



**Rezortné odborné vzdelávanie príprava na SK PRES
2016**

V Ý Ž I V A

MUDr.I.Trusková,PhD.

O b s a h

- **Pohľad na problematiku výživy**
 - v rámci EÚ politiky a aktivít
 - na úrovni EK a WHO
 - na úrovni verejného zdravotníctva SR

Problematika výživy EÚ v oblasti verejného zdravia



European Commission Public health

Nutrition and physical activity



Základný dokument – politika

- **Biela kniha**
 - *Stratégia Európy o výžive, nadváhe a obezite súvisiaca so zdravotnou problematikou (30.5.2007)*

http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity



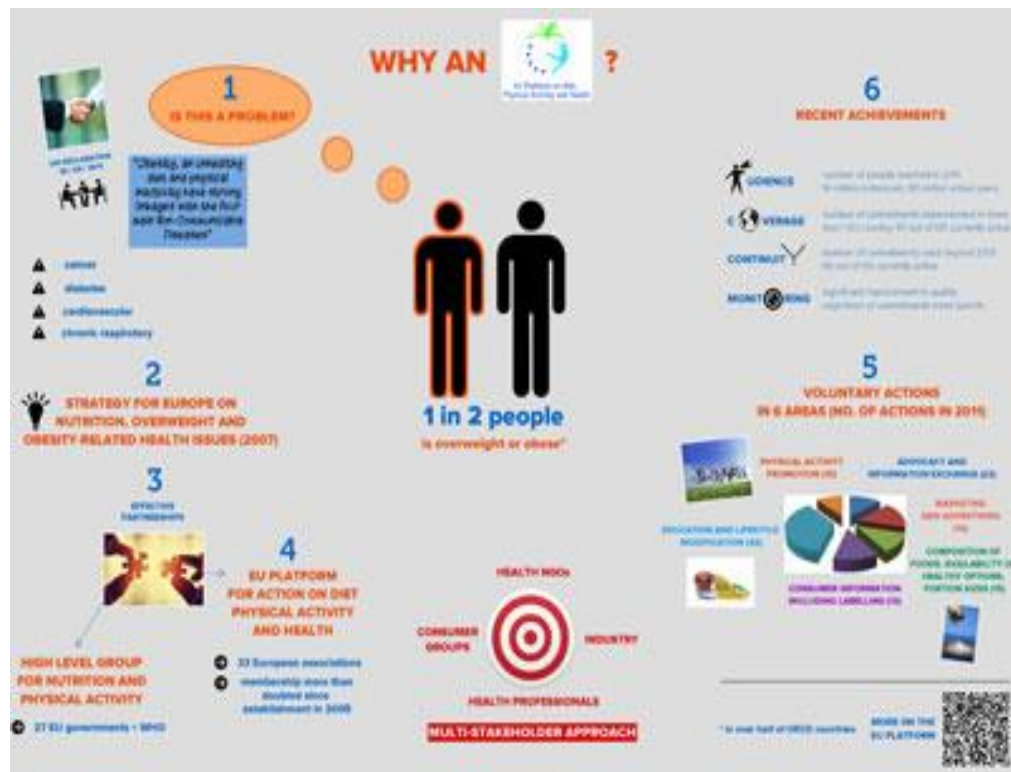
EU Platform on Diet, Physical Activity and Health

15 March 2005

DIET, PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH - A EUROPEAN PLATFORM FOR ACTION

- ✓ Informácie pre spotrebiteľa, vrátane označovania
- ✓ Vzdelávanie
- ✓ Podpora fyzickej aktivity
- ✓ Obchod a reklama
- ✓ Zloženie potravín, dostupnosť zdravých potravín, veľkosť porcií
- ✓ Ochrana a výmena informácií

123 aktívnych výborov



6 typov aktivít

vzdelavanie MZ SR v rámci prípravy
na SK PRES. I. Trusková: "Výživa"



Súvisiace EU linky



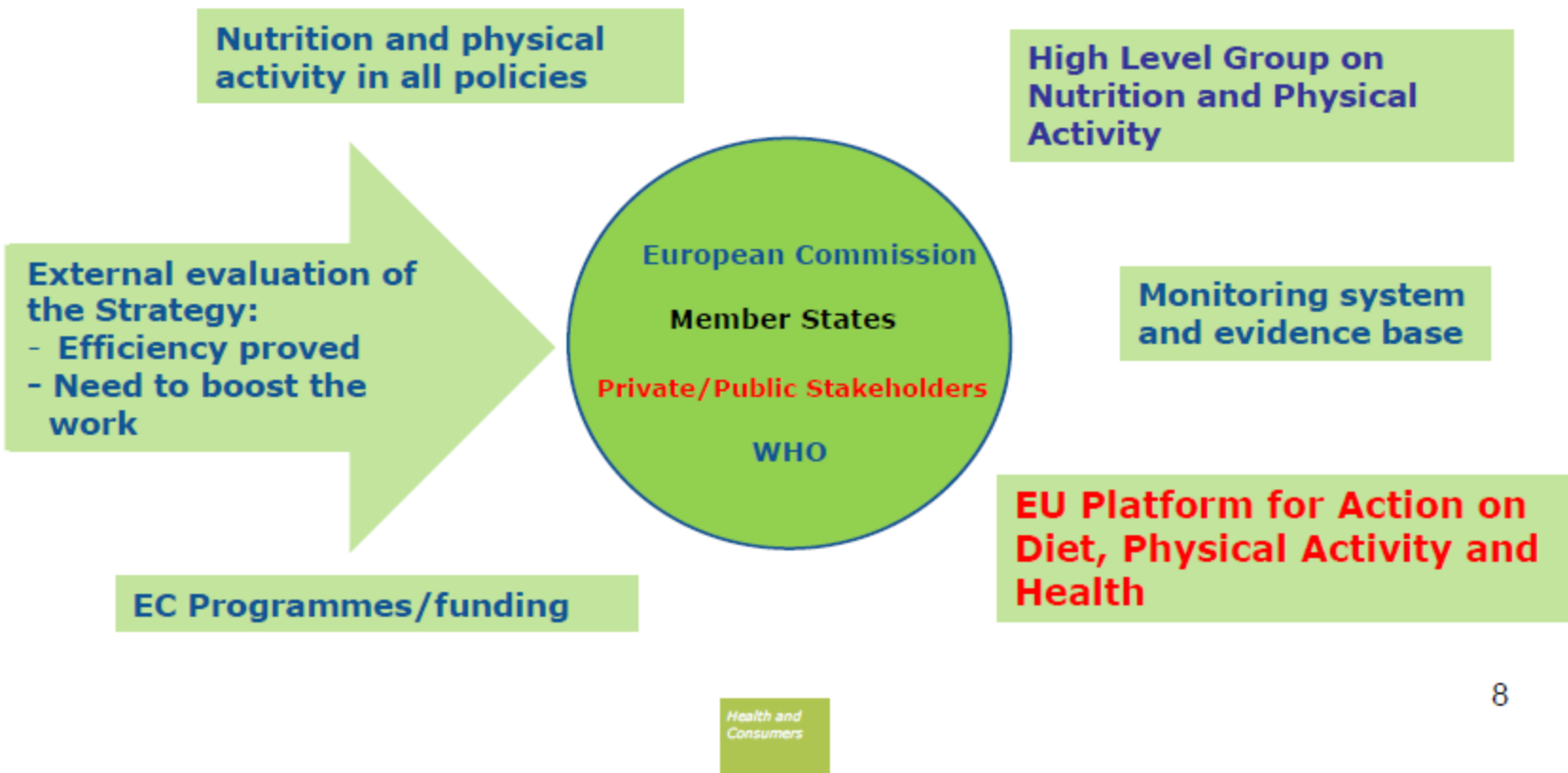
Súvisiace politiky



High Level Group on Nutrition and Physical Activity

- **Zástupcovia 28 ČŠ, 2 EFTA (Nórsko, Švajčiarsko) a WHO – vedení Európskou komisiou**
 - **Problematika EU riešenia zdravotných problémov súvisiacich s obezitou**
 - *prostredníctvom vládnych politík v oblasti výživy a telesnej aktivity*
 - *podporou vlád pre prijatie politických rozhodnutí a postupov (napr. preformulovanie potravinárskych výrobkov, ktoré budú obsahovať menej soli, tukov, cukru)*
 - *zlepšenie spojenia medzi vládami a platformy EÚ pre výživu, fyzickú aktivitu a zdravie*

The Strategy for Europe on Nutrition, Overweight and Obesity-related Health issues



3 hlavné oblasti vo výžive

EU FRAMEWORK FOR NATIONAL INITIATIVES ON SELECTED NUTRIENTS

By selected nutrients the framework refers to a complex set of target variables that may vary nationally, such as saturated fat, trans fat¹, energy, total fat content, added sugars, portion sizes and consumption frequency. Member States initiatives may cover one or a combination of these elements.

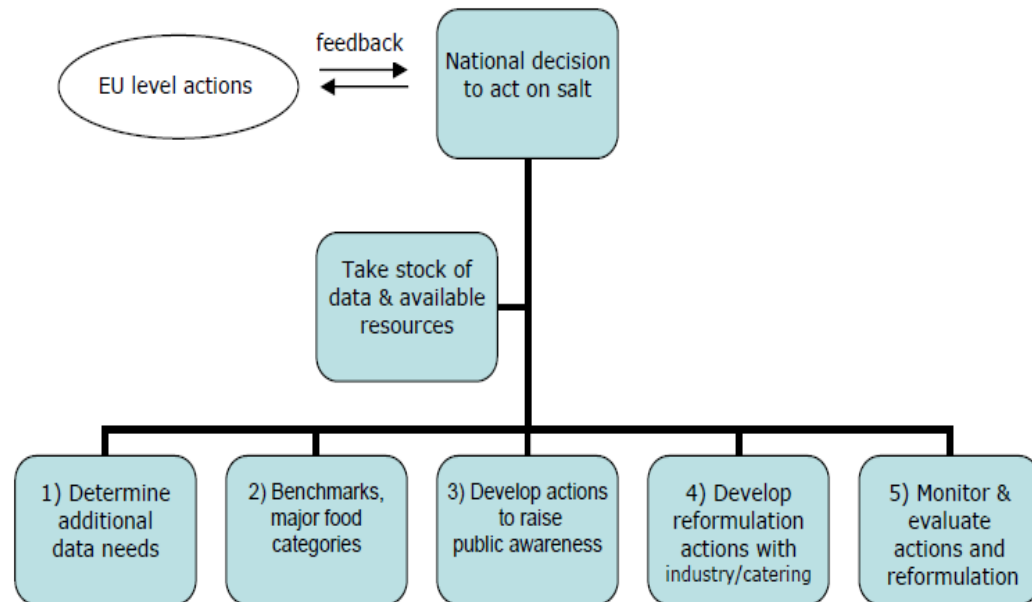
- Zber údajov na národnej úrovni o spotrebe potravín s ohľadom na energiu a nutrienty
- Zameranie sa na hlavné kategórie potravín
- Reformulácie potravín a zmena veľkosti porcií
- Zvyšovanie povedomia verejnosti
- Monitoring a hodnotenie

EU FRAMEWORK FOR NATIONAL SALT INITIATIVES

ČŠ prijali v r. 2011

- Identifikovaných **12** kategórií potravín
- **Najmenej 5** kategórií na redukcii soli na národnej úrovni
- Zníženie najmenej o **16 %**

Fig.1: Simultaneous and interconnected strands of national action



Bread

Meat products

Cheeses

Ready meals

Soups

Breakfast cereals

Fish products

Crisps, savoury snacks

Catering meals

Restaurant meals

Sauces, condiments, spices

Potato products

ANNEX I: SATURATED FAT

EU FRAMEWORK FOR NATIONAL INITIATIVES ON SELECTED NUTRIENTS

Benchmarks and major food categories to focus action on

It is suggested that priority is given to food categories that commonly represent major sources of saturated fat in European diets. According to national plans of Member States, the relevant food categories where Member States are focussing these efforts on are: school meals, ready meals, dairy and cheese products, meat products, and fats, oils and margarines. The next most frequently referred to categories are: meals served in modern restaurants and breakfast cereals. At Member State level, the approach taken to lead to a reduced consumption of saturated fat may differ by product category. For different food categories different benchmarks may be set.

- Zníženie
 - nasýtené tuky
 - trans - MK

- ČŠ prijali v júni 2012
- Zníženie o 5% do r. 2020

školské jedlo, hotové jedlo, mliečne výrobky a syry, mäsové výrobky, tuky, oleje a margaríny

Member States Focus

	Reformulation				P. size	Consumer awareness		
	total fat	Sat fat	Trans fat	Added sugars		Portion size	Consum. frequency	others
Dairy incl cheese	X	x		x			x	Na
Meat products	X	x					x	Na
Fat oils margarine	x	x	X				x	Na, fat
Breakfast cereals	x	x	x	x				Na, fat
Potato products		x	x					Na, fat
Ready meals	x	x	x	x				Na, fi, fat
School meals	X	X	x	X	x	x	x	Na, fi, fat
Modern restaurants	x	x	x	x		x	x	Na, fat
Sweet bakery			x				x	fat
Confectionary							x	fat
Savoury snacks			x				x	
Sugar sweetened beverages				x			x	

Hlavný dokument,
s ktorým súvisia
v súčasnosti všetky
prijímané aktivity

- Podpora zdravého štartu do života
- Podpora zdravšieho životného prostredia v školách
- Vytvoriť zdravú voľbu – jednoduchšiu voľbu
- Obmedziť obchod a reklamu pre deti
- Informovať a zmocniť rodinu
- Podporovať fyzickú aktivitu
- Monitorovať a hodnotiť
- Zvýšiť výskum

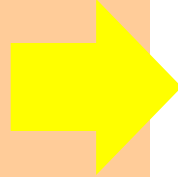


Table of contents

1.1 Childhood obesity rates at a worrying trend.....	2
1.2 Health effects of childhood obesity, poor diet and physical inactivity.....	3
1.3 Multi-dimensional aspects of obesity.....	3
1.4 The Strategy for Europe on Nutrition, Overweight and Obesity-related Health issues.....	5
1.5 Childhood obesity as a focus.....	6
1.6 The support for an EU-wide action plan on childhood obesity.....	7
2. The Action Plan on Childhood Obesity.....	8
2.1 Objective.....	8
2.2 Main actors and competences.....	8
2.3 Areas for action.....	10
2.3.1 Support a healthy start in life.....	11
2.3.2 Promote healthier environments, especially in schools and pre-schools.....	12
2.3.3 Make the healthy option the easier option.....	13
2.3.4 Restrict marketing and advertising to children.....	15
2.3.5 Inform and empower families.....	16
2.3.6 Encourage physical activity.....	17
2.3.7 Monitor and evaluate.....	18
2.3.8 Increase research.....	19
2.4 Overarching actions.....	20
3. Actions to address childhood obesity.....	21
3.1 Areas for Action.....	22
3.2 Actions on childhood obesity by members of the EU Platform.....	62
Annex 1.....	63
Annex 2.....	64

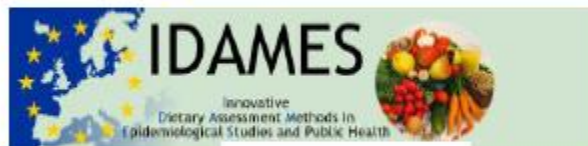


Vzdelávanie MZ SR v rámci prípravy
na SK PRES. I. Trusková: "Výživa"

Examples of projects



European
heart health
charter



Úloha EFSA vo výžive

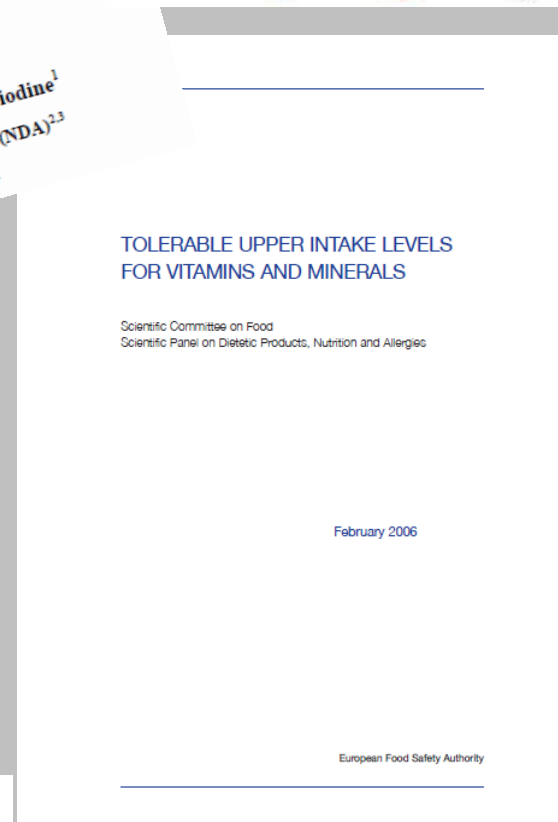
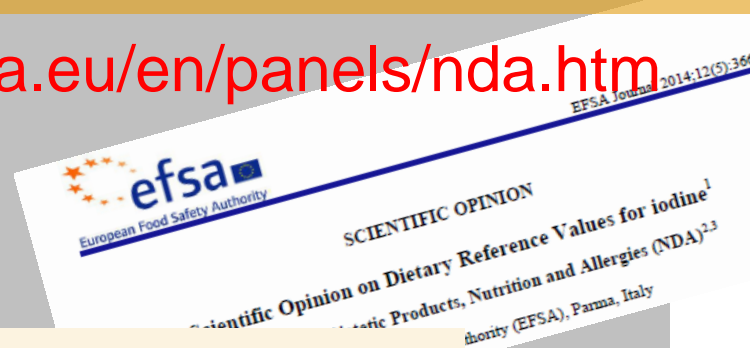
<http://www.efsa.europa.eu/en/panels/nda.htm>

**Vedecké hodnotenia v oblasti
príjmu nutričných faktorov a
potravin
Vedecké stanoviská**

The [Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies \(NDA\)](#) deals with questions related to dietetic products, nutrition and food allergies as well as associated subjects such as novel foods. The Panel is supported by the Nutrition Unit.



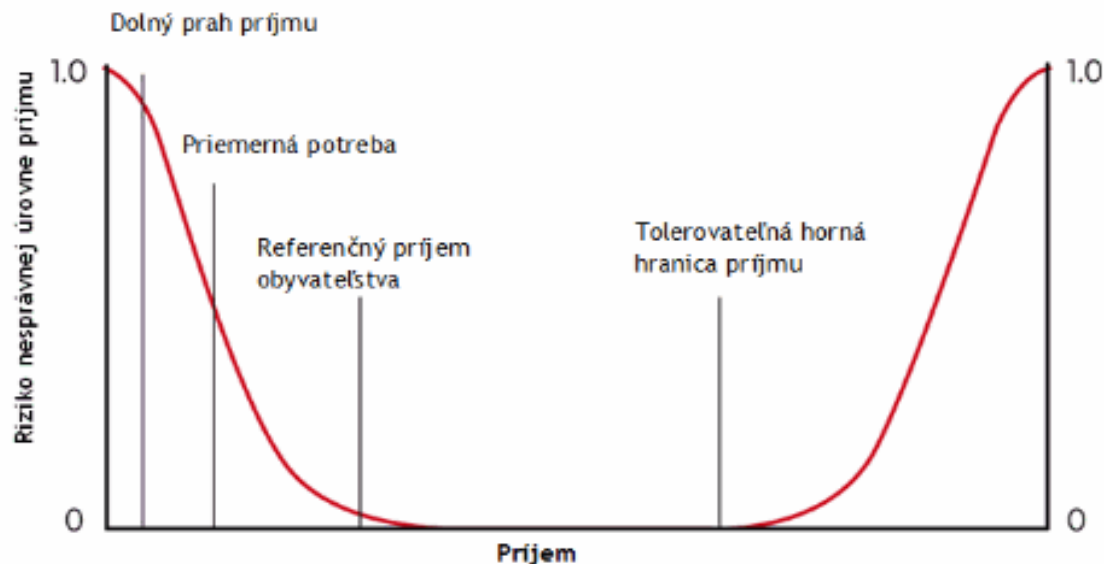
*Vzdelávanie MZ SR v rámci prípravy
na SK PRES. I.Trusková: "Výživa"*



Stanovenie referenčných príjmov nutrientov

Referenčný rozsah príjmu pre makronutrienty:

- podiel z denného energetického príjmu a vyjadruje úroveň príjmu, ktorá je adekvátna na udržanie zdravia a zároveň sa spája s nízkym rizikom chronického ochorenia
 - napr. referenčný príjem pre množstvo tukov v strave predstavuje 20-35% z celkového denného príjmu energie
- tolerovateľná horná hranica príjmu: maximálna úroveň dlhodobého denného príjmu živín, pri ktorej sú nepriaznivé účinky na zdravie nepravdepodobné



EK v spolupráci s WHO

- Stratégie a akčné plány na zníženie NCHO – nadváhy a obezity
 - **Akčný plán boja proti obezite detí**
- Deklarácie
- Rezolúcie

In the WHO/European Region



over 50%
of people are
overweight or obese



over 20%
of people are
obese

www.euro.who.int/obesity
©WHO/2013

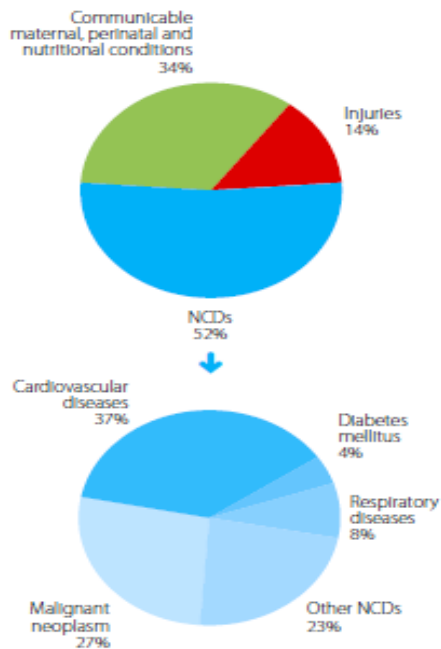


Na základe posledných odhadov v krajinách Európskej únie základe, nadváha postihuje 30 až 70% a obezita postihuje 10-30% dospelých.

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity>



Fig. 1.3 Proportion of global deaths under the age 70 years, by cause of death, comparable estimates, 2012 (1)



Box I.1 Voluntary global targets for prevention and control of noncommunicable diseases to be attained by 2025

- (1) A 25% relative reduction in the overall mortality from cardiovascular diseases, cancer, diabetes, or chronic respiratory diseases
- (2) At least 10% relative reduction in the harmful use of alcohol, as appropriate, within the national context
- (3) A 10% relative reduction in prevalence of insufficient physical activity
- (4) A 30% relative reduction in mean population intake of salt/sodium
- (5) A 30% relative reduction in prevalence of current tobacco use
- (6) A 25% relative reduction in the prevalence of raised blood pressure or contain the prevalence of raised blood pressure, according to national circumstances
- (7) Halt the rise in diabetes and obesity
- (8) At least 50% of eligible people receive drug therapy and counselling (including glycaemic control) to prevent heart attacks and strokes
- (9) An 80% availability of the affordable basic technologies and essential medicines, including generics, required to treat major noncommunicable diseases in both public and private settings



<http://www.who.int/topics/nutrition/en/>

Medzinárodné akcie vo výžive

- **Viedenská deklarácia o výžive** (4 – 5. júl 2013)
 - *vychádza z kontextu WHO Zdravie 2020*
 - odozva na rastúcu záťaž NCHO
 - potvrdenie záväzku zaoberať sa rizikovými faktormi súvisiacimi s výživou, tabakom, alkoholom a fyzickou inaktivitou
 - potvrdzuje postoj Spoločnej medzinárodnej deklarácii týkajúcej sa prevencii a kontroly NCHO z r. 2011 a WHO Akčný plán pre prevenciu a kontrolu NCHO 2013 – 2020, ktorý bol prijatý na 8. konferencii v Helsinkách



**Vienna conference on nutrition
and noncommunicable diseases**
4–5 July 2013, Vienna, Austria



Vienna conference on nutrition and noncommunicable diseases 4–5 July 2013, Vienna, Austria

- **Zameriava sa na dosiahnutie**
 - zníženia predčasnej úmrtnosti s následkom NCHO a zameraním sa na akcie
 - podporujúce dobrú výživu, multisektoriálny prístup,
 - kapacitu zdravotných systémov...
 - vytvorenie prostredia pre zdravé potraviny a nápoje a podporenie fyzickej aktivity pre všetky skupiny populácie
 - podpora zdravia a zdravých diét počas celého života
 - **posilňovanie surveillance, monitoringu, vývoja a výskumu výživového statusu populácie**

Vzdelávanie MZ SR v rámci prípravy na SK PRES. I. Trusková: "Výživa"

Medzinárodné akcie vo výžive

- **Rímska deklarácia o výžive**
 - bola prijatá na druhej medzinárodnej konferencii o výžive (INC2), ktorá sa konala v Ríme 19. – 21. novembra 2014
 - konferencia sa konala na najvyššej politickej úrovni za účasti vládných predstaviteľov, ministrov zdravotníctva a pôdohospodárstva, významných predstaviteľov politickej a spoločenskej oblasti zo 198 krajín sveta



Rímska deklarácia o výžive

- **Rímska deklarácia o výžive má za cieľ riešiť**
 - nedostatočnú výživu vo všetkých svojich podobách a
 - hľadať možnosti jej riešenia počas najbližších desiatok rokov

Rímska deklarácia o výžive

- odstrániť hlad, zabrániť nedostatočnej výžive a zároveň odvrátiť trendy vedúce k nadváhe a obezite;
- zvýšiť investície do účinných zásahov na zlepšenie stravovania a výživy ľudí;
- zlepšiť trvalo udržateľné potravinové systémy, tak aby spĺňali potreby ľudí v oblasti výživy;
- zdôrazniť význam potravy v národných stratégiách a programoch;
- posilniť ľudské a inštitucionálne kapacity na riešenie nedostatočnej výživy, a to najmä prostredníctvom výskumu, vývoja a inovácií;

*161 mil. detí pod 5 r. je podvyživených.
Podvýživa je nezvratný proces s ťažkým
poškodením zdravia.*



Rímska deklarácia o výžive

- podporovať súčinnosť krajín;
- vypracovať politiky, programy zamerané na zabezpečenie zdravého stravovania počas celého života;
- zlepšiť postavenie ľudí a vytvoriť prostredie umožňujúce informovaný výber potravín

42 mil. detí pod 5 r. má nadváhu. Viac ako 500 mil. dospelých je obéznych.



VÝŽIVA V NÁRODNÝCH DOKUMENTOCH

Zákon č. 355/2007 Z. z.

- § 2 základné pojmy
 - *písm. s) zdravá výživa – výživa vytváraná optimálnym zabezpečením fyziologických požiadaviek organizmu v daných životných a pracovných podmienkach na základe vedeckých poznatkov, odporúčaných výživových dávok a poznatkov SZO*
- Úlohy MZ SR (§ 4)
 - v oblasti určovania smerov a priorít štátnej zdravotnej politiky v oblasti verejného zdravia
- Úlohy ÚVZ SR (§ 5, § 11)
 - *návrhy zásadných smerov a priorít štátnej zdravotnej politiky v oblasti verejného zdravia (§5)*
 - *monitoruje vplyv výživy na zdravie ľudí a vypracúva odporúčané výživové dávky obyvateľov a pre výživovú politiku štátu (§ 11)*

Odbor hygieny výživy v SR

Koncepcia odboru (2008)



- Presadzuje hlavné smery zdravej výživy a výživovej politiky na podporu a rozvíjanie verejného zdravia
- Monitoruje vplyv výživy na verejné zdravie
- Vykonáva štátny zdravotný dozor nad zariadeniami spoločného stravovania a potravinový dozor nad zdravotnou neškodnosťou potravín
- Zaoberá sa metódami a podmienkami maximálneho priblíženia výživy obyvateľstva fyziologickému optimu

Fyziológia výživy

- Predmetom činnosti fyziológie výživy je sledovanie otázok vzťahu prostredia a človeka, ich vzájomnej podmienenosti a usmerňovania výživy obyvateľstva

Hygiena potravín

- Skúma potraviny ako objekty výživy človeka na rôznych stupňoch ich získavania, úpravy, spracovania a uskladňovania, predaja a používania
- Sleduje a posudzuje biologickú hodnotu a bezpečnosť potravín a pokrmov

Fyziológia výživy

- Presadzuje zásady správnej výživy
- Objektivizuje biopozitívne a bionegatívne faktory výživy
- Analyzuje stav zdravia populácie vo vzťahu k zisteným zdravotným rizikám z výživy
- Vychováva obyvateľstvo k zdravej výžive

Hygiena potravín

- Limity hygienickej a zdravotnej bezpečnosti a minimalizácia rizík v potravinovom reťazci
- Sleduje hygienickú a zdravotnú bezpečnosť a biologickú hodnotu potravín a pokrmov
- Sleduje nákazy a otravy z potravín a pokrmov a vypracováva návrhy opatrení na ich prevenciu
- Kontroluje hygienické zásady a zdravotnú a odbornú spôsobilosť zamestnancov pri práci s potravinami a pokrmami

13.

KONCEPCIA V ODBORE HYGIENA VÝŽIVY

Číslo: 10181-2/2008-ŠT

Dňa: 25.02.2008

Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky podľa § 45 ods.1 písm. a) zákona č. 576/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov vydáva túto koncepciu.

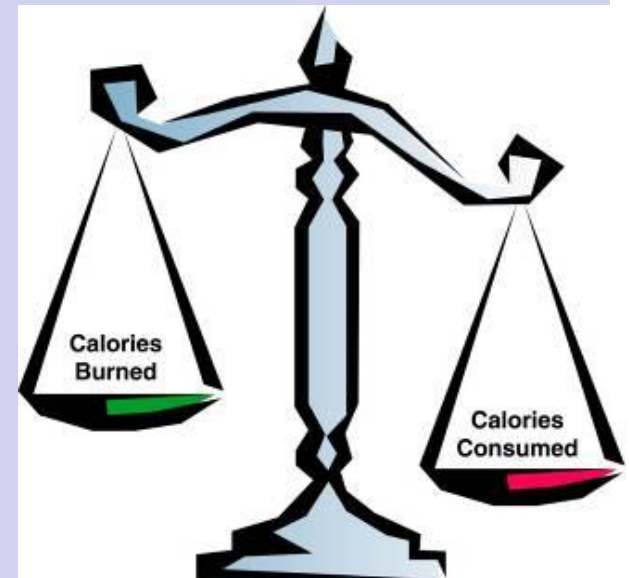
*rámcu prípravy
rá: "Výživa"*

Napíňanie cieľov stratégií EÚ a WHO vo výžive v SR



Výživa ako ochrana alebo riziko pre zdravie

- Udržanie zdravia a prevencia ochorení
- Rozvoj kľúčových princípov
 - primeranosť
 - rovnováha
 - Pestrosť
 - striedmosť



- nedostatočnosť → podvýživa → malnutrícia
- **nadmernosť** → **nadváha a obezita**

Obezita

Nie len dospelý sa môžu obávať ...



Následky pozorované u detí

- Vysoký cholesterol
- Diabetes 2 typu/
porucha glukózovej tolerancie
- Vysoký krvný tlak
- Sociálne problémy
- Poruchy spánku
- Ortopedické problémy

Vplyv obezity na zdravie

Coronary artery disease and stroke:

Left ventricular hypertrophy
Cardiac failure
Ischaemic stroke

Metabolic syndrome

Type-2 diabetes

Hypertension

Cancers

Osteoarthritis

Liver and gallbladder disease:

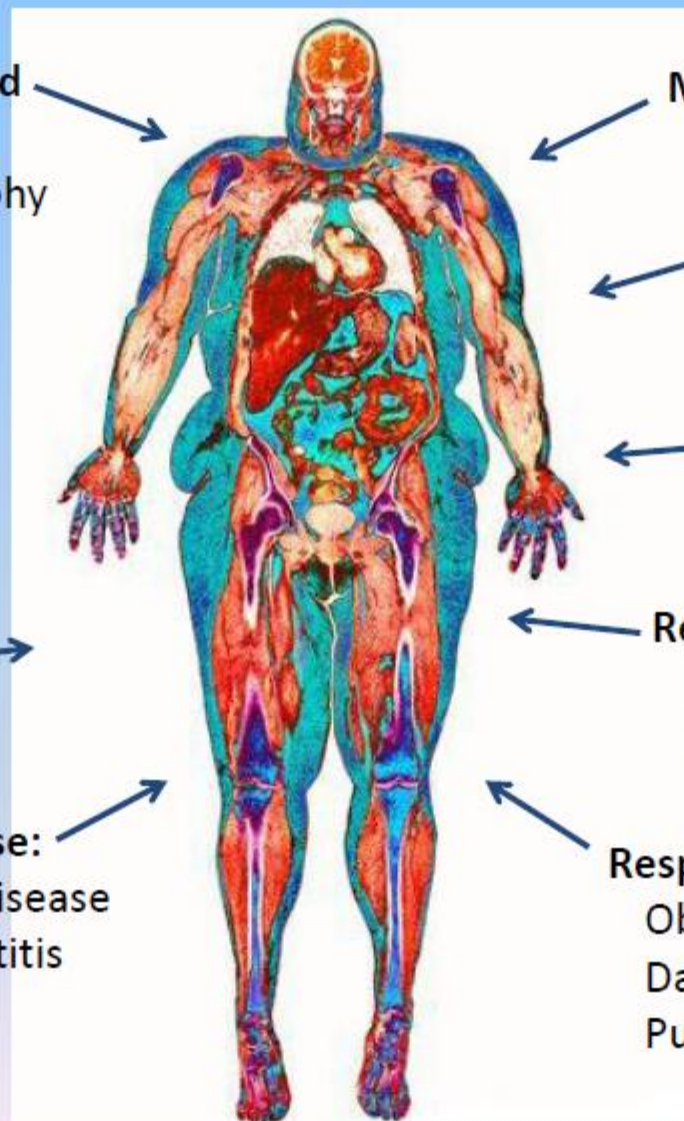
Non-alcoholic fatty liver disease
Non-alcoholic steatohepatitis
Dyslipidaemia

Reproductive dysfunction:

Infertility in women
Impotency/infertility in men

Respiratory complications:

Obstructive sleep apnoea
Daytime somnolence
Pulmonary hypertension



Faktory prispievajúce k obezite

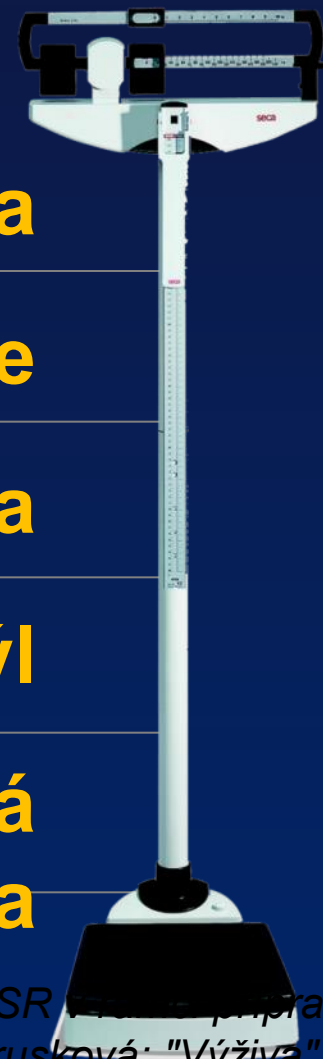
Genetika

Životné prostredie

Nezdravá výživa

Sedavý životný štýl

**Nedostatočná fyzická
aktivita**



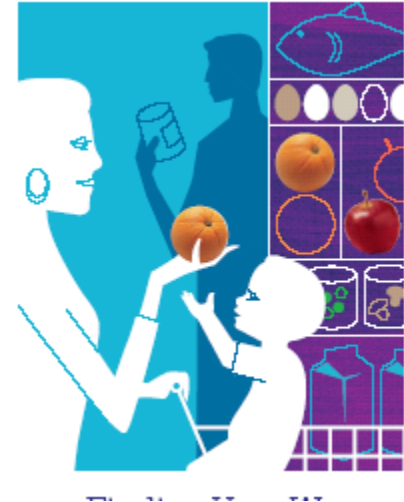
Výživové odporúčania na Slovensku

2

hlavné dokumenty zamerané na výživu

- **Odporúčané výživové dávky pre obyvateľov SR**
 - » odporúčaný denný príjem energie, B,T,S, vitamínov, minerálnych látok – podľa veku, fyziologických zvláštností a pracovného zaťaženia
- **Program ozdravenia výživy obyvateľov SR (1998) a jeho aktualizácia v r. 2008**
 - v r. 2015 správa do vlády

Na čo sa zameriava POV ?

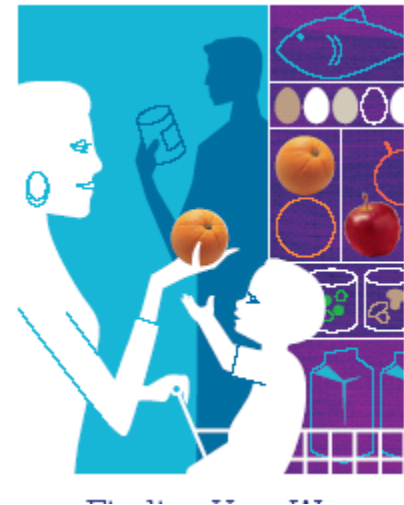


- Všeobecné ciele
– 7 cieľov

1. Zlepšiť zdravotný stav obyvateľov
2. Zvrátiť trend obezity (deti, dospelí)
3. Zvýšenie pozitívnych faktorov a zníženie negatívnych faktorov výživy
4. Zvýšiť uvedomenie a pochopenie vplyvu výživy na zdravie
5. Legislatívna podpora – zmeny potravín, bezpečnosť potravín
6. Nové OVD
7. Nové koncepcie v oblasti stravovania

Na čo sa zameriava POV ?

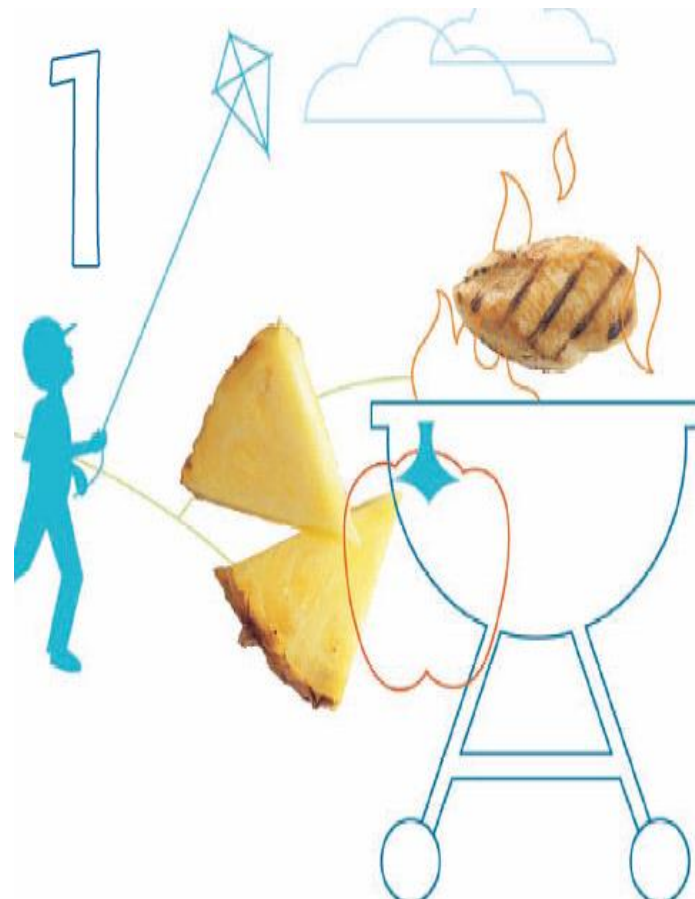
- Konkrétne ciele
 - 4 ciele



1. Znížiť príjem rizikových faktorov výživy
2. Zvýšiť príjem pozitívnych faktorov výživy
3. Zmeny v oblasti spotreby potravín
4. Zmeny v oblasti stravovacích návykov

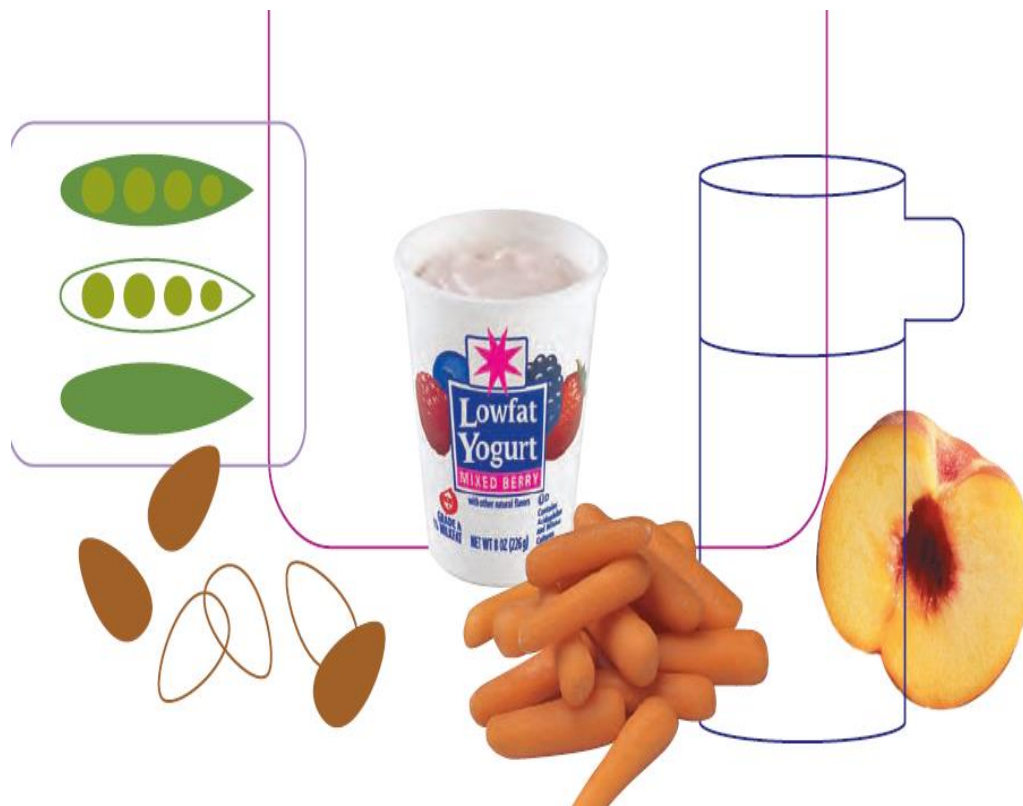
Znížiť negatívne faktory výživy

1. Znížiť príjem na menej ako 10% denného energetického príjmu z NMK
2. Znížiť príjem na menej ako 1% denného energetického príjmu trans - MK
3. Znížiť príjem na menej ako 10% denného energetického príjmu z voľných cukrov



Zvýšiť príjem pozitívnych faktorov výživy

1. Zvýšiť príjem *vitamínov C, E*
2. Zvýšiť príjem Ca, Mg, Fe, Se, K, Zn, J
3. Zvýšiť príjem celkových sacharidov (polysacharidy, vláknina)
4. Zvýšiť príjem nenasýtených MK (3, 6)

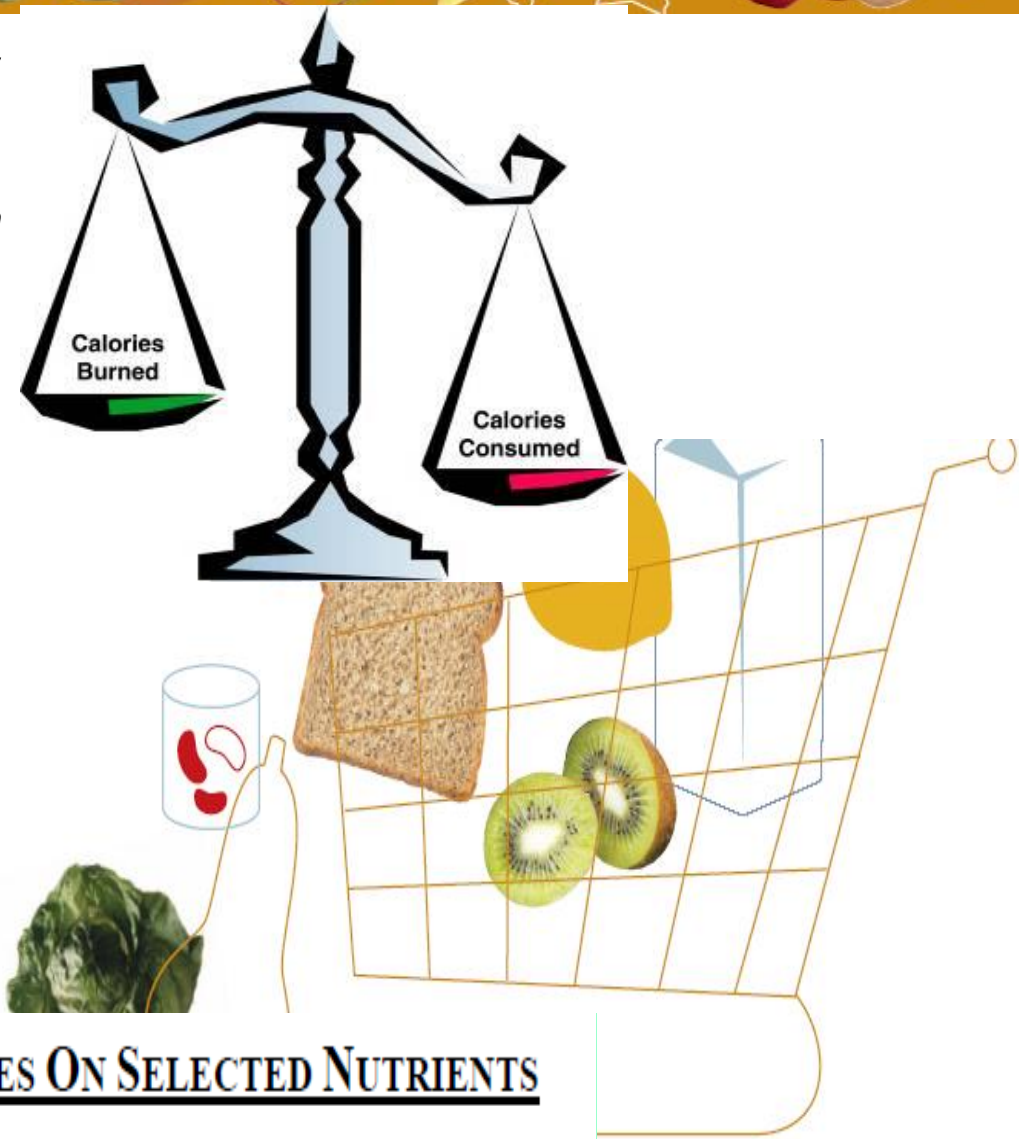




Zisťovanie príjmu faktorov výživy

aktivity orgánov verejného zdravotníctva

Monitorovanie stravovacích návykov obyvateľov Slovenska



EU FRAMEWORK FOR NATIONAL INITIATIVES ON SELECTED NUTRIENTS



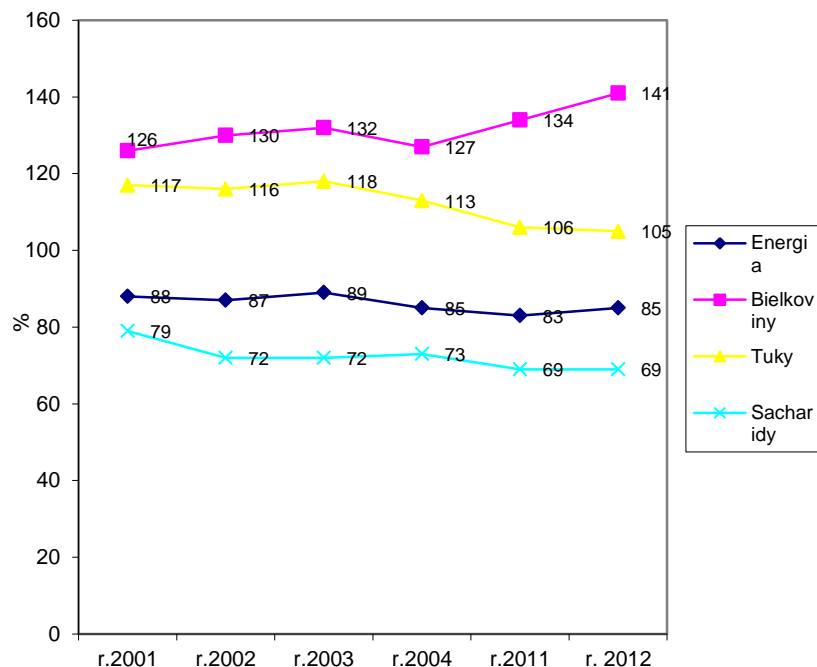
Vzdelávanie MZ SR v rámci prípravy na SK PRES. I. Trusková: "Výživa"

Výživa faktor zdravia

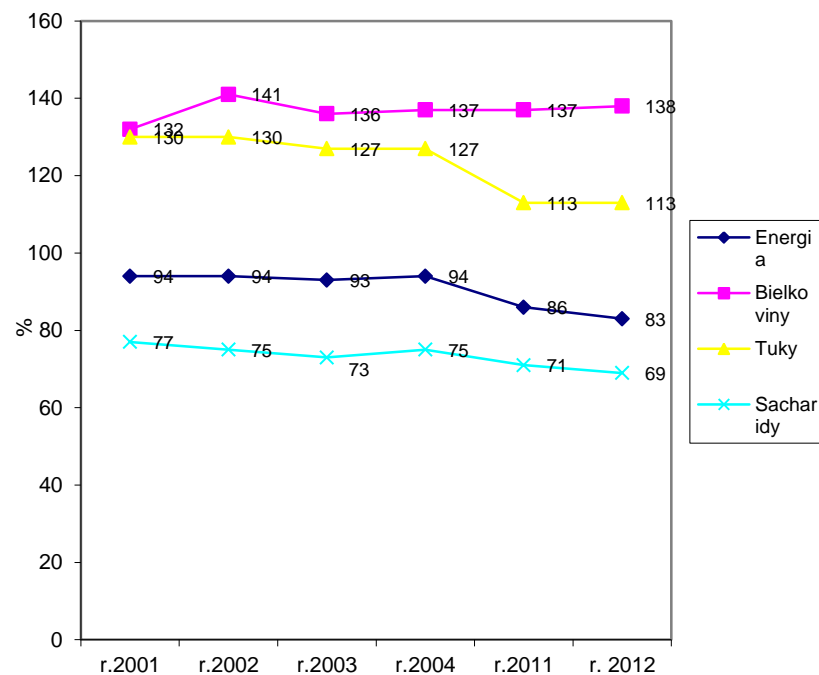
- Výživovú situáciu na Slovensku charakterizuje u dospeljej populácie (35. r – 56 r.)
 - mierne zvýšený energetický príjem za súčasného nadmerného príjmu
 - celkových tukov
 - bielkovín
 - nevyváženosť spotreby potravín
 - najmä živočíšnych s vyšším podielom nasýtených tukov
 - s obsahom cukru a kuchynskej soli
 - » *čo môže mať priamy dopad na výskyt nadhmotnosti a obezity a vysokých hladín lipoproteínového metabolizmu v populácii, v závislosti od pohlavia a veku*

Vývoj príjmu energie, B a T u žien

Porovnanie príjmu energie, bielkovín, tukov a sacharidov v % za roky 2001,2002,2003,2004 a 2011 - 2012 u ľahko pracujúcich žien vo veku 19-34 r. v SR

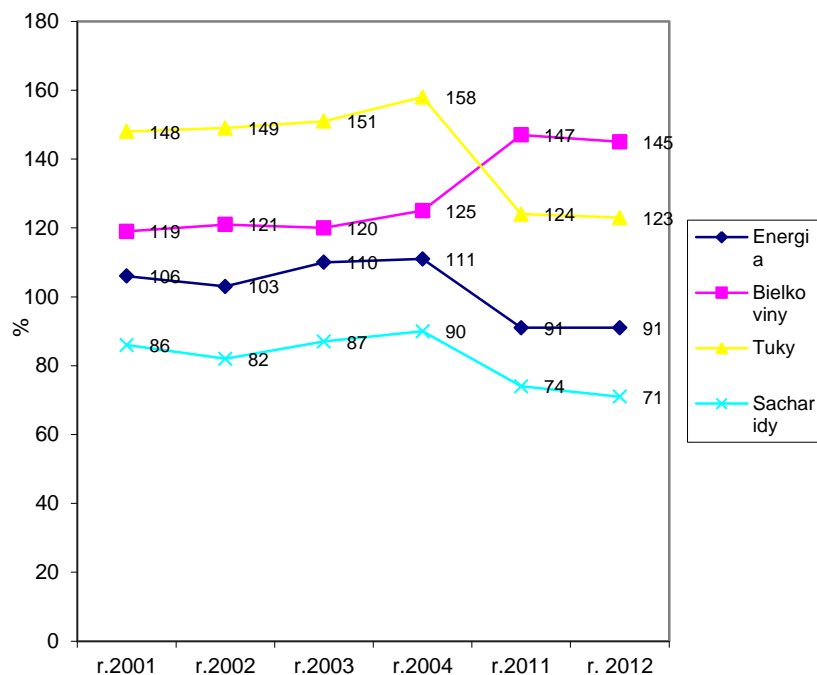


Porovnanie príjmu energie, bielkovín, tukov a sacharidov v % za roky 2001,2002,2003,2004 a 2011-2012 u ľahko pracujúcich žien vo veku 35-54 r. v SR

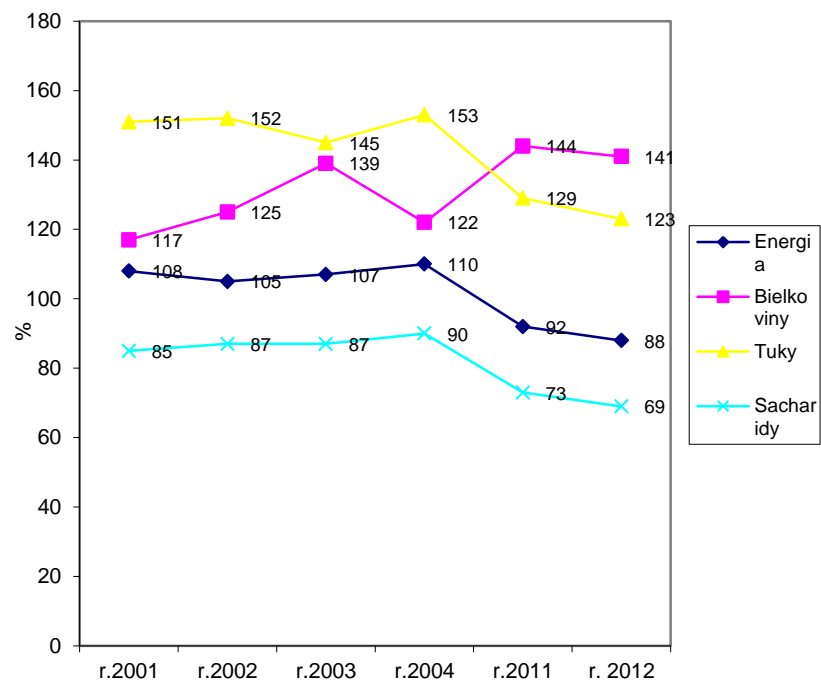


Vývoj príjmu energie, B a T u mužov

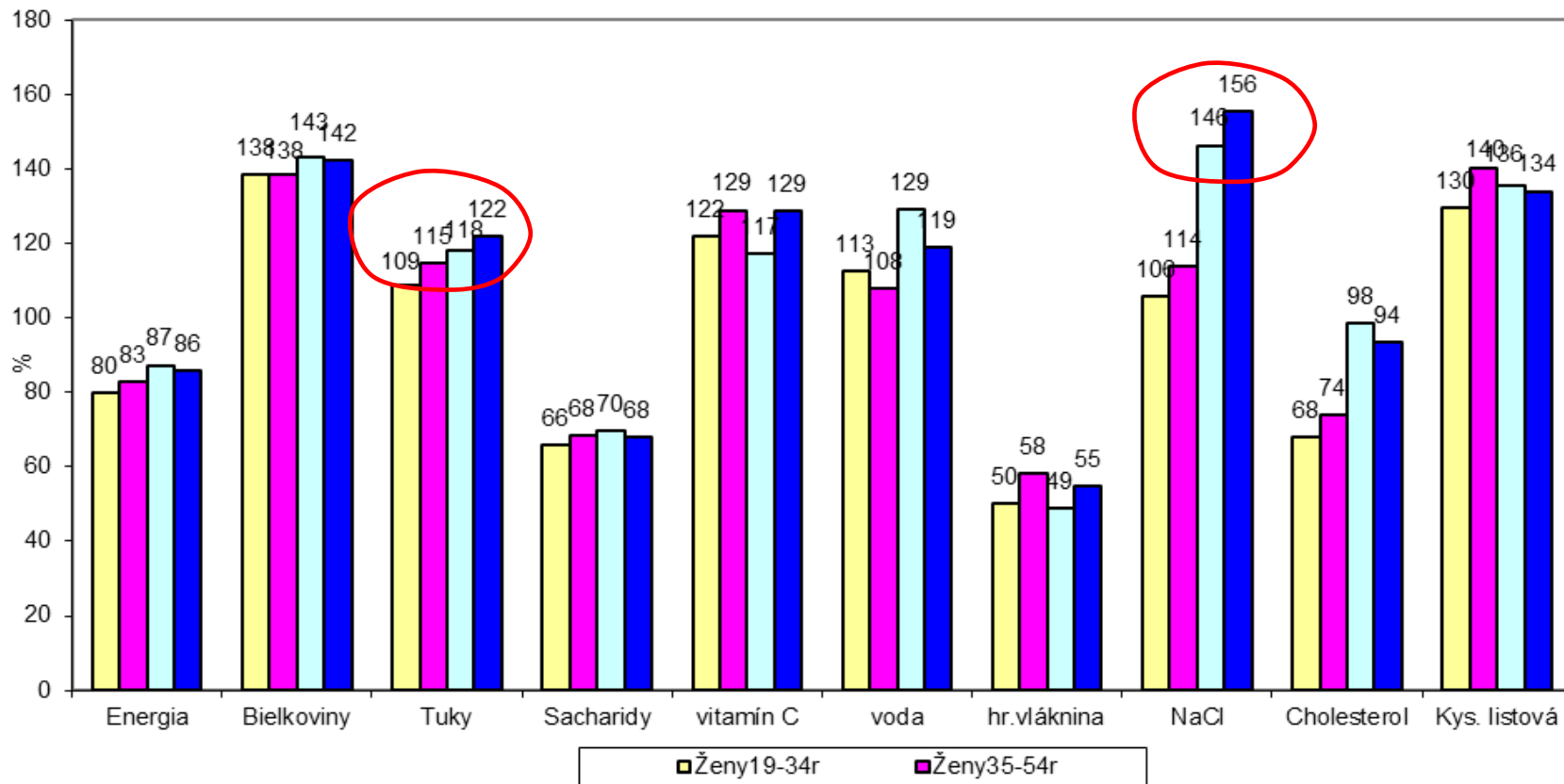
Porovnanie príjmu energie, bielkovín, tukov a sacharidov v % za roky 2001,2002,2003,2004 a 2011 - 2012 u ľahko pracujúcich mužov vo veku 19-34 r. v SR



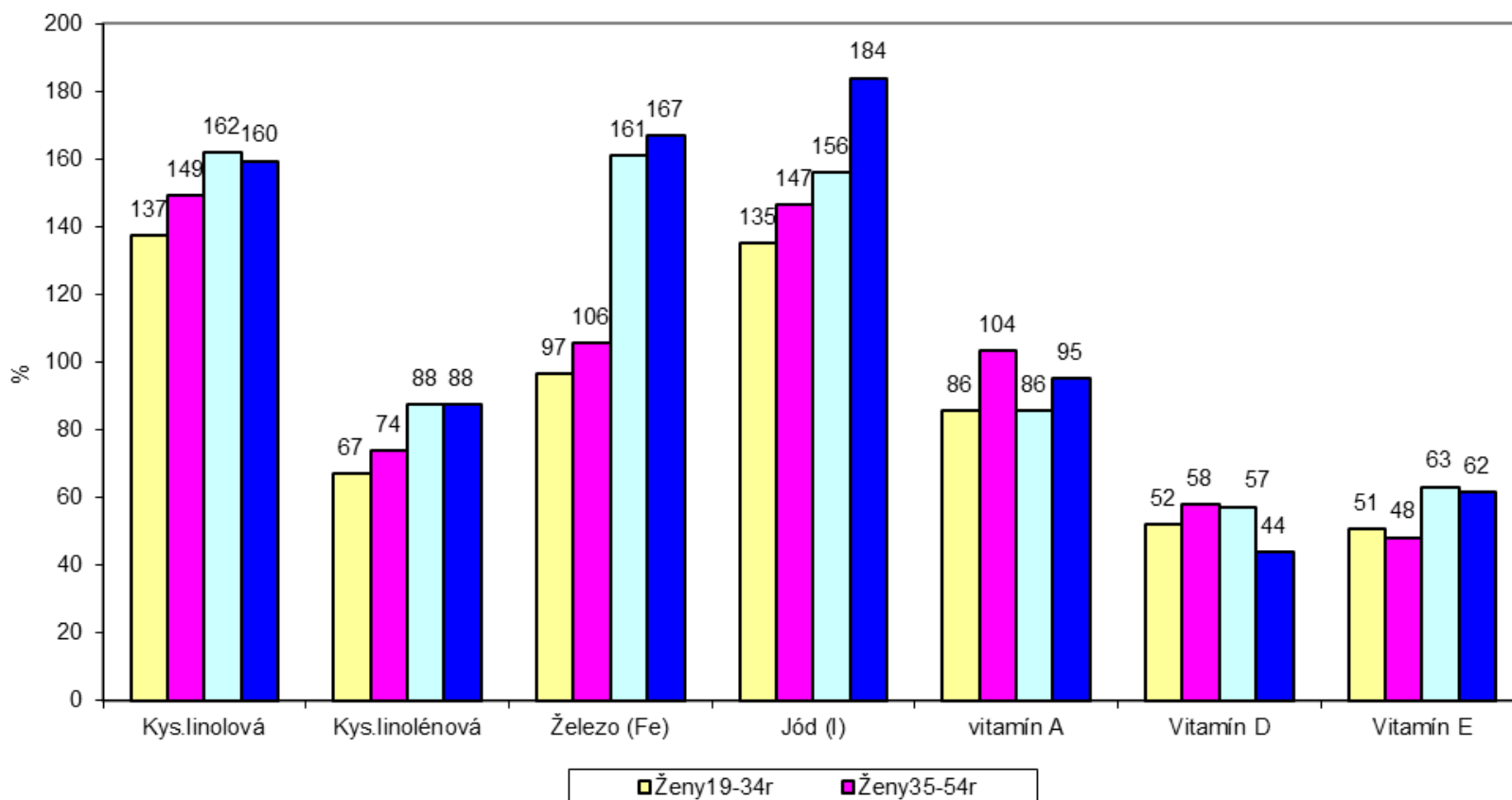
Porovnanie príjmu energie, bielkovín, tukov a sacharidov v % za roky 2001,2002,2003,2004 a 2011 - 2012 u ľahko pracujúcich mužov vo veku 35-59 r. v SR



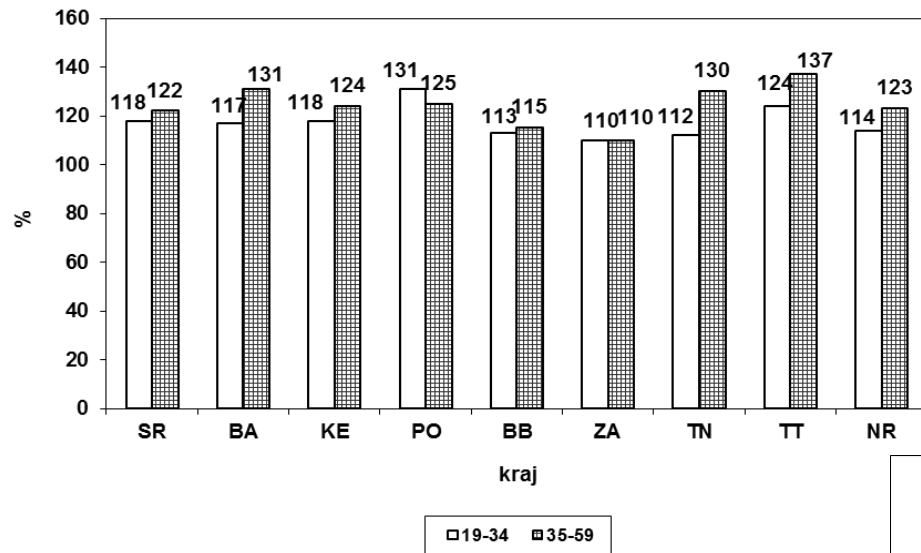
Graf č. 1. - Sledovanie % plnenia OVD SR/deň vo vybraných výživových faktorov u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR v r. 2014



Graf č. 1 a - Sledovanie % plnenia OD SR/deň vo vybraných VF u ľahoj pracujúcich žien a mužov v SR v r. 2014 - doplnenie

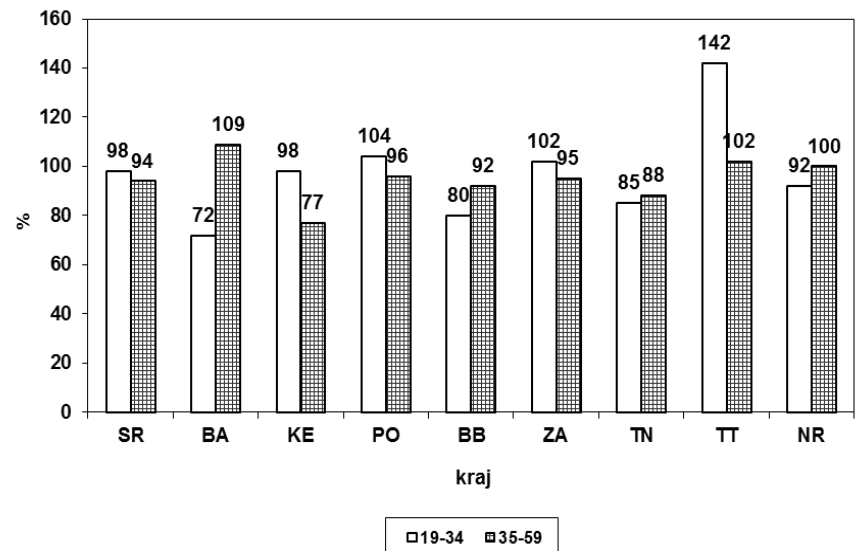


Tuky

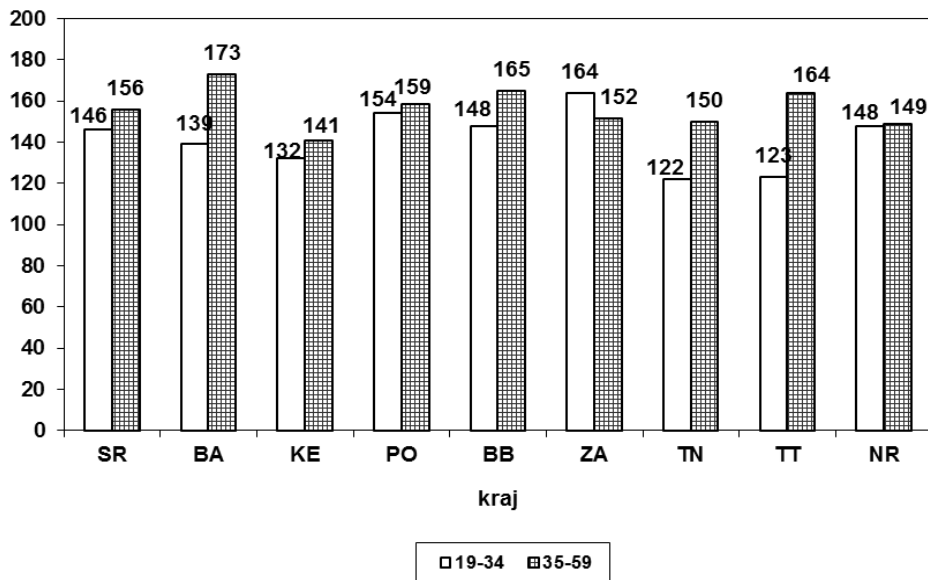


MUŽI r. 2014

Cholesterol

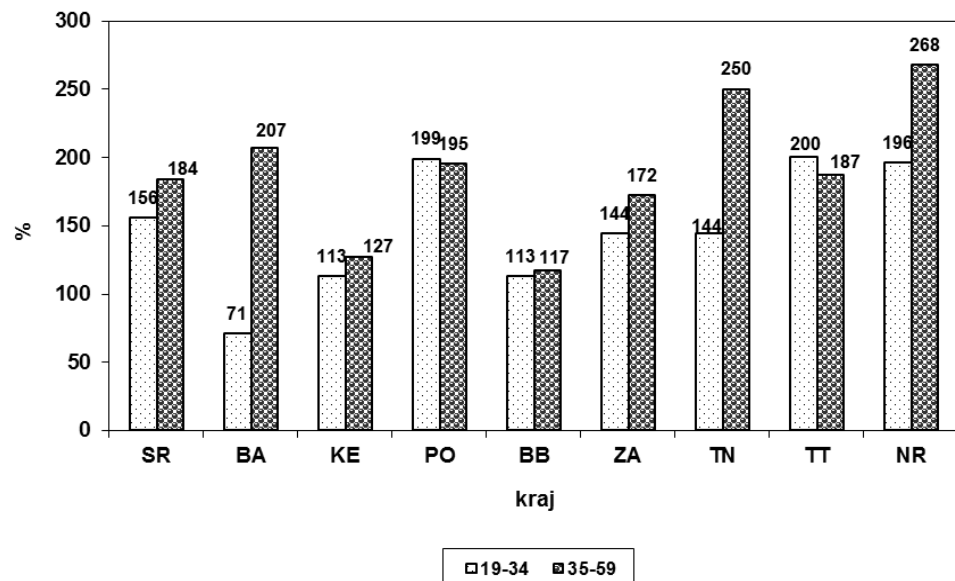


NaCl

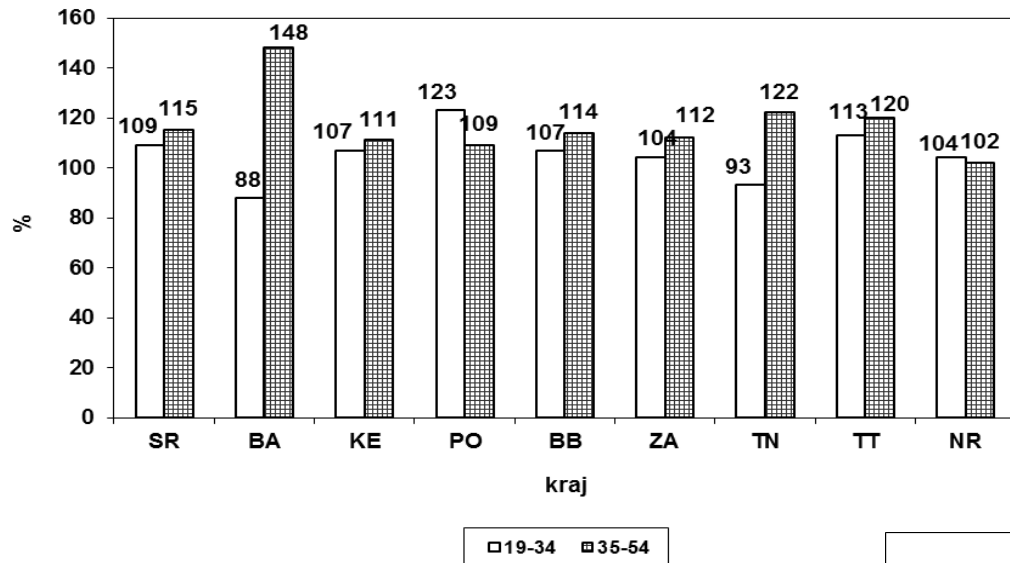


MUŽI r. 2014

Jód (I)

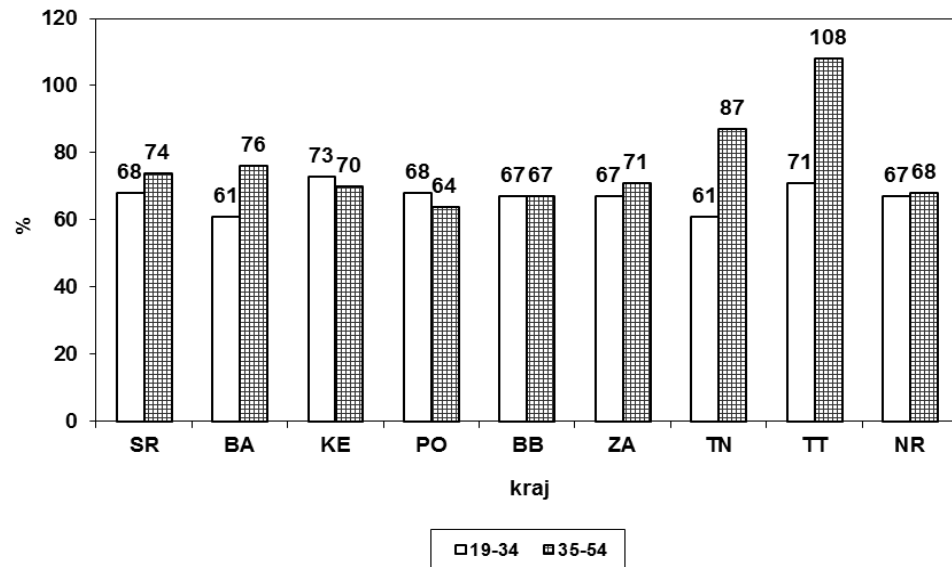


Tuky

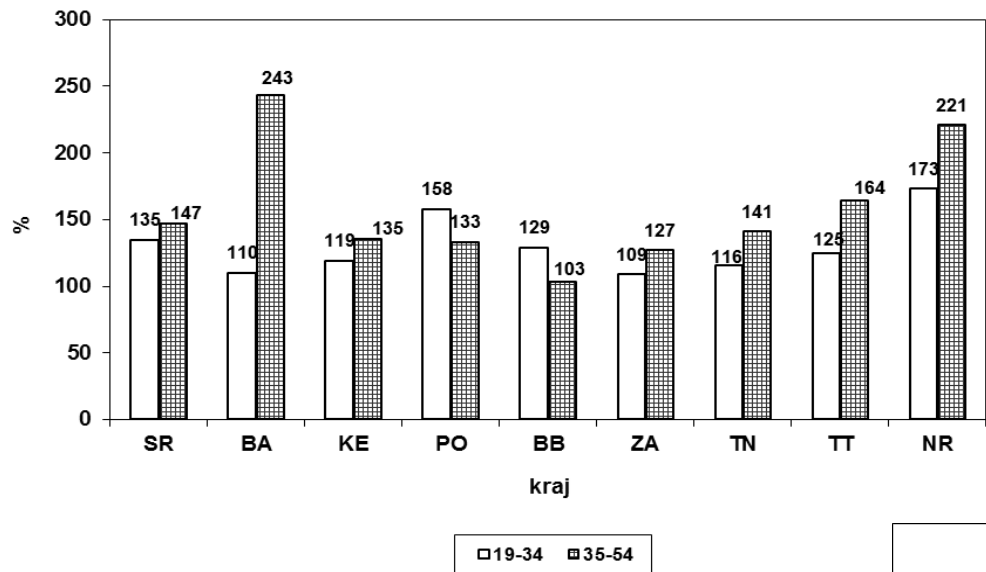


ŽENY r. 2014

Cholesterol

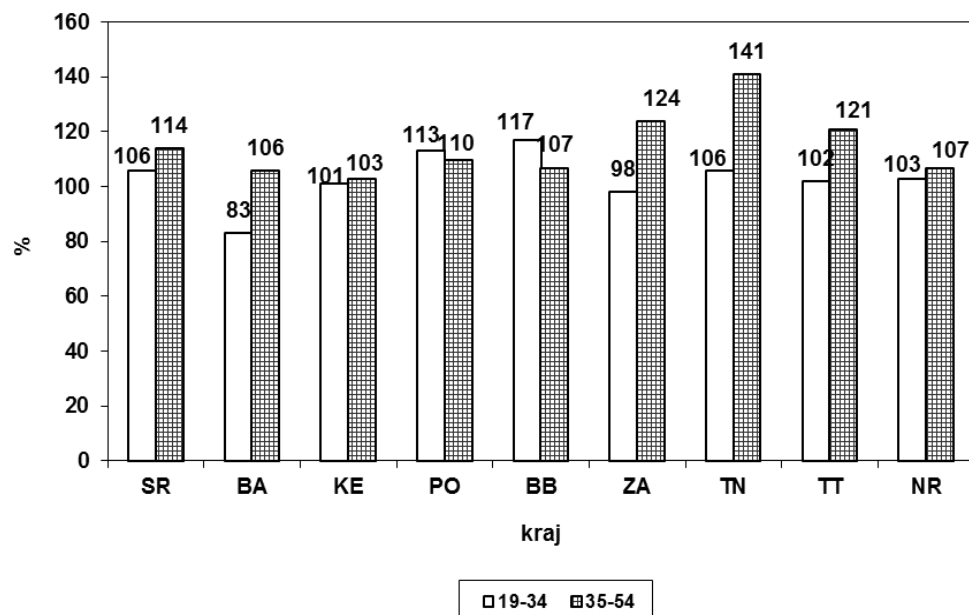


Jód (I)

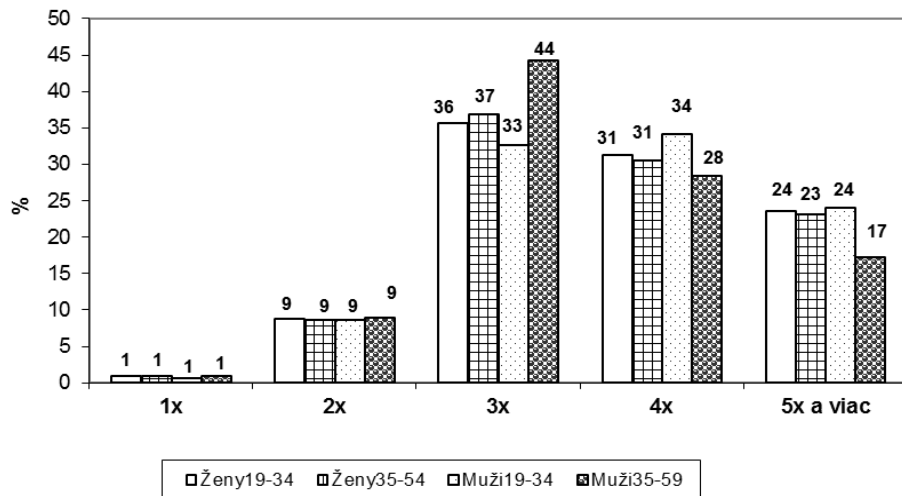


ŽENY r. 2014

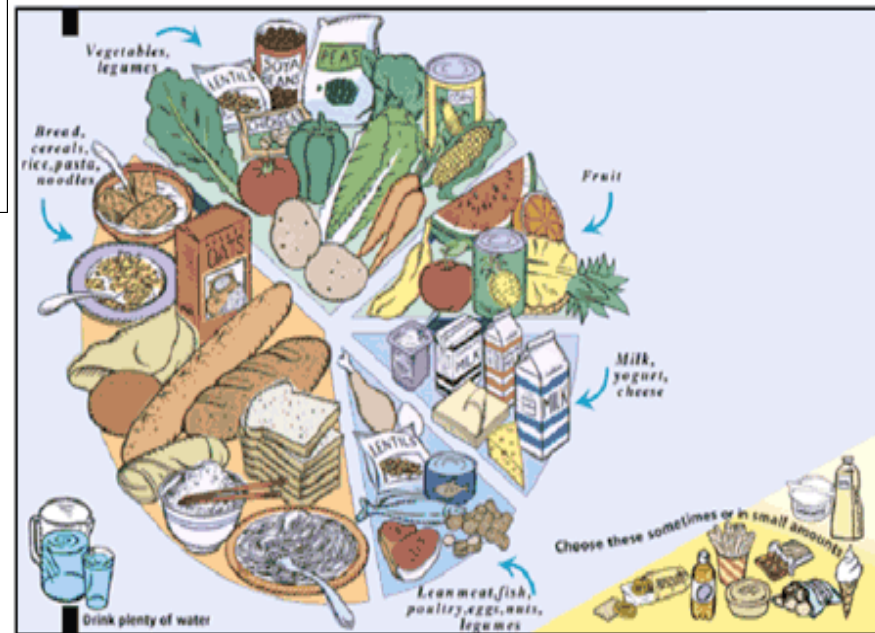
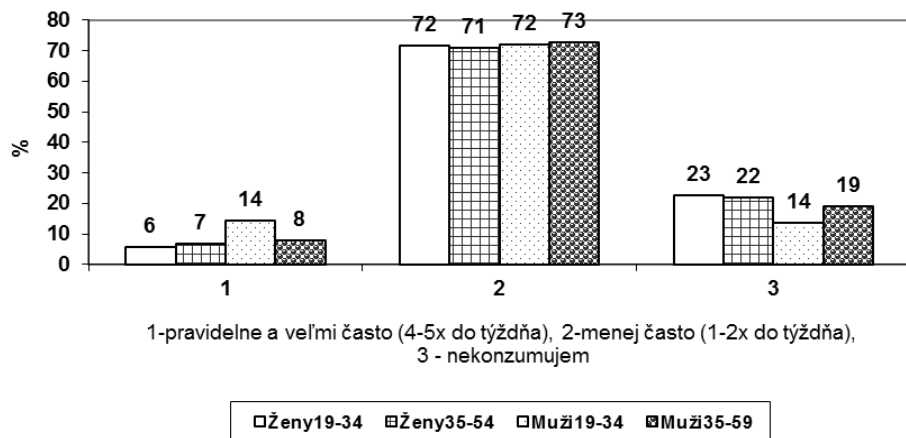
NaCl



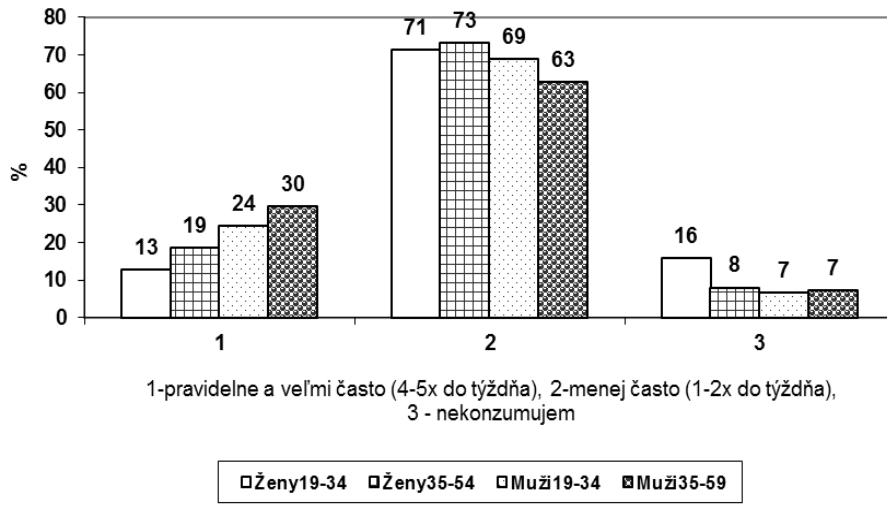
Graf č. 5. - Stravovacie zvyklosti u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR v % - frekvencia konzumácie stravy - r. 2014



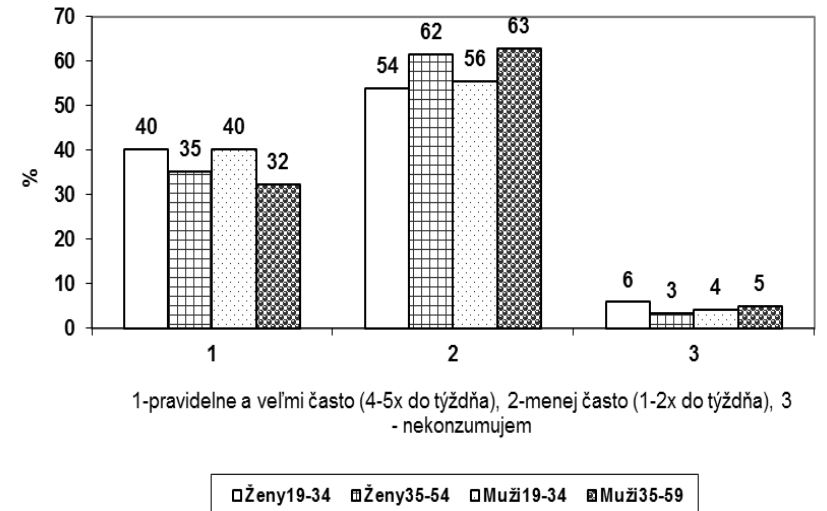
Frekvencia konzumovania vaječných, resp. majonézových jedál u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené % u súborov - r. 2014



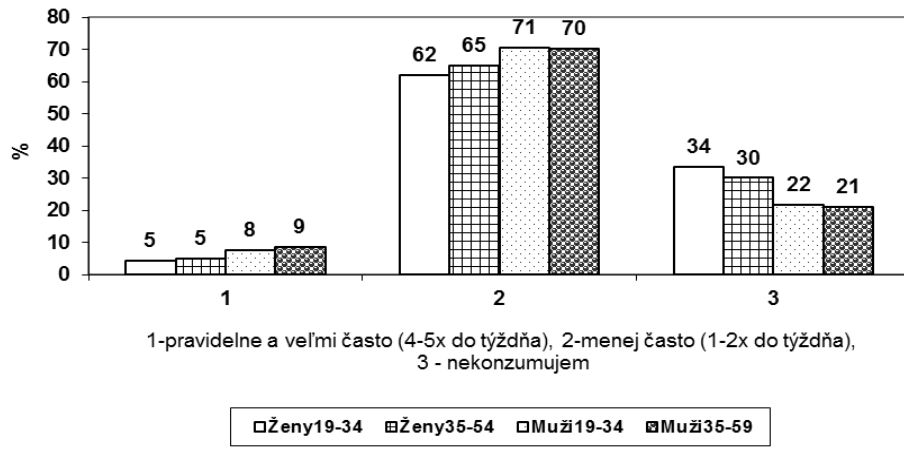
Frekvencia konzumovania mäsitých jedál - bravčové - ľahko pracujúce ženy a muži v SR - vyjadrené v % u súborov - r. 2014



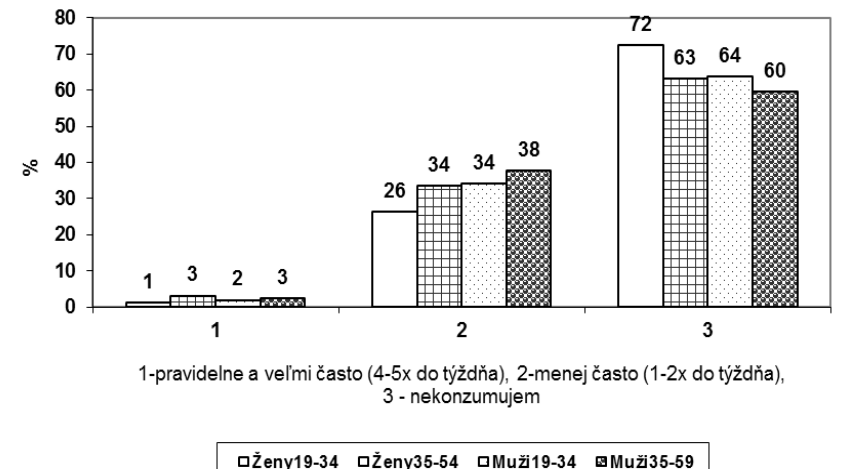
Frekvencia konzumovania mäsitých jedál - hydínové - u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov - r. 2014



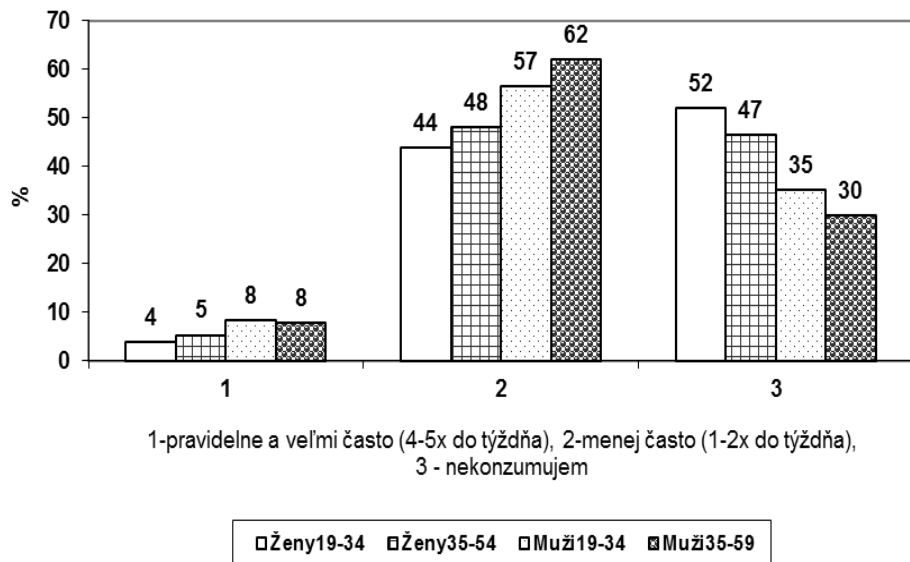
Frekvencia konzumovania mäsitých jedál - hovädzie - u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov - r. 2014



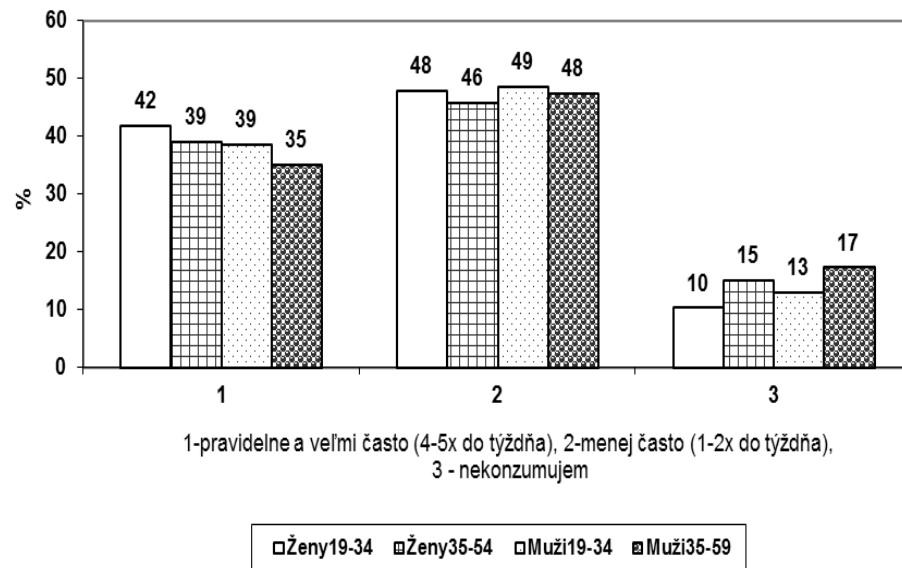
Frekvencia konzumovania mäsitých jedál - vnútornosti - u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov - r. 2014



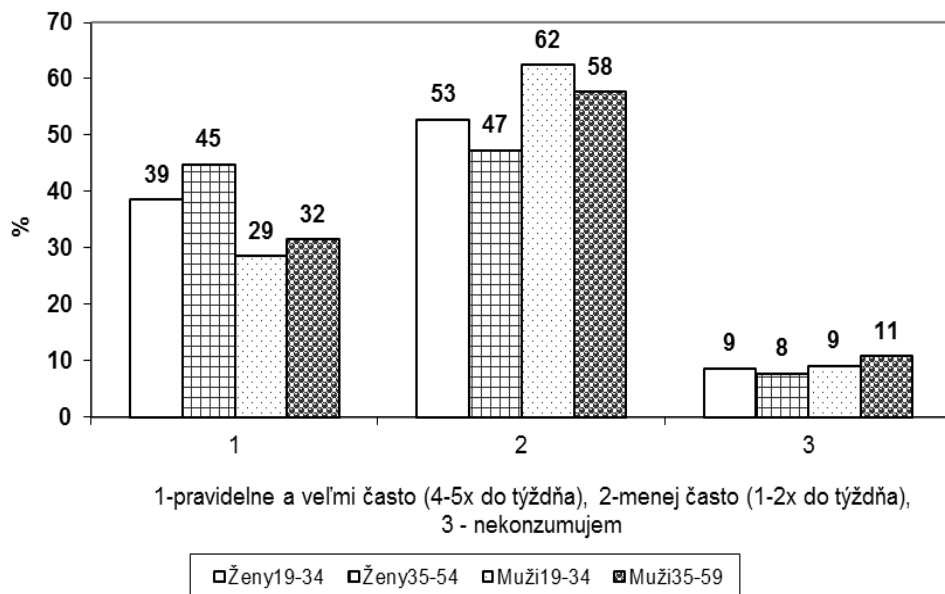
Frekvencia konzumovania živočišných tukov (slanina, oškvarky, podbradok) u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov - r. 2014



Frekvencia konzumovania masla u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov - r. 2014

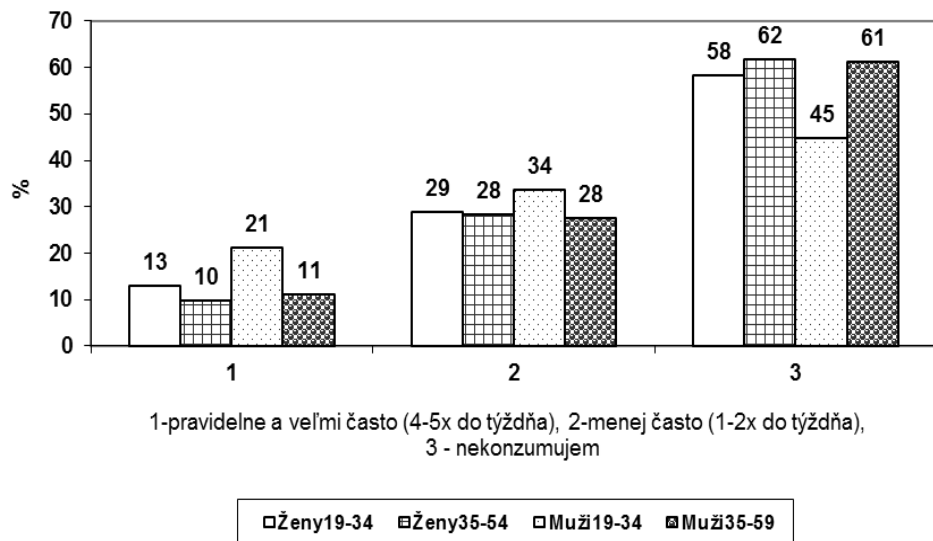


Frekvencia konzumovania rastlinných olejov u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov - r. 2014

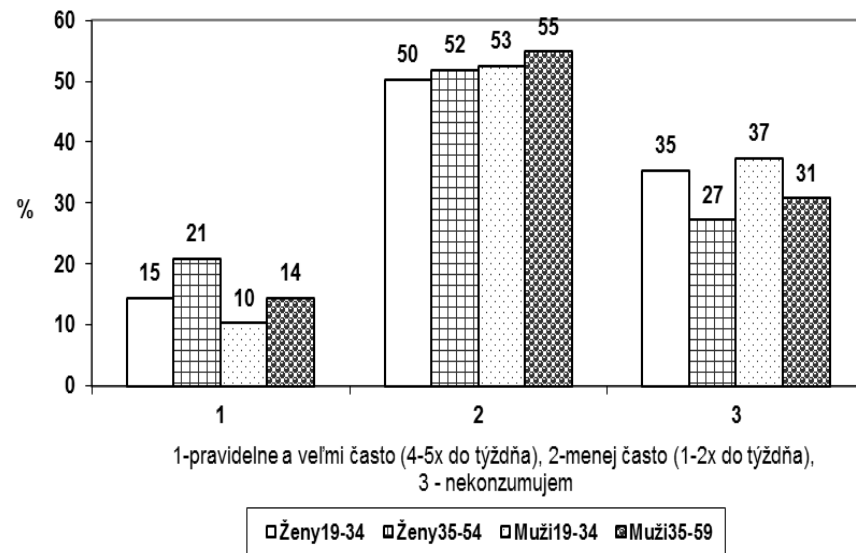


Vzdelávanie MZ SR v rámci prípravy na SK PRES. I. Trusková: "Výživa"

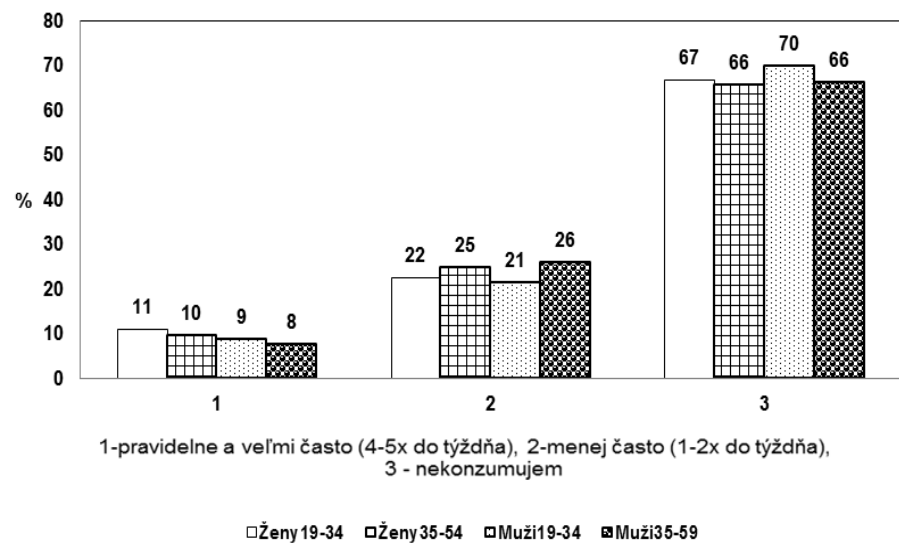
Frekvencia konzumovania plnotučného mlieka u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov - r. 2014



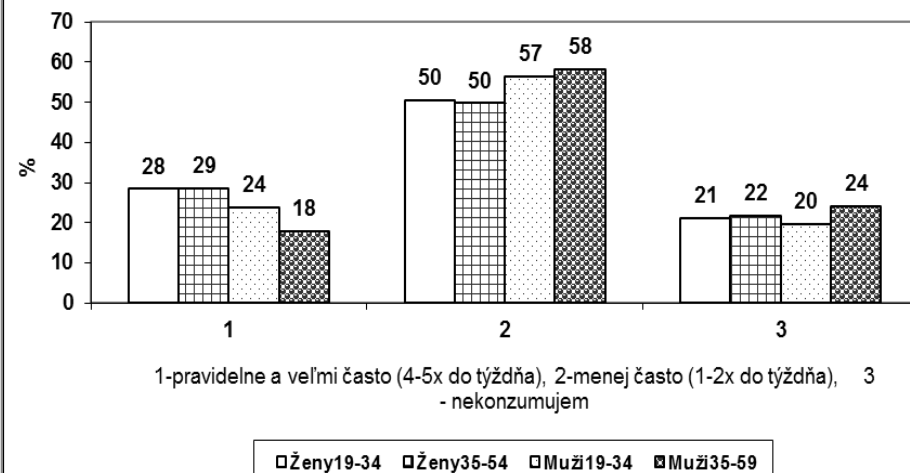
Frekvencia spotreby kyslomliečnych nápojov (acidifilné mlieko, kefir, zakysanka a pod.) u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov - r. 2014



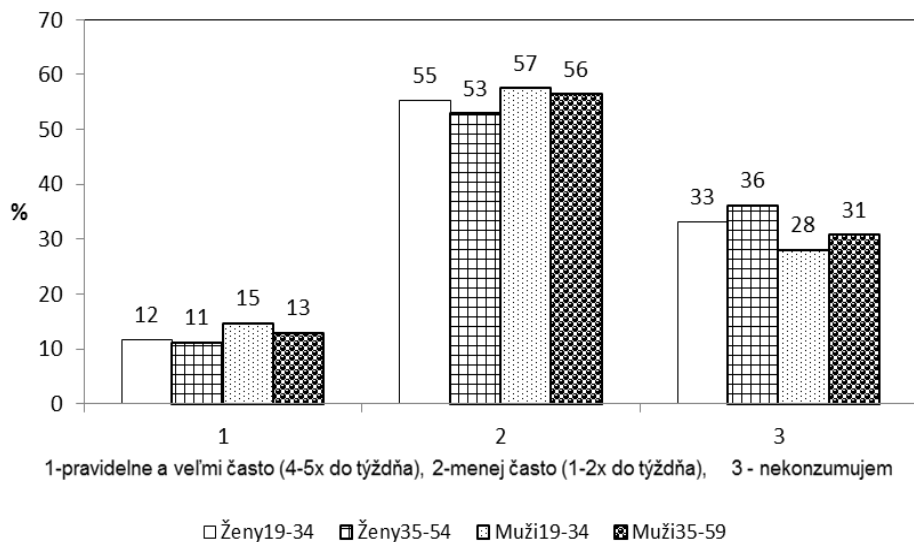
Frekvencia konzumovania nízkočučného mlieka u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov - r. 2014



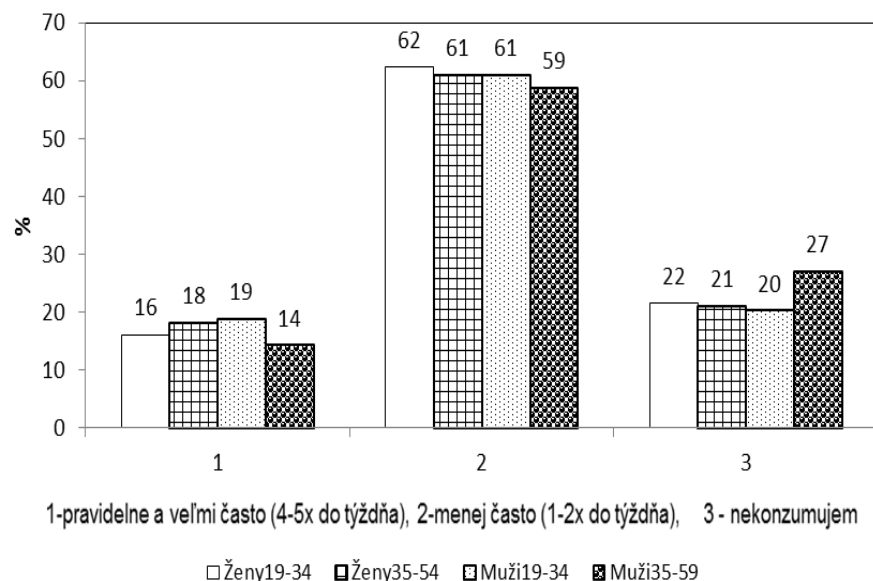
Frekvencia spotreby mliečnych výrobkov - smotanových jogurtov u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov - r. 2014



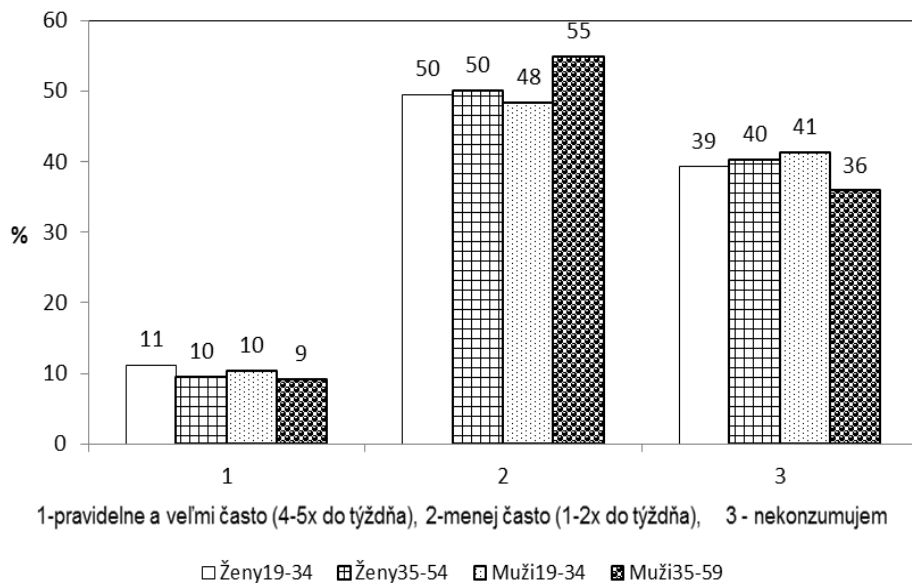
Frekvencia spotreby mäkkých a tavených syrov - vysoko tučných u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov - r. 2014



Frekvencia spotreby výrobkov z tvarohu a tvarohového typu (termixy, pudinky a pod.) u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov - r. 2014

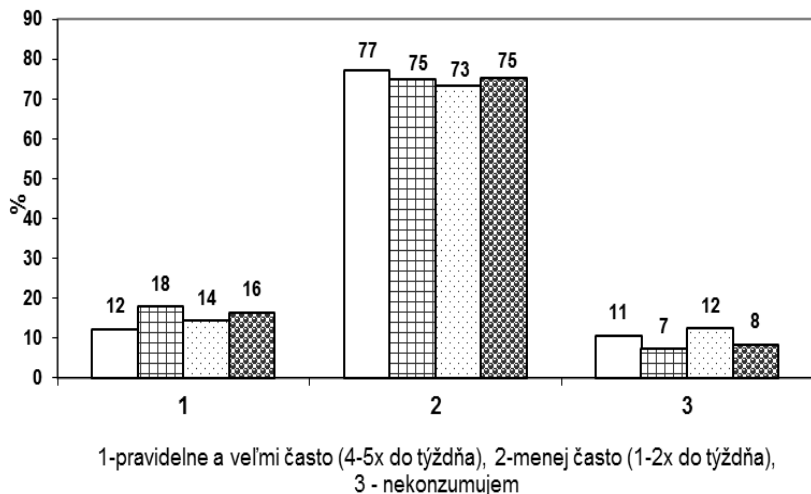


Frekvencia spotreby mäkkých a tavených syrov - nízko tučných u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov - r. 2014



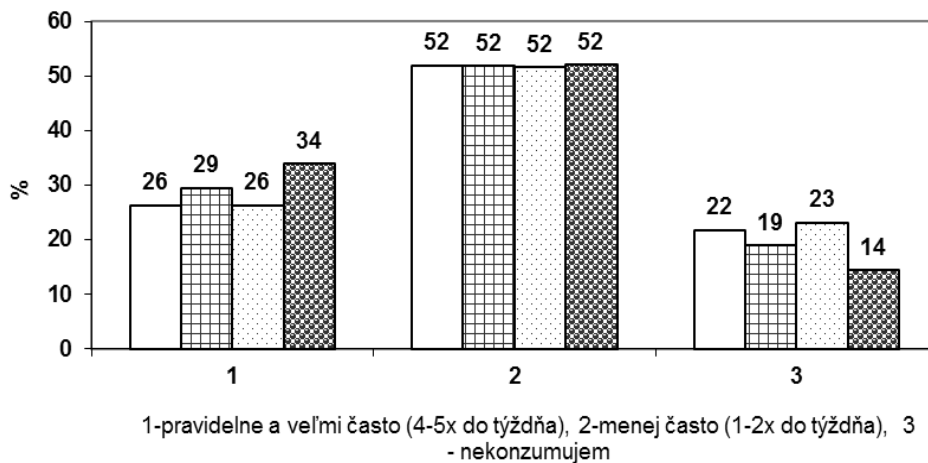
Vzdelávanie MZ SR v rámci prípravy na SK PRES. I. Trusková: "Výživa"

Spotreba strukovinových pokrmov (fazuľa, šošovica, hrach, sója) u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR r. 2014 - vyjadrené v % u súborov



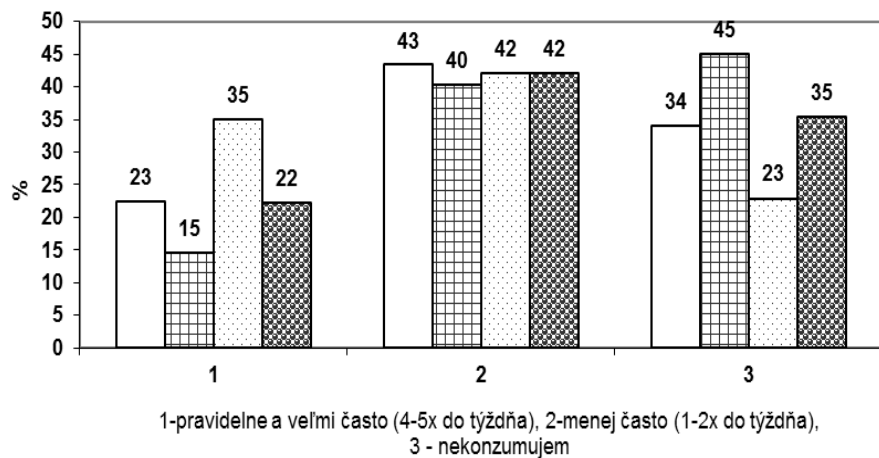
□ Ženy 19-34 □ Ženy 35-54 □ Muži 19-34 □ Muži 35-59

Konzumácia pekárskeho výrobku tmavých u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov r. 2014



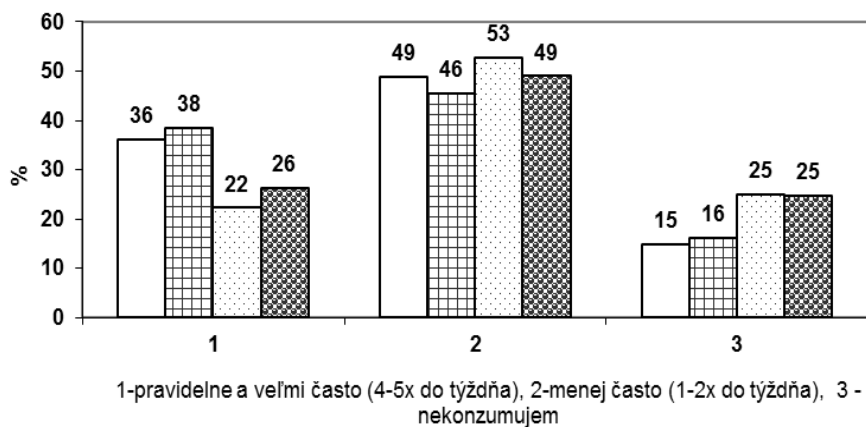
□ Ženy 19-34 □ Ženy 35-54 □ Muži 19-34 □ Muži 35-59

Frekvencia konzumovania pekárskeho výrobku bielych u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov r. 2014



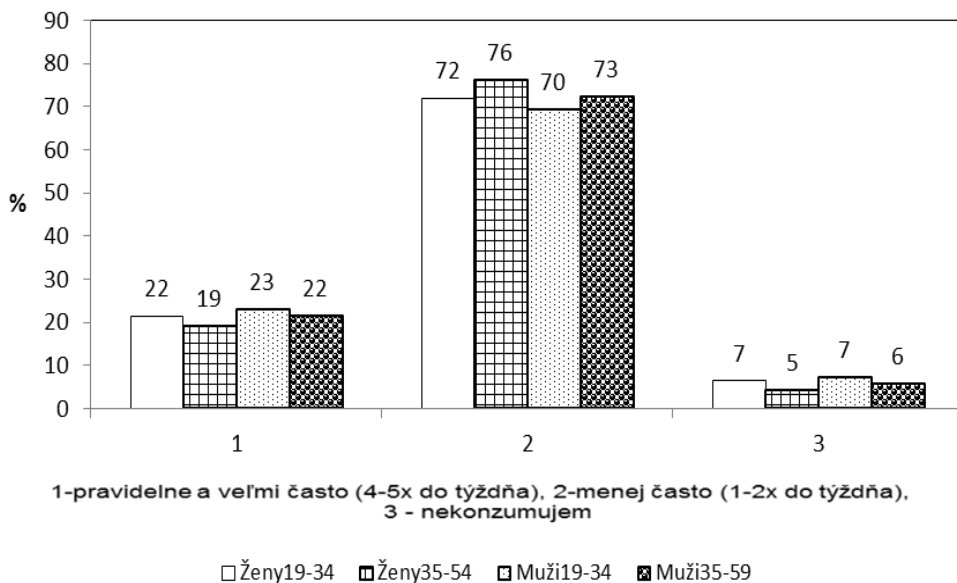
□ Ženy 19-34 □ Ženy 35-54 □ Muži 19-34 □ Muži 35-59

Konzumácia pekárskeho výrobku celozrnných u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov r. 2014

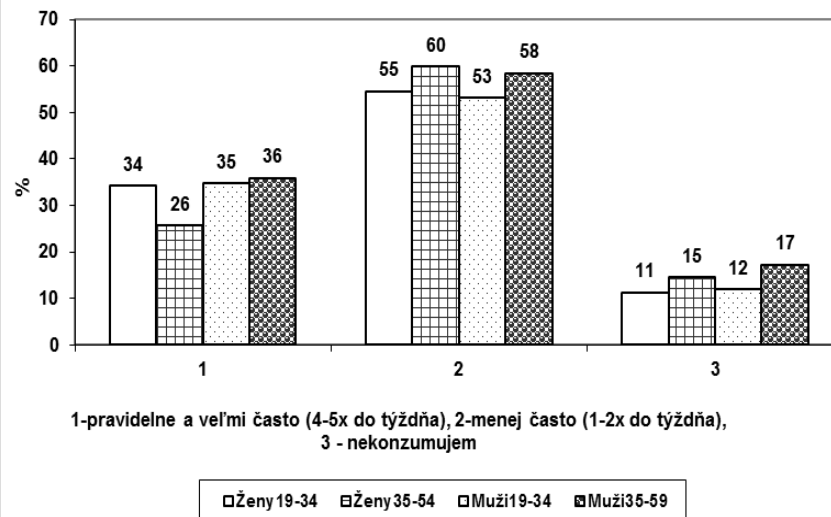


□ Ženy 19-34 □ Ženy 35-54 □ Muži 19-34 □ Muži 35-59

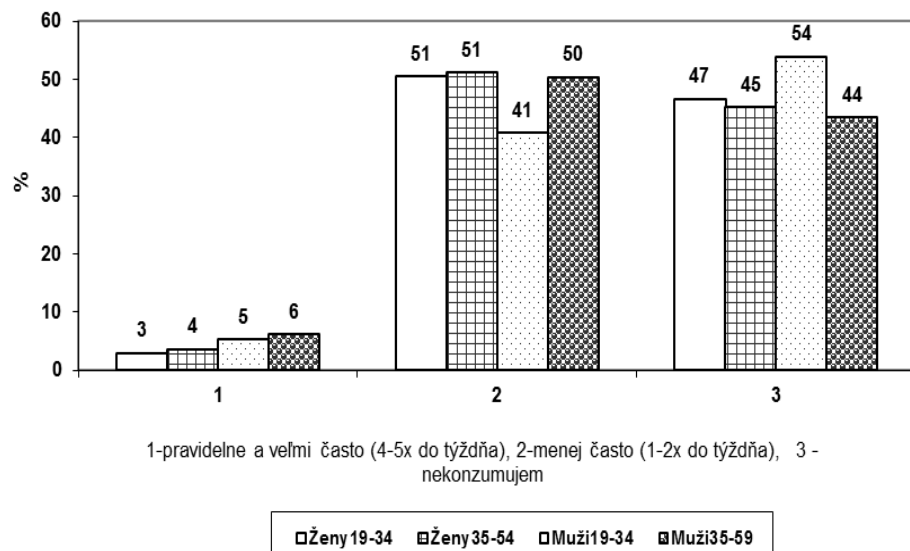
Frekvencia konzumovania cestovín a múčnych jedál u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov r. 2014



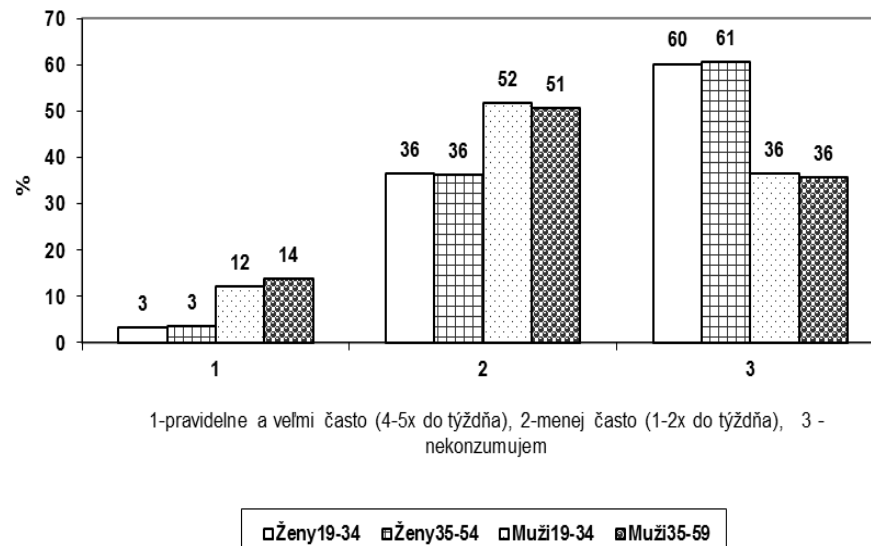
Frekvencia konzumovania rôznych sladkostí (torty, cukríky, zákusky, čokolády) u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov r. 2014



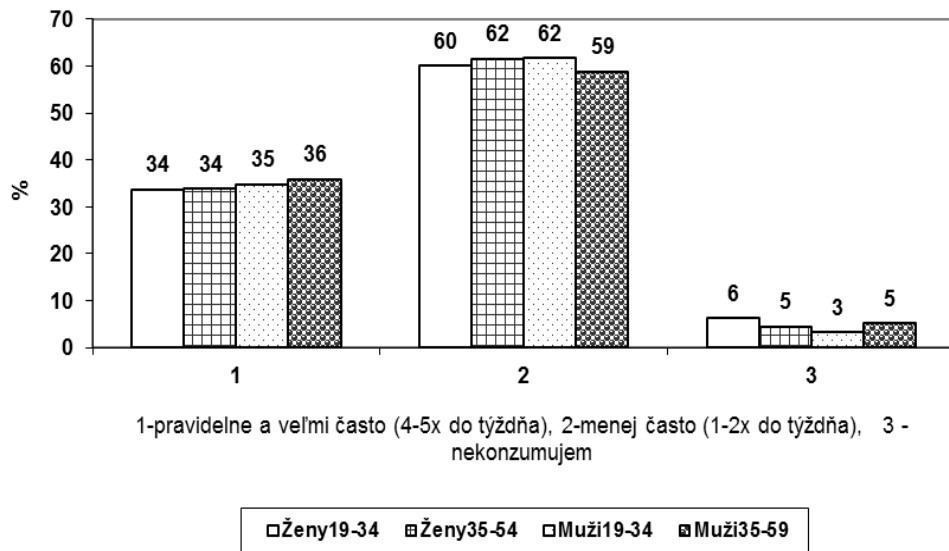
Spotreba alkoholických nápojov - vína - ľahko pracujúce ženy a muži v SR - vyjadrené v % u súborov r. 2014



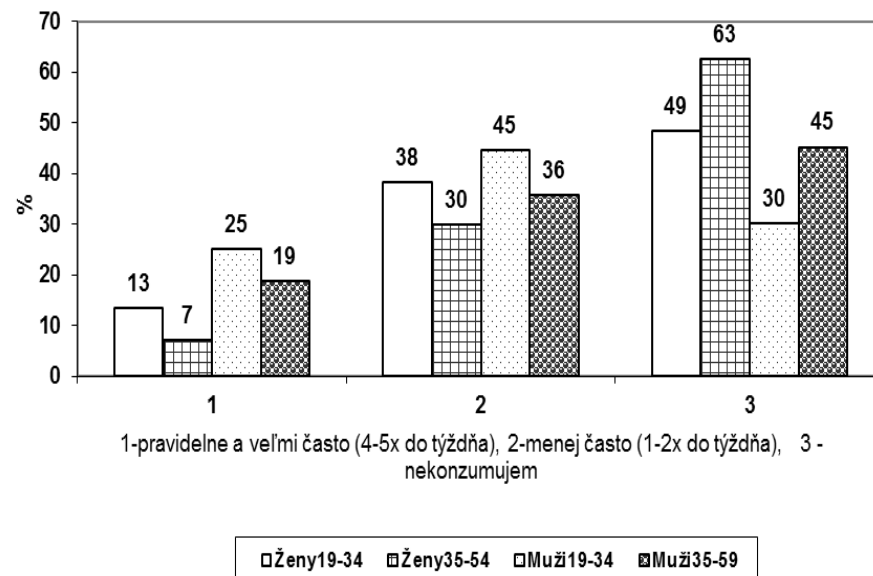
Spotreba alkoholických nápojov - piva - ľahko pracujúce ženy a muži v SR - vyjadrené v % u súborov r. 2014



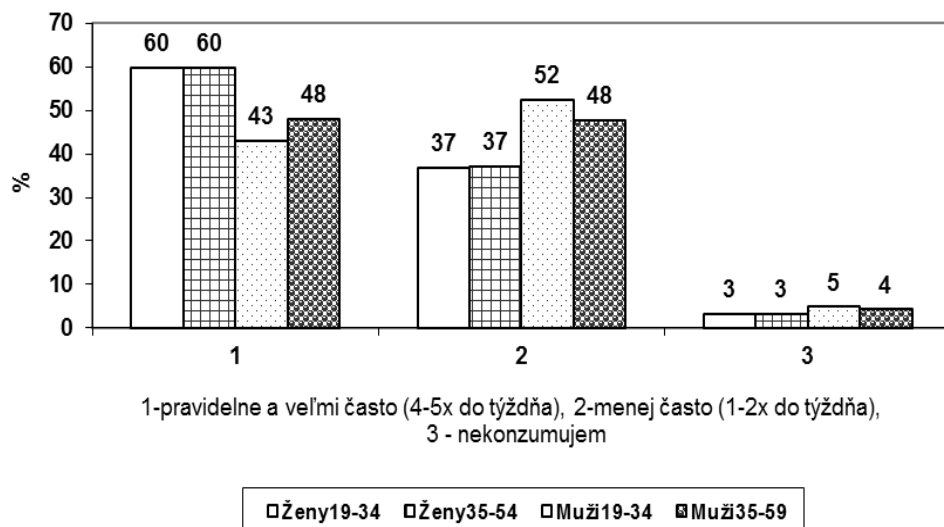
Frekvencia konzumovania zemiakov u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov r. 2014



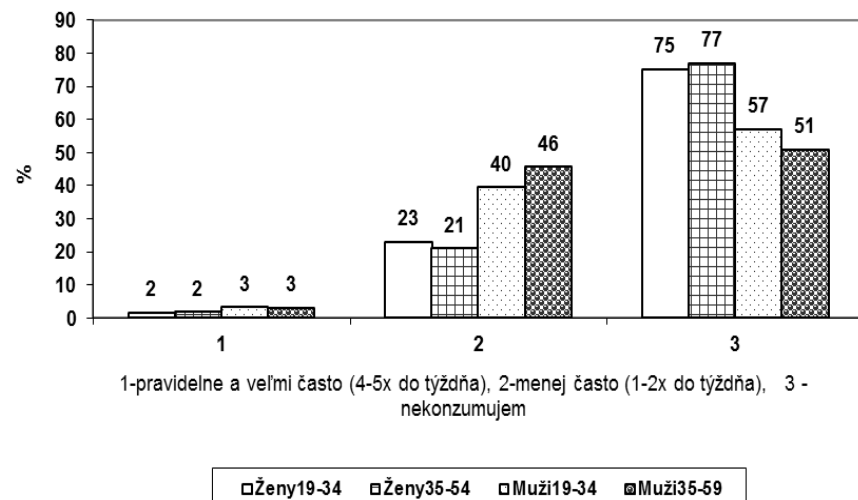
Spotreba sladených nealkoholických nápojov (cola, kofola, limonády a pod.) - ľahko pracujúce ženy a muži v SR - vyjadrené v % u súborov r. 2014



Frekvencia konzumovania zeleniny, vrátane mrazenej a konzervovanej u ľahko pracujúcich žien a mužov v SR - vyjadrené v % u súborov r. 2014



Spotreba alkoholických nápojov - destilátov - ľahko pracujúce ženy a muži v SR - vyjadrené v % u súborov r. 2014



Čo je potrebné dosiahnuť ?

**Vyrovnanie
v diétnych návykoch**

**zmenou zastúpenia
potravín**

**znížením obsahu rizikových faktorov v
potravinách (celkové tuky, trans – MK a
kuchynská soľ)**





•MEDIA



•VLÁDA
•AGENTÚRY



•ZDRUŽENIA
•ORGANIZÁCIE



•ZDRUŽENIA PRE MLÁDEŽ



•ŠKOLY



•STREDNÉ a VYSOKÉ
•ŠKOLY



•RODINA



•ZDRAVOTNÁ
•STAROSTLIVOSŤ

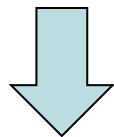


•ZAMESTNÁVATEĽ

58 **spojenie aktivít** *Vzdelávanie MZ SR v rámci prípravy na SK PRES. I. Trusková: "Výživa"*

Naplnenie POV

Čo je potrebné rozvíjať?



- Partnerstvá pre naplnenie cieľov na regionálnej i centrálnej úrovni
 - napr. so združeniami, výrobcami, miestnou samosprávou, miestnymi pestovateľmi
- Vzdelávanie obyvateľstva
- Medzirezortná spolupráca
 - význam pôdohospodárstvo, školstvo, hospodárstvo

Čo je potrebné zmeniť?

- **Zmeny v obchode – reklame a zníženie príjmu** v prípade niektorých kategórií potravín:
 - sladené nealkoholické nápoje
 - sladké raňajkové cereálie, biskvity, keksy, koláče
 - cukrovinky
 - pochutiny (čipsy apod.), slané výrobky – vrátane slaných pekárskych výrobkov
 - masné mäsové výrobky
 - hotové pokrmy a pokrmy rýchleho občerstvenia

Čo je potrebné zmeniť?

– Reformulácie potravín

- výber a preferovanie zdravých potravín
- prijatie legislatívnych zmien
- **zníženie kuchynskej soli, NMK a TMK** (mnohé krajiny národné aktivity a opatrenia) - zmenou zloženia niektorých potravín

dosiahnuť diétne zmeny

Čo je potrebné zmeniť?

- Odporúčaný najvyšší príjem nasýteného tuku je $\leq 10\%$ kilojoulov v strave
- Priemerný Európan však dnes konzumuje viac, ako je odporúčané množstvo nasýteného tuku v strave, približne 15 % kilojoulov
 - » snahy o znižovanie príjmu nasýteného tuku musia pokračovať – výzva EK a WHO
 - » pozornosť profilu mastných kyselín v jednotlivých potravinách

Čo je potrebné zmeniť?

- **T-MK zvyšujú riziko srdcových ochorení, preto treba obmedzovať ich príjem zo všetkých zdrojov**
 - znižovanie množstva trans- MK z potravinárskych výrobkov by malo pokračovať
 - tieto tuky treba nahrádzať podľa možnosti radšej cis- nenasýtenými tukmi ako nasýtenými tukmi
- *znižit' príjem **T-MK na menej ako 1% z celkového energetického príjmu***

Čo je potrebné zmeniť? – trans - MK

- Nenasýtené mastné kyseliny sú molekuly mastných kyselín obsahujúce najmenej jednu dvojitú väzbu
 - môžu mať formu cis (vaničková forma) alebo trans (stoličková forma), a to podľa štruktúry dvojitých väzieb v molekule
 - nenasýtené tuky v potrave sa nachádzajú prevažne vo forme cis, malý podiel je však aj vo forme trans. T-MK v potravinách pochádzajú z troch hlavných zdrojov
 - bakteriálna transformácia nenasýtených mastných kyselín v bachore prežúvavcov, napr. kráv a oviec (tieto kyseliny prechádzajú do tuku, mäsa a mlieka),
 - priemyselná hydrogenácia alebo stužovanie olejov pri výrobe tukových nátierok a tukov na pečenie,
 - zahrievanie a praženie olejov pri vysokých teplotách.

T-MK sa preto nachádzajú v hovädzom, baraňom a jahňacom loji, ako aj v mäse a mlieku týchto zvierat, v niektorých tukových nátierkach a pečive, napr. krekroch, koláčoch, keksoch, a vo vyprážených potravinách

Vzdelávanie MZ SR v rámci prípravy na SK PRES. I. Trusková: "Výživa"

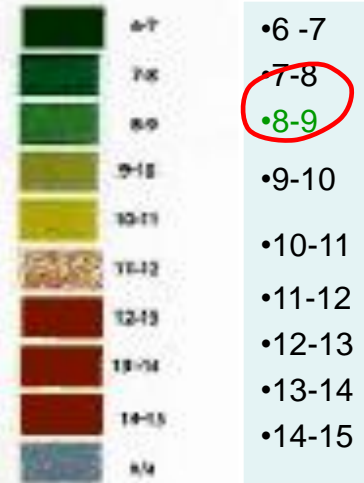
Mapa o dennom príjme soli u dospelých v krajinách Európy (vyj. v %)

Odporúčaná
hodnota

5 g/deň

(WHO)

•Zdroj: EK „Survey on MS
Implementation of the EU Salt
Reduction Framework“, 2012



Čo je potrebné zmeniť? - soľ

- Telo dospelého človeka obsahuje priemerne okolo 90 g sodíka
 - polovica sa nachádza v krvi a ostatných telesných tekutinách, tretina v kostiach a zvyšok v bunkách organizmu
- Zdravému dospelému jedincovi postačuje príjem menej ako 0,5 g
 - zvýšené požiadavky sú v období väčších strát, napríklad počas menštruácie, dojčenia alebo intenzívnejšieho potenia



Čo je potrebné zmeniť?

- Znižovanie obsahu kuchynskej soli
 - o **30% do r. 2025**
 - (návrh materiálu WHO Akčný plán pre potraviny a výživu 2014 – 2020)
 - dôležité je sledovanie príjmu (monitoring) soli - vo vzťahu k príjmu jódu
 - **1. krok:** bola začatá aktualizácia národnej legislatívy týkajúcej sa obsahu kuchynskej soli v potravinách -
 - **Chlieb a pečivo (redukcia o 5%)**
 - **Hotové pokrmy (redukcia o 13 %)**

Čo je potrebné dosiahnuť?

4 – 5 porcií denne



400
gramov
denne



Čo je potrebné zmeniť?

- **Znižovanie príjmu cukrov**
 - obmedzovaním príjmu potravín a nápojov obsahujúcich vyššie množstvo cukru
 - **napr. sladených nápojov, sladkých pochutín a cukroviniek**
 - » **hlavne v systéme stravovania a reklamy pre deti**

Aktualizácia výživových odporúčaní

- **Aktualizácia odporúčaných výživových dávok obyvateľov v SR**
 - pracovná skupina expertov menovaná hlavným hygienikom SR
 - príprava aktualizovaných OVD – v nadväznosti na výživové odporúčania EFSA
 - vydanie začiatkom r. 2015
- **Príprava nutričných odporúčaní pre obyvateľov SR v r. 2015 v spolupráci s WHO (regionálnym výborom)**

2

**NUTRIČNÉ
INTERVENCIE**

Vzdelávanie MZ SR v rámci prípravy na SK PRES. I. Trusková: "Výživa"

Čo je potrebné dosiahnuť?



- **Fyzická aktivita**

– nevyhnutná súčasť životného štýlu

– významný benefit pre zdravie

- *WHO dokument „Physical Activity(ACT)“ – nástroj na poskytnutie praktického príkladu*



Potrebné dosiahnuť

- **Výživa počas celého života**
 - navrhované ciele zakomponovanie:
 - *do národných stratégií a odporúčaní*

dosiahnutie „výživového zdravia“ počas celého života



Vzdelávanie MZ SR v rámci prípravy na SK PRES. I. Trusková: "Výživa"

Aktivity orgánov verejného zdravotníctva

Poradenstvo v oblasti zdravej výživy a životného štýlu

- 1. na stravovacie návyky, zníženie nadváhy a obezity*
- 2. zisťovanie rizikových faktorov – meranie TK, základné biochemické – celkový cholesterol, lipidy*
- 3. monitoring výživového stavu vo vybraných populačných skupinách*



Bezpečnosť potravín a pokrmov

Zameranie orgánov verejného zdravotníctva:

- **označovanie** (nariadenie (ES) č. 1169/2011 „nutričná hodnota potravín“ – možnosť prijatia národnej regulácie aj v oblasti hotových pokrmov „energetická hodnota“)
- **reklamu potravín a pokrmov** (napr. kontrola výživových a zdravotných údajov o potravinách – či nedochádza ku klamaniu spotrebiteľa pripisovaním zdravotných účinkov, ktoré potravina nemá)
- **kontrola zariadení spoločného stravovania**
 - » s ohľadom na zdravotnú bezpečnosť, hygienu, označovanie potravín a pokrmov a zloženie jedálnych lístkov;
 - » napr. v r. 2013 bolo vykonaných 42 280 kontrol vyšetrených 15 965 vzoriek potravín, pokrmov a materiálov a predmetov určených na styk s potravinami

3

ciele



Ďakujem za pozornosť