

*Naskoč na
mléčnou vlnu*

24.11.
2020

Tisková konference

Naskoč na mléčnou vlnu

České děti konzumují přemíru cukru a soli

Prof. RNDr. Jan Krejsek, CSc.

Přednosta Ústavu klinické imunologie a alergologie FNHK



České děti konzumují přemíru cukru a soli



Prof. RNDr. Jan Krejsek, CSc.

Ústav klinické imunologie a alergologie, FN a LF UK v Hradci Králové



*Naskoč na
mléčnou vlnu*

Moderní strava neodpovídá evolučnímu nastavení člověka

před cca 80ti léty (3 generace)	současnost
hranice podvýživy (hlad)	nadbytek potravy
převaha rostlinné stravy	převaha živočišné stravy
dostatek vlákniny	nedostatek vláknin
nedostatek tuků	nadbytek tuků (nasycených)
absence xenobiotik	přítomnost xenobiotik
domácí příprava pokrmů	průmyslová výroba pokrmů
vysoký obsah mikrobů v potravě	potrava „debačilována“ pro „bezpečnost“



*Naskoče na
mléčnou vlnu*

... a co děti?

2 generace zpět	současnost
domácí strava	hotové produkty
nízký příjem cukrů	vysoký příjem cukrů
přiměřený příjem soli	vysoký příjem soli
konzumace mléka a mléčných výrobků	snižování konzumace mléka a mléčných výrobků
energeticky přiměřená	energeticky nadbytečná
fyzicky vysoce aktivní	fyzicky neaktivní (většinou)
přiměřená váha	nadváha až obezita



*Naskoč na
mléčnou vlnu*

Příčiny nadměrné konzumace cukrů dětmi



- *sladká chuť je mimořádně atraktivní*
- *sladká chuť neuropsychicky zvyšuje příjem potravy (závislost)*
- *v současnosti jsou cukry dostupné a levné*
- *komerce:*
 - *cukr zvýší prodej potravin*
 - *cukr nahradí dražší suroviny*

*Naskoč na
mléčnou vlnu*

Základní druhy cukrů ve stravě dětí

- řepný cukr (sacharóza) málo rizikový
- ovocné cukry (fruktóza) v ovoci nevadí
- nepřiměřená konzumace fruktózy v ovocných „šťávách“ může škodit
- metabolicky nebezpečné jsou „glukózo-fruktózové“ sirupy:
 - vznikají enzymatickým rozkladem škrobů (kukuřice)
 - masově používány v potravinářství (nápoje)

Riziko zvýšené konzumace cukrů



- *nepřiměřená konzumace cukrů v potravě přispívá k nadváze a obezitě dětí*

OBEZITA = POŠKOZUJÍCÍ ZÁNĚT

*Naskoč na
mléčnou vlnu*

Příčiny nadměrné konzumace soli dětmi



- *minulost „sůl nad zlato“*
- *nyní vysoký příjem soli v potravě*
- *příčiny:*
 - *sůl výrazně „zlepšuje“ chuť potravin, zvláště živočišných*
 - *vysoký obsah soli typický pro zpracované potraviny*
 - *sůl nahradí dražší suroviny při výrobě*
 - *zvyšuje spotřebu potravin*
 - *zvyšuje spotřebu nápojů*
 - *komerčně výhodné*

Negativní dopady konzumace soli na zdraví dětí

- *přímé negativní účinky soli na regulaci krevního tlaku*
- *přímé negativní účinky soli na funkce ledvin*
- *přímé negativní účinky soli na imunitní systém (imunopatologie)*
- *nepřímé negativní účinky soli spojené s rizikem nadváhy a obezity*

OBEZITA = POŠKOZUJÍCÍ ZÁNĚT

*Naskoč na
mléčnou vlnu*

Sůl a imunitní systém

- *sůl narušuje střevní mikrobiotu (dysbiososa)*
- *oslabení bariérových funkcí sliznic*
- *zesílení přítomnosti prozánětlivých vzorů PAMP/DAMP*
- *akumulace makrofágů v orgánech a abnormální polarizace M1*
- *abnormální polarizace T lymfocytů do subsetů Th1 a Th17*
- *snížená aktivita subsetu Treg*



*Naskoč na
mléčnou vlnu*

Sůl a imunitní systém



- *sůl způsobuje ztrátu homeostatických regulací imunity*

POŠKOZUJÍCÍ ZÁNĚT (IMUNOPATOLOGIE)

*Naskoč na
mléčnou vlnu*

Obezita = poškozující zánět I.

- *energie obsažená v potravě, která nebyla vydána, se akumuluje ve formě tuků v adipocytech*
- *adipocyty hypertrofují a stávají se metabolicky i funkčně nebezpečnými*
- *metabolicky a prozánětlivě nebezpečná je hypertrofovaná tuková tkáň břicha, jater*
- *hypertrofované adipocyty jsou zdrojem prozánětlivých adipokinů*



Obezita = poškozující zánět II.

- *v hypertrofované tukové tkáni se akumulují abnormální M1 makrofágy tvořící prozánětlivé cytokiny*
- *poškozující zánět indukovaný obezitou:*
 - *postihuje kardiovaskulární systém (metabolický syndrom, ateroskleróza)*
 - *zvyšuje riziko vzniku imunopatologických nemocí*
 - *zvyšuje riziko vzniku nádorových nemocí*
 - *negativně ovlivňuje nervovou soustavu (kognice, paměť, ...)*
- *výskyt nadváhy a obezity v dětské populaci se rychle zvyšuje*



Výživa a zdraví dětí I.

- *biologické „programování“ v dětském věku rozhoduje o zdraví/nemoci v dospělosti*
- *zdraví lze jednoduše pozitivně ovlivnit složením stravy dětí*
- *soulad energetický příjem/výdej*
- *vyloučit energeticky bohaté a nutričně bezvýznamné složky potravy*
- *převaha rostlinné stravy (zelenina, ovoce, celozrnné pečivo)*
- *přiměřený příjem stravy živočišného původu pro zdraví dítěte nezbytný*



*Naskoč na
mléčnou vlnu*

Výživa a zdraví dětí II.



- *ideálním zdrojem plnohodnotných živin živočišného původu nutných pro růst, vývoj mozku a imunity je mléko a mléčné výrobky*
- *vysoká přidaná hodnota zkvašených mléčných výrobků (jogurt, kefír, ...) obsahující prebiotika*
- *nenahraditelný zdroj vitamínu D v mléčném tuku, plnotučném mléce*

*Naskoč na
mléčnou vlnu*



Děkuji za pozornost

Naskoč na mléčnou vlnu

*Naskoč na
mléčnou vlnu*