



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Nedostatky ve výživě dlouhodobě zhoršují zdravotní stav Čechů. Komplikace hrozí zejména ženám, odhalil monitoring

Dlouhodobý a pravidelný monitoring, který provádí Státní zdravotní ústav, odhalil i v pandemickém roce 2020 zásadní, chronické nedostatky ve výživě české populace. Opakovaně se projevuje nedostatek vápníku, hořčíku, železa, zinku, draslíku a selenu u vážné části populace žen. Mužům pak nejčastěji chybí především vápník, hořčík a draslík. Takový deficit minerálních látek se na lidském organismu podepisuje rozvojem řady neinfekčních onemocnění a chronických zánětů, varují odborníci.

Takzvaný dlouhodobý monitoring dietární expozice populace vybraným chemickým látkám je legislativně zakotvený v řadě předpisů ČR i EU. Hodnocení významných minerálních látek v obvyklé dietě české populace i v roce 2020 ukázalo, že se opakuje řada nedostatků ve výživě, zejména u žen. **"Takové chyby se bohužel časem v organismu sčítají. Prevence je dlouhodobě zanedbávána a zbytečně zhoršuje zdravotní stav populace. Přináší to trápení v životě jednotlivců a v důsledku velkou ekonomickou zátěž pro zdravotní systém,"** shrnuje obavy z následků zjištěného stavu Prof. MVDr. Jiří Ruprich, CSc., vedoucí Centra zdraví, výživy a potravin Státního zdravotního ústavu.

Cílem hodnocení přívodu minerálních látek bylo posoudit stav pro různé skupiny populace ČR. K hodnocení byla využita data o spotřebě potravin z národní Studie individuální spotřeby potravin a aktuální analytické hodnoty obsahu minerálních látek v potravinách stanovených v rámci projektu. [Detaily jsou popsány v příložené zprávě.](#)

Opakovaně se projevuje nedostatek minerálních látek především u žen. Například více než polovině žen mezi 18 a 59 lety chybí dostatek vápníku, hořčíku, železa, zinku, draslíku a selenu. U nadpoloviční většiny mužů ve stejné věkové skupině se pak projevuje nedostatek u vápníku, hořčíku a draslíku. Rozdíl je dán především tím, že u mužů jsou dávky potravin vyšší v přepočtu na kilogram tělesné hmotnosti a získávají, nebo spíše postrádají, tak jiný poměr sledovaných prvků.

"Popsané nedostatky minerálních látek podporují rozvoj chronických zánětů. Ty se mohou 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," varuje dále profesor Jiří Ruprich s tím, že životní styl vede lidi ke konzumaci velkého množství nejrůzněji výrazně dochucovaných a průmyslově zpracovaných potravin. Ty neobsahují dostatečné množství potřebných živin. Na přípravu pokrmů mnohým nezbyvá čas, při vaření se málo pracuje s čerstvými surovinami. Právě ty jsou ale pro rovnováhu živin v pokrmech a naše zdraví zcela zásadní.

Svou roli v celkovém dopadu nedostatku živin na organismus samozřejmě hrají i nedostatek pohybu, stres, špatný spánek nebo konzumace alkoholu. **"Bohužel, my Češi patříme z hlediska výživy mezi nejhorší v Evropské unii. O prevenci a zdravé výživě se sice hodně mluví, ale lidé se ještě nenaučili o sebe starat. Stále mnozí čekají, že je spasí akutní medicína. To je ale zcela chybný přístup. K lékaři už lidé jdou právě z důvodu poškození zdraví, kterému třeba mohli předejít,"** uvádí profesor Ruprich.



Lidé také často spoléhají na to, že situaci řeší užívání volně prodejných multivitaminů s minerály. Doplňky stravy by ale měly být pouze nouzovým řešením. Zásadní je vyvážená strava. U nemocných pak vhodnou dietu doporučí například praktický lékař, ale existují i nutriční terapeuti, kteří mohou lidem individuálně radit.

A na jaké změny stravy by se měla česká populace obecně zaměřit s ohledem na popsany nedostatek minerálů? Nelze dát jednoduchý návod pro každého, protože naše životní styly se liší. To co čeští spotřebitelé často dělají špatně a naopak by mohli dělat lépe je popsáno v následujících bodech:

1. Konzumujte pestrou stravu odpovídající **výdeji energie** - takže pohyb a zase pohyb.
2. Podstatou stravy není maso, ale **nezpracované rostlinné potraviny**, především **zelenina** a méně ovoce a samozřejmě cereálie. Potřebujeme **vlákninu**, ta nás zasytí a je skvělá pro zažívací trakt.
3. **Sladké cukry** (sladké na jazyku) je potřeba opravdu **minimalizovat**.
4. **Solení je zlovyk** Čechů, snažte se nahradit většinu soli kořením.
5. Nezapomínat na **kvalitní bílkoviny**, ty nejsou jen v mase, ty jsou i v rostlinách, např. v **luštěninách**.
6. Samostatnou kapitolou je **konzumace tuků**. V mase, **mimo ryb**, není příliš vhodné složení tuků pro naše tělo a hlavně ho **nesmí být mnoho**.
7. Dbejte na **složení nápojů**. Obyčejná voda je mnohonásobně zdravější než ochucené nápoje. Ty často mají vysoký obsah cukrů.

"Tato doporučení jistě už mnozí slyšeli a předpokládám, že se někomu ani nemusí líbit, jak jsou jednoduchá. Ale fungují. Až budete mít zdravotní problémy, možná si na tato pravidla vzpomenete. Začněte se o sebe starat ihned. Tělo se Vám odmění a budete mít i lepší náladu a životní energii," uzavírá profesor Jiří Ruprich.

Existuje spousta kroků k nápravě. Dieta sama nemůže vše vyřešit. Vše je spojeno s životním stylem. [Podrobné informace k primární a sekundární prevenci chronických zánětů lze nalézt na webu SZÚ.](#)