



Výživa zásadně ovlivňuje naše zdraví. Teplice hostí mezinárodní konferenci odborníků, pro veřejnost je nachystán Jarmark chutí

Specialisté na výživu a bezpečnost potravin ze Státního zdravotního ústavu a z 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy jsou odbornými garanty mezinárodní [konference Výživa a zdraví v Teplicích](#) ve dnech 21. - 23. 9. 2021. Jako jediná obdobná akce zdravotníků a dalších odborníků svého druhu v ČR se tato třídenní konference zaměřuje především na prevenci nemocí správným stravováním. Pro veřejnost je pak na 24. 9. 2021 připraven [Jarmark chutí](#), který nabídne široké spektrum informací o správné výživě i pestrý doprovodný program.

Konference pro odborníky ve výživě, potravináře, nutriční terapeuty i pro pracovníky z hygienické služby začíná v Lázeňském domě Beethoven v Teplicích 21. září v 10:00 hodin. Odbornými garanty jsou za SZÚ vedoucí [Centra zdraví, výživy a potravin](#) Prof. MUDr. Jiří Ruprich, CSc. a Ing. Jitka Sosnovcová vedoucí Národní referenční laboratoře pro materiály určené pro styk s potravinami a pro výrobky pro děti do 3 let z [Centra toxikologie a zdravotní bezpečnosti](#).

"Zřejmě všichni víme, že bychom měli zdravě jíst a dbát na dostatek pohybu, ale ruku na srdce, kdo z nás to opravdu pravidelně a dlouhodobě dodržuje? Vnímám, že z myšlení lidí se vytrácí zodpovědnost za vlastní zdraví. Je jistě pohodlnější spoléhat na to, že nás jednou, až přijdou potíže, opraví lékaři v ordinacích, podobně jako se opravuje porouchaný stroj. Ale poškození našeho těla, pomyslného stroje, může být i vlivem dlouhodobě špatných stravovacích návyků již nevratné. Pokud jej lékaři opraví, funguje sice dál, ale často za cenu snížení kvality života, bolestí a také za cenu velké zátěže zdravotního systému. Je nesmírně důležité o tématu hovořit a snažit se dosáhnout změn k lepšímu," zdůrazňuje význam akce ředitelka Státního zdravotního ústavu MUDr. Barbora Macková, která vystoupí hned v úvodu konference.

Také [doprovodný program Jarmark chutí](#), který 24. 9. navazuje na setkání odborníků, je potřebnou příležitostí veřejnosti připomenout, že jedním ze základních předpokladů zdravého těla je kvalitní výživa.

Správné stravování zajistí tělu energii i optimální poměr základních živin, vitamínů a minerálů, které potřebujeme pro své zdraví. Naopak [nedostatek nebo nevhodný poměr živin](#) může vést k velkým zdravotním problémům, onemocněním srdce, cév, dlouhodobým zánětům či diabetu. Rady jak dbát o své zdraví správnou výživou naleznete také na [webu Státního zdravotního ústavu](#). Akce v Teplicích jsou tradičně organizačně zajišťovány společností ALWAC a.s.