

Důležité poznámky k interpretaci výsledků šetření programem NutriDAN.

1. **Energie:** zelená linie určuje optimální výpočet energetického příjmu, vypočítaný na podkladě individuálního odhadu energetického výdeje a ev. korekcí podle výživového stavu v případě podvýživy nebo nadváhy a obezity. Přičemž nadváha nebo obezita je posuzována podle BMI, nikoli podle měřeného zastoupení tělesného tuku. To zn. nutriční poradce koriguje výpočet v případě kulturistů (BMI vyšší než 25 a nejedná se o obezitu, v případě starších lidí jejich mírná nadváha podle BMI nutně neznamena aplikaci energeticky redukční diety navrhované počítačem ve formě zelené linie. V případě dětí zařazených pod 10 nebo nad 90 percentilem BMI odečtených z nomogramů pro dětskou populaci, pak počítač doporučuje energetické hodnoty odpovídající výživě 50. percentilu BMI.
2. Základní zastoupení makronutrientů:
 - a) **bílkoviny** by měly být v pásmu zelená linie a výše a neměly by přesahovat dvojnásobek hodnoty určenou zelenou linií (t.j. PRI pro bílkoviny. Neměly by být pod zelenou linií.
 - b) **tuky** by naopak neměly převyšovat zelenou linii, neměly by však klesnout pod 25% celkového energetického příjmu (viz graf energetický trojpoměr živin. Při hodnocení spektra tuků (viz graf Tuky, chol) mohou přesahovat zelenou čáru pouze monoen. tuky (mastné kyseliny s jednou dvojnou vazbou), ostatní by měly být pod zelenou čárou.
3. Vitamíny, minerály, vláknina by měly převýšit alespoň zelenou linii, neplatí u vitamínu A a D, kdy vitamín D nemá stejnou variabilitu v každodenním příjmu a vitamín D je tvořen v kůži po jejím ozáření slunečním zářením. U vitamínu C počítat spíše s nadhodnocením přijaté dávky, neboť se nezohledňují jeho ztráty skladováním potravin apod.
4. Příjem Se a J není relevantní vzhledem k použité metodice (nepřesný odhad soli, obsah Se a J závislý od jejich obsahu v půdě na které byly vyprodukovány.