

Společnost pro výživu, z. s.

Vydáno roku: 2021

Zdravá třináctka

- stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo



Dospělí



Děti



Senioři

Preambule ZDRAVÉ 13:

Nejsou nezdravé potraviny, ale nezdravá jsou jejich množství.

Výživová doporučení jsou určena pro zdravé osoby a slouží k prevenci civilizačních chorob, na které se správná výživa významně podílí. K civilizačním chorobám patří ateroskleróza a její komplikace (infarkt, mozková mrtvice), vysoký krevní tlak, cukrovka (diabetes mellitus 2. typu), obezita a některá nádorová onemocnění, které svými komplikacemi vedou k invalidizaci a i zkrácování života.

K 75. výročí existence Společnosti pro výživu vytvořil kolektiv autorů (doc. MUDr. Pavel Dlouhý, PhD, 3LF UK, prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., VŠCHT, Praha, prof. MUDr. Marie Kunešová, CSc., Centrum pro diagnostiku a léčbu obezity a MUDr. Petr Tláškal, CSc. FN Motol, inovovanou verzi Výživových doporučení pro obyvatelstvo České republiky a tuto verzi rozšířil o Zdravou třináctku pro lidi starší 70 let a Zdravou třináctku pro děti. Tato inovovaná a rozšířená doporučení budeme postupně uveřejňovat v časopisu Výživa a potraviny i zde na webu.

Výživová doporučení pro dospělé obyvatelstvo České republiky

1. Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m² a obvodem pasu nejvýše 94 cm u mužů a 80 cm u žen.
 2. Denně se pohybujte alespoň 30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.
 3. Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 3-5 denních jídel, nevynechávejte snídani.
 4. Konzumujte dostatečné množství zeleniny (syrové i vařené) a ovoce, denně alespoň 400 g (zeleniny 2x více než ovoce) rozděleně do více porcí; nezapomínejte konzumovat menší množství ořechů.
 5. Z obilovin preferujte celozrnné výrobky a nezapomínejte na luštěniny (alespoň 1x týdně).
 6. Jezte ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.
 7. Denně zařazujte mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry); vybírejte si přednostně polotučné.
 8. Sledujte příjem tuku, omezte množství tuku ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky) a při přípravě pokrmů. Preferujte tuky s nízkým obsahem nasycených mastných kyselin.
 9. Snižujte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.
 10. Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny, rybí výrobky, sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy), nepřisolujte hotové pokrmy.
 11. Předcházejte nálezám 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. Dbejte na pečlivé mytí rukou před jídlem.
 12. Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, slabě až středně mineralizované neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené nebo ředěné).
 13. Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu u mužů 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny), u žen poloviční množství.
-

Výživová doporučení pro děti

1. Udržujte přiměřenou tělesnou hmotnost dětí v celém průběhu jejich růstu a vývoje, optimálně mezi 25-75 percentilem (maximálně mezi 10-90 percentilem) růstových grafu.
 2. Podporujte fyzickou aktivitu dětí v souladu s jejich psychomotorickým vývojem.
 3. Zajistěte, aby děti konzumovaly pestrou stravu, která odpovídá jejich věku a je rozdělena do 5 denních jídel. Děti by neměly vynechávat snídaně.
 4. 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.
 5. Nejdříve po ukončeném čtvrtém měsíci věku a nejpозději do ukončeného 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).
 6. 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.
 7. Do jídelníčku dítěte je vhodné zařazovat mléko nebo mléčné výrobky alespoň v 5-6 porcích v kojeneckém věku přes 3-4 porce v batolecím 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).
 8. Od předškolního a školního věku omezujte potraviny s větším množstvím živočišných tuků (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky). Preferujte příjem tuku rostlinných (oleje, obohacené tuky o omega 3 a omega 6 mastné kyseliny). Nicméně nebojte se másla.
 9. U dětí omezujte příjem přidaných cukrů, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemu, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.
 10. Omezujte 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.
 11. Předcházejte nákazám 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 potravy ved'te i své děti.
 12. Nezapomínejte na pitný režim, zvláště v časném věku je nutno nabízet dětem pravidelně 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 výsledku dítěte. Pro pitný režim je vhodná pitná voda, slabé mineralizované nejlépe neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené nebo ředěné. Omezujte konzumaci sladkých a ochucených nápojů. Pro děti není určena káva, energetické nápoje a samozřejmě ani alkohol.
 13. Mějte na paměti, že výživa plodu a dále dítěte v prvních tisíci 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.
-

Výživová doporučení pro lidi starší 70 let

1. Udržujte si přiměřenou tělesnou hmotnost charakterizovanou hodnotou BMI do 30 kg/m² (na rozdíl od dospělé populace s normou BMI (18,5-25,0) kg/m²).
 2. Podle svých fyzických možností se pravidelně pohybujte alespoň 30 minut denně. Chůze a pohyb Vám pomáhají udržovat svalovou a kostní tkáň, chrání Vás před vznikem trombózy. Pohybové aktivitě přizpůsobte svůj příjem potravy.
 3. Jezte pestrou stravu, podle potřeby i mechanicky upravenou a rozdělenou i do menších, ale častěji konzumovaných porcí.
 4. Konzumujte denně čerstvou či tepelně upravenou zeleninu, zařazujte do jídelníčku i ovoce, případně v podobě pyré nebo šťávy.
 5. Jezte pravidelně výrobky z obilovin (chléb a pečivo, těstoviny, rýži) a brambory.
 6. Zařazujte do svého jídelníčku ryby a rybí výrobky.
 7. Denně zařazujte mléčné výrobky, zejména zakysané (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry) nebo sýry; vybírejte si přednostně výrobky polotučné a s vyšším obsahem bílkovin.
 8. V závislosti na svém zdravotním stavu konzumujte přiměřené množství tuku.
 9. V závislosti na svém zdravotním stavu upravte příjem cukru, zejména konzumaci slazených nápojů, sladkostí, džemu, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.
 10. Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny, rybí výrobky a sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy), nepřisolujte hotové pokrmy. Výraznější chuť dosáhnete přidáním koření přednostně sušených bylin.
 11. Předcházejte nákazám 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. Dbejte na pečlivé mytí rukou před jídlem.
 12. Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin (voda, slabě až středně mineralizované neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené nebo ředěné). Mějte nápoje stále připravené a pijte alespoň 6x-8x denně. Pijte, i když nemáte žízeň.
 13. Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu u mužů 20 g (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny), u žen poloviční množství.
-