

Zájem spotřebitelů o zdravý životní styl

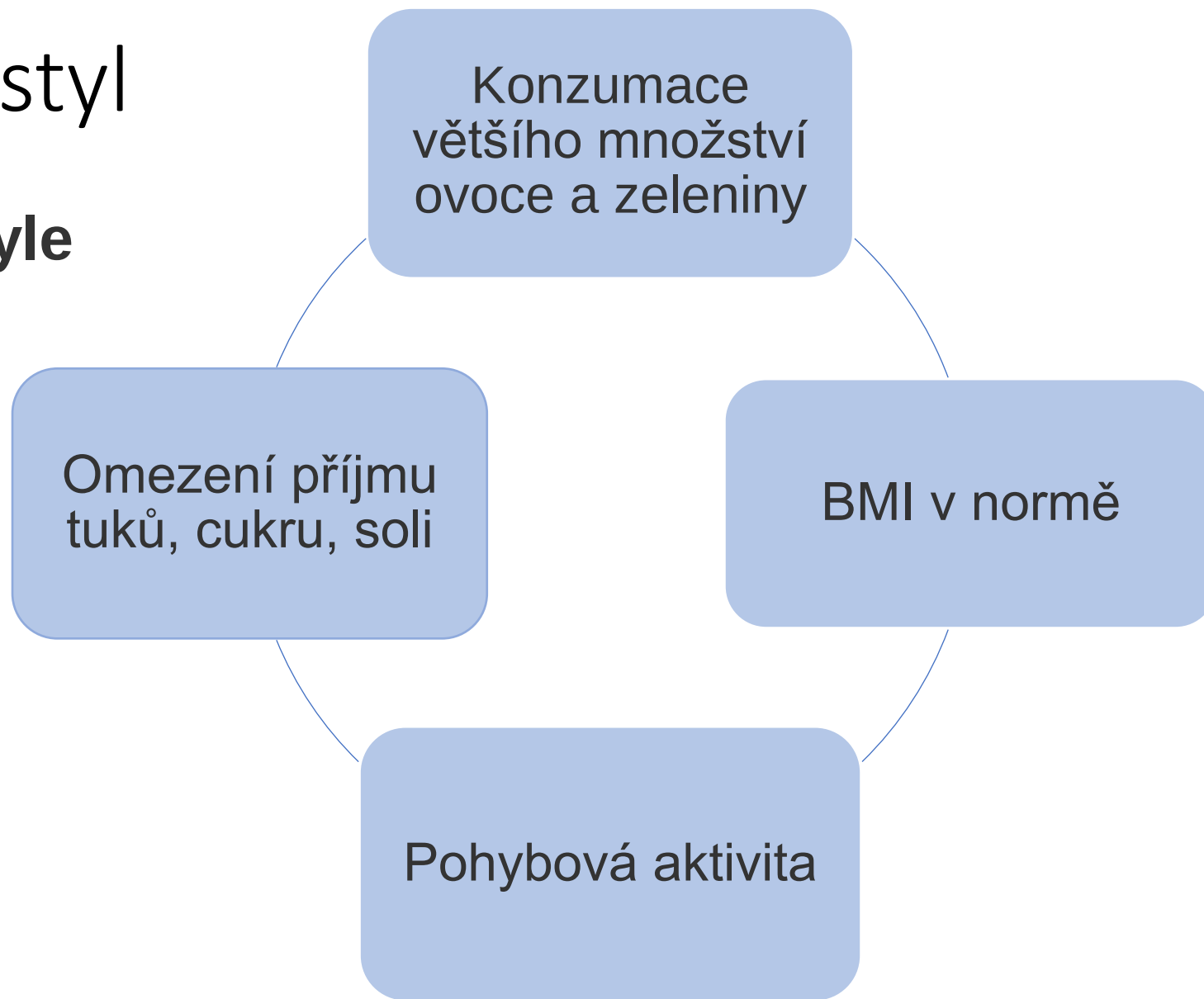
Věra Andrášková, Aneta Sadílková, Marieta Baliková



Sekce nutričních terapeutů ČAS

Zdravý životní styl

WHO healthy lifestyle



Spotřebitel, pacient, klient



WHO Výživa, nadváha a obezita

- Jedno z pěti úmrtí v souvislosti s nezdravým stravovacím režimem (odhadováno 11 miliónů úmrtí)



- Více než polovina úmrtí spojených s nezdravým stravovacím režimem je zapříčiněna stravou s vysokým obsahem sodíku, nízkým obsahem celozrnných obilovin a ovoce

Zdroj: WHO Nutrition, overweight and obesity, Factsheet - Sustainable Development Goals: health targets

Vliv životního stylu na zdraví

Životní
styl

- Kouření
- BMI
- Cvičení
- Alkohol

- JAMA Internal Medicine r. 2020
- Association of Healthy Lifestyle With Years Lived Without Major Chronic Diseases, Solja T. Nyberg
- n = 116043
- Prokázán vliv životního stylu na délku života bez nepřenosných chronických onemocnění

WHO Podpora znalostí a dovedností zdravého životního stylu a udržitelnosti

- Klíčové je školní prostředí
- Edukovat děti ve školách
- V dospělosti mají muži tendenci se vzdělávat méně než ženy v oblasti zdravého životního stylu a zdravých stravovacích návyků

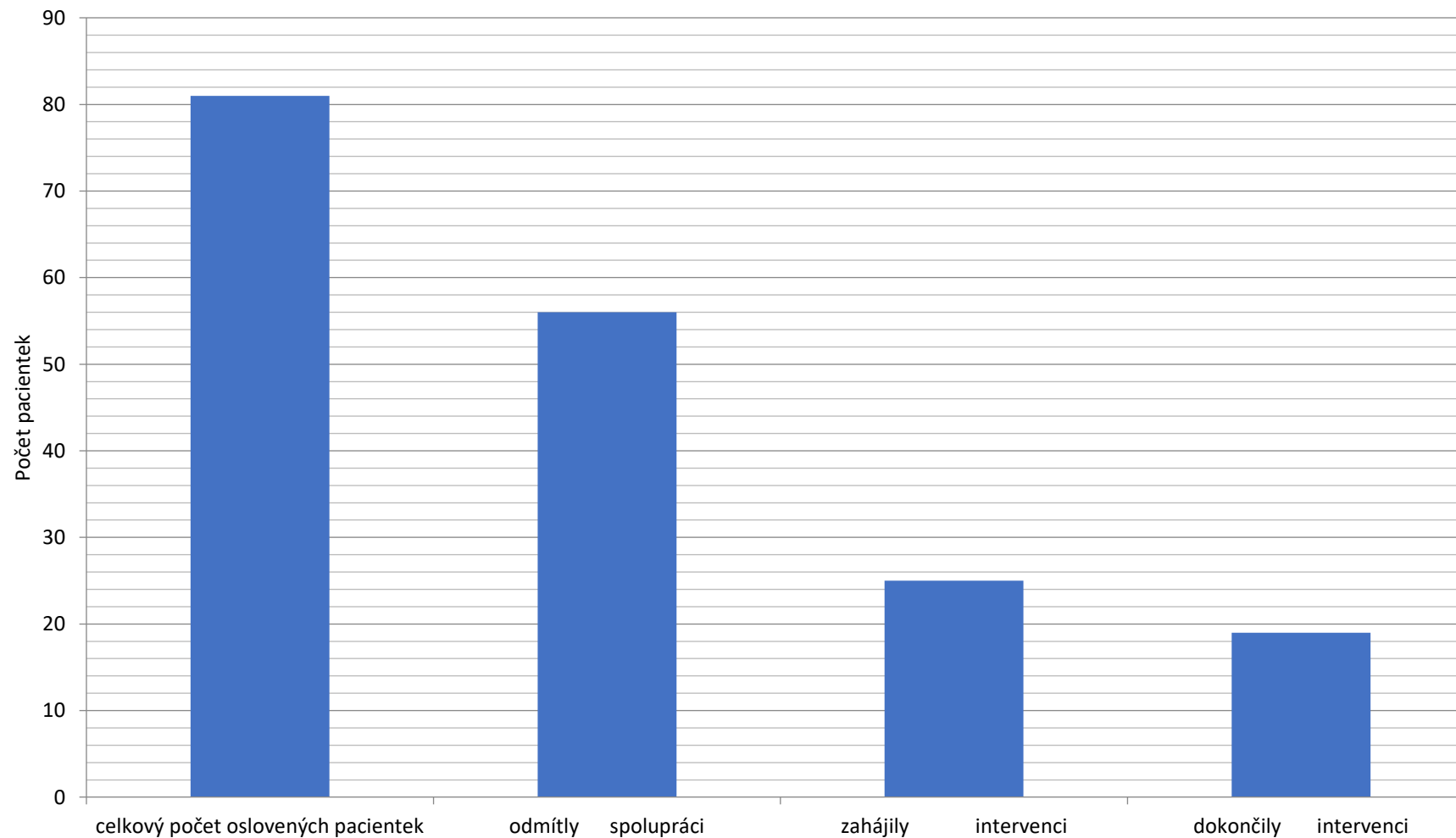
Nutriční gramotnost

- schopnost přijímat, interpretovat a využívat informace o výživě

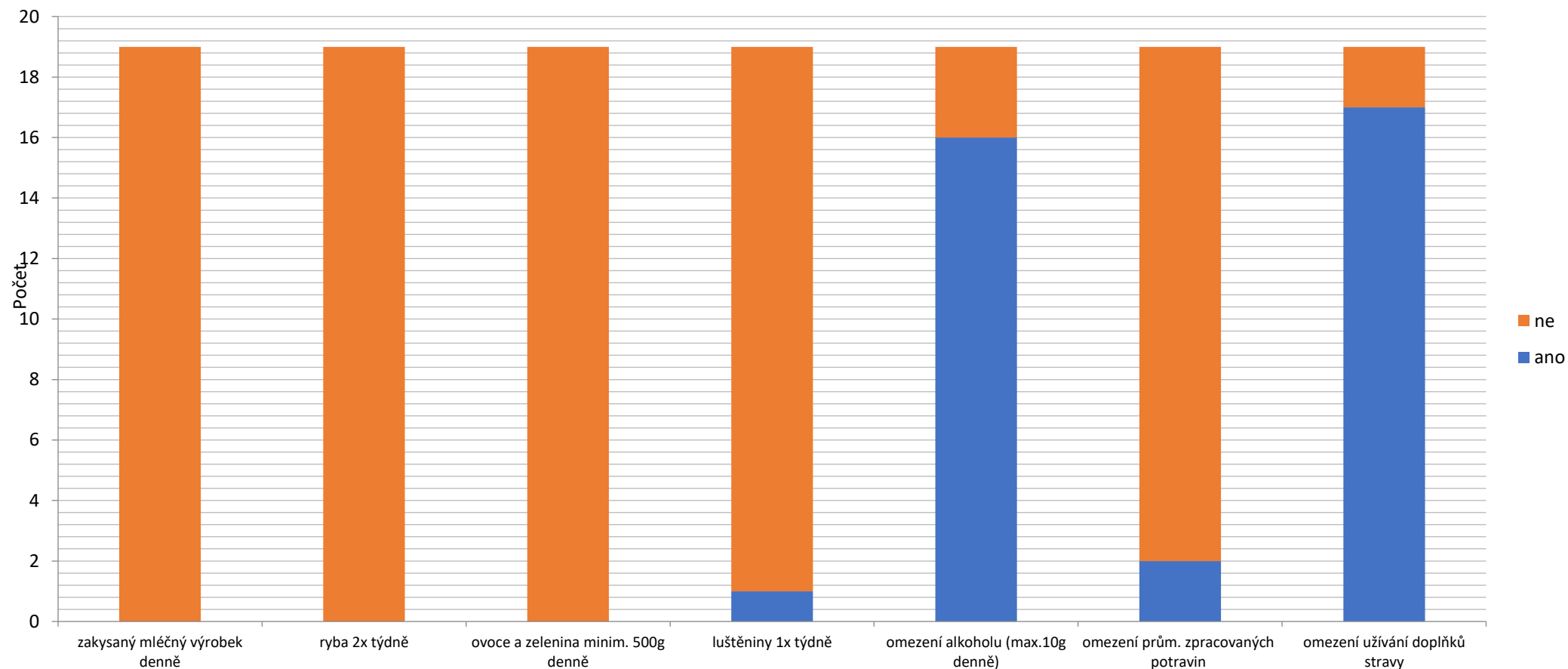
Zdroj: Doustmohammadian A, Omidvar N, Keshavarz-Mohammadi N, Abdollahi M, Amini M, Eini-Zinab (2017)

Doména	Oblast	Součásti
POZNÁVACÍ	Znalostní	Znalosti o výživě
		Znalosti o životním stylu
		Znalosti o bezpečnosti potravin
	Porozumění	Porozumění označování potravin
DOVEDNOSTNÍ	Funkční	Získávání informací
		Využití informací
		Zdravé stravovací návyky a zdraví
		Volba vhodných potravin
	Interaktivní	Interaktivní schopnosti
		Emoční schopnosti
		Schopnosti diskutovat
	Kritická	Schopnost posuzovat informace v médiích
		Analýza označování potravin
		Schopnost udělat informované rozhodnutí a plánovat

Pacientky, dg karcinom prsu



Hodnocení stravovacího režimu podle doporučení WCRF/AICR a SPV



Spotřebitel, pacient, klient

- Předepsané jídelníčky – rozpis stravy na den
- Seznam potravin
 - Zakázané = vyloučí
 - Povolené = neomezeně

Jablka 10 kg = 21 900 kJ (5 300 kcal)



#dietitian
knowgains • New York



**Evidence based
medicine
(nutriční terapeut)**

**„Influencer“ slibující
výsledky za 4 týdny**



Spotřebitel, pacient, klient

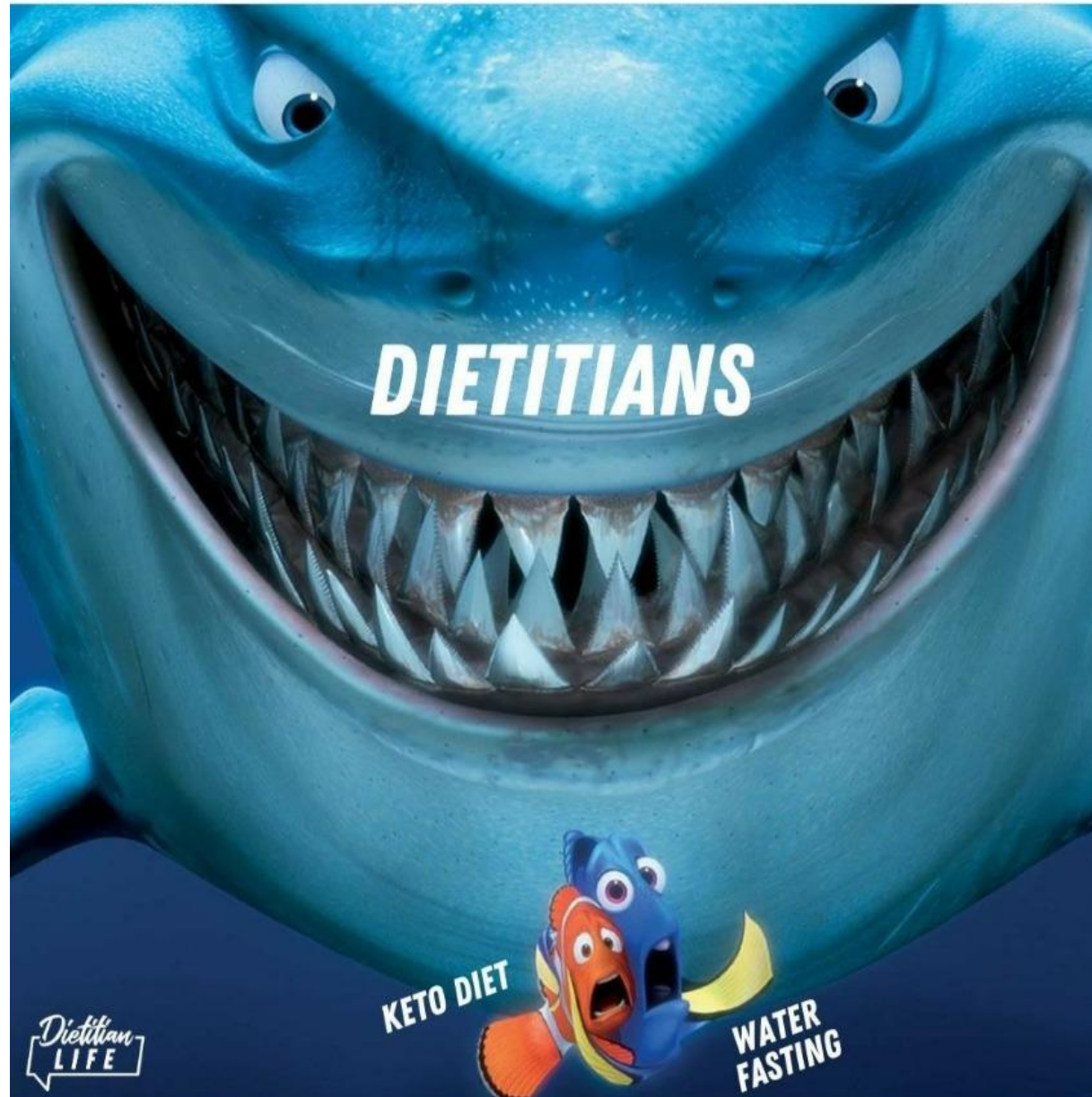
- Chtějí získat jednoduchý návod
- Nechtějí nad výběrem potravin dlouze přemýšlet

Správná cesta je vysvětlovat principy,
zvyšovat nutriční gramotnost populace

- ALE to je časově náročné
- Je vhodné přístupy kombinovat..umožnit zjednodušený výběr a zároveň vysvětlovat



#dietitian
dietitian.life



16.4.	900	z houska paštikou	←
	1200	bramborový guláš	←
	1840	šmudák	
17.4.	800	belec, párek roštěnek	←
	1200	polévka Francouzská sokana švicková škradlík,	
	1840	2x topinka	
18.4.	900	chléb s paštikou	←
	1100	vepřový steak ryže	
	1200	sokana houska	←
		houska s paštikou	←
19.4.	900	šlepičí s Priklatovými nudlemi	
	900	šlepičí s Priklatovými nudlemi	
	1100	kurci Vídanský řízek salát	
	1700	vepřový plátek brambory	
20.4.	900	polévka čočková	
	1100	grilovaná kurci prsíčka šlachované brambory	
	1200	polévka Francouzská vepřový plátek brambory	
		rajčkový chlebiček	←
21.4.	900	polévka krupicová s rajčovou jítkou	
	1100	vepřový kurci plátek s ananasem brambory	
	1200	salát brambory	←
		2 housky, dýně, p. 223	

Snídaně		4 313 kJ
kuřecí stehno grilované pečené	14:17 3 x 100 g	2 700 kJ
brambory pečené v troubě	14:19 1 x porce (150 g)	585 kJ
okurkový salát	14:20 5 x 100 g	1 028 kJ
Dopolední svačina		203 kJ
ledový salát	14:22 6 x malá porce (50 g)	203 kJ
Oběd		2 119 kJ
kuřecí prsní řízek	14:24 3 x 100 g	1 470 kJ
ledový salát	14:26 6 x malá porce (50 g)	203 kJ
Coca Cola	14:27 1 x 250 ml	446 kJ
Odpolední svačina		1 141 kJ
Termix vanilkový Kunín	14:28 1 x balení (90 g)	454 kJ
zmrzlinový kornout Lidl jahoda Ballino	14:31 1 x 74 g	688 kJ
Večeře		717 kJ
ledový salát	14:31 8 x malá porce (50 g)	270 kJ
Coca Cola	14:32 1 x 250 ml	446 kJ
Druhá večeře		0 kJ
Aktivita		
Vaření, mytí nádobí, utírání prachu		1 hod -1 440 kJ

Bílkoviny celkem	175 g	Potraviny celkem	+8 493 kJ
Sacharidy celkem	188 g	Aktivita celkem	-1 440 kJ
Tuky celkem	60 g	Celkem	7 053 kJ
Vláknina celkem	19 g	Pitný režim	0,5 l

Snídaně 2 958 kJ

kuřecí stehno grilované pečené	14:02	2 x 100 g	1 800 kJ
pečené brambory	14:02	2 x 100 g	712 kJ
Coca Cola	14:04	1 x 250 ml	446 kJ

Dopolední svačina 454 kJ

Termix vanilkový Kunín	14:05	1 x balení (90 g)	454 kJ
------------------------	-------	-------------------	--------

Oběd 2 385 kJ

kuřecí stehno grilované pečené	14:06	2 x 100 g	1 800 kJ
brambory pečené v troubě	14:07	1 x porce (150 g)	585 kJ

Odpolední svačina 988 kJ

mrkvový salát s jablkem, citronem a třtinovým cukrem	14:09	4 x 100 g	988 kJ
--	-------	-----------	--------

Večeře 5 792 kJ

olomoucké tvarůžky věnečky	14:11	4 x kus (30 g)	649 kJ
chléb pšenično žitný	14:12	4 x krajíc (50 g)	1 928 kJ
máslo	14:12	4 x na chléb (20 g)	2 507 kJ
Poděbradka ProLinie citron	14:13	2 x 250 ml	20 kJ
zmrzlinový kornout Lidl jahoda Ballino	14:14	1 x 74 g	688 kJ

Druhá večeře 0 kJ

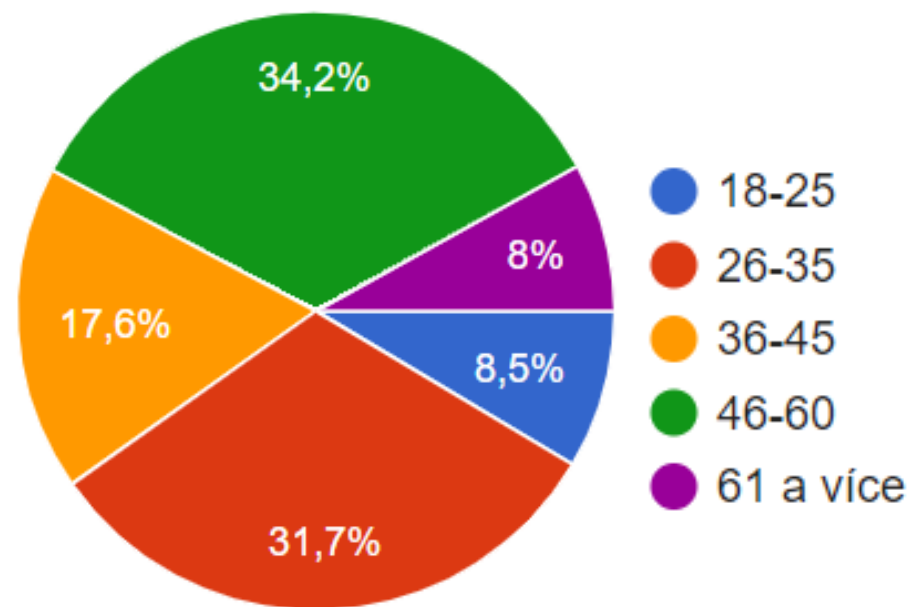
Aktivita

Vaření, mytí nádobí, utírání prachu	1 hod	-1 440 kJ
-------------------------------------	-------	-----------

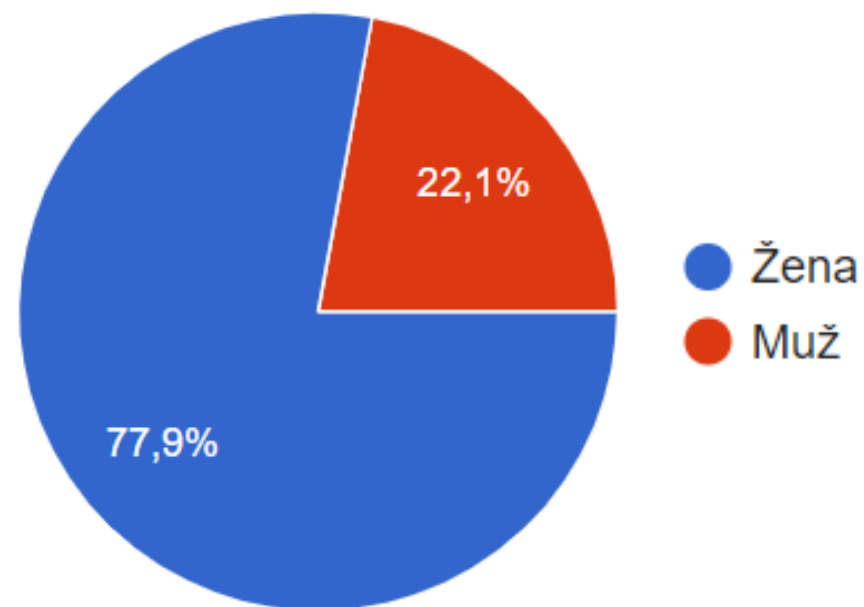
Bílkoviny celkem	181 g	Potraviny celkem	+12 577 kJ
Sacharidy celkem	264 g	Aktivita celkem	-1 440 kJ
Tuky celkem	132 g	Celkem	11 136 kJ
Vláknina celkem	30 g	Pitný režim	0,75 l

Průzkum (n = 199)

VĚK

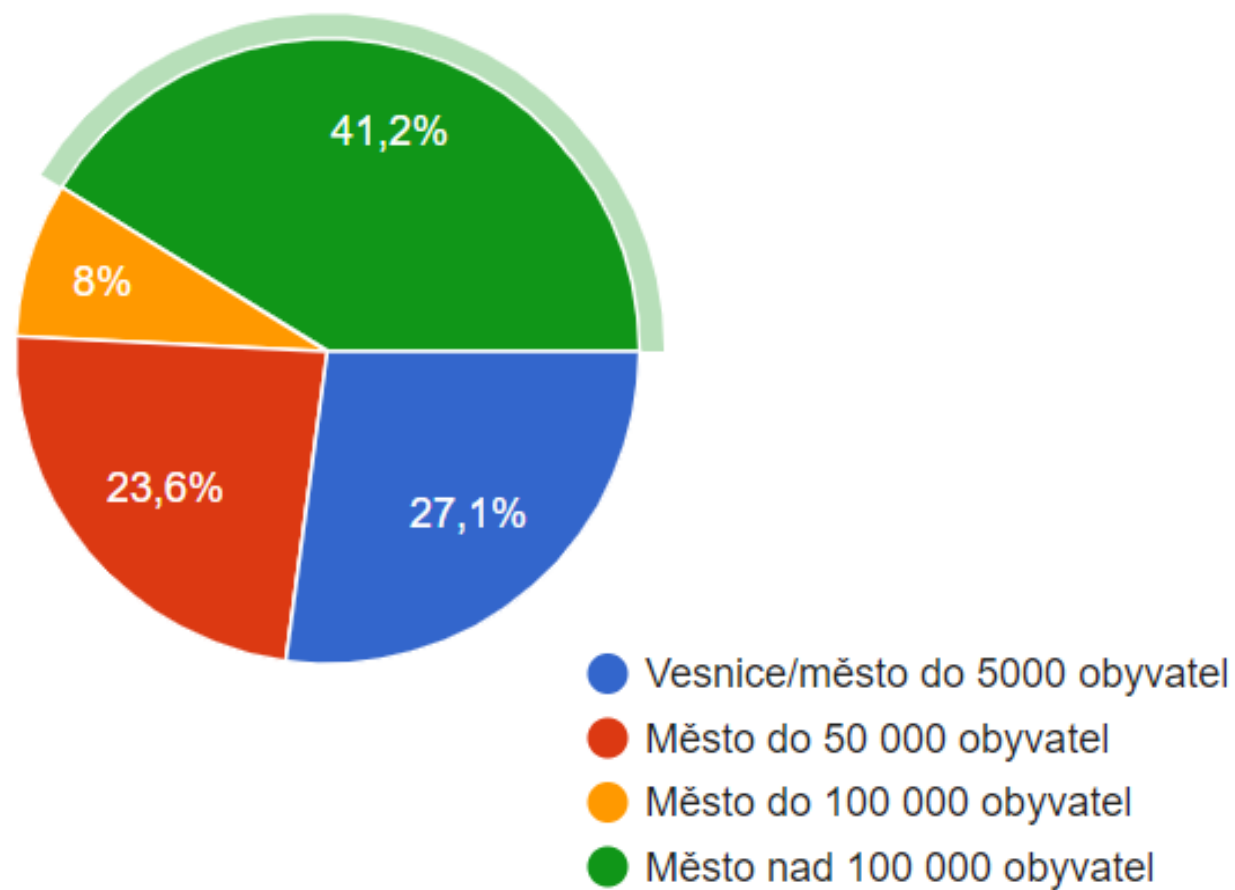


POHLAVÍ

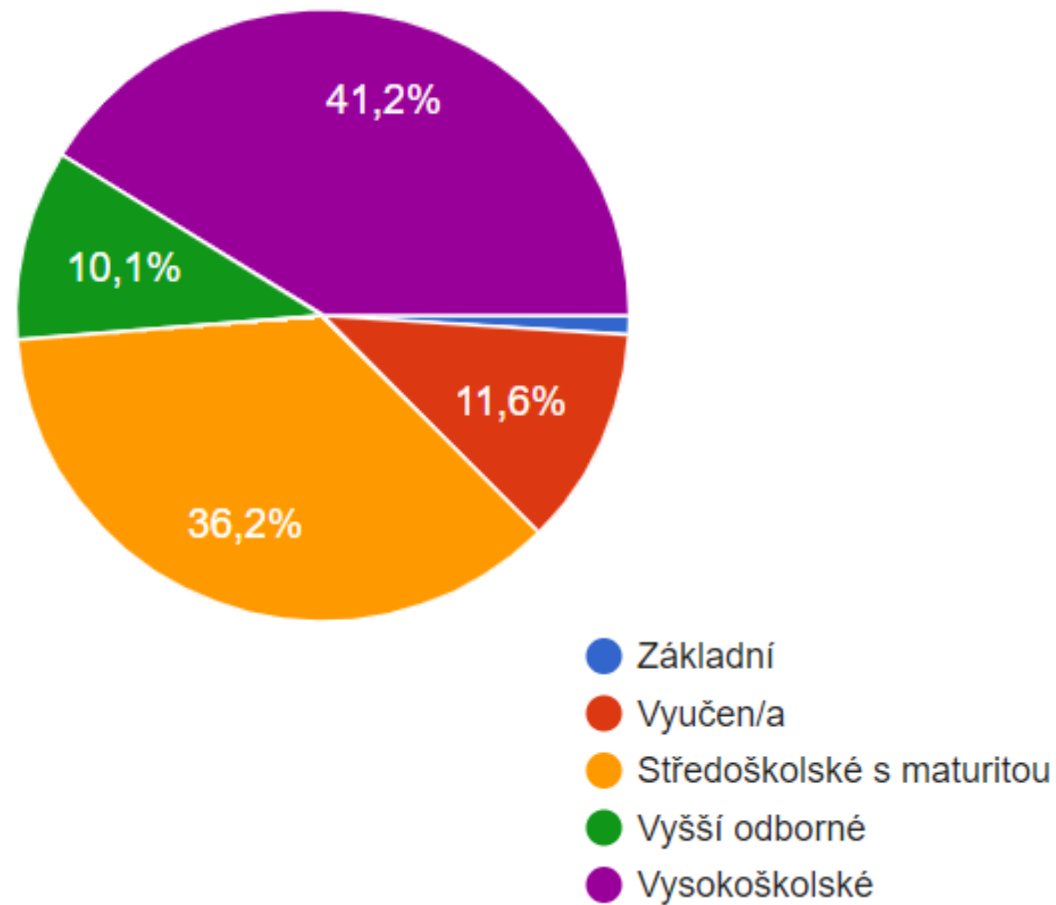


Průzkum (n = 199)

BYDLIŠTĚ

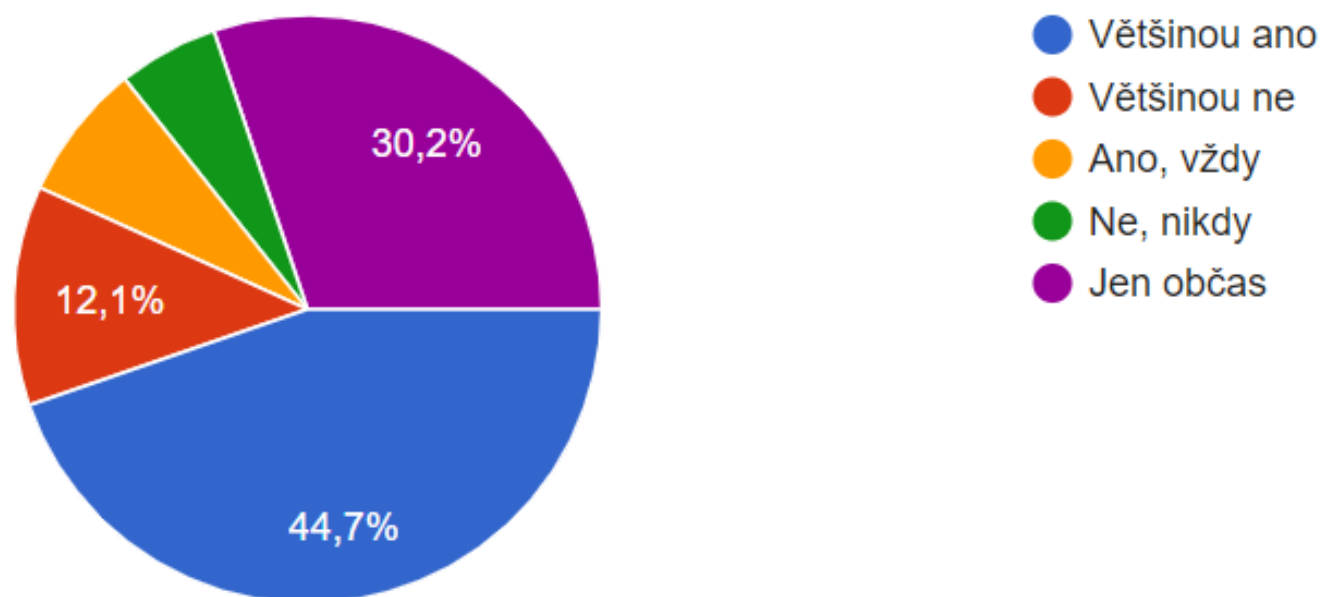


NEJVVYŠŠÍ DOSAŽENÉ VZDĚLÁNÍ



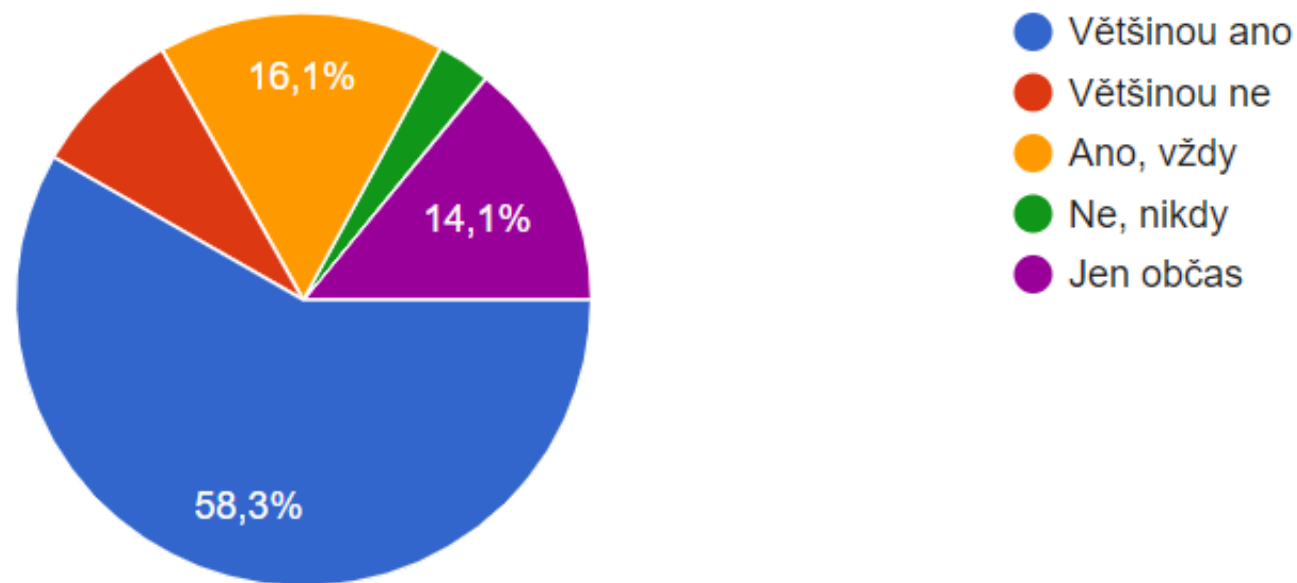
Čtete si pravidelně VÝŽIVOVÉ ÚDAJE uvedené na obalu potravin (kolik gramů sacharidů, cukrů, tuků, bílkovin, vlákniny potravina obsahuje v 100 g)?

199 odpovědí



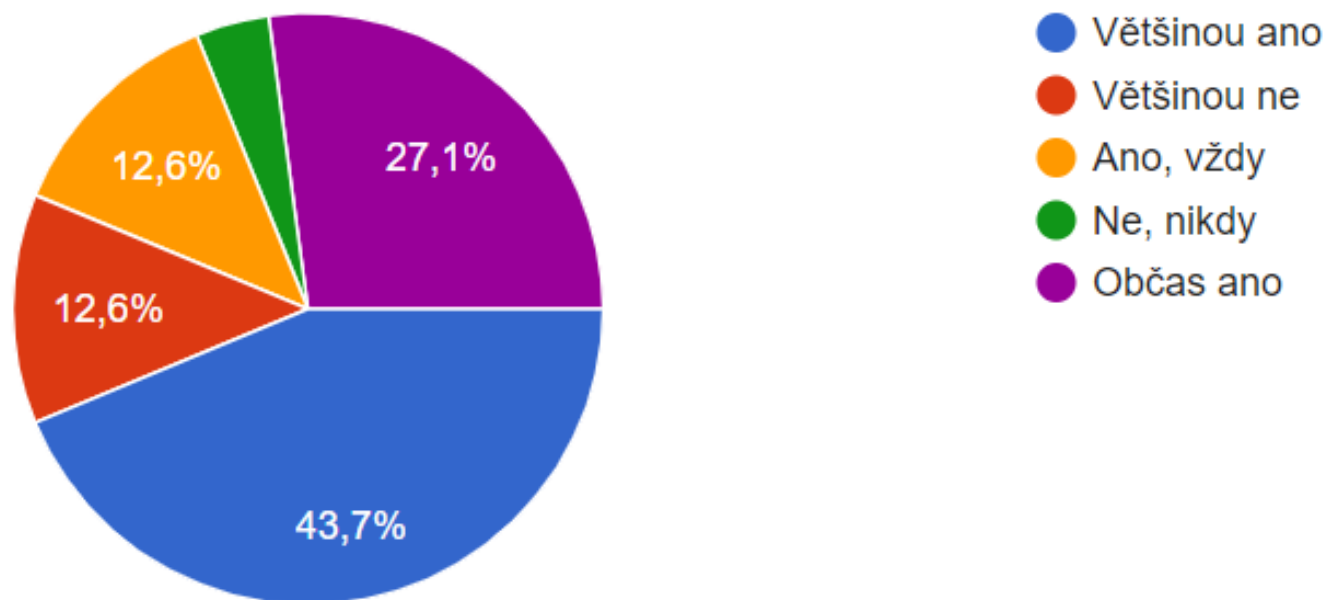
Jsou pro Vás tyto výživové údaje uvedené na obalu potravin srozumitelné? Víte, co znamenají? Dokážete podle nich potravinu posoudit z hlediska její "vhodnosti" pro zdraví?

199 odpovědí



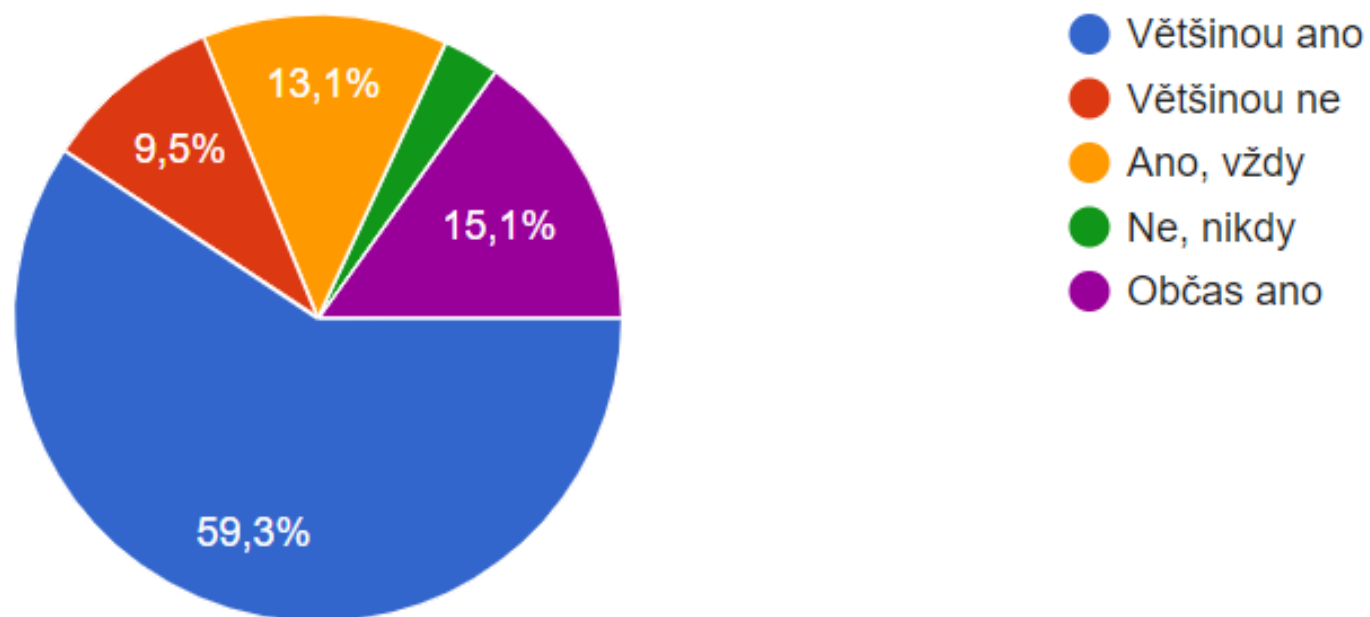
Čtete si pravidelně údaje o SLOŽENÍ uvedené na obalu potravin, tzn. složky, ze kterých je potravina vyrobena? Např. pšeničná mouka, droždí, kakaová hmota, cukr, kakaové máslo, emulgátor:lecitin.

199 odpovědí



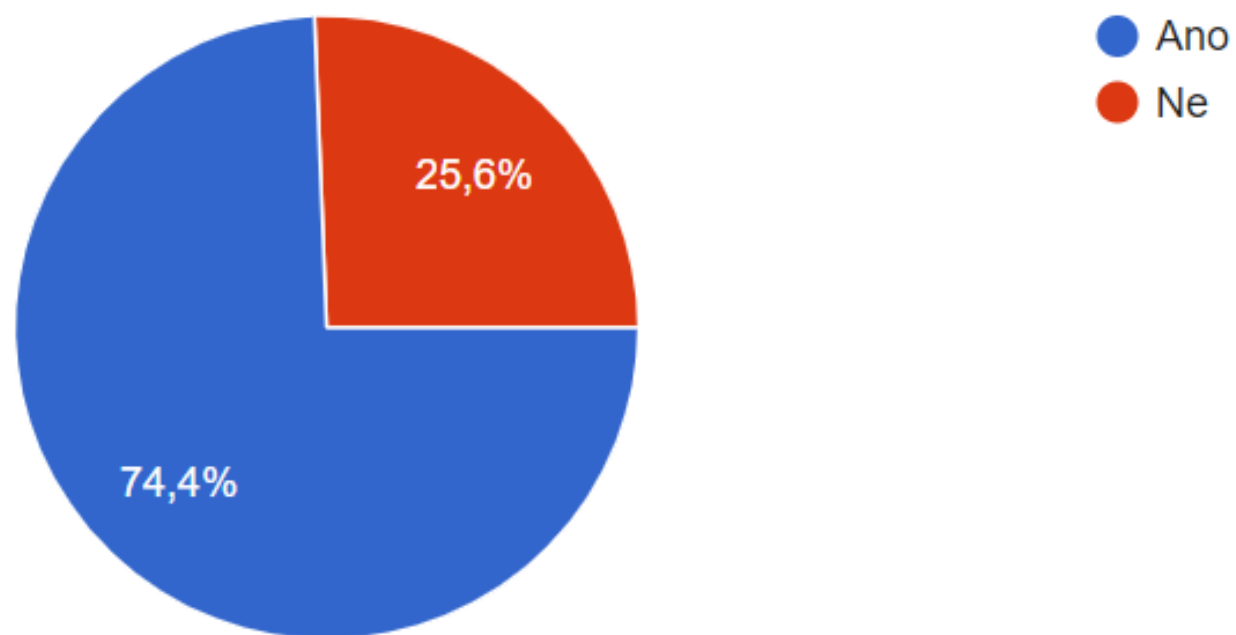
Jsou pro Vás tyto údaje o složení uvedené na obalu potravin srozumitelné? Víte, co znamenají? Dokážete podle nich potravinu posoudit z hlediska její "vhodnosti" pro zdraví?

199 odpovědí



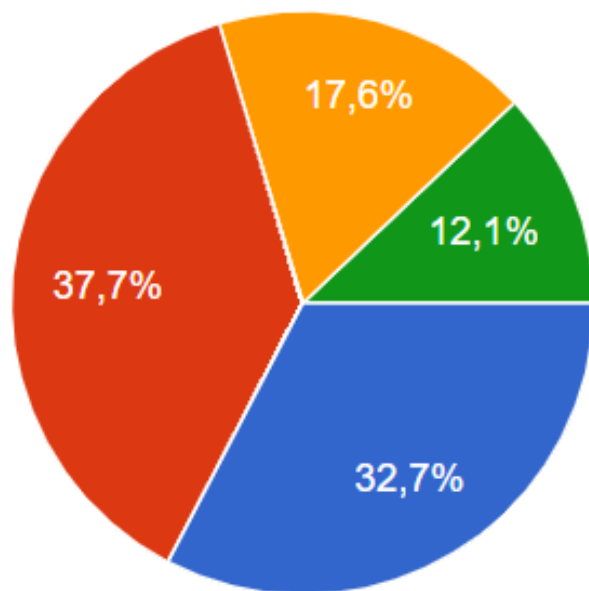
Zajímáte se/vyhledáváte informace o vlivu složení potraviny nebo výživových údajů na Vaše zdraví?

199 odpovědí



Podle čeho se při nákupu potravin nejčastěji řídíte?

199 odpovědí

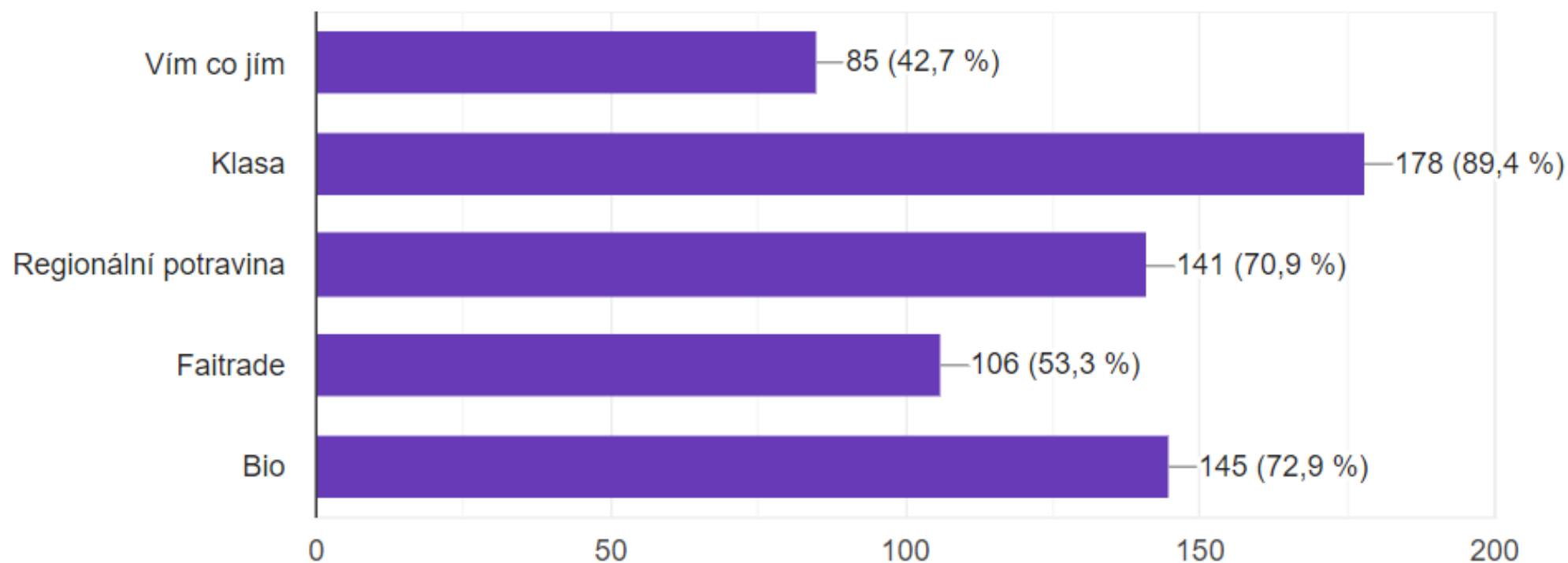


- Podle výživových údajů (kolik gramů sacharidů, cukrů, tuků, bílkovin, vlákniny potravina obsahuje v 100 g)
- Podle složení (např. pšeničná mouka, droždí, kakaová hmota, cukr, kakaové máslo, emulgátor:lecitin)
- Podle ceny
- Jiné

Znáte některé z následujících značení, která mohou být uvedena na obalu potravin?

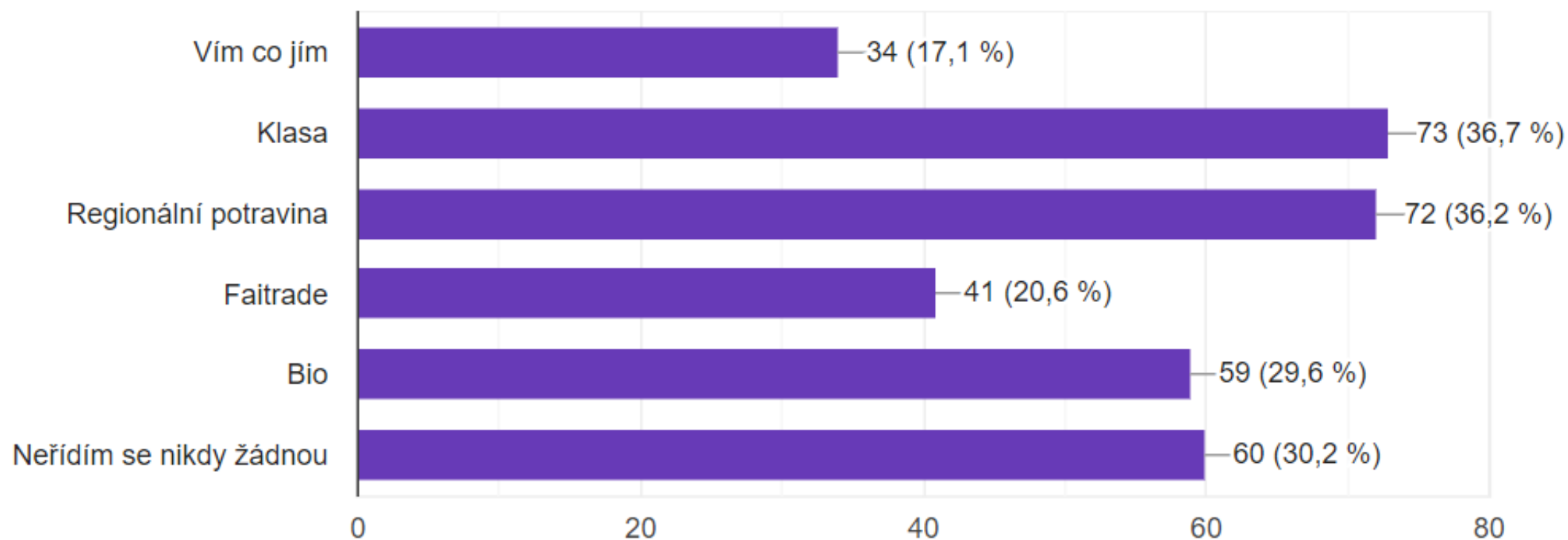
Zaškrtněte ta, která znáte.

199 odpovědí



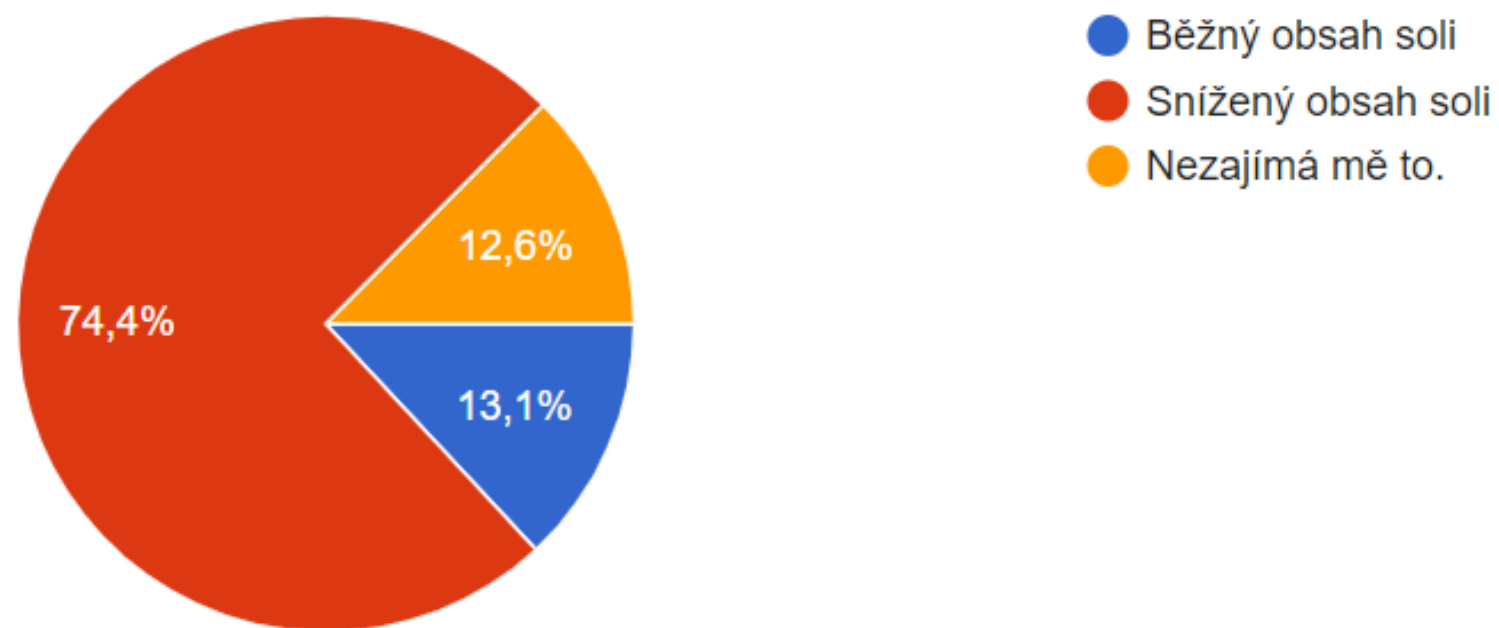
Řídíte se při výběru potravin podle některé ze značek vyobrazených v předchozí otázce?
Pokud ano, vyberte, podle kterých se řídíte nejčastěji.

199 odpovědí



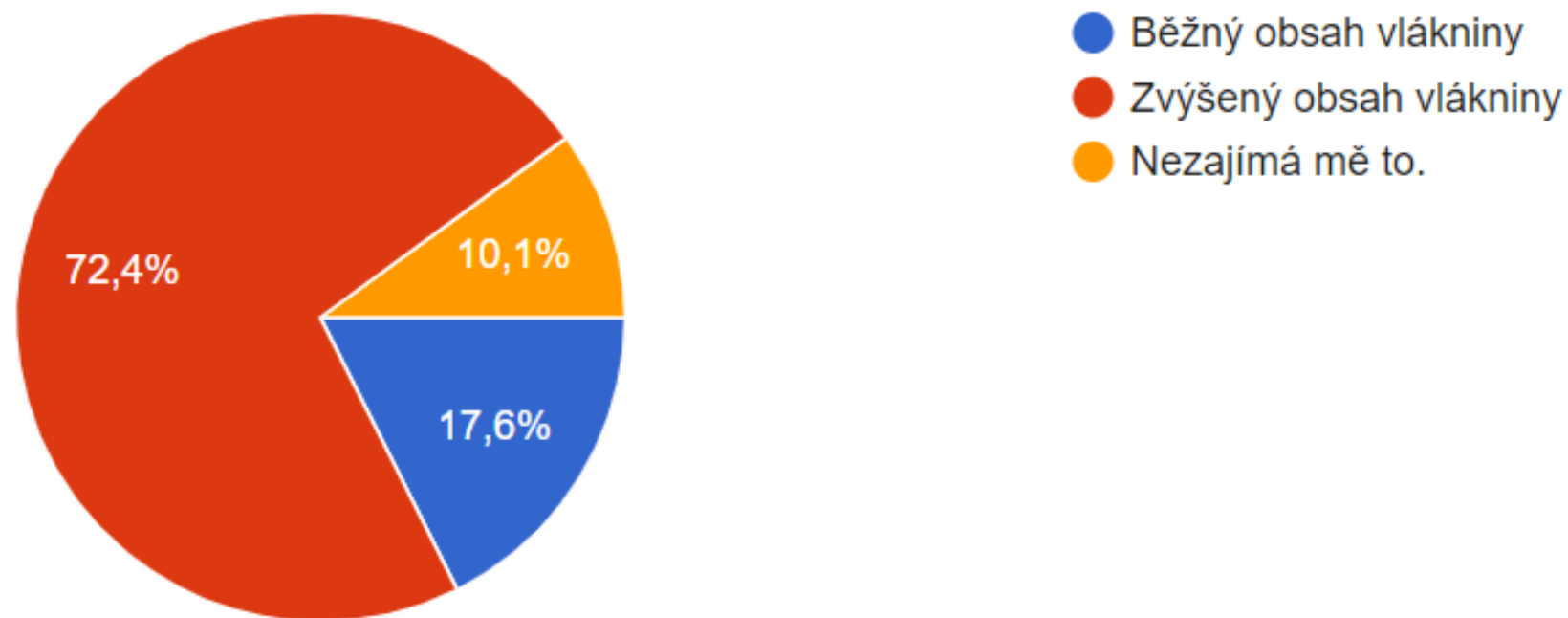
Pokud byste si mohl/a vybrat, kterou potravinu zvolíte?

199 odpovědí



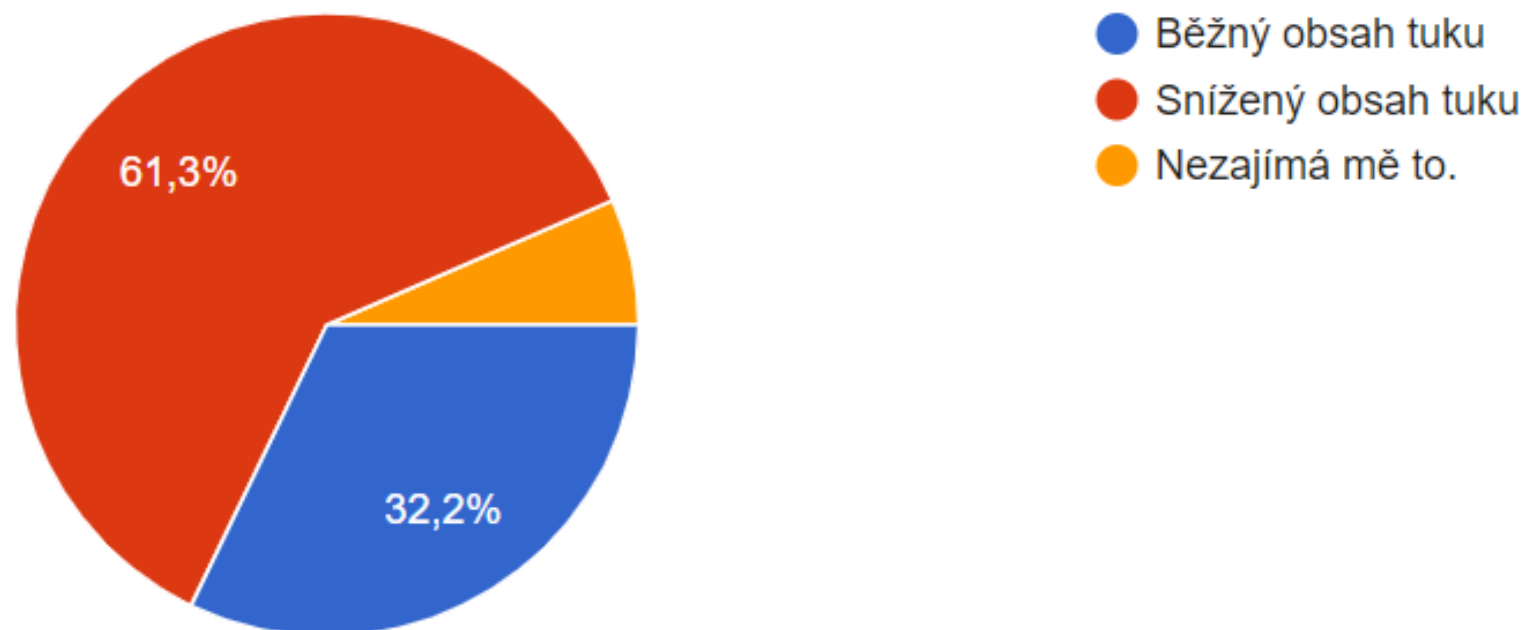
Pokud byste si mohl/a vybrat, kterou potravinu zvolíte?

199 odpovědí



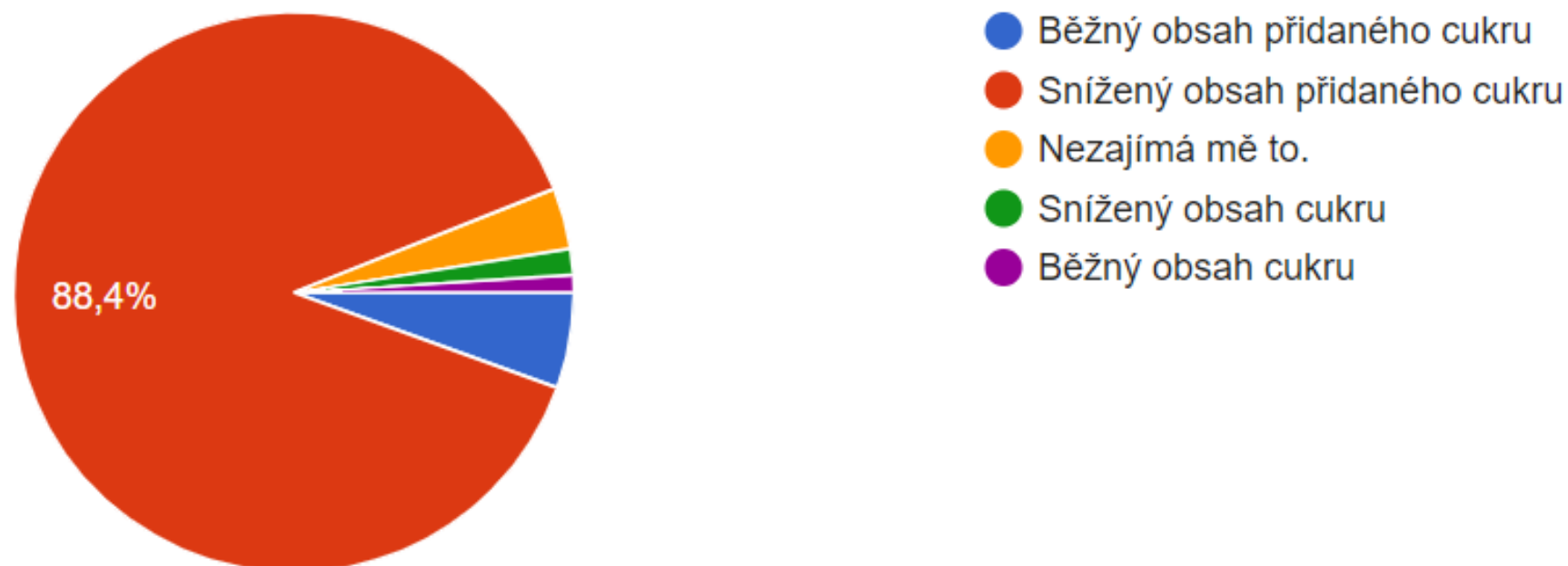
Pokud byste si mohl/a vybrat, kterou potravinu zvolíte?

199 odpovědí



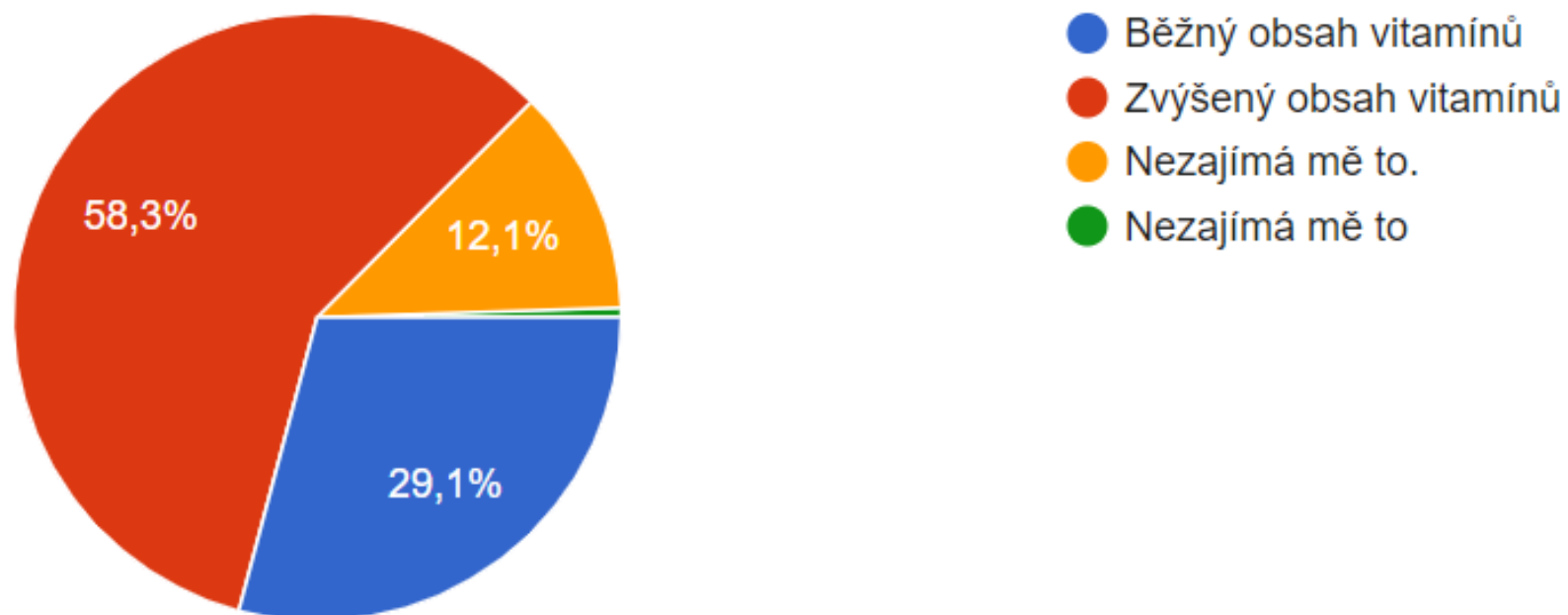
Pokud byste si mohl/a vybrat, kterou potravinu zvolíte?

199 odpovědí



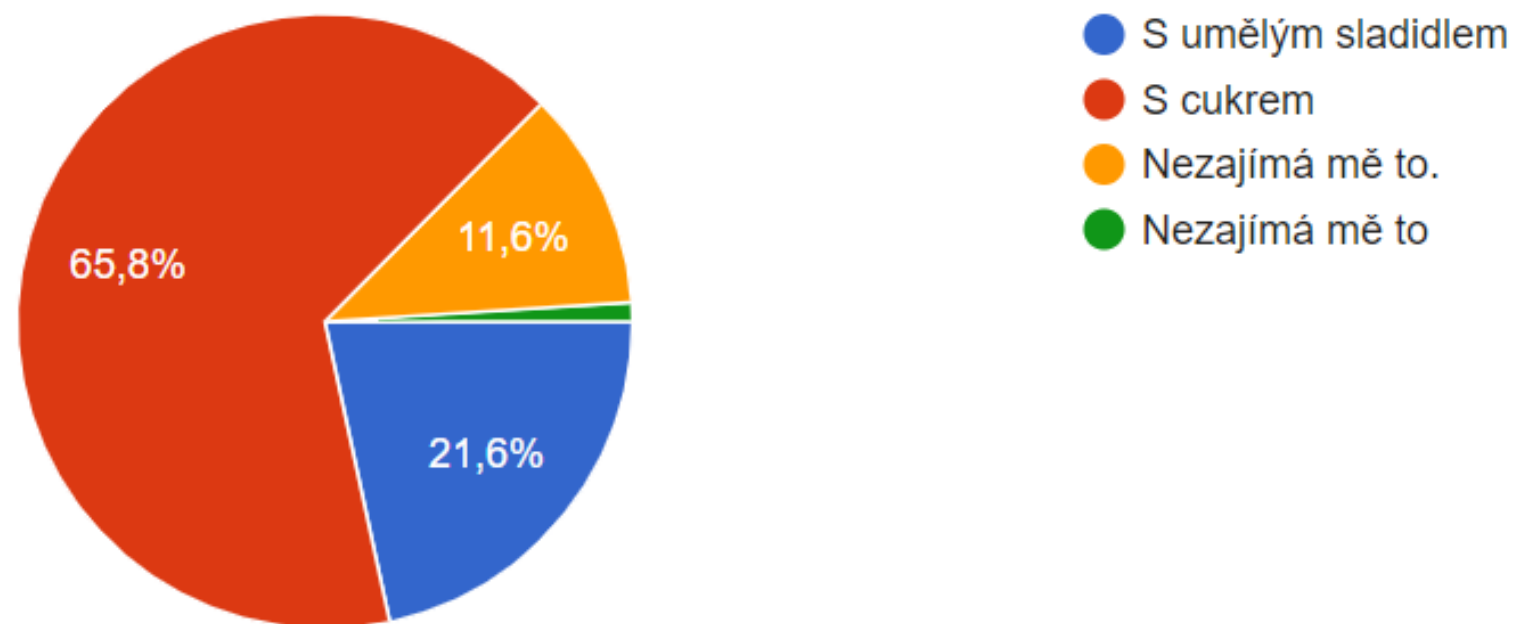
Pokud byste si mohl/a vybrat, kterou potravinu zvolíte?

199 odpovědí



Pokud byste si mohl/a vybrat, kterou potravinu zvolíte?

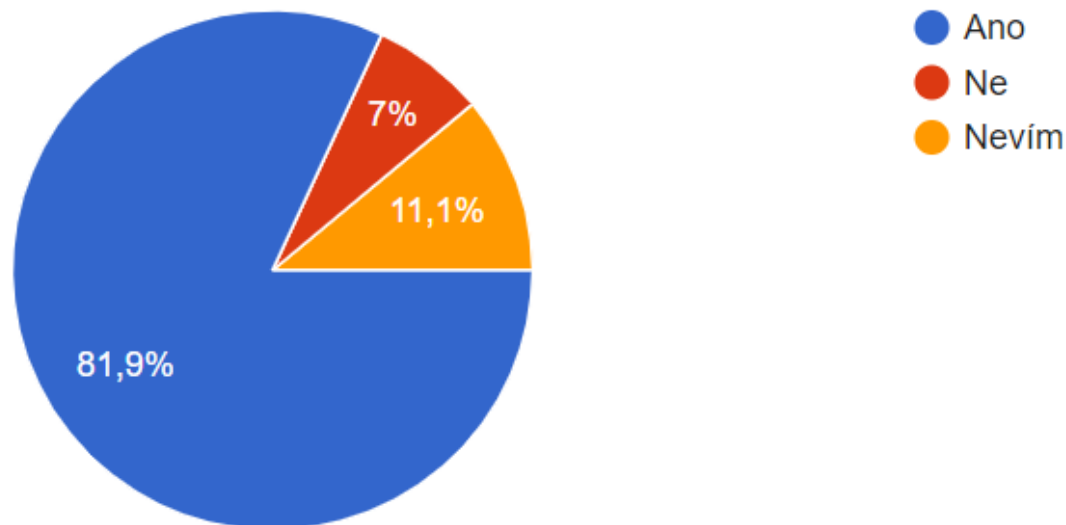
199 odpovědí



Většina dotazovaných by jednotné značení na obalu potravin uvítala

Uvítal/a byste jednotné značení na obalu potravin, které by vyjadřovalo, jaký může mít daná potravinu potenciálně vliv na Vaše zdraví, tedy zda přispívá ke zdraví, nebo na něj naopak může mít negativní dopad?

199 odpovědí



Co říkají, že máte jíst



pills



diets



clenses



shakes



teas



detoxes

Co opravdu máte jíst



food



food



food



food



food



food

Děkuji za pozornost

