

Jídlo, které podporuje zdraví

Marie Nejedlá

Obsah semináře

- úvod, determinanty zdraví, ukazatele zdraví
- vyvážená strava
- nejvyšší denní doporučované množství přidaných jednoduchých cukrů a soli
- obsah soli a cukru v potravinách
- umělá sladidla
- doporučené množství ovoce a zeleniny na den
- nové poznatky o fruktóze
- prospěšné tuky
- důležité mikronutrienty
- pitný režim
- praktický návod jak číst etikety
- vhodná úprava pokrmů
- konkrétní doporučení, jaké množství různých složek potravy podporuje zdraví

Regimen sanitatis

- Zdravý vzduch má být čistý a čirý, nesmíšený s kouřem a výpary....
- Schvaloval bych, pokud byste vůbec nevečeřeli. A nedostaví-li se chuť k jídlu, zcela večeři vynechte.
- Proč přejídání způsobuje žaludeční choroby: protože nemoc pochází z nečistoty a z přebytečných látek v těle, vzniklých z obžerství, tj. z přílišného jídla a pití....

A dále je třeba v náležité životosprávě uvažovat o množství jídla, to jest co a kolik přirozenost chce a může strávit.

Neboť lepší je zvýšit jakost pokrmů než jejich množství a je lépe jíst v jednom dni dvakrát a pokaždé málo než jednou a hodně.

Jsi-li po jídle příliš lenivý, znamená to, že jsi mnoho jedl a je to příznakem budoucích zlých onemocnění.

Regimen sanitatis

- Také je třeba poznamenat, že silné víno v nadměrném množství, ještě více jakákoli soustavná opilost, působí četná poškození.
- Porušuje totiž složení jater, a snižováním přirozeného tepla způsobuje šedivění a také naplňuje hlavu šťávami, které narušují všechny duševní pochody; navozuje mozkové a nervové choroby, jako třas, mrtvici, epilepsii, paralýzu, křeče, ischias, podagru, inkontinenci a náhlou smrt.



https://cs.wikipedia.org/wiki/Alb%C3%ADk_z_Uni%C4%8Dova

Mistr Zikmund Albík z Uničova (1360-1426) , dvorní lékař Václava IV a Zikmunda Lucemburského

Sex res non naturales (O šesti věcech, které nejsou člověku vrozené - o vzduchu, o jídle a pití, o cvičení a pohybu, o spánku, o některých chorobách).

Říhová Milada, Dvorní lékař posledních Lucemburků, Karolinum 1999, ISBN 80-7184-876-X

Vliv životního stylu na lidské zdraví



nezdavá výživa stres stres kouření sociální izolace
alkohol nedostatek spánku odmítání očkování
energetické nápoje Nesprávné užívání ATB nedostatek pohybu
malhygiena nelátkové závislosti nelegální drogy
nepoužívání prvků pasivní bezpečnosti

Vliv životního stylu na lidské zdraví



Výživa

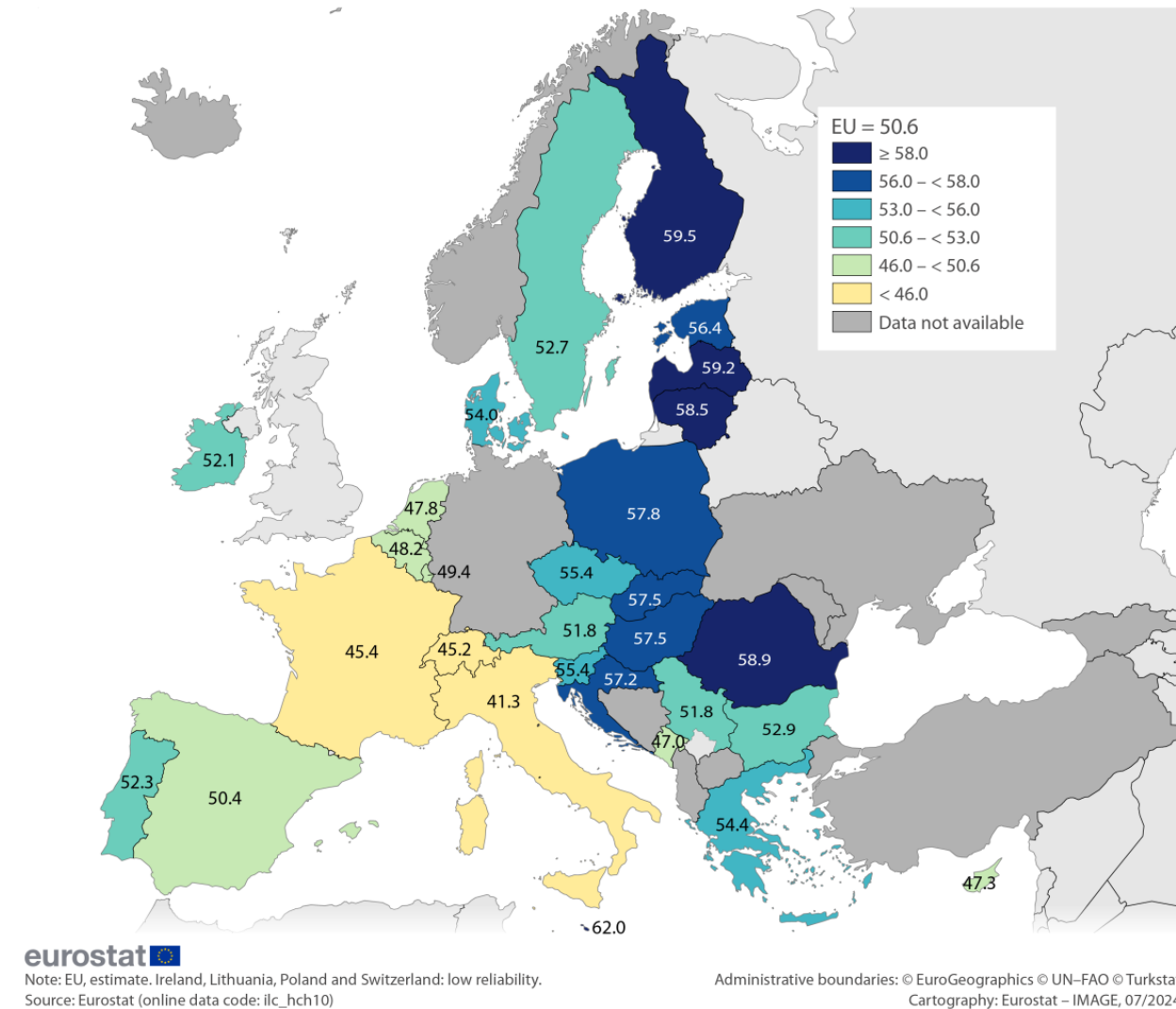
- 48% Čechů denně nesní ani jednu porci ovoce nebo zeleniny.
- Pouze necelých 8% sní doporučených 5 a více porcí ovoce a zeleniny.
- Naopak soli přijímáme v průměru třikrát více, než doporučuje Světová zdravotnická organizace.
- Téměř za čtvrtinu úmrtí ročně je zodpovědné nevhodné stravování.

Obezita

- **je spojena s celou řadou zdravotních komplikací**
- **kardiovaskulární onemocnění:** vysoký krevní tlak, ischemická choroba srdeční, ateroskleróza mozkových tepen, ischemická choroba dolních končetin
- **metabolická onemocnění:** hyperglykémie, hyperlipidémie, diabetes mellitus 2. typu, zvýšená hladina kyseliny močové v krvi
- **zvýšené riziko vzniku rakoviny:** tlustého střeva, konečníku, prostaty, žlučníku, gynekologických nádorů
- žlučnickové kameny, kýly, steatóza jater
- poruchy spánku, syndrom spánkové apnoe
- psychické poruchy, deprese
- přetížení pohybového aparátu, kyčelních, kolenních kloubů, páteře

Share of overweight people aged 16 years or over, 2022

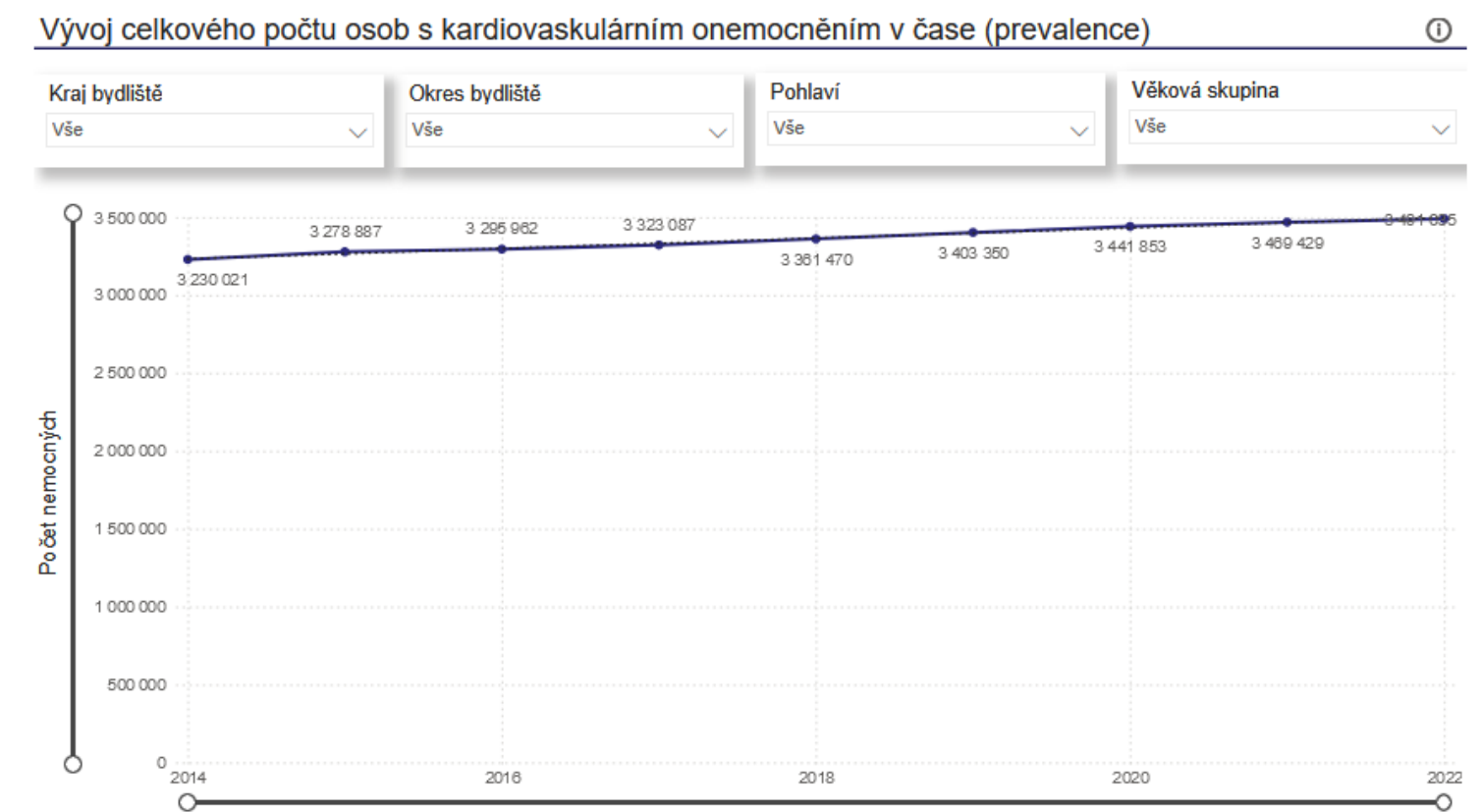
(%)



https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics

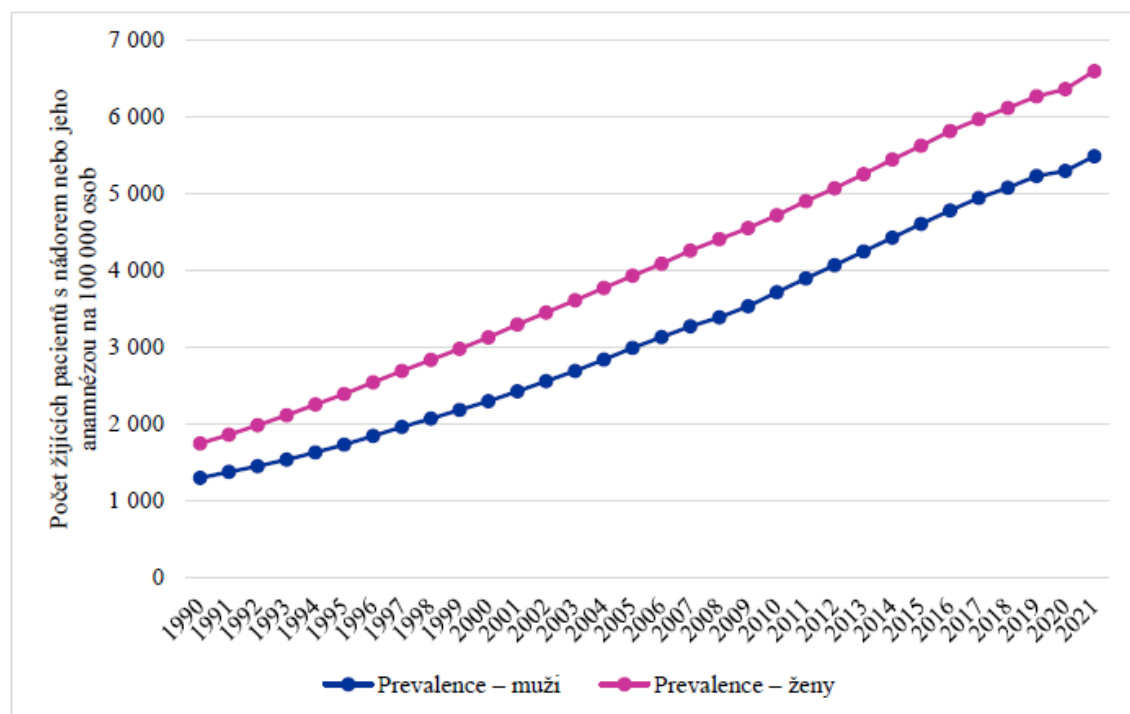
Prevalence kardiovaskulárních onemocnění

- Data o prevalenci KVO jsou dostupná od roku 2014
- V roce 2022 bylo v ČR celkem **3 491 035** osob s kardiovaskulárním onemocněním

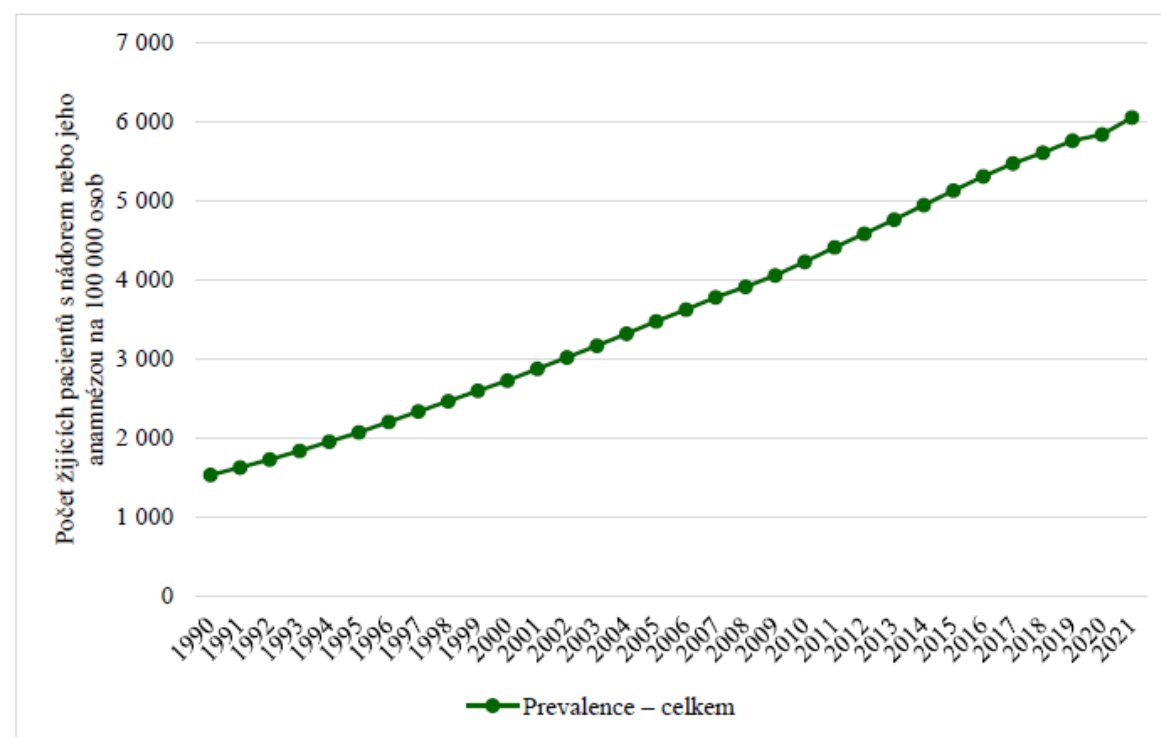


Prevalence zhoubných nádorů

- 2021 6 054/ 100 000 osob



Graf 3.2.3: Vývoj prevalence C00–C97 dle pohlaví, přepočten na 100 000 osob



Graf 3.2.4: Vývoj prevalence C00–C97 celkem, přepočten na 100 000 osob

- Zdroj: <https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--narodni-zdravotni-registry--narodni-onkologicky-registr#publikace>

<https://www.nzip.cz/data/1768-diabetes-mellitus-otevrena-data>

Interaktivní vizualizace

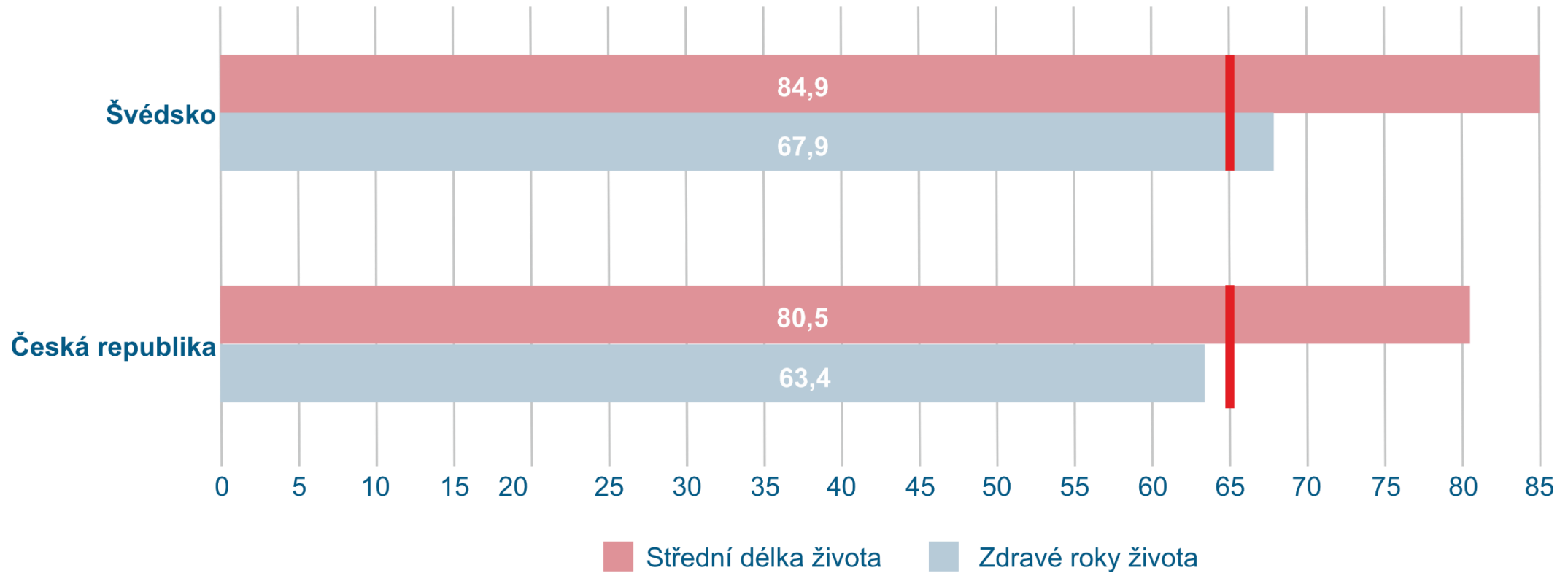


Prostředí

- ve kterém žijeme, je obezitogenní – umožňuje snadnou dostupnost vysoce průmyslově zpracovaných potravin, podporuje sedavý způsob života a stres.
- Tím se otevírá cesta k rozvoji chronických zánětů, vedoucích ke kardiovaskulárním a onkologickým onemocněním, diabetu mellitu 2. typu, chronické únavě, poruchám paměti i rozvojem psychických poruch.
- Zdravotní komplikace spojené s obezitou zhoršují kvalitu života a zvyšují riziko předčasného úmrtí.
- Osoby s obezitou mají délku života o 5 let kratší než osoby s normální hmotností (BMI 18,5 - 24,9 kg/m²).

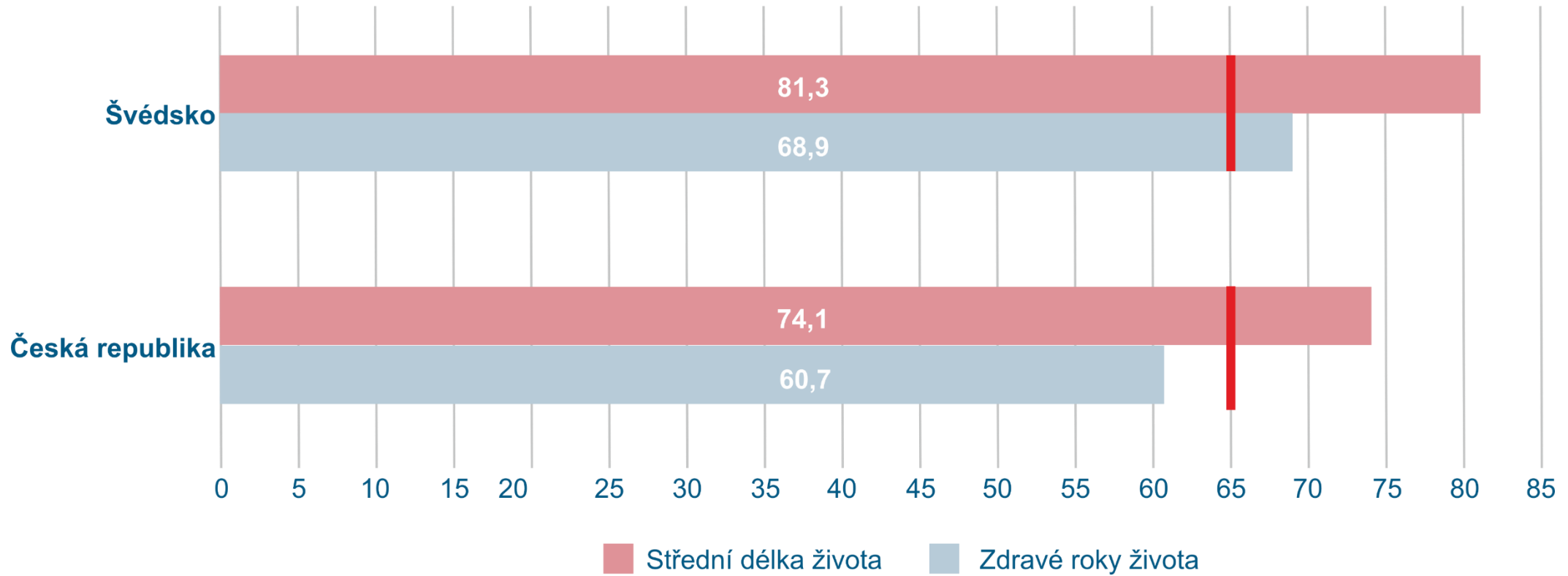
Zdravé roky života (Healthy life years)

Ženy, 2021



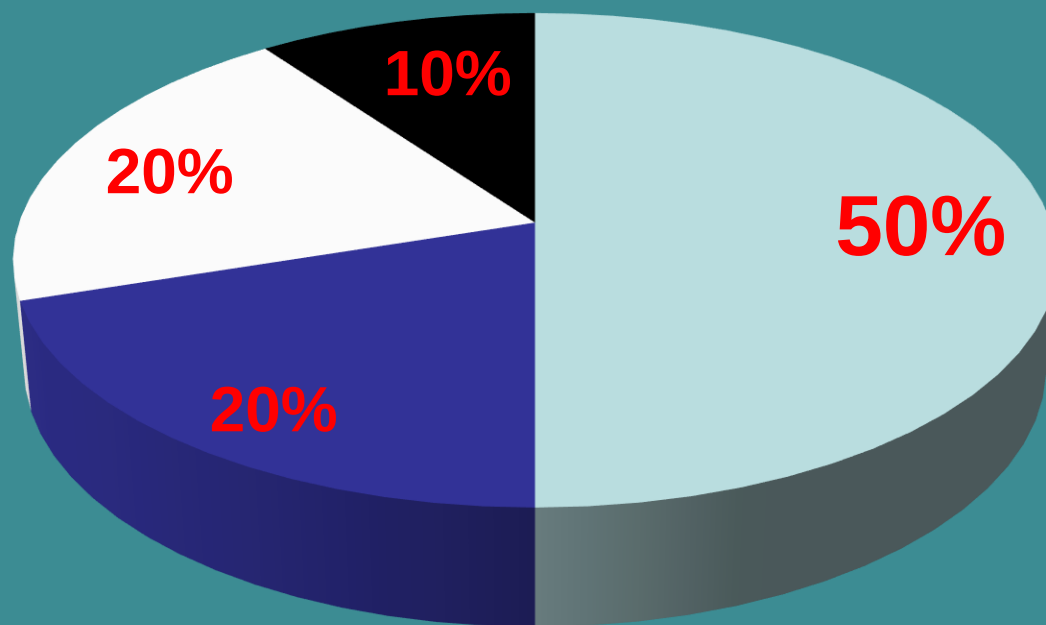
Zdravé roky života (Healthy life years)

Muži, 2021



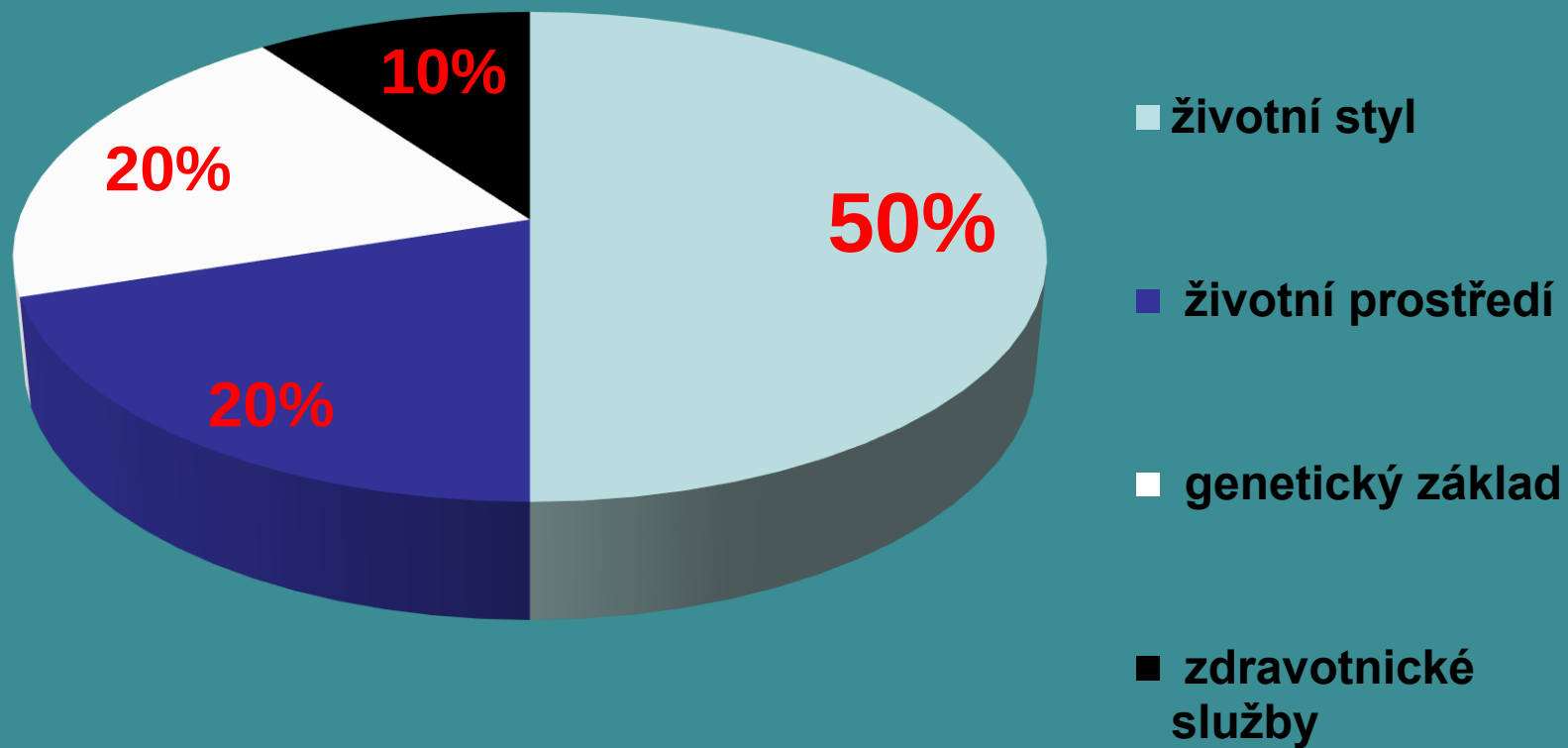
- Můžeme snížit zátěž nemocemi ?

Determinanty zdraví



Z 50% určuje zdraví životní styl

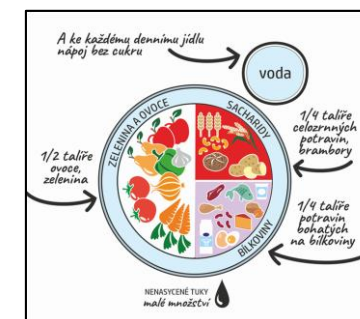
Determinanty zdraví



Výživa v dospělosti - trojpoměr živin

55 – 30- 15

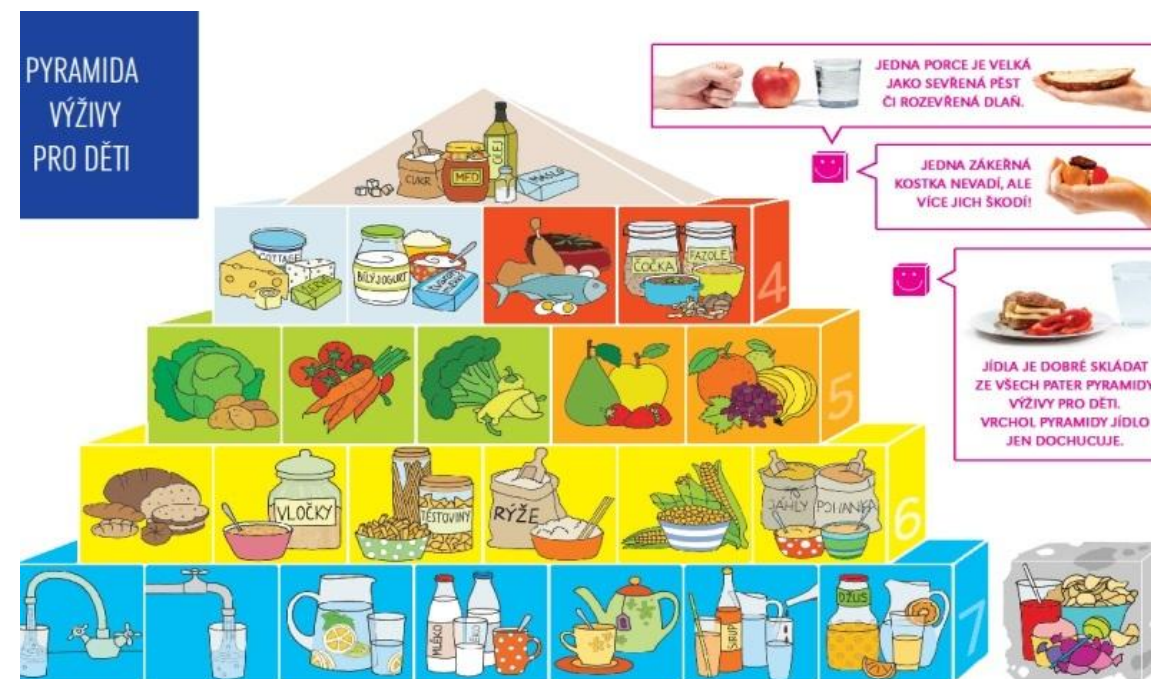
- Potravinová pyramida - Zdravý talíř
- Ženy
 - ↓ příjem energie než muži
 - v důsledku dodržování redukčních diet - málo živin, např. Fe, Ca a málo tekutin
- Doporučené rozložení energie/den:
- **20 % snídane - 10 % svačina - 40 % oběd - 10 % svačina - 20 % večeře /ALE i 2x denně je ☺.....**



www.szlu.cz

Obecné zásady

- Pestrost – NE jednostranné diety
- ↓ živočišné tuky
- ↓ cukr: čokolády, sušenky, bonbóny (limit 24g/d)
- 2 (1-3) porce ovoce a 3 porce zeleniny
- 1,5 l neslazené nápoje (vodu, čaj)
- ↑ omega-3 nenasycené MK
- vitaminy a minerály
- pohybová aktivita
- !sůl, přepálené tuky x kapsaicin ano
- NE alkohol



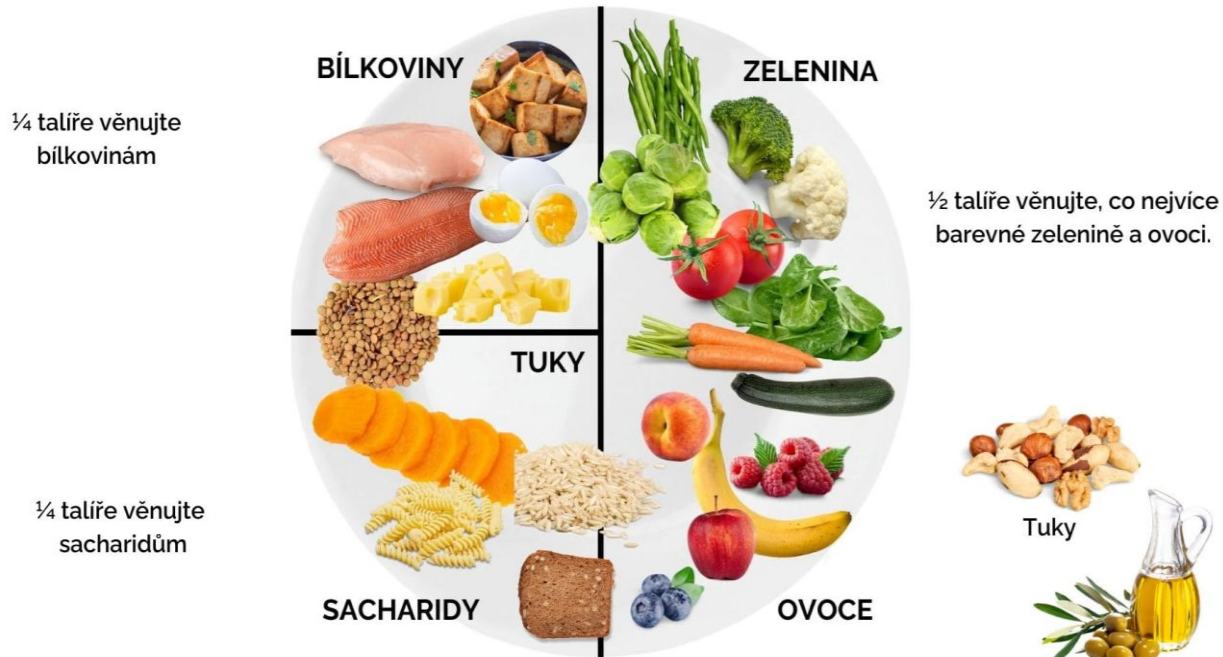
Zdravý talíř

- **1/2 talíře každého denního jídla: zelenina a ovoce, celkem každý den**
 - 3 porce zeleniny a
 - 2 porce ovoce
 - v množství cca 600 g včetně zeleniny tepelně upravené.
- **1/4 talíře celozrnné výrobky** (chléb, pečivo, těstoviny). Střídat výrobky z různých druhů obilovin, ovesné vločky, žito, ječmen, quinoa, hnědá rýže, pohanka, kukuřice. Štěpí se déle - mají proto **nižší glykemický index** než bílé pečivo a sladkosti.
 - Po jejich požití se inzulín uvolňuje postupně → postupné zvyšování glykémie → pomalejší pronikání molekul cukru do buněk, kde je využíván jako zdroj energie pro metabolické děje (1 molekula glu – 38 molekul ATP)
 - Nenastává tak po nich hyperglykémie následovaná masivním pronikáním cukrů do buněk, které je nestačí spotřebovat a přeměňují na tuky. Tím, že se celozrnné výrobky štěpí pomaleji, déle po nich vydrží pocit nasycení. Nezatěžují slinivku nárazovým požadavkem na větší množství inzulínu a nedochází k propadům do hypoglykémie, která se projevuje vlčím hladem a tedy potřebou rychlé konzumace dalšího sladkého jídla a pití. Obsahují také více vitaminů a minerálních látek.
- **Čtvrtinu talíře tvoří potraviny, které jsou zdrojem bílkovin** potřebné k zachování svalové hmoty.
 - **tučné mořské ryby** – obsahují omega 3-mastných kyselin: losos, tuňák, makrela, sardinky - nejméně 2x týdně
 - **luštěniny**: fazole, čočky, hrách, cizrna, sója - nejméně 1 – 2x týdně
 - **vejce, drůbež, polotučné/nízkotučné mléko a mléčné výrobky, zakysané mléčné výrobky (fermentace mléka)**
 - **nesolené ořechy a olejnatá semena** v množství 25 – 30 g denně (hrstička) - vlašské, lískové ořechy, mandle, kešu, dýňová, lněná, konopná, slunečnicová semínka



www.stob.cz

Zdravý talíř



www.stob.cz



$\frac{1}{4}$ talíře
Příloha

$\frac{1}{4}$ talíře
Maso nebo
jiný zdroj bílkovin

$\frac{1}{2}$ talíře
Zelenina



Cukry- sacharidy

Jednoduché, monosacharidy

- glukóza- cukr hroznový
 - okamžitý zdroj energie
 - Jediný zdroj energie pro mozek
 - Je-li mnoho → →tuk
- fruktóza: cukr ovocný
 - nejsladší
 - díky vláknině v ovoci nekolísá glykémie
- galaktóza: cukr mléčný

- rychlé uvolňování energie - vysoký glykemický index
- sladká chuť
- glukózo-fruktózový sirup
- zdroj prázdných kalorií
- **Hodí se k rychlému doplnění glykémie po sportovních výkonech, po spánku, krytí okamžité potřeby energie**

Náhradní sladidla

- erythritol, xylitol: přírodní cukerné alkoholy, vyrábí se fermentací glukózy
- nízký glykemický index

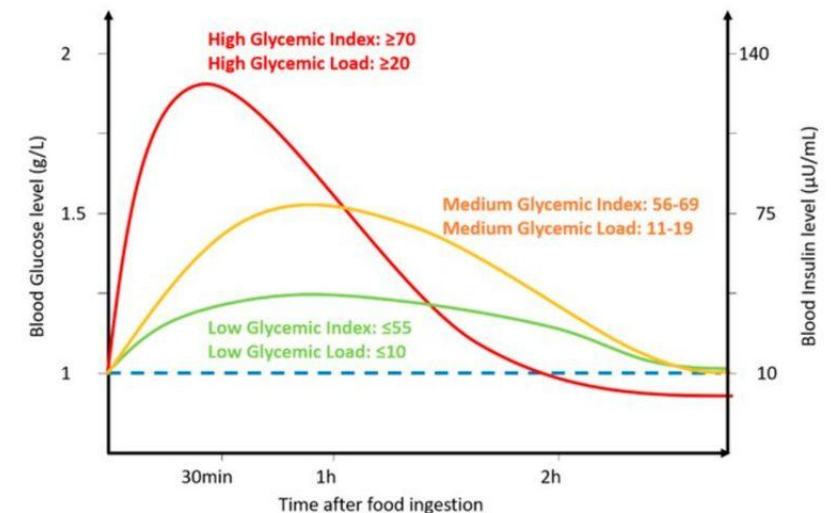
Složené – oligosacharidy, polysacharidy

- Oligosacharidy: sacharóza, laktóza, maltóza
- Polysacharidy: škroby - obilniny, rýže, těstoviny, kukuřice, luštěniny, semena, vláknina
- Glykogen
- 50% stravy
- hlavní zásoba energie
- nemají sladkou chuť
- postupné uvolňování energie - nižší glykemický index
- zdroj potřebných kalorií

Glykemický index potravin

- 1997 WHO : metoda kategorizace sacharidů podle jejich metabolického vlivu
 - GI udává, **do jaké míry je sacharidová potravina schopna zvýšit hladinu cukru v krvi.**
 - Zvýšení hladiny cukru v krvi provokuje slinivku břišní k vyplavení hormonu inzulinu.
 - Čím více hladina cukru po jídle stoupne, tím více inzulinu je zapotřebí
 - ! Střídání vysoké a nízké glykemie → vyčerpání slinivky (inzulínu) a receptorů pro inzulin na povrchu buněk
 - →chronická konzumace potravin s vysokým GI zvyšuje pravděpodobnost KVO,DM II. typu a některých typů rakoviny.
 - Kromě toho vede k obezitě, protože inzulin je „**tukotvorný**“ hormon.
 - Prudké zvýšení hladiny cukru v krvi po jídle vede k poklesu HDL cholesterolu, zvýšení hladiny TAG v krvi, stoupá tendence k tvorbě krevních sraženin.
 - Negativní dopad mají potraviny s vysokým glykemickým indexem i na psychiku citlivějších lidí.
 - Nadměrný pokles hladiny cukru v krvi u nich způsobuje hypoglykemii, která je doprovázena nepříjemnými pocity podrážděnosti, nervozity či hladu a vede k další konzumaci většinou sladkého, které člověka sice těchto pocitů zbaví, ale opět rozvrátí hladinu cukru v krvi.
 - GI nelze vypočítat z množství živin, je nutno se spolehnout na experimenty.
 - Testovaným osobám je odebrána nejprve glykemie nalačno a pak se podává testovaná potravina. Ta musí obsahovat 50 g sacharidů. Poté se každých 15 minut v první hodině a 30 minut ve druhé hodině sledují hladiny cukru v krvi. Zjištěné hodnoty se zadají do grafu a porovnájí s referenční potravinou (používá se bílý chléb nebo glukóza).
- Čím více vlákniny potravina obsahuje, tím nižší je její GI.
 - Čím déle se vaří rýže nebo těstoviny, tím více –hůře- index stoupá.
 - Nejnižší hodnoty GI má zelenina.
 - Pokud se ke každému jídlu přidá zelenina, glykemický index pokrmu se sníží.

	GLYKEMICKÝ INDEX	
	VYSOKÝ	NÍZKÝ
jasmínová rýže	makovec	grapefruit
bílá houska	zmrzlina	mléko
americká limonáda	tvářohové knedlíky	jablko
meloun	vanilkové sójové mléko	bílý jogurt
amarant	Bebe čokoládové	hrášek
kukuřičné lupínky	dýňová polévka	špenát
čokoládové cereálie	banán	jahody
datle	ovocný jogurt	cottage sýr
bramborová kaše	celozrnné pečivo	ratatouille



Fruktóza – příčina obezity ?

- ovocný cukr, 1,5x vyšší sladivost
- přirozená součást některých potravin
- volná v ovoci, medu, ale i v některých druzích kořenové zeleniny- rajčata, karotka, petržel, zelí, batáty, cibule, pórek, brokolice
- vázaná s glukózou je součástí sacharózy - řepného cukru
 - Ve 20 gramech stolního (řepného cukru, sacharózy) je 10 g fruktózy
- vyšší sladivost a nižší cena než řepný cukr, proto je v potravinářství využívána jako sladidlo ve formě fruktóзовého nebo glukózo-fruktóзовého kukuřičného sirupu ideální náhrada bílého cukru ? Je i v doplňcích stravy.

Fruktóza – příčina obezity ?

- **Látková přeměna fruktózy probíhá v játrech, je na inzulinu nezávislá** – proto je odezva v organismu na zvýšení hladiny glukózy v krvi pomalá.
 - Vyjádřením formou glykemického indexu (GI) má fruktóza GI 20, zatímco řepný cukr 70.
 - Této vlastnosti fruktózy se využívá jako náhrady řepného cukru nebo glukózy v potravinách nebo nápojích např. pro diabetiky.
 - Některé současné studie však zjistily, že vysoký příjem fruktózy má vliv na rozvoj poruch přeměny tuků (dyslipidemie), sacharidů (inzulinová rezistence), metabolického syndromu, onemocnění jater (nealkoholická steatóza jater), vznik hypertenze a zánětlivých reakcí v těle.
 - Vysoké dávky fruktózy (1,5 – 3 g/kg tělesné hmotnosti/den) mohou zvyšovat hladinu triacylglycerolů v krvi a **fruktóza je tak významným rizikovým faktorem pro rozvoj aterosklerózy**, při které se tuk hromadí ve stěnách tepen a vyvolává v nich zánět s následným zhoršením přítoku krve k orgánům.
 - Např. pro 70 kg osobu je 210 g fruktózy hraniční: 23 jablek nebo cca 30 hroznů
- Příjem fruktózy do 40 – 50 g denně však tyto účinky zřejmě nemá, někteří spotřebitelé však konzumují takové množství potravin nebo nápojů s přidanými cukry, že jejich příjem fruktózy dosahuje až 150 g denně a to již k poškození orgánů vede: ovocné džusy, limonády, med, agávosý sirup...
- Podle řady studií **nedosáhne naše tělo po příjmu fruktózy uspokojivého pocitu nasycení**. Ve srovnání s glukózou jsou po konzumaci fruktózy v menší míře uvolňovány hormony sytosti (inzulin a leptin), naopak **hladina hormonu hladu (ghrelinu) roste**.
- Díky těmto mechanismům na úrovni mozku fruktóza chuť k jídlu spíše podporuje, než nasycuje a vlastně nutí konzumenty přijímat ještě další, větší dávky energie. Zvýšená konzumace fruktózy může být proto považována za **jednu z možných příčin současné epidemie obezity**.

Cukr, včelí med a náhradní sladidla

- **Cukr** – zákon o potravinách označuje za cukr pouze **sacharózu** (cukr řepný, třtinový, javorový).
- Běžný **bílý cukr** je téměř čistá sacharóza, tedy pouze zdroj energie.
- Přírodní **hnědý cukr** obsahuje asi 2 % minerálních látek, což je z výživového hlediska bezvýznamné.
- K dalším přírodním sladidlům patří glukóza (cukr hroznový) nebo fruktóza (ovocný cukr).
- **Včelí med** – je **směs fruktózy (45 %), glukózy (35 %) a sacharózy (5 %)**. Obsahuje také esenciální aminokyseliny, vitaminy a minerální látky, jejich příjem je však vzhledem k nízké koncentraci zanedbatelný, a tak jeho propagace jako zdravé potraviny bývá přehnaná.
- **Náhradní sladidla** – patří mezi látky přídatné. Mají různou intenzitu sladké chuti. Dělíme je na **nekalorická** a **kalorická**. Mezi nekalorická patří **sacharin, cyklamát, aspartam** a **acesulfam K**.
- Kalorická umělá sladidla reprezentují cukerné alkoholy jako je například **sorbitol, xylitol** a **maltitol**. Jejich sladivost je 50-60 % sacharózy. Jsou výhodná tam, kde je třeba dodat potravině objem (moučníky, sladkosti).

Přidané cukry

- Vyrobené z přirozeně se vyskytujících zdrojů
- Přidávají se jako sladidlo nebo konzervant
- Glukóza a fruktóza je z kukuřice, laktóza z mléka, sacharóza z cukrové řepy nebo třtiny
- Nejedná se o umělé cukry
- Volné cukry- zjevné, z důvodu slazení
- Skryté cukry – v hotových potravinách z konzervačních důvodů (snídaňové cereálie, cereální tyčinky, ovocné přesnídávky, kečupy, marmelády, mražené dřeně, limonády....)

NE! s přidaným cukrem

ANO! bez přidaného cukru

Cukr se přirozeně vyskytuje v ovoci, zelenině, mléce, medu a míze stromů (javorový sirup).

kečup 100 g
8 Kč

6 kostek

rajče 100 g
6 Kč



NE! s přidaným cukrem

ANO! bez přidaného cukru

Příroda s jednoduchými cukry šetří. Člověk ale díky své vynalézavosti dokáže do potravin cukr přidávat.

slepané sušenky 2 ks
5 Kč

3 kostky

banán 5 Kč



NE! s přidaným cukrem

ANO! bez přidaného cukru

Lidský organismus neumí rozlišit cukry přidané a cukry přirozeně se vyskytující v potravinách.

medovník 116 g
32 Kč

7 kostek

ananas 100 g
6 Kč



čokopiškoty 6 ks
12 Kč

12 kostek

tvahoh s čerstvým ovocem 100g
9 Kč



čokoláda mléčná 100 g
30 Kč

12 kostek

mix ořechů 100 g
25 Kč



sáček bonbónů 100 g
19 Kč

12 kostek

mandarinka 4 Kč



ovocný jogurt 150 g
12 Kč

6 kostek

bílý jogurt s čerstvým ovocem 150 g
9 Kč



3 kopečky zmrzliny 35 Kč

13 kostek

krupicové flameri 13 Kč



ovocný nektar 200 ml
7 Kč

6 kostek

sklenice vody s citronem 2 Kč



arašidy v čokoládě 80 g
15 Kč

6 kostek

arašidy nesolené 4 Kč



kompotové ovoce 200 g
20 Kč

6 kostek

sušené ovoce 100 g
18 Kč



donut 13 Kč

4 kostky

ovocné špízy 100 g
10 Kč



NE!
s přidaným
cukrem

Konzumaci nadměrného množství
přidaného cukru dodáváme tělu
mnoho energie navíc, která se ukládá
v podobě tuků a vzniká obezita.

ANO!
bez přidaného
cukru



jogurt s ovocem
200 ml
25 Kč



bílý jogurt
150 ml
10 Kč



NE!
s přidaným
cukrem

Maximálně 25 g
přidaného cukru denně

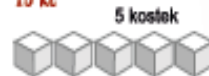


1 kostka cukru = 4 gramy

ANO!
bez přidaného
cukru



malá točená
zmrzlina
15 Kč



domácí
mražená
ovocná dřeň
10 Kč



ŽIVOT JE SLADKÝ I BEZ CUKRU
Jezte a pijte co je zdravé
a také levnější! **PROČ?**



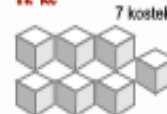
Vaše zdraví bude pevnější, zuby zdravější,
úsměv krásnější a tělo štíhlejší.

- vyměňte sladké nápoje za čistou vodu
- sladkosti nahraďte ovocem
- omezte slazení kávy a čaje

NE!
s přidaným
cukrem



čokoládová
tyčinka
12 Kč



hroznové
víno 100 g
9 Kč



ANO!
bez přidaného
cukru



ochucený
mléčný nápoj
310 ml
18 Kč



sklenice
mléka
300 ml
5 Kč



kobliha
s polevou
15 Kč



jablko
4 Kč



cereálie
se skořicí 100 g
25 Kč



müsli
se sušeným
ovocem 100 g
18 Kč



makronky
2 ks
17 Kč



ovesná kaše
s ovocem
100 g
10 Kč



kolový nápoj
malá láhev
25 Kč



sklenice
vody
s citronem
2 Kč



© Státní zdravotní ústav 2017
Realizováno z dotačního programu MZDR, KPPZ - PP 2 2017, č. projektu 16763 „Významné diety ve zdravotní péči v kontextu podpory zdraví“.



Povolená zdravotní tvrzení

- **S nízkým obsahem cukrů**

- lze použít tehdy, neobsahuje-li produkt více, než **5 g cukrů na 100 g** v případě potravin pevné konzistence a **2,5 g cukrů na 100 ml** v případě tekutin

- **Bez cukrů**

- neobsahuje – li produkt více, než **0,5 g cukrů na 100 g nebo 100 ml**, pozor na náhradní sladidla

- **Bez přídavku cukrů**

- obsahuje pouze přirozeně se vyskytující cukry, **žádné cukry ani sladivé látky** nebyly použity.

- **S vysokým obsahem cukrů**

- Obsahuje – li **15 g a více cukrů na 100g**





Náhradní sladidla: sladká chuť, málo kalorií

Syntetická – sladivost proti sacharóze vyšší

- Sacharin, 300x , syntetický z toluenu
- Sukralóza, 600 x
- Cyklamát 30-50x
- Aspartam: 200x, IARC 2023 potenciální ca?
- Acesulfam 180-200 x,
- Alitam, neotan 7 000-13 000x
- Riziko obezity, DM, rakoviny?

Přírodní

- Erythritol, vyloučí se, neštěpí se
- Xylitol
- Sorbitol
- Stévie

Zvyšují chuť k jídlu – nárůst hmotnosti

Vliv na střevní mikrobiom ?

Nádory močového měchýře- u lidí se nepotvrdilo

Nádory jater - Aspartam ? IARC

↑ výskyt srdečně cévních onemocnění – ALE umělá sladila lidé často užívají, protože mají nevhodné návyky životního stylu

Dodržovat limity příjmu!

DOPORUČENÉ DENNÍ MNOŽSTVÍ SOLI JE 5 GRAMŮ

(plná čajová lžička)



k dosolování
a solení
při vaření

v potravinách
(skrytá sůl)



O soli a zdravém solení se dočtete také na

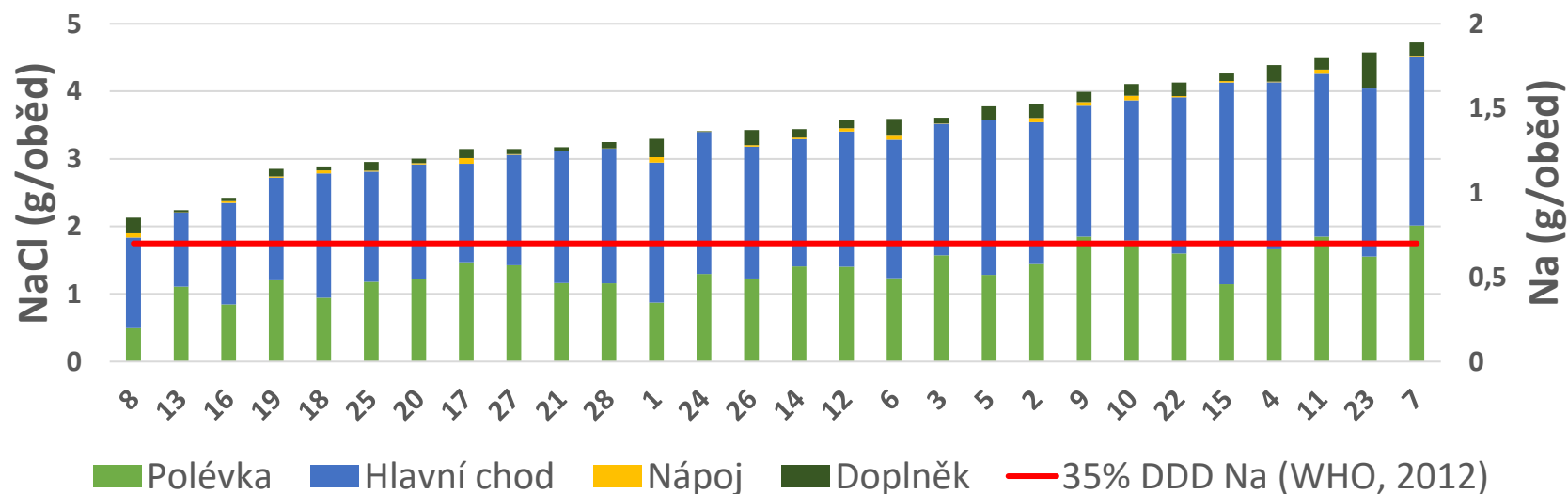
WWW.MENE-SOLIT.CZ



VÍTE, ŽE NA ETIKETÁCH JE MNOŽSTVÍ SOLI UVEDENO JEN NA 100 G VÝROBKU?
Nezapomeňte si tedy spočítat, kolik soli sníte třeba ve velkém sáčku chipsů.



Obsah Na/NaCl v jednotlivých chodech oběda (2015/2016)



Vyšší přívod byl zaznamenán u všech ŠJ.

13 ŠJ překračovalo doporučení WHO (2012) i více jak dvojnásobně.

Některé ŠJ hodnotu 35 % doporučení naplnily již z polévky.

V průměru se polévka podílela 40 % na celkovém přívodu Na z oběda, zatímco u ostatních sledovaných minerálních látek to bylo pouze okolo 20 % (Ca 20 %, Fe 22 %, K 16 %).

Výrobek 100 gramů		NaCl g
Rohlík 43 g	0,25 g NaCl	0,550
Krajíc chleba	0,45 g NaCl	0,925
Niva		3.500
Balkánský sýr		3.250
Tavené sýry		1.750 - 2.300
Párky		6,200
Trvanlivé salámy		2,000
Šunka		1,875
Arašídý pražené solené		0,500
Bohemia chips alpská sůl	sáček 150 g	1,500
Popcorn slaný		2,500
Olivy,	sáček 195 g	6,000
Slané tyčinky		8,000
Burger		2,000

Prospěšné tuky

- **zdravé tuky** s obsahem mono a polynenasycených mastných kyselin – jsou v
- **řepkovém,**
- **olivovém oleji,**
- **ořeších,**
- **semenech,**
- **rybách**

Oleje

- Teplota přepalování tuků - bod zakouření

RAFINOVANÝ OLEJ

- nižší výživová hodnota, ale vyšší kouřový bod
- trvanlivé, chuťově neutrální
- nízká hustota
- hodí se pro použití za tepla

NERAFINOVANÝ OLEJ

- za studena lisovaný nebo panenský
- není tepelně zpracovaný
- zachované živiny
- vyšší hustota
- Hodí se pro použití za studena, saláty, zálivky
- ALE nízký bod přepálení- nevhodné do teplé kuchyně
- citlivé na oxidaci – tmavé lahve – chrání před světlem



Výrobce /
dovozce

Název výrobku

Seznam
složek

Informace o
nutriční
hodnotě

Informace o
alergenech

Informace o
způsobu použití
a skladování

Množství

Minimální
trvanlivost

Seřazeno sestupně podle obsahu ve výrobku. Na prvním místě je tedy to, čeho je obsaženo nejvíce. Důležitý údaj k celkovému posouzení nutriční hodnoty. Sledujeme zejména (přidaný cukr, částečně ztužené tuky, palmový a kokosový tuk). Další složky např. – malinový nápoj – kolik % malin obsahuje

Mysli LEHKÉ a KŘEHKÉ -
se semínky a ořechy

Složení výrobku

Celozrnné cereálie 75 % (ovesné vločky 25 %, ječné vločky, pšeničné vločky toustované, žitné vločky sladové (žito, slad), 15 % slunečnicová semínka, 7 % dýňová semínka, 2 % lísková jádra, 1 % mandle.

PRŮMĚRNÁ VÝŽIVOVÁ HODNOTA VE 100 G VÝROBKU
PRIEMERNA VÝŽIVOVÁ HODNOTA V 100 G VÝROBKU

	100 g
Energetická hodnota	1689 kJ / 403 kcal
Bílkoviny/Bielkoviny	14,7 g
Sacharidy	53,5 g
- z toho cukry	3,6 g
Tuky	14,6 g
- z toho nasycené / nasýtené mastné kyseliny	2,1 g
Vláknina	8,5 g
Sodík	0,007 g

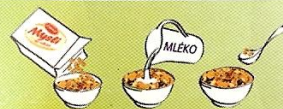
Upozornění

Výrobek může obsahovat stopy mléka, vajec, sezamu, sójového lecitínu a lupinové mouky.

Výrobek obsahuje lepek.

Skladujte v suchu.

Návod k přípravě/Návod na přípravu



CELOZRNNÝ
OVESNÝ
VÝROBEK

1 porce 30g obsahuje / 1 porcia 30g obsahuje					
Energetická hodnota	Cukry	Tuky	Nasycené mastné kyseliny	Sůl	Vláknina
507 kJ / 121 kcal	1,1 g	4,4 g	0,6 g	0,005 g	2,6 g
6,0 %	1,2 %	6,3 %	3,2 %	0,1 %	10,2 %

% doporučené denní dávky pro dospělého / % odporúčanej dennej dávky pre dospelého

Minimální trvanlivost do:
Minimálna trvanlivost do:

18.01.2010



*Mysli LEHKÉ a KŘEHKÉ -
so semienkami a orechami*

Zloženie výrobku

Celozrnné cereálie 75 % (ovsené vločky 25 %, jačmenné vločky, pšeničné vločky pražené, ražné vločky sladové (raž, jačmenný slad)), 15 % slnečnicové semienka, 7 % tekvicové semienka, 2 % lieskové jadrá, 1 % mandle.

Upozornenie

Výrobok môže obsahovať stopy mlieka, vajec, sezámu, sójového lecitínu a lupinovej múky.

Výrobok obsahuje lepok.



VÝROBCE

Emco spol. s r. o.
Žirovnická 2389, 106 00 Praha 10
Česká republika
E-mail: market@emco.cz
Infolinka: 267 182 102

www.emco.cz

DISTRIBÚTOR PRE SR

Emco Slovensko spol. s r. o.
Kožušnícka 3, 851 10 Bratislava - Jarovce
Slovenská republika
E-mail: market@emco.cz
Infolinka: +420 267 182 102

www.emco.sk



0% pridaného CUKRU
0% pridaného TUKU

Proč Emco Mysli?

Zkusili jste si někdy název výrobku, který máme všichni rádi a který je součástí našeho jídelníčku, napsat na počítači nebo do SMS? Pak víte, že to dá hodně přemýšlení, opsat přehlásku ve slově müsli, která nakonec ani není součástí české abecedy.

Emco Mysli je nový název výrobku, který chce říci, že stojí za to myslet na své zdraví.

Myslet na to, co jíme, rozhodovat se podle chuti, ale i toho, co je pro naše zdraví důležité.

Kdo zná složení Emco Mysli ví, že tento výrobek je díky vysokému obsahu ovesných vloček vzorným zástupcem zdravé výživy.

Proč lehké a křehké?

Díky speciální úpravě vloček, které jsou extra tenké a jemné, vzniká jedinečné spojení křehkosti a chuti. Žitné vločky jsou navíc maltované, tedy upravené ječným sladem a mají proto výbornou chuť.

Vyzkoušejte oblíbenou variantu s mlékem, která vám zaručí dokonalou křehkost a maximální chuť!



→ Výživové
tvrzení

→ Údaje o výrobci /
dovozci

Symbody na etiketách



Výživová tvrzení - příklad

S NÍZKÝM OBSAHEM TUKU

- Tvrzení, že se jedná o nízkotučnou potravinu, a jakékoli tvrzení, které má pro spotřebitele pravděpodobně stejný význam, lze použít pouze tehdy, neobsahuje-li produkt více než 3 g tuku na 100 g v případě potravin pevné konzistence nebo 1,5 g tuku na 100 ml v případě tekutin (1,8 g tuku na 100 ml v případě polotučného mléka).

ZDROJ OMEGA-3 MASTNÝCH KYSELIN

- Tvrzení, že se jedná o potravinu, která je zdrojem omega-3 mastných kyselin, a jakékoli tvrzení, které má pro spotřebitele pravděpodobně stejný význam, lze použít pouze tehdy, obsahuje-li produkt alespoň 0,3 g kyseliny alfa-linolenové na 100 g a na 100 kcal nebo alespoň 40 mg celkového obsahu kyseliny eikosapentaenové a kyseliny dokosaheptaenové na 100 g a na 100 kcal.

BEZ CUKRŮ

- Tvrzení, že se jedná o potravinu bez cukrů, a jakékoli tvrzení, které má pro spotřebitele pravděpodobně stejný význam, lze použít pouze tehdy, neobsahuje-li produkt více než 0,5 g cukrů na 100 g nebo 100 ml.

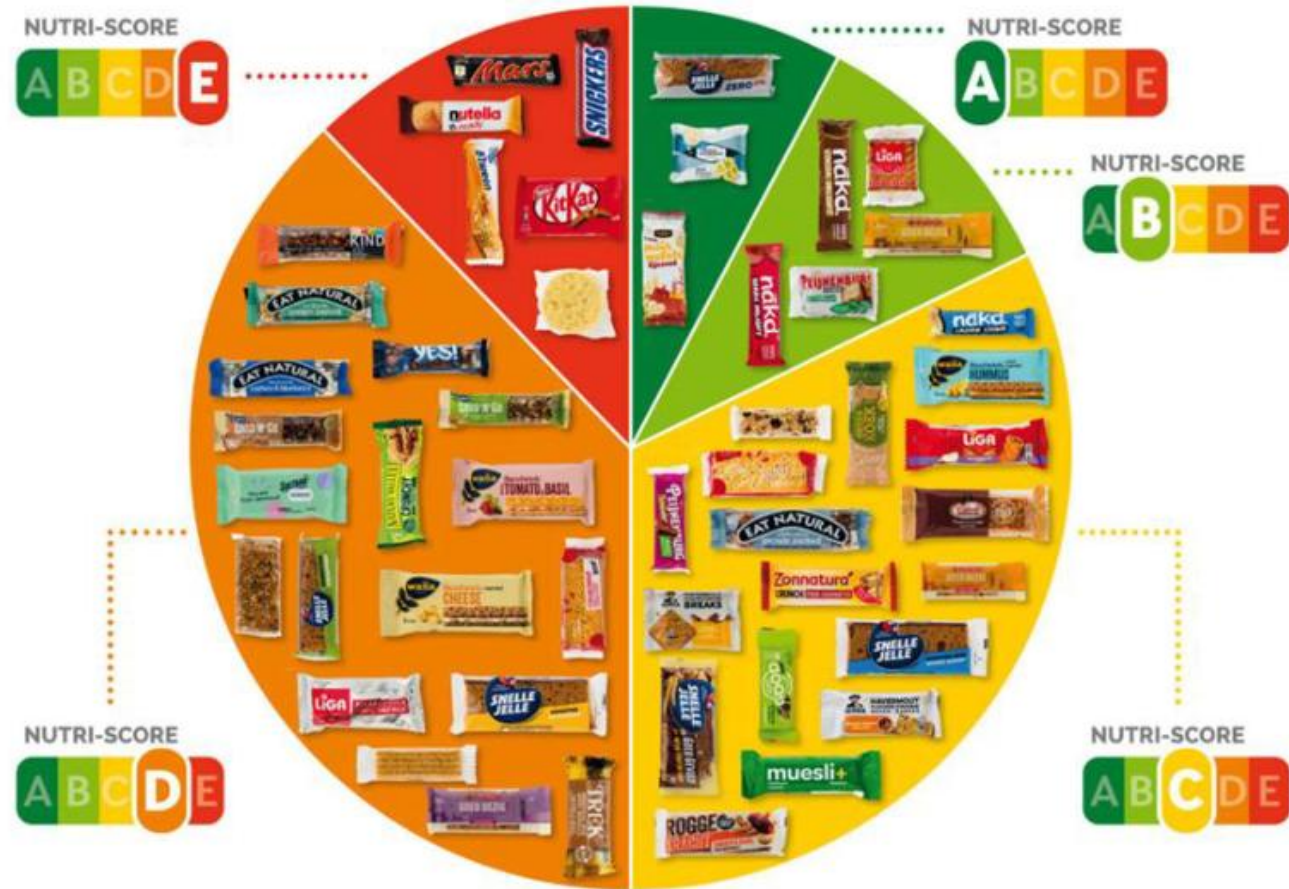
BEZ PŘÍDAVKU SODÍKU/SOLI

- Tvrzení uvádějící, že do potraviny nebyl přidán sodík/sůl, a jakékoli tvrzení, které má pro spotřebitele pravděpodobně stejný význam, lze použít pouze tehdy, pokud nebyl do produktu přidán žádný sodík/sůl ani žádná jiná složka, do které byl přidán sodík/sůl, a výrobek neobsahuje více než 0,12 g sodíku nebo rovnocenné množství soli na 100 g nebo 100 ml.

ZDROJ VLÁKNINY

- Tvrzení, že se jedná o potravinu, která je zdrojem vlákniny, a jakékoli tvrzení, které má pro spotřebitele pravděpodobně stejný význam, lze použít pouze tehdy, obsahuje-li produkt alespoň 3 g vlákniny na 100 g nebo alespoň 1,5 g na 100 kcal.

Nutri-Score



JAK PRAKTICKY ROZUMĚT BARVÁM A PÍSMENŮM?

Kategorie	Interpretace
Tmavozelené A	Výrobky s vysokou výživovou hodnotou, které můžeme konzumovat prakticky neomezeně.
Světlezelené B	Výrobky s vysokou výživovou hodnotou, které bychom měli do jídelníčku zařazovat co nejčastěji
Žluté C	Výrobky, které splňují výživové požadavky, můžeme je konzumovat pravidelně.
Oranžové D	Výrobky, ve kterých jsou některé složky (např. Sůl, cukr, nasycené mastné kyseliny, energetická hodnota) ve vyšším než doporučeném množství, jejich spotřebu bychom měli kontrolovat.
Červené (tmavě oranžové) E	Výrobky, které mají více složek ve větším než doporučeném množství a proto by měli být konzumovány méně často nebo po malých porcích.

Nástroje hledání



Poznámka



Vyplnit a podepsat



Více nástrojů

Převést a upravit PDF
v aplikaci Acrobat Pro

[Vyzkoušet zdarma](#)

Nutri-Score – názory některých odborníků

- Není dostatečné, protože neškáluje některé kategorie zejména tuky na zelené (např. rybí, olivový) a červené (sádlo) bez rozlišení mastných kyselin.
- Ovoce a zelenina vždy jen zelená.
- Celkově však pozitivně hodnoceno, pro jednoduchou laickou orientaci.

Vhodná úprava pokrmů

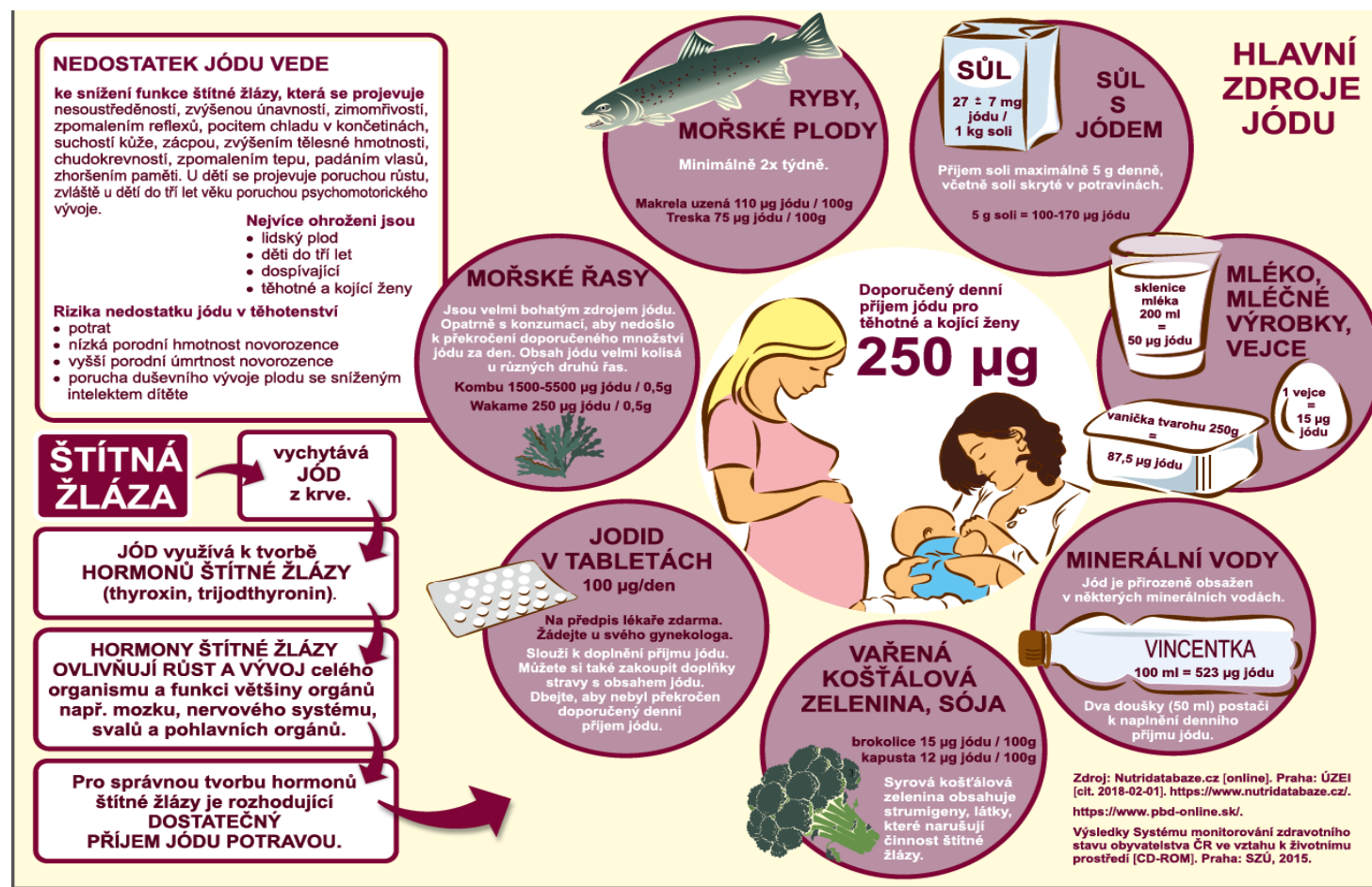
- Vaření
- Vaření v páře
- Dušení
- Pečení
- Smažit při nižších teplotách do světlé barvy hnědá barva – vznik akrylamidu, nedopékat do tmavohněda hranolky nebo pečivo
- Nepřekračovat teplotu 175 stupňů
- Před smažením blanšírovat- sníží se obsah cukrů
- Vyhnout se klíčení u brambor- skladovat nad 6 stupňů- při nižší teplotě se zvyšuje obsah cukrů
- Chléb připravovat z kvásku- fermentace snižuje látky pro vznik akrylamidu
- Nahradit pšeničnou mouku za rýžovou nebo kukuřičnou – obsahují méně aminokyseliny asparaginu, ze které vzniká akrylamid
- Kynutá těsta nechat déle kynout
- U kávy preferujte typ arabica před robustou, která má více akrylamidu
- U brambor se promýváním v teplé až horké vodě před smažením sníží obsah cukrů.

Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR

Cílem

- 1. Rovnováha **příjem** - **výdej** pro BMI 20-25 (lépe analýza složení těla)
- 2. **Snížit příjem tuků** tak, nepřekročil 30 % energetické hodnoty, u vyššího energetického výdeje 35 %.
- 3. Podíl nasycených a monoenových a polyenových MK v poměru 1:1, a 4:0,6 v celkové dávce tuků, poměr MK řady n-6, n-7 maximálně v poměru 5:1 a snížit trans nenasycené MK na 2 % celkového energetického příjmu.
- 4. cholesterol/d do 300 mg za d
- 5. Jednoduché cukry do 24 g/d
- 6. NaCl (kuchyňská sůl) do 5-6 g/d. Preferovat sůl s jodem. Himalájská sůl je bez jódu.
- 7. Příjem kyseliny askorbové 100 mg/d
- 8. Příjem vlákniny 30 g za den/d (1 celozrnná houska 5 g)
- 9. příjem minerálů, vitamínů a dalších přírodních nutrientů které by zajistily odpovídající antioxidační aktivitu a další ochranné procesy v organismu.

Hlavní zdroje jódu



<https://www.youtube.com/watch?v=oldANrLOJ3E&feature=youtu.be>

Kterým potravinám bychom se proto měli raději vyhýbat nebo si je nechávat na výjimečnou konzumaci?

- **Potravinám s vyšším obsahem nasycených mastných kyselin:** červené maso, masné výrobky, tučné mléčné výrobky
- **výrobkům s obsahem palmojádrového, kokosového a palmového oleje:** sušenkám, oplatkám, zákuskům, trvanlivým sladkostem, zmrzlíně. Náplně a polevy obsahují transnenasycené mastné kyseliny, které podporují rozvoj aterosklerózy a spotřebovávají „dobrý“ cholesterol.
- **s vysokým obsahem soli,** doporučená denní dávka soli je 5 g, a to včetně přidané soli v potravinách. Nemusíme si dělat starosti s dostatečným přívodem jódu, z 5 g jódované soli získá tělo 150 ug jódu, což je norma pro dospělého. V těhotenství je třeba přidat jód, v žádném případě nesolit více z důvodu nebezpečí hypertenze. Přesolené potraviny vyvolávají žízeň, kterou často lidé hasí slazenými nápoji, a kruh obezity se uzavírá.
- **s obsahem přidaných jednoduchých cukrů.** Jak uvádí web <http://ceskapotravina.net/content/fruktoza-jeji-vliv-na> mezi tzv. přidané cukry (přírozeně se nevyskytující v potravinách) můžeme zařadit např. bílý, hnědý, surový cukr, fruktózu jako sladidlo, sirup kukuřičný, melasový, javorový, sladový aj. Jednoduché cukry mají sladkou chuť a jsou pro tělo zbytečné, jsou zdrojem prázdných kalorií. Světová zdravotnická organizace doporučuje maximálně 24 gramů přidaných jednoduchých cukrů denně, což odpovídá asi 6 kostkám cukru. Mezi nejčastěji konzumované potraviny a nápoje s obsahem přidaných cukrů patří koláče, džemy, zmrzliny, sladkosti, dezerty, mléčné dezerty, nealkoholické nápoje jako limonády, ochucené minerální vody, mléčné nápoje, nápoje pro sportovce.

Akrylamid

- Akrylamid je chemická látka, která vzniká samovolně v potravinách, které obsahují škroby a tepelně se upravují **při teplotě nad 120 stupňů Celsia**.
- Čím déle je potravinu této teplotě vystavena, tím více akrylamidu v ní vzniká.
- Akrylamid vzniká reakcí aminokyseliny asparaginu s cukry a váže se v buňkách na molekuly DNA, které jsou nositelem genetické informace.
- Může tak způsobovat buněčné mutace, které stojí na začátku zhoubného bujení.
- V laboratorních podmínkách se u akrylamidu projevily karcinogenní účinky, konkrétně výskyt nádorů [nadledvin](#), [varlat](#), [hypofýzy](#), prsu, dělohy, štítné žlázy, kůže a plic.
- Z toho důvodu je akrylamid řazen mezi „pravděpodobné karcinogeny“ třídy 2A.
- Již od 50. let minulého století je známo, že je akrylamid neurotoxický, což znamená, že poškozuje proteiny v nervech, které pak nepřenášejí nervové vzruchy. Postižení nervů byla zjištěna u lidí, kteří vyráběli barviva nebo papír, protože se při této výrobě akrylamid používal.
- V roce 2002 zjistili švédští vědci, že akrylamid vzniká při smažení, pečení nebo grilování v potravinách, které obsahují škrob a teploty v nich dosahují nejméně 120 stupňů. Např. při smažení hranolek, brambor, toastů, snídaňových cereálií apod. pokud se smaží při teplotě nad 175 stupňů.
- Záleží na použité technologii přípravy dané potraviny ať v domácnosti nebo průmyslově vyráběné a tím je i technologie např. smažení.

Akrylamid

- rizikové potraviny: smažené bramborové lupínky, hranolky, sušenky a snídaňové cereálie, kůrky pečiva, pražená káva – záleží vždy na použité technologii.
- Pokud se použije smažení při nižších teplotách, akrylamid nevzniká.
- Akrylamid vzniká reakcí aminokyseliny se škroby. Ke vzniku dochází při teplotě vyšší než 120 °C. Při této reakci dále vznikají sloučeniny, které dodávají potravině typické zbarvení, vůni a chuť.
- Tvorba akrylamidu a jeho množství závisí na složení potraviny, teplotě a době úpravy, způsobu skladování nebo pH.
- V roce 2002 Úřad pro kontrolu potravin a léčiv (FDA) vydal varování, které se týkalo výskytu akrylamidu v potravinách a doporučil vyhýbat se určitým druhům kuchyňské přípravy, při kterých akrylamid ve velkém množství vzniká.
- V současné době Evropská komise doporučuje technologické postupy, které omezí vznik akrylamidu v potravinách, protože je potenciálně karcinogenní.

Akrylamid

- Na celkové riziko negativního účinku akrylamidu na lidský organismus pak má vliv nejen technologie ale také zkonzumované množství. Pro člověka je zdraví ohrožující dávka 16 ug AA/kg tělesné hmotnosti/den – tedy pro 70 kg vážícího člověka to je 1120 ugAA/kg hmotnosti/den. Bramborové lupínky obsahují 980 µg AA/kg, hranolky 410 µg AA/kg a pečený chléb 160 µg AA/kg potraviny. Čím více těchto potravin člověk zkonzumuje, tím více zkonzumuje i akrylamidu.
- Vzniku akrylamidu je možné se vyhnout, pokud se při tepelné úpravě použije nižší teplota úpravy po delší dobu, tak, aby konečné produkty měly světlou, zlatou barvu.
- Při pečení v troubě s cirkulací vzduchu by měly dosahovat maxima 180 °C, ve fritéze by teplota neměla překročit 175 °C. Při opékání by se měla sledovat barva na povrchu potravin, aby nebyla tmavá, měla by být zlatohnědá.
- Akrylamid je také obsažen v tabákovém kouři, u kuřáků je kouř z cigaret významnějším zdrojem než potraviny, riziko představuje ale i pro nekuřáky prostřednictvím pasivního kouření jako second a third hand smoke.
- Má také účinky neurotoxické, může poškodit pohlavní žlázy, kůže i oči, neurotoxický účinek může způsobit inkontinenci moči, necitlivosti a oslabení v nohou, rukou a podráždění sliznic.
- <https://cs.wikipedia.org/wiki/Akrylamid>

Primární prevence a podpora zdraví

zdravotní gramotnost - rozhodování ve prospěch zdraví



„Krátké intervence“

CO	motivační technika
KDO	zdravotník/pedagog/každý
KOMU	pacienti/klienti ZZ/žáci/rodina...
PROČ	 motivovat k rozhodování pro zdraví zlepšit zdraví snížit ztráty z nemocí
JAK	3A, 5R

Jak postupovat ?

3A

ASK

ptejte se

ADVISE

porad'te

ASSIST

pomozte

Jak motivovat ?

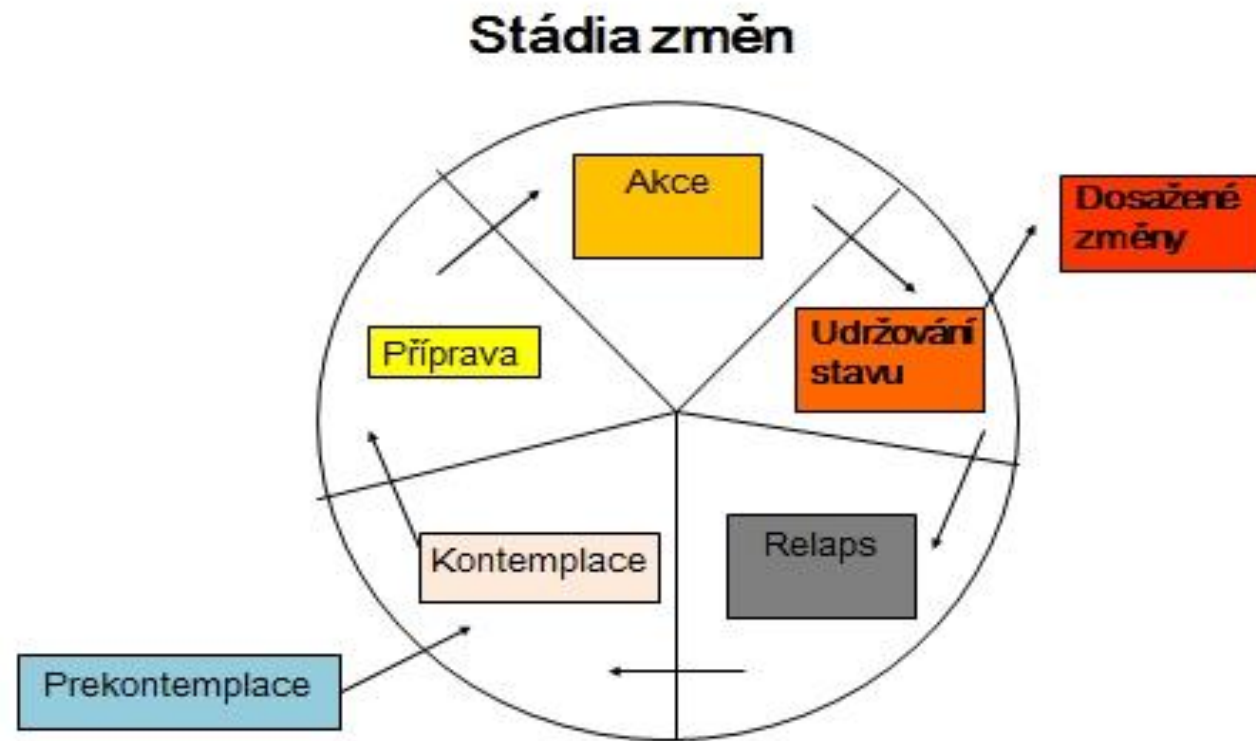
5R

- 1. Relevance – vztah k nemoci obecně/konkrétní diagnóze a prognóze
- 2. Risks – dle onemocnění, věku u konkrétního pacienta
- 3. Rewards – odměny (benefity):
 - zdraví, např. pokles KV rizika
 - finanční úspora
- 4. Roadblocks – bariéry - co vám brání přestat kouřit
- 5. Repetition – opakování rady (nekárat, vyjádřit účast)

Co byste chtěli ve svém chování/životě změnit?

Zachování stávajícího stavu		Změna chování	
Zisky	Ztráty	Zisky	Ztráty

Kolo změny



25

Doporučené denní dávky živin

	DDD
Základní živiny	g/kg/den
Cukry	5,5
Bílkoviny	0,75-0,8
Tuky	1

Vitaminy	mg
A – retinol	1
B ₁ – tiamin	1,4
B ₂ – riboflavin	1,6
B ₃ – PP, niacin	18
B ₅ – kyselina pantotenová	6
B ₆ – pyridoxin	1,5
B ₁₂ – kobalamin	0,001
B _c – kyselina listová	0,4
C – kyselina askorbová	100
D – kalciferol	0,005
E – tokoferol	15
H – biotin	0,15
K – fylochinon	0,08

	DDD
Minerální látky	mg
Ca – vápník	1000
Cl – chlor	1500
Cu – měď	1,5
Fe – železo	20
J – jod	0,15
K – draslík	2000
Mg – hořčík	300
Mn – mangan	2
Na – sodík	2500
P – fosfor	800
S – síra	500
Se – selen	0,05
Zn – zinek	15

- Pěkný den

