

Základní doporučení pro výživu

V bývalém Československu a nyní v České republice patří mezi základní kriteria potravinové a výživové politiky hodnocení skutečného stavu spotřeby potravin, její vyjádření v nutričních faktorech a porovnání tohoto skutečného stavu s nutričním doporučením. Doporučení ke spotřebě potravin jsou formulována v několika rovinách:

- **výživové doporučené dávky** (nyní se po vzoru farmakologických doporučení používá i termín denní doporučené dávky);
- **doporučené dávky potravin**;
- **výživové trendy** (výživová verbální doporučení pro obyvatelstvo);
- **výživová doporučení ve formě pyramidy**.

Při formulaci doporučení ke spotřebě potravin je vhodné postupovat podle standardní metodiky. Prvním krokem je vymezení cílů doporučení v obecné rovině (podpora všeobecného zdraví a blahobytu) s přihlédnutím k jejich použitelnosti pro danou populaci. Tedy hlavním obecným požadavkem je reálnost navrhovaných doporučení, vycházejících z aktuálních konzumních zvyklostí a používajících při jejich postupné změně evoluční princip. Vlastní nutriční cíle mají vycházet z optimální potřeby všech živin a látek přídatných, které je účelné sledovat, protože jsou rizikové ať již z nedostatku či nadbytku ve spotřebě. Stanovení reálných výživových potřeb lze provést pomocí terénních průzkumů stavu výživy obyvatelstva. Jedním z přístupů může být stanovení obecných nutričních cílů pro celou populaci, anebo pro konkrétní profesní, fyziologickou, věkovou skupinu obou pohlaví. Přitom záleží na typu doporučení, zda doporučovaná spotřeba je formulována formou doporučené spotřeby nutričních faktorů anebo se doporučení zacílí již na konkrétní spotřebu vybraných skupin potravin. Správný výběr skupin podobných potravin co do jejich nutričního obsahu (nutričního profilu) je dalším významným metodickým krokem. V případě vyústění doporučení na konkrétní dávky potravin je pak nezbytným krokem vymezení velikosti a frekvence porcí pro jednotlivé skupiny potravin. Přesnost vymezení skupiny klade na autory doporučení někdy až neřešitelné problémy, takže je třeba volit cestu kompromisů. Závěrečným krokem je pak nalezení vhodné formy prezentace doporučení, ať již slovní nebo grafické. Optimem je, když doporučení jsou formulována pozitivně, srozumitelně, úsporně a pokud možno jednoduše.

Odkazy

Související články

- Výživová doporučení
- Výživová doporučení (1. LF UK, NT)
- Přístup k tvorbě výživových doporučení
- Výživové doporučené dávky
- Návrh výživových doporučených dávek
- Komentář k výživovým doporučeným dávkám
- Doporučené dávky potravin
- Výživové trendy
- Česká verze nutriční pyramidy

Zdroj

- PERLÍN, Ctibor. *Výživová doporučení* [online]. [cit. 2012-03-10]. <<https://el.lf1.cuni.cz/p59615930/>>.