TISKOVÁ ZPRÁVA

**Konference Dialogem ke zdraví II**

*Praha 24. 4. 2016*

Společnost STOB pořádala již druhou konferenci Dialogem ke zdraví, jejímž cílem je upozornit na aktuální a kontroverzní témata z oblasti výživy a potravin. Proč STOB  konference tohoto typu  pořádá?  Dnes jsou lidé přehlceni nejrůznějšími názory týkajícími se výživy a redukce váhy. Konference by měla poskytnout argumenty vycházející z vědecky podložených studií  jak těm, kteří se o výživu zajímají z vlastního zájmu, tak odborníkům, kteří  chtějí předávat správné informace i svým klientům či pacientům.

**Obor výživy a potravinářství je plný kontroverzních otázek, se kterými se běžný člověk setkává dennodenně. *„Zdravý životní styl a jídlo se oproti prvotnímu účelu, kterým bylo prosté ukojení fyziologických potřeb, stává jedním z nejvíce řešených témat a pro některé přímo modlou,“* uvádí zakladatelka společnosti STOB PhDr. Iva Málková a dodává, že *„je důležité o jídle přemýšlet jako o prostředku uspokojení hladu a dodání potřebných živin, vyhradit si na jídlo dostatek času a jíst s mírou a pestře“.***

**Aspartam** je jedno z nejznámějších a nejvíce propíraných sladidel. Je asi 200krát sladší než sacharóza, bez vedlejších pachutí, což z něj dělá nejpoužívanější „náhradní“ sladidlo. Předmětem sporů a spekulací je jeho vliv na lidské zdraví, nicméně studie dosud žádné nebezpečné účinky nepotvrdily.

Autorka populární knihy Doba jedová prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., pohlíží na aspartam jako na látku nebezpečnou lidskému organismu a říká: *„Aspartam má za následek utlumení citlivosti k leptinu, následný rozvoj obezity, vznik necitlivosti k inzulinu a s ním spojený vznik diabetu II. typu*. *Děje se tak z toho důvodu, že mozek obdrží signál o požití sladké potraviny, ale do trávicího traktu se žádný cukr nedostává,“* vysvětluje dr. Strunecká mechanismus účinku (prof. Dostálová však později upozorňuje, že se to netýká jen aspartamu, ale všech sladidel). Prof. Strunecká s výčtem negativních účinků pokračuje: *„Vedlejšími produkty metabolismu aspartamu je metanol, rozkládající se dále na formaldehyd, jehož vysoká hladina může mít za následek vznik oxidativního stresu a zvýšeného rizika řady onemocnění včetně rakoviny.“* Obezitolog MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D., naproti tomu udává, že riziko toxicity metanolu jako produktu odbourávání aspartamu není velké, jelikož tělo je schopné ho vyloučit. Argumentuje také, že desetinásobně větší množství metanolu, než které člověk přijme z jedné lahve uměle slazeného nápoje, je obsažen například v 1 kg jablek nebo rajčat. Nebezpečí z aspartamu vyvrací také prof. Ing. Jana Dostálová, CSc., přední česká odbornice v oblasti výživy a potravinářství. *„Aspartam je povolenou a schválenou látkou, čemuž předcházelo dlouhé testování. Na základě toho byl stanoven denní limit pro příjem aspartamu, při jehož dodržení nehrozí žádné riziko. Reálně se tento limit dá překročit jen stěží, člověk by musel vyžvýkat 400 žvýkaček nebo vypít více než 5 litrů nápoje. Závěrem lze tedy říci, že v množství, které je přijímáno z potravin, není aspartam nikterak škodlivý. Hluboko pod tolerovatelnou denní dávkou jsou i malé děti, jejichž limit pro příjem je mnohem nižší, než je tomu u dospělého člověka.“*

Aspartamu se tedy obávat nemusíme, nicméně všichni přednášející se shodli na tom, že lepší než cukr nahrazovat aspartamem či jiným sladidlem je si na sladkou chuť vůbec nezvykat nebo se snažit jí postupně odvykat. Velký pozor bychom si měli dát především u dětí, u nichž může vzniknout návyk na sladkou chuť velmi snadno.

V posledních měsících se rozpoutala mediální bouře proti **palmovému oleji** v potravinách a jiných výrobcích, jakožto levné a zdraví nevhodné komoditě. Otázkou je, zda je palmový olej opravdu natolik škodlivý lidskému zdraví nebo škodí spíše životnímu prostředí a zda existuje ekologický způsob pěstování. *„Palmový olej nahradil nebezpečné trans-mastné kyseliny, které představovaly před několika lety obrovský potravinářský problém, z toho hlediska byl tedy palmový olej velmi vítaný,"* uvádí předseda výboru pro zdravotní a sociální politiku Potravinářské komory a České technologické platformy pro potraviny doc. Ing. Jiří Brát, CSc., a pokračuje: *„Pěstování palmy olejné není neekologické. Problém představuje vypalování původní vegetace. Podle satelitních snímků se nově založené plantáže palmy olejné objevily na 25 % odlesněné plochy, zbylých 75 % je využito k jiným účelům. Také spotřeba potravin s palmovým olejem v Evropě neroste. Evropský potravinářský průmysl nepotřebuje nové produkční kapacity palmového oleje a není proto důvodem odlesňování.“* Také upozorňuje na to, že je vždy potřeba se dívat na výrobek komplexně a hodnotit jeho celkové složení.

Mgr. Jiří Jakl, předseda spolku Zvonečník s projektem „Potraviny nejsou odpad!“, který se zaměřuje na omezení plýtvání potravinami a na jejich kvalitu, upozorňuje, že produkce palmového oleje je neekologická a nevhodný levný olej se používá jako náhražka do mnoha potravin, a to i tradičních českých potravin, upozornil také na oříškové pomazánky, kde palmový olej nahrazuje ořechy. Výrobky s palmovým olejem rozhodně nedoporučuje konzumovat, podle jeho názoru se jim dá poměrně úspěšně vyhýbat. Jiří Jakl zdůrazňoval obsah nevhodných nasycených mastných kyselin v těchto produktech a doporučoval používání olejů s vyšším obsahem nenasycených mastných kyselin, podle doc. Bráta to však z technologického hlediska není vždy možné.

Avšak k určité shodě zde i tak došlo: tyto potraviny jsou svým nutričním složením celkově méně vhodné, což nemusí být způsobeno palmovým olejem. Pokud omezíme konzumaci potravin s vyšším podílem nasycených mastných kyselin a přidaných cukrů, tak svému zdraví rozhodně prospějeme.

**Detoxikace** je módní pojem, často prezentovaný jako nezbytný předstupeň snižování váhy. V pravém slova smyslu souvisí detoxikace spíše s oborem toxikologie, tedy odstraňování toxických prvků z organismu. Tento význam už se ale v dnešní době vytratil a detoxikace se spíše zaměňuje za pojem dieta. Samozřejmě je ve výživě lepší dlouhodobá komplexní změna stravy se zvýšeným podílem zeleniny a mléčných výrobků, které napomáhají pročištění organismu a posilují přirozenou střevní mikroflóru. Vhodné jsou také byliny, jako je například koriandr nebo větší množství kurkumy, shodují se odborníci Mgr. Tomáš Pruša a PharmDr. Richard Pfleger. Detoxikace by ale neměla být primárně brána jako způsob pro úspěšné hubnutí, ale spíše prostředek, jak pomoci organismu bránit se působení toxických prvků, jako jsou například těžké kovy.

Pro zpestření konference byla zařazena i přednáška o pivu. **Pivo** je považováno právem za národní bohatství a lék. *„Pivo je koktejl zdraví prospěšných a nutričně cenných látek, jako jsou například některé vitaminy, minerální látky, polyfenolické látky, aminokyseliny, fytoestrogeny a vláknina,“* říká Ing. Jaromír Fiala, Ph.D., z Výzkumného ústavu pivovarského a sladařského a pokračuje: *„Umírněná konzumace piva, tedy 1–2 půllitry denně u muže a 1–2 třetinky u ženy, působí antioxidačně, snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, močových a ledvinových kamenů, napomáhá snižovat LDL cholesterol a je výbornou součástí vyvážené stravy.“*

Populárním přístupem k redukci váhyse stalo **genetické testování,** které dnes za nemalé peníze nabízí již řada poradců. Tato metoda je zatím nová, ale dle svých zastánců představuje revoluci v hubnutí. „*Test zjišťuje míru redukce váhy v závislosti na sportovní aktivitě nebo například ideální poměr sacharidů, tuků a bílkovin ve stravě. Pomocí jednoduchých algoritmů získáme o pacientovi mnoho informací, například zda tíhne k přejídání, nevnímání pocitu sytosti nebo metabolickému riziku,“* udává MUDr. Václava Kunová, členka Společnosti pro výživu a Obezitologické společnosti. Skepticky se k této problematice staví MUDr. Irena Aldhoon Hainerová, Ph.D., podle níž jsou výsledky genetických testů zatím nekonzistentní, a testování tak dnes nelze považovat za vhodný způsob k léčbě pacientů. Udává, že nadváha a obezita není závislá až v takové míře na genetických předpokladech, ale spíše na obezitogenním prostředí. Jako příklad uvádí indiány Pima, kteří žijí v Mexiku s původní rostlinnou stravou se srovnatelným BMI s běžnou populací, zatímco po přesídlení do Arizony lze u těchto jedinců pozorovat nárůst BMI vlivem obezitogenního prostředí s nevhodnou stravou a malou frekvencí pohybu.