



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 (plísňí) a jejich toxinů.

[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [10](#) [_MA_MARWEL_NEXT](#) >>

Může řepka nahradit zdravý omega 3 rybí tuk - bude Česko velkoproducent EPA - DPA - DHA?

Ví se již určitou dobu, že volně žijící ani uměle chované ryby nemohou pokrýt nutriční doporučení lidstva - jíst alespoň dvě porce tučných severských ryb týdně. Obsahují totiž cenné látky pro naše zdraví - mastné kyseliny s dlouhým řetězcem (EPA, DPA, DHA). Světlo na konci tunelu představuje nově vyvinutá řepka firmy Cargill (USA). Poskytuje alternativní zdroj omega-3 s dlouhým řetězcem, který by mohl snížit poptávku po světové rybí populaci za účelem zlepšení její udržitelnosti a zároveň uspokojit rostoucí poptávku spotřebitelů třeba po lososech vhodných pro naše zdraví. Tahle řepka poskytuje údajně stejné výhody z hlediska obsahu omega 3 mastných kyselin. Kdy se objeví v praxi? Budou proti ní vznikat protesty?

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 12. září 2019 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Správný poměr tuků (omega 6/omega3) v dietě omezuje záněty v těle - "podobně jako aspirin nebo ibuprofen".

Je poměrně dobře známé, že v naší dietě převládá špatný poměr tuků s mastnými kyselinami (MK) omega 6 a omega 3. Mezi omega 6 MK patří také kys. arachidonová (AA), ze které se tvoří eicosanoidy a cytokiny. Působí přes enzymy cyclooxygenázy (COX1 a COX2). Tyto enzymy např. inhibuje aspirin nebo nesteroidní antiflogistika jako je ibuprofen nebo naproxen, masivně používané proti zánětům a bolesti. Podobný efekt má ale také pokud konzumujete dostatečné množství omega 3 MK (EPA a DHA), které jsou v rybím tuku. Tyto MK působí jako prevence spouštěčů chronických zánětů. Přináší benefit z hlediska řady chronických onemocnění, včetně revmatické artritidy, aterosklerózy, dyslipidemie, diabetu, obezity a selhání srdce. Bohužel, omega 6 MK mají právě opačný efekt. 75% experimentální skupiny zdravotníků mělo hodnoty poměru omega 6 / omega 3 v krvi horší než se maximálně doporučuje (5:1 a méně). A jak jste na tom vy? Zdraví je jen jedno. Dnes již umíme tento poměr změřit a doporučit změny ve stravování.

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 9. září 2019 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Zdraví a školní obědy - jak dál? Blue print.

Školní obědy jsou v ČR fenomén, který se jednou oslavuje, podruhé kritizuje. Vznikl v dobách socialismu. Neprošel mnoha organizačními změnami, ale stále slouží. Byl založen překvapivě dobře. Vzhledem k měnící se společnosti a změnám životního stylu ale vyžaduje plynulou adaptaci. U příležitosti zahájení školního roku 2019/20 zveřejňujeme "blue print".

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 28. srpen 2019 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Vyzkoušeli jsme alternativu hovězího hamburgeru - "Beyond Burger™"

Beyond Burger™, novinka na tuzemském trhu, je "vlajkovou lodí" kalifornské firmy Beyond Meat(R), do které investovala nejedna známá osobnost (např. Leonardo DiCaprio či Bill Gates). Jedná se o rostlinnou alternativu klasického hovězího hamburgeru, jež dle slov výrobce a prodejců "vypadá a chutná jako čerstvý hovězí hamburger". Předchozí aktualita popisovala několik druhů tradičních alternativ masa v ČR, avšak ani jedna z nich se masu svojí chutí nebo nutričním složením nerovná. Je snad veganský Beyond Burger™ výjimkou? Chcete-li vědět, jak dopadlo porovnání s masovými hamburgery, přečtěte si text níže...

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 20. srpen 2019 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Zdravou stravou proti klimatickým změnám - aktuálně jsme reformulovali hovězí guláš.

Horké dny přináší varovné zprávy, které veřejnost doslova hltá během dovolené. I vědci je sledují. Citujeme ze zprávy ČTK otištěné v "iDNES": "Sílicí globální výzvy, aby organizace začaly brát vážně svou odpovědnost v boji proti klimatické změně, už nelze ignorovat," uvedla šéfka Goldsmiths Frances Cornerová k zákazu prodeje hovězího. Zaměstnanci a studenti jsou podle ní "odhodláni pomoci s realizací skokové změny, kterou potřebujeme, abychom razantně a co nejrychleji snížili naši uhlíkovou stopu". I my na SZÚ se chceme angažovat. Výzkumný tým proto v rámci reformulací a snižování uhlíkové stopy na sobě odzkoušel, tzv. Greta guláš. Název byl akčně odvozen od jména aktivistky Greta Tintin Eleonory Ernman Thunbergové, která se na moderní solární laminátové jachtě (možná poněkud neekologické, ale co jiného může vymyslet, přeplavat oceán vlastní silou se zatím nikomu nepodařilo) vydala na konferenci "Climate Action Summit" z Plymouthu do New Yorku. Na své cestě bude konzumovat pouze veganskou stravu bez masa, které je hlavním zdrojem emisí. Přinášíme vám tedy jak recepturu "Greta guláše", tak i skutečné hodnocení snížení uhlíkové stopy vůči hovězímu guláši, klasické to součásti obvyklé české stravy (ve skutečnosti je ale guláš dědictvím po Maďarech - "gulya" = stádo hovězího dobytka). I vy tak můžete (i bez jachty) přispět k boji proti klimatickým změnám. I když musíme podotknout, že s poněkud jinými výslednými nutričními parametry. Červené maso má, v omezené míře, své nutriční výhody v obvyklé dietě, ale to teď prostě neřešíme. Je to zase jiné téma.

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 19. srpen 2019 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Ekologie, etika, zdraví - přichází další vlna ve stravování? Nahradíme více živočišného masa rostlinnými alternativami?

V létě stoupá obliba zahradních párty a oslav spojených nejen s příjemnou společností, ale i s chutným jídlem. Zlatou klasikou je grilování masa, sýrů, zeleniny. V poslední době se zvyšuje využití výrobků nahrazujících maso zvířat. Ze západu přichází nová vlna rostlinných alternativ masa. Všichni jistě ví, že klasické maso je mj. výborným zdrojem plnohodnotných bílkovin a lépe využitelného železa. Na druhou stranu jeho nadměrná konzumace (zejména červeného masa, masných výrobků, tučného masa) bývá spojována s vyšším rizikem vzniku civilizačních onemocnění. Stále větší váhu má ve společnosti i hledisko ekologické a etické, které ve výběru potravin, zejména u mladší generace spotřebitelů, často dominuje. Proto někteří spotřebitelé již dávají přednost produktům, které se masu podobají, ale neobsahují ho. Výběr alternativ masa (v podobě plátků nebo přímo burgerů) je na českém trhu dost široký. Mohou být z vaječného bílku, sóji a dalších luštěnin, pšenice, či z jejich kombinací. Produkty mají rozdílné nutriční složení. Z hlediska lidské výživy není lehké si vybrat. Maso, nebo alternativy masa? To je oč tu dnes a asi i do budoucna (po)běží. V 1. části letní aktuality si připomeneme tradiční alternativy masa s jejich nutričními hodnotami a v nadcházející 2. části, kterou zveřejníme po laboratorní analýze, se podíváme na novinku v ČR - "Beyond Meat burger", který připomíná vzhledem, texturou, potažmo i chutí klasický hovězí hamburger .

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 29. červenec 2019 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Zdravotní riziko kontaminantů v potravinách hodnotí SZÚ od července 2019 podle výpočetního modelu EU (RACE)

Možná jste slyšeli o systému rychlého varování pro nebezpečné a rizikové potraviny a krmiva EU známého pod zkratkou RASFF. Země se navzájem oficiálně informují o záchytu potravin, které mohou poškodit zdraví spotřebitele. Proto je důležité mít harmonizovaný postup, abychom si navzájem rozuměli. Řada případů končí u soudu a nejedna firma je pak citelně pokutována. Nyní se využívá nový výpočetní systém pro hodnocení vlivu na zdraví známý pod zkratkou RACE.

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 8. červenec 2019 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Ovoce a zelenina s rodokmenem znamená produkční historii od semínka až po potravinu a zahrnuje i použití pesticidů.

Tento týden proběhla na Ministerstvu průmyslu a obchodu konference zaměřená na "bezpečné potraviny pro české spotřebitele". Organizoval ji Svaz obchodu a cestovního ruchu. Byl to výsledek předchozích diskusí, ve kterých se apelovalo na roli obchodu v ochraně zdraví spotřebitelů. Vždyť naši zemědělci zatím dokážou vyrobit sotva třetinu potřeby zeleniny a méně než polovinu ovoce. A některých druhů ovoce ještě podstatně méně. Pro zdraví spotřebitele je tedy rozhodující nabídka obchodu, co je skutečně na pultě. Nejsme spokojeni se zjištěním, že se objevují některé plodiny s vyšším množstvím jednotlivých pesticidů a často také s



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

vysokým počtem různých zbytků pesticidů (mixtury). Pokud se srovnáme třeba s Rakouskem nebo Německem, či průměrem EU, jsme na tom hůře. Je proto zásadní, aby obchod přispěl k ochraně zdraví spotřebitelů svou privátní kontrolou při nákupu zboží. Odborně se to může nazývat "předběžná opatrnost". Na konferenci se vyprofiloval pěkný pojem - "zelenina a ovoce s rodokmenem".

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 12. červen 2019 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Hořčík a vitamin B6 může vyvolat průjem

Systém Nutrivigilance v ČR opakovaně zaznamenal hlášení nežádoucích účinků u tří dospělých osob, a to po konzumaci doplňků stravy s obsahem hořčíku a vitamínu B 6 . Jednalo se o "obtíže" v podobě nadýmání a křečí v břiše, a průjmů.. Nelekejte se, jde o poměrně známé vedlejší účinky. Kdo by neznal projímavé účinky "hořké soli". Podle EFSA by se průjmy neměly objevit, pokud nepřekročíte v doplňku stravy dávku 250 mg/den. Další detaily jsou shrnuty v příloženém textu.

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 29. květen 2019 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

SZÚ doporučilo nutriční i jiné korekce ve školním stravování

Školní stravování je vnímáno jako významná část péče o zdraví dětí. Snad proto je organizačně centralizované pod MŠMT ČR a nutriční stránku podporuje MZ ČR. Platy v oboru jsou někde nad minimálními mzdami a to se chtít nechtít projevuje i přes emoční vztah zaměstnanců. Kontroluje se především administrativně, našlapuje se kolem tiše. Ale střízlivého pohledu na realitu se systém nedokáže pružně adaptovat a vstřebat změny ve společnosti, tedy i v životě dětí. Dvě studie MZ-OOVZ-SZÚ rozkryly některé očividné slabiny systému. Optimisté věří, že se odpovědná místa pustí do korekcí dříve, než se situace ještě zhorší. Damoklův meč nad systémem jsou asi hlavně nízké platy a s tím spojené provozní problémy. Pro současnost i budoucnost může pomoci rozsáhlá zpráva o nutriční povaze obědů pro děti ve věku 7-10 let, které jsou nejpočetnější skupinou strávníků ve školních jídelnách. SZÚ přeje všem zaměstnancům v jídelnách lepší podmínky. Projeví se to pak jistě i v pružnější reakci na odborné podněty.

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 28. květen 2019 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

LIDL a KAUF LAND slíbil snížení obsahu soli a cukru ve svých privátních značkách potravin

Podle informací z médií přislíbily velké řetězce LIDL a KAUF LAND snížit obsah soli a cukru ve svých privátních značkách potravin.Ty tvoří 83% sortimentu.Vzhledem k velkému podílu na trhu v ČR je hmatatelný krok v reformulaci potravin a příspěvek k nápravě "dietárních prohřešků" populace. Ještě loni LIDL prodával privátní jogurty s 12,8 g cukru, letos mají 11 g (to by splňovalo i limit pro prodej ve školách podle "pamlskové vyhlášky", pokud by se jednalo o celkové cukry, ale informace médií je nejasná - jde o přidané nebo celkové cukry?) a příští rok údajně jen 10 g cukru..



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 15. květen 2019 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

V obsahu soli se školní obědy neliší od fast foodů

O tom, že je náš přívod soli dietou nejméně 2x vyšší, než je maximálně doporučováno (5-6 g na osobu a den), se už napsalo hodně. Ale možná nevíte, že školní obědy mají většinou tolik soli, že je statisticky nelze odlišit od pokrmů rychlého občerstvení, včetně burgerů, hranolků, stripsů, aj. Prokázala to studie CZVP. Ta studovala jak pokrmy ze známých "fast foodů", tak i nejlepších školních jídelen, které mají dodržovat nutriční doporučení. Kdo to konečně v praxi posune kupředu? Asi nikdo. Ale dobré to vědět.

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 13. květen 2019 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Obsah cukrů v jogurtech na trhu v ČR je překvapení

Otestovali jsme analyticky obsah celkových cukrů v jogurtech. Nová "pamlsková vyhláška" (č. 160/2018 Sb.) totiž limit upravila na max. 11 g celkových cukrů na 100 g nebo 100 ml. Někteří výrobci nebyli spokojeni. Deklarují i vyšší hodnoty. A jak testování dopadlo? Můžeme většinu výrobců docela pochválit. Přes 75 % testovaných jogurtů se hodí pro děti ve školách. A na chuti se to nejspíš nijak neprojevílo. Za rok se tak u dětí ve věku 4-17 roků v ČR sníží přívod jednoduchých cukrů o více než 800 tun!

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 21. březen 2019 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Solit nebo nesolit - být či nebýt, to je oč tu běží.

Televizní zpravodajství ČT24 (11.3.2019) muselo nejednoho diváka zaujmout. S odstupem několika minut totiž televize odvysílal jednu lékařskou informaci, jak se populace přejídá solí a za chvíli lékařskou informaci, o potřebě zvýšit spotřebu soli v určitých případech. Připomenulo mi to oblíbenou knížku "Slovácko sa súdí aj nesúdí" od Zdeňka Galušky. V jedné z povídek se zmiňuje, jak se jedno procesí modlí, aby zapršelo a druhé, aby už nepršelo. Ta dvě procesí se potkala a utkala se v boji za své prosby k bohu. Tak nějak je to asi i s tou solí. Informací je přehřšel, periodicky se vše připomíná. Obhazuje se vztah vysokému krevnímu tlaku, ale tato hypotéza se i odsuzuje jako nesmysl. Pokud se v klidu člověk zamyslí, asi si uvědomí, že pravda bude asi někde uprostřed. Čili sůl je nad zlato, když chybí, ale čeho je moc, toho je i pro zdraví příliš.

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 11. březen 2019 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Zdravotníci navrhují projekt "Nutriční plánování školních obědů"

Školní stravování je téměř pořád v centru pozornosti veřejnosti. V poslední době hlavně kvůli bezplatným obědům pro děti. Je to pochopitelné, týká se to až 1,7 milionů dětí. Stát školní obědy dotuje. Je proto celkem rozumné, aby do systému stravování dětí také zasahoval. Zdravotníci se dlouhodobě starají o nutriční stránku školních obědů. Nedávné studie potvrdily, že úspěšný systém plánování, který oslavil přibližně 30 leté jubileum, přeci jen vykazuje některé anomálie ve smyslu plnění nutričních doporučení. Je čas na inovace, ve kterých se musí více prosadit informatika. Po několika diskusích odborníků ze zdravotnictví spatřil světlo světa návrh nového projektu. Měl by být zaměřen na nutriční plánování školních obědů. Jeho slabým místem je financování. Najdou se peníze na vyzkoušení systémových inovací? Projekt vychází ze strategie Zdraví 2020. Anotaci projektu si můžete prohlédnout níže.

[_MARWEL_ALL_ARTICLE](#) 26. únor 2019 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

1 2 3 4 5 6 10 [_MA_MARWEL_NEXT](#) >>