

# Zvyšování výživové hodnoty stravy

- ✓ **JAK ?**
- ✓ **ANO ČI  
NE ?**

# Důvody



- **opodstatněné**
  - *viz dále*
  - *ztráty labilních živin (vitaminů) při zpracování potravin*  
*x např. mikrobiologická nezávadnost potravin*
- **částečně opodstatněné**
  - *nutnost snižovat příjem energie v důsledku zvyšování podílu duševní práce (na úkor práce fyzické) \**
  - *neobvyklé stravovací systémy a/nebo redukční diety \*\**
- **neopodstatněné**
  - *klamná (nepodložená) reklama, ...*

# Možnosti



- **zvyšování výživové hodnoty potravin**
  - = *zvyšování obsahu některé živiny ve vybrané potravine*
- **doplňky stravy**
  - = *přijímání některých živin (a/nebo dalších prospěšných látek) samostatně*
- **funkční potraviny**
  - = *jiné modifikace potravin než v 1. případě: přídavky jiných prospěšných složek (ne živin) do vybraných potravin, ale i jiné modifikace potravin*

# Zvyšování výživové hodnoty potravin



## možnosti a typické příklady:

### ➤ *restituce*

- = doplnění živiny rozložené při zpracování potravin
- *přídavek askorbové kyseliny k ovocným šťávám, ...*

### ➤ *obohacování (fortifikace)*

- zvýšení přirozeně přítomného obsahu
- *přídavek železa k sušenému mléku nebo do chleba*

### ➤ *nutrifikace*

- přidání živiny, kterou daná potravina neobsahuje
- *přísada jodu k jedlé soli*

# Doplňky stravy



- = preparáty obsahující různé vitaminy a/nebo minerální látky a stopové prvky + ochucující přísady + případně vlákninu + případně další biologicky aktivní látky (složky)
  - karnitin, glukosamin, kreatin, taurin, chitosan, probiotika ...
  - pak obvykle deklarovány jako přípravky umožňující redukci hmotnosti, rychlé odbourávání tuků, ...
- nebo preparáty (nejčastěji extrakty) připravené z různých rostlin (často nevyužívaných jako potraviny nebo využívaných omezeně)
- *obvykle se používají odděleně od stravy*
- *často bez uvážení, zda je jejich příjem skutečně nutný ⇒*

# Doplňky stravy – ano či ne ?



- **obecně:**
  - *svádění ke konzumaci výživově méně kvalitní stravy*
  - *otázkou je využitelnost některých živin z těchto preparátů*
  - *po přerušení podávání možnost např. hypovitaminos*
- **multisložkové přípravky:**
  - *jednotlivé složky mají rozdílné potravinové zdroje a struktury*  
↔ *nepravděpodobné, že by v organismu chyběly všechny*
  - *potřeba živin se mezi jednotlivci (skupinami obyvatel) liší*
  - *nezohledňují příjem živin stravou*
- **přípravky obsahující další biologicky aktivní látky:**
  - *normální spotřebitel je obvykle nepotřebuje*
  - *jejich nadměrný příjem může mít neznámé účinky*
- **přípravky na bázi rostlinných extraktů/preparátů:**
  - *kromě látek prospěšných mohou obsahovat i látky působící na organismus negativně (přesné složení těchto preparátů není obvykle dostatečně známo), ...*

# Doplňky stravy – ano či ne ?



- obecně
  - pacienti v rekonvalescenci (po infekci, operaci, úrazu, ...)
  - další případy: viz dále + částečně některé další stavy
  - zimní a předjarní období
- zdůvodněné používání jednosložkových přípravků
  - obecněji zejména vitamin C
    - *doplnění (ne nahrazení) přírodních zdrojů*
- multisložkové přípravky
  - pravděpodobně jako součást redukčních diet a u starých osob
- vícesložkové přípravky
  - pravděpodobně jako doplněk vegetariánských (veganských) diet - vitamin B<sub>12</sub> a některé minerální látky

# Funkční potraviny



- = potraviny, které plní (kromě toho, že jsou zdrojem živin) i jiné funkce (v míře větší než běžné potraviny), například:
  - ochrana proti různým chorobám (*kardiovaskulární choroby, rakovina, ...*), posilují imunitní systém, zvyšují fyzickou a duševní výkonnost, ...
- **příklady:**
  - *přídavek rostlinných sterolů do margarínů*
  - *potraviny se zvýšeným obsahem vlákniny, potraviny obsahující probiotika, ...*
  - *potraviny se změněným složením mastných kyselin \*\**
  - *potraviny se sníženým obsahem energie, cukru či tuku a/nebo potraviny obsahující nevyužitelné tuky*