

## **Světový den zdraví s CPVZ**

K příležitosti každoročních oslav Světového dne zdraví uspořádalo naše Centrum podpory veřejného zdraví on-line webinář. Epidemiologická situace stále nedovoluje setkávání se osobně, takže jít on-line cestou byla jasná volba.

Objevily se příspěvky napříč oblastí primární prevence. Úvodního slova se ujala vedoucí centra MUDr. Marie Nejedlá. Zdůraznila význam a historii Světového dne zdraví, který každoročně pořádá Světová zdravotnická organizace (WHO). Letošním tématem je budování spravedlivějšího a zdravějšího světa, a tak si WHO dává závazek zajistit, aby kdokoliv, kdekoliv mohl uplatnit své právo na kvalitní a dostupnou zdravotní péči.

Záznam z webináře můžete shlédnout na YouTubovém kanále Státního zdravotního ústavu:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLiSeCWYdVN8tHKKZtnRKtD8ORNIMivTVb>

A zde najdete krátké shrnutí důležitých poznatků z jednotlivých příspěvků:

### **Jód znamená život, MUDr. Marie Nejedlá**

České republice hrozí po 17 letech vyřazení ze seznamu zemí s vyřešeným jodovým deficitem, i o tom mluvila MUDr. Marie Nejedlá. Co je důvodem možného vyřazení? Jedna třetina těhotných a kojících žen u nás trpí nedostatkem jódu a také počet novorozenců s jodovým deficitem vystoupal nad povolenou hranici 3 % k současným 4 % - 12 %, jak vyplývá z posledního výzkumu Kliniky dětí a dorostu FNKV. Proč je jód tak důležitý? Zodpovídá za správný vývoj mozku, tělesný růst, vývoj všech orgánů, termoregulaci, růst vlasů i srdeční činnost. Nedostatek jódu v době, kdy se zakládá vývoj mozku, může snížit budoucí IQ dítěte až o 10 bodů. Např. u osmiletých dětí se mírný nedostatek projevuje hyperaktivitou a poruchou kognitivních funkcí, paměti a čtení. V kontextu stále více skloňované čtenářské gramotnosti získává jodový deficit další rozměr. Kolik je denní potřeba těhotných a kojících žen a jaké zdroje jódu jim doporučit? Potřeba je 250 µg/os/den (oproti 150 µg u dospělé populace). Jako zdroje jódu poslouží kuchyňská sůl, ale max. v množství 5 g/den a to včetně soli skryté v potravinách, protože zvyšuje krevní tlak a v těhotenství bývá vždy sklon k hypertenzi. Tím se zajistí příjem cca 100-150 µg. Zbytek je možné doplnit např. sklenicí mléka a půlkou vaničky tvarohu, které dají dohromady asi 100 µg.

[http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/JOD/2018/Finale\\_jod\\_krivky.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/JOD/2018/Finale_jod_krivky.pdf)

### **Krátké zamyšlení nad úlohou podpory zdraví a primární prevence v (post)covidové době, MUDr. Stanislav Wasserbauer**

MUDr. Stanislav Wasserbauer shrnul současnou covidovou situaci v České republice. Na úvod svého příspěvku zrekapituloval data, která doposud máme o úmrtí na koronavirus v porovnání s úmrtími v předchozích letech. Upozornil na možné dopady na různé oblasti života, ekonomiku a náklady na zdravotní péči v budoucích letech. Připomněl mimo jiné důležitost primární prevence, kterou je potřeba realizovat promyšleně, systematicky a efektivně. To znamená zintenzivnit realizaci projektů Státního zdravotního ústavu pro širokou veřejnost a navázání na již dlouhodobě realizované projekty podpory zdraví.

### **Prevence HIV, Bc. Jiří Stupka, Dis.**

Jak se virus HIV přenáší, jaká je bezpečná ochrana, kde se bezplatně otestovat a kam v případě dotazů zavolat? To a mnoho dalších informací zaznělo v příspěvku Bc. Jiřího Stupky. Připomněl také programy a aktivity, které organizuje SZÚ v rámci prevence HIV/AIDS. Jedním z nich je úspěšný projekt Hrou proti AIDS, který v ČR probíhá již více než 20 let. Jedná se o

interaktivní hru zaměřenou na prevenci neplánovaného těhotenství a sexuálně přenosných infekcí včetně HIV. Primárně preventivní aktivita cílí na mládež ZŠ a SŠ. Formou překonávání překážek na celkem 5 stanovištích – v 5 skupinách – docházejí účastníci studenti po 90 minutách k cíli. Cílem je absolvovat všech 5 stanovišť se svou skupinou.

A kde se nechat anonymně a bezplatně otestovat? Najdete na [www.tadyted.com](http://www.tadyted.com)

### **Doporučení pro pohybovou aktivitu u dospělé populace, Mgr. Jitka Suchá**

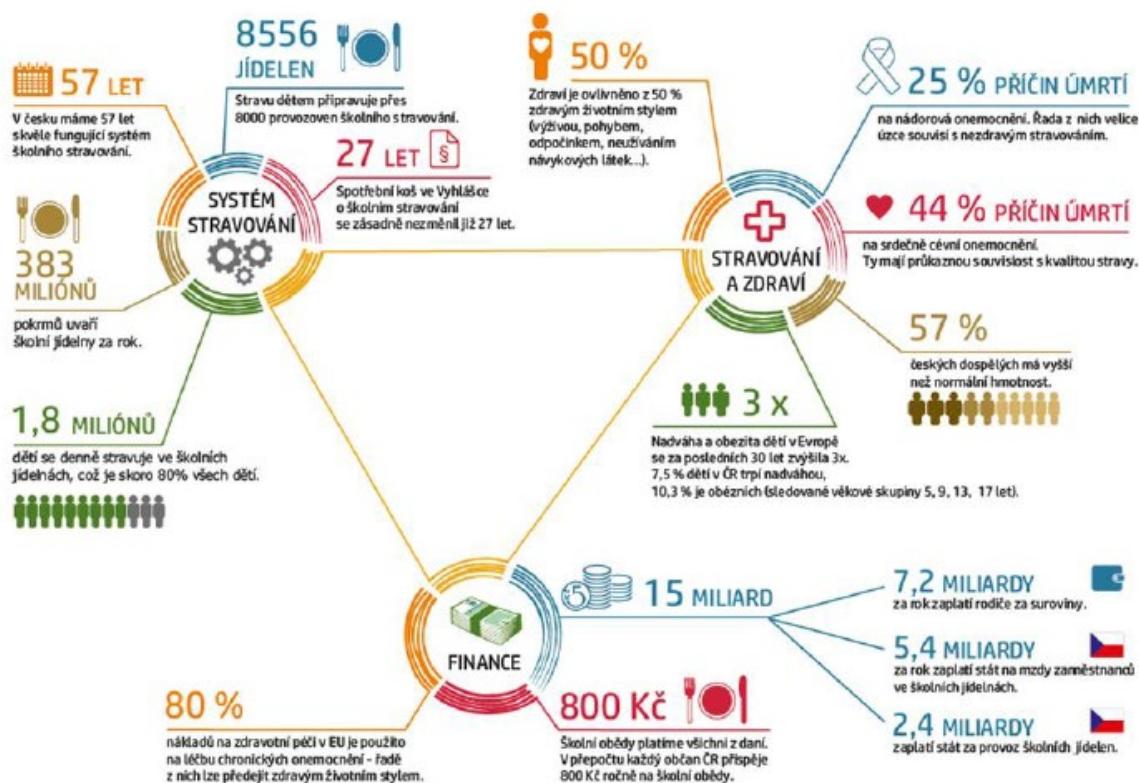
Pohyb je i v době covidové součástí zdravého životního stylu. Pohybové aktivity jsou velmi důležité pro naše zdraví, tělesné i duševní. WHO doporučuje pro dospělé 18 – 65 let jako základ 150 – 300 minut aerobní pohybové aktivity týdně o mírné intenzitě nebo 75 – 150 minut pohybové aktivity týdně o vyšší intenzitě. Pro výraznější zdravotní efekt se doporučuje dvojnásobek a zároveň minimálně 2 x týdně zařazení posilovacích pohybových aktivit – posilování velkých svalových skupin.

V rámci pohybové aktivity bychom měli zařazovat v nejvyšší míře aerobní pohybové aktivity – např. chůze, nordic walking, běh, běžecké lyžování, bruslení, plavání atd. Důležité jsou také posilovací pohybové aktivity – např. různé druhy posilování s vlastní vahou, pomůckami, na posilovacích strojích atd., zapomínat bychom neměli ani posilování svalů středu těla, trénink rovnováhy a flexibility.

Takto shrnula ve svém příspěvku vše důležité týkající se pohybové aktivity naše kolegyně z Mgr. Jitka Suchá.

### **Představení projektu Máme to na talíři, Mgr. Alexandra Košťálová**

Představení projektu se ujala jedna z jeho hlavních řešitelů Mgr. Alexandra Košťálová, která se problematikou školního stravování již dlouhodobě zabývá.



Zdůraznila, že 1,8 milionů dětí se denně stravuje ve školních jídelnách a upozornila na to, že náš dříve jedinečný systém školního stravování potřebuje rekonstrukci:

Systém školního stravování má u nás několik desítek let trvající tradici. Dlouho jsme celý systém prezentovali jako jedinečný na světě. Ale řada vyspělých států nás předběhla. Protože své systémy školního stravování postavili na nutriční kvalitě a nejen na ní.

V průběhu minulých let přinesl Státní zdravotní ústav jedinečná data o nutriční hodnotě obědů v rámci školního stravování a následně nestrannou analýzu celého systému. Tyto dokumenty mohou velice dobře sloužit jako počátek rekonstrukce.

Projekt Máme to na talíři a není nám to jedno se pilotně pokouší takovou rekonstrukci realizovat. Nový systém školního stravování rovněž staví na kvalitě, a to kvalitě surovin, výživové kvalitě receptů, kvalitě vzdělávání personálu školních jídelen, aby byli schopni kvalitně provádět kulinářské techniky, dále na kvalitním a vyhovujícím ergonomickém vybavení varen. Kvalitu je potřeba promítnout do všech oblastí tohoto systému, ale navíc je potřeba měnit společenské vnímání. Měníme tedy i terminologii a hovoříme o zákazníkovi, ne strážníkovi, o školní restauraci a nikoli jídelně a v neposlední řadě personál školních restaurací symbolizuje rondon jako symbol hrdosti na svou profesi a nikoli tričko.

V rámci projektu zpracováváme s odborníky nejen na výživu a gastronomii řadu standardů, které by měly být kompletním návodem pro provozování školní restaurace, kde se zákazníci i personál cítí dobře a kde zákazníkům chutná nutričně vyvážená strava.

**Talíř pro zdraví lidí i země, MUDr. Eliška Selinger**

Vysvětlení pojmů jako je planetární dieta nebo zdravý talíř a jak uživit 10 miliard lidí? A je vůbec možné skloubit nároky na zdraví lidí i planety? Na tolik otázek ve svém příspěvku našla odpověď MUDr. Eliška Selinger:

10 miliard. Přesně tolik lidí bude obývat planetu Zemi v roce 2050, pokud se dnešní trendy zásadně nezmění. Přírůstek obyvatel je dán především prodlužující se dobou života, snižujícím se podílem lidí žijících v chudobě a klesající dětskou úmrtností, vše úzce spjato s úspěchem mnoha preventivních programů a intervencí ve veřejném zdraví. Pokrok si ale vybral i svou cenu - kromě přímých environmentálních dopadů, jakými jsou zvýšená emise skleníkových plynů, ale i úbytek pralesů a dalších přírodních prostor ustupujících nárokům zemědělství, i přechod na tzv. západní styl stravy, bohatý na energii a vysoce zpracované produkty. Již teď zemědělství využívá zhruba polovinu obyvatelné plochy planety.

E.A.T. Lancet report publikovaný v roce 2019 se snaží zodpovědět na již položenou otázku, a to jak uživit 10 miliard lidí na planetě? Jedním z kroků změny je i tzv. planetární dieta. Ta definuje stravovací způsob, který plně pokrývá nároky lidského zdraví a podporuje prevenci chronických onemocnění spjatých s výživou, ale zároveň respektuje hranice zdraví planety. Planetární dieta je graficky reprezentována talířem - ten je z poloviny tvořen ovocem a zeleninou, zhruba ze čtvrtiny pak zdrojem bílkovin (s důrazem na bílkoviny rostlinné - luštěniny) a zhruba z necele čtvrtiny také obilninami a škrobnatou zeleninou (brambory). Talíř klade důraz i na příjem zdravých nenasycených tuků. Ze zásad planetárního talíře vychází i nutriční doporučení využívaná v programech CPVZ - Zdravý talíř.



**Hodnocení růstu dítěte - proč je důležité a jak probíhá, Mgr. Markéta Paulová, Ph.D**

Přiměřený tělesný růst je známkou dobrého prospívání. Sledování a hodnocení růstu patří mezi základní metody posouzení zdravotního stavu dítěte a dospívajícího. Náhlá či neobvyklá změna růstu může být prvním signálem zdravotního problému, na který včas upozorní. Někdy ještě dříve, než se onemocnění začne projevovat navenek i jinak (např. bolestí). Neobvyklou změnou růstu se projevuje např. nedostatek růstového hormonu, celiakie, Crohnova nemoc, cystická fibróza, onemocnění ledvin, některé druhy nádorů, psychické problémy, riziko nadváhy, obezity či nízké hmotnosti atd.

K posouzení růstu dítěte sdělila užitečné informace Mgr. Markéta Paulová, Ph.D. nezapomněla zmínit ani růstové grafy i informace o hodnocení růstu. Ty jsou k dispozici např. ve Zdravotním a očkovacím průkazu dítěte a mladistvého nebo na webu Státního zdravotního ústavu (<http://www.szu.cz/publikace/data/rustove-grafy>).

O webinář byl až nečekaný zájem a přihlásilo se více než 150 zájemců. Takový ohlas veřejnosti nás samozřejmě potěšil a do budoucna určitě budeme v pořádání takových akcí pokračovat.

Už začátkem května se můžete těšit na Dny hygieny rukou. O připravovaném programu včas informovat na facebooku CPVZ!

<https://www.facebook.com/cpvz.szu>