



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

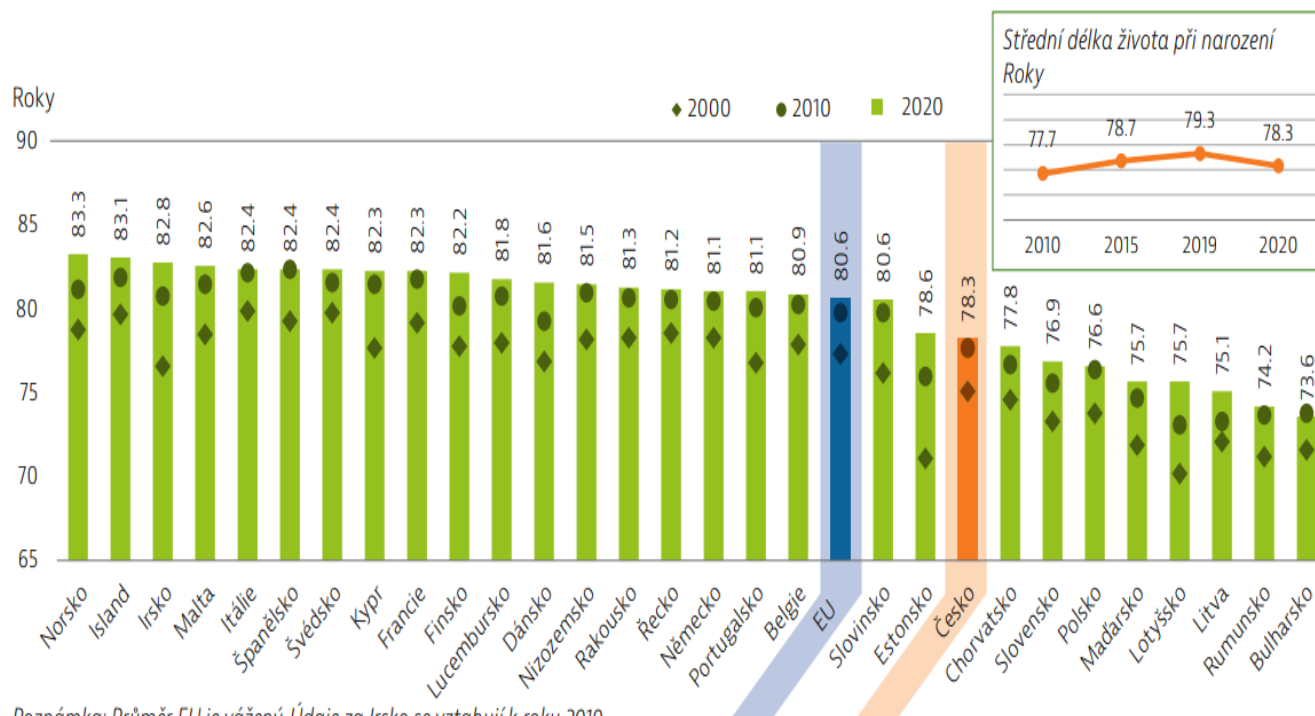
Prevence a výživa

MUDr. Pavla Svrčinová, Ph.D.
Ministerstvo zdravotnictví ČR

Výroční konference platformy pro reformulace
15. 9. 2022, Praha

Střední délka života v roce 2020

Střední délka života při narození v Česku je o 2,3 roky nižší než v EU

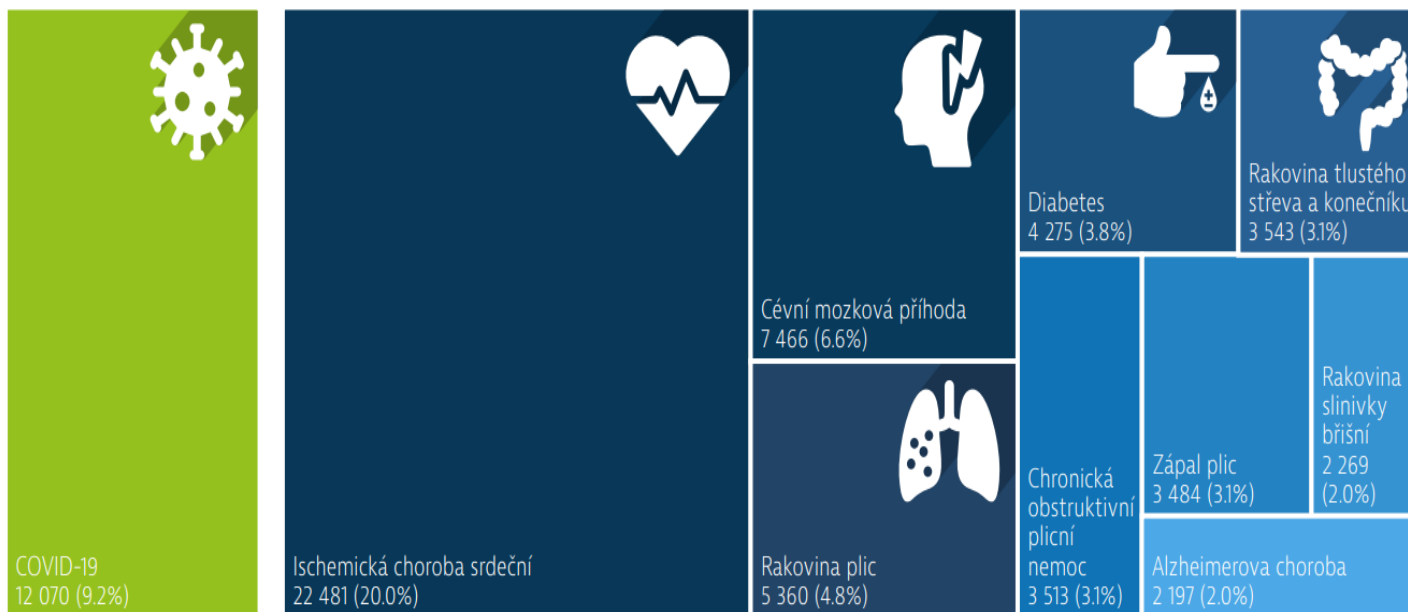


Poznámka: Průměr EU je vážený. Údaje za Irsko se vztahují k roku 2019.
Zdroj: Databáze Eurostatu.

Střední délka života

- v roce 2020 v Česku – 78,3 let; v EU – 80,6 let
- Česko přední příčky v rámci střední a východní Evropy
- mezi lety 2000 a 2020 – nárůst o více než tři roky
- rozdíl mezi muži a ženami 6 let (v EU 5,6 let)
- zásadně se liší mezi hlavním městem Praha a ostatními kraji, např. střední délka života u mužů žijících v Praze byla o více než 4,0 roky vyšší než u mužů žijících v Ústeckém kraji
- v roce 2019 v Česku – 79,3 let, v roce 2020 (78,3 let) největší pokles – zpět na úroveň roku 2013
- k poklesu přispěla úmrtí na onemocnění COVID-19 v říjnu a listopadu 2020
- očekává se nižší střední délka života i v roce 2021, v prvních sedmi měsících zemřelo o 28 % více lidí ve srovnání s pětiletým průměrem za 2015-2019

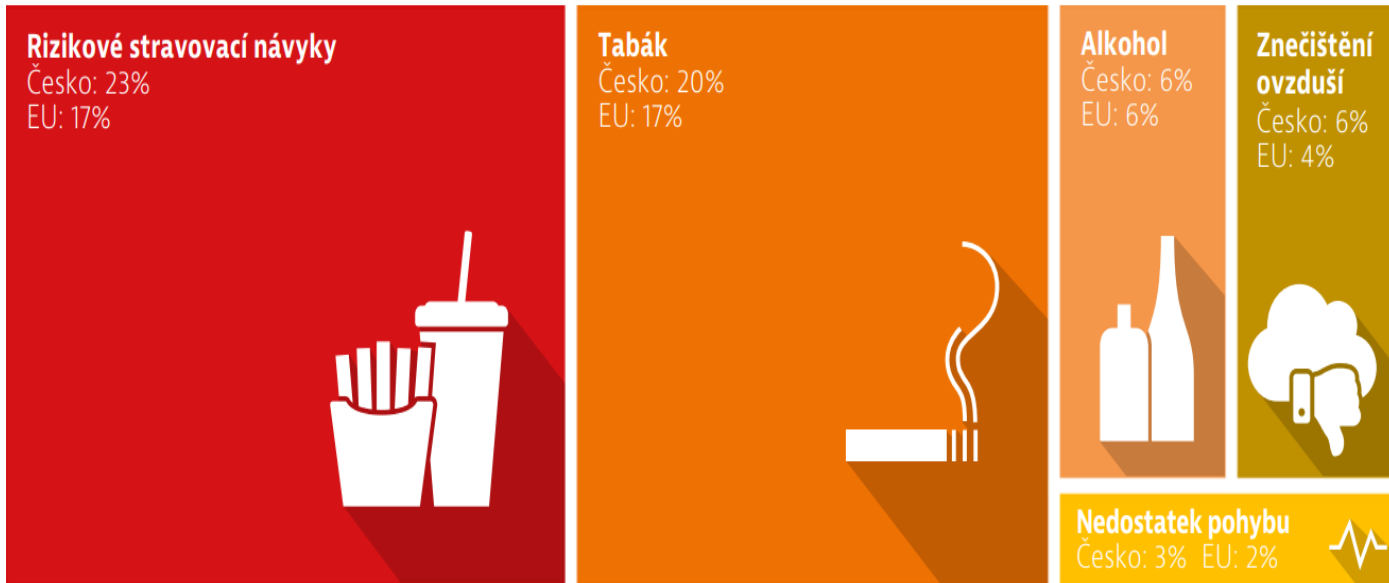
Hlavní příčiny úmrtnosti



Poznámka: Počet a podíl úmrtí na onemocnění COVID-19 se týkají roku 2020, zatímco počet a podíl jiných příčin se týkají roku 2019. Velikost rámečku pro COVID-19 je úměrná velikosti rámečků pro ostatní nejčastější příčiny úmrtí v roce 2019.

Zdroje: Eurostat (pro příčiny úmrtí v roce 2019); ECDC (pro úmrtí na COVID-19 v roce 2020 až do 53. týdne).

Rizikové faktory



Poznámka: Celkový počet úmrtí souvisejících s těmito rizikovými faktory je nižší než součet počtů úmrtí za jednotlivé faktory, protože stejné úmrtí lze přičíst více než jednomu rizikovému faktoru. Rizikové stravovací návyky zahrnují 14 složek, například nedostatečnou konzumaci ovoce a zeleniny a nadměrnou konzumaci nápojů slazených cukrem. Znečištění ovzduší odkazuje na expozici jemným částicím (PM_{2.5}) a ozonu.

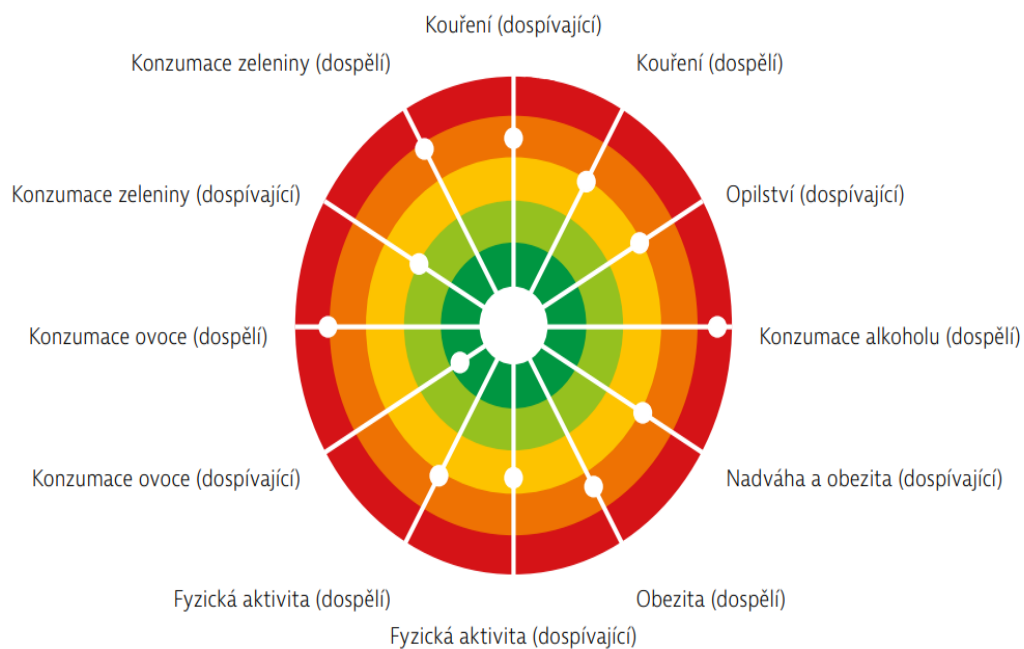
Zdroje: IHME (2020), Global Health Data Exchange (odhady se týkají roku 2019).

Obezita je velkou výzvou

- **v roce 2019 patří k nejvyšším v EU - 19 %**
- **při současném vývoji do roku 2030 – 35 % obézních dospělých v ČR**
- **roste míra nadváhy a obezity u dospívajících v roce 2014: 17,5%, v roce 2018: 20 %**
- **chlapci: 26 %, dívky 14 %**
- **obezita přispívá k diabetu, kardiovaskulárním chorobám, rakovinám**
- **obezita významně zvyšuje riziko komplikací a úmrtí v důsledku onemocnění COVID-19**
- **hlavní faktor obezity – špatná výživa**

Rizikové faktory

- čím blíže středu se tečka nachází, tím lépe na tom Česko je ve srovnání s ostatními zeměmi EU
- v roce 2019 více než 50 % dospělých nekonzumovalo denně ovoce ani zeleninu
- spotřeba soli v Česku 3x vyšší než limit doporučený WHO (max. 5 g/ den)
- 40 % dospělých neprovozovalo ani mírnou fyzickou aktivitu
- spotřeba čistého alkoholu u dospělých 11,9 l na osobu – patří k nejvyšším v EU



Kampaň hlavního hygienika ČR „Solme s rozumem“ (2016)

- připojení k mezinárodní akci „World Salt Awareness Week“
- v rámci výzvy doporučení pro školní jídelny, restaurace, výrobce potravin, široká veřejnost
- např. pro školy a školská zařízení z výzvy HH ČR:

Zařadte do vyučovacích hodin informaci o maximálním doporučeném příjmu soli 5 g denně a potravinách, které ji obsahují nejvíce.

Odstraňte v jídelnách slánky ze stolů (i u dospělých strávníků).

Vařte z čerstvých surovin.

Nahrazujte sůl jinými přísadami, bylinkami.

Projekt Zdravá školní jídelna (od roku 2015)

- nepřímo navazuje na projekt „Škola podporující zdraví“ za podpory Ministerstva zdravotnictví
- 3 základní pilíře: vzdělaný personál školní jídelny, informovaný strážník (v rámci výuky, výzdoby jídelny a školy, v rámci praktických aktivit a mimoškolní výuky), motivující pedagog a vedení školy (podporující správné stravovací návyky, vedení školy podporuje snahy ŠJ)
- cíl: zajištění pestré a nutričně vyvážené stravy, podávané v rámci školního stravování, edukace a správné metodické vedení personálu školní jídelny při zavádění změn
- lektori: zaměstnanci KHS
- <https://www.zdravaskolnijidelna.cz/o-projektu>

Měření obsahu soli v pokrmech připravovaných ve školních jídelnách krajskými hygienickými stanicemi

- **cíl:** snížení příjmu soli v dětské a dorostové populaci formou edukace zaměstnanců školních jídelen
- **důvod:** téměř 50 % školních jídelen překračuje doporučení WHO (pro školní oběd max. 1,75 g soli) – Studie obsahu nutrientů v pokrmech školního stravování (2015-2016), Studie aktualizace standardu nutriční adekvátnosti školních obědů (2017-2018)
- **realizace:** měření obsahu soli v polévkách ve školních jídelnách přístrojem pro přímé měření sodíku/soli – okamžitý negativní výsledek analýzy polévky ve školní jídelně – podklad pro diskuzi s cílem změnit praxi školní jídelny v oblasti přípravy stravy

- příklady preventivních programů KHS Olomouckého kraje

„Jíme zdravě, pestře, hravě“ pro žáky 3. ročníků ZŠ

- děti se dozvídají informace o výživě, pohybu, pitném režimu
- náplň programu: soutěžení ve skupinách, puzzle na čas, kvízové otázky, dárky pro vítěze

„Zvedni se ze židle“

- videa, kde se můžou děti i dospělí naučit žonglovat
- celkem 7 videí, včetně videa, kde si vyrobí míček
- dostupné na youtube „zvedni se ze židle“
- <https://www.khsolc.cz/odbory-krajské-hygienické-stanice-olomouckého-kraje/podpora-zdraví/preventivni-programy>

- příklady preventivních programů KHS Moravskoslezského kraje

„Zdravá výživa pro MŠ“

- edukace dětí v MŠ hrou se zaměřením na výživu a pohyb
- jaké potraviny jsou vhodné a nevhodné
- vysvětlení příjmu a výdeje energie

Projektový den „Výživa pro šestáky“

- program zaměřený na správnou výživu, výživovou pyramidu a pitný režim – práce ve skupině, pracovní listy
- <https://www.khsova.cz/onas/zdravotnevychovne-akce>



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Děkuji za pozornost

- MUDr. Pavla Svrčinová, Ph.D.
- náměstkyně pro ochranu a podporu veřejného zdraví a hlavní hygienička ČR
- Sekce ochrany a podpory veřejného zdraví
- Palackého náměstí 4, 128 01 Praha 2
- tel: +420 224 972 431
- e-mail: vh@mzcr.cz
- www.mzcr.cz

