

V porovnání s těmito závažnými chorobami se může zdát prevence zubního kazu a onemocnění dutiny ústní druhotná, nicméně i zde je vliv stravovacích zvyklostí nezanedbatelný.

V České republice vydalo první výživové doporučení pod názvem „Směry výživy obyvatelstva ČSR“ předsednictvo Společnosti pro racionální výživu v roce 1986 a v roce 1989 jejich inovovanou formu. V roce 1994 byla Radou výživy Ministerstva zdravotnictví České republiky vypracována doporučení o výživě zdravého obyvatelstva „Jezte zdravě, žijte zdravě“. V roce 2004 vydala Společnost pro výživu „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“ a v roce 2005 Ministerstvo zdravotnictví ČR leták s názvem „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“. V roce 2007 byl přijat pracovní dokument komise Evropského společenství s názvem: Strategie pro Evropu týkající se zdravotních problémů souvisejících s výživou, nadváhou a obezitou. Na jeho základě a v souladu s výživovými cíli pro Evropu (WHO) v roce 2012 byla vydána českou Společností

pro výživu aktuální Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR, která byla doplněna v roce 2021 Zdravou 13, tzn. přehlednými třinácti body výživových doporučení v třech verzích: pro dospělou populaci, děti a seniory.

Předchází výživová doporučení české Společnosti pro výživu z roku 2012 obsahovala teze a cíle, které byly dobře reprodukovatelné pro odborníky ve výživě a zdravotníky obecně, ale uchopitelnost laickou veřejností byla navzdory jejich správnosti a dobře formulovaným cílům horší. Zdravá 13 právě tuto nevýhodu odstraňuje a navzdory zdánlivé stručnosti bez ztráty fundovanosti obsahuje sdělení srozumitelné i bez odborných znalostí, a to i z pohledu podpory orálního zdraví. Potěšitelné je vytvoření verze zaměřené na dětský věk a jeho specifika (obr. 1).

Vhodná strava má nesporný vliv na vývoj zubů a mineralizaci tvrdých zubních tkání. Z hlediska prevence zubního kazu je však významnější presorpční působení některých složek potravy v dutině ústní. Nadměrný pří-

jem cukrů zvyšuje a prodlužuje acidogenitu v dutině ústní. Vzniklé kyselé prostředí, které je dáno metabolickou činností mikroorganismů přítomných v dutině ústní, ovlivňuje jak orální mikrobiom, tak pH orálního biofilmu. Pokud přetrvává dostatečně dlouho, způsobuje demineralizaci tvrdých zubních tkání (2). VD, která snižují spotřebu jednoduchých cukrů, doslazovaných nápojů a potravin a také přirozeně sladkých potravin ve prospěch potravin s nižším obsahem jednoduchých cukrů, jsou v tomto směru prospěšná. Kromě zubního kazu mohou některé potraviny a nápoje způsobit erozivní poškození tvrdých zubních tkání. Největší erozivní potenciál má pro nízkou hodnotu pH čerstvé ovoce, především citrusové plody a z nápojů ovocné džusy a perlivé nealkoholické nápoje obsahující kyseliny citrónovou, fosforečnou nebo uhličitou. Schopnost nápojů vyvolávat erozivní změny souvisí také s jejich pufovací kapacitou. Některé složky nápojů, jako vápník, fosfáty a fluoridy mohou snížit jejich erozivní potenciál. Rozhodujícím

Obr. 1. Zdravá 13 zaměřená na dětský věk



ZDRAVÁ
1 3

TŘINÁCT RAD KE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ DĚTÍ



SPOLEČNOST
PRO VÝŽIVU

- 1**



Mějte na paměti, že **výživa plodu** a dále dítěte **v prvních tisících dnech života** může významně ovlivnit zdravotní stav Vašeho dítěte až do dospělosti. Stravu v době těhotenství a v době kojení a případné problémy s výživou dítěte konzultujte s lékařem.


- 2**



Udržujte přiměřenou tělesnou hmotnost dětí v celém průběhu jejich růstu a vývoje, optimálně mezi 25-75. percentilem. (maximálně mezi 10-90. percentilem) růstových grafů.
- 3**



Podporujte fyzickou aktivitu dětí v souladu s jejich psychomotorickým vývojem.
- 4**



Zajistěte, aby děti konzumovaly **pestrou stravu**, která odpovídá jejich věku a je rozdělena do **5 denních jídel**. Děti by neměly vynechávat snídání.
- 5**



Od kojeneckého věku je nutné dbát, aby se děti denně naučily konzumovat **dostatečné množství zeleniny** (od vařené k syrové formě) a pravidelně měly ve svém jídelníčku i **ovoce**.
- 6**



Nejdříve **po ukončení čtvrtého měsíce věku** a nejspíše **do ukončení sedmého měsíce** by děti měly dostávat **obiloviny**, nejdříve ve formě kaší, později pečiva, od tří let postupně i celozrnného. Měly by konzumovat **brambory, těstoviny, rýži**. Do jídelníčku by měly být postupně zařazeny i **luštěniny** (alespoň 1x týdně).
- 7**



Jemné rybí maso (bez kostí) zařazujte postupně do jídelníčku dítěte **od šestého měsíce věku** a dále. Zařazujte je tak, aby se dítě naučilo jíst ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.
- 8**



Do jídelníčku dítěte je vhodné zařazovat **mléko nebo mléčné výrobky** alespoň v 5-6 porcích v kojeneckém věku přes 3-4 porce v batolacím a 2-3 denní porce ve věku předškolním a školním. Naučte děti konzumovat **zakysané a méně sladké mléčné výrobky** (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry).
- 9**



Od předškolního a školního věku **omezte potraviny s větším množstvím živočišných tuků** (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jenné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky). **Preferujte příjem tuků rostlinných** (oleje, obohacené tuky o omega 3 a omega 6 mastné kyseliny). Nicméně **nebojte se másla**.
- 10**



U dětí **omezte příjem přidaných cukrů**, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.
- 11**



Omezte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny a rybí výrobky, sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy). Kojencům a batolatům sůl do stravy vůbec nedávejte a starším dětem stravu zbytečně nesolte a hotové pokrmy nepřisolujte. **buďte příkladem**.
- 12**



Předcházejte nálezům a otrávám z potravin správným zacházením s potravinami při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů: **při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům**, omezte smažení a grilování. **K pravidelnému mytí rukou před konzumací** potraviny vedle i své děti.
- 13**



Nezapomínejte na pitný režim, zvláště v časném věku je nutno nabízet dětem pravidelné tekutiny. Děti by měly **pít i mimo dobu příjmu potravy**, alespoň 6x denně. Pravidelná konzumace nápojů při snídani a během dopoledne je prevencí skryté dehydratace, a tím i horší pozornosti a horších školních výsledků dítěte. Pro pitný režim je **vhodná pitná voda, slabě mineralizované** nejlépe neperlivé **minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy**, nejlépe neslazené nebo ředěné. **Omezte konzumaci sladkých a ochucených nápojů**. Pro děti není určena káva, energetické nápoje a samozřejmě ani alkohol.

Více informací najdete na www.vyzivaspol.cz

1000dni



CO DĚTĚ DĚLÁ, JÍ A PROŽÍVÁ V PRVNÍCH 1000 DNECH, VÝZNAMNĚ OVLIVNÍ JEHO ZDRAVÍ PO CELÝ ŽIVOT