

On-Call

Zdravotní gramotnost

Problémy spojené se stravováním

- ▶ Přílišné přibírání na váze a obezita čím dál častěji ovlivňují dospělé, dospívající i děti po celém světě.
- ▶ Přibývání na váze může být důsledkem změny ve stravování nebo úrovně fyzické aktivity a můžeš vést k obezitě a jiným chronickým onemocněním.
- ▶ Některé druhy jídla a stravovacích návyků jako například mlsání (snacking), přejídání se a stravování se mimo domov může přispívat k přibývání na váze a obezitě.
- ▶ Mírná až vysoká úroveň pravidelné fyzické aktivity je důležitá při prevenci nezdravého přírůstku na váze a střední až vysoká fyzická kondice je spojena se zdravotními přínosy (nezávisle na tělesné hmotnosti). Zdravá váha může snížit riziko onemocnění a předčasné smrti.
- ▶ Bylo prokázáno, že mnoho faktorů chrání před obezitou, například:
 - ▶ Pravidelná fyzická aktivita
 - ▶ Vysoký příjem vlákniny
 - ▶ Domácí a školní prostředí, které podporují výběr zdravých potravin a aktivit
 - ▶ Kojení v dětství
- ▶ Byly také identifikovány faktory, které mohou riziko zvyšovat:
 - ▶ Sedavý životní styl, zejména sedavé zaměstnání a neaktivní rekreační aktivity, jako je sledování televise
 - ▶ Velké porce jídla
 - ▶ Vysoký příjem nápojů obsahujících přidané cukry
- ▶ Obezitě lze předcházet podporou zdravých návyků v raném věku. Jednotlivci mohou snížit celkové riziko obezity udržováním zdravého indexu tělesné hmotnosti (BMI) a kontrolou měření pasu. Zapojení do mírné až vysoké úrovně pravidelné fyzické aktivity (například chůze po dobu jedné hodiny denně) a omezení konzumace potravin a nápojů, které obsahují velké množství tuků a cukrů, může také snížit riziko nadváhy nebo obezity.

Cukrovka

- ▶ Cukrovka 1. typu je onemocnění, které se vyznačuje neschopností těla produkovat hormon inzulin, který reguluje hladinu cukru v krvi.
- ▶ Cukrovka 2. typu, která je mnohem běžnější, se projevuje tak, že tělo nereaguje na inzulin normálním způsobem.
- ▶ Cukrovka může vést k závažným komplikacím včetně slepoty, selhání ledvin, srdečních chorob a mozkových příhod.
- ▶ V případě cukrovky 2. typu jsou změny v životním stylu důležité při prevenci a léčbě nemoci.
- ▶ Počet případů cukrovky se v současnosti odhaduje na 150 milionů na celém světě, ale očekává se, že do roku 2025 se toto číslo zdvojnásobí.
- ▶ Neaktivní životní styl a nadměrný přírůstek hmotnosti zvyšují riziko cukrovky 2. typu, zejména pokud je nadbytek tuku uložen v břiše.
- ▶ Přebytný tuk v břiše může přispět k rozvoji inzulínové rezistence, což je stav, který je základem většiny případů cukrovky 2. typu. Děti matek, které během těhotenství trpí cukrovkou, jsou ohroženy vysokým rizikem vzniku obezity a cukrovky 2. typu již v raném věku. Spotřeba nasycených tuků může zvýšit riziko vzniku cukrovky 2. typu.
- ▶ Úsilí o prevenci nadměrného přírůtku na váze a kardiovaskulárních chorob může snížit riziko vzniku cukrovky. Opatření zahrnují udržování zdravé váhy, zapojení do nejméně jedné hodiny mírné fyzické aktivity (například chůze) v průběhu dne po většinu dní v týdnu, konzumace dostatečného množství vlákniny z ovoce, zeleniny a celozrnných obilovin a omezení spotřeby nasycených tuků.

Kardiovaskulární onemocnění

- ▶ Současné změny v životním stylu lidí přispívají ke zvyšování globální zátěže kardiovaskulárními chorobami. Odhaduje se, že třetina všech úmrtí na světě je aktuálně způsobena nemocemi, které ovlivňují srdce a krevní cévy.
- ▶ Bylo prokázáno, že určité tuky v potravě, zejména ty, které se běžně vyskytují v mléčných výrobcích, masu a ztužených olejích (jako jsou některé margaríny), zvyšují riziko kardiovaskulárních chorob. Riziko kardiovaskulárního onemocnění mohou snížit jiné tuky, jako například tuky obsažené v sójových a slunečnicových olejích. Rybí olej (který se nachází v mastných rybách) je také prospěšný.
- ▶ Vysoký příjem soli může zvýšit krevní tlak a riziko cévní mozkové příhody a srdečních chorob, zatímco konzumace stravy s vysokým obsahem vlákniny a celozrnných obilovin může riziko srdečních chorob snížit.
- ▶ Vysoký příjem ovoce, zeleniny a ryb může přispět k dobrému kardiovaskulárnímu zdraví a snížit riziko vzniku některých kardiovaskulárních chorob. Konzumace alkoholu by měla být omezena s ohledem na kardiovaskulární a jiná zdravotní rizika.
- ▶ Aby se předešlo kardiovaskulárním onemocněním, měl by být omezen příjem tuků z mléčných výrobků, masa a některých tuků při vaření. Doporučuje se jíst 400 až 500 g ovoce či zeleniny každý den a ryby jednou nebo dvakrát týdně. Omezení příjmu soli na méně než 5 g denně a cvičení po dobu nejméně 30 minut denně jsou rovněž prospěšné pro kardiovaskulární zdraví.

Rakovina

- ▶ Jak populace stárne, rakovina se stává rostoucím problémem a hlavní příčinou úmrtí. Kromě tabákového kouře, který je nejčastější prokázanou příčinou vzniku rakoviny, hrají roli i další identifikované a neidentifikované faktory.
- ▶ Odhaduje se, že stravovací faktory v průmyslově vyspělých zemích představují příčinu vzniku téměř třetiny rakovin, takže strava je po tabáku na druhém místě coby možná příčina rakoviny. Riziko vzniku rakoviny se může zvýšit v důsledku faktorů, jako je obezita, vysoká konzumace alkoholu nebo konzervovaného masa a nedostatek fyzické aktivity.
- ▶ V některých rozvojových regionech se častěji vyskytuje rakovina žaludku a rakovina jater. Nadměrná konzumace alkoholu je hlavním rizikovým faktorem pro rakovinu jater. Vysokým příjmem slaných konzervovaných potravin může rovněž zvýšit riziko rakoviny žaludku. Je však také známo, že roli hrají také určité infekce.
- ▶ Aspekty spojené se západní stravou a obezitou mohou přispívat ke zvýšenému riziku rozvoje některých typů rakovin, jako je rakovina tlustého střeva a konečníku, rakovina pankreatu, rakovina prsu a rakovina prostaty. Tyto typy rakoviny jsou běžnější ve vyspělých zemích.
- ▶ Riziko rozvoje určitých typů rakoviny může být sníženo například udržováním zdravého indexu tělesné hmotnosti (BMI), zapojením se do jedné hodiny fyzické aktivity denně (například rychlá chůze), omezením konzumace alkoholu a soli, konzumací dostatečného množství ovoce či zeleniny a omezením konzumace jídel o velmi vysoké teplotě.

Nemoci zubů

- ▶ Stomatologické choroby, jako je zubní kaz a onemocnění dásní, představují nákladnou zátěž pro zdravotnické služby. Ačkoli výskyt zubních kazů se za posledních 30 let snížil, v souvislo s tím, že lidé žijí déle, je pravděpodobné, že se počet osob, u nichž se objeví zubní onemocnění, zvýší. Jedná se zejména o problém v zemích, kde roste spotřeba cukru a kde může být expozice fluoridům nedostatečná.
- ▶ Strava je důležitým faktorem ovlivňujícím riziko vzniku zubních onemocnění. Vývoj zubního kazu vyžaduje přítomnost jak cukrů (ze stravy), tak bakterií. Na povrch zubu mohou také působit kyseliny z některých potravin a nápojů.
- ▶ Spotřeba cukru je nejdůležitějším faktorem při vzniku zubního kazu. Studie prokázaly silnou souvislost mezi množstvím a frekvencí spotřeby cukru a vývojem kazu.
- ▶ Adekvátní expozice fluoridům je nejúčinnějším preventivním opatřením proti zubnímu kazu, ale k dalšímu snížení rizika je potřeba omezit i spotřebu cukru. Konzumace některých potravin, jako je sýr, může stimulovat tok slin, který chrání před rozvojem zubního kazu. Kojené děti mají v raném dětství tendenci mít méně zubních kazů než děti krmené náhradou mléka.
- ▶ Hlavní doporučení související se stravou pro snížení rizika stomatologických onemocnění jsou: omezte množství a frekvenci spotřeby cukru, zajistěte si přiměřenou expozici fluoridům a dostatek živin.

Osteoporóza

- ▶ Osteoporóza je onemocnění postihující miliony lidí na celém světě, které vede ke křehkosti kostí a následnému zvýšení rizika zlomenin. Riziko osteoporózy se s věkem zvyšuje a může vést k onemocnění, postižení nebo dokonce předčasné smrti.
- ▶ Riziko zlomenin kyčle a obratlů se s věkem exponenciálně zvyšuje. V zemích, kde jsou fraktury časté, jsou ženy postiženy častěji než muži. Celkově se každoročně vyskytuje přibližně 1,66 milionu zlomenin kyčle a očekává se, že tento počet v budoucnu poroste.
- ▶ Nedostatek vápníku a vitamínu D zvyšuje riziko osteoporózy u starších lidí. Riziko mohou snížit jiné stravovací faktory a fyzická aktivita, zatímco nízká tělesná hmotnost a vysoká konzumace alkoholu riziko zvyšují.
- ▶ Riziko osteoporózy u starších lidí může být sníženo dietou obsahující více vápníku a vitamínu D. Tato preventivní opatření by se však měla zaměřit na skupiny obyvatelstva, u nichž existuje vysoké riziko výskytu osteoporotických zlomenin. Další preventivní opatření zahrnují zvýšení expozice slunci (zdroj vitamínu D), zvýšení fyzické aktivity, konzumace více ovoce a zeleniny a konzumace méně alkoholu a soli.



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

