

Světový den
výživy
16.10.2026

Veganství v kontextu zvýšených nároků na výživu: děti, senioři a onkologičtí pacienti

MUDr. Radana Dymáčková, Ph.D.

radana.dymackova@mou.cz
radana.dymackova@pan-cze.org

Masarykův onkologický ústav, Brno

Physicians Association for Nutrition (PAN) Czech Republic



Obsah přednášky

Veganství a děti

Veganství u seniorů

Onkologičtí pacienti a veganství



VEGANSTVÍ A DĚTI



Evropské stanovisko ESPGHAN, 2025

- Pravidelné **nutriční poradenství** u kvalifikovaného nutričního terapeuta se zkušeností s výživou dětí.
- Pravidelné **sledování pediatrem**.
- Důraz na dostatečný příjem **bílkovin, omega-3 mastných kyselin, vápníku a železa**.
- Zajištění **suplementace vitamínu B12** a dalších mikroživin podle individuálních potřeb.



Stanovisko Německé společnosti pro dětské a dorostové lékařství (DGKJ) , 2026

- Pečlivě plánovaný jídelníček s **dostatkem energie a bílkovin**.
- **Vitamin B12** při veganské stravě vždy suplementovat.
- Věnovat pozornost **železu, jódu, vápníku, vitaminu D a DHA**. Další suplementaci přizpůsobit potřebám dítěte.
- Pravidelně **sledovat růst a nutriční stav**, laboratorní kontroly volit individuálně.
- Zajistit **odborné nutriční poradenství** a respektující spolupráci s rodiči.

Vegetarische und vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen – ein Update

Stellungnahme der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V. (DGKJ)

Vegetarian and vegan diets in children and adolescents—An update

Statement of the Nutrition Committee of the German Society of Pediatrics and Adolescent Medicine (DGKJ)

Konsensuspapiere | Published: 26 June 2026

Volume 174, pages 665–676 (2026) [Cite this article](#)





KOMPAS

Dietary intake, Nutritional status, and Health outcomes among Vegan, Vegetarian, and Omnivore families

To compare growth, cardiovascular health, bone turnover, iodine, and vitamin/micronutrient status among families with vegan, vegetarian and omnivorous eating habits

FAMILIES

Vegan
(n=47)

Vegetarian
(n=23)

Omnivore
(n=25)

METHODS

- **Clinical examination**
- **Blood sampling**
- **3-day Diet record**
- Robust mixed-effect models adjusted for confounders
- Accounted for family clustering
- Elastic Net logistic regression

RESULTS

- 1/ Vegan children's growth and anthropometric characteristics are comparable to omnivores
- 2/ Indicators of better cardiometabolic health in vegans can be identified as early as preschool age
- 3/ No signs of higher bone turnover or impaired calcium homeostasis in vegans
- 4/ Adult vegans have lower iron stores unrelated to hemoglobin levels
- 5/ Family may be a stronger predictor of some nutrient status indices than dietary group

Studie KOMPAS



- Porovnání rodin stravujících se vegansky, vegetariánsky a běžně
- Děti, které jsou na rostlinné stravě od narození
- Antropometrické údaje - vzrůst dětí **bez rozdílu**
- **Nižší hladiny LDL a celkového cholesterolu** - protektivní účinek
- **Vyšší hodnoty vitamínu D** při suplementaci u vegansky se stravujících
- **Nižší hodnoty železa** u vegansky se stravujících při **srovnatelných hodnotách hemoglobinu**
- **Kritický jód**, nižší u vegansky se stravujících - nutná edukace

Suplementace

- **B12 - suplementace nutná při omezení živočišných potravin**
 - Suplement 1x denně 250 µg: aktivně se vstřebá 1,5–2µg a další 1%, tedy 2,5 µg se vstřebá pasivní difuzí, což odpovídá denní dávce 4–4,5 µg.
- **Vitamín D** – v zimních měsících ho přijme dostatečné množství málokdo*, doporučená suplementace i u běžně se stravujících (rostlinný zdroj vitamínu D – houby)
- **Omega 3 (EPA a DHA z mikrořas)** doporučeno suplementovat u **dětí, těhotných a kojících**

	Věk	Doporučená denní dávka B12 dle EFSA
Kojenci	7 - 11 měsíců	1,5 µg
Děti	1 - 6 let	1,5 µg
Děti	7 - 10 let	2,5 µg
Děti	11 - 14 let	3,5 µg
Děti	15 - 17 let	4 µg
Dospělí	≥18 let	4 µg
Těhotné ženy	≥18 let	4,5 µg
Kojící ženy	≥18 let	5 µg

European Food Safety Authority. *DRV Finder*
<https://www.efsa.europa.eu/en/interactive-pages/drvs>

*Státní zdravotní ústav, 2007.

Obecná doporučení

Pestrá strava a pitný režim

obiloviny, luštěniny včetně sóji, zelenina, ovoce, ořechy a semena.

Dostatek energie a bílkovin,

zejména v období růstu

Preferovat minimálně zpracované potraviny,

množství vlákniny přizpůsobit věku a potřebám.

Kvalitní tuky a zdroje omega-3

U kojenců a malých dětí tuky neomezovat.
Omega 3 doporučeno suplementovat u dětí, těhotných a kojících

Vitamin B12 vždy suplementovat při veganské stravě!

Vitamin D

stejná doporučení jako pro běžnou populaci.

Zařazovat zdroje železa

jako jsou luštěniny, celozrnné obiloviny, pseudoobiloviny a jiné.

Pravidelně zařazovat potraviny bohaté na vápník

jako jsou obohacené výrobky, tofu a další.

Jód

Vincentka, potravní doplňky.

VegPlate Junior

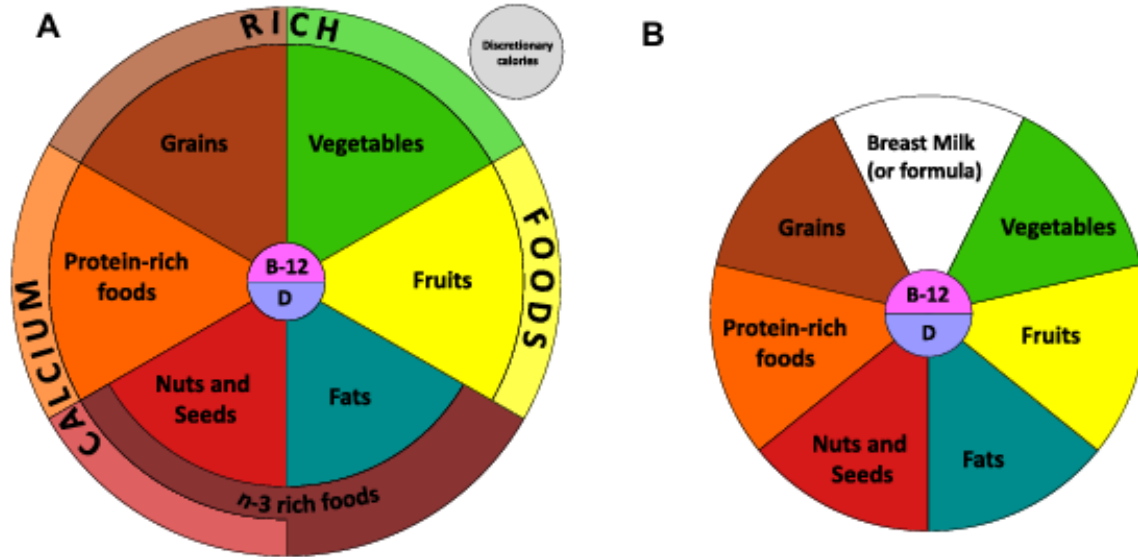


Figure. The VegPlate Junior.

VEGANSTVÍ U SENIORŮ



Výhody veganství u seniorů

Prevence i terapie civilizačních chorob

Zdravotní benefity - nižší incidence civilizačních onemocnění

- ICHS, hypertenze
- DM
- nádorová onemocnění
- obezita

Dlouhověkost - modré zóny



Rizika veganství u seniorů

Vápník

- důležitý na **kosti, nervy, srdce...**
- dbát na dostatečný příjem vápníku ve stravě - mandle, listová zelenina, fíky, tofu
- u **zdraví kostí** je kromě vápníku důležitý i vitamín D, vitamín K a pohybová aktivita, zdravý BMI

Bílkoviny

- u starších lidí **vyšší riziko ztráty svalové hmoty** při nízkém příjmu bílkovin (nejen u veganů)
- nutné zařazovat **potraviny bohaté na proteiny** - luštěniny včetně sójových produktů, celozrnné obiloviny, ořechy, semena

Vitamín B12

- důležitý na červené krvinky, nervový systém, paměť
- **nutná suplementace u všech vegansky se stravujících nebo u lidí snižujících příjem živočišných potravin**
- obecně u starších lidí může být problém se vstřebáváním B12
- problém se vstřebáváním mohou mít lidé užívající **metformin, PPI, antagonisty H2 receptorů**, při zánětlivém onemocnění střev...

Shrnutí

Pestrá a vyvážená rostlinná strava **může uspokojit** výživové potřeby seniorů a **přinášet řadu** zdravotních výhod.

Při každém jídle by měl být zajištěn kvalitní **zdroj potravin bohatých na bílkoviny**.

Je třeba podporovat udržení **zdravého BMI a pravidelnou aktivitu** zaměřenou na budování svalové hmoty a síly.

Nezbytný je pravidelný a spolehlivý přísun **vitamínu B12**, spolu s **vitamínem D** a dostatečným množstvím **vápníku**.

Neexistuje univerzální řešení pro všechny a stravovací návyky a **strava jako celek** je obecně důležitější než jednotlivé živiny.



MINIMÁLNĚ ZPRACOVANÉ VS. ZPRACOVANÉ A FORTIFIKOVANÉ POTRAVINY

ONKOLOGIČTÍ PACIENTI A VEGANSTVÍ





World
Cancer
Research
Fund International



World Cancer Research Fund

- Udržujte si zdravou váhu, buďte **fyzicky aktivní**.
- Jezte **celozrnné výrobky, zeleninu, ovoce a luštěniny**. Zařaďte celozrnné výrobky, zeleninu, ovoce a luštěniny jako **hlavní součást** vašeho běžného jídelníčku.
- **Omezte konzumaci „rychlého občerstvení“**.
- **Omezte konzumaci červeného a zpracovaného masa**. Pokud jíte červené maso, omezte jeho konzumaci na maximálně tři porce týdně. Konzumujte velmi málo, pokud vůbec, zpracovaného masa.
- **Omezte konzumaci slazených nápojů**.
- **Omezte konzumaci alkoholu**, pro prevenci rakoviny je nejlepší nepít alkohol vůbec.

European Code Against Cancer, 5th Edition

14 ways you can help prevent cancer

1 **Smoking** POLICY →

Do not smoke. Do not use any form of tobacco, or vaping products. If you smoke, you should quit.

2 **Exposure to other people's tobacco smoke** POLICY →

Keep your home and car free of tobacco smoke.

3 **Overweight and obesity** POLICY →

Take action to avoid or manage overweight and obesity:

- Limit food high in calories, sugar, fat, and salt.
- Limit drinks high in sugar. Drink mostly water and unsweetened drinks.
- Limit ultra-processed foods.

4 **Physical activity** POLICY →

Be physically active in everyday life. Limit the time you spend sitting.

5 **Diet** POLICY →

Eat whole grains, vegetables, legumes, and fruits as a major part of your daily diet. Limit red meat, and avoid processed meat.

6 **Alcohol** POLICY →

Avoid alcoholic drinks.

7 **Breastfeeding** POLICY →

Breastfeed your baby for as long as possible.

8 **Sun exposure** POLICY →

Avoid too much sun exposure, especially for children. Use sun protection. Never use sunbeds.

9 **Cancer-causing factors at work** POLICY →

Inform yourself about cancer-causing factors at work, and call on your employer to protect you against them. Always follow health and safety instructions at your workplace.

10 **Indoor radon gas** POLICY →

Inform yourself about radon gas levels in your area by checking a local radon map. Seek professional help to measure levels in your home and, if necessary, reduce them.

11 **Air pollution** POLICY →

Take action to reduce exposure to air pollution by:

- Using public transportation, and walking or cycling instead of using a car.
- Choosing low-traffic routes when walking, cycling, or exercising.
- Keeping your home free of smoke by not burning materials such as coal or wood.
- Supporting policies that improve air quality.

12 **Cancer-causing Infections** POLICY →

- Vaccinate girls and boys against hepatitis B virus and human papillomavirus (HPV) at the age recommended in your country.
- Take part in testing and treatment for hepatitis B and C viruses, human immunodeficiency virus (HIV), and *Helicobacter pylori*, as recommended in your country.

13 **Hormone replacement therapy** POLICY →

If you decide to use hormone replacement therapy (for menopausal symptoms) after a thorough discussion with your health-care professional, limit its use to the shortest duration possible.

14 **Organized cancer screening programmes** POLICY →

Take part in organized cancer screening programmes, as recommended in your country, for:

- Bowel cancer.
- Breast cancer.
- Cervical cancer.
- Lung cancer.

Onkologická prevence

Strava

Výživa je jedním z nejdůležitějších zevních faktorů, který má významný vliv na vznik zhoubných nádorů.



Pohyb

Pohybová aktivita se považuje za jeden z nejdůležitějších pilířů zdrav



Spánek

Prevence zhoubných nádorů může mít i tak příjemnou podobu, jako je spánek.

Stres

Stres! Všichni to známe, ale ne každý ví, že i psychosociální stres je rizikovým faktorem vzniku nádorů.



Alkohol

Alkohol patří mezi nejvýznamnější karcinogenní faktory a významně zvyšuje riziko vzniku řady nádorů již při relativně nízké konzumaci.



Kouření

Kouření je příčinou zhruba třetiny všech onkologických onemocnění!



Slunce

Nadměrná expozice slunečnímu záření je významným rizikovým faktorem vzniku zhoubných nádorů kůže.



Prostředí

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je znečištění ovzduší, vody a půdy karcinogenními látkami důvodem 1-4% všech zhoubných nádorů.



Onkologická prevence

Doporučení pro výživu v prevenci zhoubných nádorů:

- Jezte hodně **celozrnných výrobků, luštěniny, zeleniny a ovoce.**
- **Omezte vysoce kalorické potraviny** (potraviny s vysokým obsahem cukru nebo tuku) a vyhněte se sladkým nápojům.
- **Vyhněte se průmyslově upravenému masu, omezte červené maso a potraviny s vysokým obsahem soli.**

VÝŽIVA před, během a po léčbě



World
Cancer
Research
Fund International

Zdravý životní styl je doporučen jako **prevence vzniku nádoru, během léčby i po léčbě.**

- redukuje riziko **vzniku rakoviny**
- redukuje riziko **úmrtí na rakovinu**
- redukuje riziko **úmrtí ze všech příčin** (myšleno NCDs)
- a **zlepšuje kvalitu** života přeživších

“Během léčby dodržujte zásady zdravého životního stylu, pokud můžete.”

Během léčby musíme doporučení **individualizovat** - záleží na stavu pacienta, jeho možnostech a potížích a dalších faktorech souvisejících s onemocněním a léčbou.

PREVENTING CANCER. SAVING LIVES

At World Cancer Research Fund, we examine how diet, weight and physical activity can affect your risk of developing and surviving cancer. Our work helps people to live longer, happier and healthier lives – free from the devastating effects of cancer.



Sója a rakovina prsu

- Sója obsahuje **fytoestrogeny**, které se podobají lidským estrogenům, ale mají **jiné účinky**.
- **Nezvyšuje** riziko **žádného** typu rakoviny.
- Může **snížit** riziko úmrtí a recidivy **rakoviny prsu**.
- Může chránit před rakovinou plic u lidí, kteří nikdy nekouřili tabák



Nižší úmrtnost při vyšší konzumaci sóji

- rakovina žaludku
- kolorektální karcinom
- rakovina plic
- ICHS

Meta-Analysis

> J Acad Nutr Diet. 2019 Sep;119(9):1483-1500.e17.

doi: 10.1016/j.jand.2019.04.011. Epub 2019 Jul 2.

Soy, Soy Isoflavones, and Protein Intake in Relation to Mortality from All Causes, Cancers, and Cardiovascular Diseases: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies

Seyed Mostafa Nachvak, Shima Moradi, Javad Anjom-Shoae, Jamal Rahmani, Morteza Nasiri, Vahid Maleki, Omid Sadeghi

PMID: 31278047 DOI: [10.1016/j.jand.2019.04.011](https://doi.org/10.1016/j.jand.2019.04.011)

Účinky sójových izoflavonů a bílkovin:

- **Vyšší příjem sójových izoflavonů:**
 - 10 mg/den → -10 % celkové úmrtnosti (vs. nejnižší příjem)
 - Každých +10 mg/den → **-7 %** úmrtnosti na **všechny** druhy rakoviny
 - **-9 %** úmrtnosti na rakovinu **prsu**
- **Sójový protein:** Každých +5 g/den → **-12 %** úmrtnosti na rakovinu **prsu**

*Veganská strava, správně sestavená, je **vhodná pro všechny věkové kategorie**, nutnost doplňování vitamínu B12.*

*Složení jídelníčku může výrazně přispívat k **prevenci a léčbě** civilizačních onemocnění, včetně nádorových onemocnění.*

DĚKUJI ZA POZORNOST!

MUDr. Radana Dymáčková, Ph.D.

radana.dymackova@pan-cze.org

www.pan-cze.org

www.pan-int.org



PAN Czech Republic



[panczechrepublic](https://www.instagram.com/panczechrepublic)



[PANCzechRepublic](https://www.facebook.com/PANCzechRepublic)

