

Praha, 7. února 2013



Vážené dámy, vážení pánové,

dovolte mi informovat Vás o právě probíhající kampani „Nasycené škodí“, kterou Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP iniciovala. Kampaň je zaměřená na nejpalčivější problém českých jídelníčků - nadměrnou konzumaci nasycených mastných kyselin. Aktivita probíhá v souladu s programem Ministerstva zdravotnictví ČR „Zdraví pro všechny v 21. století“. Dílčím cílem tohoto programu je snížení počtu úmrtí v důsledku kardiovaskulárních chorob u osob mladších 65ti let o 40 %, k jehož naplnění mají vést také aktivity podporující zlepšení stravovacích zvyklostí obyvatel. Jak sami víte, kardiovaskulární onemocnění jsou v České republice i celé Evropě nejčastější příčinou úmrtí - každou minutu zemře v Evropě jeden člověk na infarkt myokardu. Přitom právě nasycené mastné kyseliny způsobují zvýšení hladiny cholesterolu v krvi a navíc samy urychlují stárnutí cévních stěn a proces aterosklerózy. Doporučení směřující ke snaze o optimální energetický příjem a výrazné omezování konzumace živočišných tuků je proto nanejvýš žádoucí. Ideální je nahrazovat nasycené mastné kyseliny nenasyčenými, zjednodušeně řečeno výrobky obsahující převahu tuků živočišného původu nahradit výrobky s převahou tuků rostlinného původu.

Všichni známe podobné kampaně z některých jiných evropských zemí, které ale přistupovaly k problematice pomocí ekonomických opatření, a to bez výraznějších úspěchů. Česká kampaň je proto založena na poskytování informací a motivaci laické veřejnosti. Rozhodli jsme se proto místo na striktní opatření vsadit spíše na otevřenou komunikaci s lidmi, na vysvětlování pozitiv snížení příjmu nasycených mastných kyselin na jejich vlastní zdraví.

S veřejností komunikujeme v rámci této kampaně především prostřednictvím webových stránek projektu www.nasyceneskodi.cz, vybraných internetových portálů, obrazovek v čekárnách lékařů, tisku a rádia.

Velmi důležitá je ale také podpora Vás, nutričních terapeutů, kteří se denně setkáváte s pacienty a máte tak možnost s nimi přímo komunikovat.

Základními pravidly, která by si všichni pacienti snažící se o ozdravení jídelníčku a s tím spojené snížení zdravotních rizik měli osvojit, jsou:

- odstraňovat před konzumací viditelný tuk z masa
- upřednostňovat mléčné produkty se sníženým obsahem tuku
- jíst více ryb a drůbeže místo červeného masa
- odstraňovat kůži z drůbeže před kuchyňskou úpravou
- používat rostlinné oleje a tuky (margaríny) místo másla a sádla na vaření a mazání
- minimalizovat konzumaci tzv. skrytých tuků, většinou obsažených v potravinách živočišného původu (uzeniny, tučné mléčné výrobky apod.)
- minimalizovat konzumaci smažených jídel

Děkuji Vám všem za podporu projektu a uvítám jakékoliv náměty k tomuto tématu, případně k dalším tématům, která by podle Vašeho názoru stála za pozornost.

S přátelským pozdravem

MUDr. Otto Herber

místopředseda ČLS JEP