



Získávání adekvátních nutričních návyků aneb motivace ke zdravému životnímu stylu v praxi

Ing. Hana Střítecká, Ph.D.

Aliance výživových poradců ČR – vice prezident

Fakulta vojenského zdravotnictví

BýtFitHK – Fit Bee

FÉR potravina



BýtFitHK
Váš poradce na výživu

Fit Bee.



Kde všude ?



škola

Doma ... ale...
Obchody ... ale...



Media

Dle věku?

TV – vaříme, pečeme ...velmi často i pod „zdravým“
kalorické bomby, kvalita potravin...

Rádio – „poradny“ – širší výběr témat

Časopisy ú noviny – jak která, jak co ... spíš sezóně

„moderní média“ – velký problém skupin!

Kdo
všechno ?

Odborníci

výživáři , lékaři, kuchaři, potravináři...

Prodejci doplňků stravy a „diet“

Kdokoli, koho osloví

Znamé osobnosti

Influenceri

řetězce

Velmi často se spíše vzájemně osočujeme, než že bychom se spojili a to lidem vysvětlili...

V čem je
problém?

MUSÍŠ / NESMÍŠ

DRŽ SE BARVY / ČÍSLA / PÍSMENA

NEJEDNOTNOST NÁZVOSLOVÍ, nevysvětlené
základní pojmy

ČÁSTEČNÉ INFORMACE, účelově zkreslené

DŮRAZ NA JINÝ CÍL NEŽ ZDRAVÍ ČLOVĚKA

ŠPATNĚ UŽÍVANÉ TERMÍNY

V čem je problém?

MUSÍŠ / NESMÍŠ

... mnohdy chybí hlubší vysvětlení

... mnohdy chybí kombinace

... nedá se náhrada

...velmi podléhá módním trendům

... SUPERFOODS

 TUKY	DOPORUČENÉ POTRAVINY • rostlinné oleje • rostlinné tuky	POTRAVINY V OMEZENÉM MNOŽSTVÍ • máslo • máslové výrobky	NEVHODNÉ POTRAVINY • živočišné tuky
---	--	--	---



VHODNÉ
mléko polotučné
acidofilní

NEVHODNÉ
výrobky – 3-4 porce denně
mléko plnotučné, nepasterizované
ochucená mléka – kakaové, vanilkové (konzervační látky)
jogurty smetanové, přibíňáky, smetánky (příliš tučné)
sýry s vyšším obsahem tuku (ementál, hermelín, niva)
tavené sýry s vyšším obsahem tuku (smetanové)
tvářoh plnotučný, pikantní tvarohové pomazánky
smetana, šlehačka, sladké mražené krémy, zmrzlina

V čem je
problém?

DRŽ SE BARVY / ČÍSLA / PÍSMENA
... neřeš, vyřešili jsme to za tebe...



Tvaroh polotučný Boni
250g

Mléčné výrobky - Tvaroh >

**Tato potravina obsahuje
některé Vámi zvolené
alergeny**



Česká cechovní norma

Dobrovolné značení výrobců u výrobků
s definovaným způsobem výroby a
použitých surovin



Žádné hodnocení není objektivní ze všech pohledů – nejde to!!!

V čem je problém?

NEJEDNOTNOST NÁZVOSLOVÍ

N-3, omega -3

Označování celých skupin bez dalšího dělení

Nenasycené MK; poly nenasycené MK – už ne n3 a n6...

Problém zejména u suplementů

nevysvětlené rozdíly

Fortifikace

zdroj, přirozený zdroj

Se sníženým obsahem, bez, přirozeně se vyskytující...

Přímá – „margariny“, snídaňové cereálie, nápoje... **VZP**

Nepřímá – není VZP pokud nedojde k dalšímu zpracování konečného produktu

omega vejce (rybí olej nebo šrot, lněné semínko, mořské řasy, někdy šalvěj hispánská)

omega kapr (řepkové výlisky a lněné semínko)

Drůbeží maso (rybí olej, lněné semínko, rybí moučka, mořské řasy a kanola)

V čem je problém?

ČÁSTEČNÉ INFORMACE

Účelově podávané

Chybné informace v diskuzích (cholesterol)

NUTRIČNÍ PROFILY RŮZNÝCH DRUHŮ MLÉKA

		Energetická hodnota (kJ/kcal)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
	kravské	280/67	3.33	3.75
	sójové	177/42	3.3	1.9
	mandlové	100/24	0.5	1.1
	rýžové	209/50	0.42	1.04
	ovesné	193/46	1	1.5
	kokosové	106/27	0.2	2
	hrachové	174/42	3.33	1.87

na 100 ml produktu



ve 100 g	Jogurt	Rostlinné alternativy
Sacharidy	3,5	2 - 16
z toho cukry	3,5	0,5 - 9

mléko	GI	27
rostlinné alternativy		48 - 99

(Jeske et al., 2017)

Druh nápoje	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuk (g)	Vápník (mg)
Mandlový nápoj	250	1,5	8	2,5	188
Rýžový nápoj	640	0,5	30,5	1	120
Ovesný nápoj	475	2,5	16	4	0-300
Sójový nápoj	320	8	15	4	0-300
Špaldový nápoj	498	3	13	3	0-200
Kozí mléko	650	9	11	10	160
Quinoa nápoj	482	4	9	7	0
Lískooříškový nápoj	298	1	7	4	300
Kravské	495-688	8,3	12	3,75-9,7	350

Did You Know?
caloriefixes



100 calories of steak
= 8g of protein
7.4g of fat



100 calories of broccoli
= 11g of protein
0.4g of fat



40 g 300 g
100 kcal 100 kcal

- bílkoviny 11 g • bílkoviny 10 g
- tuky 6 g • tuky 0.6 g

Zdroj: Institut moderní výživy a kalorické tabulky

V čem je problém?

DŮRAZ NA JINÝ CÍL NEŽ ZDRAVÍ ČLOVĚKA



JAKÉKOLIV ROSTLINNÉ
MLÉKO MÁ NIŽŠÍ
EKOLOGICKÝ DOPAD
NEŽ MLÉKO KRAVSKÉ.



V čem je problém?

Sýr eidam		ve 100 g	Rostlinná alternativa k sýru s kokosovým olejem a rostlinným škrobem	
Energetická hodnota	1105 kJ / 265 kcal		Energetická hodnota	1190 kJ / 285 kcal
Tuky	16 g		Tuky	21 g
- z toho nasycené mastné kyseliny	10,5 g		- z toho nasycené mastné kyseliny	19 g
Sacharidy	1,2 g		Sacharidy	21 g
- z toho cukry	1,2 g		- z toho cukry	0 g
Bílkoviny	29 g		Bílkoviny	0 g
Sůl	1,5 g		Sůl	2,3 g
Vápník	1100 mg		Vitamin B12	2,5 µg
MLÉKO, jedlá sůl, mléčné kultury			Voda, kokosový olej 21 %, škrob, modifikovaný škrob, mořská sůl, aroma, extrakt z oliv, barvivo: beta-karoten; vitamin B ₁₂	

ŠPATNĚ UŽÍVANÉ TERMÍNY

Alternativní stravování (vegetariánské) – **ANO**

Alternativa masa/sýru/mléka – **NE** – to je imitace!

Veganský řízek:

Složení

- pitná voda
- strouhanka
- pšeničná mouka
- droždí
- jedlá sůl
- řepkový olej
- E160c - Paprikový extrakt, Kapsanthin...
- sladká paprika
- kurkuma
- sójová bílkovina
- rostlinné oleje
- řepkový olej
- slunečnicový olej
- pšeničná mouka
- kukuřičný škrob
- kvasný ocet lihový
- E461 - Methylcelulóza - skóre: 1
- E412 - Guma guar - skóre: 0
- citrusová vůlnina
- přírodní aroma
- jedlá sůl
- citbový prášek
- česnekový prášek
- E525 - Hydroxid draselný - skóre: 2

Kuřecí řízek:
Kuřecí maso, strouhanka (pšeničná mouka, pitná voda, pšeniční škrob, jedlá sůl. Koření, droždí, vejce), slunečnicový olej, pitná voda, jedlá sůl, dextróza

Tuky: 8,5 Sacharidy 12,0 (z toho cukry 0,5) Bílkoviny 17,1

Tuky: 11,7 Sacharidy 17,6 (z toho cukry 1,5) Bílkoviny 12,3 Vláknina 5,3

Alternativní zdroj slazení:

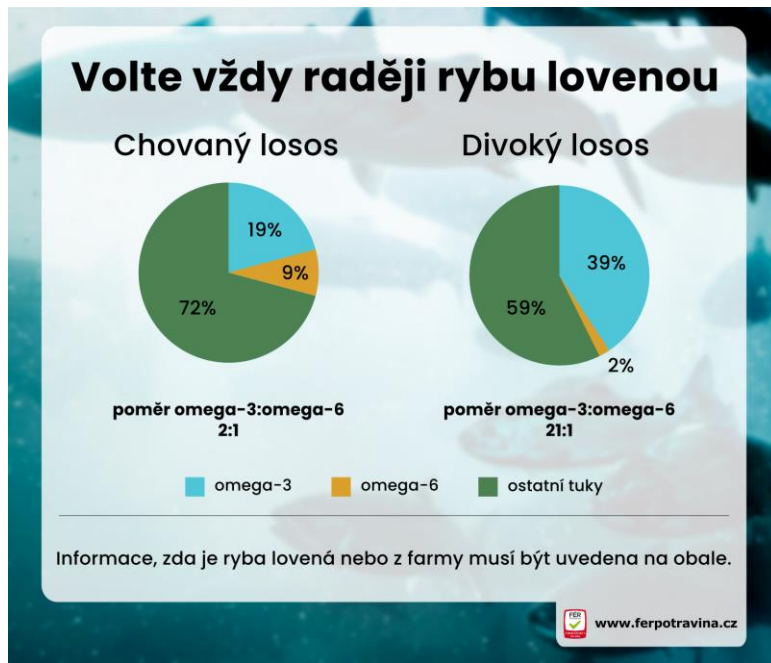
řepný cukr/med/datlový... **ANO**

Steviosid/ Erytritol/Xylitol/Sukralóza – NE – to je imitace

Důsledek v běžné nutriční praxi

- On/ona říkala...vždyť je to odborník/bylo to v TV...
- Podívejte se na ní/něj...vypadá dobře/zhubnul... když on jo, tak proč já ne!
- Vždyť tím zachráníme planetu...
- Všude se píše, že to je alternativa...
- Zmatek v tom, co a jak mám dělat ...
- Vyberou si jen něco...
- Ignorace čehokoli





Jak z toho?

- Ujednotit terminologii
- Nesnažit se vše zjednodušovat, ale opravdu vysvětlovat a učit!
- Převádět do představitelného

SPOLUPRACOVAT napříč obory i v oboru

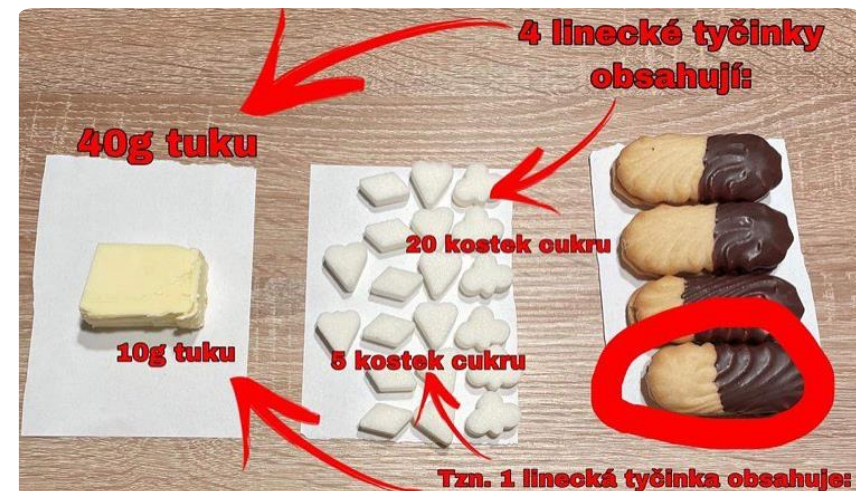
méně je někdy **více...**



šunka standardní (200g)
= 130g masa
(min. 10% čistých svalových bílkovin)



šunka nejvyšší jakosti (150g)
= 142,5g masa
(min. 16% čistých svalových bílkovin)



DĚKUJI ZA POZORNOST

není **salát** jako salát



- ✗ málo bílkovin
- ✗ chybí příloha
- ✗ energie? kde?
- ✗ hlad za čtvrt hodiny

- ✓ dostatek bílkovin
- ✓ kvalitní sacharidy
- ✓ energie na hodiny
- ✓ pocit sytosti

JAK ZÍSKAT DOPORUČENOU DENNÍ DÁVKU VITAMINU C

DDD muži = 115 mg DDD ženy = 95 mg



STŘEDNÍ POMERANČ (130g)
Vitamin C
= 70 mg



1/2 PAPRIKY (85g)
Vitamin C
= 68 mg



RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA (100g)
Vitamin C
= 85 mg



KIWI 1KS (60g)
Vitamin C
= 55 mg



JAHOODY (100g)
Vitamin C
= 59 mg



STŘEDNÍ RAJČE (120g)
Vitamin C
= 17 mg

→ Volte levnější variantu, většinou je v ní i více vit. C



SUŠENÉ VS. ČERSTVÉ OVOCE



100g sušených jablek

252 kalorií
57g cukru



100g čerstvých jablek

55 kalorií
12g cukru

stritecka@email.cz
vybor@aliancevyziva.cz
info@ferpotravina.cz