STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Zdraví, výživa a potraviny

Tato sekce se týká vztahů mezi zdravím, výživou a potrainami. 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 (plísní) a jejich toxinů.

1 2 3 4 5 6 10 _MA_MARWEL_NEXT ››

VÍCELETÝ KONTROLNÍ PLÁN PRO REZIDUA PESTICIDŮ 2023 - 2025

Víceletý kontrolní plán pro rezidua pesticidů v letech 2023-2025 byl nyní zveřejněn. Celý materiál je k dispozici pro veřejnost.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 12. říjen 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Nízká hladina vitaminu D zvyšuje pravděpodobnost demence

Nástup demence může být opožděn nebo může i zabránit, pokud lidé mají dostatek vitamin D. Naznačuje to nová studie. Studie zveřejnil v dubnu 2022 online časopis The American Journal of Clinical Nutrition .

_MARWEL_ALL_ARTICLE 8. říjen 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Systém rychlého varování pro potraviny a krmiva (Rapid Alert System for Food and Feed - RASFF)

Systém rychlého varování pro potraviny a krmiva (Rapid Alert System for Food and Feed - RASFF) slouží pro sdílení informací o přímých nebo nepřímých rizicích ohrožujících zdraví lidí, zvířat a životního prostředí, která pocházejí z potravin nebo krmiv. Hlášení vyměňovaná systémem RASFF slouží zejména k zabránění uvedení rizikových potravin a krmiv do oběhu, případně jejich stažení ze společného evropského trhu. Byla vydána nová zpráva za ČR 2021. Vydalo ho MZe ČR.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 14. září 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Monitorování diety pro populaci v ČR (Total Diet Study)

Bezpečnost potravin a výživa je součást cílů chránit veřejné zdraví, pomáhat spotřebitelům, informovat a čelit klamavým situacím. Stále více potravin se dováží z různých zemí. Dynamický monitorovací systém je zásadní preventivní komponenta ochrany a podpory veřejného zdraví. Monitorování dietární expozice populace v ČR spolehlivě funguje již 29 roků. Řada vyspělých zemí světa podobně takto pracuje dokonce

přes 50 roků. Nám na počátku velmi pomohlo WHO a USA.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 31. srpen 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Dna je bolestivá artritida a začíná už při středním věku

Dna je bolestivá forma artritidy, ke které dochází, když vysoká hladina kyseliny močové v krvi způsobuje tvorbu krystalů a jejich hromadění v kloubu a jeho okolí. Dieta při onemocnění není lékem. Může však snížit riziko opakovaných záchvatů dny a zpomalit progresi poškození kloubů. Dodržení diety s omezením kalorií a pohybem může zlepšit váš celkový stav.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 5. srpen 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Dlouhodobé následky po COVID-19 na trávicí systém člověka

Syndrom známý také jako "post-COVID", je víc než jen únava a dušnost. Objevují se příznaky, jako jsou bolesti hlavy, mozková mlha a zvonění v uších. V poslední době lékaři zaznamenávají více pacientů s gastrointestinálními problémy. Odborníci programu "COVID Activity Rehabilitation" na Mayo Clinic, popisují po onemocnění COVID-19 nejčastější příznaky (Theimer,S., 2022). A samozřejmě je popisují i naši lékaři a pacienti po prodělaném onemocnění.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 3. srpen 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Jsou mořské plody stejně zdravé jako běžné mořské ryby?

Obecně platí, že ryby jsou velmi zdravou potravinou. Obsahují kvalitní bílkoviny. Třeba losos nebo jiné tučné ryby obsahují dostatek omega-3 cenné tuky. Jistě nebudete často jíst pravidelně třeba maso mečouna nebo další druhy, o nichž je známo, že obsahují rtuť. Takové ryby jistě často nejíte, ale občas prostě můžete. Platí to i pro měkkýše a korýše, jako jsou třeba chobotnice nebo krevety. Běžně se prodávají mořské mušle (třeba slávky). Možná občas ochutnáte i humra. Pro snadnější srovnání jsme se rozhodli sjednotit množství ryb a mořských plodů na porci 85 gramů. Je to malá velikost porce, spíše pro děti. Dospělí mají porce 2-3x větší.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 2. srpen 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Středomořská strava potvrzuje zdravotní výhody - předchází infarktům a mrtvicím

Máme už mnoho důkazů o tom, že středomořská strava pomáhá předcházením srdečním onemocněním, infarktům a mrtvicím. Otázka ale je, co když už srdečním onemocněním trpíte?

_MARWEL_ALL_ARTICLE 27. červenec 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Vitamin D a ženské zdraví

V dnešní době si stále více uvědomujeme rozdíly mezi pohlavími. Existují zřetelné rozdíly ve zdravotním stavu mezi pohlavími, což je ovlivněno geny. Je zajímavé, že hladina vitaminu D (hovoříme o vitaminu D3) souvisí s několika zdravotních stavů, které se častěji vyskytují u žen než u mužů. Několik zajímavých odborných postřehů vám nyní nabízíme.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 16. červenec 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Nežádoucí účinky doplňků stravy obsahujících kurkumy

Kurkuma je rostlina, která se používá jako koření a díky svým trávicím, antioxidačním a protizánětlivým vlastnostem se nachází také v celé řadě doplňků stravy. V návaznosti na několik hlášení o hepatitidách v Itálii a Francii, upozorňuje ANSES na riziko výskytu nežádoucích účinků v souvislosti s konzumací doplňků stravy obsahujících kurkumu.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 7. červenec 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Možnost nedostatku vitaminu B12 u diabetiků používaných glucophage (metformin)

Snížená hladina vitaminu B12 je nyní považován za častý nežádoucí účinek u pacientů léčených metforminem. Zejména u těch, kteří dostávají vyšší dávky nebo déle trvající léčbu, a u těch, kteří mají další rizikové faktory. Doporučuje se proto kontrolovat sérové hladiny vitaminu B12 u pacientů léčených metforminem, kteří mají příznaky naznačující nedostatek vitaminu B12.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 27. červen 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Přínosy snížení soli v dietě se vyrovnají užití tabáku, obezity i cholesterolu: publikace SZÚ

Podle WHO (2014) je snížení obsahu soli v dietě považováno za nejefektivnější zásah pro prevenci hypertenze v populaci. Kardiovaskulární přínosy snížení příjmu soli se například vyrovnají přínosům snížení užívání tabáku, obezity a hladiny cholesterolu. Cílová hodnota by měla dosáhnout méně než 5g soli na

dospělou osobu a den. To představuje asi 2g sodíku/den. Tabulka sumarizuje doporučení v EN.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 20. červen 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Citlivost člověka na sůl (sodík)

Pokud se jedná o sodík (sůl) ve stravě, lidé primárně přemýšlejí zejména o jeho vlivu na krevní tlak. Říkají si: "Příliš mnoho soli v mé stravě mi zvýší krevní tlak." Ale ne u každého, kdo hodně solí, se vyvine vysoký krevní tlak (high blood pressure). Částečně je to způsobeno tím, že hypertenzi mohou způsobovat i jiné faktory než sodík; podstatné je také to, že vliv sodíku na krevní tlak je u každého jedince jiný vzhledem k jeho citlivosti na sůl.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 16. červen 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Musíme vysvětlovat, jak snížit obsahu soli v naší dietě ČR - jde o zdraví třetiny obyvatelstva

Členské státy WHO se dohodly, že do roku 2025 je třeba snížit příjem soli u světové populace o cca 30 %. Snížení příjmu soli bylo označeno za jedno z nejefektivnějších opatření z hlediska nákladů, které mohou země přijmout ke zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva. Klíčová opatření na snížení příjmu soli přinesou jeden rok života ve zdraví a navíc za cenu, která je nižší než průměrný roční příjem nebo hrubý domácí produkt na osobu.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 16. červen 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.

Proč umíralo 17x více osob na infekci COVID-19 v USA než v Japonsku - i výživa a životní styl?

USA i Japonsko jsou demokratické a srovnatelné průmyslové společnosti. Bylo zjištěno, že počet případů je 12,1x vyšší a úmrtí 17,4x na infekci COVID19 na milion obyvatel v USA (včetně japonských Američanů) než v Japonsku. Cílem studie bylo prozkoumat vliv na prevenci infekci COVID-19.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 9. květen 2022 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.