

Využití aktuálních výživových doporučení v podpoře zdraví dětí včetně orálního zdraví

MUDr. Pavel Sedláček, Ph.D.¹, MUDr. Monika Bludovská¹, MUDr. Iveta Plavinová¹,
doc. MUDr. Vlasta Merglová, CSc.²

¹Ústav hygieny a preventivní medicíny, Lékařská fakulta v Plzni Univerzity Karlovy

²Stomatologická klinika, Fakultní nemocnice Plzeň a Lékařská fakulta v Plzni Univerzity Karlovy

V roce 2021 vydala česká Společnost pro výživu dokument „Zdravá třináctka – stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo“. Smyslem třinácti doporučení pro dospělé, děti a seniory je podpora zdraví s cílem srozumitelně sdělit populaci zásady životního stylu převážně formou doporučení v oblasti zdravé výživy. Cílem sdělení je zhodnocení tohoto dokumentu z pohledu podpory a ochrany zdraví včetně orálního zdraví, z hlediska srozumitelnosti, využití v pediatrické praxi a kompatibility s doporučeními Světové zdravotnické organizace (SZO) a International Association of Paediatric Dentistry (IAPD).

Zdravá 13 je i pro laickou veřejnost dobře srozumitelné sdělení, popisuje konkrétní v praxi realizovatelné kroky a reprezentuje spojení primární prevence a praxe. Ve vztahu ke snížení konzumace jednoduchých cukrů a v udržení příjmu fytoprotektivních látek je doporučení v souladu s prevencí zubního kazu a s prevencí nadváhy a obezity u dětí. Pouze u věkové kategorie dětí do dvou let věku se doporučení IAPD ve vztahu k volným cukrům významně liší. IAPD požaduje úplnou eliminaci volných cukrů u této věkové kategorie.

Klíčová slova: výživová doporučení, primární prevence, orální zdraví, Zdravá 13, volné cukry.

The use of current nutritional guidelines to support children's health including oral health

In 2021 the Czech Society for Nutrition published a document „The Healthy thirteen-concise dietary guidelines for the general public“. The aim of these recommendations for adults, children, and the elderly is to promote health with the goal of comprehensively communicating the basics of a healthy lifestyle, primarily by providing suggestions for healthy nutrition. The purpose of this article is to evaluate this document from the viewpoint of health promotion and protection, including oral health, in terms of its comprehensibility, utilization in paediatric practice and compatibility with the recommendations of the World Health Organization (WHO) and the International Association of Paediatric Dentistry (IAPD). The Healthy thirteen is intelligible to the general public, describes specific steps feasible in practice and represents the merging of primary prevention with practice. Regarding the reduction of simple sugars consumption and maintaining the intake of phytoprotective substances, these guidelines are in line not only with the prevention of dental caries but also with the prevention of overweight and obesity in children. The IAPD guidelines in relation to free sugars only significantly differ for children under two years of age. The IAPD requires a complete elimination of free sugar in the aforementioned age group.

Key words: dietary guidelines, primary prevention, oral health, The Healthy 13, free sugars.

Úvod

Výživová doporučení (VD) obecně zrcadlí potřeby vývoje organismu, udržení zdraví jedince a snaží se reflektovat prevalenci

chronických nepřenositelných chorob tak, aby vhodná strava bránila cestou primární prevence vzniku onemocnění a udržovala dobré zdraví populace. Zubní kaz má společné riziko-

vé faktory s jinými nepřenositelnými nemocemi, v jejichž etiologii hraje významnou roli nadměrná konzumace cukru, jako jsou cukrovka, obezita a kardiovaskulární onemocnění (1).

MUDr. Pavel Sedláček, Ph.D.

Ústav hygieny a preventivní medicíny, Lékařská fakulta v Plzni Univerzity Karlovy

pavel.sedlacek@lfp.cuni.cz

Cit. zkr: *Pediatr. praxi.* 2023;24(1):18-23

Článek přijat redakcí: 6. 12. 2022

Článek přijat k publikaci: 31. 12. 2022