The background features several overlapping organic shapes in shades of brown, teal, and yellow. These shapes are filled with various patterns: a dark brown shape has a fine dotted pattern, a teal shape has a larger dotted pattern, and a yellow shape has a pattern of small white plus signs. The background also includes several small, black, wavy lines scattered across the white space.

# Role potravin živočišného původu ve výživě – výstupy mezinárodních organizací

Ing. Jan Pivoňka, Ph.D.

Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.



## FAO makes case for meat, eggs and milk as 'essential source of nutrients'



Food and Agriculture Organization  
of the United Nations

### Sustainable food systems

Concept and framework

#### WHAT IS A SUSTAINABLE FOOD SYSTEM?

**Food systems (FS)** encompass the entire range of actors and their interlinked value-adding activities involved in the production, aggregation, processing, distribution, consumption and disposal of food products that originate from agriculture, forestry or fisheries, and parts of the broader economic, societal and natural environments in which they are embedded.

The food system is composed of sub-systems (e.g. farming system, waste management system, input supply system, etc.) and interacts with other key systems (e.g. energy system, trade system, health system, etc.). Therefore, a structural change in the food system might originate from a change in another system; for example, a policy promoting more biofuel in the energy system will have a significant impact on the food system.

A **sustainable food system (SFS)** is a food system that delivers food security and nutrition for all in such a way that the economic, social and environmental bases to generate food security and nutrition for future generations are not compromised. This means that:

- It is profitable throughout (**economic sustainability**);

- Ředitel zemědělsko-potravinářské ekonomické divize agentury OSN pro výživu a zemědělství (FAO) David Laborde v uplynulém týdnu uvedl, že riskovat produktivitu evropského zemědělství kvůli cílům udržitelného zemědělství a potravinového systému může způsobit celosvětové napětí, protože ostatní země nebudou schopny nahradit sníženou produkci Evropské Unie. (6.8.2023)



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations

## Contribution of terrestrial animal source food to healthy diets for improved nutrition and health outcomes

An evidence and policy overview on the state of knowledge and gaps



## Důležité živiny pro zdraví a pohodu



### MAKRONUTRIENTY

#### Vysoce kvalitní bílkoviny

- Zvýšení svalové hmoty
- Zabránit ztrátě svalové hmoty

#### Dlouhé mastné kyseliny a poměry esenciálních mastných kyselin

- Poznávání
- Neurologický vývoj
- Protizánětlivé procesy

### MIKRONUTRIENTY

#### Zinek

- Životně důležité funkce v růstu, vývoji a imunitě

#### Vitamin B12

- Neurologický vývoj
- Tvorba buněk

#### Choline

- Růst
- Funkce mozku
- Interakce genů

#### Vápník

- Zdraví kostí

#### Železo

- Prevence anémie z nedostatku železa

#### Selen

- Protizánětlivé
- Procesy na úrovni genomu

## Mléko obsahuje důležité mikroživiny

**Vápník** podporuje zdravé srdce  
a zdravé kosti

**Vitamin A** pomáhá tělu rychleji se zotavit  
z nemoci a je důležitý pro zdravé oči,  
kůži, střeva a plíce

**Vitamin B12** je potřebný pro  
neurovývoj a podporuje tvorbu  
krvinek

**Hořčík** je potřebný pro zdraví  
srdce a fungování svalů  
a nervového systému

## Mléko pomáhá předcházet nedostatku vápníku

který způsobuje nízkou hustotu kostí  
(osteoporózu) a ztrátu pohyblivosti



kolem **50%** světové populace

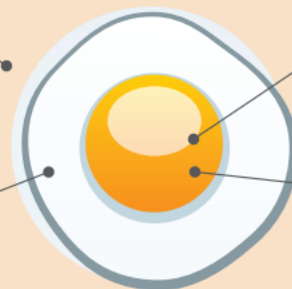
je ohroženo nedostatkem vápníku

**90%** z nich žije v Asii a Africe

## Mimořádná fakta

Kombinace aminokyselin a bílkovin ve vejcích je považována za zlatý standard, se kterým se porovnávají ostatní bílkoviny.

V dobře uvařených vejcích je biotin, důležitý vitamin pro vlasy, pro zdraví nehtů a kůže, je lépe biologicky dostupný.



Jedno kuřecí vejce (50 g) obsahuje 194 mg cholinu, převážně koncentrovaný ve vaječném žloutku.

Ve vaječném žloutku je vysoká koncentrace lipidů.

## Vejce pomáhají předcházet nedostatku vitamínu A

Deficient vitamínu A je celosvětově nejčastější příčinou dětské slepoty, které lze předcházet.



Každý rok se některé 250 000-500 000 dětí s nedostatkem vitamínu A oslepne a

**50%** z nich zemře do 12 měsíců po ztrátě zraku



Deficit vitamínu A zůstává problémem veřejného zdraví v mnoha zemích s nízkými a středními příjmy, především v Africe a jihovýchodní Asii.



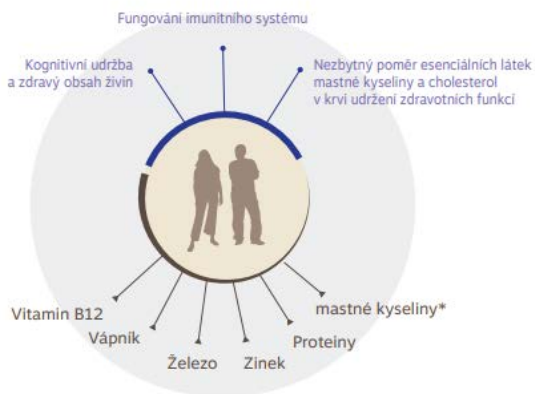
Vitamin A je obsažen ve vejcích v aktivní formě: retinolu. Vitamin A je biologicky dostupnější v potravinách živočišného původu než v potravinách rostlinného původu.

## Potraviny živočišného původu přispívají ke zdravé výživě v průběhu života




### Dospělí a starší dospělí

Makro a mikronutrienty se specifickým  
významem pro udržení důležitých  
zdravotních funkcí



## Věděli jste to?



Konzumace vajec **není spojena** se zvýšeným **rizikem mrtvice** nebo **ischemické choroby srdeční** u dospělých.



Konzumace **mírného množství nezpracovaného červeného masa** (v rozmezí 9-71 g/d) představuje minimální zdravotní rizika a pozitivně přispívá ke zlepšení stavu železa.



Konzumace mléka a mléčných výrobků, na jogurtů, **snižuje riziko úmrtnosti ze všech příčin** a dalších příčin. chronických onemocnění u dospělých.



**1 z 8** lidí je starší 60 let:

- Cholin obsažený ve vejcích zlepšuje **paměť** kromě jiných **neuroprotektivních účinků**.
- Mléko a mléčné výrobky a vejce a maso mohou zmírnit dopady **sarkopenie** (úbytku **svalové hmoty**), zlomenin, křehkosti, demence a **Alzheimerovy choroby**.
- Konzumace libového červeného masa má pozitivní vliv na **zdraví svalů**.

Konzumace zpracovaného masa představuje zvýšené riziko úmrtnosti a nepřenosných onemocnění, včetně kardiovaskulárních chorob, nemocí srdce a cév, kolorektální karcinom.

*Konzumace zdravé stravy v průběhu života nám pomáhá růst,  
zůstat zdraví a žít aktivně.*

## Rizika spojená s konzumací vajec, mléka a masa



### Důkazy o riziku

**Zpracované červené maso:** velmi nízká spotřeba může zvýšit riziko úmrtí a chronických onemocnění, včetně kardiovaskulárních chorob a rakoviny tlustého střeva a konečníku.



### Důkazy riziku, ale bezpečné

Konzumace **nepracovaného červeného masa** v mírném množství (od 9 do 71 g/d): může představovat minimální riziko, ale je považována za bezpečnou z hlediska chronických onemocnění.



### Důkazy neprůkazné nebo nevýznamné

Souvislost mezi konzumací **mléka** a koronárními onemocněními (neprůkazná). Konzumace **vajec** na hladinu cholesterolu v krvi v souvislosti s ischemickou chorobou srdeční, mrtvicí a hypertenzí u zdravých dospělých (nesignifikantní). Konzumace **drůbežového masa** v souvislosti s cévní mozkovou příhodou (nesignifikantní).

*Pokud jsou rizika minimální a přínosy minimální, je třeba při konzumaci potravin živočišného původu zvážit kompromisy.*



Železo ve stravě pomáhá omezit deficiální anémii na železo, zejména díky doplňování masa do rozmanité rostlinné stravy.



Železo ve stravě zlepšuje výživu a snižuje výskyt chudokrevnosti (SDG 2.2.3).

## Proč je maso klíčovým řešením?



Porce masa přispívá k dennímu doporučenému příjmu železa

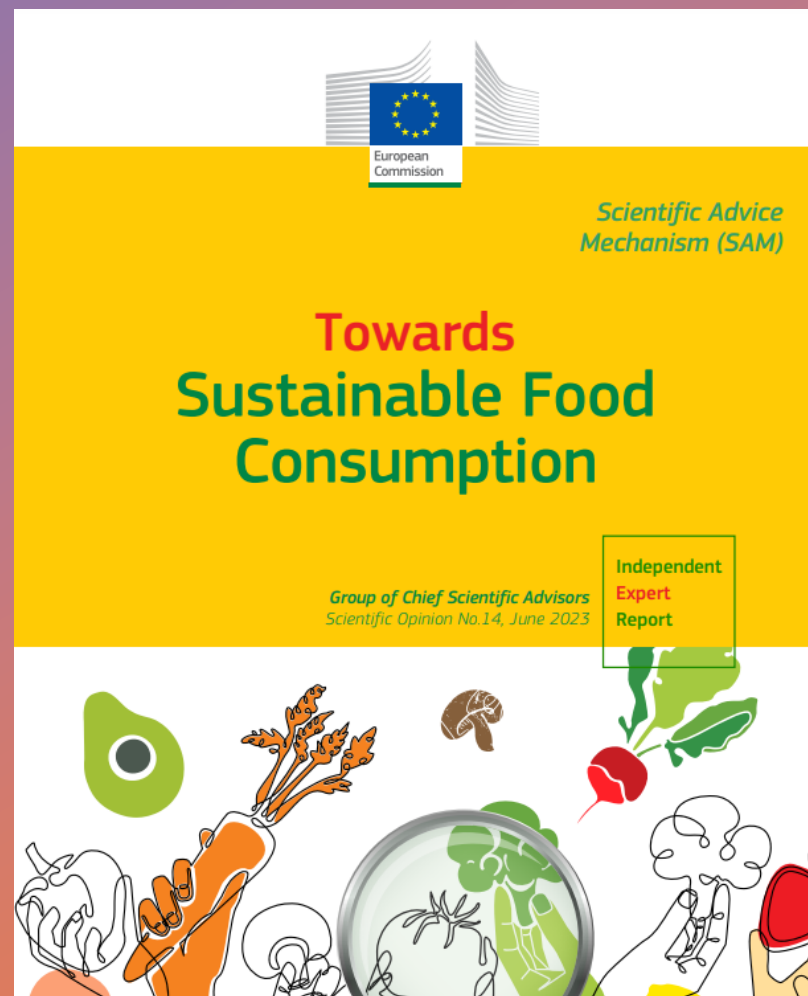


Hemové železo se nachází pouze v maso a masných orgánech a vstřebává se 2 až 3krát více než nehemové železo (jediná forma železa, která se nachází v rostlinných potravinách).



Pokud je součástí jídla maso, zvyšuje vstřebávání železa obsaženého v rostlinných potravinách.

Stravovací návyky a spotřeba potravin se v jednotlivých zemích liší, ale panuje shoda v tom, že dopad současného potravinového systému na veřejné zdraví, včetně obezity a neinfekčních onemocnění, lze řešit přechodem na rostlinnou stravu, na ryby a mořské plody z udržitelných zdrojů a na nižší spotřebu masa, zpracovaného masa, soli, přidaného cukru a živočišných produktů s vysokým obsahem tuku.







## ŘEŠENÁ PROBLEMATIKA

Má-li Evropa dosáhnout svých cílů v oblasti zdraví a udržitelnosti, **musí dojít ke změně v tom, jak konzumujeme potraviny.**

Náš současný potravinový systém má značný dopad na životní prostředí a nekvalitní stravování s sebou nese **rizika onemocnění, obezity a nadváhy**, které postihují **přibližně 60 % dospělých a 30 % dětí v Evropě.**

Naše strava musí **obsahovat více rostlinných složek, zeleniny, ovoce, celozrnných obilovin a luštěnin.** Měli bychom **omezit konzumaci červeného a zpracovaného masa, soli, přidaného cukru a živočišných produktů s vysokým obsahem tuku. Ryby a další mořské plody** bychom měli odebírat z populací řízených udržitelným způsobem.

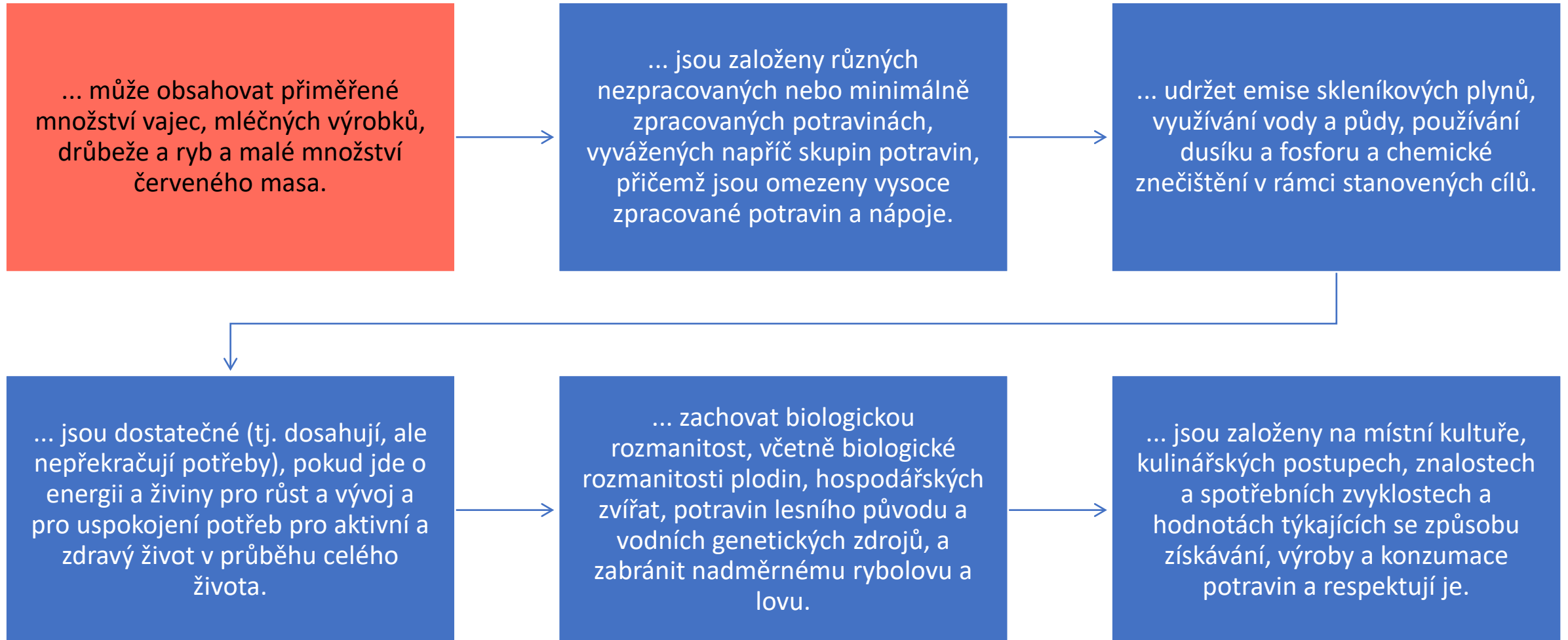


SUSTAINABLE HEALTHY DIETS  
GUIDING PRINCIPLES



- Udržitelná zdravá strava je taková strava, která podporuje všechny aspekty zdraví a pohody jednotlivců, má nízký tlak a dopad na životní prostředí, je dostupná, cenově přijatelná, bezpečná a spravedlivá a je kulturně přijatelná.

# Sustainable healthy diets – FAO, guiding principles



# Nedostatečné znalosti výrobců a spotřebitelů



při doporučování přechodu na rostlinnou stravu poskytovat konzistentní, explicitní a kulturně přiměřené informace o tom, jakými druhy potravin lze nahradit maso a mléčné výrobky, přičemž prioritou jsou nezpracované nebo minimálně zpracované potraviny;

Je zřejmé, že v této souvislosti je zapotřebí dobře zavedená znalostní základna pro vytvoření silné a účinné politiky, která by vedla průmysl a spotřebitele. „Slepé uličky“ přetrvávají, pokud jde o nutriční složení těchto výrobků a o to, jak přispívají ke kvalitě a rozmanitosti stravy v evropském regionu WHO. Tento nedostatek informací brání vládám v tvorbě účinných politických pokynů, což může mít důsledky pro zdraví obyvatelstva," uvedl Dr. Wickramasinghe.



Děkuji za  
pozornost...

