

VÝZNAM ANALÝZY OBVYKLÉ DISTRIBUCE SPOTŘEBY POTRAVIN V PRŮBĚHU DNE (SAMPLEMON)

*Mgr. Marcela Dofková – Ing. Jitka Blahová – Prof. MVDr. Jiří Ruprich, CSc.
Státní zdravotní ústav, Centrum zdraví, výživy a potravin, Palackého 3a, 612 42 Brno,
tel. +420 515 577 511, www.szu.cz, e-mail: dofkova@chpr.szu.cz*

Znalost spotřeby potravin je nezbytným předpokladem pro hodnocení dietární expozice. Z dat o spotřebě získaných na individuální úrovni, lze získat i řadu detailních informací, které se týkají výživového chování populace. Jedním z velice užitečných údajů, kterým lze doplnit základní informaci o typu a množství konzumovaných potravin, je i distribuce spotřeby potravin v průběhu dne. Lze tak podrobněji nahlížet i na rozložení přívodu nutrientů, případně dalších chemických látek přijímaných stravou. Takové poznatky pak mají význam pro zkvalitnění interpretace výsledků hodnocení dietární expozice (charakterizace rizika) a přinášejí i cenné informace při zvažování případných vhodných opatření pro minimalizaci rizika (řízení rizik) v oblasti bezpečnosti potravin a výživy.

Pro zjištění rozložení spotřeby potravin a přívodu nutrientů v průběhu dne byla využita data ze Studie individuální spotřeby potravin realizované CZVP SZÚ v letech 2003–2004 metodou opakovaného 24-hodinového recallu na reprezentativním vzorku populace ČR (2590 osob). Určitou limitací je stáří dat, které však v tomto případě nemá zásadní vliv na výsledky, vzhledem k tomu, že výživové chování populace se většinou v čase mění jen pozvolna. U všech osob ve výběrovém souboru byla zjištěna spotřeba základních skupin potravin a přívod makronutrientů a vybraných mikronutrientů. Pro každé denní jídlo zvlášť (snídaně, přesnídávka, oběd, odpolední svačina, večeře) pak byly z těchto hodnot vypočteny základní statistické charakteristiky pro celkem deset skupin populace ČR.

Co se týká rozložení spotřeby základních skupin potravin během dne, lze je rozdělit do dvou kategorií. Ty, které jsou konzumovány převážně jako součást oběda (Maso; Ryby; Zelenina) a ty, jejichž spotřeba je rozložena mezi více denních příležitostí (Pečivo a obiloviny; Ovoce; Mléko a mléčné výrobky; Cukr a cukrovinky). Zajímavé je ovoce, pro které je ve všech věkových skupinách typická konzumace mezi hlavními denními jídly.

Na přívodu energie i většiny nutrientů se v průběhu dne nejvyšší měrou podílí oběd, obvykle 30–40%. Večere kryje z celodenního přívodu zpravidla 20–25% a snídaně okolo 15%. Nezanedbatelný je také příspěvek obou svačin, většinou 20–30% z celkového denního přívodu. Přesnídávky a odpolední svačiny měly velký význam především u mladších dětí (věkové skupiny: 4–6 let a 7–10 let). Z provedené korelační analýzy vyplynulo, že přívod většiny nutrientů během dne velmi silně souvisí s přívodem energie ($r = 0,80–1,00$). Objevily se však tři nutrienty, kde nebyla zjištěna tak silná závislost. Jednalo se o přidané cukry, vitamín C a vápník.

Získané výsledky lze kromě již zmíněného hodnocení zdravotních rizik velmi dobře využít i při formulování výživových doporučení a plánování preventivně-intervenčních programů. Některé poznatky vyplývající z šetření jsou natolik zajímavé, že by zasloužily další analýzu. Jedná se například o problematiku spotřeby přidaných cukrů respektive cukrů obecně včetně souvisejících faktorů.

Tato práce je podpořena MZ ČR – RVO (Státní zdravotní ústav – SZÚ, 75010330)