporu médií a jejich konkrétních redaktorů, které kritické myšlení neopustilo, a kteří nejsou unášeni módními trendy ke zcela nesprávným doporučením a bombastickým závěrům. Z úcty k jejich práci jsme se proto rozhodli uveřejnit shrnutí činnosti Fóra za uplynulý rok.

Do nového roku roku přejeme všem našim spolupracovníkům a příznivcům hodně úspěchů a zdraví.

#### **Členové Fóra zdravé výživy**

*MUDr. Jan Piřtha, CSc. – předseda*

*prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.*

*MUDr. Alexandra Moravcová*

*RNDr. Pavel Suchánek*

*Ing. Hana Janotová*

*prof. Ing. Rudolf Poledne, CSc.*

*doc. MUDr. Pavel Kohout, Ph.D.*

*Tamara Starnovská*

*Věra Boháčová, DiS.*

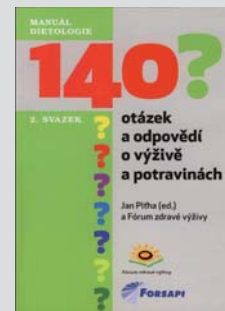
*Hana Hamerníková*

## 2012 | Co se dělo

### Kniha 140 otázek a odpovědí o výživě a potravinách

V tomto roce vydalo FZV již svou druhou publikaci. Ta navazuje na Zdravou výživu pro každý den vydanou v roce 2009, která byla přehledem nejdiskutovanějších témat z oblasti nejen dietní výživy.

**Letos vydaná kniha 140 otázek a odpovědí o výživě a potravinách** shrnuje nejčastější dotazy z naší on-line poradny, tedy konkrétní otázky těch, co se o diety a životosprávu zajímají. Vše je přehledně rozdělné do tematických bloků, z nichž každý je uveden základními informacemi a doporučeními v dané problematice.



#### Média

Naše názory a sdělení jste v průběhu roku mohli zaznamenat v některém z více než 200 příspěvků v médiích, a to jak v odborných, tak populárních titulech, [denním tisku](#), rozhlase i [televizním vysílání](#). Vedle [cílených konzultací](#) s médii jsme, jako každý rok, pořádali tiskové konference. Ty letošní se týkaly populárních diet a vlivu tuků, zejména těch nasycených, na naše zdraví.



#### Čím nás krmí dr. Campbell a spol.?

Na této tiskové konferenci jsme řešili návod k rozpoznání správné diety i posouzení tří extrémních diet - veganství, paleo diety a Atkinsovy diety. Materiály najdete k přečtení na našem [webu](#).



#### SAFA útočí aneb čtvrt století na českých talířích

Nejezte tuky! Nejezte živočišné tuky! Vybírejte si, jaké tuky jíte! To jsou věty, které slyšel snad každý. „Nejez, nesmíš, musíš!“ Proč se doporučení odborníků často míjejí účinkem? A je opravdu výběr tuků ve stravě tak zásadní? Náplní tiskové konference byly odpovědi na tyto otázky, a také to, jak vypadaly naše talíře v proměnách času za posledních 25 let. Součástí byly také výsledky o nově sledovaném vlivu výživy na lidské zdraví – prozánětlivém stavu organismu. Kompletní materiály najdete [zde](#).



#### Recenze knih

I v letošním roce jsme pokračovali v uveřejňování recenzí knih o výživě dostupných na českém trhu, kterých je v současnosti na našem webu už téměř 50. V projektu budeme pokračovat i v roce 2013.








#### On-line poradna | Facebook

Prostřednictvím on-line poradny jsme zodpověděli více než 150 dotazů a založili jsme facebookovou stránku.



## 2013 | Co se bude dít

-  V průběhu ledna vyhlásíme pravidla soutěže o „Knihu roku“.
-  I v příštím roce bude pro zájemce „otevřena“ naše on-line poradna.
-  V únoru odstartuje velká edukační internetová soutěž společnosti STop OBezité, jejíž jsme jedním z odborných garantů, a do které se také aktivně zapojíme. Líbí se nám myšlenka projektu, která hlásá: *„Postupujte v ozdravování po malých krocích (ať už potřebujete hubnout nebo ne), které pro vás budou dlouhodobě udržitelné a přispějí tak k vašemu lepšímu zdraví a kondici.“*
-  Počátkem roku podpoříme novou kampaň vedenou Společností všeobecného lékařství ČLS JEP. Lékaři se rozhodli kampaň zaměřit na nejpálčivější problém českých jídelniček, kterým je nadměrná konzumace nasycených mastných kyselin. Právě tato součást tuků stojí za vznikem mnoha závažných onemocnění.
-  Kromě těchto aktivit budeme stále se svými příznivci komunikovat přes Facebook, zveřejňovat zajímavé informace na webových stránkách a spolupracovat při veřejné osvětě s médii, včetně spolupráce na řadě testů potravin tak, jak tomu bylo doposud.

