

ODHAD PŘÍVODU MAKRONUTRIENTŮ U DOSPĚLÉ POPULACE V ČR (*SISP*)

Marcela Dofková
Marie Jakubiková
Jiří Ruprich

Státní zdravotní ústav, Odbor hygieny výživy a bezpečnosti potravin
Palackého 3a, 612 42 Brno

www.szu.cz, e-mail: dofkova@chpr.szu.cz

Nutriční hodnocení na základě SISP

- Údaje o spotřebě potravin ze „Studie individuální spotřeby potravin“ (SISP) slouží primárně pro potřeby hodnocení dietární expozice v projektu IV Monitoringu.
- Na jejich základě však lze provést i **orientační nutriční hodnocení**, které může přispět k posouzení výživové situace v populaci.
- Cílem tohoto příspěvku je podat základní informace o přívodu makronutrientů u dospělých v ČR, určit hlavní zdroje ve stravě a srovnat výsledky s aktuálně platnými výživovými doporučeními.

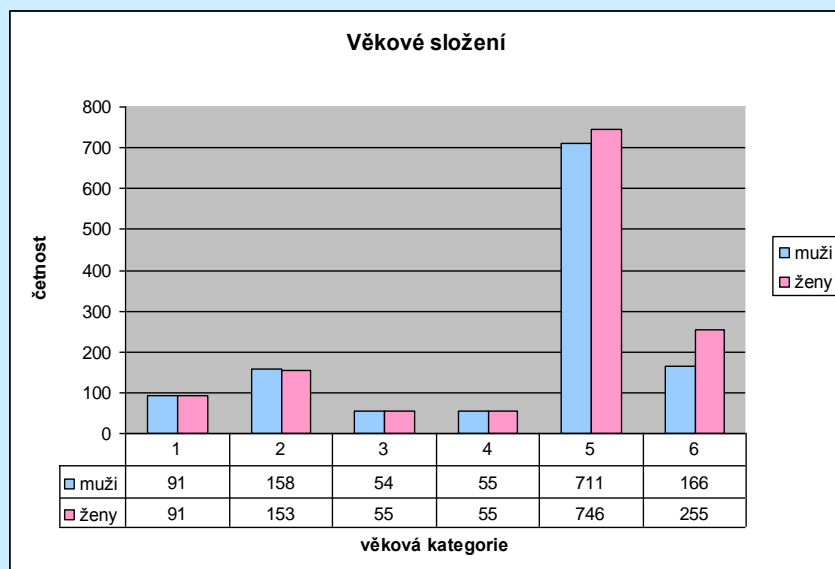


SISP

Studie individuální spotřeby potravin

- Stanovení spotřeby potravin na individuální úrovni na reprezentativním vzorku populace ČR.
- Byla použita **metoda opakovaného 24-hod. recallu**, který byl realizován formou osobního dotazování.
- Sběr dat se uskutečnil v období **listopad 2003 – říjen 2004**.
- Základní soubor zahrnoval celkem 2590 respondentů, z toho bylo 1878 dospělých (877 mužů a 1001 žen).

SISP – věkové složení souboru



Věkové skupiny:

1: 4 – 6 let

2: 7 – 10 let

3: 11 – 14 let

4: 15 – 17 let

5: 18 – 59 let

6: 60 a více let

Stanovení přívodu nutrientů



zjištěné hodnoty spotřeby potravin

x

údaje o nutričním složení potravin

- Byla použita **kompilovaná tabulka nutričních hodnot**, která vycházela především z dostupných českých a slovenských zdrojů.

Doporučený energetický přívod

Věk	ČR ¹ (VDD z r. 1989)		ČR ² (návrh VDD)		EU ³		DACH	
	M	F	M	F	M	F	M	F
	MJ/den		MJ/den		MJ/den		MJ/den	
19 – 25	12,0	10,0	10,0	9,2	12,5	9,1	12,5	10,0
26 – 30					12,3	7,9		
31 – 35					11,5	8,9		
36 – 40	11,5	9,0	10,0	9,2	11,5	8,9	12,0	9,5
41 – 50					10,8	7,6		
51 – 55					10,8	7,6		
56 – 60	9,0	8,0	8,4	8,0	9,2	7,8	10,5	8,5
61 – 65					10,8	7,6		
66 – 70					10,8	7,6		
71 – 75	8,0	7,0	8,4	8,0	8,5	7,6	9,5	7,5
75+					8,5	7,6		

1 VDD pro střední zátěž

2 VDD pro lehkou zátěž

3 doporučení se týká jedinců se žádoucí tělesnou hmotností a žádoucí tělesnou aktivitou

**DIET, NUTRITION AND
THE PREVENTION OF
CHRONIC DISEASES**

Report of a
Joint WHO/FAO Expert Consultation



World Health Organization
Geneva 2002

Ranges of population nutrient intake goals

Dietary factor	Goal (% of total energy, unless otherwise stated)
Total fat	15-30%
Saturated fatty acids	<10%
Polyunsaturated fatty acids (PUFAs)	6-10%
n-6 Polyunsaturated fatty acids (PUFAs)	5-8%
n-3 Polyunsaturated fatty acids (PUFAs)	1-2%
Trans fatty acids	<1%
Monounsaturated fatty acids (MUFAs)	By difference ^a
Total carbohydrate	55-75% ^b
Free sugars ^c	<10%
Protein	10-15% ^d
Cholesterol	<300 mg per day
Sodium chloride (sodium) ^e	<5 g per day (<2 g per day)
Fruits and vegetables	≥ 400 g per day
Total dietary fibre	From foods ^f
Non-starch polysaccharides (NSP)	From foods ^f

^a This is calculated as: total fat - (saturated fatty acids + polyunsaturated fatty acids + trans fatty acids).

^b The percentage of total energy available after taking into account that consumed as protein and fat, hence the wide range.

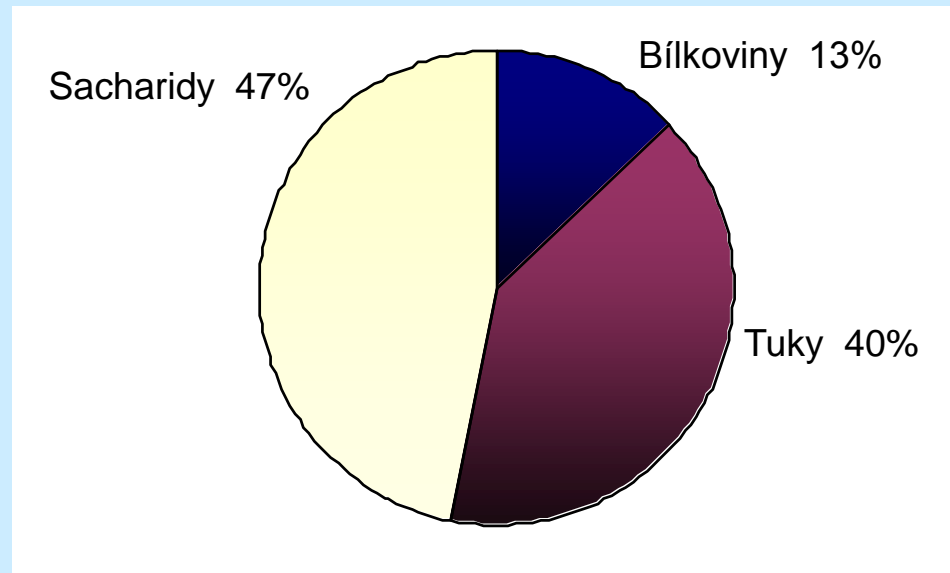
^c The term "free sugars" refers to all monosaccharides and disaccharides added to foods by the manufacturer, cook or consumer, plus sugars naturally present in honey, syrups and fruit juices.

^d The suggested range should be seen in the light of the Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation on Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition, held in Geneva from 9 to 16 April 2002 (2).

^e Salt should be iodized appropriately (6). The need to adjust salt iodization, depending on observed sodium intake and surveillance of iodine status of the population, should be recognized.

^f See page 58, under "Non-starch polysaccharides".

Podíl nutrientů na zjištěném přívodu energie



Skupina	18 - 59	18 - 59	60 +	60 +
	muži	ženy	muži	ženy
Bílkoviny	14%	13%	13%	13%
Tuky	40%	40%	41%	38%
Sacharidy	46%	47%	46%	49%

Podíl mastných kyselin na zjištěném přívodu energie

Věková kategorie	18 - 59	18 - 59	60 +	60 +
	muži	ženy	muži	ženy
SAFA	14%	13%	13%	13%
MUFA	16%	14%	16%	15%
PUFA	6%	6%	6%	6%

- WHO – obecné doporučení:

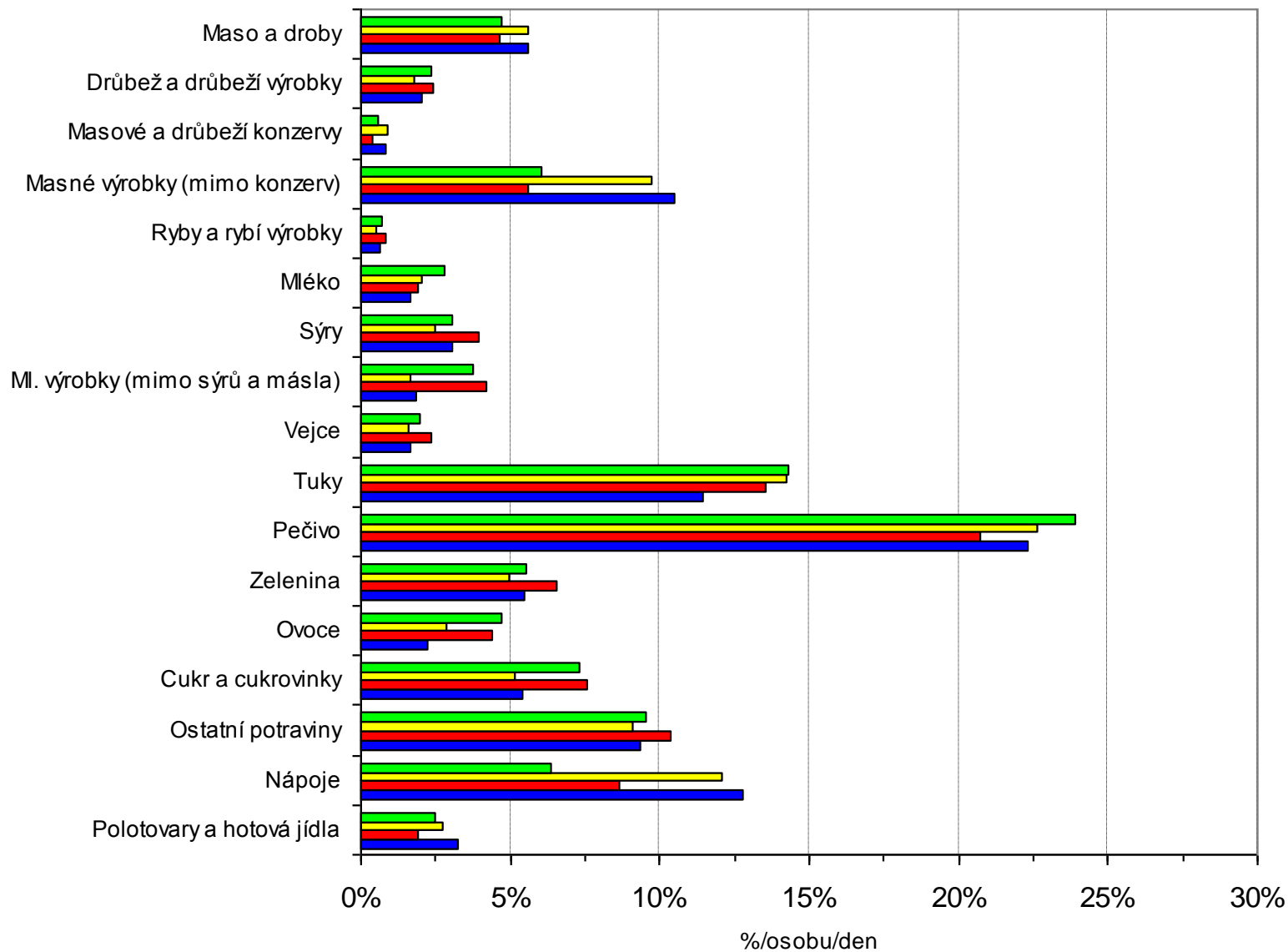
SAFA max. 10% z celkového přívodu energie

PUFA: 6 – 10% z celkového přívodu energie

- Společnost pro výživu – doporučení:

podíl nasycených, monoenuvých a polyenuvých mastných kyselin
<1:1,4:>0,6 v celkové dávce tuku

Podíl skupin potravin na celkovém přívodu energie v %



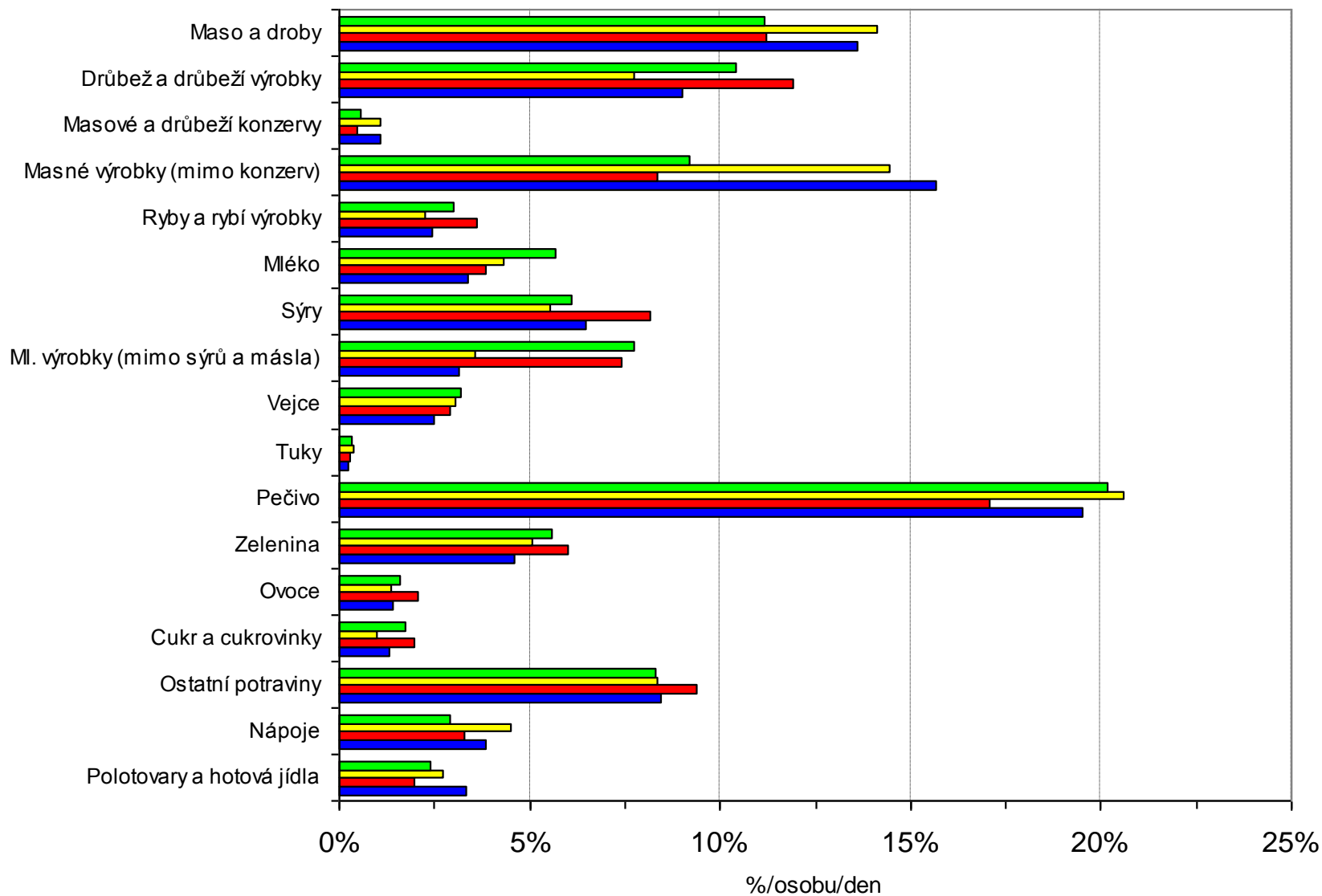
Muži 18-59 let

Ženy 18-59 let

Muži 60 a více let

Ženy 60 a více let

Podíl skupin potravin na celkovém přívodu proteinů v %



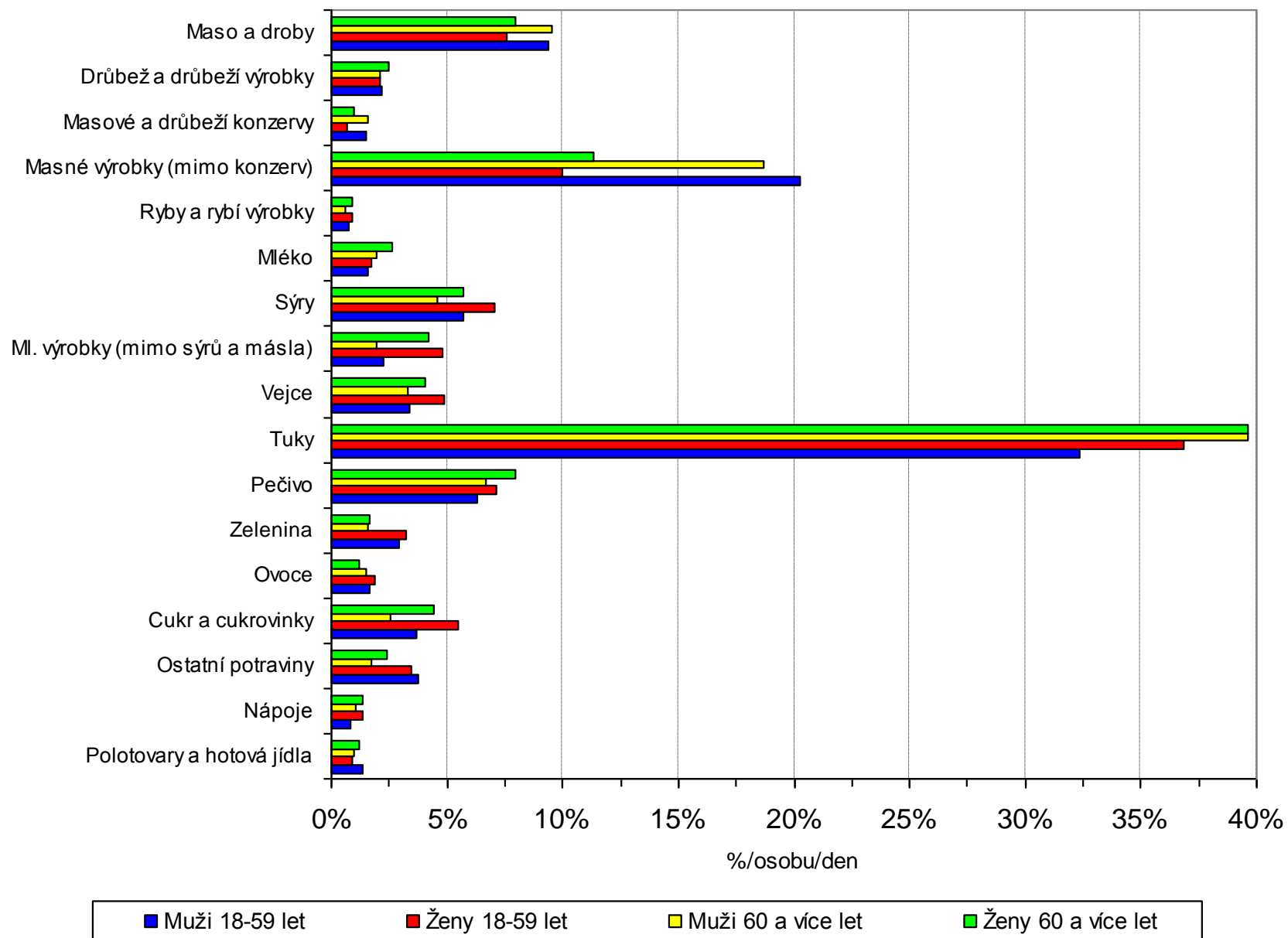
■ Muži 18-59 let

■ Ženy 18-59 let

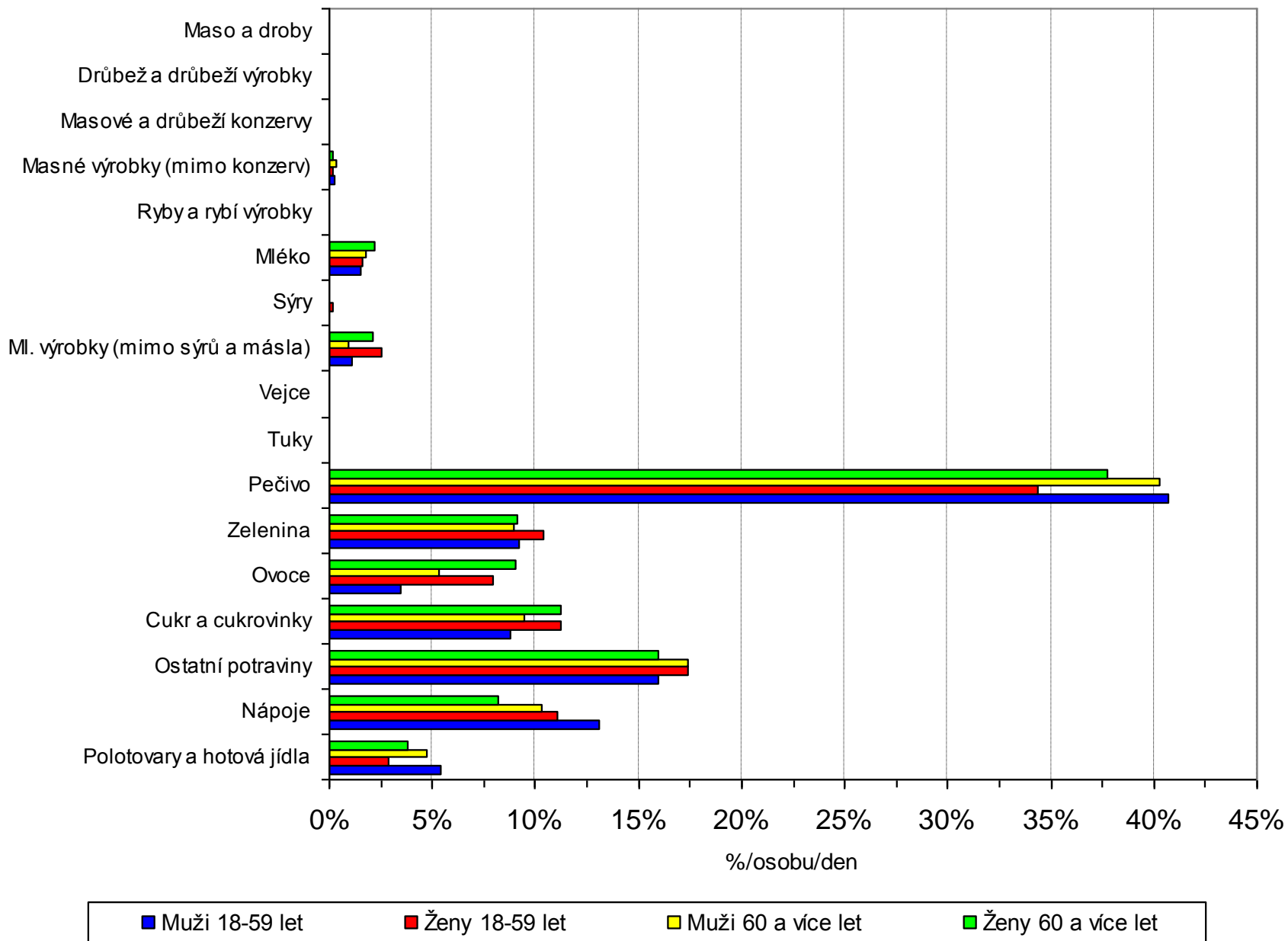
■ Muži 60 a více let

■ Ženy 60 a více let

Podíl skupin potravin na celkovém přívodu tuků v %



Podíl skupin potravin na celkovém přívodu sacharidů v %



Závěr

- Lze předpokládat, že zastoupení tuků ve stravě dospělé populace v ČR je vyšší než uvádějí současná výživová doporučení.
- Jako nepříliš vhodná se jeví i skladba konzumovaných tuků, zejména kvůli vyššímu zastoupení nasycených mastných kyselin v dietě.
- Jako nízký lze u dospělé populace hodnotit přívod sacharidů, které by měly tvořit podle doporučení WHO nejméně 55 % z přívodu energie.