

## **Lékař: Jídlo ovlivňuje zdraví víc než zdravotní péče a geny**

Datum vydání článku: 8.6.2006

Zdroj: www.ZDN.cz, ČTK

Praha - Jídlo ovlivňuje zdraví víc než zdravotní péče nebo geny. Podle profesora Štěpána Svačiny z první lékařské fakulty Univerzity Karlovy ovlivňují zdraví ze 70 procent strava a pohyb a zhruba po 15 procentech zděděné předpoklady a kvalita zdravotní péče. Problém je v tom, že ve stravě Čechů převládají potraviny, které nemoc vyvolávají, řekl Svačina novinářům.

Vliv nesprávných stravovacích návyků doložil na růstu počtu lidí s cukrovkou druhého typu, která přímo se životním stylem souvisí. Ze dvou procent stoupl za 50 let jejich počet v populaci na sedm procent. Pokud trend bude pokračovat, každý třetí Evropan narozený po roce 2000 dostane cukrovku, varoval Svačina.

Výživa je součástí léčebných režimů. Nezpochybnitelné jsou podle Svačiny nízkoenergetické potraviny, potraviny se sníženým obsahem živočišného tuku či zvýšeným obsahem vlákniny.

"Sporný je pojem funkční potravina a zavádějící jsou názvy produktů cílené na určitá onemocnění, jako potraviny pro diabetiky, hypertoniky či kloubní a cévní onemocnění," varoval Svačina. Funkční potraviny mají podle výrobců blahodárný účinek na lidské zdraví. Svačina vidí nebezpečí v tom, že lidé chápou takto označené potraviny jako lék a jedí je ve zvýšené míře, takže jejich jídelníček je nevyvážený.

**"Diabetologové dávno v celém světě radí svým pacientům, aby se vyhýbali koutkům pro diabetiky,"** shrnul Svačina v nadsázce.

Podle něj by lidé měli být opatrní i při koupi potravin, které jsou obohaceny o vitamíny či mastné kyseliny, výjimkou je zvýšený obsah vápníku. Za jedny z mála skutečně účinných funkčních potravin považuje přípravky obohacené rostlinnými steroly a jodizovanou sůl.

Pro českou populaci, ohrožovanou nadváhou, cukrovkou, nádory a komplikacemi aterosklerózy, je podle Svačiny důležitější omezovat energetický obsah potravin a živočišný tuk a zvyšovat příjem ovoce a zeleniny.

Ctibor Perlín z Výzkumného ústavu zemědělské ekonomiky uvedl, že po prudké změně stravovacích návyků Čechů po roce 1989 už v posledních deseti letech změny jsou mírné. Výběr potravin ovlivňují ceny, osvěta, příjmy a rozsah nabídky, shrnul.

Ceny potravin v Česku stouply za deset let o 52 procent, příjmy obyvatel o 86 procent. Klesla spotřeba hovězího masa, vajec a vepřového. V roce 1995 připadlo na každého občana za rok 18,3 kilogramu hovězího, v roce 2004 jen deset kilogramů. Ve stejném období klesla spotřeba vajec z 300 na 250 kusů na občana a rok. Spotřeba vepřového masa se naproti tomu příliš nemění, je kolem 40 kilogramů za rok, protože "Češi mají rádi vepřové". Stoupla spotřeba drůbežího z 13 na 24 kilogramů za rok, což Perlín přikládá osvětě a také širší nabídce drůbežích produktů.

ČTK