

POTRAVINOVÁ A NUTRIČNÁ GRAMOTNOSŤ

Dňa 12.05.2022 sme sa zúčastnili webinára – vzdelávanie pacientov na SZU na tému: **POTRAVINOVÁ A NUTRIČNÁ GRAMOTNOSŤ**. Webinárom nás sprevádzal **Peter Minárik**. Dozvedeli sme sa že: stredná dĺžka života na Slovensku je takmer o 4 roky nižšia ako priemer EÚ. Dôsledkom je nesprávne stravovanie, fajčenie, znečistené ovzdušie, alkohol a nedostatok telesnej aktivity. 7 z 10 mužov má nadhmotnosť alebo obezitu, 6 z 10 žien má nadhmotnosť alebo obezitu. 1 zo 4 mužov je obézny, 1 zo 4 žien je obézna. Veľmi dobrým kritériom pre stanovenie zdravotných rizík je pomer obvodu pásu (cm) k telesnej výške (cm). Kritérium pre stanovenie zdravotných rizík: **JABLKO**: väčšie riziko chronických chorôb (škodlivejší variant obezity), **HRUŠKA**: menšie riziko chronických chorôb (menej škodlivý).

Mäso a strukoviny sú v jedálničku hlavným zdrojom bielkovín. Tuk v mäse je zdrojom nasýtených mastných kyselín. Jedzte chudé mäso bez kože (pravidelne), dve porcie rýb, významným zdrojom bielkovín v strave sú strukoviny, jedzte ich často.

PYRAMÍDY A TANIERE ZDRAVEJ VÝŽIVY

Britský Tanier zdravej výživy

2016

Eatwell Guide

Check the label on packaged foods. Each serving (80g) contains: Energy 150kcal, Fat 2.5g, Saturates 1.5g, Sugar 5.0g, Salt 0.1g. Typical values per 100g per 100kcal/100kcal. Choose foods lower in fat, salt and sugars.

Use the Eatwell Guide to help you get a balance of healthier and more sustainable food. It shows how much of what you eat overall should come from each food group.

Choose wholegrain or higher fibre varieties with less saturated fat, salt and no trans fats.

Water, lower fat milk, sugar-free drinks including tea and coffee all count. Limit fruit juice and/or smoothies to a total of 150ml a day.

Oil & spreads. Choose unsaturated oils and use in small amounts.

2000kcal 2500kcal = ALL FOOD + ALL DRINKS

Source: Public Health England in consultation with the Health Research Authority in Northern Ireland. © Crown copyright 2016

Írská potravinová pyramída

2019

The Food Pyramid

For adults, teenagers and children aged five and over

www.healthyeatand.ie

NOT many

1 serving size is:

1 portion each, measured for or, light spray for 2 slices of bread / 1 portion or per person when cooking.

50-75g cooked lean beef, lamb, pork, turkey or chicken (70% lean), 100g cooked fish, 100g cooked lean chicken, 2 eggs, 20g unsalted nuts or seeds.

3 cups (200ml) milk, 1 carton (120g) yogurt, 180g reduced-fat sour cream, 2 months (20g) hard or semi-hard cheese, 100g cheddar or 100g reduced-fat processed cheese, 20g hard or soft cheese.

1 cup (100g) wholemeal wheat bran, 1 cup (100g) wholemeal wheat flour, 1 cup (100g) wholemeal rye flour, 1 cup (100g) wholemeal oat flour, 1 cup (100g) wholemeal spelt flour, 1 cup (100g) wholemeal barley flour, 1 cup (100g) wholemeal malted barley flour, 1 cup (100g) wholemeal malted rye flour, 1 cup (100g) wholemeal malted spelt flour, 1 cup (100g) wholemeal malted barley flour, 1 cup (100g) wholemeal malted rye flour, 1 cup (100g) wholemeal malted spelt flour.

1 medium-sized fruit, orange, apple, pear or banana, 1 small fruit, 100g grapes, 100g raspberries, 1 cup (100g) strawberries, 1 cup (100g) blueberries, 1 cup (100g) blackberries, 1 cup (100g) raspberries, 1 cup (100g) strawberries, 1 cup (100g) blueberries, 1 cup (100g) blackberries.

23-38

Average daily calorie needs for Active 2000kcal Inactive 1800kcal

Get Active! To maintain a healthy weight you should aim for at least 30 minutes a day of moderate activity or 150 minutes a week of vigorous activity.

ZELENINA A OVOCIE

Sú zdrojom vitamínov, minerálnych látok, polyfenolov a antioxydantov. V jedálničku je nutné striedať všetky farby zeleniny a ovocia, lebo každá má iný obsah mikroživín. Zelenina navyše obsahuje veľa vlákniny, vody a menej cukrov ako ovocie, takže si jej bez obáv môžeme dopriať viac.

ŠKROBOVÉ POTRAVINY

Netreba sa ich báť. Chlieb, pečivo, zemiaky, ryža aj cestoviny obsahujú veľa zložitých sacharidov (škrobov), z ktorých môžeme čerpať energiu po celý deň. Pri výbere sa zamerajte na celozrnné výrobky, tie majú vyšší obsah vlákniny pre zdravé trávenie a lepšie nasýtenie.

MLIEKO, MLIEČNE VÝROBKY, RASTLINNÉ ALTERNATÍVY

Pri správnom výbere nám mlieko a mliečne výrobky pomáhajú zvýšiť príjem vápnika, bielkovín a kyslomliečne výrobky aj príjem živých kultúr. Siahajte najmä po nízko – a polotučných výrobkoch bez pridania cukru.

MASO, HYDINA, RYBY, VAJCIA, STRUKOVINY

TUKY, OLEJE, NÁTIERKY

Rastlinné oleje, rastlinné tuky a semienka sú dobrým zdrojom nenasýtených mastných kyselín. POZOR! Do tejto skupiny nepatria živočíšne tuky, napr. maslo alebo šľahačka, a takisto ani rastlinné tuky bohaté na nasýtené mastné kyseliny, čiže kokosový a palmový tuk.

PITNÝ REŽIM

Je základná súčasť zdraviu prospešnej výživy. Telo musí byť hydratované, aby mohlo nielen žiť, ale aj naplno fungovať. Okrem pitnej vody sú vhodné aj minerálna voda, čaje, v malom množstve aj ovocné šťavy bez pridaného cukru. Pite aspoň 2 litre denne. Napr. 6 pohárov vody, 2 šálka čaju a 1 pohár ovocnej šťavy.

VEĽKOSŤ PORCIÍ



Energia a nutrienty

Kalórie a živiny

Fat 9 calories per gram	9
Alcohol 7 calories per gram	7
Protein 4 calories per gram	4
Starch (carbohydrate) 4 calories per gram	4
Sugars (carbohydrate) 4 calories per gram	4

Odporúčaný energetický príjem a pomer základných živín v závislosti od energetického príjmu

	Redukcia nadhmotnosti		Udržanie hmotnosti		Stabilizovaná hmotnosť	
	5 000	6 000	7 000	8 000	9 000	10 000
Denný energetický príjem (kJ)	5 000	6 000	7 000	8 000	9 000	10 000
Bielkoviny (g)	85	105	100	90	80	80
Tuky (g)	40	50	60	65	70	80
Sacharidy (g)	120	140	180	240	290	330



Zdravé tuky

- **ORECHY:** vlašské, lieskové, para, mandle
- **SEMIENKA:** ľanové, slnečnicové, tekvicové, konopné
- **OLEJE:** repkový, ľanový, olivový, slnečnicový
- **RYBY:** zo studených morí, tučné: losos, tuniak

Celkový denný príjem:
2000 KCAL/8400 kJ

Denný príjem kalórií z cukrov:
200 KCAL/840 kJ

Denný príjem cukrov (g):
50 G

NÁHRADNÉ SLADIDLÁ

Intense Sweeteners	Low-Calorie Sweeteners (Polyols)
Acesulfame K	Sorbitol
Aspartame	Mannitol
Cyclamates, Saccharin	Isomalt
Thaumatococin	Maltitol
Neohesperidine DC	Lactitol
Steviol glycosides (from the stevia plant)	Xylitol

Energetická hustota jedla

- **ENERGETICKY „HUSTÉ“ POTRAVINY:** **jesť občas a v malých porciách – alebo nahradiť ...**
- **ENERGETICKY „PRÁZDNE“ POTRAVINY:** **jesť často a vo väčších porciách ...**



1575 Kcal
High Energy Density



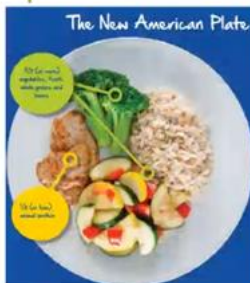
1575 Kcal
Low Energy Density



Used with permission from Dr. Barbara Rolls, Penn State University



„Zdravý“ tanier Jednoduché preventívne odporúčania



Onkologické spoločnosti odporúčajú jednoduché stravovacie opatrenia pre zníženie nádorového rizika.

AICR, USDA, ďalšie zdroje, 2015
 AICR/American Institute for Cancer Research
 USDA/US Department of Agriculture



A na záver.... zopár receptov

Tuk a rýchla občerstvení

Koľko tuku sa ukryvá v bežných porciách pokrmů ve fast foodoch?

špagetová zálivka (50g)	19 g tuku
špagetová zálivka (100g)	38 g tuku
cheeseburger	16 g tuku
brankly stádní	17 g tuku
muffin čokoládový	19 g tuku
langot	21 g tuku
smážený hamburger	51 g tuku

A jak se dobře a nízkotučně naobědvat či navečeřet?

Pokud se rozhodnete, že budete hubnout, větinou vás napadne slávko dieta a s tím spojený nepříjemný pocit očištění. Pokročilí již znají heslo „všeho s mírou“ a vědí, že si ani při hubnutí nebo při užívání léků ani nemají odírat chuťné jídlo. Následující dvojice receptů vám ukáží, jakou cestou jít. Uvádíme vždy dva recepty na podobný pokrm, které se však liší složením, a tudíž i energetickou hodnotou. Energet. jma snižovali několika způsoby. Strava obsahuje díky výběru vhodných surovin (omezení skrytých tuků a sacharidů) málo energie. **Technologickou úpravou jídla** bez použití zjevných tuků (s použitím vhodné nádoby snižuje příjem energií. A protože jíte i očima, výsledný pokrm by měl lahodit nejen chutí, ale i oku.

Tvarohové knedlíky s jahodovým pyré - 1 porce

- 200g tvarohu (850 kJ)
- 30 ml nízkotučného mléka (50 kJ)
- 10g solamylu (140 kJ)
- 30g drobků křupavky (440 kJ)
- 150g zabudovaných jahod (270 kJ)

1 PORCE	1750 kJ
BIELKOVINY	43 g
TUKY	2 g
SACHARIDY	34 g

Z tvarohu, špečky soli, mléka, křupavky a solamylu vypracujte těsto. Z hmoty tvořte knedlíky, které vkládejte do vařící vody a zvolna vařte (kvaňte po zavášení je opatrně zamíchejte, aby se nepřichytily ke dnu). Jahody omyjte, nechte okapat a roztlačte na kaši. Po uvaření knedlíky vyndajte na talíř a přelijejte jahodovým pyré.



Kynuté švestkové knedlíky - 1 porce

- 3g droždí (10 kJ)
- 5g cukru (80 kJ)
- 50 ml mléka (100 kJ)
- 120g polohrubé mouky (750 kJ)
- 110g švest (30 kJ)
- 120g švestek (340 kJ)
- 10g moučkového cukru (170 kJ)
- 20g rozstaveného másla (620 kJ)

1 PORCE	3100 kJ
BIELKOVINY	13 g
TUKY	3 g
SACHARIDY	122 g

Z droždí, špečky cukru a poloviny mléka odlejte kvásek, který nechte na teple vykynout. Do prosáté mouky přidejte švest, sůl, kvásek a zbytek mléka. Vypracujte těsto, které nechte vykynout. Z těsta upečte knedlíky, které nechte 10-12 minut.



UŠETŘÍTE 1820 kJ



Kuře à la kachna, bramborový knedlík, salát z červeného zelí - 1 porce

- 180g kuřecího stehna (930 kJ)
- 50 ml černého piva (60 kJ)
- 70g bramborového knedlíku (380 kJ)
- 150g hlávkového červeného zelí (200 kJ)
- 10g cibule (20 kJ)
- 5g rostlinného oleje (150 kJ)
- ocet, nekalorické sladidlo

1 PORCE	1780 kJ
BIELKOVINY	43 g
TUKY	12 g
SACHARIDY	34 g

Omyté a očištěné kuře osolte, okmínujte, dejte na pekáček, podlijte vodou a v troubě upečte doměkka. Během pečení přelijejte kuře sklenicí tmavého piva. Omyté zelí nakrájejte na nudličky, osolte, okmínujte, zalijte vodou a duste doměkka. Na narezávaném salátu nasekejte cibulku, poprapte moukou a na střední teplotě přiveďte jeha. Tu následně zamíchejte do hotového zelí. Pečte hrubou z něj uveďte te 25 minut. Podávejte odvlhčené množství.

Pečená kachna, bramborový knedlík, dušené červené zelí - 1 porce

- 150g hlávkového červeného zelí (200 kJ)
- 150g kachny (2520 kJ)
- sůl, kmín
- 10g sádla (360 kJ)
- 5g hladké mouky (70 kJ)
- 3g cukru (50 kJ)
- 10g cibule (20 kJ)
- 70g bramborového knedlíku (380 kJ)

1 PORCE	3600 kJ
BIELKOVINY	28 g
TUKY	63 g
SACHARIDY	43 g

Omytous a očištěnou kachnu osolte, okmínujte, dejte na pekáček, zalijte vodou a pečte zvolna ve středně vyhřáté troubě. Během pečení podlévejte vodou. Omyté hlávkové zelí nakrájejte na nudličky, osolte, okmínujte, zalijte vodou a duste doměkka. Na narezávaném salátu nasekejte cibulku, poprapte moukou a na střední teplotě přiveďte jeha. Tu následně zamíchejte do hotového zelí.

