

VÝŽIVA NA MÍRU

Doporučení pro různé skupiny
obyvatelstva

P.TLÁSKAL

SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU, FN MOTOL

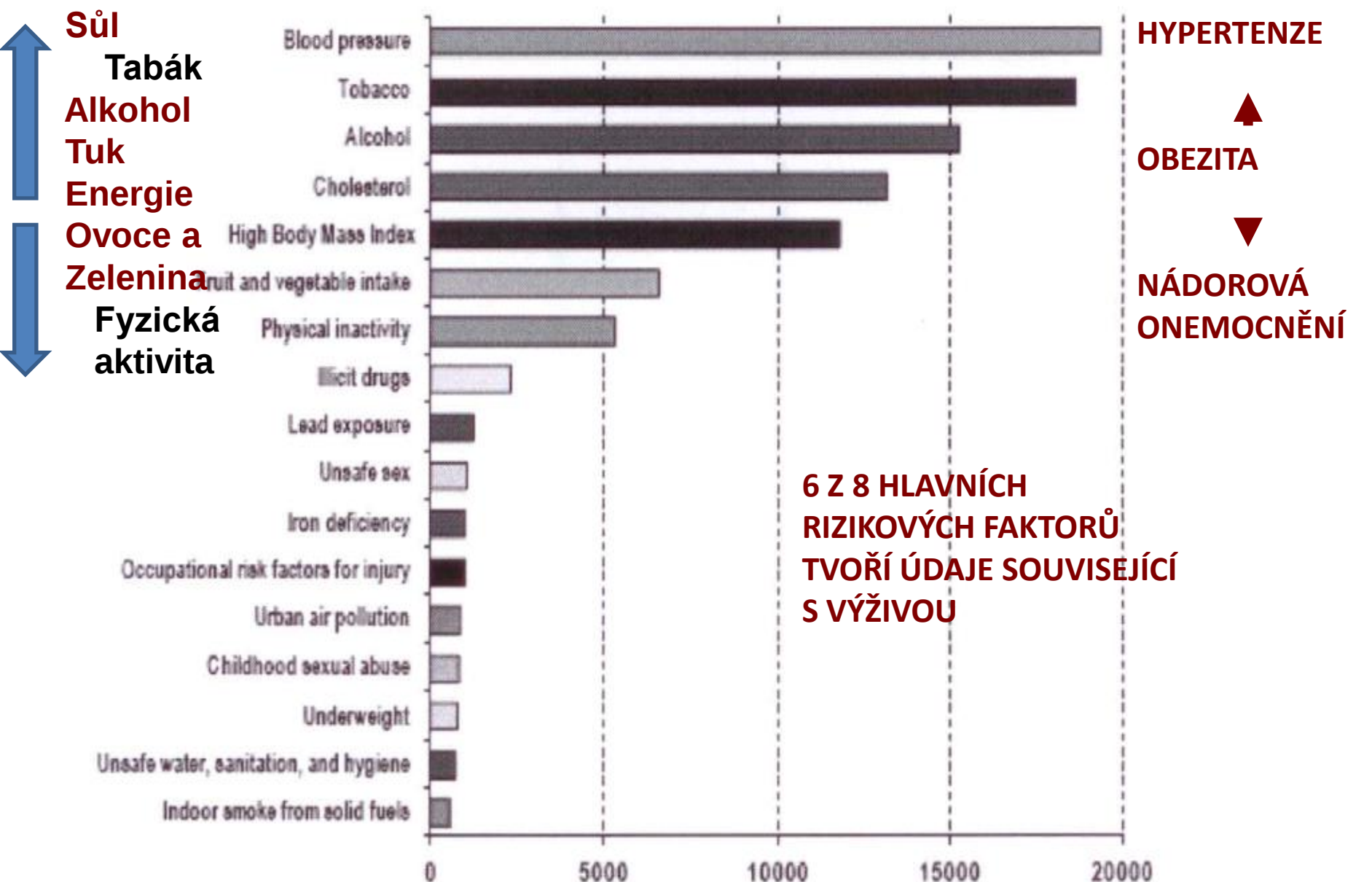
VÝŽIVA VÝZNAMNĚ OVLIVŇUJE DÉLKU ŽIVOTA A STAV LIDSKÉHO ZDRAVÍ

GENETIKA 20-40%, ZEVNÍ PROSTŘEDÍ 80-60% - Z TOHO VÝŽIVA 50%, tzn. 40-30%

Příjem potravy – v historii	Průměrná délka života	Příčiny úmrtnosti
Období hladu a epidemií	Čtyřicet let (Vysoká kojenecká úmrtnost)	Infekce, Karence Malnutrice
Přechodné období	Do šedesáti let	Infekce, Karence Malnutrice
Období stabilizace	Sedmdesát let	Infekce, Malnutrice Chronická onemocnění
Současnost Období nadbytku Období nevyváženého příjmu potravy	Zpomalení progrese délky života	Specifické infekce (AIDS, Covid) Malnutrice, Obezita Chronická onemocnění Civilizační onemocnění *

***Vysoký výskyt civilizačních onemocnění**, obezita, diabetes II. typu, hypertenze, ateroskleróza s různými orgánovými komplikacemi srdce a cév, nádory - zvláště rakovina tlustého střeva dna, osteoporóza a další choroby, které zvyšují nemocnost a zejména pak úmrtnost naší populace, **souvisí sice s různými příčinami, ale významnou úlohu v jejich rozvoji má výživa**

SOUČASNOST- ROZVOJ CIVILIZAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ (WHO)



MINULOST I SOUČASNOST - ROZVOJ MALNUTRICE

Nedostatečný příjem některých složek výživy nebo jejich nevyvážený příjem způsobuje jejich nedostatek pro metabolické reakce - **MALNUTRICI**

MALNUTRICE VEDE K ROZVOJI DALŠÍCH NEMOCÍ, ZVYŠUJE RIZIKO PŘEDČASNÉHO ÚMRTÍ

Ve svém klinickém důsledku malnutrice snižuje výkonnost kardiovaskulárního a respiračního systému, snižuje humorálně-imunitní reakce organismu a tím i fyzickou a psychickou funkčnost organismu

V R. 2019 NA KONFERENCI FENS (IRSKO, DUBLIN) UVEDL ZÁSTUPCE WHO, že každé páté předčasné úmrtí souvisí s nevhodným způsobem výživy člověka

Z informace IUNS 2025 9% OBYVATEL SVĚTA TRPÍ HLADEM, 28% OBYVATEL MÁ NUTRIČNÍ NEJISTOTU (TZN., ŽE ZBÝVAJÍCÍCH 63% LIDÍ JE "OHROŽOVÁNO NEVHODNÝM VÝBĚREM A PŘÍJMEM POTRAVY)

VÝŽIVA JE SOUČÁSTÍ ŽIVOTNÍHO STYLU

- Civilizačním nemocem je možné předcházet změnou či úpravou lidského chování, které souvisí se zdravím (Katz, Peberdy 1997, 2003)
- **Životní styl člověka** podmiňují **sociální, kulturní a ekonomické podmínky** – význam státní podpory v technických, ekonomických, legislativních a edukačních opatřeních určených k zajištění výživových potřeb, předpovědí spotřeby potravin, nutričních požadavků obyvatel atd. - **výživová a potravinová politika státu**

- Ze zprávy Ministerstva zdravotnictví ČR (*Cor et Vasa. Ročník 62, číslo 1, 6-17, 2020*) vyplývá, že k hlavním negativním zdravotním faktorům, které je nutné ovlivňovat patří - vysoká konzumace alkoholu, **nezdravá a nepřiměřená strava** a s tím související nadváha či obezita, kouření a drogové závislosti

Údaje z r. 2023 - **V České republice má nadváhu či obezitu více než 60 % dospělých, přičemž nadváha postihuje 47 % mužů a 33 % žen, zatímco obezitou trpí kolem 20 % mužů a 18 % žen.** ČR patří v tomto ohledu ke třem nejvíce zasaženým zemím EU (EUROSTAT 2021). Z výsledků studie Společnosti praktických lékařů pro děti a dorost České lékařské společnosti J. E. Purkyně (r. 2022) má **26 % dětí vyšší než normální váhu a až 16 % trpí obezitou, jejíž prevalence se zvýšila za pět let o 6 % a za dvacet let o 13%**

EDUKACE A DOPORUČENÍ

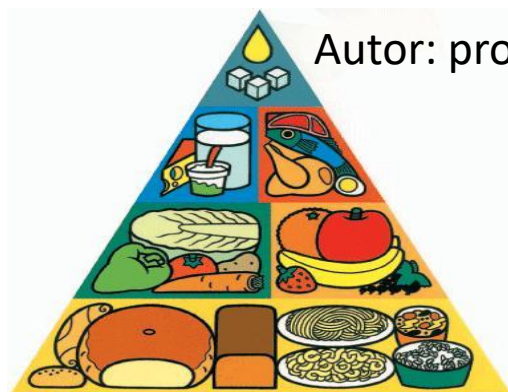
- **Pro odborníky:**

Již v padesátých letech minulého století byly stanoveny tzv. **Výživové doporučené dávky (VDD)** podle významu a hodnot jednotlivých složek výživy k udržení zdraví různých skupin obyvatel, členěných podle věku, pohlaví, fyziologické a tělesné zátěže

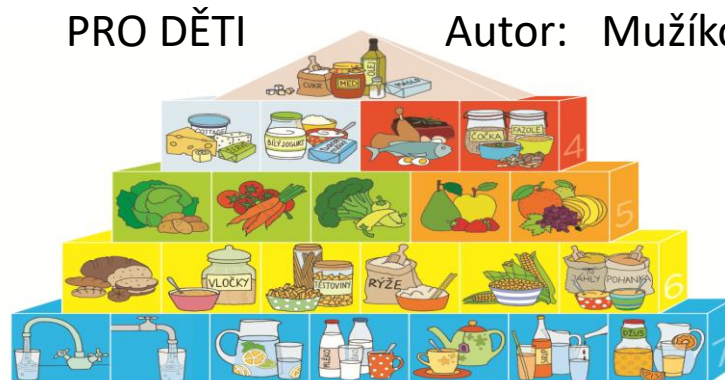
Současnost : Referenční hodnoty pro příjem živin (SPV ve spolupráci se společnostmi pro výživu z Německa, Rakouska a Švýcarska) www.vyzivaspol.cz

- **Doporučení**

- **Doporučené dávky potravin**, které vycházely z posouzení hodnot roční spotřeby základních skupin potravinářských výrobků, spotřební koše pro školy
- v grafické podobě ve formě pyramidy či talíře, včetně určení velikosti porcí



Autor: prof. Brázdová



PRO DĚTI

Autor: Mužíková, Březková

- v rámci vyhlášky 107/2005 – výživové normy pro školní stravování – sleduje hygienická služba

POTRAVINY VE VÝŽIVĚ KE ZDRAVÍ

NABÍDKA POTRAVIN:

- MUSÍ BÝT DOSTATEČNÁ A PESTRÁ , ABY ADEKVÁTNĚ ZAJISTILA METABOLICKÉ PROCESY ORGANISMU
- NESMÍ OHROŽOVAT LIDSKÉ ZDRAVÍ
- MĚLA BY RESPEKTOVAT POTŘEBY ČLOVĚKA VE ZDRAVÍ I NEMOCI, V DĚTSTVÍ, DOSPĚLOSTI I VE STÁŘÍ, PŘI FYZICKÉ NÁMAZE ČI U ŽEN V DOBĚ TĚHOTENSTVÍ NEBO LAKTACE

POTRAVINY SE LIŠÍ SLOŽENÍM SVÝCH NUTRIČNÍCH SLOŽEK:

- ROZLIŠENÍ POTRAVIN NA ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ NELZE AKCEPTOVAT
- JE VŠAK POTŘEBNÉ JEDNOTLIVĚ, PRO STAV ZDRAVÍ PODSTATNÉ NUTRIČNÍ SLOŽKY POTRAVIN KVANTIFIKOVAT, PŘÍPADNĚ BLÍŽE SPECIFIKOVAT

Doporučení k výživě pro zdraví: konzumace potravin s dobře vyváženým obsahem živin či jiných složek stravy = ZDRAVÁ VÝŽIVA

Současnost – velké riziko ve zvyšující se konzumaci vysoce průmyslově zpracovaných potravin protože :



VÝŽIVA K DOBRÉ UDRŽITELNOSTI LIDSKÉHO ZDRAVÍ

1) MĚLA BY BÝT ADEKVÁTNÍ

musí splňovat energetické a nutriční požadavky, které jsou specifické pro věk, pohlaví, velikost těla a další fyziologické aspekty lidského organismu.

2) MĚLA BY BÝT VYVÁŽENÁ

Ve stravě by mělo být vyvážené množství potravin v rámci 3 hlavních zdrojů energie – bílkovin, tuků a sacharidů a dalších nutričních látek

3) MĚLA BY BÝT ROZMANITÁ

Výživa by měla obsahovat potraviny z různých skupin – ovoce a zeleniny, obilovin, luštěnin, ořechů a semen a potravin živočišného původu.

4) MĚLA BY BÝT ÚMĚRNÁ

Lidé by měli omezovat potraviny a složky stravy, které jsou spojeny s negativními zdravotními dopady. Pokud jsou do jídelníčku zařazovány, tak maximálně v mírném množství. Tak lze předcházet zdravotním následkům.

V RÁMCI NÁRODNÍCH DOPORUČENÍ by výživa měla respektovat základní, místní faktory – preference: tradici, kulturu, náboženství, cenovou dostupnost a udržitelnost.

V RÁMCI CELOSVĚTOVÉHO DOPORUČENÍ k udržitelnosti klimatických změn

NUTRIGENOMIKA – NUTRIGENETIKA, VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

NUTRIGENOMIKA - Fetal origin hypothesis

Barker DJP Fetal origins of coronary heart diseases. Brit. Med.J. 1995, 311, 171-174
- Hales CN, Barker DJ The thrifty phenotype hypothesis.
Br.Med.Bull. 2001, 60, 5-20.

Změny výživy plodu a endokrinní změny v těhotenství mohou navodit epigenetickým účinkem trvalé odchylky strukturálního uspořádání, fyziologie a metabolismu plodu jež zvyšují dispozice rozvoje některých onemocnění v jeho dospělosti. **METABOLICKÉ PROGRAMOVÁNÍ- 1000 DNÍ ŽIVOTA**

.....

NUTRIGENETIKA – KAŽDÝ JEDINECPersonalizovaná výživa

VÝŽIVA NA MÍRU PRO JEDNOTLIVCE S NEMOCÍDietní výživa

VÝŽIVA NA MÍRU PRO RŮZNÉ SKUPINY OBYVATESTVA - K JEDNOTLIVÝM VĚKOVÝM SKUPINÁMVýživa respektující fyziologické aspekty metabolismu

Z AKTIVIT SPOLEČNOSTI PRO VÝŽIVU VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

V průmyslově vyspělých zemích jsou již po desetiletí vydávána výživová doporučení pro obyvatelstvo, která jsou průběžně inovována.

V České republice vydalo první výživová doporučení v roce 1986 předsednictvo Společnosti pro racionální výživu (Společnost pro výživu) pod názvem „Směry výživy obyvatelstva ČSR“. V roce 1989 zveřejnilo jejich inovovanou formu.

V roce 1994 byla Radou výživy Ministerstva zdravotnictví České republiky vypracována doporučení k výživě zdravého obyvatelstva „Jezte zdravě, žijte zdravě“ a v roce 2005 vydalo ministerstvo leták s názvem „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR

V roce 2004 vydala Společnost pro výživu „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“, v roce 2012 vydává SPV inovaci doporučení (www.vyzivaspol.cz), V roce 2020 SPV inovuje Zdravou třináctku - pro dospělé obyvatelstvo, pro lidi starší 70 let, pro děti

V roce 2025 jsou připravena **VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO ŽENY PŘED ČI PŘI PROBÍHAJÍCÍM TĚHOTENSTVÍ A V DOBĚ KOJENÍ**

VÝŽIVA OVLIVŇUJE NÁŠ ZDRAVOTNÍ STAV PO CELOU DOBU ŽIVOTA

- **Časná výživa a metabolické programování** (vývoj lidského plodu, novorozenec, kojenec, batole) **prvních 1000 dnů života** - prevence obezity, hypertenze, kardiovaskulárních onemocnění, metabolického syndromu....
- **Získávání nutričních návyků dětí v batolecím a předškolním věku**
- **Školní stravování by mělo být praktickou aplikací vzdělávání ke zdravému životnímu stylu v rámci výživy**

Prevence rozvoje obezity - Must A and others (1992), 508 obézních a neobézních adolescentů, sledovaných po dobu 55 let s nálezem: u obézních 1,8x vyšší mortalita z různých příčin 2,3 x vyšší mortalita z postižení koronárních cév, 13 x vyšší mortalita z důvodů náhlé mozkové příhody, 9x vyšší mortalita na Ca tlustého střeva.... Rizika se objevují především po 45 roku života

Gunell (1998), 2399 obézních a neobézních dětí ve věku 2-14 let s nálezem po 60 letech sledování : mortalita z různých příčin u mužského pohlaví 1,6x vyšší, z postižení koronárních cév 2x vyšší

- **Dětský a dospělý věk** - rozvoj různých onemocnění - dietní či klinická výživa
- **Stáří - pády, úrazy** - Studie SPV v roce 2017/2018 prokázala, že pouze 5,7% seniorů mělo normální hladinu 25-hydroxyvitaminu D. 47,1% seniorů mělo těžký deficit, ostatní měli lehký či středně závažný deficit vitaminu D v krvi.

Lidské zdraví, vyspělost společnosti a ekonomika – VÝZNAM PREVENTCE

PORADNESTVÍ K ČASNÉ VÝŽIVĚ JEŠTĚ NENAROZENÉHO A NAROZENÉHO DÍTĚTE PRO JEHO DALŠÍ ZDRAVÍ

Výživa prvních 1000 dní života - výživa zárodku, jeho růstu a vývoje v těle matky a dále dítěte po narození až do jeho ukončených dvou let života

Bezprostřední účinek výživy – přímý vliv na vyvíjející se lidský organismus

Dlouhodobý účinek výživy – metabolické programování, epigenetický účinek výživy s enviromentálním podílem dalších faktorů

PORADENSTVÍ - MATKA, RODINA

a) stav výživy a výživa ženy v těhotenství ovlivňuje růst a vývoj jednotlivých tělesných orgánů plodu včetně CNS v rámci jeho pozdějších funkcí, má i dlouhodobý účinek v rámci programování metabolismu

TĚHOTENSKÁ PORADNA, NT

b) výživa matky v době kojení ovlivňuje počáteční růst a vývoj novorozence a kojence v některých parametrech, jiné souvisí se stavem výživy kojící ženy

LAKTAČNÍ PORADCI, NT, DĚTSKÝ LÉKAŘ

c) výživa novorozence a kojence v rámci konzumace mateřského mléka (přirozená výživa), ale dále již i ostatní běžná výživa (u kojenců s označením umělá výživa) ovlivňuje další růst a vývoj dítěte a dospělého jedince

DĚTSKÝ LÉKAŘ



TŘINÁCT RAD KE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ DĚTÍ



VÝŽIVA 1000 DNÍ



Mějte na paměti, že **výživa plodu** a dále dítěte **v prvních tisíci dnech života** může významně ovlivnit zdravotní stav Vašeho dítěte až do dospělosti. Stravu v době těhotenství a v době kojení a případné problémy s výživou dítěte konzultujte s lékařem.



RŮST A VÝVOJ

2



Udržujte **přiměřenou tělesnou hmotnost** dětí v celém průběhu jejich růstu a vývoje, optimálně mezi 25-75 percentilem. (maximálně mezi 10-90 percentilem) růstových grafů.

TĚLESNÁ AKTIVITA

3



Podporujte **fyzickou aktivitu** dětí v souladu s jejich psychomotorickým vývojem.

STRAVOVACÍ REŽIM



Zajistěte, aby děti konzumovaly **pestrou stravu**, která odpovídá jejich věku a je rozdělena do **5 denních jídel**. Děti by neměly vynechávat snídaně.

ZELENINA, OVOCE

5



Od kojeneckého věku je nutné dbát, aby se děti denně naučily konzumovat **dostatečné množství zeleniny** (od vařené k syrové formě) a pravidelně měly ve svém jídelníčku i **ovoce**.

OBILOVINY, LUŠTĚNINY, PŘÍLOHY

6



Nejdříve **po ukončeném čtvrtém měsíci věku** a nejpозději **do ukončeného sedmého měsíce** by děti měly dostávat **obiloviny**, nejdříve ve formě kaší, později pečiva, od tří let postupně i celozrnného. Měly by konzumovat **brambory, těstoviny, rýži**. Do jídelníčku by měly být postupně zařazeny i **luštěniny** (alespoň 1x týdně).

RYBY A RYBÍ VÝROBKÝ

7



Jemné rybí maso (bez kostí) zařazujte postupně do jídelníčku dítěte **od šestého měsíce věku** a dále. Zařazujte je tak, aby se dítě naučilo jíst ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKÝ

8



Do jídelníčku dítěte je vhodné zařazovat **mléko nebo mléčné výrobky** alespoň v 5-6 porcích v kojeneckém věku přes 3-4 porce v batoleckém a 2-3 denní porce ve věku předškolním a školním. Naučte děti konzumovat **zakysané a méně sladké mléčné výrobky** (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry).

9 TUK, MASTNÉ KYSELINY



Od předškolního a školního věku **omezte potraviny s větším množstvím živočišných tuků** (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky). **Preferujte příjem tuků rostlinných** (oleje, obohacené tuky o omega 3 a omega 6 mastné kyseliny). Nicméně **nebojte se másla**.

CUKR



U dětí **omezte příjem přidaných cukrů**, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.

11 KUCHYŇSKÁ SŮL



Omezte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny a rybí výrobky, sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy). Kojencům a batolatům sůl do stravy vůbec nedávejte a starším dětem stravu zbytečně nesolte a hotové pokrmy nepřisolujte. Buďte příkladem.

12 PREVENCE



Předcházejte **nákazám a otrávám** z potravin **správným zacházením s potravinami** při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů: **při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům**, omezte smažení a grilování. **K pravidelnému mytí rukou před konzumací** potraviny vedte i své děti.

13 PITNÝ REŽIM



Nezapomínejte na pitný režim, zvláště v časném věku je nutno nabízet dětem pravidelně tekutiny. Děti by měly **pít mimo dobu příjmu potravy**, alespoň 6x denně. Pravidelná konzumace nápojů při snídani a během dopoledne je prevencí skryté dehydratace, a tím i horší pozornosti a horších školních výsledků dítěte. Pro pitný režim je **vhodná pitná voda, slabě mineralizované nejlépe neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy**, nejlépe neslazené nebo ředěné. Omezte konzumaci sladkých a ochucených nápojů. Pro děti není určena káva, energetické nápoje a samozřejmě ani alkohol.

Více informací najdete na www.vyzivaspol.cz



1000dni



CO DÍTĚ DĚLÁ, JÍ A PROŽÍVÁ V PRVNÍCH 1000 DNECH, VÝZNAMNĚ OVLIVNÍ JEHO ZDRAVÍ PO CELÝ ŽIVOT



ZDRAVÁ TŘINÁCTKA PRO DOSPĚLOU POPULACI



1

UDRŽITELNÁ HMOTNOST



Udržujte stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m² a obvodem pasu nejvýše 94 cm u mužů a 80 cm u žen.

TĚLESNÁ AKTIVITA



Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.

STRAVOVACÍ REŽIM



Užívejte pravidelnou stravu, rozdělenou do 3-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.

ZELENINA, OVOCE



Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 400 g (zeleniny 2× více než ovoce) rozdělené do více porcí; nezapomínejte konzumovat menší množství ořechů.

OBILOVINY, LUŠTĚNINY



Z obilovin preferujte celozrnné výrobky a nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1× týdně).

RYBY A RYBÍ VÝROBKY



Konzumujte rybí výrobky alespoň 2× týdně.

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY



Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry): vybírejte si přednostně polotučné.

TUK, MASTNÉ KYSELINY



Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky) a při přípravě pokrmů. Preferujte tuky s nízkým obsahem nasycených mastných kyselin.

CUKR



Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.

KUCHYŇSKÁ SŮL



Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny, rybí výrobky, sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy), nepřislujte hotové pokrmy.

PREVENCE



Předcházejte nákazám a otrávám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů: při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům, omezte smažení a grilování. Dbejte na pečlivé mytí rukou před jídlem.

PITNÝ REŽIM



Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, slabě až středně mineralizované neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené nebo ředěné).

ALKOHOL



Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu u mužů 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny), u žen poloviční množství.

Partnerem grafického zpracování Zdravé 13 je Danone





ZDRAVÁ TŘINÁCTKA PRO LIDI STARŠÍ 70 LET



UDRŽITELNÁ HMOTNOST

- 1**  Udržujte si přiměřenou tělesnou hmotnost charakterizovanou hodnotou BMI do 30 kg/m² (na rozdíl od dospělé populace s normou BMI (18,5-25,0) kg/m²).

TĚLESNÁ AKTIVITA

- 2**  Podle svých fyzických možností se pravidelně **pohybujte alespoň 30 minut denně**. Chůze a pohyb Vám pomáhají udržovat svalovou a kostní tkáň, chrání Vás před vznikem trombózy. Pohybové aktivitě přizpůsobte svůj příjem potravy.

STRAVOVACÍ REŽIM

- 3**  Jezte **pestrou stravu**, podle potřeby i mechanicky upravenou a rozdělenou i do menších, ale častěji konzumovaných porcí.

ZELENINA, OVOCE

- 4**  Konzumujte **denně čerstvou či tepelně upravenou zeleninu, zařazujte do jídelníčku i ovoce**, případně v podobě pyré nebo šťávy.

OBILOVINY, PŘÍLOHY

- 5**  Jezte **pravidelně výrobky z obilovin** (chléb a pečivo, těstoviny, rýž) a brambory.

RYBY A RYBÍ VÝROBKY

- 6**  Zařazujte do svého jídelníčku **ryby a rybí výrobky**.

MLÉČNÉ VÝROBKY

- 7**  Denně **zařazujte mléčné výrobky**, zejména zakysané (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry) nebo sýry: vybírejte si přednostně výrobky polotučné a s vyšším obsahem bílkovin.

TUKY

- 8**  V závislosti na svém zdravotním stavu **konzumujte přiměřené množství tuku**.

9 CUKR

-  V závislosti na svém zdravotním stavu **upravte příjem cukru**, zejména konzumaci slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.

10 KUCHYŇSKÁ SŮL, KOŘENÍ

-  Omezujte příjem kuchařské soli a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny a sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy), nepřisolujte hotové pokrmy. Výraznější chuť dosáhnete přidáním koření, přednostně sušených natí.

11 PREVENCE

-  Předcházejte nákazám a otrávám z potravin **správným zacházením s potravinami** při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů: při tepelném zpracování **dávejte přednost šetrným způsobům**, omezte smažení a grilování. Dbejte na pečlivé mytí rukou před jídlem.

12 PITNÝ REŽIM

-  Nezapomínejte na **pitný režim**, denně vypijte **minimálně 1,5 l tekutin** (voda, slabě až středně mineralizované neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené nebo ředěné). **Mějte nápoje stále připravené a pijte alespoň 6x-8x denně**. Pijte, i když nemáte žízeň.

13 ALKOHOL

-  Pokud pijete **alkoholické nápoje**, nepřekračujte **denní příjem alkoholu u mužů 20 g** (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny), u žen poloviční množství.

ZDRAVÁ TŘINÁCTKA PRO TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY

1. Vyvážená strava
2. Dostatečný energetický příjem
3. Kvalitní, plnohodnotné bílkoviny
4. Dostatečný příjem kyseliny listové
5. Železo
6. Vápník a vitamin D
7. Omega-3 mastné kyseliny (DHA)
8. Omezte příjem kofeinu
9. Vyhýbejte se alkoholu a kouření
10. Bezpečnost potravin
11. Pravidelný pitný režim
12. Jezte pravidelné menší porce
13. Po celou dobu kojení dodržujte výše uvedená doporučení a k tomu ještě zvýšte příjem kalorií a tekutin

**SE ZAMĚŘENÍM NA PŘÍJEM
ENERGIE, MAKRO A HLAVNĚ
I MIKRONUTRIENTY**

ZÁVĚR

- **VÝŽIVA NA MÍRU SE ZNALOSTÍ GENETICKÉ VÝBAVY JEDNOTLIVCE
K UDRŽITELNOSTI JEHO ZDRAVÍ
= PERSONSALIZOVANÁ VÝŽIVA**
- **VÝŽIVA NA MÍRU RESPEKTUJÍCÍ METABOLICKÉ PROCESY NEMOCI
= DIETNÍ VÝŽIVA**
- **VÝŽIVA NA MÍRU PRO RŮZNÉ SKUPINY OBYVATELSTVA
ZAMĚŘENÁ NA OBECNOU UDRŽITELNOST LIDSKÉHO ZDRAVÍ
= VÝŽIVA V DOPORUČENÍ PRO CELOU POPULACI**

děkuji za pozornost