

Riziká nevhodného stravovania

Kapitola 8

Autori: Jana Sremaňáková, Peter Minárik, Daniela Mináriková



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Riziká nevhodného stravovania

Jana Sremaňáková ¹

Peter Minárik ²

Daniela Mináriková ³

¹ SOA, WCRF International, University of Manchester

² SOA, BMC SAV, IPI VŠZASP, OÚSA

³ SOA, FAFUK, IPI VŠZASP



Obsah



8.1

Stravovacie
vzorce
a modely

8.2

Stravovacie
správanie a
stravovacie
návyky

8.3

Nevhodný
životný štýl –
vplyv na zdravie
a zdatnosť

8.4

Poruchy príjmu
potravy
a hladovanie

8.5

Prejedanie
sa a obezita



8.6

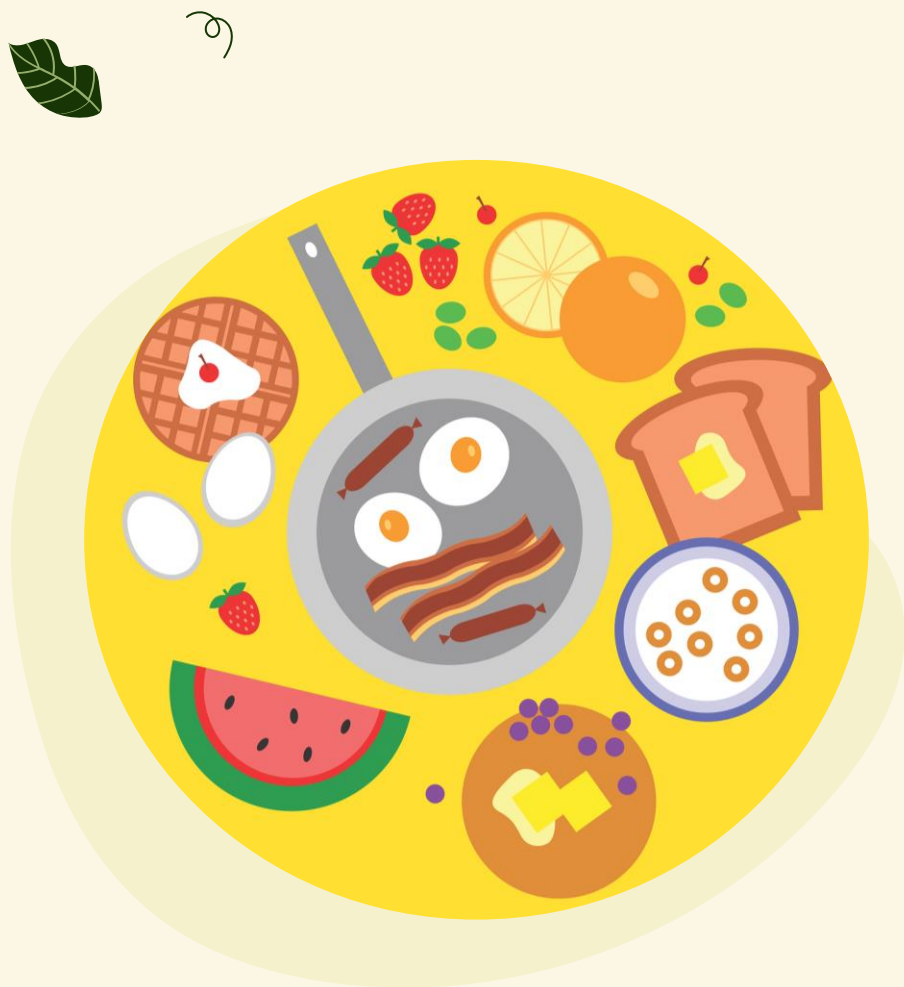
Prejedanie sa
a spúšťače
nadmerného
jedenia

8.7

Pomoc pri
obezite
a poruchách
príjmu potravy

8.8

Potravinové
alergie
a intolerancie



8.1

Stravovacie vzorce a modely

Základné pojmy

■ Potravinová
pyramída
a Potravinový
tanier

■ Spôsob stravovania
(štýl stravovania)/
Dietary patterns

■ Sprievodca
stravovaním/
Food guide

■ Usmernenia o
stravovaní týkajúce sa
potravinových skupín/
*Food-based dietary
guidelines (FBDGs)*

■ Výživovo hodnotné
potraviny a nápoje/
*Nutrient-dense
foods and
beverages*

■ Zdravá strava
(zdravé
stravovanie)/
Healthy diet



Stravovací vzorec (model, spôsob, štýl)



Kombinácie jedál a nápojov, ktoré konzumujeme pravidelne a dlhodobo.



Najvhodnejší spôsob pestrého a vyváženého stravovania pre takmer všetkých ľudí je stravovací štýl s **prevažnou konzumáciou rastlinnej stravy doplnený o vhodné potraviny živočíšneho pôvodu**. Zároveň je primerane šetrný k životnému prostrediu.



POTRAVINOVÁ PYRAMÍDA

sprievodca stravovaním u dospelých



Nie sú prospešné pre zdravie.

Prospešné pre zdravie. Konzumujte denne v odporúčanom množstve a neprejedajte sa.

Potraviny a nápoje bohaté na tuky, cukry a soľ



Vyhýbajte sa konzumácii!

Ak ich konzumujete, robte tak len výnimočne a iba v malom množstve. Minimalizujte pitie **sladených nealkoholických nápojov**. Nepite, alebo minimalizujte konzumáciu **alkoholických nápojov**.

Tuky, oleje, nátierky



iba **malé množstvo**

Konzumujte iba malé množstvo.

Konzumujte také tuky, oleje a nátierky, ktoré podporujú zdravie. Cenným zdrojom prospešných tukov sú rastlinné netropické oleje a nátierky, masné ryby, orechy a avokádo.

Potraviny bohaté na bielkoviny



3 porcie denne + **2* porcie denne**

Preferujte mlieko a kyslomliečne výrobky s nízkym obsahom tuku. Dôležitý zdroj vápnika.

***Jedzte viac strukovín a rýb, menej mäsa. Potraviny striedajte.** Dôležité zdroje bielkovín, železa a vitamínu B12.

Potraviny bohaté na škroby



3-5 porcií denne

Preferujte celozrnné potraviny.

Dôležitý zdroj vlákniny. Menší počet porcií: ženy, starší ľudia, pri nízkej fyzickej aktivite a pri kontrole telesnej hmotnosti. Pri vysokej fyzickej aktivite výnimočne 5 – 7 porcií.

Neškrobová zelenina a ovocie



5-7 porcií denne

Denne jedzte viac zeleniny a ovocia.

Na pestrosti druhov a rozmanitosti farieb záleží. Obsahujú veľa vitamínov, minerálnych a prospešných biologicky aktívnych látok, vlákniny a málo kalórií.

Pitný režim

Od smädu pite vodu.

Primerane pite vhodné tekutiny.



Buďte fyzicky aktívni!

Aspoň 150 – 300 minút týždenne strednej intenzity alebo 75 – 150 min. týždenne intenzívnej aeróbnej fyzickej aktivity. Aspoň 2 dni týždenne silové cvičenie. Obmedzte dlhé sedenie.

Aká je veľkosť porcie?

1 porcia

=



Zelenina, šalát a ovocie, obilniny, strukoviny, ryža a cestoviny
200 ml pohár



Hydina, ryby, chudé mäso
veľké ako dlaň



Oleje
1 čajová lyžička
na osobu

alebo kusy

1 kus stredného ovocia, 2 – 4 kusy menšieho ovocia, hrst drobného ovocia, neslaných orechov, 1 veľký zemiak, 2 tenké kúsky chleba, 2 tenké plátky syra, 1 téglik jogurtu

Priemerná denná energetická potreba pre dospelých



muži fyzicky aktívni: 10 500 kJ/2500 kcal
fyzicky neaktívni/sedaví: 8 400 kJ/2 000 kcal



ženy fyzicky aktívne: 8 400 kJ/2 000 kcal
fyzicky neaktívne/sedavé: 7 560 kJ/1 800 kcal.

ROZMANITOSŤ

PRIMERANOSŤ **UMIERNENOSŤ**
3 princípy stravovania prospešného pre zdravie

Potravinová pyramída pripravená podľa Preventívneho postupu MZ SR 2022 „Odporúčania pre stravovanie a výživu u dospelých“ založené na potravinových skupinách. Tieto odporúčania sú všeobecným návrhom pre zdravú prospešné stravovanie u dospelých, nenahrádzajú rady lekára. Vždy je potrebné zohľadniť zdravotný stav a ďalšie faktory, ktoré ovplyvňujú stav výživy jedinca.

Slovenská potravinová pyramída

MZSR, 2023

Stredomorský spôsob stravovania

Mediterranean diet

- ☐ Vysoký príjem zeleniny, ovocia, strukovín, orechov, semien, obilnín a olivového oleja.
- ☐ Nízky až stredný príjem mliečnych výrobkov, rýb a hydiny.
- ☐ Zriedkavá konzumácia červeného a spracovaného mäsa.
-  ☐ Zriedkavý a mierny príjem alkoholu len u dospelých.



Vedecky najviac preskúmaný spôsob stravovania s potvrdenými účinkami na zníženie rizika chronických ochorení a dlhovekosti.

„Západný“ spôsob stravovania

- ☐ Konzumácia vysoko spracovaných potravín.
- ☐ Nadmerný príjem kalórií.
- ☐ Vysoký príjem nasýtených tukov, trans tukov, cukrov a soli.
- ☐ Nízka konzumácia zeleniny, ovocia, strukovín a rýb.



Spolu s nízkou fyzickou aktivitou a sedavým spôsobom života spôsobuje nárast telesnej hmotnosti a vznik viacerých chronických chorôb.

Vegetariánstvo

- ❑ Rastlinná strava bez konzumácie mäsa, hydiny, niekedy aj rýb a morských plodov.
- ❑ Ak je pestrá a dôsledná, riziko výskytu nedostatku niektorých vitamínov a minerálnych látok je malé.



V prípade detí a dospelých treba osobitne dbať na správnu výživovú hodnotu vegetariánskej stravy.

Alternatívne štýly stravovania

- **Vegánstvo** – bez konzumácie akýchkoľvek potravín živočíšneho pôvodu (mäso, ryby, vajcia, mlieko, med).
- **Peskatariánstvo** – bez konzumácie mäsa cicavcov (červené mäso).
- **Paleodiéta** – konzumácia prírodných potravín, ktoré možno získať lovom a zberom.
- **Ketodiéta** – znížená konzumácia potravín s obsahom sacharidov.



- ❑ Ťažšie praktizovateľné.
- ❑ Vyššie riziká nedostatku živín, hlavne niektorých vitamínov a minerálnych látok.
- ❑ Častokrát obsahujú aj vysoko spracované potraviny.

Pestrá strava s primeraným
príjmom energie a všetkých živín
je pre zdravého človeka
najvhodnejšia.

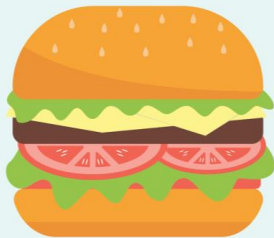


Niektoré ochorenia alebo zdravotné stavy (napr. cukrovka, celiakia) vyžadujú určité **diétne opatrenia**, tie sú však súčasťou liečby a vedie ich zvyčajne lekár, zdravotná sestra alebo špecialista na výživu.

☞ Rôzne iné diéty a obmedzovania konzumácie stravy alebo niektorej jej zložky bez zdravotného dôvodu sú všeobecne nevhodné, zvlášť u detí a dospievajúcich, tehotné a dojčiace ženy a starých ľudí.

8.2

Stravovacie správanie a stravovacie návyky



Stravovacie správanie a návyky

Sú ovplyvnené rôznymi faktormi a môžu mať pozitívne
aj negatívne zdravotné dôsledky

Kultúra,
spoločnosť

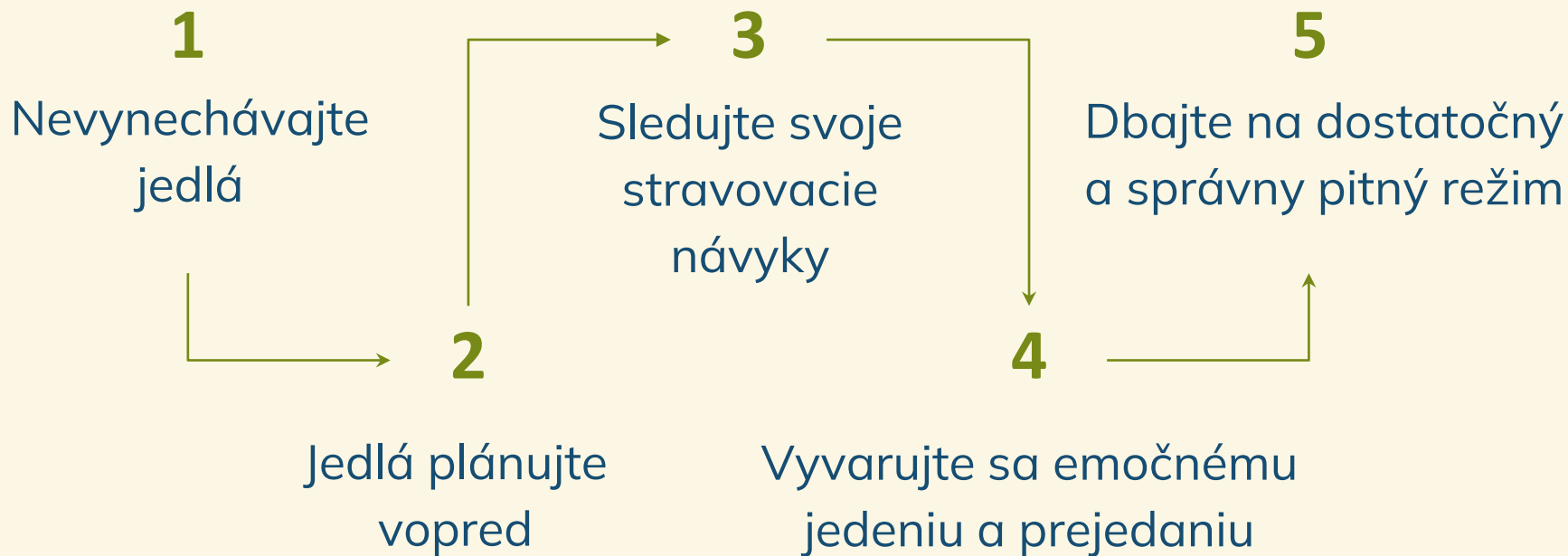
Rodina,
jednotlivci



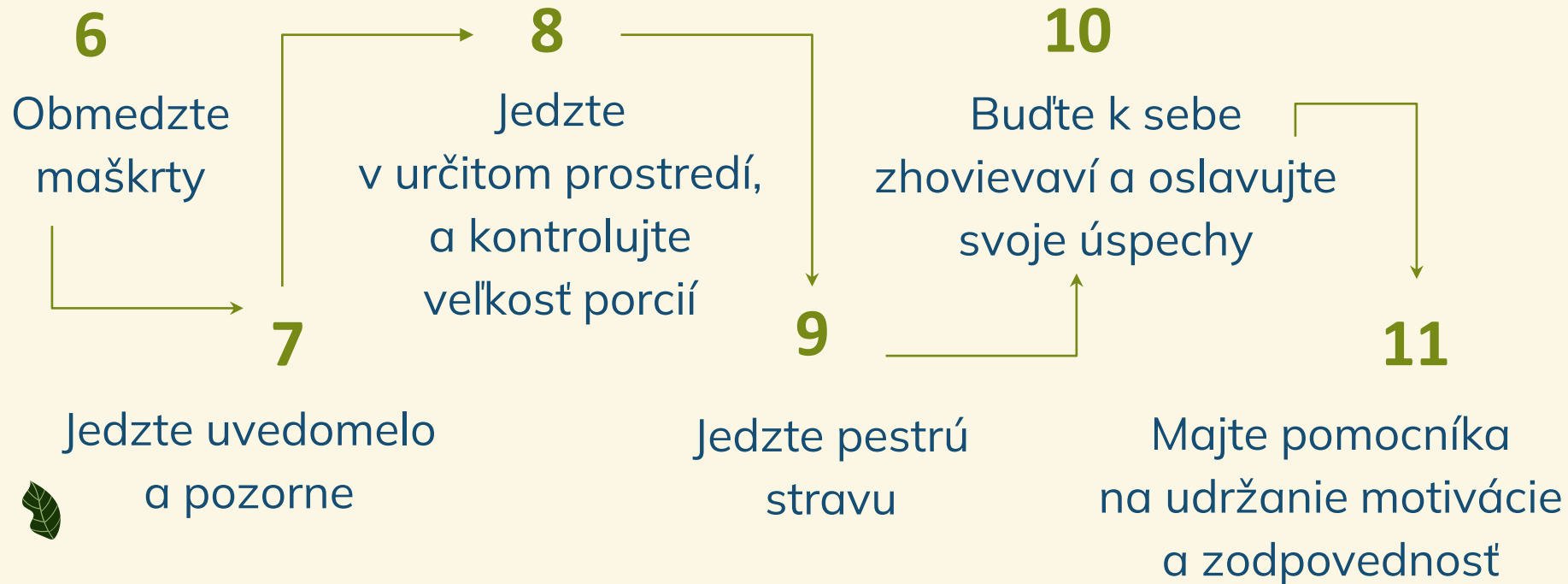
Ekonomické
pomery

Duševný stav

Tipy na správne stravovacie návyky a stravovanie prospešné pre zdravie:



Tipy na správne stravovacie návyky a stravovanie prospešné pre zdravie:



8.3

Nevhodný životný štýl
– vplyv na zdravie a
zdatnosť



Najvýznamnejšie zložky nesprávneho životného štýlu

1

Nesprávne
stravovanie
a nezdravá
výživa

2

Nadmerná
konzumácia
alkoholu

3

Nedostatok
telenej aktivity
a sedavá
životospráva

4

Fajčenie a iné
návykové látky



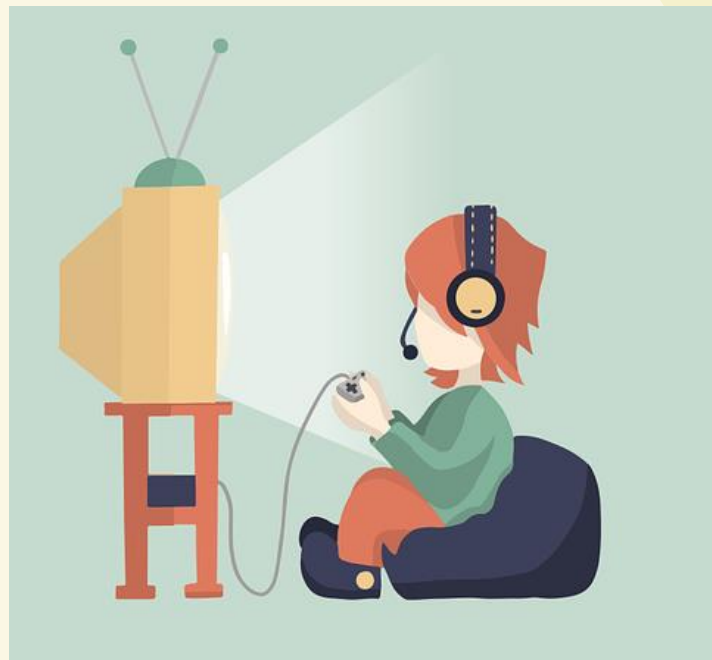
Riziká nesprávneho životného štýlu

❑ Vznik chronických chorôb:

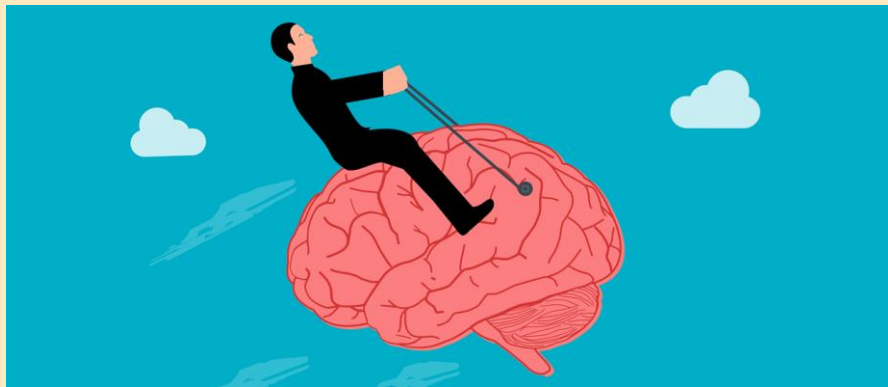
obezita, cukrovka (2. typu), poruchy metabolizmu tukov, vysoký krvný tlak, choroby srdca, ciev a viaceré druhy rakoviny.

❑ Skrátené tzv. „zdravé roky života“.

❑ Predčasná úmrtnosť na chronické choroby.



Všetky formy nevhodného životného štýlu
sú ovplyvniteľné a s motiváciou
a odhodlaním ich možno zmeniť.



Životný štýl má každý človek predovšetkým
vo svojich vlastných rukách.

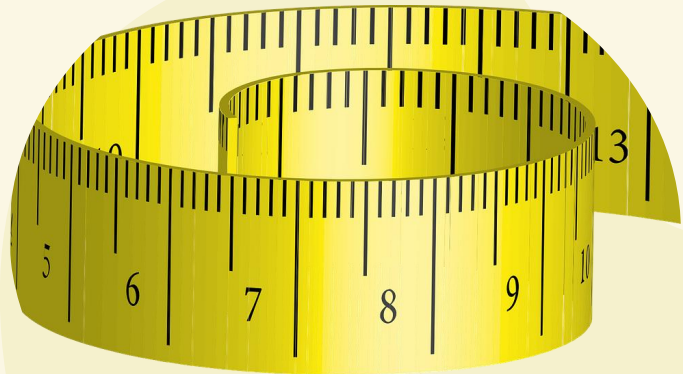
8.4

Poruchy príjmu potravy a hladovanie



8.5

Prejedanie sa a obezita





Najbežnejšie poruchy príjmu potravy



- ❑ Mentálna anorexia
 - ❑ Bulímia
 - ❑ Záchvatové prejedanie
 - ❑ Regurgitácia a ruminácia
- 

**Pri podozrení na niektorú formu
poruchy príjmu potravy
je dôležité včas vyhľadať odbornú
lekársku pomoc.**

Body Mass Index (BMI)- Index telesnej hmotnosti

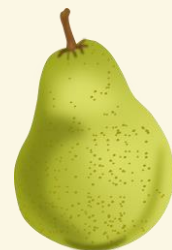
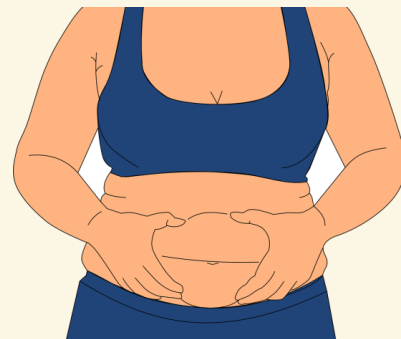
 Menej než 18,5 **PODVÝŽIVA**

18,5 – 24,9 **OPTIMÁLNA HMOTNOSŤ**

25 – 29,9 **NADHMOTNOSŤ**

30 a viac **OBEZITA**

Dobry ukazovatel' brušnej obezity:



1. Obvod pásu = ženy pod 80 cm a muži pod 94 cm

2. Pomer obvodu pásu (cm) k telesnej výške (cm) = index pod 0,5

0,5 - 0,6 = zvýšené riziko, 0,6 a viac = vysoké riziko
metabolických ochorení



Obezita je chronické metabolické ochorenie



- Ovplyvňuje funkciu každého jedného orgánu v tele.
- Riziko asi 236 chorôb a zdravotných porúch.
- Riziko minimálne 13 zhubných nádorov.

Liečba obezity

- Komplexná (životný štýl, lieky, chirurgicky).
- Medicínsky prístup, pod vedením lekára a s účasťou iných špecialistov.
- Reálne dosiahnuteľné ciele.
- Trvalo udržateľné prostriedky.



PRÍJEM A VÝDAJ ENERGIE

OPTIMÁLNA
HMOTNOSŤ

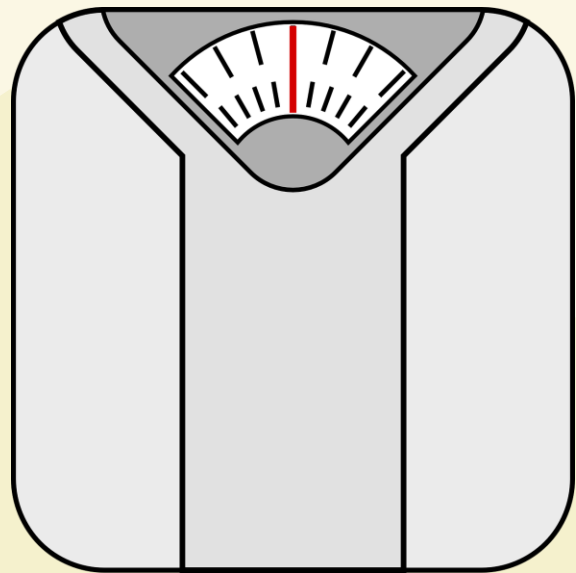
NADMERNÁ
HMOTNOSŤ

Udržiavanie rovnováhy

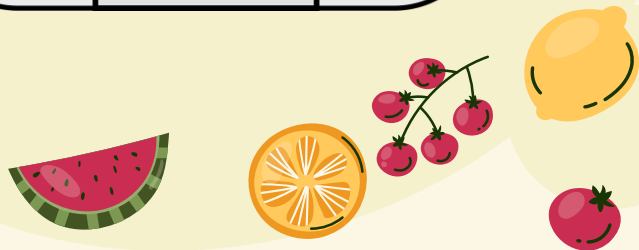
Negatívna energetická bilancia

Pozor na krátkodobé redukčné diéty

8.6

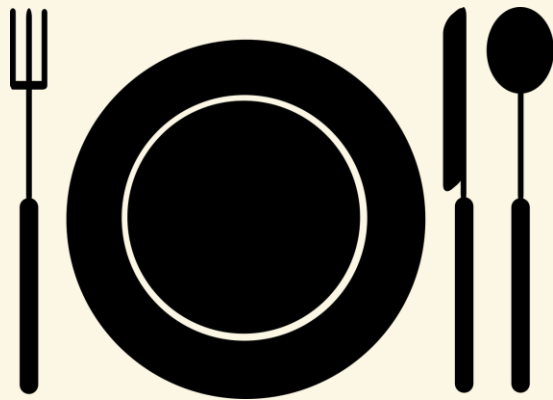


Prejedanie sa a
spúšťače nadmerného
jedenia



Prejedanie sa

Jedenie aj po dosiahnutí pocitu sýtosti. Ak sa z prejedanie stane zvyk (zlozvyk), môže viesť k priberaniu, nárastu telesnej hmotnosti a k rôznym poruchám príjmu potravy.





Aké sú hlavné príčiny prejedania sa ?



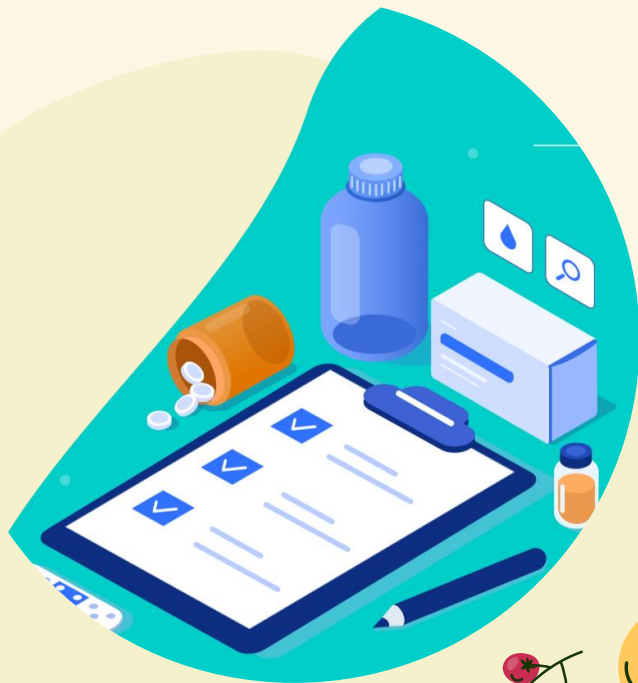
- ❑ Spoločenské situácie.
 - ❑ Denná doba.
 - ❑ Veľké porcie
 - ❑ Emočné jedenie.
 - ❑ Nesprávne stravovacie návyky.
 - ❑ Vysoko spracované potraviny.
 - ❑ Niektoré lieky.
 - ❑ Zdravotný stav.
- 

Ako predchádzať prejedaniu sa ?

- Pravidelný pohyb a spánok.
- Pravidelný príjem jedla.
- Obmedziť sledovanie televízie, internetu a sociálnych sietí.
- Obmedziť konzumáciu alkoholu.
- Vyhnúť sa slaným jedlám.
- Primeraná porcia jedla.
- Naplniť si tanier zeleninou.
- Kontrola a zvládanie stresu.
- Ješť pomaly a uvedomelo.

8.7

Pomoc pri obezite a poruchách príjmu potravy



Pri obezite, podvýžive a poruchách príjmu potravy je treba
včas požiadať o pomoc svojho ošetrojúceho lekára.



Lekár dokáže najlepšie posúdiť
zdravotný stav pacienta
a správne ho nasmerovať.



Na Slovensku



<https://www.linkaobezity.sk/>

8.8

Potravinové alergie a intolerancie



☿ Potravinová alergia

Prehnaná reakcia imunitného systému na konkrétnu bielkovinu.

Nutné nekonzumovať ani malé množstvo potravy, ktorá obsahuje daný alergén.



Najčastejšie potravinové alergény

■ Mlieko	■ Ryby
■ Vajcia	■ Morské plody
■ Orechy	■ Pšenica
	■ Sója

Prejavy

- ☐ Kožná urtika
- ☐ Svrbenie
- ☐ Opuch
- ☐ Ekzém
- ☐ Astma
- ☐ Anafylaxia



❧ Potravinová intolerancia

Nepriaznivá reakcia na niektoré potraviny. Nie je to imunitná reakcia.

Malé množstvá potravín sú zvyčajne dobré znášané.

Príznaky:

- ☐ Skôr nepríjemné, ako závažné.
- ☐ Triaška, potenie, pocit pálenia na koži, búšenie srdca, bolesť hlavy, migréna, ťažkosti s dýchaním.



Potraviny, ktoré zapríčiňujú potravinové intolerancie:

- Mliečne výrobky
- Niektoré druhy ovocia
- Niektoré druhy zeleniny
- Čokoláda
- Vajcia
- Zvýrazňovače chuti
- Prídavné látky v potravinách
- Histamín a ďalšie amíny

- ❑ **Intolerancia laktózy** (mliečneho cukru)
- ❑ **Intolerancia fruktózy** (ovocného cukru)
- ❑ **Intolerancia lepku** (komplex bielkovín v zrnách pšenice, jačmeňa a raže)
- ❑ **Histamínová intolerancia** (histamín je látka v bielkovinách)



CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#), and includes icons by [Flaticon](#), and infographics & images by [Freepik](#) and [Pixabay](#)

