

The background of the slide is a soft-focus photograph of a forest. In the foreground, there is a green plant with several bright pink flowers. The text is overlaid on the left side of the image.

Výživa zdravých a chronicky nemocných dětí v 21.století

Hrstková H.



Česká republika

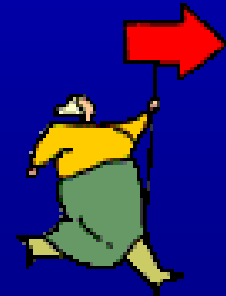
**přední místo na světě
ve výskytu
kardiovaskulárních chorob**



Nejčastější příčina úmrtí

Budoucí vývoj zdraví - ovlivňován morbiditou v dětství

- Preventivní programy - včasné zahájení
- Aterogenní pláty - základ v dětství
- Výskyt kardiovaskulárních chorob v rodině
- Nesprávná životospráva, obezita, omezená pohybová aktivita
- Léčba zhoubných nádorů - rizikový faktor pro KV choroby v dospělosti
- Genetické riziko - nelze ovlivnit
- Životní styl - lze ovlivnit



Obezita a nadváha

- Hlavní zdravotní problém konce 20.a počátku 21.století
- Vysoký energetický příjem
- Nízký energetický výdej
- Často spojena s hypertenzí

Výskyt obezity u dětí

- Průmyslově vyspělé země 5-30%
- USA v roce 1992 již 17-22%
- ČR obézních dětí ve věku 7-11 let
6% chlapců a 5,6% dívek
- 30% obézních dospělých bylo obézních již
v dětství

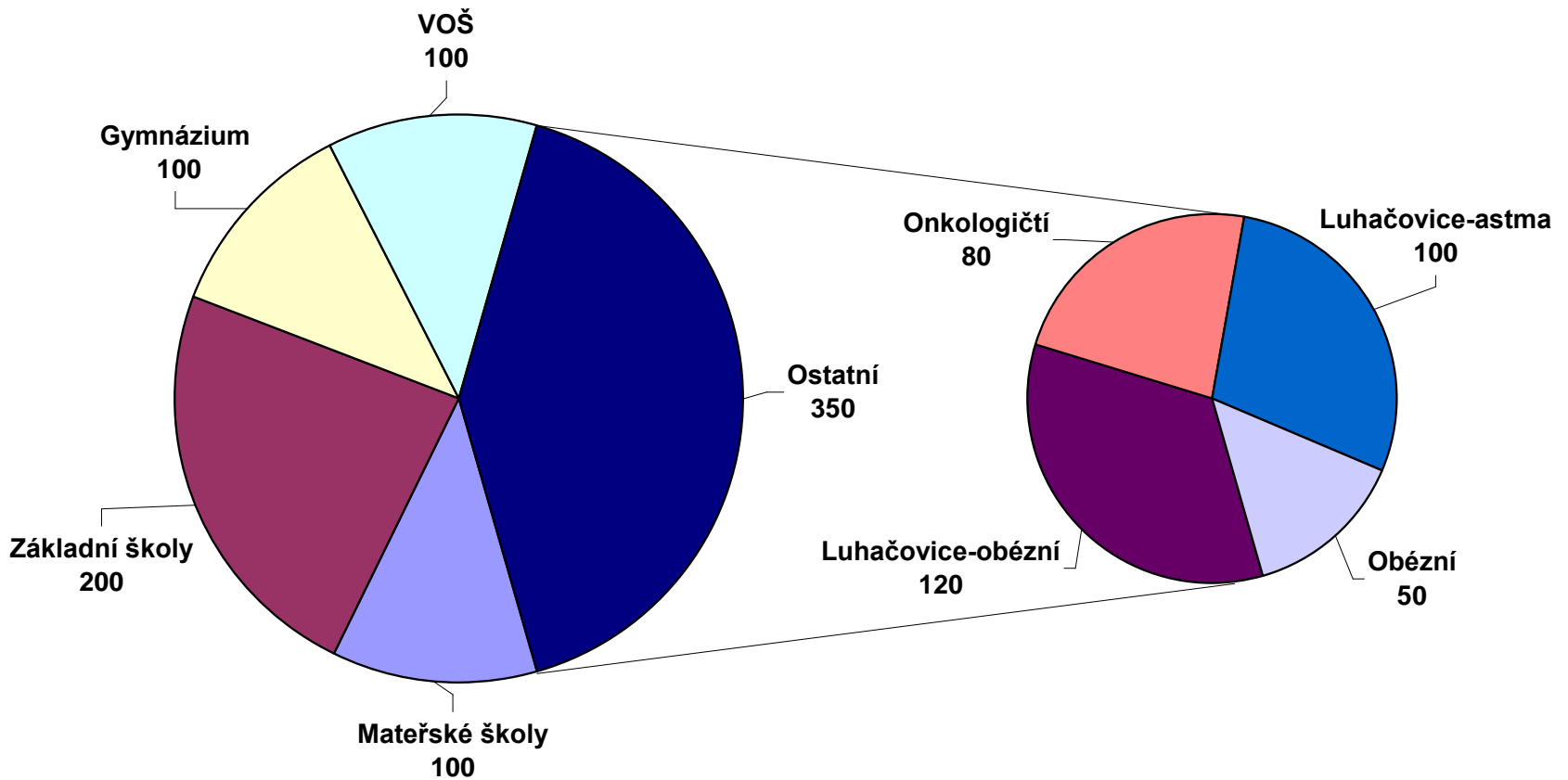
Sledování výživových zvyklostí

- Opakovaný 24 hodinový recall
- WHO nutriční skóre- 10 parametrů hodnocených 0-1 bod

Charakteristika souboru

skupina	charakteristika	celkem	celkem
I.	Luhačovice-obézní	120	
II.	Onkologičtí	80	
III.	Luhačovice-astma	100	
IV.	Obézní	50	
	CELKEM	350	
V.	Mateřské školy	100	
	Základní školy	200	
	Gymnázium	100	
	VOŠ	100	
	CELKEM	500	500
	CELKEM vyšetřeno		850

Charakteristika souboru



Charakteristika souboru - věk

Skupina	Charakteristika souboru	Věk – roky – Ø
I.	Obézní-lázeňská léčebna	14
II.	Onkologičtí	15
III.	Astma-lázeňská léčebna	14
IV.	Obézní-v domácí péči	15
V.	Mateřské školy	5,6
	Základní školy	12
	Gymnázium	18
	VOŠ	20

Výživové doporučené dávky na úrovni „jak snědeno“ (VDD)

Výživové faktory	Děti předškolního věku (roky)		Děti školního věku (roky)			Dospívající studující		Pracující lehká práce	
				chlapci	dívky	15-18 let		19-34 let	
	1-3	4-6	7-10	11-14	11-14	chlapci	dívky	muži	ženy
Energie kJ	5 500	7 000	9 000	10 500	9 500	11 500	9 000	11 000	9 000
Energie kcal	1 315	1 670	2 150	2 510	2 270	2 745	2 150	2 625	2 150
Bílkoviny g	45	60	75	90	80	95	75	80	70
Tuky g	40	55	65	75	70	85	65	75	65
Sacharidy g	193	234	316	368	330	400	316	408	321
Kys. linolová g	4,5	5,5	7,5	9,0	8,5	10,0	9,0	8,0	7,0
Bílkoviny	13,7 %	14,4 %	14,0%	14,4 %	14,1%	13,8 %	14,0%	12,2 %	13,0%
Tuky	27,4 %	29,6 %	27,2%	26,9 %	27,8%	27,9 %	27,2%	25,7 %	27,2%
Sacharidy	58,9 %	56,0 %	58,8%	58,7 %	58,1%	58,3 %	58,8%	62,1 %	59,8%

Výsledky: Energie - příjem

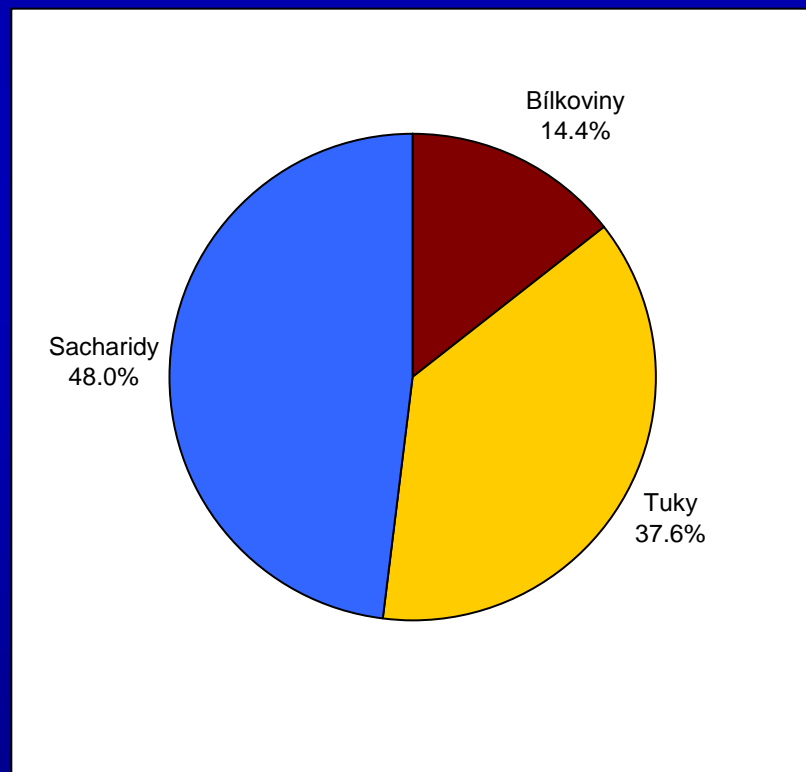
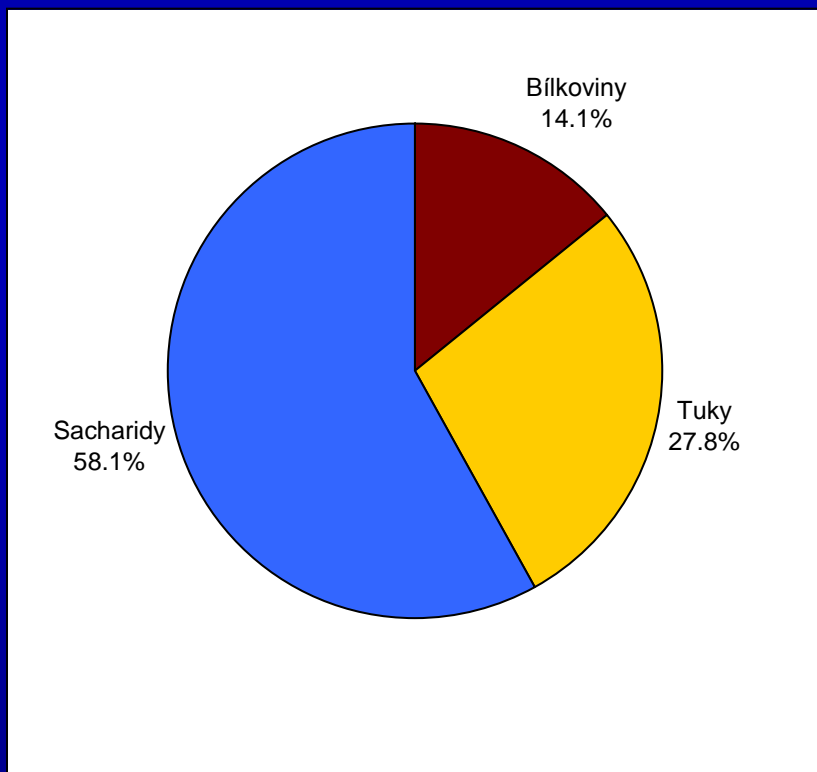
	NORMA	Příjem \emptyset
Obézní L	9500 – 10500	6082
Obézní	9000- 11500	8907
Onkol	9000 – 11500	8264
Astma	9500 – 10500	6332

MŠ	7000	5699
ZŠ	9500 – 10500	7241
Gymnáz	9000 – 11500	8775
VOŠ	9000 – 11000	5900

Výsledky

Výživové doporučené dávky
Norma : 11 – 14 let

Výživové zjištěné dávky
Skupina I.: Luhačovice obézní dívky



Tuky v % obézní dívky L

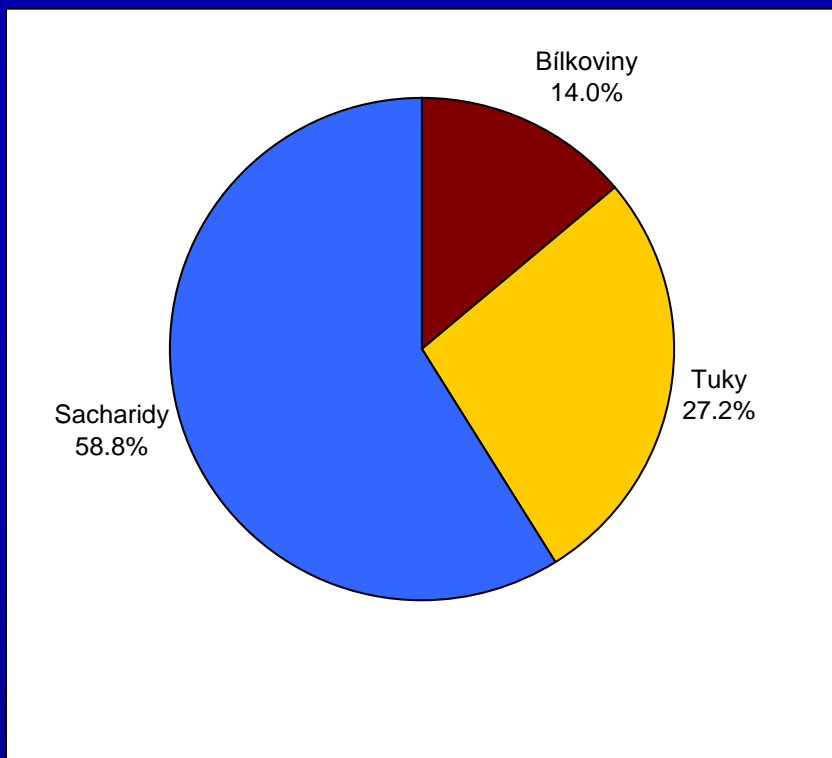
- Nasycené 12,6- 13,0 (norma pod 7)
- Vícenenasycené 8,5-10,1 (norma 6-10)

Výsledky děti- obézní L

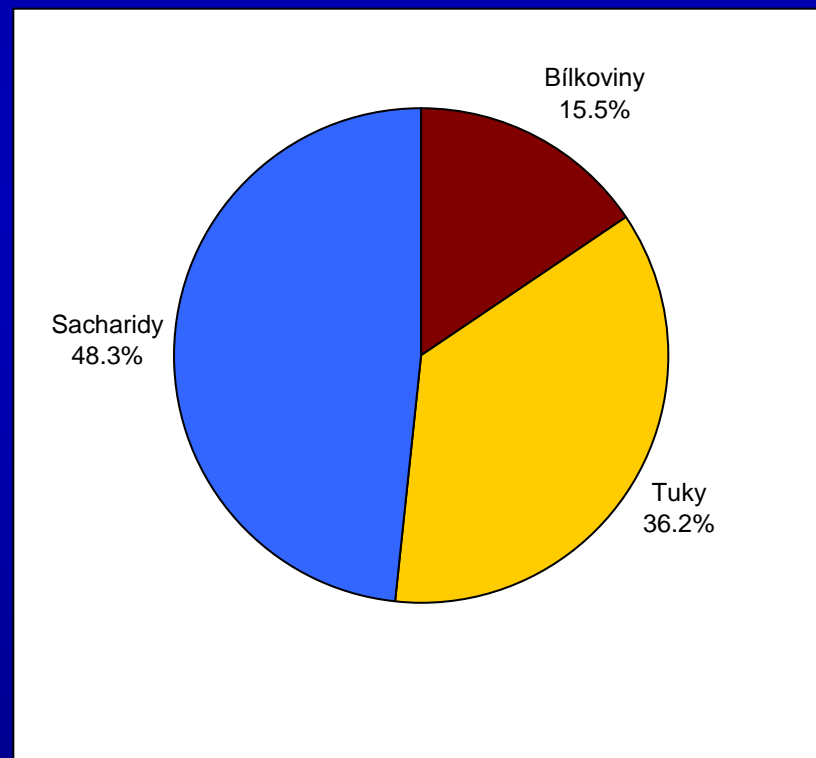
- Příjem energie snížený
- Příjem tuků zvýšený
- Příjem tekutin snížený
- Příjem mléka a mléčných výrobků snížený

Výsledky

Výživové doporučené dávky
Norma : 15 – 18 let



Výživové zjištěné dávky
Skupina IV.: obézní dívky – všední den



Tuky % obézní

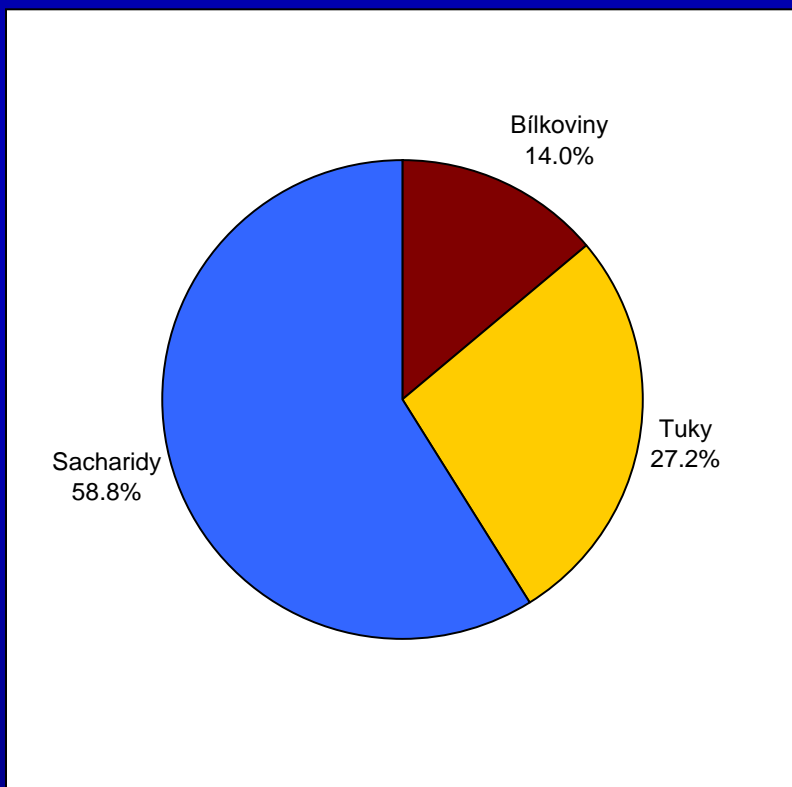
- Nasycené 14,1-15,2 (norma pod 7)
- Vícenenasycené 7-7,7 (norma 6-10)

Výsledky děti- obézní

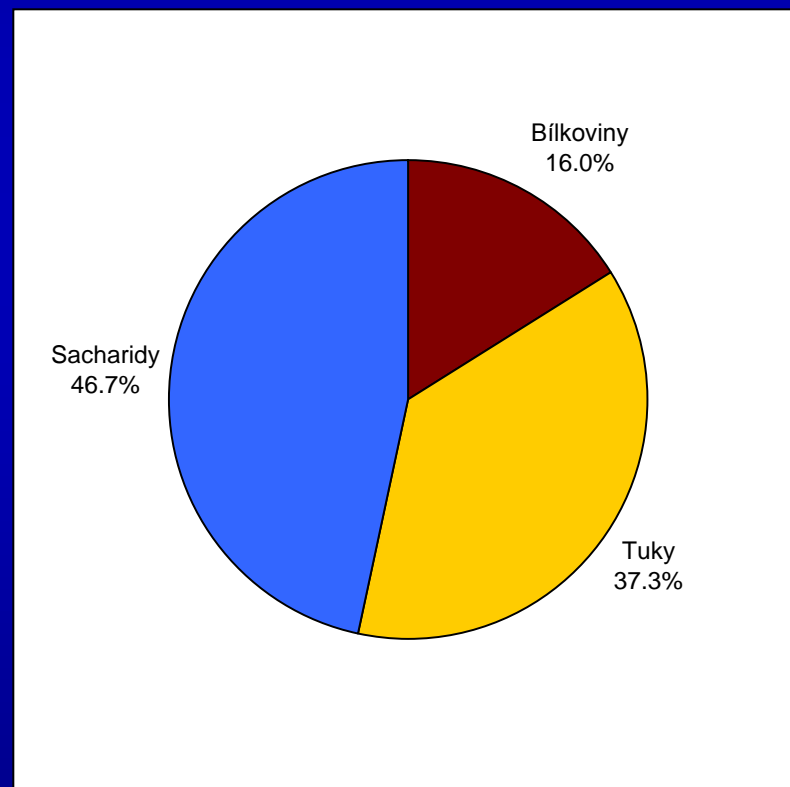
- Příjem energie dolní hranice normy
- Příjem tuků zvýšený
- Příjem tekutin snížený
- Příjem mléka a mléčných výrobků snížený

Výsledky

Výživové doporučené dávky
Norma : 15 – 18 let



Výživové zjištěné dávky
Skupina II.: onkol dívky – svátek



Tuky % onkologičtí

- Nasycené 13,5-13,6 (pod 7)
- Vícenenasycené 7-7,1)6-10)

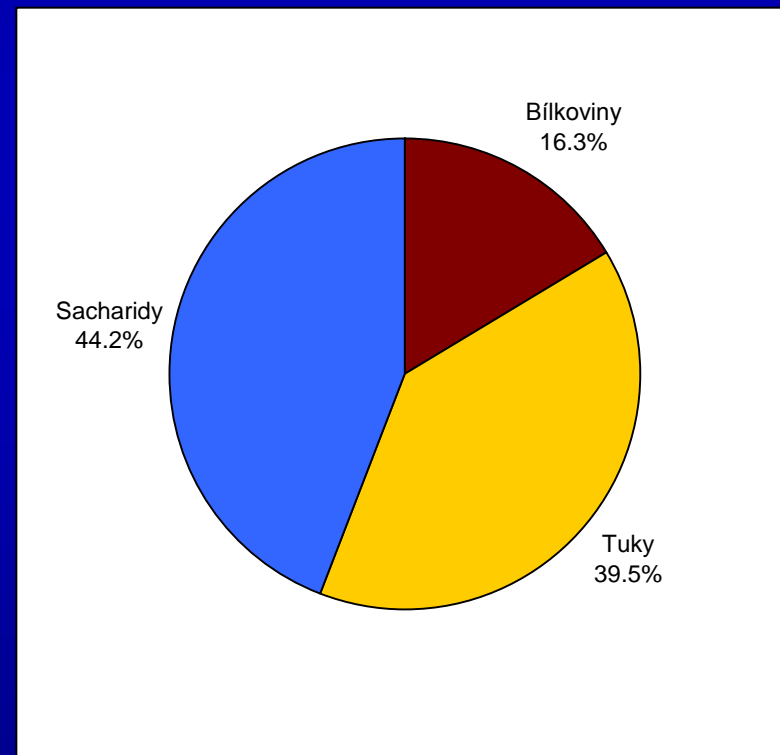
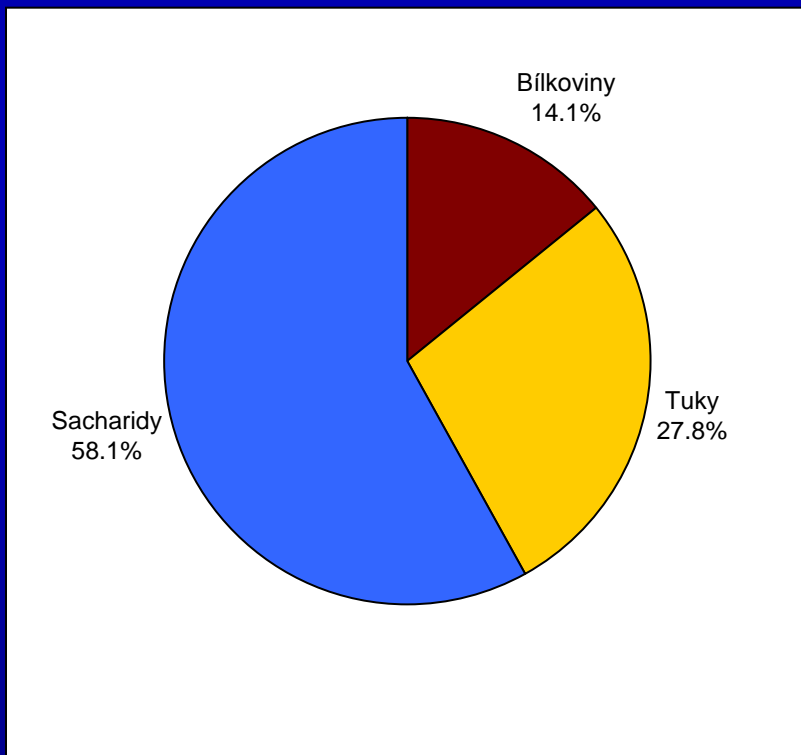
Výsledky děti- onkologičtí

- Příjem energie dolní hranice normy-
snížený
- Příjem tuků zvýšený
- Příjem tekutin snížený
- Příjem mléka a mléčných výrobků snížený

Výsledky

Výživové doporučené dávky
Norma : 11 – 14 let

Výživové zjištěné dávky
Skupina III.: Luhačovice – astma dívky



Tuky % astma

- Nasycené 14,4- 15,05 (norma pod 7)
- Vícenenasycené 8,4- 8,9 (norma 6-10)

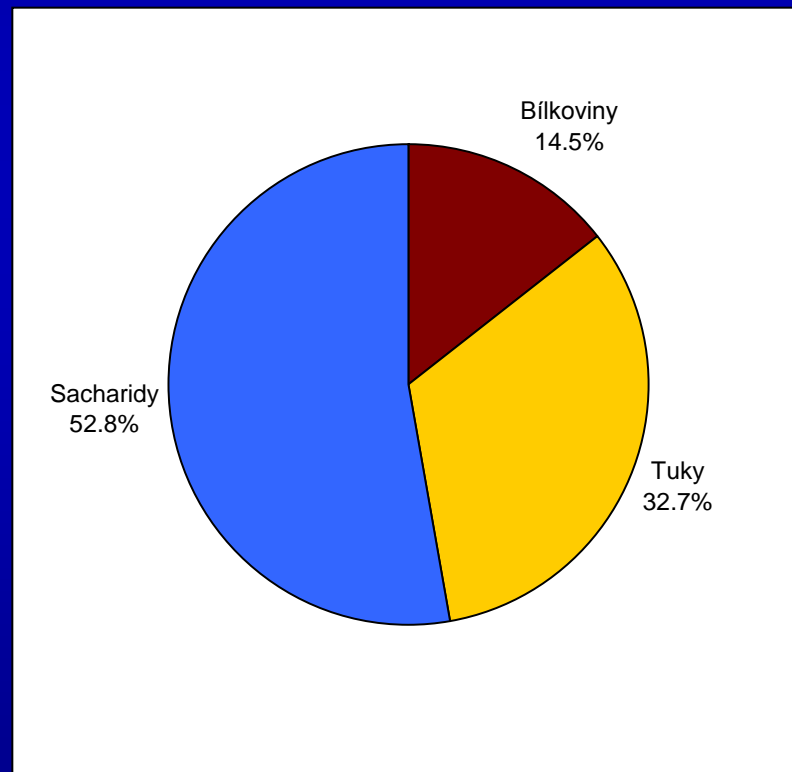
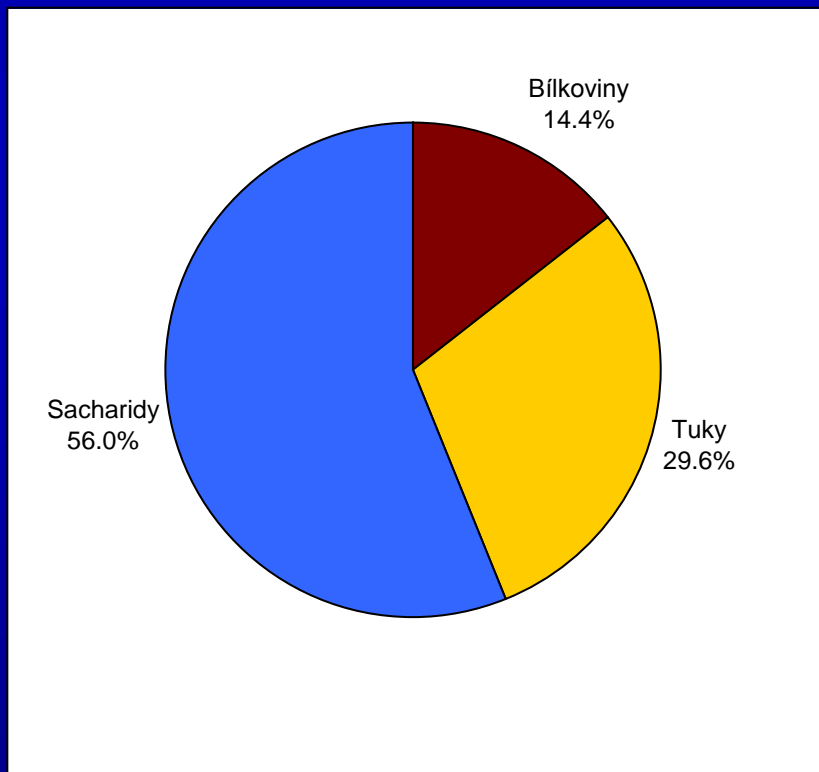
Výsledky děti- astma

- Příjem energie snížený
- Příjem tuků zvýšený
- Příjem tekutin snížený
- Příjem mléka a mléčných výrobků snížený

Výsledky

Výživové doporučené dávky
Norma : 4 – 6 let

Výživové zjištěné dávky
Skupina V.: MŠ – všední den



Tuky % MŠ

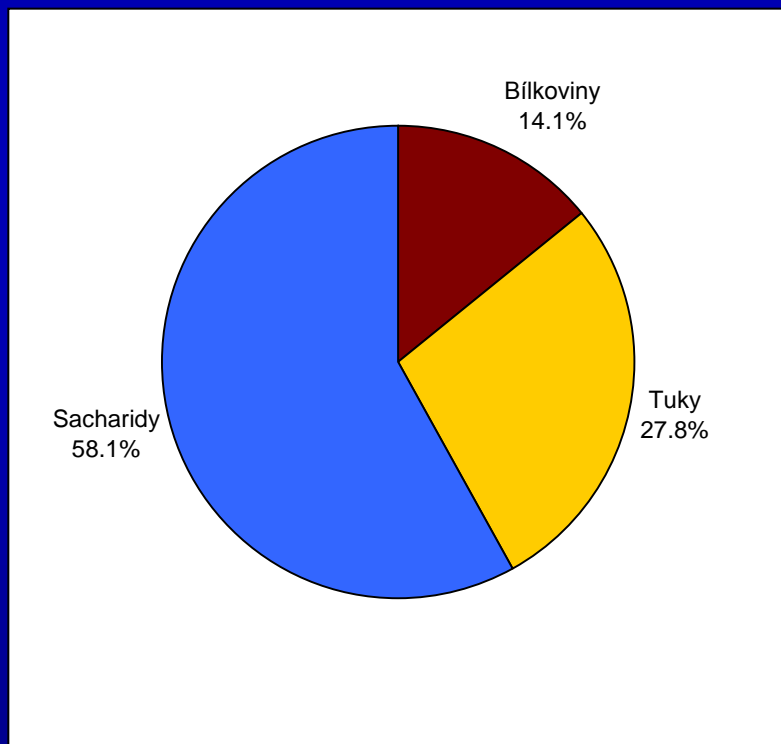
- Nasycené 12,9- 13,4 (norma pod 7)
- Vícenenasycené 5,6- 7,2 (norma 6-10)

Výsledky děti mateřských škol

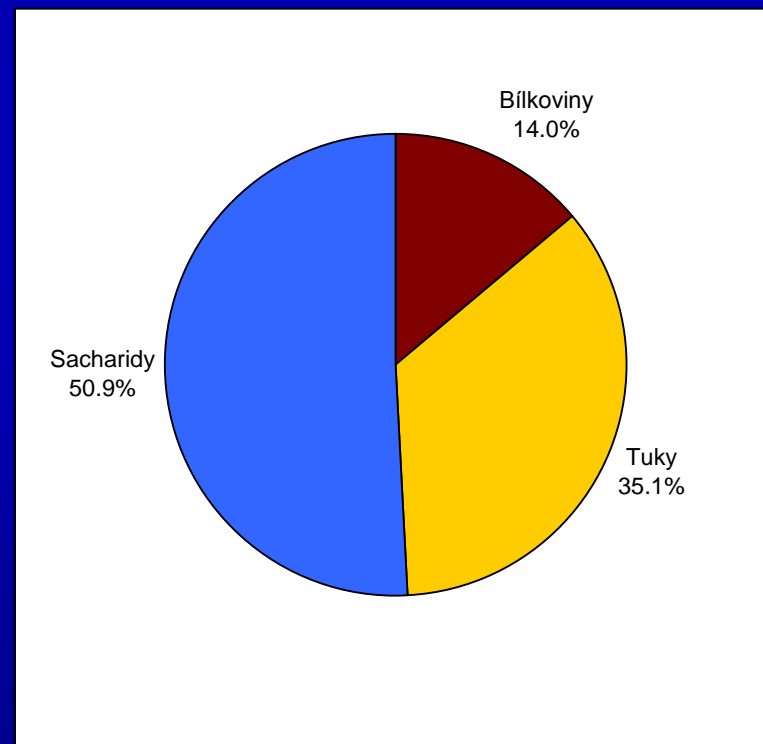
- Příjem energie dolní hranice normy-snížený
- Příjem tuků lehce zvýšený
- Příjem tekutin v normě
- Příjem mléka a mléčných výrobků v normě nebo snad lehce snížený

Výsledky

Výživové doporučené dávky
Norma : 11 – 14 let



Výživové zjištěné dávky
Skupina V.: ZŠ dívky– všední den



Tuky % ZŠ

- Nasycené 13,7- 13,8 (norma pod 7)
- Vícenenasycené 6,8- 7,1 (norma 6-10)

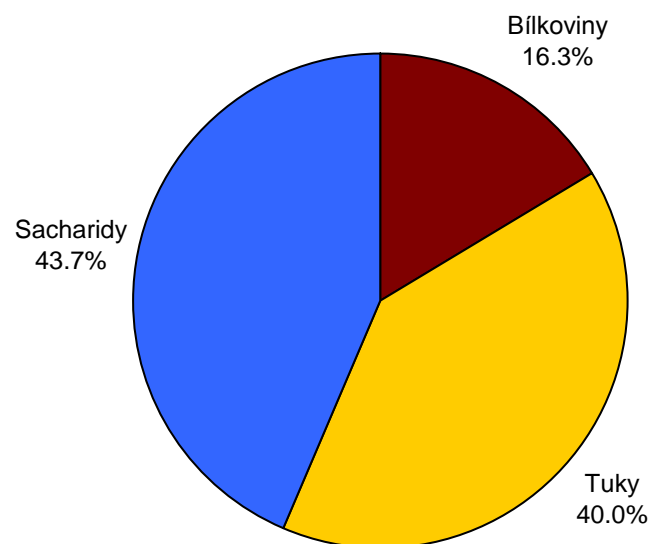
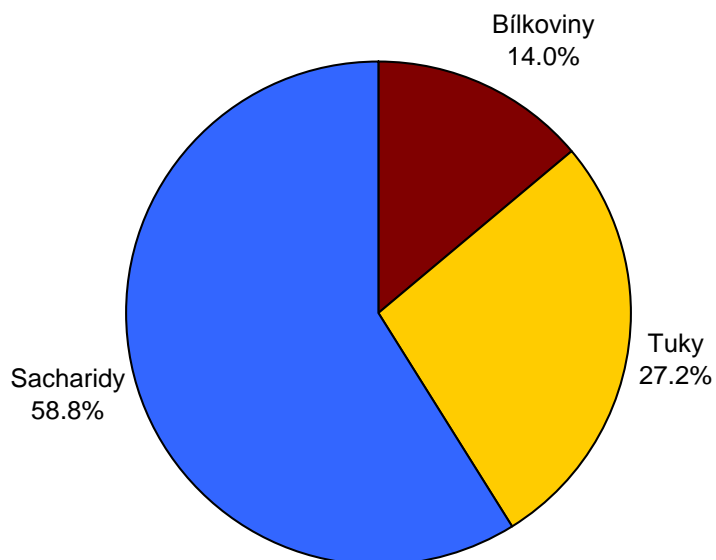
Výsledky-děti základních škol

- Příjem energie snížený
- Příjem tuků zvýšený
- Příjem tekutin snížený
- Příjem mléka a mléčných výrobků snížený

Výsledky

Výživové doporučené dávky
Norma : 15 – 18 let

Výživové zjištěné dávky
Skupina V.: Gymnázium dívky – svátek



Tuky % gymnázia

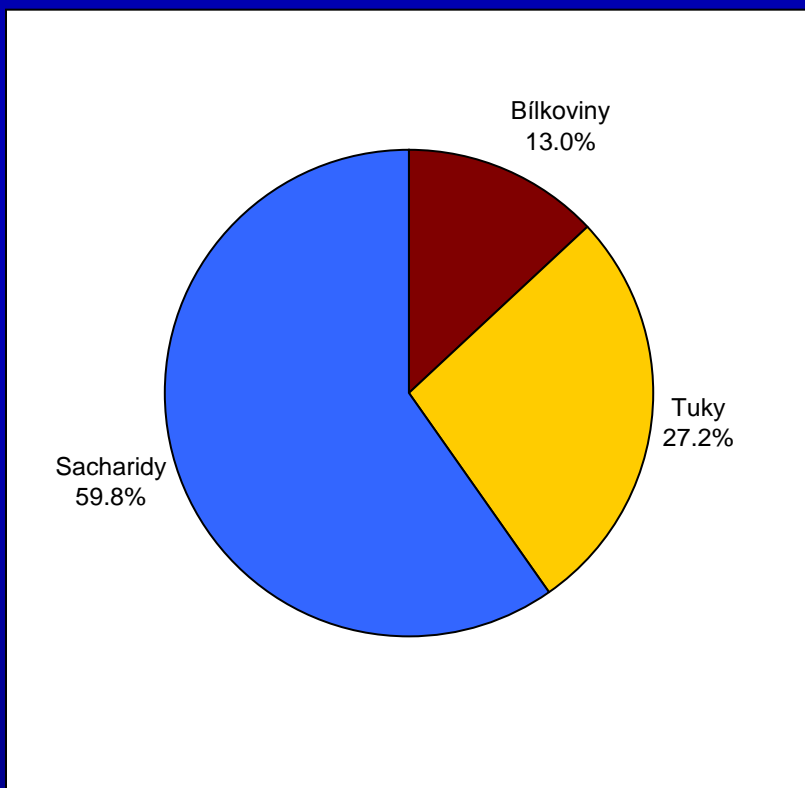
- Nasycené 12,6- 14,2 (norma pod 7)
- Vícenenasycené 7,3- 7,6 (norma 6-10)

Výsledky-gymnázia

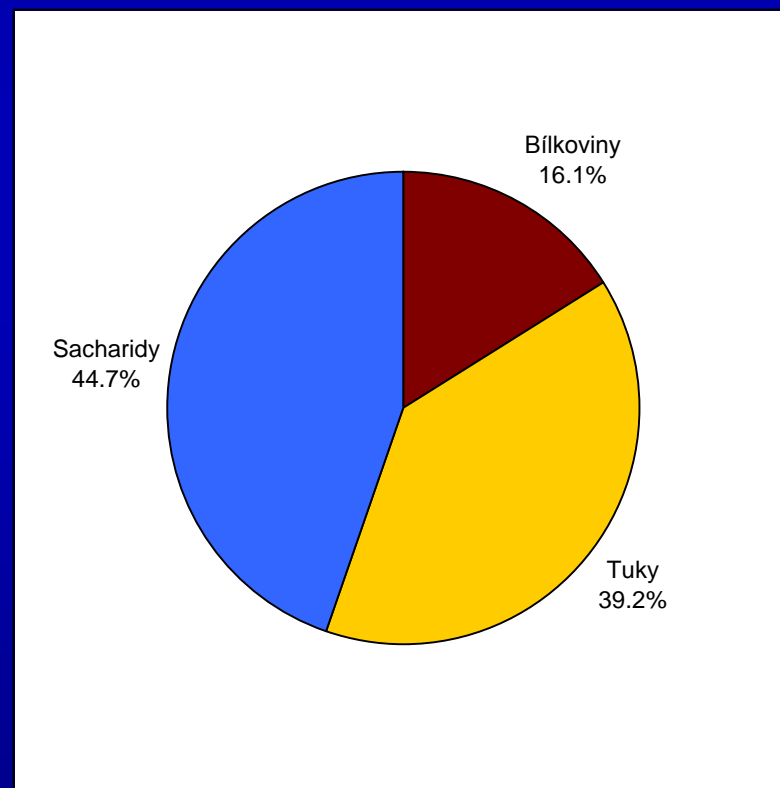
- Příjem energie dolní hranice normy až lehce snížený
- Příjem tuků zvýšený
- Příjem tekutin v normě nebo lehce snížený
- Příjem mléka a mléčných výrobků snížený

Výsledky

Výživové doporučené dávky
Norma : 19 – 34 let ženy



Výživové zjištěné dávky
Skupina V.: VOŠ dívky – svátek



Tuky % VOŠ

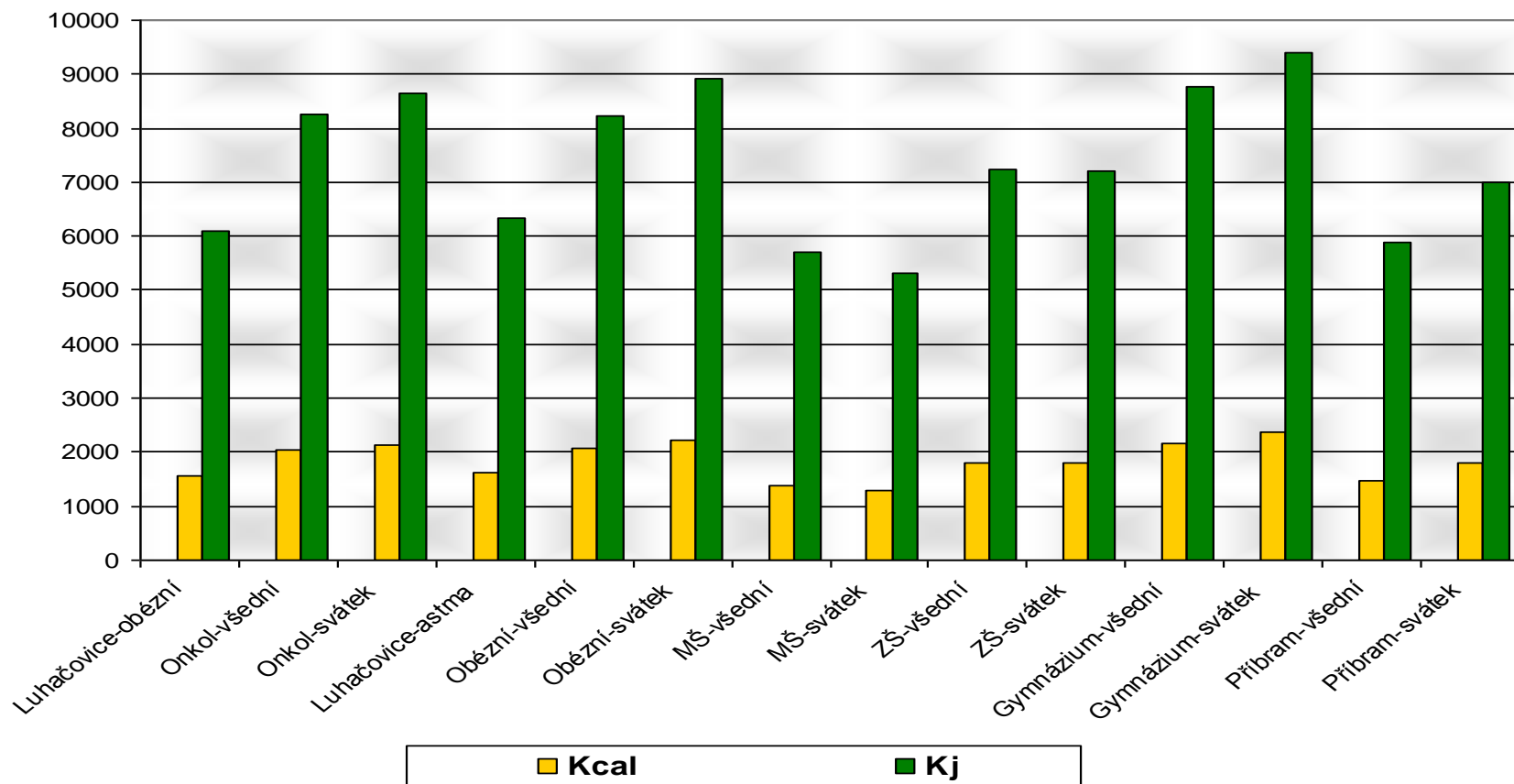
- Nasycené 12,3- 12,7 (norma pod 7)
- Vícenenasycené 8,2- 8,4 (norma 6-10)

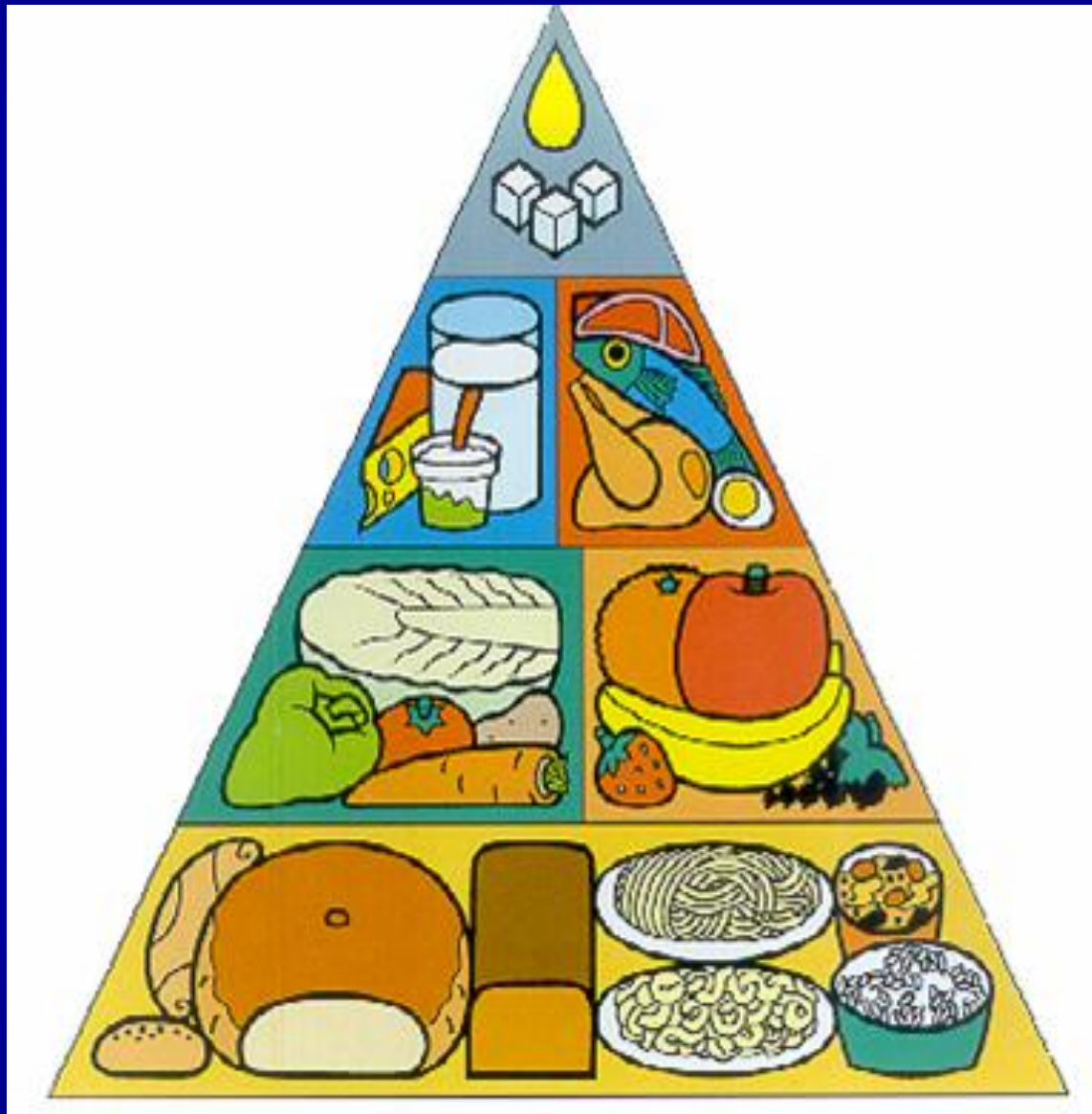
Výsledky-vyšší odborná škola

- Příjem energie snížený ale i v normě i zvýšený
- Příjem tuků zvýšený
- Příjem tekutin snížený nebo v normě
- Příjem mléka a mléčných výrobků v snížený i někdy zvýšený







Výsledky

Průměrný energetický příjem u jednotlivých skupin





Konzumace potravinových skupin

			Norma
■ Obiloviny		3,4	3 - 6
■ Zelenina		1,7	3 - 5
■ Ovoce		1,8	2 - 4
■ Mléko a mléčné výrobky		1,7	2 - 3
■ Maso a ostatní zdroje bílkovin		1,7	1 - 3
■ Ostatní (tuky, sůl, sladidla)		2,3	0 - 2

WHO skóre

- Hodnocení 10 bodů ale i 9-7bodů = strava optimální nebo nutné určité změny
- Hodnocení 0-3, 4-6 bodů= strava velmi špatná, nutné radikální změny nebo zcela změnit stravovací návyky

Výsledky WHO skóre

- 7-10 bodů 33% všech dětí
- 0-6 bodů 67% všech dětí

- Opět neoptimálnější výsledky dětí z mateřských škol

Hodnocení výživy podle WHO skóre

- Děti konzumují málo mléka a nízkotučných mléčných výrobků
- Velmi málo ovoce a zeleniny
- Některé skupiny nadbytek uzenin(nadbytek soli)
- Potraviny jsou nadměrně tučné

Závěry

Ze zjištěných výsledků vyplývá, že celkově je :

- STRAVA NEVYVÁŽENÁ
- dodávka ENERGIE obvykle ↓
- dodávka TUKŮ ↑
- dodávka CUKRŮ ↓
- dodávka NASYCENÝCH TUKŮ tvoří > 7% energie
- U skupiny **M Š** je **STRAVA NEJOPTIMÁLNĚJŠÍ**

Pro tuto skupinu dětí je nutné :

- Rozvíjení **preventivních** programů



- **ozdravění výživy**
- **snížení rizika KV chorob**



Děkuji za pozornost !!