



Potraviny a zdraví

Adámková Věra,

14.9.2023



Vhodná x nevhodná strava

Terminologie - zdravá x nezdravá strava

Nepovažuji za správné označení, potraviny mohou být ze zdravotního hlediska vhodné, či nevhodné pro tu konkrétní osobu, při té konkrétní nemoci

POZOR – od koho je doporučení ?????? NT, poradce!!!

Dietní systém

- [Doc. MUDr. Přemysl Doberský, DrSc. \(* 20. srpna 1918, Pardubice - 26. prosince 1983, Praha\)](#)
- internista, obezitolog, v šedesátých letech hlavní dietolog Ministerstva zdravotnictví
- zakladatelem Pracoviště experimentální dietetiky a vědecký pracovník [IKEM](#) v Praze 4
- V roce jeho úmrtí [1983](#) byl vydán Dietní systém MUDr. Přemysla Doberského a kolektivu pro nemocnice a lázeňská zařízení jako závazná celostátní norma



Dietní systém

- „Úkolem léčebné výživy v nemocnici je dodat nemocnému nejen takové jídlo, které svým složením a svojí kalorickou a biologickou hodnotou dovede nahradit ztráty tělesné hmoty a dodat organismu energii potřebnou k životu, nýbrž poskytnout mu takovou stravu, která by byla s to aktivně zasáhnout do chorobného procesu a podporovat léčení nebo být sama léčebným prostředkem.“
(Doberský, 1955, s. 14)



Dietní systém

- „O léčebné výživě platí totiž stejně jako o hospodářství a v obměně i o zdravotnictví, že bez řádné organizace a soustavné kontroly není dobře myslitelná. Tato organizační síť musí ovšem navazovat i na organizaci vědeckou a výzkumnou.“ (Doberský, 1955, s. 10)

Dieta – historie - příkladně

- Ajurvéda - ze sanskrtu (ayus - život, veda - vědění)
- Zabývá se člověkem jako celkem, přičemž důraz klade právě na správnou výživu
- Ájurvéda považuje za základní terapeutický přístup právě vhodnou stravu. Tvrdí, že člověk se stává tím, co jí. Klade důraz nejen na individuální výběr potravy, ale také na čas, kdy jíme, klade velký důraz i na detoxikaci organismu.



Vhodná x nevhodná strava

- Zdraví lidé** – pestrá, racionální strava,
- tuky 30-35%,
- bílkoviny – 0,75 až 1 g/den,
- cukry 50 – 70 %,
- stopové prvky, vitamíny
- vláknina 30 g /den,



Strava - součást léčby

Diabetes mellitus - pestrá strava, omezení volných cukrů, žádná hladovka !!!! Pozor na cukry - ovoce, nápoje

Kardiovaskulární choroby – hyperlipoproteinemie, převaha omega 3 mastných kyselin - rostlinné oleje - řepkový, ryby

Hyperurikemie – omezení purinů – mladá, červená masa, uzeniny, alkohol....

Další metabolické poruchy Individuální přístup



Strava - součást léčby

Nemoci zažívacího traktu - individuální přístup, příkl. strava bezezbytková, doporučení dle diagnózy

Céliakie – jediná možnost léčby je stravovací režim !!!!

Nemoci ledvin – dle laboratorních hodnot, dle diurézy, anurie – 700 ml tekutin/den, omezení bílkovin, pozor k hodnoty draslíku

Neurologické nemoci – individuální přístup, nová zjištění, změny v Doporučeních....

Strava - součást léčby

- **Osteoporóza** - příjem vápníku, vitamínu D a vitamínu K
- Suplementace vitamínu D (doporučená denní dávka je 20 ug = 800 IU) a vápníku (DDD je 1000 - 1500mg),
- **POZOR !!! Kouření a nadměrné pití černé kávy působí negativně na metabolismus vápníku.**
- Nadměrné přijímání fosforu v limonádách a mase, nadbytek soli v potravě vede k aminoacidurii a dochází tak ke ztrátám kalcia močí. Při každém zvýšení příjmu živočišných bílkovin o 40 g nebo při zvýšení příjmu soli o 2,3 g denně nastane zvýšené vylučování kalcia močí o 1 mmol
- Je rovněž znám nepříznivý vliv vlákniny na vstřebávání kalcia střevem – pozor vláknina - prevence KVO, Tu GIT



Kontrola kvality - otázky

- Kdo kontroluje kvalitu potravin?
- SZPI(Státní zemědělská potravinová inspekce) kontroluje, v rámci stanovených kompetencí:
 - zemědělské výrobky
 - Potraviny
 - tabákové výrobky
 - a předměty a materiály přicházející do styku s potravinami.
- Od roku 2015 přibyla do kompetencí SZPI také kontrola reklamy a kontrola pokrmů v některých zařízeních společného stravování



Kvalita potravin

- Bezpečná potravina odpovídá pojmu food safety (bezpečnost potravin) – hygienická a zdravotní nezávadnost potravin
- Bezpečná potravina je vhodná pro lidskou spotřebu a nepoškozuje zdraví člověka, za předpokladu, že je připravena a konzumována dle návodu k použití

Funkční potraviny

- Funkční potraviny (*Functional foods*)= potraviny vyrobené z přirozeně se vyskytujících složek tak, aby měly vedle prosté výživné hodnoty i příznivý účinek na zdraví konzumenta
- Nejčastěji se lze setkat s potravinami obohacenými vitamíny, kyselinami nebo probiotiky
- **Není zcela vyjasněné**



Vliv vhodné potravy:

- osilování imunity
- prevence proti nemocem
- příznivé ovlivnění fyzického a duševního stavu
- zpomalení procesu stárnutí – hit dnešních dnů

Redukující sacharidy

- Redukující sacharidy jsou sacharidy, které mohou fungovat jako redukční činidla – mají volnou aldehydovou nebo ketonovou funkční skupinu
- Redukující jsou všechny monosacharidy, některé disacharidy a další oligosacharidy i polysacharidy, mají-li poloacetalový hydroxyl
- Obsah redukujících sacharidů ve víně, džusech a cukrové třtině je ukazatelem kvality těchto produktů a sledováním úrovně redukujících sacharidů během výroby potravin se dosahuje jejich zkvalitnění




Význam kvalitní stravy

- bez dietního systému nelze efektivně léčit nemoci, jejichž nedílnou součástí jsou specifické dietní úpravy stravy
- **Důležité je, aby byl dietní systém v jednotlivých zařízeních vytvořen a garantován odborně kvalifikovanými pracovníky
!!!!!!**



Závěr

- Kvalitní potraviny**
 - Vhodné potraviny**
 - Správné nastavení stravovacího režimu**
- 



Děkuji za pozornost