

Zdraví 2020 – Akční plán č. 2: Správná výživa a stravovací návyky (APSV), Prevence obezity (APPO)

Nesprávná výživa a nedostatek pohybové aktivity představují nejdůležitější rizikové faktory životního stylu, které se podílejí na rozvoji chronických neinfekčních onemocnění. Působí po dobu několika let až desetiletí, než dospějí k příznakům nemoci. Zpravidla se jako první projev důsledků nesprávné výživy a nedostatku pohybové aktivity vyvíjí obezita. Následuje vysoký krevní tlak (hypertenze), diabetes mellitus 2. typu, ateroskleróza a její komplikace ve formě infarktu myokardu a mozkové cévní příhody. Rovněž se zvyšuje riziko vzniku některých nádorových onemocnění.

Hlavními charakteristikami nesprávné výživy je energetická a nutriční nevyváženost stravy s nadměrným příjmem soli, živočišných tuků a transmastných kyselin, jednoduchých cukrů, naopak s nedostatečným zastoupením ovoce a zeleniny. Více ohroženy jsou zranitelné skupiny obyvatelstva, mezi které patří děti, pro svou snadnou manipulovatelnost komerčními zájmy, dále socioekonomicky znevýhodněné skupiny obyvatelstva, pro které jsou potraviny hůře dosažitelné a také osoby nemocné či nesoběstačné, závislé na pomoci druhých. Nesprávná nutričně nevyvážená strava může vést až k projevům podvýživy v podobě nedostatku energie a některých živin (bílkoviny, železo, vitamín D, kyselina listová, vitamin A a další).

Účelem APSV je zabezpečit správnou výživu a vyváženou a pestrou stravu všem obyvatelům ČR prostřednictvím meziresortní spolupráce.



Obrázek: http://www.uzdravim.cz/wp-content/uploads/2016/09/vegetables-1529719_1920.jpg

Klíčové priority APSV jsou:

- Podpora prostředí s nutričně vhodnými potravinami a nápoji.
- Podpora získávání a osvojování si správné výživy a zdravého životního stylu v průběhu celého života již od útlého věku a zejména u nejvíce zranitelných skupin obyvatelstva.
- Posilování zdravotního systému směrem k podpoře správné výživy a zdravého životního stylu.
- Podpora systematického sledování, hodnocení a výzkumu správné výživy a nutričního stavu.
- Posílení role veřejné správy v oblasti správné výživy a přizvání k řízení a rozhodování všech složek společnosti, včetně sociálních skupin.

Účelem APPO je umožnit všem obyvatelům ČR preventivní chování zaměřené na udržení optimální tělesné hmotnosti. Nemocným obezitou pak zajistit vyšší míru dostupnosti adekvátní léčebné péče.

- Klíčové priority APPO jsou:
- Podpora systematického monitoringu výskytu, hodnocení a výzkumu obezity.
- Tvorba protiobezitního prostředí.
- Podpora zdravotní gramotnosti a osvojování si chování zaměřeného na prevenci obezity v průběhu celého života, zejména u nejvíce zranitelných skupin obyvatelstva.
- Posilování zdravotního systému směrem k adekvátní léčbě obezity.
- Posílení státní správy v oblasti řízení prevence obezity, zaktivizování občanské společnosti.

Činnost Krajské hygienické stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě v oblasti kvality výživy populace je dlouhodobě velmi bohatá. Prioritou jsou právě zranitelné skupiny obyvatelstva, zejména děti a senioři.

Režim sledování nutričních ukazatelů školního stravování ukládá provozovatelům stravovacích služeb povinnost, aby pokrmy podávané v rámci stravovací služby splňovaly příslušné výživové požadavky. Zdraví dětské populace je jednou z hlavních priorit veřejného zdraví, proto je naprosto nezbytné kontrolovat a vyhodnocovat naplňování výživových doporučení a norem v oblasti školního stravování.

Jedním z nástrojů, které výše uvedenou skutečnost objektivně prokazují, je spotřební koš, jakožto souhrn měsíční spotřeby vybraných druhů potravin, kde je sledováno dodržování výživových norem pro vybrané komodity (potraviny) - maso, ryby, mléko,

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khssova.cz, www.khssova.cz, ID datové schránky: w8pai4f

mléčné výrobky, tuky volné, cukr volný, zelenina celkem, ovoce celkem, brambory, luštěniny, a to s ohledem na strávnicka a den v závislosti na jeho věkové kategorii.

Kontrolní činnost KHS MSK je zaměřena na objektivizaci údajů struktury spotřebního koše, na kontrolu pestrosti stravy a sestavování jídelníčků dle metodiky Ministerstva zdravotnictví ČR. Metodika neřeší celou pestrost jídelníčku (kompletní složení jídelního lístku) z pohledu všech skupin potravin, ale snaží se regulovat pouze vybrané potravinové kategorie, které nejsou dostatečně zohledněny ve spotřebním koši. Cílem je poskytovat dětem výživově vyváženou plnohodnotnou stravu a zajistit takovou frekvenci jednotlivých druhů podávaných pokrmů (potravin), aby z důvodu preference jednoho nebyl opomenut pokrm jiný.

V oblasti kvality výživy seniorů v MSK byl proveden monitoring nabízené stravy v domovech pro seniory. Byl zaměřen zejména na hodnocení rozsahu nabídky a vhodnosti stravy v zařízeních sociálních služeb s celodenním stravováním seniorů.

V rámci rozsáhlého dotazníkového šetření byly získány základní informace o přípravě stravy, o poskytovaných dietách a rozsahu stravování, o využívání sezónních potravin. Dále se šetření věnovalo sestavování jídelníčků, omezování příjmu soli v podávané stravě, dostupnosti pitného režimu, typům poskytovaných nápojů, ale také sledování příjmu stravy u klientů. Vlastní hodnocení bylo zaměřeno na rizikové živiny této části populace (vláknina, vitamin C a vitamin D, železo a vápník) a na plnění nutričních doporučení dle potravinové pyramidy. S využitím výsledků monitoringu byla pro každé ze sledovaných zařízení samostatně navržena výživová doporučení vedoucí ke zvyšování vhodnosti a kvality stravy, která je klientům nabízena.

Nedílnou součástí činnosti v oblasti výživy je provádění edukace (vzdělávání) provozovatelů stravovacích služeb veřejných, školských i závodního stravování formou vysoce oceňovaných školení a seminářů, které jsou zaměřeny zejména na uplatňování správné výrobní praxe, na poskytování informací o značení alergenů v pokrmech, informací o rizicích plynoucích z nadměrného příjmu soli a tzv. dochucovadel.

Akční plán č. 2 - Správná výživa a stravovací návyky a Prevence obezity, včetně harmonogramu plnění dílčích cílů, najdete na webu Ministerstva zdravotnictví ČR.