



# CÍL 11: ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOTNÍ STYL

**DO ROKU 2015 BY SI LIDÉ V CELÉ SPOLEČNOSTI MĚLI OSVOJIT ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOTNÍ STYL**

Životní styl představuje z hlediska ovlivnění zdraví jeden z nejdůležitějších faktorů. Jeho vliv se uplatňuje v celé řadě oblastí života - v rodině, ve škole, na pracovišti, volnočasových aktivitách atd.

Na neuspokojivém zdravotním stavu se významně podílela a dosud podílí nevhodná skladba výživy (nadměrný energetický přívod, převaha živočišných tuků, jednoduchých cukrů, soli, stále ještě nedostatečná konzumace vlákniny, zeleniny a ovoce), i když v posledních letech došlo ke změnám ve spotřebě potravin, které je možno pokládat za pozitivní (zvýšená spotřeba zeleniny, ovoce, drůbežního masa, pokles spotřeby vepřového masa, trvanlivých salámů, másla, vajec, cukru). Přesto se vyskytuje příliš často nadváha až obezita u mužů i žen. Souvisí to i s nízkou pohybovou aktivitou populace.

Na úseku výživy a nezávadnosti potravin je nutná těsná spolupráce při určování cílů přispívajících ke zdraví v rámci meziresortní potravinové politiky. Důležitost takové spolupráce narůstá. Vhodné potraviny dokáží snížit riziko mnoha chorob a jejich zemědělská a potravinářská produkce může navíc přispívat k trvale udržitelnému rozvoji a zdravému životnímu prostředí.

Řada úkolů i v této oblasti je zapracována a řešena v Akčním plánu zdraví a životního prostředí ČR, v programech podpory zdraví a v materiálu „Strategie zajištění bezpečnosti (nezávadnosti) potravin v České republice“, který byl přijat vládou usnesením vlády ze dne 10.12.2001 č.1320 a v Národním programu rozvoje sportu pro všechny přijetím usnesení vlády č. 17 ze dne 5. 1. 2000.

Pro další zlepšování zdraví jsou pozitivní změny životního stylu jedním z nejdůležitějších a nejsložitějších cílů.

Dílčí úkol č. 11. 1.

Rozšířit zdravé chování ve výživě a zvýšit tělesnou aktivitu

## **Současný stav :**

V posledním desetiletí bylo v ČR vykonáno mnoho pro změnu životního stylu populace, jehož pozitivní ovlivňování je jednou z priorit Národního programu zdraví. Většina aktivit byla směřována do edukace veřejnosti, zdravotnických i jiných profesionálů a díky široce koncipovaným projektům podpory zdraví v rámci Národního programu zdraví bylo dosaženo výsledků, které se začínají odrážet v jednání a chování lidí. Důležitými předpoklady zdravého způsobu života jsou nadále změny ve výživě a zvýšení pohybové aktivity.

Současný stav výživy populace v ČR není, přes některá zlepšení, uspokojivý. Pro zlepšení vlivu výživy na zdraví je nutno dosáhnout dalších změn ve spotřebě i úpravě potravin.

Více než polovina české populace nespĺňuje doporučovanou úroveň pohybové aktivity. Nedostatek středně intenzivní pohybové zátěže způsobuje časté vady držení těla, podílí se na vzniku mnoha chronických neinfekčních onemocnění (obezity, kardiovaskulárních nemocí, diabetu, osteoporózy aj.), které postihují značný počet lidí produktivního věku a jsou častou příčinou dlouhodobé pracovní neschopnosti.

### **Aktivity ke splnění dílčího úkolu:**

11.1.1: Zlepšit spotřebu potravin snížením příjmu celkové energie, tuků, soli a cukru a zvýšením příjmu zeleniny, ovoce, brambor, mléka, luštěnin, celozrnných obilných výrobků a ryb.

- řídit se výživovými doporučeními WHO CINDI,
- zvýšit četnost zařazování zeleniny v každodenním jídelníčku,
- realizovat prevenci jódového deficitu a monitorovat situaci,
- snižovat počet dětí a dospělých s nadváhou a obezitou a stabilizovat jejich optimální váhy na základě ozdravení stravovacích návyků,
- zlepšovat přísun vápníku podporou spotřeby mléka a mléčných výrobků, podporou spotřeby mléka ve školách,
- zabezpečovat edukaci o potravních zdrojích kyseliny listové a suplementaci cílových skupin (těhotné ženy),
- projednat otázku fortifikace obilovin kyselinou listovou a pyridoxinem

odpovědnost: MZ

spolupráce: MPSV, MZe, MŠMT, podnikatelé, Společnost pro výživu, VLA JEP, nevládní organizace, SZÚ, HS, těhotenské poradny, pediatři, odborné společnosti ČLS JEP

termíny: 2005

11.1.2: **Zabezpečit příjem zdravotně nezávadných potravin**

- zvyšováním úrovně znalostí populace o zdravotně žádoucích potravinách, zvyšováním nabídky a dostupnosti zdravotně žádoucích potravin a omezováním nabídky a dostupnosti potravin nežádoucích,
- zvyšováním znalostí zaměstnanců v oblasti školního, společného a veřejného stravování,
- kontrola a postih prodejců potravin při zjištěných závadách

odpovědnost: MZ, MŠMT, MZe

spolupráce: MPSV, instituce řízené MZe, podnikatelé, Společnost pro výživu, VLA JEP, nevládní organizace, SZÚ, HS, ČZPI

termíny: průběžně a rok 2003

11.1.3: **Zvýšit úroveň všestranné pohybové aktivity obyvatelstva:**

- vytvářením podmínek pro pohybovou aktivitu budováním veřejných a školních sportovišť, turistických a cyklistických stezek, podporou sportovních akcí pro širokou veřejnost, zejména všestranně podporovat rozvoj organizací pěstujících pobyt v přírodě a tělovýchovné a sportovní aktivity na úrovni rekreačního sportu i za cenu přechodného snížení podpory výkonnostního sportu; podporovat výuku a výchovu cvičitelů a učitelů takto zaměřených aktivit,
- propagací významu a zdravotní prospěšnosti pohybové aktivity a ovlivňováním postojů dětí, rodičů, osob nad 65 let, učitelů, státních a zastupitelských orgánů,

- sledování tělesné zdatnosti mládeže a výskytu onemocnění pohybového aparátu
- odpovědnost: MZ, MŠMT  
spolupráce: MDS, SZÚ, HS, územně samosprávné celky, pediatři, VLA JEP, nevládní organizace  
termíny: 2003-2005

- 11.1.4: **Prostřednictvím školy zlepšit stav pohybového aparátu dětí a za tím účelem:**
- v základních a středních školách zavést nové vzdělávací standardy **Člověk a zdraví orientované na školní tělesnou výchovu**
  - **zvýšit úroveň informovanosti učitelů (pravidelné semináře, sledování nových trendů v prevenci poruch pohybového aparátu dětí),**
  - propagovat a zavádět školní tělesnou výchovu zaměřenou především na všestranný a zdravý tělesný rozvoj a vychovávat příslušně vzdělané učitele zavést osnovy, které by umožnily zapojení všech žáků do aktivního pohybu v průběhu celé vyučovací hodiny tělesné výchovy,
  - zlepšovat ergonomickou situaci ve školách (vybavovat školy vyhovujícím nábytkem),
  - zavádět prostřednictvím dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků cílené preventivní programy včetně možností psychické relaxace
- odpovědnost: MŠMT, MMR  
spolupráce: MZ, SZÚ, HS, VLA JEP, nevládní organizace, územně samosprávné celky  
termíny: 2003-2005

#### **Ukazatele k monitorování plnění dílčího úkolu:**

- saturace obyvatelstva jódem,
- výskyt obezity,
- spotřeba potravin,
- počet dispenzarizovaných dětí pro nemoci pohybového aparátu

#### Dílčí úkol č. 11. 2.

Zvýšit nabídku, cenovou dostupnost a dosažitelnost biologicky hodnotných, hygienicky a zdravotně nezávadných potravin (tzv. bezpečných potravin)

Současný stav:

Potraviny tvoří z hlediska životních nákladů stále vysoký podíl v rodinném rozpočtu. To vede nezřídka k jednostrannému nákupu levných druhů potravin, jejichž sortiment a nutriční složení nemusí být v některých obdobích roku plně ve shodě s výživovými doporučeními. Zatímco doporučené dávky potravin jsou v ČR prakticky dodrženy u cereálií, spotřeba zeleniny je pouze asi na 60 % doporučení, spotřeba ovoce asi na 65 % doporučení a mléka asi na 60 % doporučení. Spotřeba masa je asi o 20 % vyšší než je doporučení.

Počet alimentárních onemocnění je v ČR stále vysoký, i když průmyslově vyráběné potraviny, či společné stravování netvoří převahu případů. Expozice chemickým látkám a přívod mikronutrientů je pravidelně sledován. I když se nabídka druhů potravin v posledním desetiletí mimořádně zvýšila (prakticky desetinásobně), problémem zůstává dostupnost některých druhů, především zeleniny, ovoce, mléka a mléčných výrobků, pro sociálně slabší vrstvy obyvatel. Svou roli stále ještě hrají i nevhodné stravovací návyky. Na trhu roste podíl potravin z tzv. organického zemědělství, ale tyto potraviny jsou většinou dostupné pouze za vyšší ceny. Nikdo zatím v ČR vědecky nedokázal, že jejich bezpečnost je obecně vyšší než u konvenčních potravin. Na trhu se postupně také objevují tzv. potraviny nového typu, včetně potravin vyrobených z geneticky modifikovaných surovin. Veřejnost k takovým potravinám často přistupuje s obavami, někdy s neodůvodněnou kritikou či optimizmem. Objevují se také potraviny ošetřené netradičními metodami, například konzervované ozáření, které mohou být i zdravotně bezpečnější, ale veřejnost se jich obává bez znalosti podstaty věci.

I když se veřejná komunikace o bezpečnosti potravin prohlubuje, nedávné problémy s BSE, dioxiny, listeriemi, či jinými nebezpečnými agens, zvyšují psychologický tlak na konzumenty, kteří se cítí být často nedostatečně informováni nebo jsou i některými zájmovými skupinami dezinformováni. Programy podpory zdraví výchovně působí na různé cílové skupiny obyvatel, přesto u části populace převládá při výběru potravin především tlak ceny.

V těchto podmínkách je potřebné organizovat aktivity, do kterých jsou zapojeny všechny složky společnosti - státní instituce, nezávislé akademické instituce, zástupci spotřebitelů a výrobců potravin.

Aktivity ke splnění dílčího úkolu:

- 11.2.1: Podporovat komunikaci mezi státem, výrobcí potravin a spotřebiteli s cílem nastolit trvalou spolupráci - vytvořit komunikační platformu pro všechny účastníky.  
odpovědnost: MZ, MZe  
spolupráce: MF, instituce řízené MZe, SZÚ, spotřebitelské svazy, výrobní svazy  
termíny: 2004
- 11.2.2: Podporovat produkci bezpečných potravin  
odpovědnost: MZe  
spolupráce: MZ, MF  
termíny: průběžně
- 11.2.3: Podporovat management zdravotních rizik a kontrolovat zavedení programů typu HACCP  
odpovědnost: MZe  
spolupráce: MZ, svazy spotřebitelů, kontrolní organizace  
termíny: průběžně
- 11.2.4: Rozvíjet programy podpory zdraví s cílem zlepšit výchovu výrobců a konzumentů v dané oblasti  
odpovědnost: MZ  
spolupráce: MZe, MŠMT, spotřebitelské svazy, výrobní svazy, SZÚ, HS  
termíny: průběžně

11.2.5: Sledovat dietární expozici chemickým látkám  
odpovědnost: MZ  
spolupráce: SZÚ, HS, ČZPI, SVS  
termíny: průběžně

11.2.6: Sledovat spotřebu potravin  
odpovědnost: MZ, MZe  
spolupráce: SZÚ, HS, ČSÚ  
termíny: průběžně

**Ukazatele k monitorování plnění dílčího úkolu:**

- cenový index vybraných potravin,
- hlášená alimentární onemocnění a incidence mikrobiální kontaminace potravin,
- výskyt patogenních mikroorganismů v potravinách na trhu v ČR,
- počet potravin nového typu na trhu v ČR