



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Zdraví, výživa a potraviny

Tato sekce se týká vztahů mezi zdravím, výživou a potravinami. Neobsahuje všechna témata, ale zabývá se zejména hodnocením dietární expozice, charakterizací zdravotních rizik chemických agens a aplikovanou výživou. Z mikrobiologických agens zahrnuje problematiku mikroskopických hub (plísňů) a jejich toxinů.

[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [10](#) [\\_MA\\_MARWEL\\_NEXT](#) >>

### **Proč umíralo 17x více osob na infekci COVID-19 v USA než v Japonsku - i výživa a životní styl?**

USA i Japonsko jsou demokratické a srovnatelné průmyslové společnosti. Bylo zjištěno, že počet případů je 12,1x vyšší a úmrtí 17,4x na infekci COVID-19 na milion obyvatel v USA (včetně japonských Američanů) než v Japonsku. Cílem studie bylo prozkoumat vliv na prevenci infekci COVID-19.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 9. květen 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

### **EFSA zhodnotila nutriční profil nutričního značení na přední straně obalu na potravinách.**

Na žádost Evropské komise byl panel EFSA pro výživu, nové potraviny a potravinové alergeny (NDA) požádán, aby poskytl vědecké poradenství týkající se nutričního profilu pro vývoj harmonizovaného povinného nutričního značení na přední straně obalu a stanovení nutričních profilů pro omezení výživových a zdravotních tvrzení na potravinách. Stanovisko bylo dokončeno 24.3.2022. V současnosti si veřejnost může stanovisko prostudovat. Materiál je připraven pro Evropskou komisi.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 26. duben 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

### **Trpíte únavou a chybí vám energie? Střevní bakterie ovlivňují každodenní život.**

Nový výzkum poskytuje důkazy o tom, že duševní energie a únava, fyzická energie a únava, mohou mít souvislost s profily střevních bakterií. Bakterie, které nejčastěji korelují s pocitem energie, vykonávají metabolické funkce, zatímco bakterie, které nejčastěji korelují s pocitem únavy, jsou spojeny se zánětem. Výsledky publikoval známý časopis " Nutriens " na počátku roku 2022.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 11. duben 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Akční plán Strategie bezpečnosti potravin a výživy 2030 schválila vláda 16.3.2022

Akční plán realizace Strategie bezpečnosti potravin a výživy 2030 (dále jen "Akční plán") rozpracovává Strategii bezpečnosti potravin a výživy 2030 (dále jen "Strategie") schválený usnesením vlády ČR č. 323 z 29. března 2021. Cílem materiálu je definovat konkrétní opatření k naplňování Strategie v průběhu sledovaného období.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 18. března 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Nutrivigilance - zpráva za rok 2021

Systém Nutrivigilance, jehož podstatou je sběr a analýza informací nežádoucích zdravotních účinků (primárně neinfekčního původu) po konzumaci vybraných druhů potravin, funguje v ČR pro širokou veřejnost prostřednictvím webového portálu ( <http://nutrivigilance.szu.cz/> ) od roku 2015. Do systému bylo za rok 2021 nahlášeno celkem 13 případů nežádoucích účinků (NÚ) po konzumaci potravin vč. doplňků stravy (DS).

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 18. března 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Nutri-Score: boj mezi veřejným zdravím a ekonomickými zájmy v oblasti výživy

S cílem pomoci spotřebitelům při výběru zdravějších potravin při nákupu a přispět k prevenci chronických onemocnění souvisejících s výživou se na celém světě postupně zavádí nutriční značení na přední straně obalu (1). V Evropě byl vyvinut a vědecky ověřen (>45 vědeckých publikací) odstupňovaný souhrnný, barevně kódovaný systém Nutri-Score, jako jedna z možností, jak zlepšit chápání spotřebitele k zdravějším nákupům potravin (2). Důkazy o jeho účinnosti byly prokázány v různých prostředích - experimentální a rozsáhlé studie v supermarketech.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 18. března 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Zbytečná panika s prevencí užívání jódu?

V médiích se šíří informace, že lidé skupují jódové tablety jako prevence proti možné jaderné katastrofě. Důvodem je vyhrožování prezidenta Putina atomovými zbraněmi. SÚJB zaznamenal zvýšený zájem o jódové tablety pro profylaxi v případě, že se do v ovzduší zvýší koncentrace radioaktivního jódu. Vysvětlení je na webu SÚJB . Problematikou jódu se SZÚ dlouhodobě zabývá. Pokud by byla potřeba profylaxi, jistě je k dispozici rezerva, např. kolem atomových elektráren. Vysvětlíme vám, jak velké dávky jódu máte v dietě přijímat, aby byla ochráněna štítná žláza , která tvoří hormony trijodthyronin (T3) a thyroxin (T4). Působí na



všechny buňky v těle.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 2. března 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Co znamená nadváha a obezita = meta-záněť

Přes 50 % osob umírá na zánětlivá onemocnění. Bohužel více než 70% mužů v ČR má nadváhu a obezitu (WHO, 2016) u žen je to lepší číslo. V Evropě je 58,6% osob s nadváhou, 23% obézních. V Americe je 27 % osob obézních. V nadváze a obezitě nás předčí jen Andora, Turecko, Malta a Izrael (zdroj WHO). V obezitě jsme za Tureckem a Andorou, UK, a pak ČR. A to jsou data starší... Proč tukové buňky znamenají záněť?

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 28. února 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Věda říká: vitamin D pomáhá žít déle

Všichni asi ví, že nízká hladina vitamínu D v těle může způsobit onemocnění kostí (křivice u dětí, osteoporóza u dospělých). Může však také zvyšovat riziko infarktu a předčasného úmrtí. Situace s počtem pacientů s infarktem myokardu se zlepšuje. Za 10 let se počet infarktů snížil o 20% (v současnosti asi 9000 případů ročně). Jaké hodnoty máte mít v krevním séru, aby vám vitamin D pomohl déle žít?

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 14. ledna 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## 98 publikací Centra zdraví, výživy a potravin za rok 2021 a nové úkoly pro lidi

Rok 2021 byl opravdu náročný. Přesto se podařilo pracovat tak, abychom veřejnosti předložili řadu zajímavých odborných výstupů. Publikovali jsme cca 100 výstupů, což je v "metrice práce" průměr 3,5 různých veřejných vědeckých a populárních textů na pracovníka centra.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 12. ledna 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Odborné ohlédnutí NRC za rokem 2021: prevence kontaminace potravin plísněmi a mykotoxiny

Německý spolkový institut pro hodnocení rizik (Bundesinstitut für Risikobewertung -BfR) vydal v loňském roce vzdělávací materiál s názvem " 17 zlatých pravidel k prevenci kontaminace potravin plísněmi a mykotoxiny", který úzce souvisí s odbornou a výzkumnou činností Národního referenčního centra (NRC) pro mikroskopické houby a toxiny v potravinových řetězcích při SZÚ - CZVP v Brně.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 12. ledna 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Sladké potraviny sabotují zdraví srdce

Omezení přidaného cukru ve slazených nápojích a balených potravinách může pomoci předcházet srdečním onemocněním. Je lepší se vyhnout těmto ultra zpracovaným výrobkům vyhnout. Začátek nového roku je vhodný čas na změnu jídelníčku, zejména po svátečním požitkářství vánočních svátků. Zaměřte se na přebytečný cukr ve vašem denním stravování. Nově koncipovaná "Strategie bezpečnosti potravin a výživy 2030" (vládní usnesení č. 323/2021) v současnosti míří k Akčnímu plánu. Je v něm i návrh opatření, jak snížit zátěž populaci v ČR přidaným cukrů. Podaří se v politice zdraví zlepšit situaci?

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 10. leden 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Pravidelné cvičení s pravděpodobností chrání před duševním úpadkem

Je obecnou pravdou, že pravidelné cvičení chrání nejen před poškozením zdraví, ale i před poškozením zdraví, před nadváhou, cukrovkou, ale také před onemocněním srdce. Znáte nový hormon "irisin", který se tvoří ve svalech a možná i v dalších tkáních člověka?

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 8. leden 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Chronický střevní zánět: zvládání zánětlivých střevních onemocnění

Stejně jako každá oblast těla může i trávicí trakt trpět následky chronického zánětu . Stejná trvalá aktivace imunitního systému, která může probíhat v kloubech, která způsobuje zánětlivou artritidu nebo v tepnách vyvolává tvorbu plaku, může probíhat i v trávicím traktu a způsobovat záněty nebo poškození sliznice střev a dalších částí trávicí soustavy. Střevní zánět může být způsoben různými onemocněními (např. celiakií) nebo může být způsoben zánětlivým onemocněním střev (IBD). "Zdravá strava, vyhýbání se zpracovaným potravinám, které obsahují přídavné látky, z nichž některé mohou být spojeny se vzplanutím IBD, cvičení, udržování zdravé hmotnosti, nekouření a dostatek spánku jsou klíčovými faktory pro udržení zdraví při IBD".

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 9. srpen 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Dietární monitoring v ČR v roce 2020: zdravotní riziko hrozí u minerálních látek hlavně u žen

Dlouhodobý monitoring dietární expozice populace vybraným chemickým látkám je legislativně zakotvený v řadě předpisů ČR. Probíhá pravidelně od roku 1994. Nově je součástí vládního usnesení č. 323/2021 a samozřejmě i v předpisech EU. Využívá metodického designu známého jako TDS. I v pandemickém roce 2020 se podařilo zajistit vzorkování a chemické analýzy na SZÚ. Zpráva zahrnuje detekci a identifikaci



**STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV**

geneticky modifikovaných organismů (GMO) a především hodnocení významných minerálních látek v obvyklé dietě populace ČR. Opakuje se řada nedostatků ve výživě, zejména u žen, které se bohužel promítnou po čase v jejich zhoršeném zdravotním stavu. Prevence je dlouhodobě zanedbávána a zbytečně zhoršuje zdravotní stav populace. Přináší to trápení v životě jednotlivců a v důsledku velkou ekonomickou zátěž pro zdravotní systém.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 9. srpen 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

1 2 3 4 5 6 10 [\\_MA\\_MARWEL\\_NEXT](#) >>