



Sekce výživy
+
nutriční péče

PRAKTICKÝ KOMENTÁŘ K DOPORUČENÍ STRAVY PRO PREVENCI KARDIOVASKULÁRNÍCH ONEMOCNĚNÍ (ESC 2021)

Věra Boháčová, DiS., PhDr. Tamara Starnovská
Sekce výživy a nutriční péče, Fórum zdravé výživy

Brno, 14. 5. 2023

XXXI. VÝROČNÍ SJEZD
ČESKÉ KARDIOLOGICKÉ
SPOLEČNOSTI



Jednotná doporučení, ale „nejednotní“ pacienti

- ▶ Režim pacienta
- ▶ Věk
- ▶ Pohlaví
- ▶ Sociální situace
- ▶ Kulinární gramotnost
- ▶ Přístup pacienta



Nutnost individuální modifikace jednotných režimových doporučení (reálnost a souvislosti)



**Lepší adherence pacientů,
lepší terapeutické výsledky**



Příklad - tuky

Limitace nasycených mastných kyselin (SFA) pod 10% energetických a jejich současné nahrazení mono- a polynenasycenými mastnými kyselinami a polysacharidy z celozrnných výrobků

▶ Kolik je 10 energetických procent?

- ▶ 1/3 ze všech tuků, které by měly tvořit cca 30 % denní energie (= 2/3 nenasycené MK)
- ▶ cca 22 g při běžném energetickém příjmu pro ženy (8400 kJ), 26 g při en. příjmu 10000 kJ ➔ 20 g v rámci doporučení
 - ▶ **dostatečné pro uživatele aplikací**

▶ Co to prakticky znamená?

- ▶ vhodné vs. nevhodné tuky
 - ▶ zdroje jednotlivých tuků





- n-3 (omega 3) mastné kyseliny
- n-6 (omega 6) mastné kyseliny



PUFA

Rostlinné tuky

- viditelné (slunečnicový, řepkový, sójový olej; kvalitní margaríny)
- skryté (vlašské ořechy, semínka, majonéza)

Živočišné tuky

- skryté (tuky ryb)

MUFA

Rostlinné tuky

- viditelné (olivový, řepkový; kvalitní margaríny)
- skryté (arašidy)

SFA, SAFA

Živočišné tuky

- viditelné (máslo, sádlo)
- skryté (uzeniny, tučné maso, tučné mléčné výrobky)

Rostlinné tuky

- viditelné (kokosový tuk, palmojádrový tuk)
- skryté (jemné a trvanlivé pečivo, dorty, polevy)

TFA

Živočišné tuky

- viditelné (máslo)

TUKY VZNIKAJÍCÍ PŘI VYSOKÝCH TEPLITÁCH

- například při smažení

https://www.pandapoint.cz/projekty/cako/wp-content/uploads/2023/01/snizujeme_cholesterol_fin-1.pdf



Příklad - tuky

Limitace nasycených mastných kyselin (SFA) pod 10% energetických a jejich současné nahrazení mono- a polynenasycenými mastnými kyselinami a polysacharidy z celozrnných výrobků

➔ nejčastěji zmiňované: živočišné tuky, tučné maso, tučné mléčné výrobky, uzeniny a další masné výrobky, ale...

▶ ... „boom“ tropických tuků

- ▶ kokosový (90 % SFA), palmojadrový (85 % SFA) palmový (50 % SFA) x máslo (65 % v mléčném tuku)

▶ ... obsah SFA ve sladkostech

- ▶ sušenky s polevou (16,5 g SFA ve 100 g), zmrzlina na bázi rostlinných tuků (16 g SFA v porci)

▶ ... důležité nutrienty v potravinách, které jsou zdrojem SFA

- ▶ vepřová kýta (100 g: 5 g SFA, ale také 19 g bílkovin), hovězí kýta (100 g: 2 g SFA, ale také 23 g bílkovin, 1,6 µg vit. B₁₂)
- ▶ Ementál (50 g: 9 g SFA, ale 15,5 g bílkovin, 1 µg vit. B₁₂, 550 mg Ca)



▶ **Zaměřit se zejména na tuky na mazání a přípravu pokrmů (denní spotřeba), na tropické tuky a jejich zdroje, pekárenské a cukrářské výrobky, zejména s polevou či náplní, uzeniny**



Příklad - tuky

Nejjednodušší interpretace

▶ Tuky

- ☹️ tuky s převahou nasycených mastných kyselin (za běžných podmínek tuhé)
- 😊 za běžných podmínek tekuté (oleje a výrobky z nich)

▶ Chléb, pečivo

- ☹️ jemné a trvanlivé – sladké, zejména s polevou či náplní
- 😊 přednostně v celozrnné variantě

▶ Maso

- ☹️ tučné (s výjimkou ryb)
- 😊 libové, přednostně „bílé“

▶ Mléčné výrobky

- ☹️ vysokotučné, smetanové
- 😊 všechny ostatní, přednostně nedoslazované/neochucené

▶ Masné výrobky

- ☹️ tučné, s nízkým obsahem masa, s vysokým obsahem soli
- 😊 libové, s vysokým procentem masa, jednoduchým složením

▶ „Ke kávě“, občasná konzumace

- ☹️ výrobky z listového, plundrového těsta, zejména s polevou či náplní
- ☹️ sušenky s polevou či náplní
- 😊 výrobky z piškotového těsta s ovocem
- 😊 neplněné a nemáčené sušenky, ideálně z celozrnné mouky
- 😊 sušené ovoce (ne kandované, ne v polevě)





FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY



Sekce výživy
+
nutriční péče

Děkuji za pozornost!

Věra Boháčová, DiS., PhDr. Tamara Starnovská
Sekce výživy a nutriční péče, Fórum zdravé výživy

Brno, 14. 5. 2023

XXXI. VÝROČNÍ SJEZD
ČESKÉ KARDIOLOGICKÉ
SPOLEČNOSTI

