



NPZ - projekt podpory zdraví č.1032
Program primární prevence vrozených vývojových vad

hlavní řešitel: MUDr. Ludmila Skálová

skalova@szu.cz

WWW.SZU.CZ



Odůvodnění projektu

- Vrozené vývojové vady zůstávají i v 21. století významným **faktorem ovlivňujícím perinatální morbiditu i mortalitu** (nemocnost a úmrtnost)
- V r.2007 byla v ČR do jednoho roku dítěte diagnostikována vrozená vada u 4562 narozených dětí (ze 114 632 živě narozených), na 10tisíc narozených dětí tak připadlo 398 **s vrozenou vadou - je to každé 25té dítě** (ÚZIS).
- V ČR neexistuje program pro primární prevenci vývojových vad.

Odůvodnění projektu

- Doporučení WHO i mezinárodní organizace ICBDSR (International Clearinghouse for Birth Defects Surveillance and Research) všem státům: zaměřit se více na **primární prevenci** vrozených vývojových vad.

Přístupy:

- Snížení rizikových faktorů VVV – patří k nim např.: obezita, diabetes mellitus, nikotinismus, alkoholismus, nevhodný životní styl, určité infekční choroby, užívání některých léků v graviditě - jsou nebezpečné nejen pro matku, ale i pro vyvíjející se plod.
- Posílení faktorů zdravého životního stylu a faktorů, které riziko některých vrozených vad snižují –zejména příjem kyseliny listové. Preventivní užívání kyseliny listové může ovlivnit výskyt určitých skupin vrozených vývojových vad
- Doporučení odborných společností (CDC – USA, EUROCAT – členské státy) pro zvýšení příjmu kyseliny listové v těhotenství

Odůvodnění projektu - dokumenty

- **Závěry 36. výroční zasedání ICBDSR** ve dnech 11. – 14. září 2009 v americkém Salt Lake City - nutnost řešení problematiky prevence a obecných doporučení pro prevenci vrozených vad.
- Dlouhodobý program **Zdraví 21** (UV č.1046 ze dne 30.října 2002) - dílčí úkol č.3.3, aktivita 3.3.1.- zavedení programů primární prevence vrozených vad

Plnění programu:

- v ČR **program zaměřený na primární prevenci neexistuje** (termín pro splnění cíle r.2010)
- Neexistuje také žádné odborné doporučení ze strany odborné lékařské veřejnosti ani ze strany MZ ČR.
- cílová populace nemá dostatek informací v této problematice a
- informovanost široké odborné zdravotnické veřejnosti není dostatečná a jednotná

Cíle projektu

Přímé cíle projektu :

- zvýšení **vědomostí** o významu primární prevence vrozených vývojových vad
- zvýšení vědomostí, dovedností a **utvrzení návyků vedoucích ke zdravému životnímu stylu** žen fertilního věku
- **zvýšení motivace** k uvědomělému přístupu k budoucí roli matky

Další cíle:

- aktivní přístup k **naplňování zdravotnických dokumentů** orientovaných na zdraví společnosti
- zvýšení **zdrojů informací** o možnostech primární prevence vrozených vývojových vad, navození **změny myšlení** ve vztahu ke správnému životnímu stylu s ohledem na budoucí generaci

Projekt je především **určen mladým ženám**, které budou osloveny prostřednictvím odborných pracovníků, praktických lékařů gynekologů, pedagogů a dalších



Realizace projektu

- **leták** upozorňující na rizika vzniku vrozených vad a jejich možnou prevenci
- **webové stránky** s informacemi o primární prevenci a s interaktivním nástrojem o příjmu kyseliny listové z přirozených zdrojů určený ženám od 15 let věku.
- **databáze** pro vyhodnocení **příjmu kyseliny listové** z přirozených zdrojů
- využití interaktivního nástroje na **vyhodnocení základních rizik životního stylu** – nedostatečnou pohybovou aktivitu a s tím spojené obezity, konzumaci alkoholu, kouření
- **seminář** pro odbornou veřejnost ve spolupráci s **MŠMT**

Leták a plakát



Mysli na mne včas ...
... dříve, než se narodím



Narození zdravého dítěte je nejkrásnějším okamžikem v životě rodičů. Je vždy spojeno s očekáváním, nadějí ale i s obavami. S obavami z toho, že si dítě na svět přinese odchylku, která vznikne v důsledku abnormálního vývoje v matčině těle od oplození až k porodu, a kterou nazýváme vrozenou vývojovou vadou.

V současnosti je až 10 % vrozených vad u dětí způsobeno zevními podmínkami, které jsou ovlivnitelné a jejich negativnímu vlivu lze tedy předcházet. Převážnou část z nich tvoří:

- nesprávný životní styl rodičů (konzumace alkoholu, kouření a jiné škodliviny);
- různá infekční onemocnění těhotné ženy;
- nedostatek vitamínů (především kyseliny listové) nebo jejich nežádoucí užívání;
- chronická onemocnění těhotné ženy a jejich léčba (léky).

Přibližně 30 % vrozených vad je podmíněno dědičně – jsou získané od jednoho nebo obou rodičů. Existují však různé typy dědičnosti vrozených vad a onemocnění, to ale neznamená, že se vždy narodí postižené dítě. O možných rizicích je vhodné se poradit s lékařem (genetikem).

U přibližně 60 % vrozených vad zůstávají stále neznámé příčiny a ty jsou neovlivnitelné, ale primární prevenci lze i některým těmto případům čelit. *Neovlivnitelná rizika bere na sebe člověk okamžikem zrození.*

O maximální snížení rizika vzniku vrozené vývojové vady nebo genetického onemocnění u plodu ještě před vznikem této odchylky v těhotenství usiluje tzv. primární prevence vrozených vývojových vad. Mezi metody primární prevence patří: omezení škodlivých (tzv. mutagenních, teratogenních – vyvolávajících odchylku) a infekčních vlivů na budoucí matku, respektive rodiče; plánované rodičovství (vzájemná informace o zdravotním stavu partnerů a výskytu vrozených vad či dědičných onemocnění v rodinách); léčba a úprava medikace (léků) u žen s chronickým onemocněním; doporučení vhodného termínu koncepce (početi) vzhledem k úpravě pracovního prostředí a zdravotního stavu partnerů; početi v optimálním věku aj.

Je velmi důležité, aby budoucí rodiče znali možné rizikové faktory, které mohou zvyšovat riziko vrozené vady. V určitých případech je možné riziko snížit nebo odstranit. Primární prevence však nemůže vzniku vrozené vady zabránit vždy. Proto k odhalení vrozených vad existuje ještě možnost provedení různých tzv. screeningových testů, ultrazvukových vyšetření a případně i cílené prenatální diagnostiky v průběhu těhotenství. Poradte se vždy se svým ošetřujícím gynekologem.

Primární prevenci jsou také věnovány webové stránky www.vrozene-vady.cz/primarni-prevence, na kterých jsou uvedeny informace a kontakty na příslušná odborná pracoviště.

Na webových stránkách Státního zdravotního ústavu (SZU) www.szu.cz si můžete zkontrolovat některé vaše rizikové faktory životního stylu a orientačně i váš denní příjem kyseliny listové – projekt Mysli na mne včas.

Vydal: Státní zdravotní ústav

Autor: MUDr. Antonín Šípek, CSc.

Recenze: MUDr. Vladimír Dvořák, Prof. MUDr. Petr Goetz, CSc.

Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví“ 2010, projekt č. 10032 Mysli na mne včas.

Návrh a grafická úprava: Marcela Havilínová

Titul: GEOPRINT s. r. o., Kojánská 1110, Liberec

1. vydání, © Státní zdravotní ústav, Praha, 2010 – NEPRODEJNÉ



Mysli na mne včas ...
... dříve, než se narodím



více než 3 % dětí se v ČR ročně narodí s odchylkou, která vznikla v průběhu nitroděložního života

může se jednat o malou nepravidelnost, nebo o závažnou, život dítěte omezující poruchu

příčiny vzniku jsou ovlivnitelné i neovlivnitelné

- 30 % vrozených vad je podmíněno dědičně
- 10 % vrozených vad je způsobeno známými příčinami zevního prostředí
- 60 % vrozených vad je způsobeno dalšími příčinami

pravděpodobnost vzniku vrozené vady zvyšují takzvané rizikové faktory některé rizikové faktory se týkají životosprávy budoucí matky (patří sem nedostatek či nadbytek některých minerálů a vitamínů ve stravě, užívání některých léků, kouření, stres, infekční choroby a další příčiny působící v době před početím a během těhotenství)

mysli na mne včas ...

*... a vyvaruj se rizik,
která můžeš ovlivnit*

*mysli na mne včas,
dříve než se narodím*

*... a udělej pro mne vše,
co je možné udělat*

mysli na mne včas,

ještě dříve, než mě počnete

... plánuj své mateřství

... přístupuj zodpovědně k početí

a mému nitroděložnímu vývoji

Více informací na: www.szu.cz, projekt "Mysli na mne včas"

www.vrozene-vady.cz/primarni-prevence

Vydal Státní zdravotní ústav za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví 2010“, projekt č. 10032 Mysli na mne včas"

Autor: MUDr. Danuše Antošová

Recenze: MUDr. Antonín Šípek, CSc.

1. vydání, © Státní zdravotní ústav, Praha, 2010 – NEPRODEJNÉ

Návrh a grafická úprava: Marcela Havilínová

Titul: Geoprint s. r. o., Kojánská 1110, Liberec



Windows Internet Explorer
 http://www.szu.cz/

Soubor Úpravy Zobrazit Oblíbené položky Nástroje nápověda

szu

Vstupní stránka Mapa webu

VYHLEDÁVÁNÍ

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV


o szu Kontakt Vzdělávání Publikace / Statistické údaje Povinně zveřejněné informace Nabídka zaměstnání Služby

Home


Témata zdraví a bezpečnosti

- > Témata zdraví a bezpečnosti
- > Aktuality
- > Integrovaný operační program - IOP
- > Autorizace a kvalita služeb v ochraně veřejného zdraví
- > Věda a výzkum
- > Knihovna
- > Odkazy


Kampaň a soutěž pro každého




Kontaktní údaje
Státní zdravotní ústav




Nemoci a jejich prevence




Připravenost a reakce na krizové situace




Hygiena životního prostředí




Bezpečnost potravin a předmětů běžného užívání




Pracovní prostředí a zdraví




Podpora zdraví



Cestovní medicína




Vakcíny a očkování



Genetika a genomika

Rychlé odkazy

- [Projekt Mysli na mne včas...](#)
- [Jednodenní odbornou konferenci - chřipky](#)
- [Aktuální pylové zpravodajství - pražská stanice - 2010](#)
- [Aktuální situace v problematice Bisfenolu A](#)
- [Aktuality - pracovní prostředí a zdraví](#)
- [Nařízení \(ES\) č. 1272/2008 o klasifikaci a označování látek a směsí = nařízení CLP](#)
- [Povodně a pitná voda](#)
- [Hrajeme o kila](#)
- [Přijmi a vydej 2010](#)
- [S pohybem každý den 2010](#)
- [Rady pro horké počasí](#)
- [Žádost o vydání toxikologického posudku podle zákona č. 326/2004 Sb.](#)
- [Teplá/horko - jak se vyrovnat s mimořádnými klimatickými podmínkami](#)
- [Informace k záplavám jsou na stránkách MZ ČR](#)
- [Sopečný prach](#)



Projekt Mysli na mne včas..., SZÚ - Windows Internet Explorer

http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/projekt-mysli-na-mne-vcas

Soubor Úpravy Zobrazit Oblíbené položky Nástroje Nápověda

Projekt: Mysli na mne včas..., SZÚ

Vstupní stránka Mapa webu

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV


VYHLEDÁVÁNÍ

O SZÚ Kontakt Vzdělávání Publikace / Statistické údaje Povinně zveřejněné informace Nabídka zaměstnání Služby

Home » Téma zdraví a bezpečnosti » Podpora zdraví » Kojení Předškolní věk dětí » Projekt Mysli na mne včas...

Projekt Mysli na mne včas...

Projekt primární prevence vrozených vývojových vad



- > Téma zdraví a bezpečnosti
- > Aktuality
- > Integrovaný operační program - IOP
- > Autorizace a kvalita služeb v ochraně veřejného zdraví
- > Věda a výzkum
- > Knihovna
- > Odkazy

Kontaktní údaje

Státní zdravotní ústav
Šrobárova 48
Praha 10, 100 42
Tel.: 26708 1111
E-mail: zdravust@szu.cz
Datová schránka: ymkj9r5
IČ: 75010330
DIČ: CZ75010330

Více než 3 % dětí se v ČR ročně narodí s odchylkou, která vznikla v průběhu nitroděložního života. Může se jednat o malou nepravidelnost, nebo o závažnou, život dítěte omezující poruchu. Příčiny vzniku jsou ovlivnitelné i neovlivnitelné.

- 30 % vrozených vad je podmíněno dědičně
- 10 % vrozených vad je způsobeno známými příčinami zevního prostředí
- 60 % vrozených vad je způsobeno dalšími příčinami


Pravděpodobnost vzniku vrozené vady zvyšují takzvané rizikové faktory, některé z nich se týkají životosprávy budoucí matky (patří sem nedostatek či nadbytek některých minerálních látek a vitamínů ve stravě, užívání některých léků, kouření, stres, infekční choroby a další příčiny působící v době před početím a během těhotenství).

Mnohá rizika mohou tedy budoucí rodiče ovlivnit. Velkou roli hraje výživa, příjem kyseliny listové. Rozšířte své znalosti o jejím významu a orientačně si vyhodnotte váš denní příjem kyseliny listové PROGRAM je určen především ženám, ale také muži si mohou vyhodnotit svůj denní příjem kyseliny listové.

Můžete si vyhodnotit i další rizikové faktory svého životního stylu. PROGRAM pro vyhodnocení vašich rizikových faktorů životního stylu.

Přistupujte zodpovědně k početí a nitroděložnímu vývoje svých potomků, udělejte pro ně vše, co je možné udělat,

Internet 100%



Mysli na mne včas - Úvod - Windows Internet Explorer

http://www.szu.cz/czsp/vvv/

Soubor Úpravy Zobrazit Oblíbené položky Nástroje Nápověda


Mysli na mne včas - Úvod

Mysli na mne včas

Kyselina listová v prevenci vrozených vývojových vad

STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV SZU

O KYSELINĚ LISTOVÉ VÁŠ DENNÍ PŘÍJEM ODKAZY



ÚVOD

ZDROJE KYSELINY LISTOVÉ V POTRAVĚ
ÚČINKY KYSELINY LISTOVÉ
PŘÍJEM KYSELINY LISTOVÉ
ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY

ÚVOD

Kyselina listová patří do skupiny vitaminů B, vitaminů rozpustných ve vodě. Od kyseliny listové se odvozuje skupina dalších látek, které zahrnujeme pod názvem foláty. Jedná se o deriváty kyseliny listové, které se běžně vyskytují v přírodě. Kyselina listová byla poprvé izolována ze zelených listů špenátu (odtud její název).

Kyselina listová je labilní vitamin, je rozrušována vysokými teplotami, varem, slunečním zářením a dlouhodobým skladováním. Před oxidací je ve vodném prostředí chráněna vitaminem C, který ji často v potravinách rostlinného původu doprovází.

Vstřebávání kyseliny listové je závislé na její chemické struktuře, funkčním stavu zažívacího traktu, věku, konzumaci alkoholu, léků.

Webové stránky byly vytvořeny za finanční podpory dotačního programu MZ "Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví" 2010, projekt č.10032 Mysli na mne včas.

Hotovo

Internet 100%


Mysli na mne včas - Zdroje kyseliny listové v potravě - Windows Internet Explorer

http://www.szu.cz/czsp/vv/zdroje.php

Soubor Úpravy Zobrazit Oblíbené položky Nástroje nápověda

Mysli na mne včas - Zdroje kyseliny listové v potravě

O KYSELINĚ LISTOVÉ VÁŠ DENNÍ PŘÍJEM ODKAZY



ÚVOD
ZDROJE KYSELINY LISTOVÉ V POTRAVĚ
 ÚČINKY KYSELINY LISTOVÉ
 PŘÍJEM KYSELINY LISTOVÉ
 ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY

ZDROJE KYSELINY LISTOVÉ V POTRAVĚ

Významným zdrojem kyseliny listové je:

- o **Listová zelenina** - ledový salát, čínské zelí, hlávkový salát.
- o **Zelenina**: květák, brokolice, zelí, kapusta, špenát, růžičková kapusta, zelený hrášek, fazole, okurky, dýně, červená řepa, rajčata.
- o **Obilniny**: celá obilná zrna (zejména klíčky), celozrnné výrobky - celozrnný chléb, müsli.
- o **Ovoce**: mango, avokádo, pomeranče, banány, třešně, višně, jahody, maliny, angrešt.
- o **Ořechy**: vlašské ořechy, para ořechy, pistáciové ořechy.
- o **Některé mléčné výrobky**: plísňové sýry, měkké sýry.
- o **Maso**: játra.

POTRAVINA	Obsah kyseliny listové µg/100 g
banán	17 - 20
pomeranč	24 - 42
vinné hrozny	5- 43

Hotovo


Internet 100%

Mysli na mne včas - Příjem kyseliny listové - Windows Internet Explorer

http://www.szu.cz/czsp/vvv/prijem.php

Soubor Úpravy Zobrazit Oblíbené položky Nástroje Nápověda

Mysli na mne včas - Příjem kyseliny listové



ÚVOD
ZDROJE KYSELINY LISTOVÉ V POTRAVĚ
ÚČINKY KYSELINY LISTOVÉ
PŘÍJEM KYSELINY LISTOVÉ
ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY

DOPORUČENÉ MNOŽSTVÍ KYSELINY LISTOVÉ:

- o pro těhotné ženy **400 µg**
- o ženy uvažující o těhotenství **400 µg**
- o ženy neuvažující o těhotenství **200 µg**
- o ženy se zvýšeným rizikem **600 µg**
- o muži **200 µg**

ZNÁTE SVŮJ DENNÍ PŘÍJEM KYSELINY LISTOVÉ Z PŘIROZENÝCH ZDROJŮ?

Vyhodnoťte si orientačně Váš denní příjem kyseliny listové - [interaktivní nástroj](#)

ZVÝŠENÍ PŘÍJMU KYSELINY LISTOVÉ LZE DOSÁHNOUT:

1. Zvýšením konzumace potravin bohatých na kyselinu listovou s ohledem na správné skladování surovin a přípravu stravy. (Německá společnost pro výživu označuje za potraviny bohaté na kyselinu listovou, ty, které obsahují v jedné porci minimálně 10 % denní doporučené dávky.)
2. Doplněním (suplementací), především u žen se zvýšeným rizikem, které uvažují o těhotenství.
3. Obohacováním (fortifikace) potravin kyselinou listovou. Potraviny obohacené foláty mohou být např. snídaňové cereálie, chléb, šťávy, výživné nápoje.

ZMĚNY OBSAHU KYSELINY LISTOVÉ V POTRAVINÁCH PŘI KULINÁRNÍ ÚPRAVĚ

Hotovo

Internet 100%


Mysli na mne včas - Zásady správné výživy - Windows Internet Explorer

http://www.szu.cz/czsp/vvv/zasady.php

Soubor Úpravy Zobrazit Oblíbené položky Nástroje Nápověda

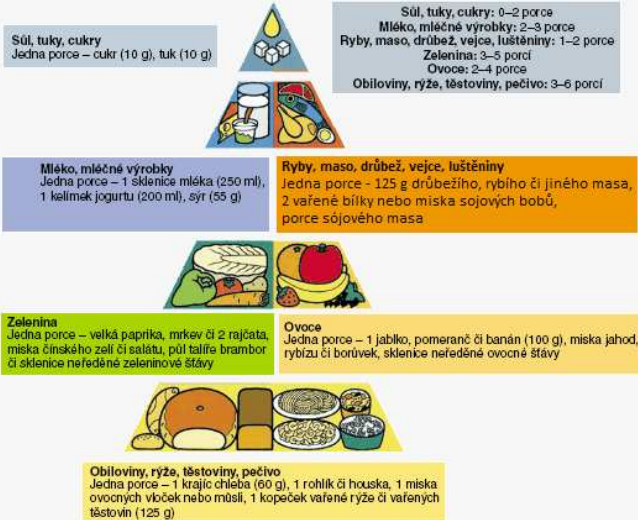
Mysli na mne včas - Zásady správné výživy

ZDROJE KYSELINY LISTOVÉ V POTRAVĚ
 ÚČINKY KYSELINY LISTOVÉ
 PŘÍJEM KYSELINY LISTOVÉ
ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY



ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY

POTRAVINOVÁ PYRAMIDA
 (zdroj: <http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/potravinova-pyramida>)



Sůl, tuky, cukry Jedna porce – cukr (10 g), tuk (10 g)	Sůl, tuky, cukry: 0–2 porce Mléko, mléčné výrobky: 2–3 porce Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny: 1–2 porce Zelenina: 3–5 porcí Ovoce: 2–4 porce Obiloviny, ryže, těstoviny, pečivo: 3–6 porcí
Mléko, mléčné výrobky Jedna porce – 1 sklenice mléka (250 ml), 1 kelímek jogurtu (200 ml), syř (55 g)	Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny Jedna porce - 125 g drůbežního, rybního či jiného masa, 2 vařené bílky nebo miska sojových bobů, porce sójového masa
Zelenina Jedna porce – velká paprika, mrkev či 2 rajčata, miska čínského zelí či salátu, půl talíře brambor či sklenice neředěné zeleninové šťávy	Ovoce Jedna porce – 1 jablko, pomeranč či banán (100 g), miska jahod, rybízů či borůvek, sklenice neředěné ovocné šťávy
Obiloviny, ryže, těstoviny, pečivo Jedna porce – 1 krajíc chleba (60 g), 1 rohlík či houska, 1 miska ovocných vloček nebo müsli, 1 kopeček vařené ryže či vařených těstovin (125 g)	

Hotovo

Internet 100%

Mysli na mne včas - Zásady správné výživy - Windows Internet Explorer

http://www.szu.cz/czsp/vvv/zasady.php

Go Soubor Úpravy Zobrazit Oblíbené položky Nástroje Nápověda

Mysli na mne včas - Zásady správné výživy

Stránka Nástroje

Doporučení:

- o dodržujte pravidelnost (5-6 jídel denně)
- o dostatečně pijte (alespoň 1,5 litru denně, neslazených nápojů)
- o šetřete tukem, preferujte rostlinné oleje před živočišnými tuky
- o maso vybírejte libové, vyhýbejte se uzeninám
- o jezte mléčné výrobky, nejlépe nízkotučné a zakysané
- o vyměňte bílé pečivo za celozrnné
- o jezte dostatek ovoce a zeleniny (zeleniny až 400 - 500 gramů denně, ovoce 150-250 gramů)
- o jezte alespoň dvakrát týdně ryby a výrobky z nich
- o jezte alespoň jednou týdně luštěniny
- o občas zařaďte ořechy
- o sladkosti si dopřejte pouze výjimečně, raději konzumujte ovoce, tvarohové dezerty, pudinky, kvalitní hořkou čokoládu s vysokým obsahem kaka

UKÁZKOVÝ JÍDELNÍČEK (450-600 µg KYSELINY LISTOVÉ NA DEN)

DEN	SNÍDANĚ	PŘESNÍDÁVKA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
1.	<ul style="list-style-type: none"> • 2 plátky slunečnicového chleba, • 20 g rostlinný tuk • 50 g tvrdý sýr 30% t.v.s. • 100 g paprika bílá 	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g pomeranč • 40 g koláček 	<ul style="list-style-type: none"> • 250 ml polévka slepičí s rýží, • 100 g rybí filé, • 150 g vařené brambory, • 150 g dušená mrkev s hráškem • 100 g hlávkový salát 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g jogurt (do 3% tuku) • banán 	<ul style="list-style-type: none"> • Lečo s vejcem a šunkou • dalaťmanek • 10 g rostlinný tuk
2.	<ul style="list-style-type: none"> • 50g müsli • 150 g bílý jogurt (nebo mléko) • 100 g hranouč 	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g ovocný tvaroh Milko • kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> • 250 ml polévka brokoliceová • 150 g krůti prsa, • rýže 2 kosačky 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 g chléb • plátek šunky • plátek 	<ul style="list-style-type: none"> • tvarohová pomazánka • rostlinný tuk • 1 ks pečiva • 100 g stříká jablko

Hotovo

Internet 100%




Mysli na mne včas - Váš denní příjem - Úvod - Windows Internet Explorer

http://www.szu.cz/czcp/vvv/denniprijem.php


Soubor Úpravy Zobrazit Oblíbené položky Nástroje Nápověda

Mysli na mne včas - Váš denní příjem - Úvod


Stránka Nástroje



Kyselina listová v prevenci vrozených vývojových vad



O KYSELINĚ LISTOVÉ VÁŠ DENNÍ PŘÍJEM ODKAZY



ÚVOD
REGISTRACE / PŘIHLÁŠENÍ
ILUSTRATIVNÍ OBRÁZKY

ÚVOD

Prostřednictvím kalkulačky si můžete vyhodnotit váš denní příjem kyseliny listové z přirozených zdrojů. Pro opakované použití musíte nejdříve vyplnit registrační formulář. V tomto formuláři si zvolíte své přihlašovací jméno nebo použijete email. Pomocí tohoto jména/emailu se budete moci v budoucnu vrátit k vyplněným hodnotám. Pro práci s kalkulačkou musíte vyplnit všechny údaje. Při opakovaném využití kalkulačky, můžete sledovat svůj příjem kyseliny listové za posledních 30 dní.

KALKULAČKA

Vyberte si z nabídky potravin a udejte zkonsumované množství v gramech. Pro přidání další potraviny klikněte na položku „Přidat další potravinu“ a postupujte stejným způsobem. Při použití klávesy TAB v poli "Množství" se automaticky nabídne další výběr potraviny. Zapsané hodnoty se uloží a vyhodnotí po stisku tlačítka "Uložit", toto tlačítko použijte až po zadání všech zkonsumovaných potravin toho dne. Položku "Smazat" použijte pro smazání řádku, pokud byla chybně zadána.

Hotovo

Internet 100%



Kyselina listová v prevenci vrozených vývojových vad



O KYSELINĚ LISTOVÉ

VÁŠ DENNÍ PŘÍJEM

ODKAZY



ÚVOD

REGISTRACE / PŘIHLÁŠENÍ

ILUSTRATIVNÍ OBRÁZKY

REGISTRACE

* Vyplňte všechny údaje.

Uživatelské jméno
nebo email:

Pohlaví:

Věk:

Těhotenství:

Počet porodů:

Zaregistrovat

PŘIHLÁŠENÍ

Uživatelské jméno nebo
email:

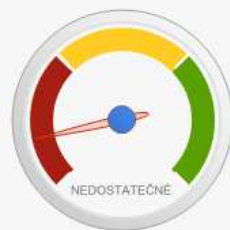
Přihlásit



- ÚVOD
- KALKULAČKA**
- ODHLÁSIT
- ILUSTRATIVNÍ OBRÁZKY

KALKULAČKA

Vyberte si z nabídky potravin a udejte zkonsumované množství v gramech. Pro přidání další potraviny klikněte na položku „Přidat další potravinu“ a postupujte stejným způsobem. Při použití klávesy TAB v poli "Množství" se automaticky nabídne další výběr potraviny. Zapsané hodnoty se uloží a vyhodnotí po stisku tlačítka "Uložit", toto tlačítko použijte až po zadání všech zkonsumovaných potravin toho dne. Položku "Smazat" použijte pro smazání řádku, pokud byla chybně zadána.



+ Přidat další potravinu

Název potraviny	Množství v gramech	
hlávkový salát	100	Smazat

Uložit

Váš příjem kyseliny listové za posledních 30 dní.

Dostatečný/uspokojivý

Mysli na mne včas - Váš denní příjem - Zápis - Windows Internet Explorer


http://www.szu.cz/czsp/vvv/zapis.php#

Soubor Úpravy Zobrazit Oblíbené položky Nástroje nápověda

Mysli na mne včas - Váš denní příjem - Zápis

KALKULAČKA

Vyberte si z nabídky potravin a udejte zkonsumované množství v gramech. Pro přidání další potravin klikněte na položku „Přidat další potraviny“ a postupujte stejným způsobem. Při použití klávesy TAB v poli "Množství" se automaticky nabídne další výběr potravin. Zapsané hodnoty se uloží a vyhodnotí po stisku tlačítka "Uložit", toto tlačítko použijte až po zadání všech zkonsumovaných potravin toho dne. Položku "Smazat" použijte pro smazání řádku, pokud byla chybně zadána.




NEDOSTATEČNĚ

+ Přidat další potraviny

Název potravin	Množství v gramech	
kedluben	15	✖ Smazat
ředkvička	10	✖ Smazat

Uložit

Váš příjem kyseliny listové za posledních 30 dní.



Webové stránky byly vytvořeny za finanční podpory dotačního programu MZ "Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví" 2010, projekt č. 10032 Mysli na mne včas.

Hotovo Internet 100%



Kyselina listová v prevenci vrozených vývojových vad



O KYSELINĚ LISTOVÉ

VÁŠ DENNÍ PŘÍJEM

ODKAZY

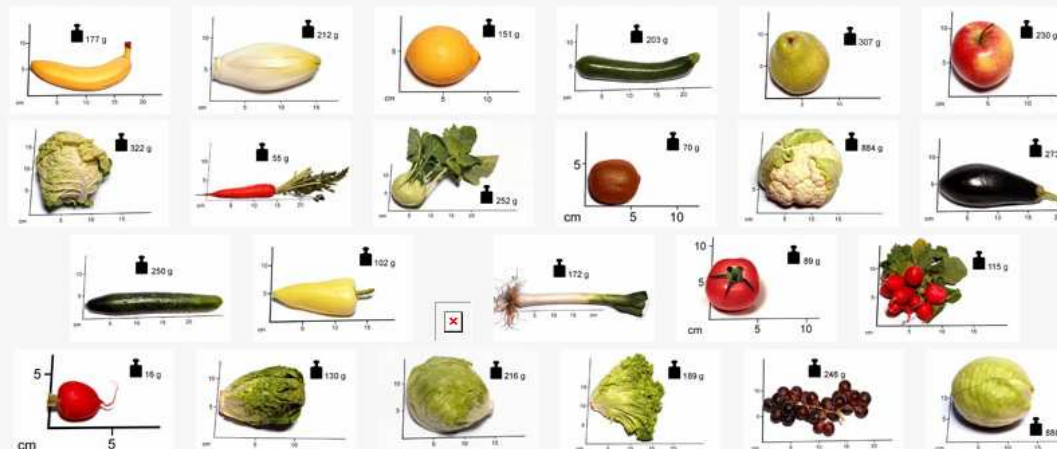


ÚVOD

REGISTRACE / PŘIHLÁŠENÍ

ILUSTRATIVNÍ OBRÁZKY

OBRÁZKY POTRAVIN



Poznejte rizika svého životního stylu



Základní informace BMI Strava Pohyb Kouření Alkohol Zátěž a stres Vyhodnocení

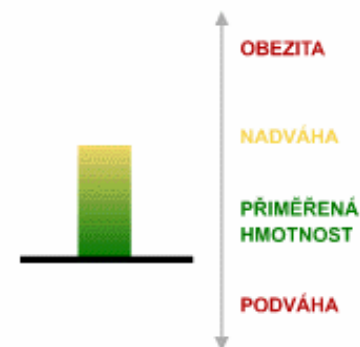
- ∴ ÚVOD
- ∴ ZNÁTE SVÁ RIZIKA?
- ∴ RIZIKO
DOPRAVNÍCH ÚRAZŮ
- ∴ DOPORUČENÍ
- ∴ DALŠÍ INFORMACE

Výpočet BMI

$BMI = \text{hmotnost v kg} / \text{výška m}^2$

<=18,5	podváha (hubenost, štíhlost)
18,5 - 24,9	normální, přijatelná hmotnost
25,0 - 29,9	nadváha
30,0 - 39,9	obezita
>=40	morbidní obezita

Vaše hmotnost: **69 kg**
Vaše výška: **1.62 m**



Vaše BMI = 26.29

Nadváha je šesté největší riziko ohrožující zdraví

[Další](#)

Poděkování

- MUDr. Šípkovi, CSc,
- Mgr. Suchopárové,
- MUDr. Antošové,
- představitelům SZÚ, MZ, MŠMT a Kanceláře WHO v ČR,
- pracovníkům dislokovaných pracovišť,
- představitelům odborných společností,
- všem, kdo se podílí na realizaci programu,
- dalším nejmenovaným, kteří pomáhají řešit danou problematiku

Děkuji za pozornost

- skalova@szu.cz
- [WWW.SZU.CZ](http://www.szu.cz)

