

Zásady racionálnej (zdravej) výživy

Univerzita tretieho veku
(prednáška)

Ing. Magdaléna Szárazová, CSc.
Ústav Verejného zdravotníctva - Oddelenie hygieny
JLF UK v Martine

VÝŽIVA A ZDRAVIE

- **Vzťah výživy a zdravia** - známy v rozpätí desiatok až stoviek rokov
- **Otázka podvýživy** : nedostatok potravín negatívne ovplyvňoval zdravý vývoj detského organizmu, zhoršoval kvalitu života dospelých, znižoval odolnosť organizmu starších ľudí. Sprievodným javom nedostatku potravín sú obvyklé infekčné ochorenia (svet rozvojový).
- **Otázka nadvýživy**:
 - nevhodné zloženie výživy
 - nadspotreba niektorých zložiek výživy
 - **bezpečnosť potravín** z pohľadu ich možnej kontaminácie - objavujú sa zdravotné následky v oblasti kardiovaskulárnych ochorení, nádorových ochorení a ochorení tráviacej sústavy (svet rozvinutej ekonomiky). V SR 75% všetkých úmrtí na kardiovaskulárne a nádorové ochorenia.

Fyziologická výživa (racionálna – zdravá, správna výživa)

RACIONÁLNA – ZDRAVÁ, SPRÁVNA VÝŽIVA

- Výživa, ktorá z hľadiska prísunu energie, stavebných látok a d'alších esenciálnych živín zabezpečuje fyziologické potreby organizmu:
 - Udržiava rovnováhu látkovej premeny a imunitný stav
 - Optimálnu fyzickú a psychickú aktivitu
 - Správny vývin a reprodukciiu zdravého potomstva
 - Dobrý zdravotný stav i dlhý vek
 - Prevenciu chronických ochorení (kardiovaskulárne, metabolické a niektoré nádorové ochorenia)
 - Úpravou pokrmov, spôsobom a rytmom (frekvenciou) prijímania denných jedál zodpovedá odporúčaniam podľa najnovších vedeckých poznatkov

Základné zložky výživy: bielkoviny, tuky, sacharidy, minerálne látky a vitamíny - zdravotný význam: OVD pre obyvateľstvo SR

ŽIVINY

Základné: Bielkoviny, tuky, sacharidy

Doplňujúce: minerálne látky a vitamíny

ZÁKLADNÉ ŽIVINY

1) BIELKOVINY (PROTEÍNY)

tvoria stavebný materiál tkanív, enzýmov, hormónov, protilátok; udržujú látkovú premenu; vyživujú mozog, nervové tkanivá a majú aj iné dôležité funkcie.

Biologická hodnota je závislá od prítomnosti esenciálnych aminokyselín (L-lyzín, L-treonín, leucín, izoleucín L a D-forma, valín, tryptofán, fenylalanín, methionín, arginín a histidín - deti, a iné)

Delenie bielkovín:

ÚPLNÉ (PLNOHODNOTNÉ) - živočíšne bielkoviny

ŽIVOČÍŠNE - mlieko a mliečne výrobky, mäso, vajcia

NEÚPLNÉ (NEPLNOHODNOTNÉ) - rastlinné bielkoviny

RASTLINNÉ - strukoviny, obilniny

Nedostatok bielkovín vo výžive spôsobuje:

pomalý rast, anémia, znížená obranyschopnosť, poruchy nervové, duševné a i.

Základné zložky výživy: bielkoviny, tuky, sacharidy, minerálne látky a vitamíny -
zdravotný význam: OVD pre obyvateľstvo SR

2) TUKY (LIPIDY)

sú zásobárňou tepelnej energie (1g tuku = 39 kJ),
nosičmi liposolubilných esenciálnych vitamínov A, D, E a K
dodávajú nenasýtené mastné kyseliny, napr. kyselinu linolovú

Delenie tukov:

PLNOHODNOTNÉ - dodávajú esenciálne nenasýtené mastné kyseliny
(kyselina linolová, linolénová, arachidonová, a i.)

napr.: mliečny tuk, tuk žltka, rastlinné oleje

NEPLNOHODNOTNÉ - majú vyšší obsah nasýtených mastných kyselín
(kyselina maslová, myristová, olejová, a i.), neobsahujú kyselinu
linolovú a iné nenasýtené mastné kyseliny, napr.: masť, loj.

Kyselina linolová - bráni ukladaniu cholesterolu do cievnych stien!

Iné delenie tukov:

- NEUTRÁLNE (zmes esterov glycerolu s mastnými kyselinami)
- STEROLY (cholesterol, provitamíny, vitamín D)
- ZLOŽENÉ TUKY (obsahujú napr. leucín, fosfolipidy)

Nadmerná spotreba tukov spôsobuje :

Obezitu, rizikový faktor aterosklerózy (srdcovocievnych ochorení),
zhubné nádory prsníka, čreva, prostaty a i.

Základné zložky výživy: bielkoviny, tuky, sacharidy, minerálne látky a vitamíny - zdravotný význam: OVD pre obyvateľstvo SR

ŽIVOČÍŠNE TUKY

Neutrálne tuky obsahujúce najmä nasýtené mastné kyseliny (na-MK) označované ako neplnohodnotné.

1. MASLO - je to emulzia mliečneho tuku s vodou (16 %).

V čerstvom stave je najhodnotnejším živočíšnym tukom, ktorý je emulgovaný - ľahko stráviteľný. Cenný zdroj vitamínu A.

Pomazánkové maslo - znižuje sa obsah tuku (50 %), pridávajú sa špeciálne zrážadlá s vodou. Nižšia trvanlivosť (14 dní, chladnička)

Žltnutie masla - ide o zmenu tuku, môže spôsobiť tráviace problémy. Je to proces založený na:

- chemickej oxidácii na-MK, ktorá je katalyzovaná prítomnosťou kovov, slnečným žiarením - lojovitá chuť

- enzymovej hydrolýze MK a glycerolu, zúčastňujú sa na nej lipázy mlieka, alebo mikroorganizmy - lipolytické druhy baktérií rodu *Pseudomonas*, *Proteus*, *Micrococcus* - nažltlá chuť (farba)

2. BRAVČOVÁ MASŤ - obsah až 99 % tuku, čistá forma - masť vo farmácii, výborná na vysmážanie.

3. HOVÄDZÍ LOJ - vysoký obsah kyseliny stearovej a palmitovej, vysoký bod topenia - ťažko stráviteľný

4. HUSACIA A KAČACIA MASŤ - vyšší obsah kyseliny olejovej, ľahšie stráviteľný

5. TRÁNY - tuk morských cicavcov - vysoký obsah vitamínu A a D, jódu.

Základné zložky výživy: bielkoviny, tuky, sacharidy, minerálne látky a vitamíny
- zdravotný význam: OVD pre obyvateľstvo SR

RASTLINNÉ OLEJE A TUKY

obsahujú vyšší podiel nenasýtených mastných kyselín (ne-MK), sú plnohodnotné

- RASTLINNÉ OLEJE - získavame ich lisovaním alebo extrakciou semien (plodov), často sa rafinujú. Majú vysoký obsah kyseliny olejovej, menej palmitovej, stearovej, obsahujú esenciálne ne-MK (hlavne linolénovú); sú biologicky najcennejšie tuky. Palmový olej - karotén, pšeničné a kukuričné kličky - vitamín E, najčastejšie slnečnicový, repkový (aj zmes), olivový a iné. Obohacujú sa o kyselinu linolovú, tokoferoly, antioxidačné a stabilizačné látky.
- RASTLINNÉ TUKY - viac na-MK, napr. kakaové maslo, kokosový tuk - tuhá konzistencia
- ZTUŽENÉ RASTLINNÉ TUKY - vyrábajú sa z rastlinných olejov ztužovaním - hydrogenáciou (vodíkom za pomoci katalyzátorov, ne-MK sa menia na na-MK, ničia sa esenciálne ne-MK) musia sa stabilizovať, konzervovať - aditívne cudzorodé látky*.
(*Antioxidanty-tokoferoly, askorbylpalmitát a stearát, galáty, citráty)
- VYSMÁŽANIE - štiepne produkty oxidácie tukov (zdravotne rizikové peroxidy, polyméry MK)
- MARGARÍNY - emulzie stužených tukov s mliekom (srvátkou). Pridávajú sa chemické konzervačné látky, kyselina linolová, vitamín A, E, D; farbivá.

Základné zložky výživy: bielkoviny, tuky, sacharidy, minerálne látky a vitamíny - zdravotný význam: OVD pre obyvateľstvo SR

3) SACHARIDY (GLYCIDY, CUKRY)

sú najdôležitejším zdrojom energie pre svalový výkon
zdrojom atómu uhlíka - rast, majú antiketogénny účinok, a iné.

Rozdelenie:

- Monosacharidy (glukóza, tvorba ribózy -RNK, deoxyribózy-DNK)
- Disacharidy (sacharóza, laktóza)
- Trisacharidy (rafinóza - v melase)
- Polysacharidy (rastlinný škrob, glykogén, pektíny, celulóza a i.):
 - rastlinný škrob - 20% amyulóza, 80% amylopektín (obilniny, zemiaky, strukoviny)
 - pektíny - polymér kyseliny galakturónovej (sprevádzajú vlákninu v ovoci a zelenine, viažu toxické a dráždivé látky).
 - vláknina - celulóza a hemicelulóza (je súčasťou rastlinných buniek, neštiepi sa enzýmami, tvorí tzv. balastnú látku)
 - glykogén - živočíšny polysacharid (vo svale, v pečeni)

Nadmerná spotreba sacharidov:

- stupňuje spotrebu vitamínu B, spôsobuje obezitu, manifestuje diabetes, zubný kaz, zvyšuje hladinu krvných lipidov, rizikový faktor aterosklerózy, a i.

Základné zložky výživy: bielkoviny, tuky, sacharidy, minerálne látky a vitamíny - zdravotný význam: OVD pre obyvateľstvo SR

DOPLŇUJÚCE ŽIVINY

● VITAMÍNY

patria medzi esenciálne zložky výživy; rôzne organické zlúčeniny (organizmus nie je schopný ich tvoriť)

● VITAGÉNY - na rozdiel od vitamínov dodávajú aj energiu a stavebné látky pre biosyntézy (napr. vitagén F -kys. linolová)

Vitamíny a vitagény - zúčastňujú sa na zvyšovaní odolnosti organizmu, tvoria základ enzýmov a hormónov.

● Hypovitaminózy alebo avitaminózy - choroby z nedostatku vitamínov (v tehotenstve, pri dojčení, športe). Skorbut - ochorenie z totálneho nedostatku vitamínu C.

● Hypervitaminózy - poruchy organizmu pri vysokom prívode vitamínov, napr.: A, D vitamínov.

Delenie vitamínov :

- Liposolubilné - rozpustné v tuku (vitamín A, D, E, K, vitagén F)
- Hydrosolubilné - rozpustné vo vode (vitamíny B-komplexu, folacín, niacín, cholín, vitamín C, kyselina pantoténová, vitamín H inozit a i.)
- Prírodné antioxidanty - majú antikarcinogénny účinok (vitamín A, D, E, K a C)

Základné zložky výživy: bielkoviny, tuky, sacharidy, minerálne látky a vitamíny - zdravotný význam: OVD pre obyvateľstvo SR

MAKROELEMENTY

SODÍK - extracelulárny katión

- vysoký príjem (6-18g) - hypertenzia, zhubné nádory pažeráka

Zdroje: NaCl v potravinách (syry, mäsové výrobky)

DRASLÍK - intracelulárny katión, denný príjem 2-4g

Zdroje: strukoviny, zemiaky, všetky mäsa

VÁPNIK

- pri výstavbe a obnove kostí a zubov
- pri vstrebávaní dôležitý pomer Ca:P (1:2)

Zdroje: mlieko a mliečne výrobky, vajcia, všetky druhy mäsa, obilniny

HORČÍK

- aktivátor enzýmov, syntéza nukleových kyselín a cholesterolu
- znižuje nervovo-svalovú dráždivosť, vplyv na hladké svalstvo

Zdroje: v rastlinách v chlorofyle, strukoviny, obilniny, pečeň, mäso, a i.

Základné zložky výživy: bielkoviny, tuky, sacharidy, minerálne látky a vitamíny - zdravotný význam: OVD pre obyvateľstvo SR

MINERÁLNE LÁTKY

- MAKROELEMENTY: sodík, draslík, vápnik, fosfor, horčík
- MIKROELEMENTY: zinok, železo, jód, fluór, selén, a i.

MIKROELEMENTY

ZINOK

- Esenciálny pre bunkové delenie, génová pamäť
- nízka koncentrácia zinku a vysoká koncentrácia kadmia - hypertezia

Zdroje: ovsené vločky, orechy, kakao, žltok

ŽELEZO

- chudokrvnosť (nedostatok)

Zdroje: vnútornosti, mäso, krv, žltok, cvikla

JÓD

- ochorenie štítnej žľazy (nedostatok)

Zdroje: pečeň, mäso morských živočíchov, jodidovaná soľ

SELÉN

- súčasť antioxidantného enzýmu - glutathionperoxidázy, chráni bunky a lipidové membrány pred oxidačným poškodením
- nedostatok - vznik kardiomyopatie

Zdroje : chudé mäso, mliečne výrobky, strukoviny, obilniny a zelenina, množstvo závislé od pôdy

Racionálna výživa

ENERGETICKÁ A BIOLOGICKÁ HODNOTA STRAVY

Hlavné živiny sú exotermickými reakciami štiepené na CO_2 , vodu a iné látky, pričom sa uvoľňuje fyziologické spaľné telo, ktoré vyjadrujeme v kJ (kcal).

$$1 \text{ kcal} = 4,18 \text{ kJ}$$

Energetická hodnota stravy

- je výrazom množstva stravy nie jej výživovej hodnoty

Tab. 1 : Fyziologické spaľné teplo hlavných živín (Ketz)

Živina	kJ/g
Bielkoviny	17
Tuky	38
Poly a mono sacharidy	18 a 16
Etylalkohol	30

Biologická hodnota stravy - vyjadruje obsah a správny pomer hlavných živín (bielkovín, tukov a sacharidov), prítomnosť ďalších esenciálnych zložiek : vitamínov a minerálnych látok, ale aj cudzorodých

Biologická hodnota stravy - pomer

Bielkoviny	:	Tuky	:	Sacharidy
1 g		1 g		4 g
Celodenný príjem energie (100 energ. %) =				
14 %		30 %		56 %
Deti:1 g		1,5 g		5 g

Príjem energie a proteínov u dospelých osôb (od pohlavia a veku)

Pohlavie	Príjem energie		Príjem proteínov	
	kJ /deň	kJ /kg/deň	g /deň	g /kg/deň
MUŽI				
19 - 34 r.	11 500	165	66	0,95
35 - 54 r.	11 000	155	64	0,90
55 - 74 r.	9 500	145	62	0,85
ŽENY				
19 - 34 r.	9 500	160	52	0,90
35 - 54 r.	9 000	153	51	0,85
55 - 74 r.	8 500	145	50	0,80

Odporúčané výživové dávky - vyjadrujú priemernú dennú výživovú spotrebu energie a dávky jednotlivých dôležitých živín pre priemerného obyvateľa, zaradeného do určitej vekovej a pracovnej skupiny podľa pohlavia (viď tab.2 a tab.3).

Tabuľka 2

ODPORÚČANÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY PRE OBYVATELSTVO SR – platné od r. 1997
Základná tabuľka

Výživový faktor	Pracujúce ženy 19 – 34 r. Ž e n y					Pracujúce ženy 35 – 54 r.			Nepracujúce	
	ľahká práca	stredná práca	fyzicky namáhavá	tehotné od II. trim.	dojčiacie	ľahká práca	stredná práca	namáhavá práca	55-74 r.	75 r. a viac
Energia KJ	9500,0	10500,0	11500,0	11000,0	12000,0	9000,0	10000,0	11000,0	8500,0	7600,0
Kcal	2270,0	2510,0	2750,0	2630,0	2870,0	2150,0	2390,0	2630,0	2030,0	1815,0
Bielkoviny g	52,0	57,0	61,0	63,0	67,0	51,0	55,0	58,0	50,0	48,0
Tuky g	65,0	75,0	85,0	75,0	85,0	60,0	70,0	75,0	60,0	55,0
Sacharidy g	369,0	402,0	435,0	426,0	458,0	352,0	385,0	431,0	323,0	282,0
Kys. linolová g	7,0	8,0	9,0	9,0	9,0	7,0	8,0	9,0	7,0	7,0
Kys. linolén. g	2,0	2,4	2,8	2,4	2,8	2,0	2,4	2,8	2,0	2,0
Vápnik mg	900,0	900,0	1000,0	1300,0	1500,0	800,0	800,0	900,0	800,0	850,0
Železo mg	16,0	16,0	18,0	28,0	20,0	15,0	15,0	17,0	12,0	10,0
Vitamín A µg	850,0	850,0	850,0	1100,0	1200,0	850,0	850,0	850,0	800,0	750,0
Vitamín B ₁ mg	1,0	1,1	1,2	1,2	1,4	1,1	1,2	1,4	1,1	1,0
Vitamín B ₂ mg	1,4	1,6	1,7	1,6	1,8	1,4	1,5	1,6	1,4	1,2
Vitamín C mg	75,0	80,0	90,0	120,0	130,0	75,0	80,0	90,0	75,0	75,0
Vitamín E mg	12,0	14,0	16,0	14,0	18,0	12,0	14,0	16,0	12,0	12,0
Bielkoviny %	9,2	9,1	8,9	9,6	9,3	9,5	9,2	8,8	9,8	10,6
Tuky %	25,8	26,9	28,0	25,7	26,7	25,1	26,4	25,7	26,6	27,3
Sacharidy %	65,0	64,0	63,1	64,7	64,0	65,4	64,4	65,5	63,6	62,1

Tabuľka 3

ODPORUČANÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY PRE OBYVATELSTVO SR – platné od r. 1997

Základná tabuľka

Výživový faktor		Pracujúci muži 19 – 34 r.			Pracujúci muži 35 – 59 r.			Nepracujúci muži	
		ľahká práca	stredná práca	ťažká práca	ľahká práca	stredná práca	namáhavá práca	60-74 r.	75 r. a viac
Energia	KJ	11500,0	13500,0	15500,0	11000,0	13000,0	14500,0	9500,0	8500,0
	Kcal	2750,0	3225,0	3705,0	2630,0	3105,0	3465,0	2270,0	2030,0
Bielkoviny	g	66,0	70,0	76,0	64,0	68,0	72,0	62,0	60,0
Tuky	g	80,0	90,0	105,0	75,0	85,0	95,0	70,0	60,0
Sacharidy	g	442,0	534,0	614,0	424,0	517,0	581,0	348,0	313,0
Kys. linolová	g	8,0	8,0	10,0	8,0	8,0	10,0	8,0	8,0
Kys. linolén.	g	2,0	2,4	2,8	2,0	2,4	2,8	2,0	2,0
Vápnik	mg	1000,0	1000,0	1100,0	900,0	900,0	1000,0	800,0	800,0
Železo	mg	12,0	14,0	16,0	12,0	14,0	14,0	12,0	10,0
Vitamín A	µg	950,0	950,0	950,0	950,0	950,0	950,0	850,0	800,0
Vitamín B ₁	mg	1,1	1,2	1,4	1,0	1,2	1,4	1,2	1,0
Vitamín B ₂	mg	1,6	1,8	2,1	1,5	1,7	2,0	1,4	1,3
Vitamín C	mg	80,0	85,0	90,0	80,0	85,0	90,0	75,0	75,0
Vitamín E	mg	12,0	14,0	16,0	12,0	14,0	16,0	12,0	12,0
Bielkoviny	%	9,6	8,7	8,2	9,7	8,8	8,3	10,9	11,8
Tuky	%	26,2	25,1	25,5	25,7	25,3	25,7	27,7	26,8
Sacharidy	%	64,2	66,2	66,3	64,6	65,9	66,0	61,4	61,4

Výživa v prevencii civilizačných ochorení

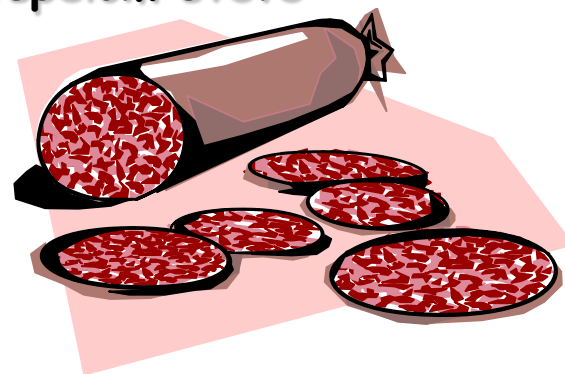
Výživa

je jedným z hlavných faktorov vonkajšieho prostredia a životného štýlu, ktorý sa uplatňuje pri vzniku, ale aj v prevencii civilizačných ochorení (obezita, KVCH, onkologické, DM II., a iné)

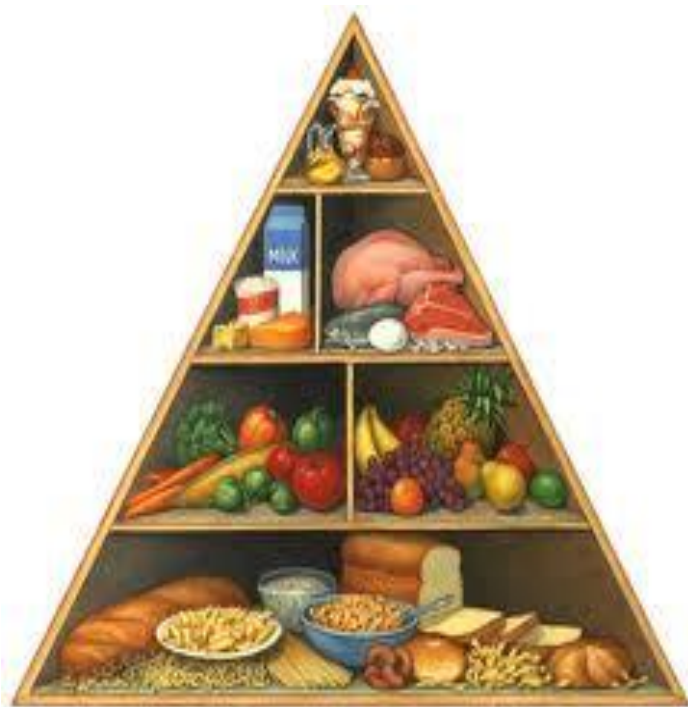
Výživové odporúčania - menia sa v závislosti od vedeckých poznatkov, čo vyvoláva určitú nedôveru ako u lekárov tak i v laickej verejnosti.

Stravovanie obyvateľstva v súčasnosti vo vyspelom svete i na Slovensku má množstvo nedostatkov :

- nadmerný energetický príjem
- vysokú spotrebu tukov
- nesprávne zloženie tukov
- nadmerná spotreba cukrov a soli
- nedostatočný príjem vitamínu C a vlákniny



Potravinová pyramída zdravej výživy – dospelí



Odporúčania pre dospelých porcie/ deň

- 1. Obilniny 5 – 9 porcií
chlieb (60g), cestoviny, ryža
zemiaky (125g), strukoviny
- 2. Zelenina 3 – 5 porcií
surová , dusená (300-500g)
- 3. Ovocie 2 – 3 porcie
stredné jablko, banán (po 100g),
džús (200ml)
- 4. Mlieko a mliečne výrobky
2 – 3 porcie
mlieko (250 ml), jogurt (150 ml),
syr (50 g) stredne tučné
- 5. Mäso a vajcia
1- 3 porcie
mäso (50g), ryby 1x,
vajce 3x týždenne
- 6. Sladkosti a tuky
striedmo (1 porcia tuky - 20g
+ 1 porcia sladkosti – 50g)

ZÁSADY RACIONÁLNEJ (ZDRAVEJ, SPRÁVNEJ) VÝŽIVY

- **ENERGIA** - energeticky optimálne denné množstvo potravy také, ktoré udržiava normálnu hmotnosť tela; bilancia energie - príjem a výdaj.
- **BIELKOVINY** - príjem má tvoriť 10-15% z denného príjmu energie, prevaha živočíšnych bielkovín; v staršom veku bielkoviny rastlinné.
- **TUKY** - max. 30% denného príjmu energie s 1/3 nasýtených živočíšnych tukov a 2/3 mononenasýtených a polynenasýtených rastlinných a rybích tukov (olejov). Príjem cholesterolu - 300 mg.
- **SACHARIDY** - majú tvoriť 55 - 60% z denného príjmu energie, predovšetkým vo forme polysacharidov a minimálne jednoduchých sacharidov. Komplexné polysacharidy - sú najvhodnejšie, obsahujú vlákninu.
- **VLÁKNINA** - má rozpustnú a nerozpustnú formu, jej zdrojom je iba rastlinná potrava. Denná potreba - 30g (5 - 7 porcií/deň z ovocia, zeleniny a celozrnných výrobkov).

ZÁSADY RACIONÁLNEJ (ZDRAVEJ, SPRÁVNEJ) VÝŽIVY - pokračovanie

- MIKRONUTRIENTY - ich dostatočný príjem zabezpečí konzumácia pestrej, živočíšnej i rastlinnej stravy s obsahom vitamínov: A, C, D, E a betakaroténu, ako aj minerálnych látok: vápnika, železa a selénu, a i.
- ALKOHOL - denný príjem obmedziť na 30g (alebo 300 ml vína).
- ÚPRAVA POTRAVIN - nemali by sa upravovať (najmä na tuku) dlhší čas nad 180°C, na otvorenom plameni a za prístupu kyslíka. Kuchynskú soľ a potraviny konzervované solením, údením by sa mali konzumovať v minimálnom množstve (znížiť na 5g NaCl/deň).
- FREKVENCIA PRÍJMU POTRAVY - v pravidelných intervaloch počas dňa vo forme 3 hlavných jedál - raňajky, obed, večera, s 1-2 menšími porciami (desiata, olovrant), pričom raňajky- 25%, desiata- 10%, obed- 40%, večera 25%.
- KULTÚRA STOLOVANIA - jedlo sa má prijímať v estetickej a hygienicky vhodnej miestnosti v pokojnej a príjemnej atmosfére v dostatočnom časovom intervale!



Ďakujem
za pozornosť
a

Dobrú chuť!

Kľúčové oblasti pre vzťah výživy a zdravia

- Ekonomické nástroje – vhodná dotačná politika pri produkcii surovín v poľnohospodárstve, vhodná daňová a cenová politika u vybraných potravín vedie ku zmenám stravovacích zvyklostí
- Označovanie potravín – obaly potravín a požívatín v našich obchodoch obsahujú neporovnateľne viac informácií o zložení (potreba vytvorenia značky, ktorá by charakterizovala potraviny ako zdraviu prospešné, menej prospešné, upozornila na nežiadúce zložky).
- Vzdelávanie a poradenstvo o zdravej výžive – v našej spoločnosti o výžive v rodine rozhoduje žena. Najcitlivejším obdobím z hľadiska intervencie je obdobie založenia rodiny, obdobie materstva. Tradične dobrá prenatálna starostlivosť poskytuje dostatok priestoru na výchovu a poradenstvo v oblasti zdraviu prospešnej výživy. Prepojenie výchovy a ekonomických nástrojov, práve v tomto období života, môže priniesť vysoko pozitívny efekt !

Kľúčové oblasti pre vzťah výživy a zdravia

- **Medializácia** – je kameňom úrazu nielen vzťahu výživy a zdravia, ale aj celej podpory zdravia. Denná reklamná kampaň výrobkov, ktoré nepatria do kategórií zdraviu prospešných produktov.
- Hlavným **cieľom verejného zdravotníctva** je dosiahnuť zlepšenie zdravotného stavu obyvateľstva. **Zabezpečenie správnej (zdravej) výživy obyvateľstvu** patrí medzi základné požiadavky hospodársky a kultúrne vyspelej spoločnosti a je jednou z priorít.
- Významným opatrením na zlepšenie zdravotného stavu nášho obyvateľstva bolo prijatie „**Programu ozdravenia výživy obyvateľstva SR**“ (v r.2000), ktorý formuluje ciele a zámery štátnej výživovej politiky, ako aj postupy realizácie na ovplyvnenie nesprávnych výživových návykov.
Dlhodobým zámerom tohto programu je **zníženie prevalencie kardiovaskulárnych a nádorových ochorení**.
 - **Odporúčané výživové dávky** sú konkrétnym vyjadrením základných princípov výživovej politiky a zároveň významným nástrojom na usmerňovanie výživy obyvateľstva.

VÝŽIVA A ZDRAVIE

- Významným opatrením na zlepšenie zdravotného stavu nášho obyvateľstva bolo prijatie „**Programu ozdravenia výživy obyvateľstva SR**“ (v r.2000), ktorý formuluje ciele a zámery štátnej výživovej politiky, ako aj postupy realizácie na ovplyvnenie nesprávnych výživových návykov.
Dlhodobým zámerom tohto programu je zníženie prevalencie kardiovaskulárnych a nádorových ochorení.
- **Program ozdravenia výživy** – stal sa jedným zo šiestich priorít Národného programu podpory zdravia (NPPZ) po jeho aktualizácii v r. 1995. Východiskovým dokumentom NPPZ je program Svetovej zdravotníckej organizácie „Zdravie 21– 21 cieľov pre 21.storočie“
- **Problematika výživy je rozpracovaná v NPPZ** vo viacerých cieľových oblastiach :
 - Cieľová oblasť č. 3 – Zdravý štart v živote
 - Cieľová oblasť č. 4 – Zdravie mladých ľudí
 - Cieľová oblasť č. 5 – Zdravé starnutie