



## Zdraví, výživa a potraviny

Tato sekce se týká vztahů mezi zdravím, výživou a potravinami. Neobsahuje všechna témata, ale zabývá se zejména hodnocením dietární expozice, charakterizací zdravotních rizik chemických agens a aplikovanou výživou. Z mikrobiologických agens zahrnuje problematiku mikroskopických hub (plísňí) a jejich toxinů.

[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [10](#) [\\_MA\\_MARWEL\\_NEXT](#) >>

### **Nutri-Score: hodnocení sýrů - jaké nutričně-zdravotní logo by měly na přední straně obalu?**

Systém Nutri-Score, který hodnotí základní parametry složení potravin a pokrmů se šíří Evropou. Zjednodušuje zdravotní kvalitu z hlediska základních živin, které jsou povinně popsány na štítku potravin. Složení je pro rychlou orientaci nepraktické, pokud jde o čas výběru potravin (kdo by četl malinká písmenka na štítku). Systém Nutri-Score zjednodušuje orientaci do 5 tříd (A-E) a používá logo s barevnou škálou od zelené do červené. Už jsme hodnotili hotová jídla, která dopadla překvapivě dobře. Tentokrát jsme se podívali na 129 sýrů. Jaké logo by se objevilo na přední straně obalu? Samozřejmě logicky jinak, než u hotových pokrmů. Je to dáno vysokým obsahem energie, obsahu energie, nasycených mastných kyselin a soli. Ale to není nic alarmujícího, dají se vybrat i sýry s výbornými vlastnostmi, především ze skupiny tvarohů.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 27. listopad 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

### **Debata spotřebitelské organizace BEUC (EU) o označování potravin pro zdravější výběr: "Směrem k celoevropskému nutričnímu skóre?"**

Systém nutričního profilování potravin "Nutri-Score" - podporované spotřebiteli (BEUC) - je členskými státy stále více podporováno a v některých byl systém již použit. V Evropě však zavádění podnítilo debatu z několika aspektů. Mělo by být označení povinné nebo dobrovolné? Mělo by se uvádět celkové skóre nebo informace o jednotlivých živinách? Které etiketě zákazníci nejlépe rozumí? Diskuse se těmito otázkami zabývala. Německé předsednictví pracuje na závěrech Rady o označování potravin, které mají být přijaty v prosinci 2020.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 12. listopad 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

### **Nutri-Score: hotová jídla v supermarketech a e-shopech mají překvapivě dobrou zdravotně-nutriční kvalitu**

Systém Nutri-Score, který hodnotí základní parametry složení potravin a pokrmů se šíří Evropou. Zjednodušuje zdravotní kvalitu z hlediska základních živin, které jsou povinně popsány na štítku potravin.



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Složení je pro rychlou orientaci nepraktické, pokud jde o čas výběru potravin (kdo by četl malinká písmenka na štítku). Systém Nutri-Score zjednodušuje orientaci do 5 tříd (A-E) a používá logo s barevnou škálou od zelené do červené. My jsme vyzkoušeli hodnocení "hotovek", pokrmů (např. svíčková, guláš, lasagne), které koupíte v obchodech. Jejich sortiment se hodně rozrostl. Jak dopadlo hodnocení? Překvapivě dobře.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 6. listopad 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## "Zdravá 5ětka" - prevence chronických zánětů v těle

Věda prokázala, že chronický zánět nízkého stupně se může stát tichým zabijákem, který přispívá ke kardiovaskulárním chorobám, rakovině, metabolickému syndromu, diabetu, depresím, demenci, poruchám imunitního systému a dalším stavům. Skutečnost je, že tři z pěti lidí na světě zemřou na nemoci spojené se záněty. Existuje ale spousta kroků, co můžete udělat, abyste se zejména chronickým zánětům bránili. Začněte s těmito kroky již dnes. Boj proti chronickým zánětům se vám rozhodně vyplatí!

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 26. říjen 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Studie British Medical Journal jednoznačně podporuje použití Nutri-Score

Podle studie zveřejněné v polovině září v BMJ je konzumace potravin se špatnou nutriční kvalitou spojena s vyšší úmrtností. Výsledky podporují použití označení Nutri-Score na přední straně obalu, které má vést lidi k výběru zdravějších potravin. To by se mohlo promítnout do probíhajících diskusí o standardizaci systémů označování potravin v Evropské unii.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 16. říjen 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Zjednodušené označení výživné hodnoty Nutri-Score už i v Kauflandu na Slovensku

Společnost Kaufland už znázorňuje Nutri-Score na své stránce u výrobků produktových řad K-Bio a K-take it veggie. Později bude Nutri-Score znázorněn i u dalších výrobků ostatních privátních značek řetězce. Uvidíme, jak se zachová Kaufland v ČR.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 16. říjen 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## **Nutri-Score systém označování potravin schválen v Německu od listopadu - informace jsou dobrovolné.**

Německá Federální rada (Bundesrat) se 9. října 2020 rozhodla zavést dobrovolně potravinářský semafor NUTRI-SCORE. Pětisegmentový systém semaforů, původně vyvinutý ve Francii a schválený jejich ministerstvem zdravotnictví, má spotřebitelům zjednodušit označování potravin a pomoci jim jíst zdravěji. Od listopadu 2020 tak budou moci výrobci potravin označovat své potraviny pomocí Nutri-Score na přední straně svých obalů - informace jsou dobrovolné.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 16. říjen 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## **ČR a 6 zemí protestovala proti přijetí Nutri-Score (nutriční kvalita) na potravinách - EU rozhodne do roku 2022**

Nutri-Score je systém označování nutriční hodnoty na přední straně balení, který přiřazuje skóre (od A do E) a barvu, která ukazuje nutriční kvalitu potraviny. Itálie, Česká republika, Řecko, Lotyšsko, Maďarsko, Kypr a Rumunsko požádaly EU o nový přístup k označování nutričního složení na přední straně obalu. Debata, jaký univerzální systém označování nutriční kvality potravin přijme Evropská unie, se změnil poté, co sedm zemí vedených Itálií představilo na Radě pro zemědělství a rybolov Evropské unie tzv. Neoficiální dokument. Jde o důležitou komunikaci s veřejností v oblasti ochrany a podpory veřejného zdraví, zvláště nyní, v pandemii Covid-19 - výživové informace musí být více používány spotřebiteli, jde o zdravotní kondici a odolnost infekcím.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 15. říjen 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## **Zpráva k pilotní studii věnované měření soli v polévkách připravovaných ve školních jídelnách Zlínského kraje**

Pilotní ověření okamžitého měření soli v polévkách podávaných ve ŠJ ve Zlínském kraji pomocí přístroje založeného na měření Na<sup>+</sup> iontově selektivní elektrodou prokázalo funkčnost měření v terénu a zároveň potřebu uvést tuto metodiku do běžné praxe hygienika. Celkem bylo analyzováno 31 polévek ve stejném počtu školních jídelen. Více než polovina školních jídelen dosáhla jenom v polévce 50 % denní dávky soli. Konkrétně byl zjištěn rizikový obsah soli v rozmezí 2,4 až 2,9 g na porci. Dalších 42 % jídelen solí nadměrně (nad doporučení WHO pro dospělé osobu). Jejich výsledek se pohyboval v rozmezí 1,5 až 2,1 g soli na porci. Pouze dvě jídelny dosáhly hodnoty 1,2 g soli na porci polévky. Okamžitý výsledek analýzy polévky přímo ve školní jídelně je pádným argumentem v diskuzi s personálem školní jídelny a vedením školy. Diskuze působí motivačně pro změnu praxe školních jídelen v oblasti přípravy stravy. Dalším benefitem je inspirace pro pedagogy, kteří mohou využít poznatky ve výchově ke zdraví.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 14. říjen 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Sůl v pečivu - Technická zpráva AHEM 2-2020

Přemíra soli ve stravě představuje nemalá zdravotní rizika. Na celkovém přívodu soli v obvyklé dietě má velký podíl pečivo. V roce 2019 proto realizovalo Centrum zdraví, výživy a potravin SZÚ průzkum, jehož předmětem bylo stanovit obsah soli v běžně prodávaném pečivu. Výsledky průzkumu by se mohly stát vodítkem pro spotřebitele a zároveň by mohly posloužit jako podklad k otevření diskuze o národních doporučeních, uvádění obsahu soli na cenovce u nebaleného pečiva, případně o stanovení limitů pro maximální obsah soli v pekárenských výrobcích. Snížení soli v pečivu by mohlo mít zásadní zdravotní přínos pro zdraví českého obyvatelstva.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 14. říjen 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Pacienti s Covid-19 trpí zkreslenými pachy a chutěmi - zotavení může trvat až 2 roky

Dostali jsme dotazy z veřejnosti, proč po prodělání Covid-19 trpí ztrátou chuti a čichu na typické pokrmy a potraviny. I když se vysvětlení objevilo v několika médiích, možná vám tyto informace pomohou pochopit některé souvislosti. Vycházíme obrazně z více dostupných informací.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 8. říjen 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Přerušovaný půst - (staro)nový trend ve stravování

Na úspěšné výživářské konferenci v Teplicích v polovině září se v kuloárech diskutoval nový trend - přerušovaný půst. Má jiný přístup než běžné diety. Spíše než omezovat co jíte, tato dieta omezuje kdy a kolik jíte. U některých lidí může být tato změna snazší ke zvládnutí. Ale pořád nemáme dostatek odborných podkladů, jak taková dieta souvisí se zdravím.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 8. říjen 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Nejen zdravá dieta ale i "pozitivní psychologie" pomůže před začátkem podzimu

Do primární prevence patří i pozitivní myšlení. Není to jen dieta, o které většinou píšeme, pohyb, spánek, méně stresu. Je to i dobrá nálada. Několik pravidel jak se pozitivně naladit doporučují odborníci. Tak to se sebou zkusme. Podzim bude asi docela náročný. Ale dá se i dobře zvládnout.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 28. srpen 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Potvrdilo se - prospěšné účinky pohybu na neurogenezi a kognitivní funkce mozku ve vyšším věku.

Fyzické cvičení má mnoho pozitivních zdravotních účinků. Nový objev představili vědci z USA v časopise SCIENCE (10. 7. 2020). Horowitz a kol. testovali, zda příznivé účinky cvičení na neurogenezi v mozku a zlepšené kognitivní funkce (poznání) u starších myší lze přenést v plazmě z jedné myši na druhou. V principu to může mít pozitivní vliv na mozek u starších osob. Krevní faktory přenášejí prospěšné účinky cvičení na neurogenezi a kognitivní funkce mozku ve vyšším věku.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 12. červenec 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

## Více zeleniny a ovoce v dietě zlepšit zdraví - léto je šance na sobě začít pracovat

Jíst hodně zeleniny a ovoce je základním kamenem dobrého zdraví. Měli bychom denně konzumovat minimálně 400 g a více, zeleniny a ovoce v poměru 3 + 2. Bohužel je spotřeba zeleniny a ovoce nižší, skoro o polovinu doporučení. K čemu všemu přispívají? 1. udržují krevní tlak pod kontrolou; 2. udržují zdravou hladinu cholesterolu; 3. udržují tepny flexibilní; 4. chrání kosti; 5. udržují oči, mozek, trávicí systém a téměř všechny ostatní části těla "zdravé". Seznamte se se situací v ČR a zkuste rady, jak zvýšit spotřebu. Teď je nejlepší období, kdy je k dispozici čerstvá zelenina a ovoce našich zemědělců - vyzkoušejte jejich čerstvé produkty - chuť je výborná, budete překvapeni. Používejte koření a čerstvé bylinky, cibulku, česnek, sůl omezte nebo dokonce vynechte. Máte ji dost třeba v pečivu. Léto je evolučně zdravotní přípravou na podzim a zimu. Často na to zapomínáme.

---

[\\_MARWEL\\_ALL\\_ARTICLE](#) 19. červen 2020 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

1 2 3 4 5 6 10 [\\_MA\\_MARWEL\\_NEXT](#) >>