



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

VÝŽIVA Z POHĽADU VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA

MUDr. Iveta Trusková, PhD.

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky





Európsky región je najviac postihnutý chronickými neprenosnými chorobami (WHO,2007)

Kardiovaskulárne ochorenia, diabetes 2. typu, rakovina a respiračné ochorenia



77 % zaťaženie chorobou a takmer 86 % z predčasnej úmrtnosti

Nadváha a obezita



približne 320 000 úmrtí mužov a žien v 20 krajinách západnej Európy každoročne



Zdravotný stav obyvateľov SR

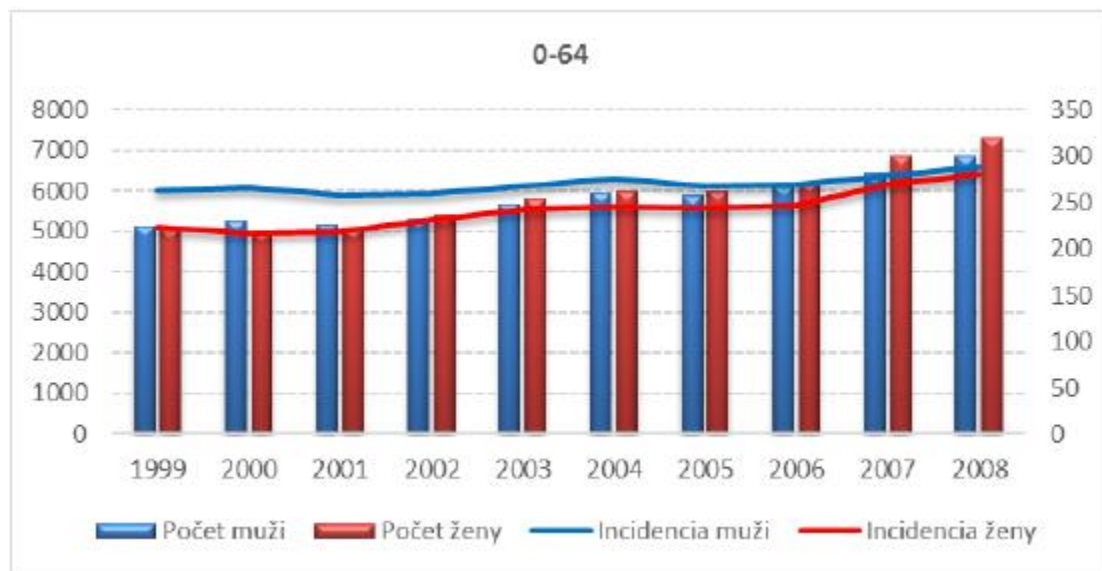


Z celkového počtu úmrtí

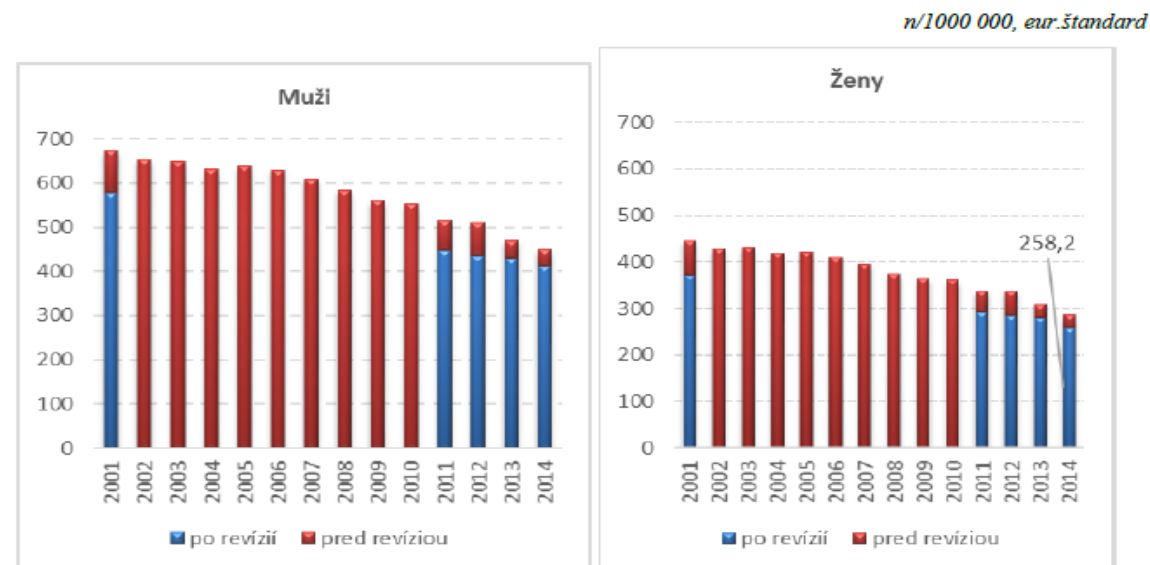
52-55 % pripadá na ochorenia obehovej sústavy

25 % nádorové ochorenia

Počet zachytených prípadov zhubných nádorov a vývoj miery štandardizovanej úmrtnosti u mužov a žien v SR v rokoch 1999 - 2008



Vývoj miery štandardizovanej úmrtnosti na CHOS u mužov a žien v SR v rokoch 2001 - 2014



Zdroj revidovaných údajov za SR: NCZI (Baráková, Cvopová, Safaei Diba a kol., 2013,2015)



Zdravotný stav obyvateľov SR



Rizikový jav

- rastúci výskyt rakoviny hrubého čreva a konečníka ako u mužov, tak u žien
- v roku 2014 sa napr. choroby tráviacej sústavy s podielom 5,6 % z celkového počtu úmrtí zaradili na 4. miesto v príčine smrti
- Diabetes mellitus - cukrovka patrí medzi závažné chronické ochorenia - naďalej pretrváva vysoký výskyt (okolo 22 000 nových diabetikov)

U detí podiel nadmernej hmotnosti vrátane obezity v poslednej dekáde vzrástol v závislosti od vekových skupín a pohlavia na 13 % (16 – 18 r. dievčatá) a až na 25 % (10 – 12 r. chlapci).



Cielené výživové stratégie zvyšujú dopad špecifických aktivít vo výžive



Stratégie a programy



Spoločný cieľ

- Zníženie rizikových faktorov vo výžive
- Zlúčenie spoločného úsilia všetkých zainteresovaných strán
- Zamerania sa na deti a mladú populáciu





Intervencia vo výžive

možnosť regulovania rizikových nutričných faktorov

Závery Rady EÚ o zvyšovaní kvality potravinových výrobkov z 23. júna 2016

- potvrdzujú, že výživa zohráva významnú úlohu vo faktoroch životného štýlu, mnohé nespracované potraviny obsahujú veľké množstvo soli, nasýtených tukov, cukrov a celkovej energie
- vyjadrujú podporu zmeny zloženia potravín
- vyzývajú ČŠ ...

Intervencia vo výžive

Národné plány na podporu zdravej výživy

Vzdelávanie

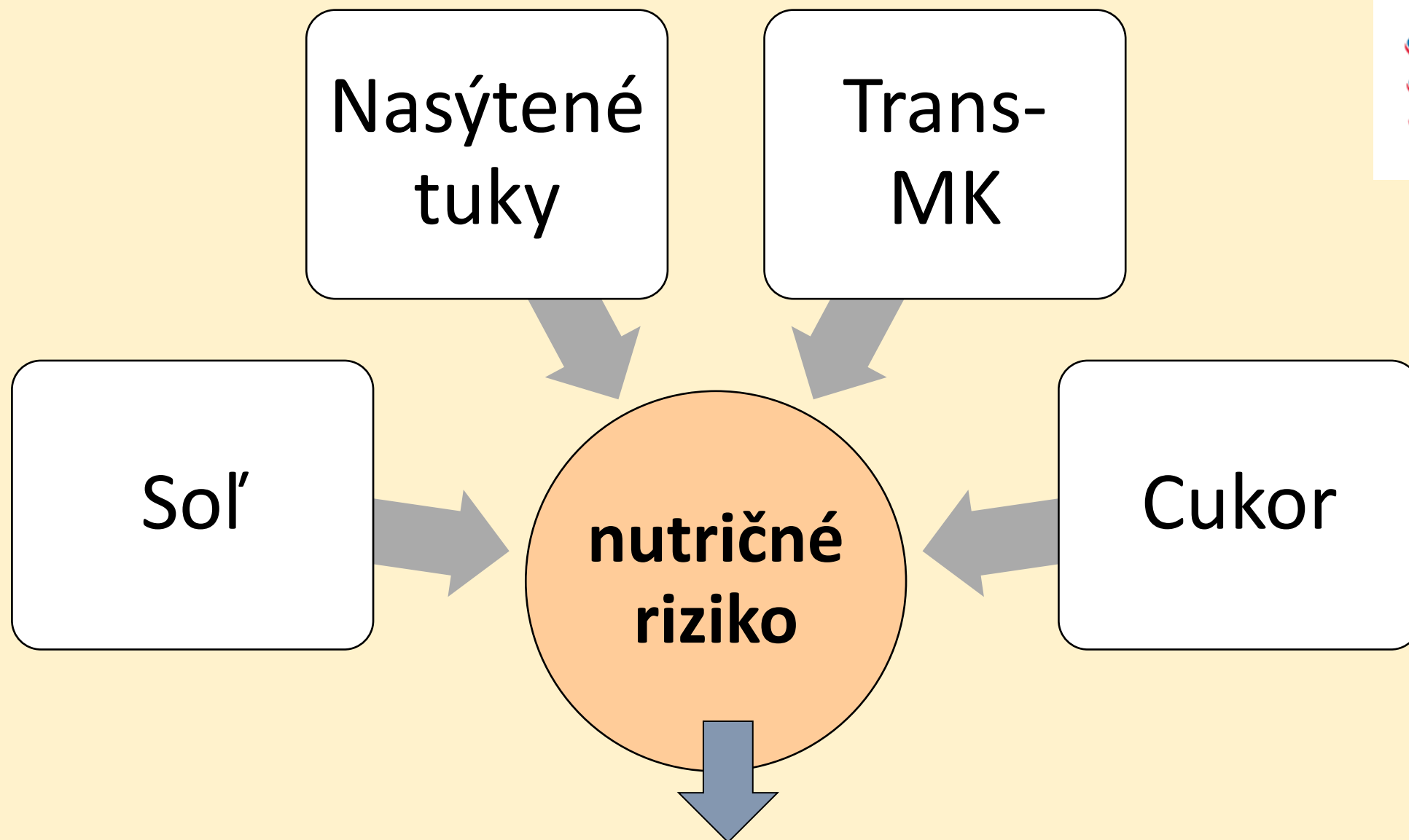
Spolupráca





R
I
Z
I
K
O
V
É

F
A
K
T
O
R
Y



ZDRAVIE vs. OCHORENIE

Vplyv rizikových faktorov na zdravie



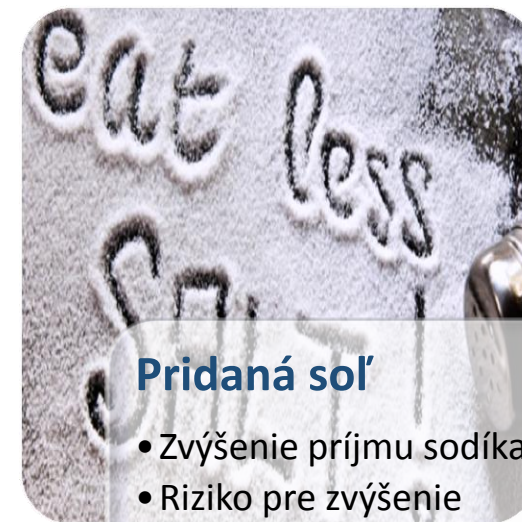
Nasýtené tuky Trans -mastné kyseliny

- Vznik a rozvoj kardiovaskulárnych ochorení
- Nádorové ochorenia



Pridané cukry

- Vyššia energetická hodnota potravín
- Zvýšenie energetického príjmu
- Vznik a rozvoj nadváhy a obezity



Pridaná soľ

- Zvýšenie príjmu sodíka
- Riziko pre zvýšenie krvného tlaku a pre vznik kardiovaskulárnych ochorení a mozgových príhod



Hlavné nutričné ciele na Slovensku



Dostatočný prístup
k cenovo dostupnej zdravej

výžive **Strava**
počas celého života



Starostlivosť
pre matky & deti &
podpora vhodnej detskej výživy a
stravy



Zníženie rizikových faktorov vo

výžive **Zdravie**
soľ, nasýtené tuky a TFA,
pridaný cukor



politickým & kultúrnym
prostredím

Súvislosť s

politikou výživy

stravovacími návykmi

Akčný plán pre potraviny a výživu na roky 2017 - 2025

Uznesenie vlády č. 117 z 8. marca 2017

Všeobecné ciele

- 1) Vytvorenie zdravšieho prostredia výživy, potravín a nápojov
- 2) Podporovanie zdravej výživy po celý život, najmä pre najzraniteľnejšie skupiny populácie
- 3) Posilnenie systémov na podporu zdravej výživy
- 4) Podporu sledovania, monitorovania, hodnotenia a výskumu
- 5) Posilňovanie riadenia, spolupráce a siete, aby sa zaručil prístup k zdravším potravinám a výžive

Konkrétne ciele

- 1) Znižovanie príjmu rizikových faktorov (kuchynská soľ, nasýtené tuky, trans-mastné kyseliny, pridané cukry)
- 2) Zvyšovanie príjmu pozitívnych faktorov (vláknina, polynenasýtené MK n-3 a n-6, vitamíny C,E,D, minerálne látky a stopové prvky – Ca, Fe, J)
- 3) Regulovanie veľkosti porcií a energetickej hodnoty potravín



Akčný plán pre potraviny a výživu na roky 2017 až 2025

4 špecifické ciele



1

Zníženie rizikových faktorov vo výžive

Zníženie príjmu menej ako 10% energetického príjmu NMK.

Zníženie príjmu menej ako 1% trans – MK.

Zníženie príjmu menej ako 10% energie z cukrov.

Zvýšenie príjmu pozitívnych faktorov vo výžive

Zvýšiť príjem vitamínov C, E a príjem Ca, Mg, Fe, Se, C, Zn, J.

2

3

Zmeny v konzumácii stravy so zameraním sa na celozrnné potraviny, nízkoenergetické potraviny, ovocie a zeleninu, ryby a hydinu, stravu s nízkym obsahom soli (5 g).

Zmeny v stravovacích návykoch v zmysle pestrej stravy (4-5 krát podávanie stravy počas dňa), pri príprave jedla počas varenia a dusenia dať prioritu na zníženie pridaného tuku, prioritu udeliť pitnej vode a nápojom bez pridaného cukru atď.

4

Úlohy Akčného plánu pre potraviny a výživu na roky 2017 – 2025



- Podpora zdravej výživy v školskom stravovaní, školské mlieko, školské ovocie
- Zameranie sa na monitorovanie príjmu soli a jej znižovanie v príjme
- Formulovanie výživových odporúčaní
- Zvyšovanie informovanosti o zdravej výžive
- Podpora zdravého stravovania
- Pracovná skupina pre formulovanie zásad zdravej výživy
- Zapojenie rezortov
 - **zdravotníctvo, školstvo, pôdohospodárstvo, vnútro, obrana**



Regulovanie faktorov výživy



533

VYHLÁŠKA

Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky

zo 16. augusta 2007

o podrobnostiach o požiadavkách na zariadenia spoločného stravovania

§ 10

(1) Výživová hodnota podávaných pokrmov vychádza z obsahu výživových faktorov podľa odporúčaných výživových dávok pre jednotlivé vekové skupiny obyvateľstva.

(2) Z celkovej dennej výživovej dávky sa počíta v priemere 18 % na raňajky, 15 % na desiatu, 35 % na obed, 10 % na olovrant a 22 % na večeru.

Čiastka 10-11

Vestník MZ SR 2015

Strana 51

Príloha
k výnosu č. S08975-OL-2014

Najvyššie prípustné množstvo pridanej jedlej soli v potravinách

Hotové pokrmy	
Určené na priamu spotrebu	13 000
Chladené a mrazené priemyselne vyrobené	18 000
Chlieb a pečivo	
Chlieb	18 000
Pečivo	18 000

**V celodennom stravovaní z
nutričného hľadiska dominuje
obed v zastúpení
až 35% dennej výživovej dávky**



Odporúčané výživové dávky pre obyvateľov SR (9. revízia), vestník MZ SR č.4-5, z 19.júna 2015



Výživový faktor	
Energia*	kJ
	kcal
Bielkoviny	g
Tuky	g
PMK n-6(kys.linolová)	g
PMK n-3: ALA (alfa-linolénova kyselina)	g
EPA + DHA	mg
PMK n-3 spolu	g
Cholesterol	mg
Sacharidy	g
Vápnik	mg
Železo	mg
Vitamín A	µg
Vitamín B ₁	mg
Vitamín B ₂	mg
Vitamín C	mg
Vitamín E	mg
Bielkoviny	E %
Tuky	E %
Sacharidy	E %

Pracujúce ženy 19 - 34 r.		
ľahká práca	stredná práca	namáhavá práca
9200	10300	11300
2200	2450	2700
58	63	70
75	85	92
6,3	7,0	7,7
1,0	1,1	1,3
350	350	350
1,4	1,5	1,7
300	300	300
324	358	398
1000	1100	1200
15	17	18
650	800	950
1,1	1,3	1,4
1,3	1,5	1,7
100	110	120
15	16	17
10,5	10,3	10,4
30,7	31,2	30,7
58,8	58,5	58,9

Pracujúci muži 19 - 34 r.		
ľahká práca	stredná práca	namáhavá práca
11000	11700	13400
2550	2800	3200
70	75	80
85	95	112
7,3	8,0	9,2
1,2	1,4	1,7
350	350	350
1,6	1,8	2,1
300	300	300
377	415	468
1000	1200	1300
10	11	12
750	900	1000
1,2	1,3	1,4
1,4	1,5	1,6
100	120	130
15	16	18
10,9	10,3	10,0
30,0	30,5	31,5
59,1	59,2	58,5

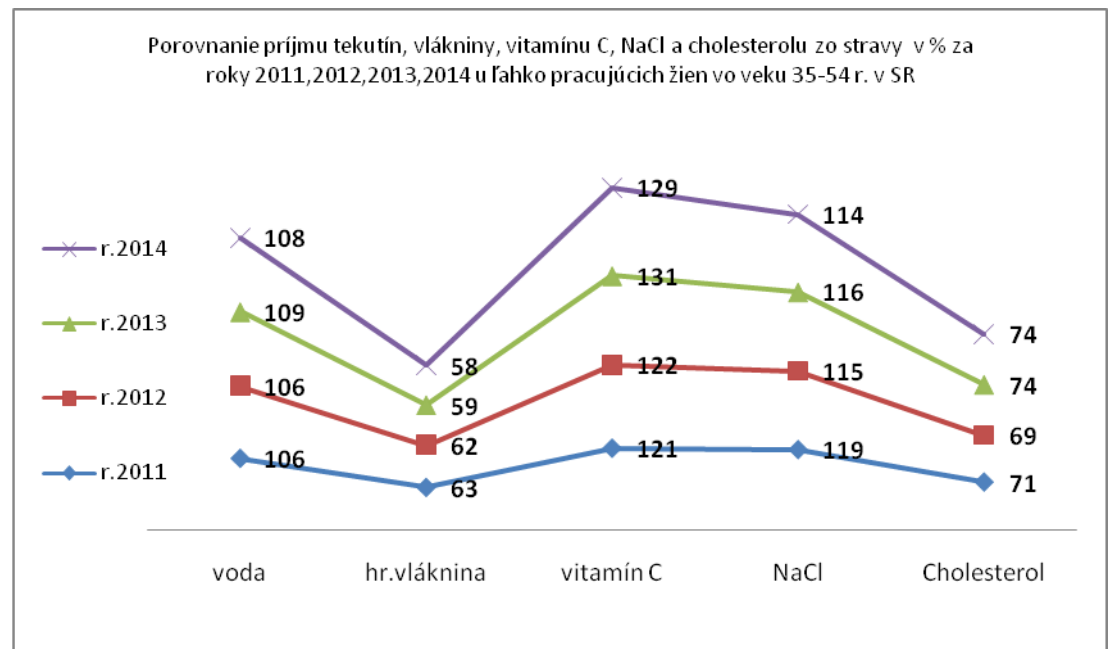
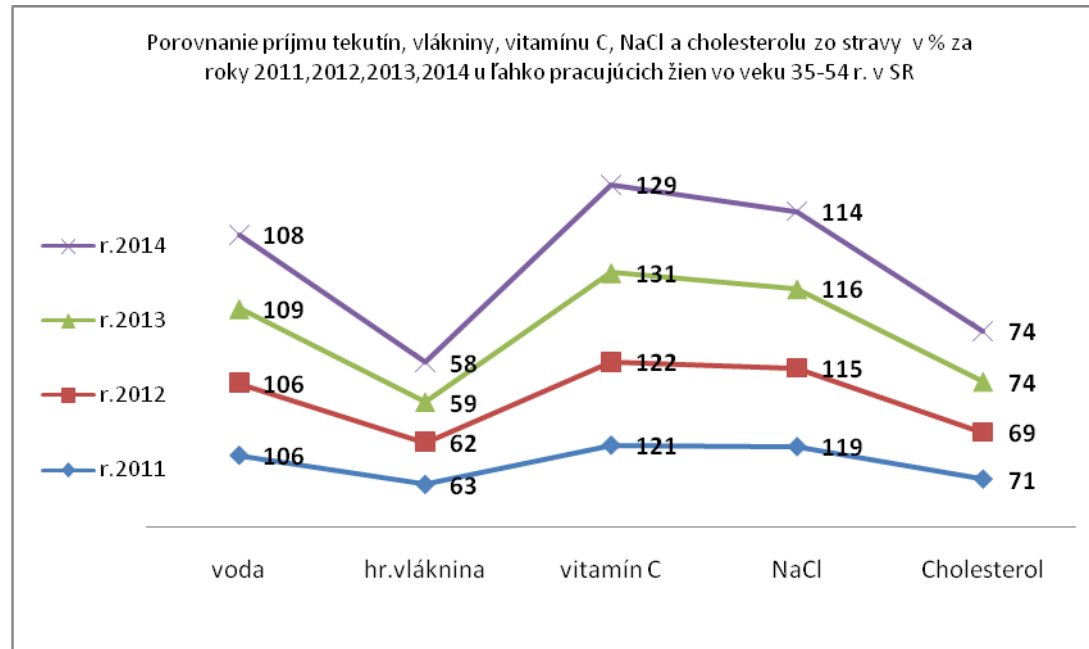
OVD regulujú denný príjem pozitívnych i negatívnych nutričných faktorov vo výžive



Monitorovanie stravovacích návykov obyvateľov Slovenska



Príjem niektorých faktorov vo výžive



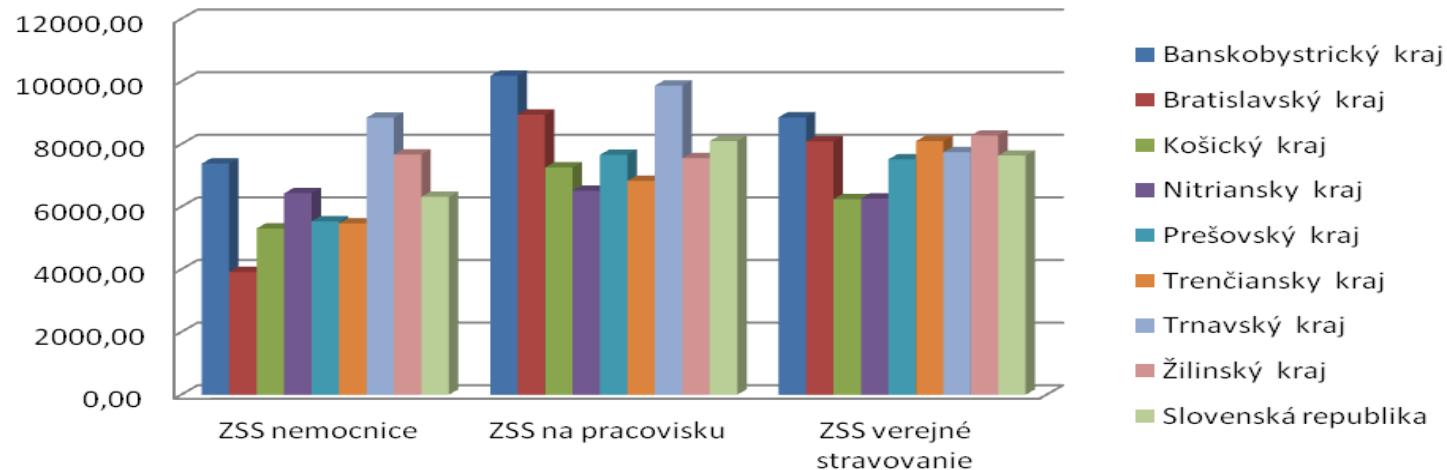
Zdroj: ÚVZ SR, 2016



Sledovanie obsahu soli v pokrmoch v ZSS v r. 2016



Priemerný obsah jedlej soli v pokrmoch podľa typu ZSS v mg/kg.

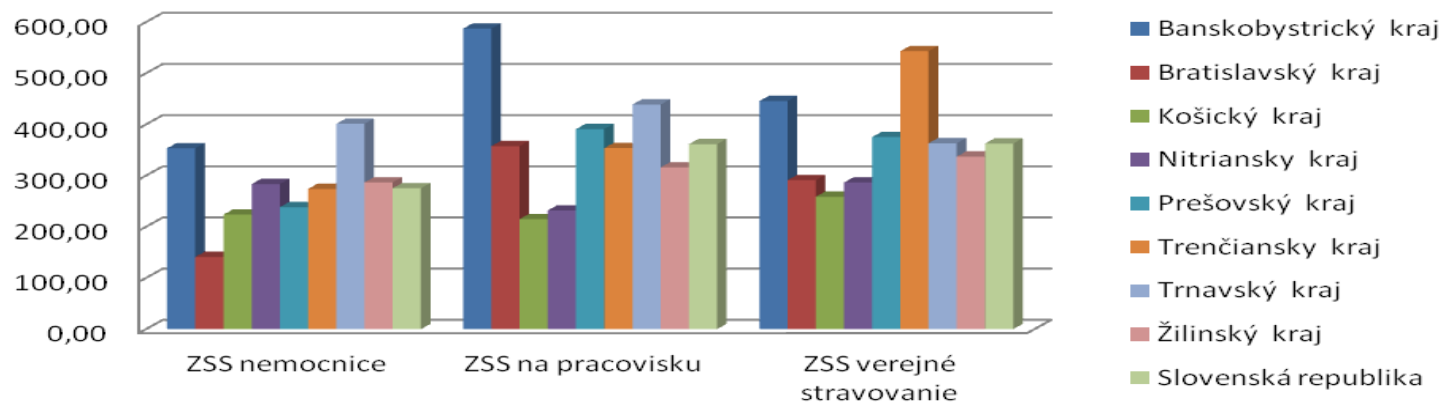


Najvyšší obsah soli bol zistený v pokrmoch podávaných na pracovisku (8100,76 mg/kg).

Vo verejnom stravovaní bol priemerný obsah soli zistený 7635,71 mg/kg .

V stravovaní v nemocniciach (zamestnancov) bol priemerný obsah soli zistený 6319,73 mg/kg.

% obsah jedlej soli obedového menu vo vzťahu k odporúčanému dennému podielu na obed D * podľa typu ZSS.



V obedoch nebol presiahnutý legislatívny limit pre pridanú soľ , avšak množstvo soli v 35% podiele na obed - významne prekročilo odporúčaný denný príjem

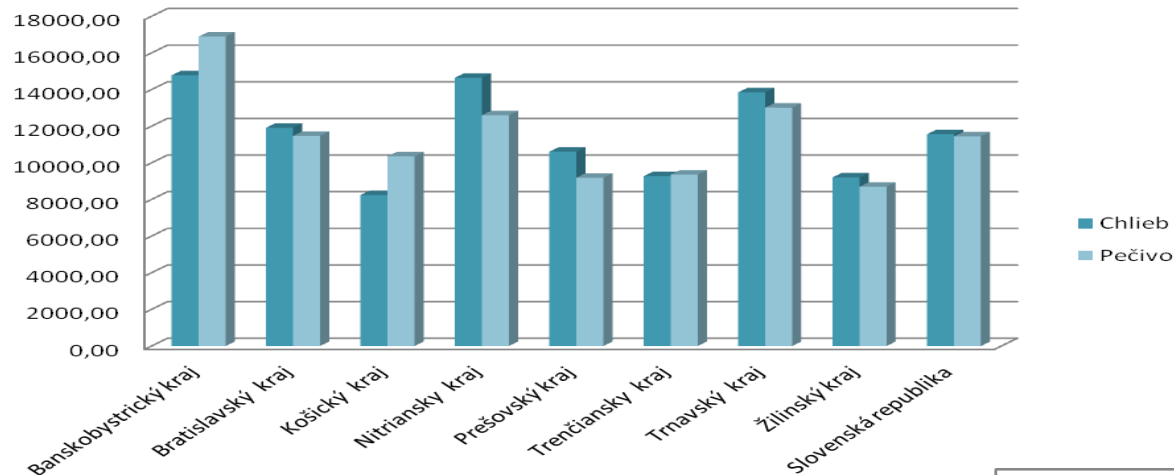
D* – 35% podiel odporúčaného príjmu NaCl (odporúčaný denný príjem pre dospelých je 5g) – 1,75 g /deň.



Sledovanie obsahu soli v pokrmoch - pekárske výrobky v ZSS v r. 2016

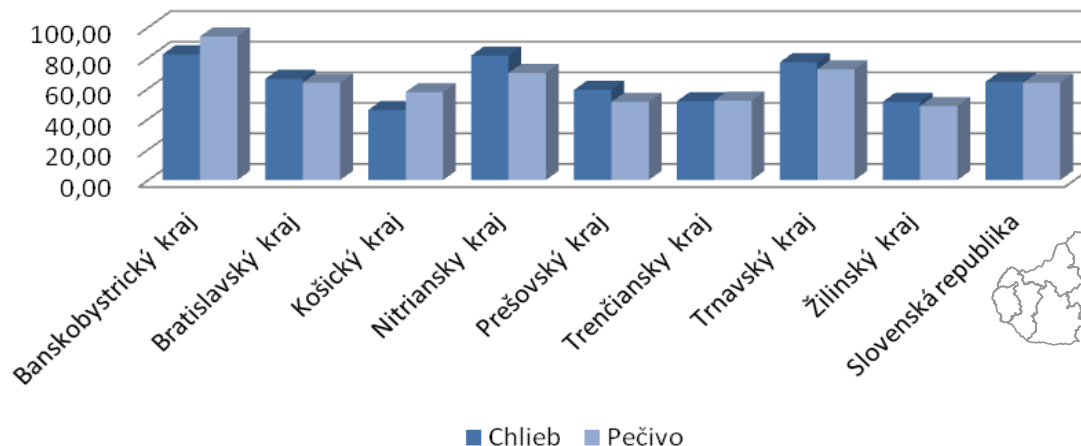


Priemerný obsah jedlej soli v pekárskych výrobkoch (mg/kg).



Priemerný obsah soli v chlebe sa pohyboval od 8246,70 mg/kg (Trenčiansky kraj) do 14782,75 mg/kg (Banskobystrický kraj) a v pečive od 9190,00 mg/kg do 16895,50 mg/kg (Prešovský kraj).

Proporcionálne zastúpenie najvyššie prípustného množstva jedlej soli v pekárskych výrobkoch



Sledovanie obsahu Trans-MK

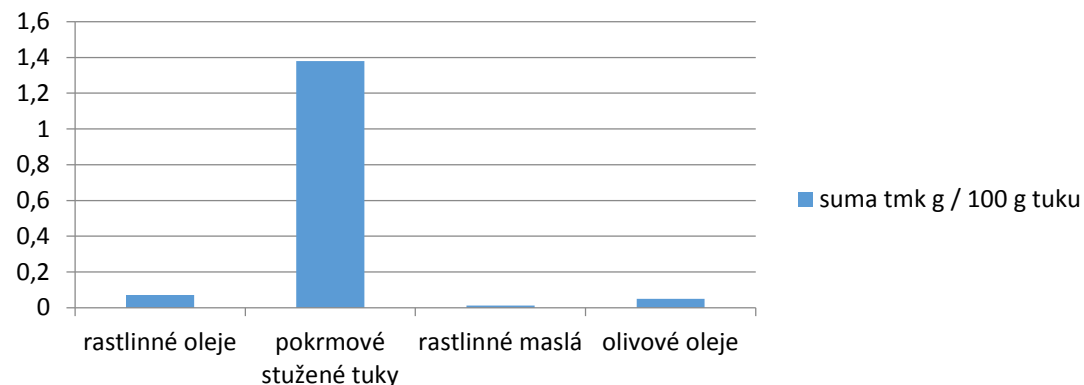


Porovnanie množstva Trans-MK v olejoch a stužených pokrmových tukoch



Zistené množstvá Trans -mastných kyselín prekračovali odporúčané najvyššie množstvo t.j. 2 g / 100 g tuku a to v prípade stužených pokrmových tukov (v danom prípade 19 % zo všetkých analyzovaných vzoriek).

Porovnanie priemerného množstva Trans-MK





Výživa

Risk vs Benefit

Riziko výživy
OCHORENIE



Benefit výživy
ZDRAVIE

Cieľ: Dosiahnuť *prevahu výživy ako faktoru PREVENČIE
nad faktorom patogenézy chronických ochorení*



Význam výživy

- Je dôležité, aby sa venovala väčšia pozornosť preventívnym opatreniam, ktoré sa z hľadiska dlhodobej praxe a skúseností osvedčili ako efektívnejšie – ku ktorým patrí aj zdravé stravovanie
- Strava má obsahovať vyvážený obsah nutrientov, s prevahou pozitívnych nutričných faktorov vo výžive (nenasýtené MK, vitamíny, minerálne l., vláknina)
- Je dôležité, aby v ponuke jedál boli jedlá bohaté na zeleninu, ovocie, ryby
- Jedlá by nemali byť presolené a presladené
- Nápoje by mali byť nesladené



Význam výživy

- **Je potrebné klásť väčší dôraz na**
 - presadzovanie zdravšieho spôsobu stravovania detí a dospelých
 - vzdelávanie zamestnancov zariadení spoločného stravovania zamerané na zdravšiu výživu a zdravšie formy stravovania
 - podporu fyzickej aktivity detí i dospelých



Význam výživy

- **Je potrebné klásť väčší dôraz na**
 - **Reformuláciu potravín – znížením množstva rizikových faktorov: pridané cukry, pridaná soľ, nasýtené tuky a trans – MK**
 - odporúčaný najvyšší príjem nasýteného tuku je menej ako 10 % energie
 - tolerovateľné množstvo trans – MK je 1 až 2 g/100g
 - tolerovateľný denný príjem obsahu soli je 5 g
 - odporúčaný najvyšší príjem cukru je menej ako 10% energie
 - **Zmeny v obchode – reklame** v prípade niektorých kategórií potravín:
 - sladené nealkoholické nápoje, sladké raňajkové cereálie, biskvity, keksy, koláče, zákusky, cukrovinky, slané pochutiny (čipsy apod.), pokrmy rýchleho občerstvenia + hotové pokrmy
 - **Možnosti označovania potravín**
 - Nariadenie (ES) č. 1169/2011 o poskytovaní informácii spotrebiteľom
 - Nariadenie (ES) 1925/2008
 - národný predpis (vyhláška MPA RV SR č. 243/2015)



S NÍZKYM OBSAHOM CUKRU

Tvrdenie, že potravina má nízky obsah cukru, a každé tvrdenie, ktoré môže mať pre spotrebiteľa rovnaký význam, sa môže uvádzať len vtedy, ak výrobok neobsahuje viac ako 5 g cukru na 100 g pri tuhých potravinách alebo 2,5 g cukru na 100 ml pri tekutých potravinách.

BEZ CUKRU

Tvrdenie, že potravina neobsahuje cukor, a každé tvrdenie, ktoré môže mať pre spotrebiteľa rovnaký význam, sa môže uvádzať len vtedy, ak výrobok neobsahuje viac ako 0,5 g cukru na 100 g alebo 100 ml.

S NÍZKYM OBSAHOM SODÍKA/SOLI

Tvrdenie, že potravina má nízky obsah sodíka/soli, a každé tvrdenie, ktoré môže mať pre spotrebiteľa rovnaký význam, sa môže uvádzať len vtedy, ak výrobok neobsahuje viac ako 0,12 g sodíka alebo ekvivalentného množstva soli na 100 g alebo 100 ml. Pri iných vodách ako prírodných minerálnych vodách, ktoré patria do rozsahu pôsobnosti smernice 80/777/EHS, táto hodnota nesmie prekročiť 2 mg sodíka na 100 ml.

S VEĽMI NÍZKYM OBSAHOM SODÍKA/SOLI

Tvrdenie, že potravina má veľmi nízky obsah sodíka/soli, a každé tvrdenie, ktoré môže mať pre spotrebiteľa rovnaký význam, sa môže uvádzať len vtedy, ak výrobok neobsahuje viac ako 0,04 g sodíka alebo ekvivalentného množstva soli na 100 g alebo 100 ml. Toto tvrdenie sa nesmie používať pre prírodné minerálne vody a iné vody.

S NÍZKYM OBSAHOM TUKU

Tvrdenie, že potravina má nízky obsah tuku, a každé tvrdenie, ktoré môže mať pre spotrebiteľa rovnaký význam, sa môže uvádzať len vtedy, ak výrobok neobsahuje viac ako 3 g tuku na 100 g pri tuhých potravinách alebo 1,5 g tuku na 100 ml pri tekutých potravinách (1,8 g tuku na 100 ml pri polotučnom mlieku).

BEZ OBSAHU TUKU

Tvrdenie, že potravina neobsahuje tuk, a každé tvrdenie, ktoré môže mať pre spotrebiteľa rovnaký význam, sa môže uvádzať len vtedy, ak výrobok neobsahuje viac ako 0,5 g tuku na 100 g alebo 100 ml. Tvrdenia ako „x % bez obsahu tuku“ sú však zakázané.

BEZ OBSAHU NASÝTENÝCH TUKOV

Tvrdenie, že potravina neobsahuje nasýtené tuky, a každé tvrdenie, ktoré môže mať pre spotrebiteľa rovnaký význam, sa môže uvádzať len vtedy, ak súčet nasýtených tukov a transmastných kyselín neprevyšuje 0,1 g nasýtených tukov na 100 g alebo 100 ml.

ZDROJ VLÁKNINY

Tvrdenie, že potravina je zdrojom vlákniny, a každé tvrdenie, ktoré môže mať pre spotrebiteľa rovnaký význam, sa môže uvádzať len vtedy, ak výrobok obsahuje aspoň 3 g vlákniny na 100 g alebo aspoň 1,5 g vlákniny na 100 kcal.

S VYSOKÝM OBSAHOM VLÁKNINY

Tvrdenie, že potravina má vysoký obsah vlákniny, a každé tvrdenie, ktoré môže mať pre spotrebiteľa rovnaký význam, sa môže uvádzať len vtedy, ak výrobok obsahuje aspoň 6 g vlákniny na 100 g alebo aspoň 3 g vlákniny na 100 kcal.

Príklady označovania nutrientov na potravinách podľa prílohy nariadenia (ES) č. 1924/2006

Ďakujem za pozornosť
iveta.truskova@uvzsr.sk
www.uvzsr.sk

