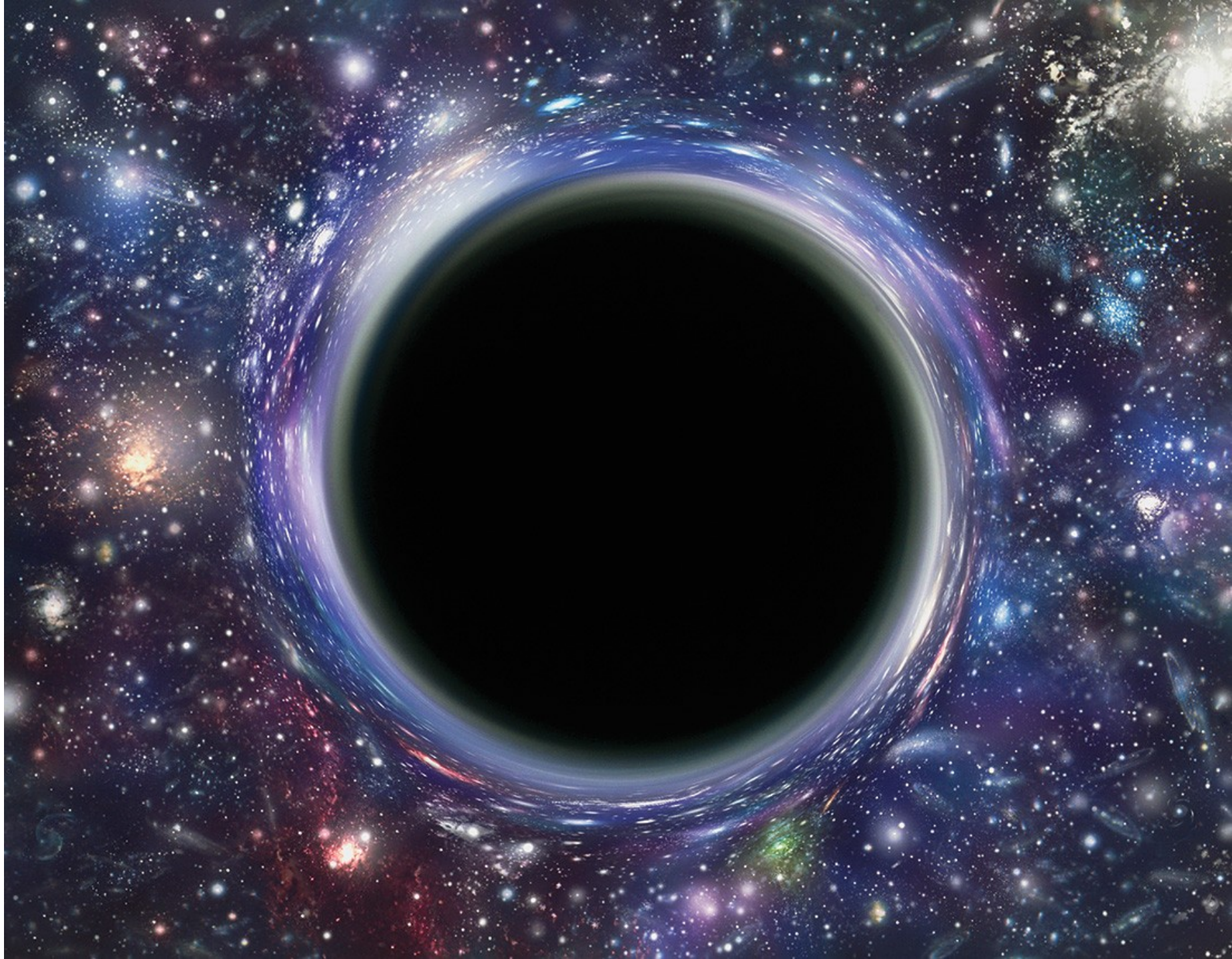
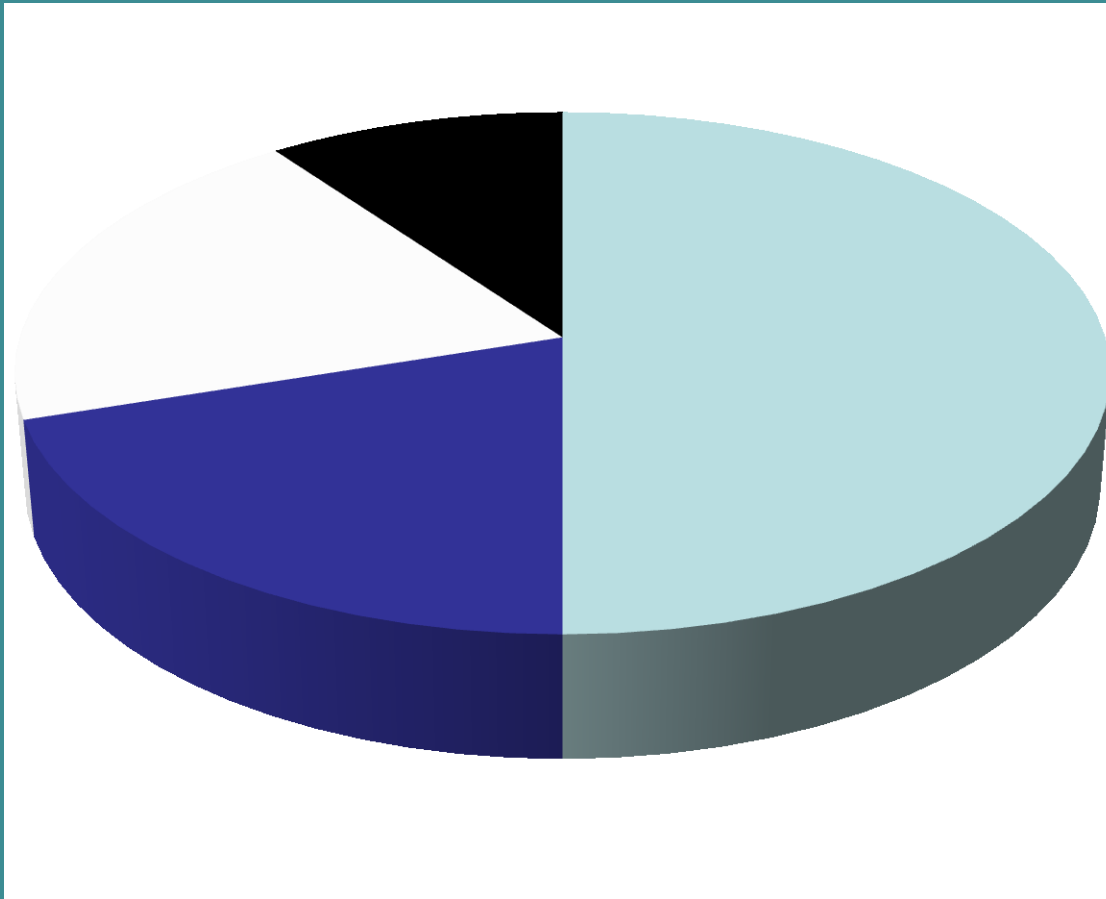


Zdraví, prevence a přesah k ekonomice

Marie Nejedlá, Státní zdravotní ústav



Co určuje naše zdraví ?



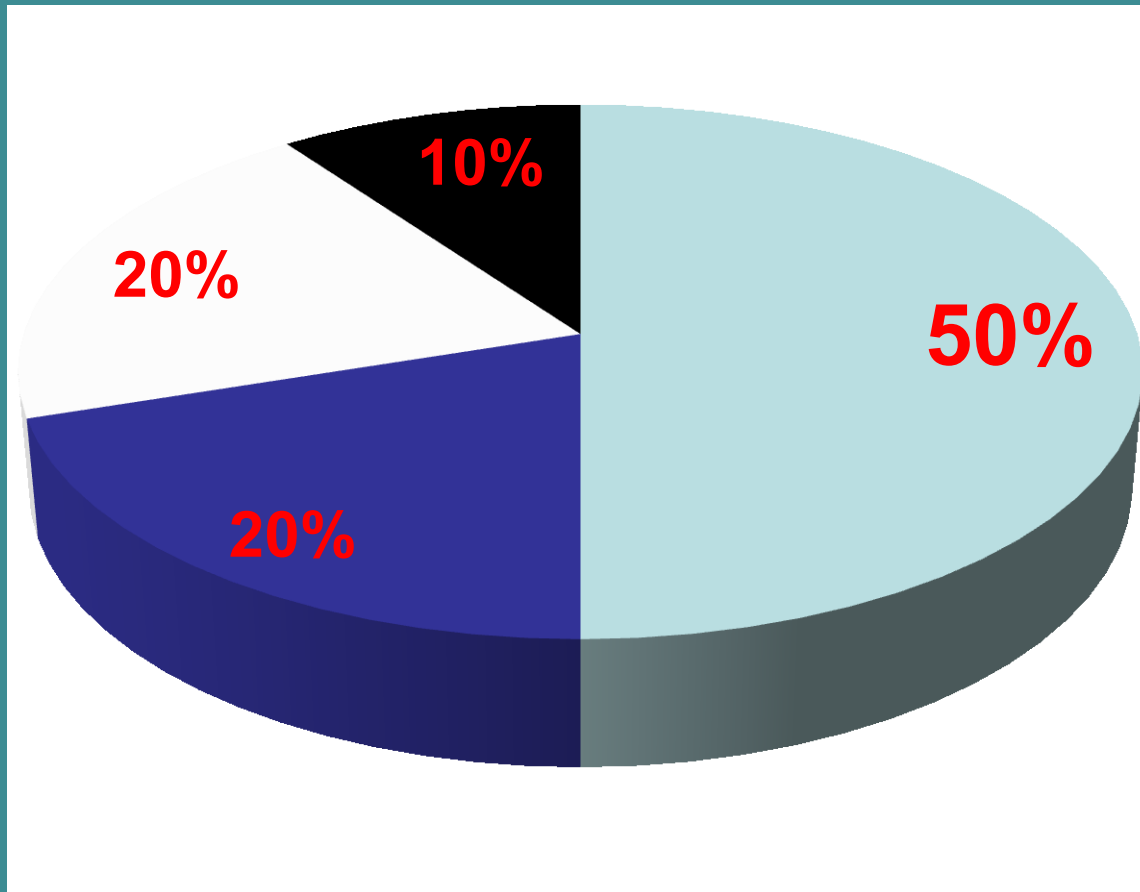
Životní styl

Životní prostředí

Genetický základ

Zdravotnické služby

Determinanty zdraví



- životní styl
- životní prostředí
- genetický základ
- zdravotnické služby

Životní styl dokáže odvrátit až 80% nemocí

Rizikové faktory

Protektivní faktory

Životní styl dokáže odvrátit až 80% nemocí

Rizikové faktory

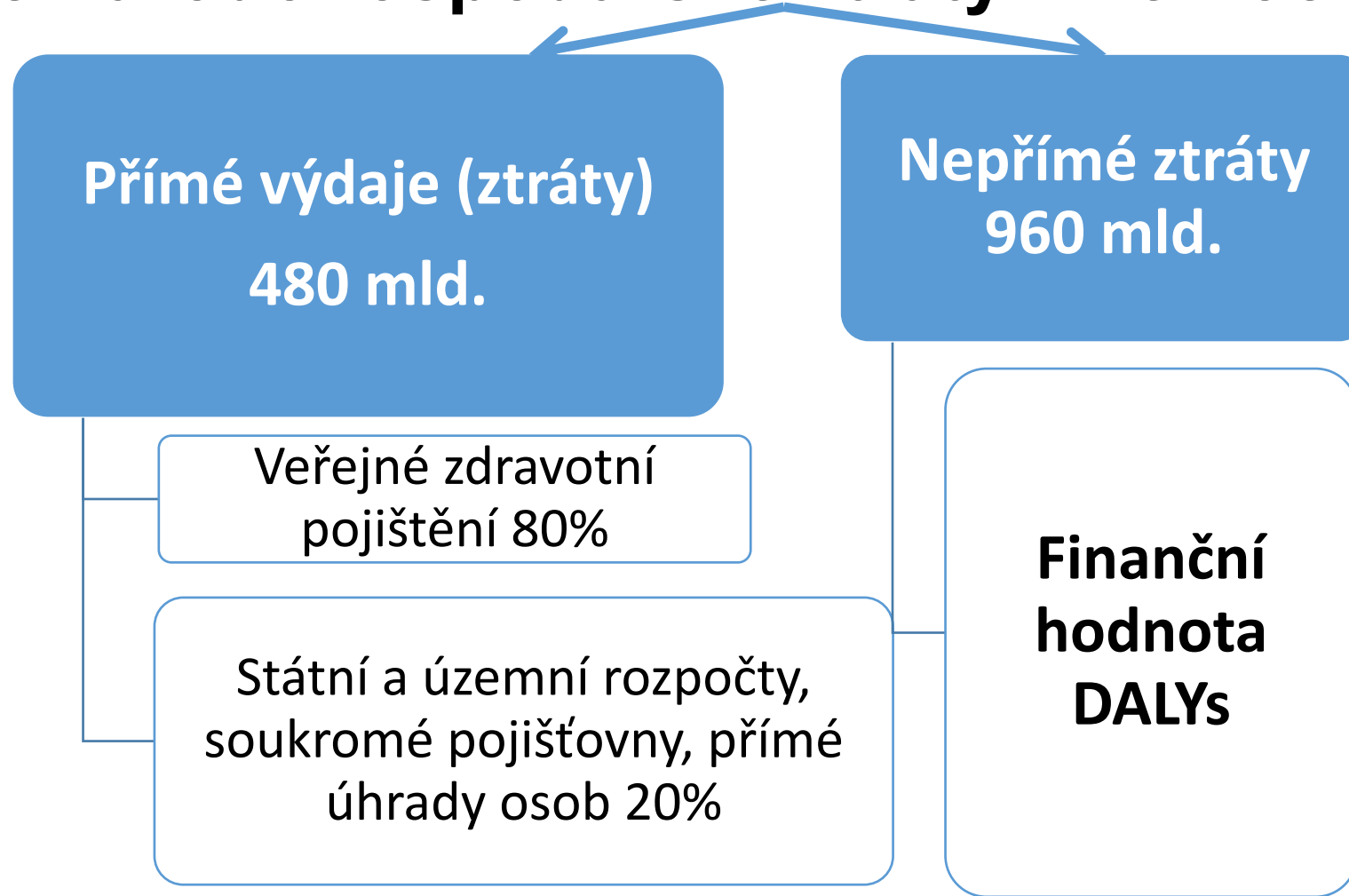
- Závislosti
 - Kouření
 - Rizikové a škodlivé pití alkoholu
 - Nelegální drogy
 - NaCl
 - Sociální sítě
 - Mobil
- Jednoduché cukry
- TMK, živočišné tuky
- Nedostatek pohybu
- Hypercholesterolémie
- Hypertenze
- Obezita
- Šikana
- Odmítání očkování

Protektivní faktory

- Nekouřit
- Alkohol max. 1 standardní nápoj (ČR16-18 g alkoholu, GB 8,5g)
- NaCl max. 5g/d
- Jednoduché cukry do 25g (5kostek cukru)
- Pohyb děti min 60 minut, dospělí 30 minut
- Cholesterol do 5 mmol/l
- TK do 130/85 torr
- Sociální pohoda – wellbeing, resilience
- BMI do 25
- Očkování

Preventabilní nemoci – nemoci, kterým lze předcházet

Celkové národohospodářské ztráty z nemocí 1,44 bil.



A vibrant, multi-colored cosmic tunnel or wormhole opening into a starry universe. The tunnel's interior is a swirling vortex of blue, purple, and green light, creating a sense of depth and motion. The background is a dense field of stars in various colors (blue, white, orange, red) and distant galaxies, some appearing as bright, glowing clouds. The overall scene is a rich, colorful representation of deep space.

1,44 bil/rok

Ukazatele hodnocení úrovně zdraví

- Průměrná délka života
 - Life expectancy- naděje dožití
- Roky života, strávené ve zdraví
 - Healthy Life Years (HLY)
- Roky života, ztracené v nemoci nebo předčasným úmrtím
 - Disability adjusted Life Years (DALYs)

V ČR se prodlužuje život v nemoci **NE** ve zdraví

Tab. 2.2.1 Srovnání vývoje délky života ve zdraví a v nemoci u mužů a u žen v ČR a ve Švédsku mezi roky 1962 a 2010

		muži			ženy		
		HLY	LE	N	HLY	LE	N
	1962	62,8	67,0	4,2	63,7	72,9	9,6
Česká republika	2010	62,2	74,6	12,4	64,6	77,8	13,2
	rozdíl	-0,6	7,6	8,2	1,3	4,9	3,6
	1962	62,4	71,3	8,9	61,9	75,4	13,5
Švédsko	2010	71,7	79,7	8,0	71,0	81,8	10,8
	rozdíl	9,3	8,4	-0,9	9,1	6,4	-2,7

Poznámka: HLY – život prožitý ve zdraví, bez omezení (Healthy Life Years)

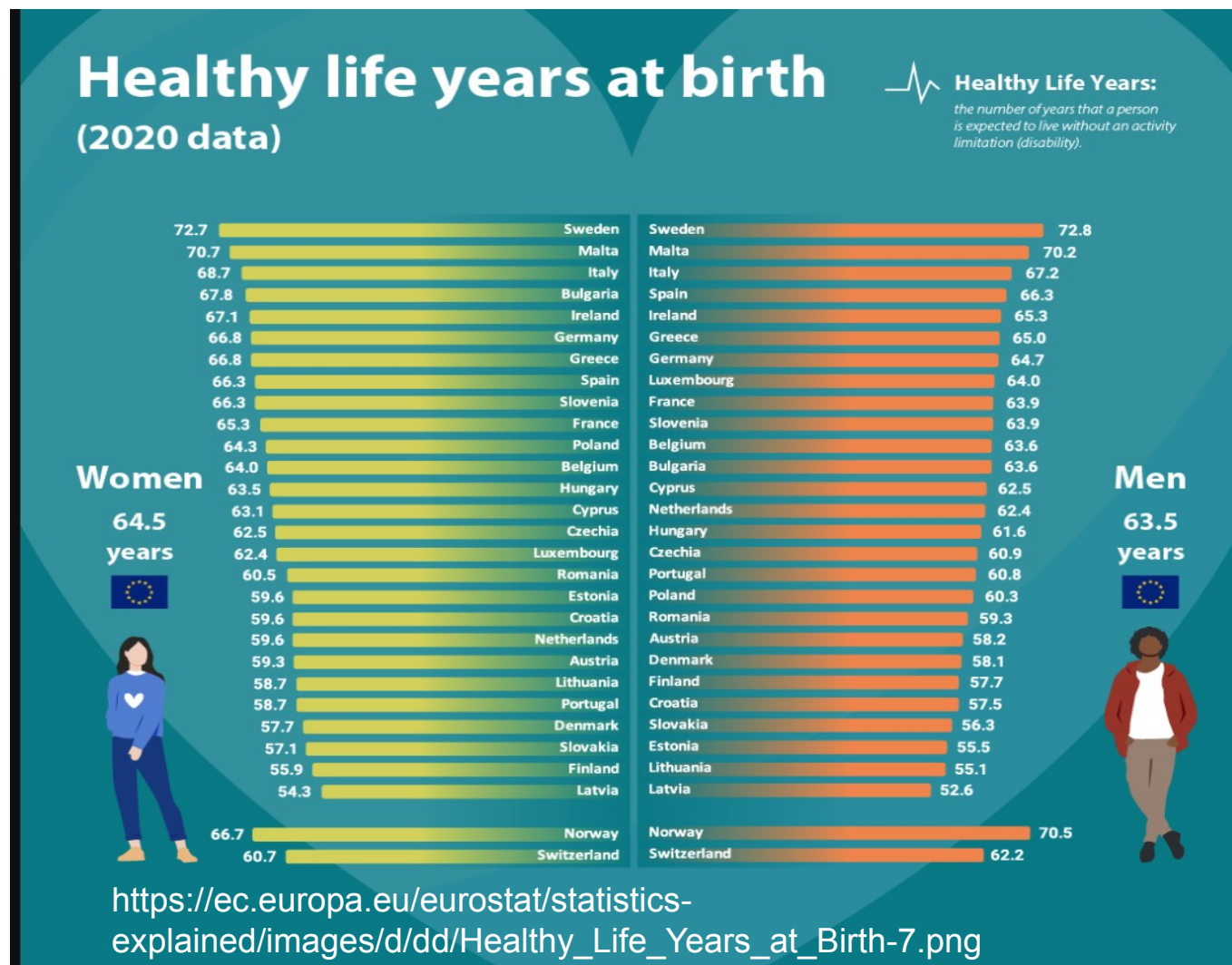
LE – střední délka života, naděje dožití (Life Expectancy)

N – délka života v nemoci ($N=LE-HLY$)

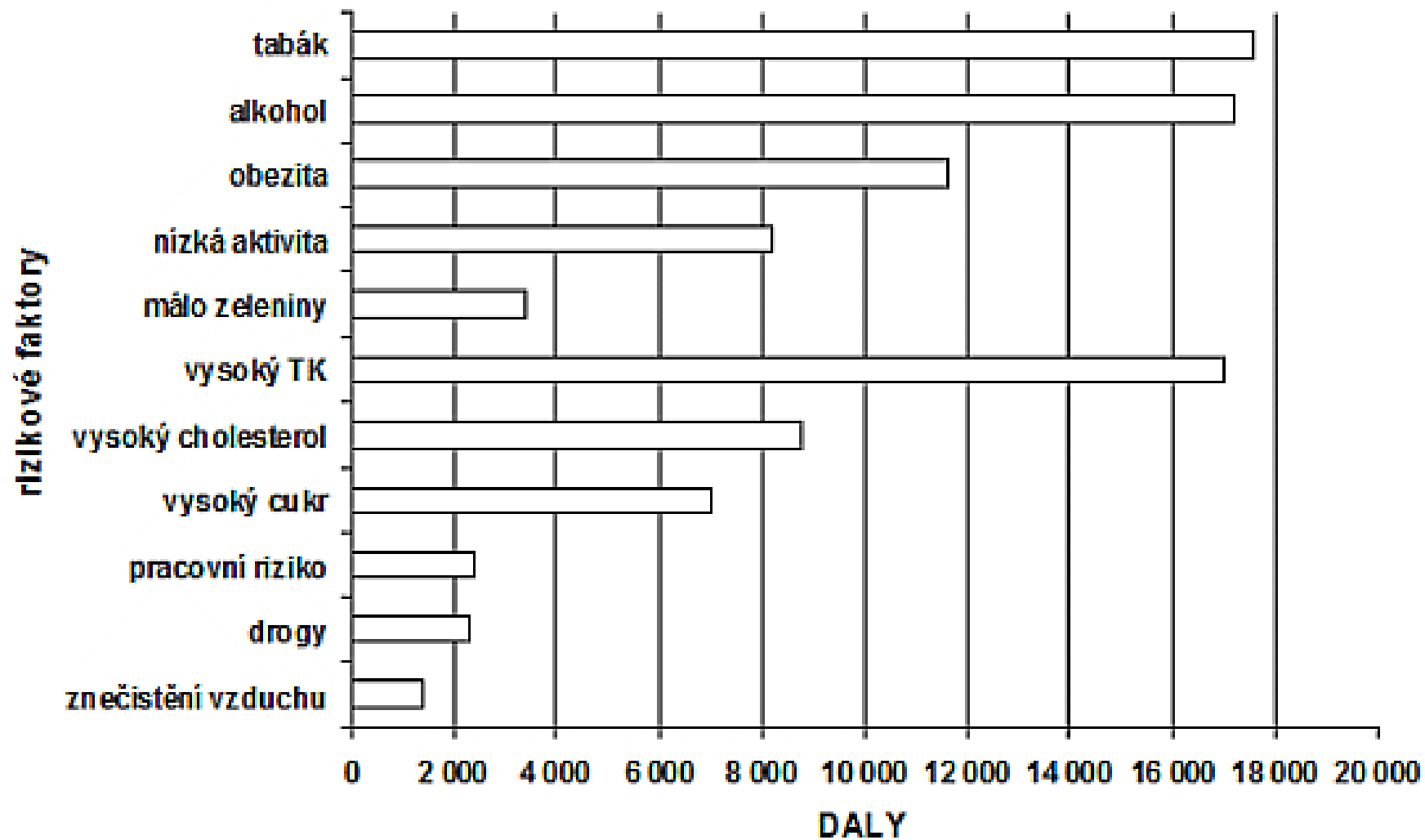
HOLČÍK, Jan, VLČEK, Jiří: Praktičtí lékaři jsou nepostradatelným článkem veřejného zdravotnictví. *Praktický lékař*, Praha, Česká lékařská společnost J. Ev. Purkyně. ISSN 0032-6739, 2012, vol. 92, no. 8, s. 470-472

Zdroj dat: HFA WHO

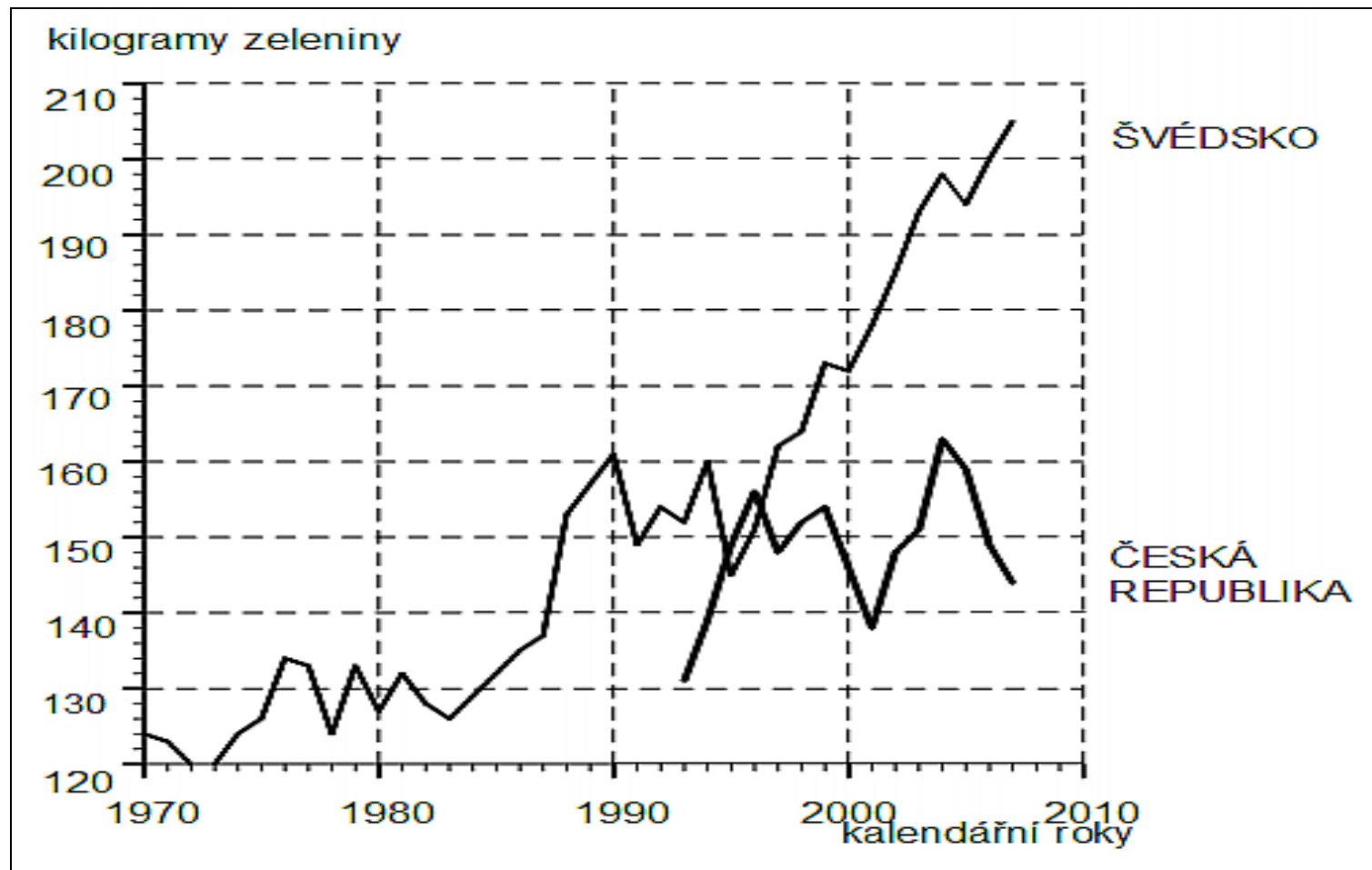
Pohyb je efektivní a levný nástroj k prodloužení zdravých roků života a snížení makroekonomických ztrát z nemocí



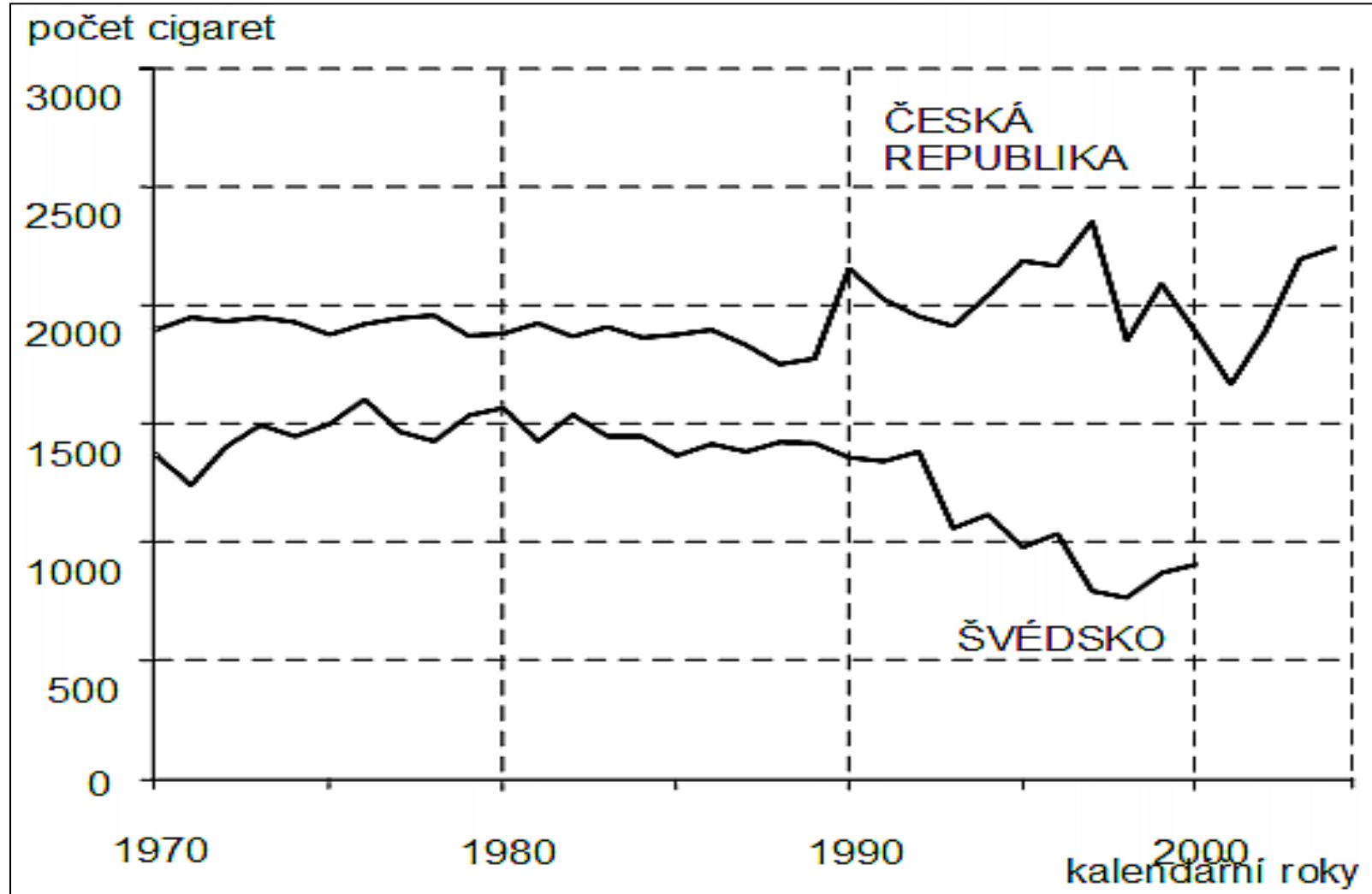
Počet ztracených let života v EU



Průměrné množství ovoce a zeleniny v kg/1osobu/rok

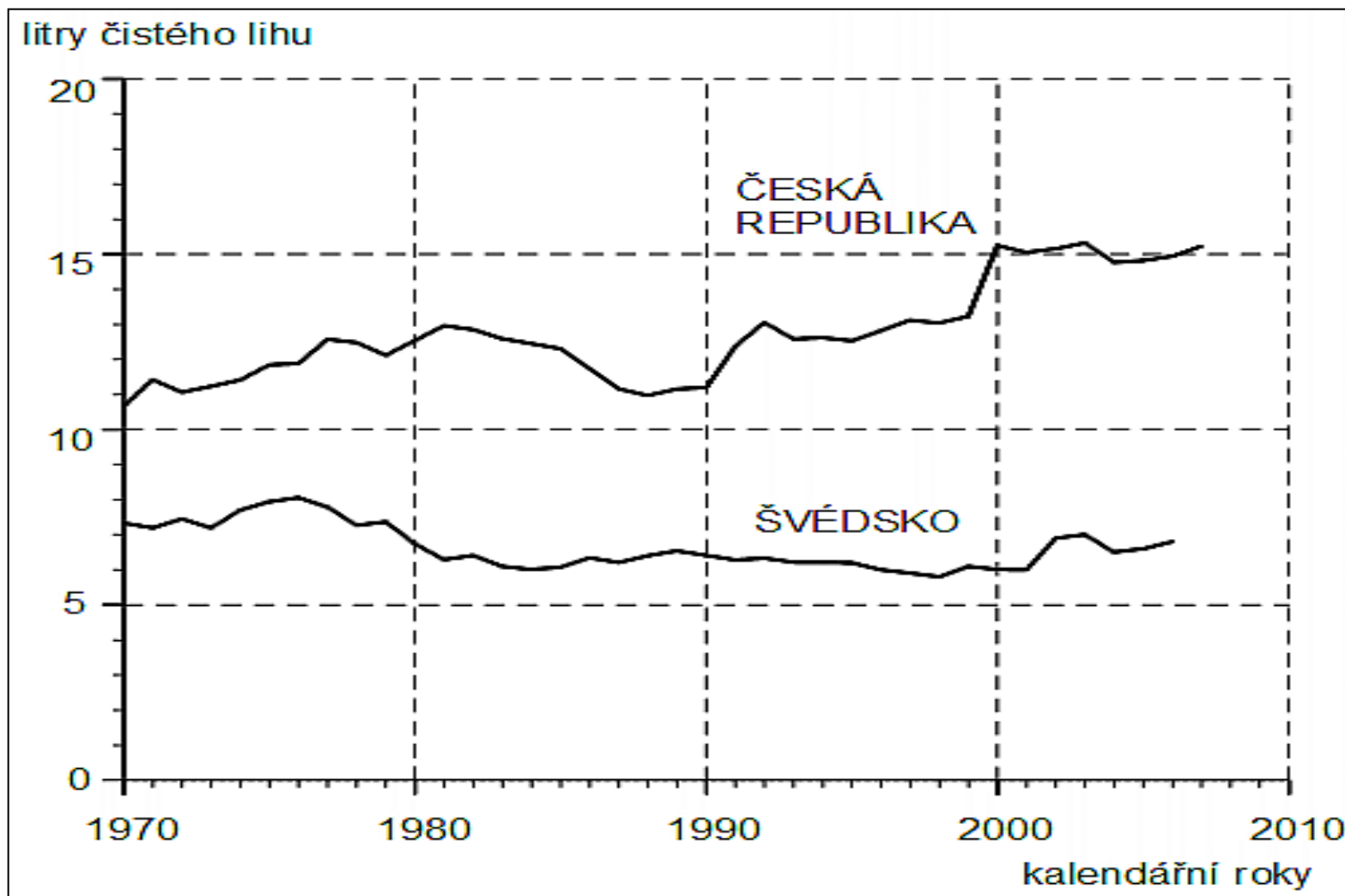


Počet prodaných cigaret ks/1 osobu/rok



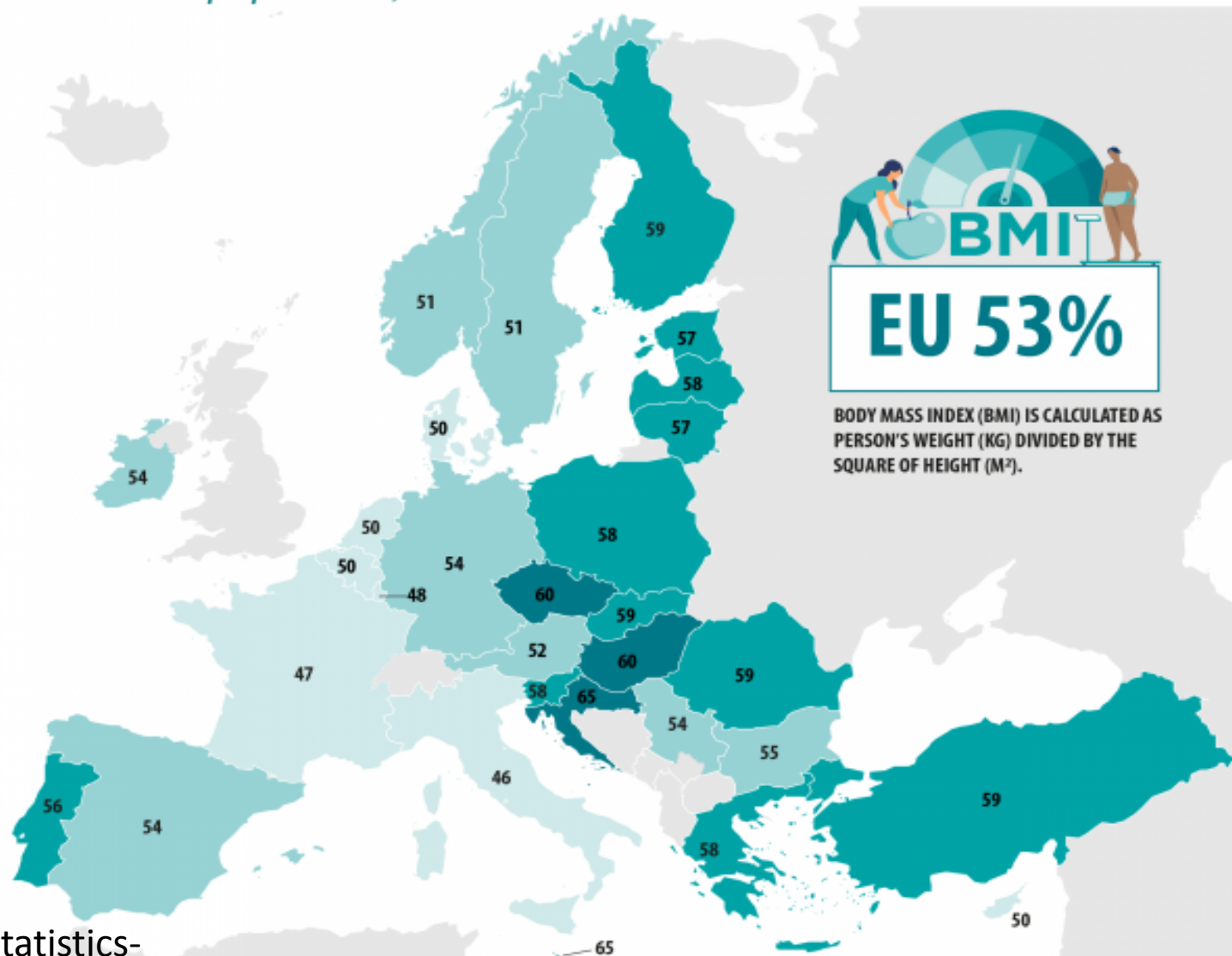
Spotřeba čistého alkoholu

litry/1 osobu 15+/rok



Overweight population (BMI ≥ 25)

% of adult population, 2019

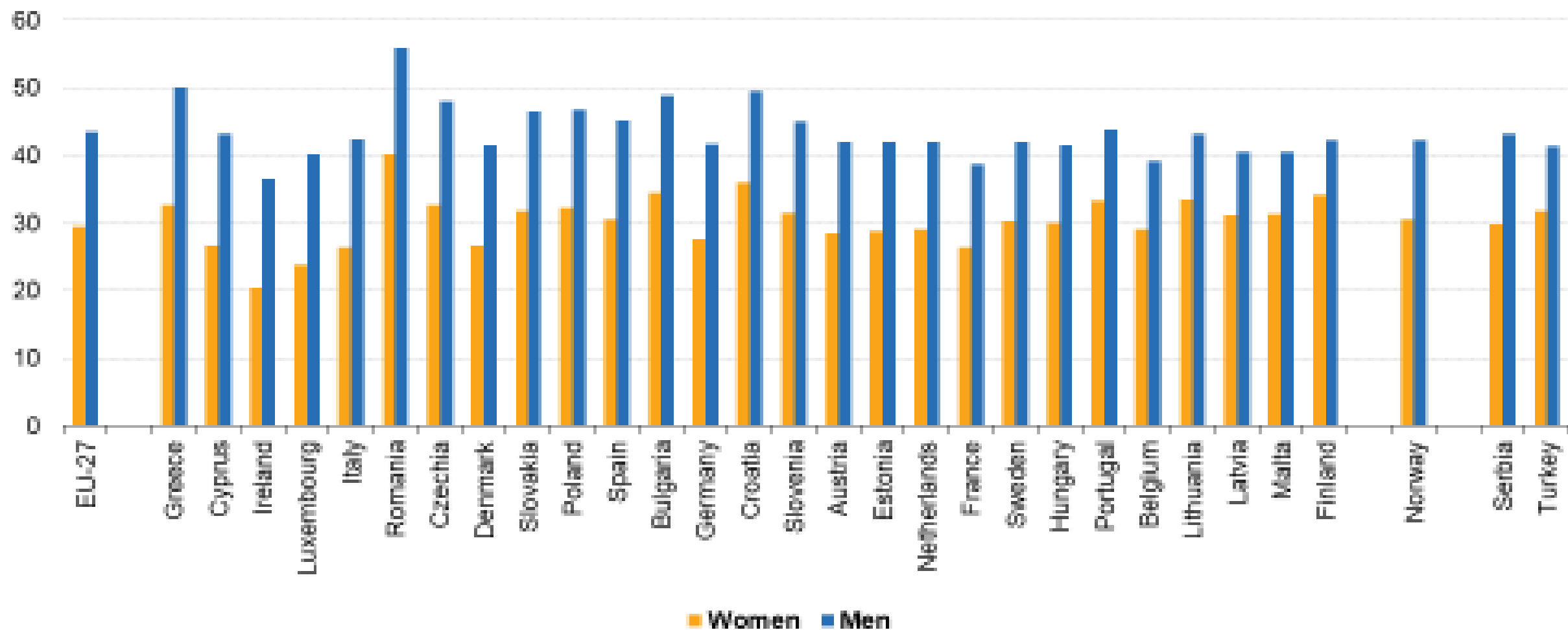


Administrative boundaries: © EuroGeographics © UN-FAO © Turkstat
© Eurostat - IMAGE, 7/2021

ec.europa.eu/eurostat

https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics

Proportion of pre-obese women and men, 2019
(%)

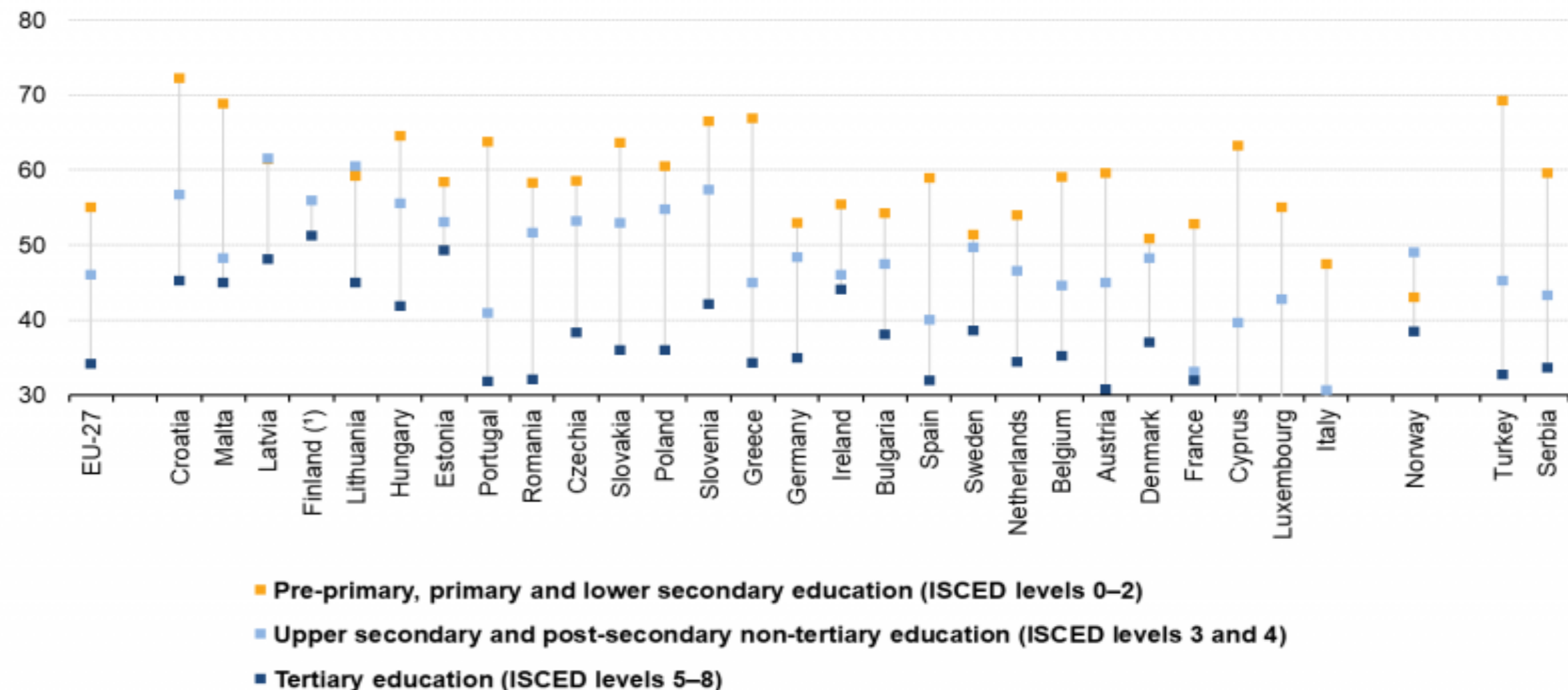


Note: population aged 18 and over. Ranked by difference in percentage points between men and women

Source: Eurostat (online data code: hth_ghis_bmf1e)

Proportion of women who were overweight, by educational level, 2019

(%)

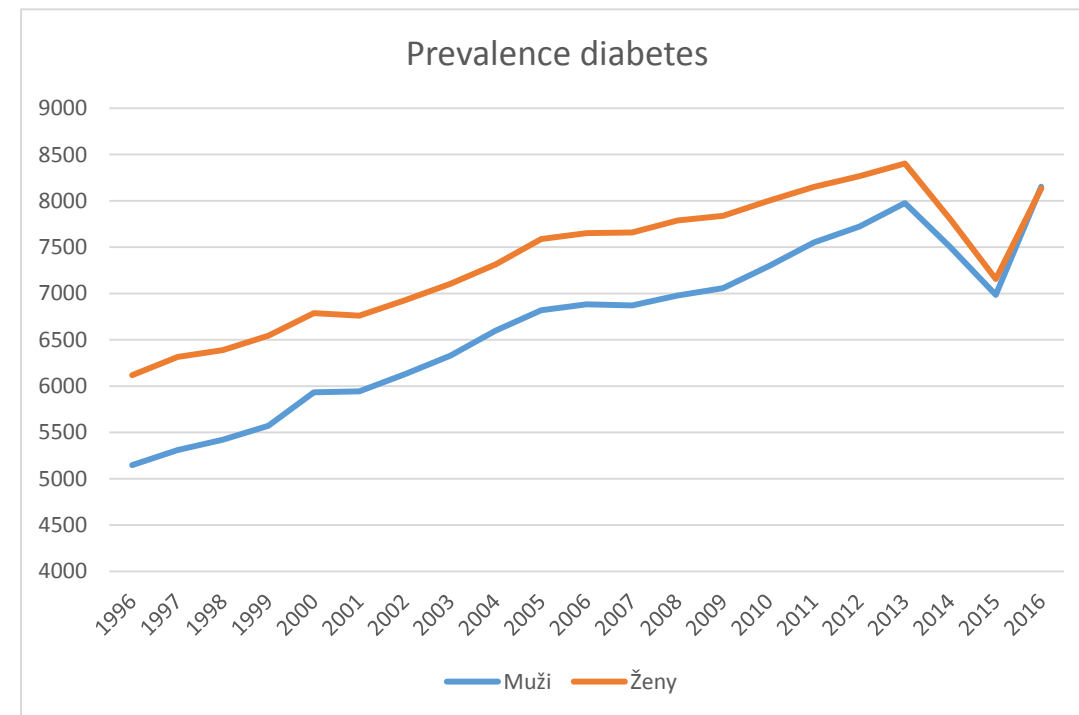
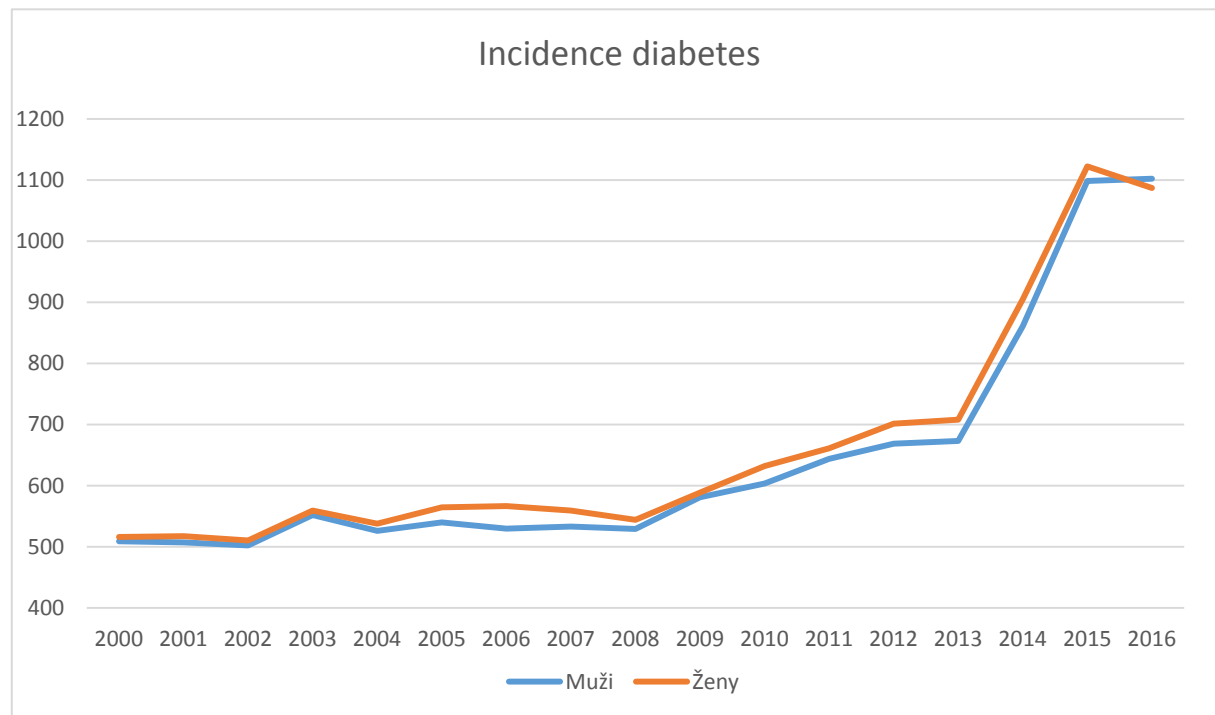


(*)2019 data not available for ISCED levels 0-2.

Note: population aged 18 and over. Ranked on the overall proportion of women who were overweight

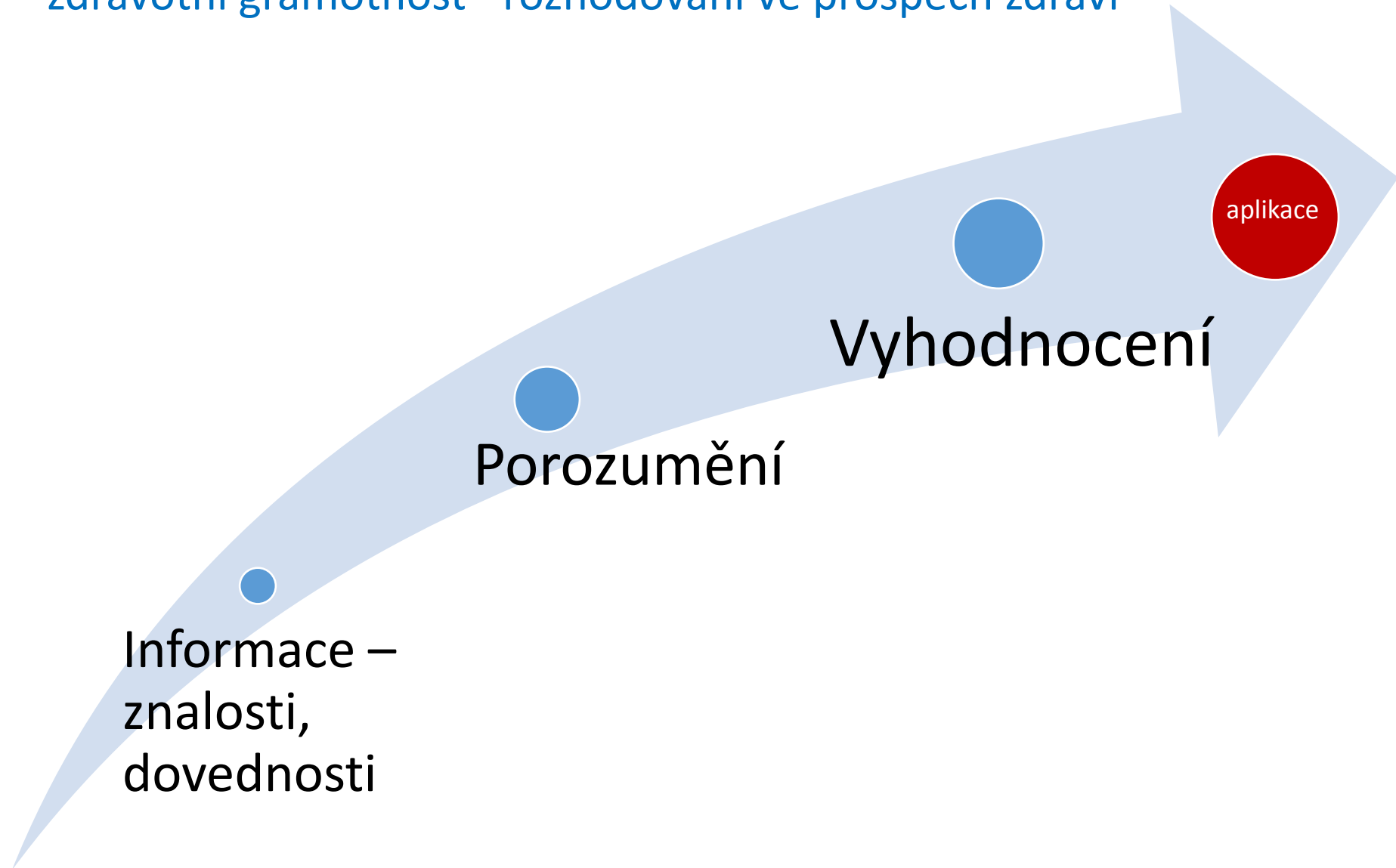
Source: Eurostat (online data code: hlth_ehis_bm1e)

Diabetes mellitus 2. typu



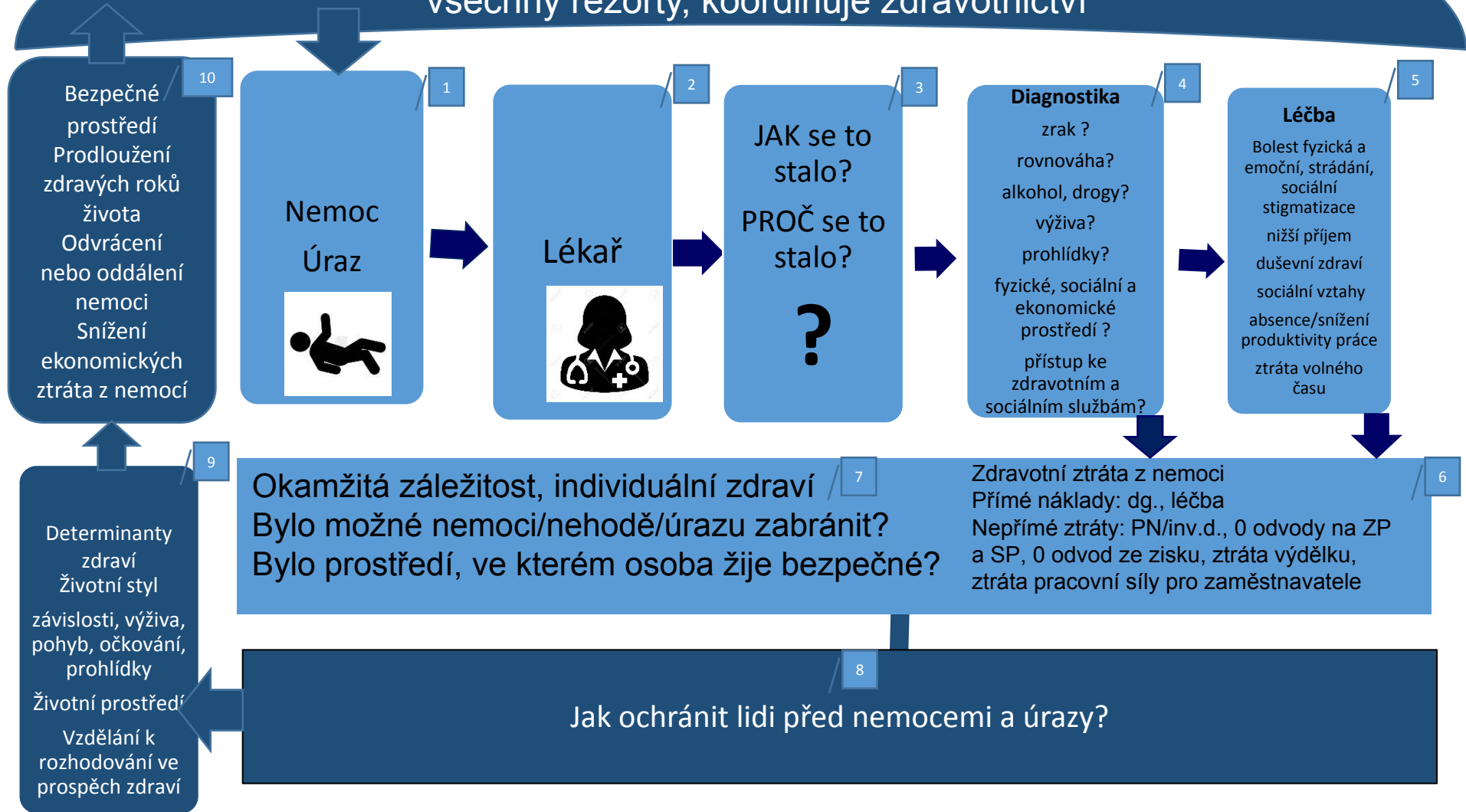
Primární prevence a podpora zdraví

zdravotní gramotnost - rozhodování ve prospěch zdraví



Veřejné zdraví

dlouhodobá podpora, ochrana, prevence všech
benefity pro celou populaci
všechny rezorty, koordinuje zdravotnictví



POŠKOZENÍ ORGÁNŮ UŽÍVÁNÍM ALKOHOLU

Alkohol je droga

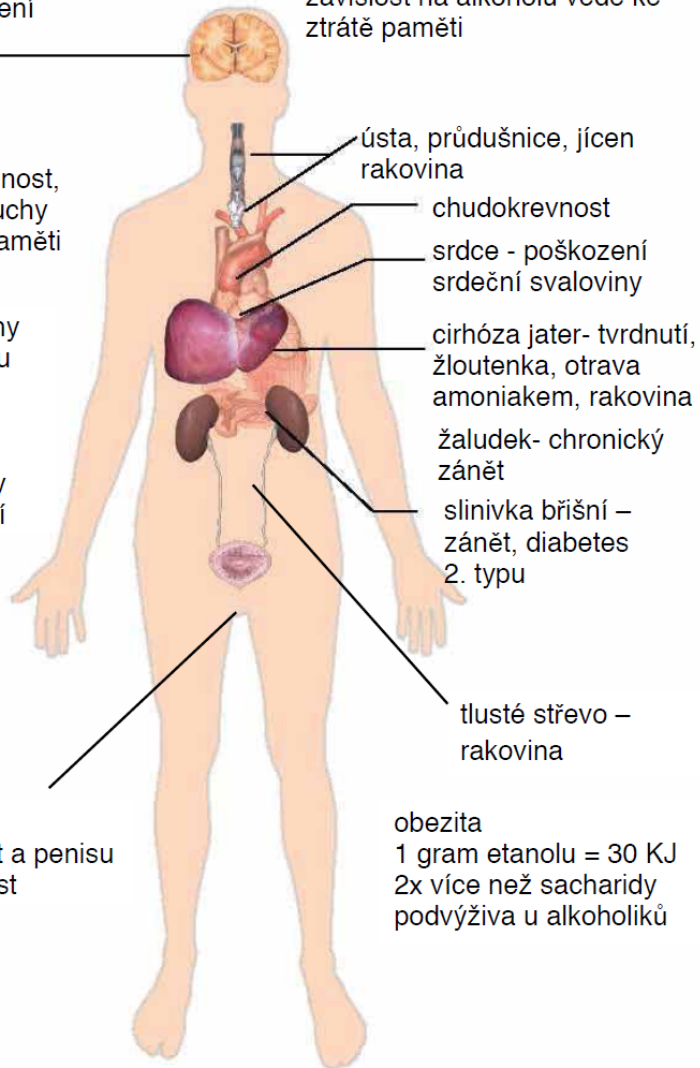
mozek – poškození

závislost na alkoholu vede ke ztrátě paměti

Wernickeho encefalopatie- zmatenost, netečnost, třes závratě, poruchy zraku, poruchy paměti

psychické poruchy
touha po alkoholu
podrážděnost
úzkost, deprese
poruchy spánku
halucinace, bludy
asociální chování

impotence
zmenšení varlat a penisu
snížená plodnost



ústa, průdušnice, jícen
rakovina

chudokrevnost

srdce - poškození
srdeční svaloviny

cirhóza jater- tvrdnutí,
žloutenka, otrava
amoniakem, rakovina

žaludek- chronický
zánět

slinivka břišní –
zánět, diabetes
2. typu

tlusté střevo –
rakovina

obezita
1 gram etanolu = 30 KJ
2x více než sacharidy
podvýživa u alkoholiků

POŠKOZENÍ ORGÁNŮ UŽÍVÁNÍM ALKOHOLU

Alkohol je droga

mozek – poškození

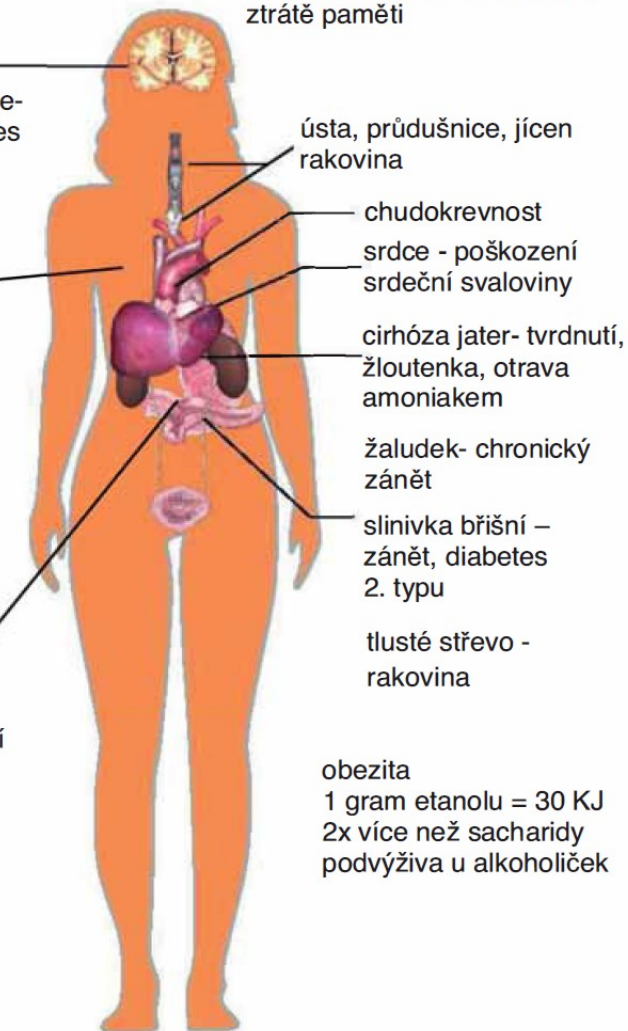
závislost na alkoholu vede ke ztrátě paměti

Wernickeho encefalopatie- zmatenost, netečnost, třes závratě, poruchy zraku
poruchy paměti

rakovina prsu

psychické poruchy
touha po alkoholu
podrážděnost
úzkost, deprese
poruchy spánku
halucinace, bludy
asociální chování

poruchy menses
v těhotenství poškození
plodu, potrat
nedonošené děti mají
srdeční vady



ústa, průdušnice, jícen
rakovina

chudokrevnost

srdce - poškození
srdeční svaloviny

cirhóza jater- tvrdnutí,
žloutenka, otrava
amoniakem

žaludek- chronický
zánět

slinivka břišní –
zánět, diabetes
2. typu

tlusté střevo -
rakovina

obezita
1 gram etanolu = 30 KJ
2x více než sacharidy
podvýživa u alkoholiků

VLIV ALKOHOLU NA CHOVÁNÍ ČLOVĚKA



RIZIKO DOPRAVNÍ NEHODY SE ZVYŠUJE 7x

0,2 - 0,5 promile	<ul style="list-style-type: none"> • vzestup sebedůvěry • horší odhad vzdálenosti i rychlosti • zhoršení zraku
0,5 - 0,8 promile	<ul style="list-style-type: none"> • prodloužený reakční čas: zhoršené vnímání barev (zejména červené) • poruchy rovnováhy
0,8 - 1,2 promile	<ul style="list-style-type: none"> • bezohlednost, nekritičnost • tunelové vidění: mizí vnímání okrajů zorného pole • hrubé chyby při řízení: ohrožení ostatních



OBSAH ALKOHOLU V JEDNÉ SKLENICI

PO VYPITÍ JEDNÉ Z TĚCHTO SKLENIC SI UŽ DALŠÍ NEDÁVEJTE.
VÁŠ DENNÍ PŘÍJEM ALKOHOLU JE NA MAXIMU A TEDY VYČERPÁN...



JEDNO
VELKÉ PIVO
500 ml 4%
16 g alkoholu



MALÁ SKLENKA
LIKÉRU NEBO APERETIVU
100 ml 20%
18 g alkoholu



PANÁK
TVRDÉHO ALKOHOLU
(gin, whisky, vodka)
50 ml 40%
16 g alkoholu

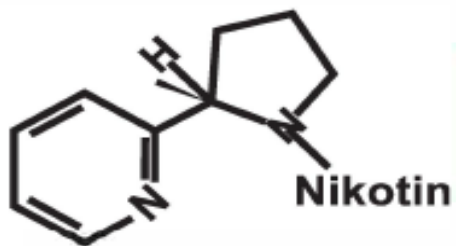


SKLENKA
VÍNA
200 ml 11%
17 - 18 g alkoholu

DOBA POTŘEBNÁ PRO ODBOURÁNÍ ALKOHOLU

Údaje v tabulce jsou přepočteny pro **MUŽE** o hmotnosti 85 kg a **ŽENU** o hmotnosti 60 kg.

 PIVO 10°	doba odbourání alkoholu	 PIVO 12°	doba odbourání alkoholu	 VÍNO	doba odbourání alkoholu	 LIHOVINA	doba odbourání alkoholu
 0,5 l	2h 15min 3 h 42min	 0,5 l	2h 45min 4 h 31min	 0,2 l	2h 28min 4 h 4min	 0,5 dcl	3h 15min 3 h 42min
 1 l	4h 30min 7 h 34min	 1 l	5h 30min 9 h 12min	 0,4 l	4h 56min 8 h 8min	 1 dcl	4h 30min 7 h 24min
 1,5 l	6h 45min 11 h 7min	 1,5 l	8h 15min 13 h 33min	 0,6 l	7h 24min 12h13min	 1,5 dcl	6h 45min 11 h 7min



Nikotinová závislost

1. Nikotin vstupuje do plic

2. V plicních sklípcích vstupuje nikotin do krve

3. Nikotin se váže na receptory ● a aktivuje sekreci dopaminu

4. Sekrece dopaminu vyvolá ★ pocit štěstí

5. Přibývá počet nikotinových receptorů, které vyžadují více nikotinu ●●●●●●

UKRYTO V CIGARETĚ

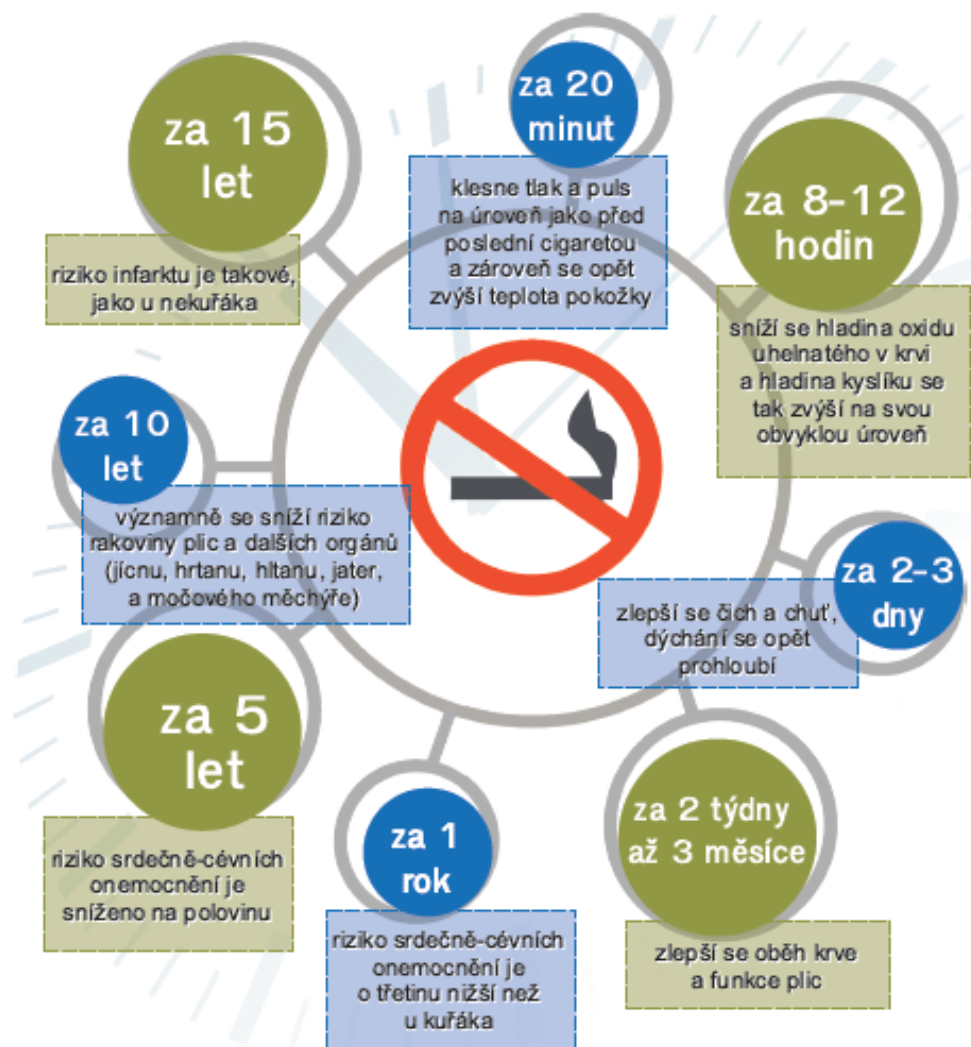


složení tabákového kouře



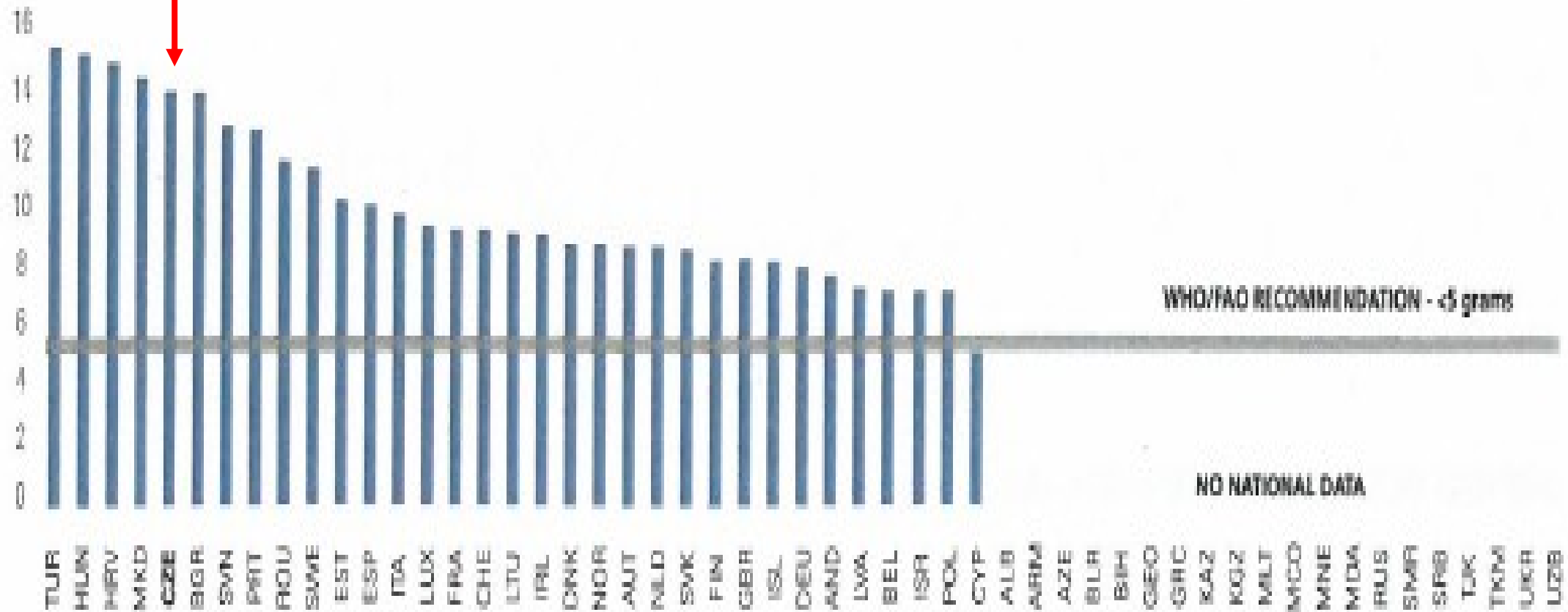
1E

CO SE DĚJE V TĚLE, POKUD PŘESTANETE KOUŘIT...



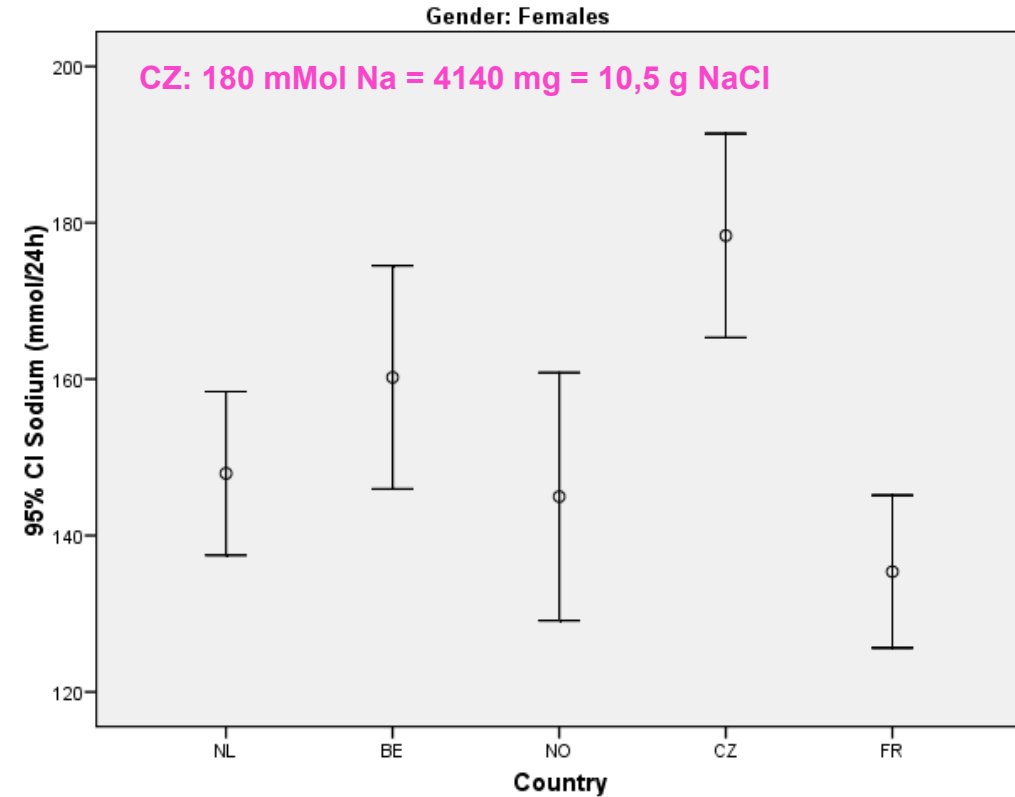
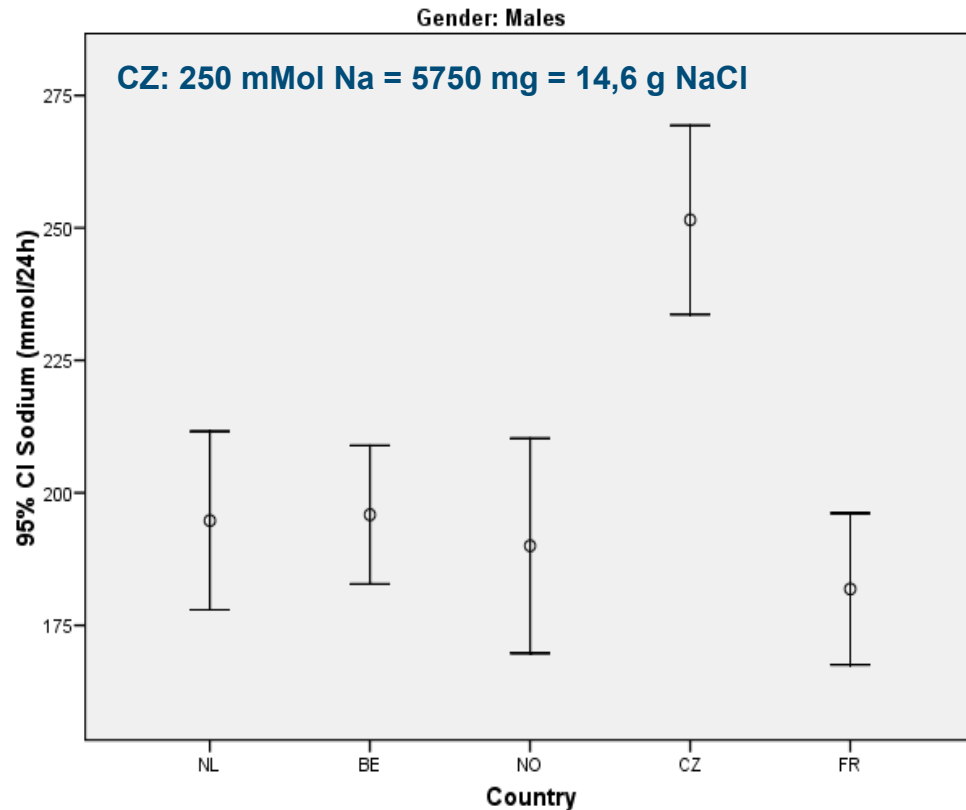
Denní příjem soli (NaCl)

SALT INTAKE (GRAMS) PER PERSON PER DAY FOR ADULTS IN THE WHO EUROPEAN REGION FROM INDIVIDUAL COUNTRY-BASED SURVEYS, VARIOUS YEARS



Příjem kuchyňské soli ČR 2012

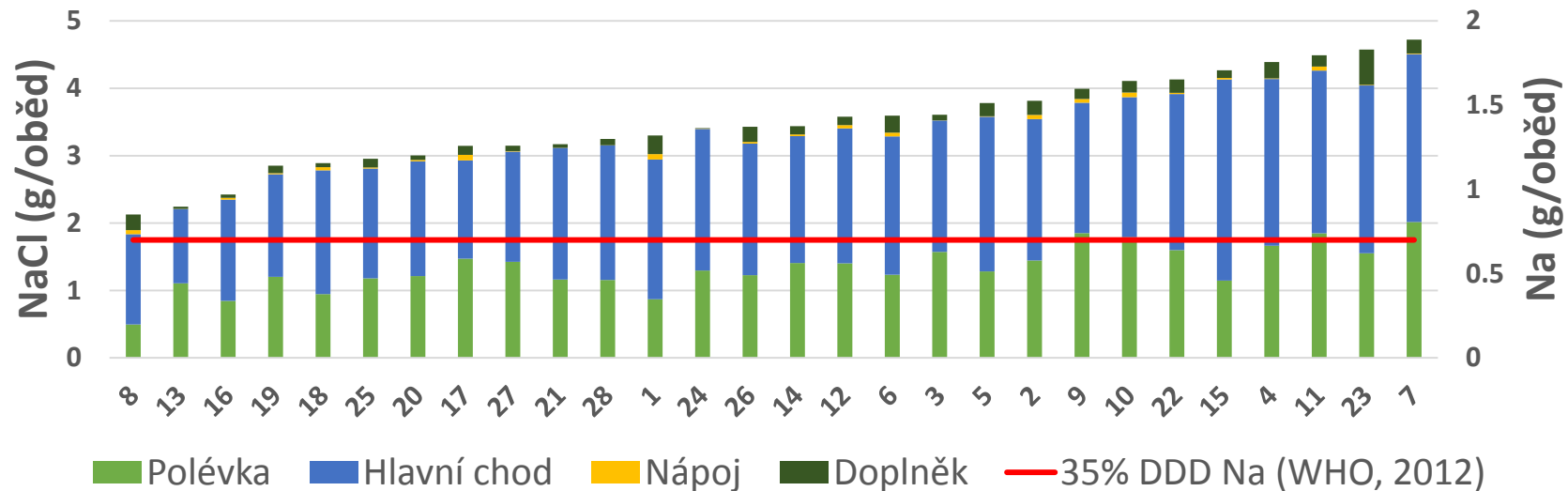
muži 14,6 g ženy 10,5 g



ČR: muži konzumují o 4 g soli denně více, než ženy

EFCOVAL (European Food Consumption Validation), Centrum zdraví, výživy a potravin, SZÚ Brno, 2012

Obsah Na/NaCl v jednotlivých chodech oběda (2015/2016)



Vyšší přívod byl zaznamenán u všech ŠJ.

13 ŠJ překračovalo doporučení WHO (2012) i více jak dvojnásobně.

Některé ŠJ hodnotu 35 % doporučení naplnily již z polévky.

V průměru se polévka podílela 40 % na celkovém přívodu Na z oběda, zatímco u ostatních sledovaných minerálních látek to bylo pouze okolo 20 % (Ca 20 %, Fe 22 %, K 16 %).

DOPORUČENÉ DENNÍ MNOŽSTVÍ SOLI JE 5 GRAMŮ

(plná čajová lžička)



k dosolování
a solení
při vaření

v potravinách
(skrytá sůl)

















O soli a zdravém solení se dočtete také na

WWW.MENE-SOLIT.CZ



VÍTE, ŽE NA ETIKETÁCH JE MNOŽSTVÍ SOLI UVEDENO JEN NA 100 G VÝROBKU?
Nezapomeňte si tedy spočítat, kolik soli sníte třeba ve velkém sáčku chipsů.



Výrobek 100 gramů	Sodík (Na) g	NaCl g
Rohlík 43 g 	0,220	0,550
Krajíc chleba 	0,370	0,925
Niva 	1,400	3.500
Balkánský sýr 	1,300	3.250
Tavené sýry 	0,920	1.750 - 2.300
Párky 	2,480	6,200
Trvanlivé salámy 	0,800	2,000
Šunka 	0,750	1,875
Arašídy pražené solené 	0,200	0,500
Bohemia chips alpská sůl 	0,600	1,500
Popcorn slaný 	1,000	2,500
Olivy, 	2,400	6,000
Slané tyčinky 	3,200	8,000
Burger 	0,800	2,000

OSTEOPORÓZA



příklad jídelníčku bohatého na vápník

snídaně

bílý jogurt, müsli s oříšky, lněné semínko, jablko, slazený čaj

svačina

celozrnná houska, margarín, tvrdý sýr, rajče, voda

oběd

brokolicová polévka, pstruh a bylinkové brambory, salát z čínské zelní, voda

svačina

jogurtový nápoj, banán, mandle

večeře

vaječná omeleta se zeleninou a sýrem, posypaná řeřichou, pečivo, čaj

Připravte si vlastní pokrmy podle receptů na stránce
mene-solit.cz/recepty

Příjem NaCl do 5 g

benefity

- Snížení TK
- Nižší riziko CMP
- Nižší riziko IM
- Nižší riziko ca žaludku
- Nižší riziko osteoporózy
- Nižší riziko onemocnění ledvin
- Zlepšení chuti
- Poznání nových bylinek a koření

bariéry

- Znalost DDD do 5 g, aplikace
- Znalost čtení etiket, aplikace
- Závislost na soli - preference velmi slaných produktů (cena, chuť)
- Plánování týdenního nákupu
- Čas- rychlá příprava z polotovarů
- Společné stravování
- Výrobci- receptury, trvanlivost, kvalita?
- Sůl není hlavním ani největším zdrojem jódu

NE! s přidaným cukrem
Cukr se přirozeně vyskytuje v ovoci, zelenině, mléce, medu a mize stromů (javorový sirup).



rajče
100 g
6 Kč



ANO! bez přidaného cukru

NE! s přidaným cukrem
Příroda s jednoduchými cukry šetří. Člověk ale díky své vynalézavosti dokáže do potravin cukr přidávat.



banán
5 Kč



ANO! bez přidaného cukru

NE! s přidaným cukrem
Lidský organismus neumí rozlišit cukry přidané a cukry přirozeně se vyskytující v potravinách.



ananas
100 g
6 Kč



ANO! bez přidaného cukru



→ tvaroh s čerstvým ovocem

tvaroh
100g
9 Kč



→ mix ořechů
100 g
25 Kč



→ mandarinka
4 Kč



→ bílý jogurt s čerstvým ovocem

bílý jogurt
150 g
9 Kč



→ krupicové flameri
13 Kč



→ sklenice vody s citronem
2 Kč



→ arašidy nesolené
4 Kč



→ sušené ovoce
100 g
18 Kč



→ ovocné špízy
100 g
10 Kč



NE!
s přidaným
cukrem

Konzumací nadměrného množství
přidaného cukru dodáváme tělu
mnoho energie navíc, která se ukládá
v podobě tuků a vzniká obezita.

ANO!
bez přidaného
cukru



jogurt s ovocem
200 ml
25 Kč



bílý jogurt
150 ml
10 Kč



NE!
s přidaným
cukrem

Maximálně 25 g
přidaného cukru denně



1 kostka cukru = 4 gramy

ANO!
bez přidaného
cukru



malá točená
zmrzlina
15 Kč



domácí
mražená
ovocná dřev
10 Kč



ŽIVOT JE SLADKÝ I BEZ CUKRU

Jezte a pijte co je zdravé
a také levnější! **PROČ?**



Vaše zdraví bude pevnější, zuby zdravější,
úsměv krásnější a tělo štíhlejší.

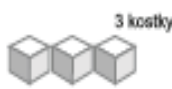
- vyměňte sladké nápoje za čistou vodu
- sladkosti nahraďte ovocem
- omezte slazení kávy a čaje

NE!
s přidaným
cukrem

ANO!
bez přidaného
cukru



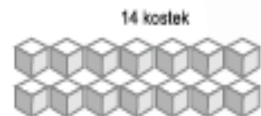
kobliha 60 g
7 Kč



mrkvový
salát
s ananase
150 g
6 Kč



sáček bonbónů
20 Kč



miska
ovocného
salátu
10 Kč



ochucený
mléčný nápoj
310 ml
18 Kč



sklenice
mléka
300 ml
5 Kč



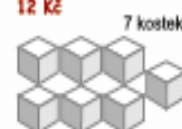
kobliha
s polevou
15 Kč



jablko
4 Kč



čokoládová
tyčinka
12 Kč



hroznové
víno 100 g
9 Kč



cereálie
se skořicí 100 g
25 Kč



müsli
se sušeným
ovocem 100 g
18 Kč



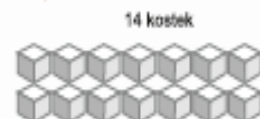
makronky
2 ks
17 Kč



ovesná kaše
s ovocem
100 g
10 Kč













kolový nápoj
malá láhev
25 Kč



sklenice
vody
s citronem
2 Kč



	Vhodné potraviny při zvýšených hladinách cholesterolu	Nevhodné potraviny při zvýšených hladinách cholesterolu
Tuky a oleje 	řepkový olej určený k tepelné úpravě – na vaření, slunečnicový olej a olivový olej na studenou kuchyni	máslo, sádlo, lůj, palmový, palmojádrový a kokosový tuk, částečně ztužené tuky
Maso 	libové maso bez kůže a viditelného tuku, drůbeží, králičí, telecí, rybí	tučné maso, kachna, husa, vnitřnosti, tučné uzeniny, zabijačkové produkty, masové konzervy, paštiky, škvarky, maso upravené smažením
Mléko a mléčné výrobky 	polotučné mléko a mléčné výrobky (sýry 30 % tuku v sušině), tvaroh, zakysané mléčné výrobky a jogurty	plnotučné mléko, smetanové jogurty, smetana, zakysaná smetana, smetanové zmrzliny, sýry nad 30 % tuku v sušině
Vejce 	vařené vejce 1ks denně	smažená vejce
Zelenina a ovoce 	čerstvá i tepelně upravená	* * * * *
Luštěniny 	čočka, hrách, fazole, cizrna, sójové, boby a výrobky ze sóji	* * * * *
Pečivo a obiloviny 	chléb, celozrnné a vícezrnné pečivo, ovesné vločky, müsli, pohanka, jáhly, těstoviny, kuskus, bulgur, polenta	bílé tukové pečivo, kynuté pečivo, koblihy, pečivo z listového těsta
Ořechy a semena 	nesolená, nepražená, bez cukru a plev	kokosový ořech, solené a obalované ořechy v různých polevách
Sladkosti a pochutiny 	celozrnné sušenky s nízkým obsahem tuku, čokoláda s vysokým obsahem kakaa	koláče, dorty, náhražky čokolády, žloutkové krémy, čokoládové a ořechové pomazánky, chipsy
Nápoje 	čaj, voda	koktejly a nápoje z plnotučného mléka, sladké limonády, destiláty

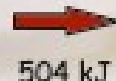
množství
cukru

celková
energetická
hodnota

potřebná doba
běhu, chůze
a sezení na spálení

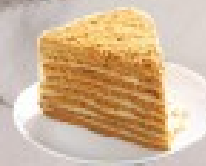


kečup 100g
6 kostek

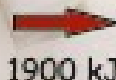


504 kJ

11 min
21 min
59 min



**medovník
116 g**
7 kostek

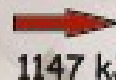


1900 kJ

42 min
1 hod 19 min
3 hod 44 min



**kobliha s polevou
60g**
5 kostek

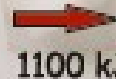


1147 kJ

26 min
48 min
2 hod 15 min



**oplatky v hořké
čokoládě 50g**
5 kostek



1100 kJ

25 min
46 min
2 hod 9 min

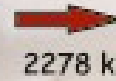
množství
cukru

celková
energetická
hodnota

potřebná doba
běhu, chůze
a sezení na spálení



**čokoládový krém
100 g**
14 kostek



2278 kJ

50 min
1 hod 30 min
4 hod 28 min



**čokoládová
tyčinka
50 g**
7 kostek



892 kJ

19 min
37 min
1 hod 45 min



**croissant máslový
bez náplně
42 g**
2 kostky

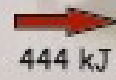


688 kJ

15 min
29 min
1 hod 20 min



**slépkové
sušenky 2 ks**
3 kostky



444 kJ

10 min
19 min
52 min

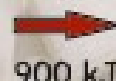
© Školní zdravotní ústav 2017
Pro účely této publikace byla použita MŠLÚ, MFLÚ, PFLÚ, SFLÚ, a jejich údaje. Všechny údaje jsou nezávisle zkontrolovány a ověřeny.

ENERGIE V ROVNOVÁZE

Některé nápoje a potraviny obsahují hodně cukru.
Omezte jejich konzumaci a zvyšte pohybovou aktivitu.



**kolový nápoj
0,5l**
14 kostek



900 kJ

20 min
38 min
1 hod 46 min



mléčná čokoláda 100g
12 kostek

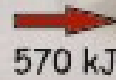


2143 kJ

48 min
1 hod 29 min
4 hod 12 min



**ovocný jogurt
150g**
4 kostky



570 kJ

13 min
24 min
1 hod 7 min





VÝŽIVA JAKO *prevence* VZNIKU NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ



BRUKVOVITÁ ZELENINA
Sem patří brokolice, růžičková kapusta, hlávková zeď, květák, listová kapusta, ředkvičky apod. Tato zelenina brání karcinogenním látkám poškozovat buňky. Teprve se musí upravit jen mírně a při požívání důkladně rozžvýkat.

RAJČATA
Výšší protirakovinný účinek mají rajčata až po tepelné úpravě s tuky například jako rajčatová omáčka.

KURKUMA
Je indický šafrán a používá se jako součást kari koření. Do jídla se doporučuje přidávat jedna čajová lžička koření kurkumy. Hodí se do polévek, salátového dressingu i těstovin.

DROBNÉ OVOCE
Jahody, maliny, borůvky... Brusinky je vhodné jíst spíše sušené, než ve formě džusu. Borůvky a další bobuloviny se mohou uchovávat i zmrazené.

CITRUSY
Působí přímo na rakovinné buňky a zároveň posilují protirakovinný potenciál. Citrusy (džusy, pomeranče...) je vhodné konzumovat každý den.

TUKY S OBSAHEM OMEGA 3 MASTNÝCH KYSELIN
Dostatečný příjem zajistí dvakrát týdně tučná ryba. Zdrojem může být například sardinie (uchovávané v oleji), které se může přidat do cereál, salátů, pomazánek. Dalším zdrojem těchto kyselin jsou rostlinné oleje, dřeň aj.

ZELĚNÝ ČAJ
Přednost mají japonské čaje, které je nutné louhovat 8 - 10 minut. Čaj se pije vždy čerstvě připravený, v množství tři šálky denně.

SÓJA
Ve formě bobů, lusků nebo jako tofu. Protirakovinné látky ze sojy mohou zasahovat do rozvoje rakoviny, vyvolané příliš vysokou hladinou pohlavních hormonů (prsa, prostata).

ČESNEK A CIBULE
Brání karcinogenním látkám poškozovat buňky. Nejlepšími zdroji je čerstvý podcepený česnek.

Dopřejte si potraviny s ochrannou silou před rakovinou.

Ochrannou sílu zmíněných potravin lze zvýšit jejich kombinací.

DOPORUČENÍ PRO PREVENCI NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ

- pestrost a vyváženost: rozmanitá strava z různých zdrojů s upřednostněním potravin rostlinného původu
- konzumace různých druhů zeleniny a ovoce (i syrové) o hmotnosti minimálně 400 g za den a to po celý rok v množství pět porcí denně (jedna porce velikostně jako pěst) a potravin z luštěnin a obilnin (málo upravených celozrnných)
- preferenci ryby, kuřecího masa a zvěřiny před masem vepřovým, hovězím a skopovým
- příprava pokrmů při nižších teplotách s upřednostněním vaření a dušení
- celkový denní příjem soli ze všech zdrojů nižší než 5 g
- rovnováha mezi příjmem a výdejem energie: váhový přírůstek během celé dospělosti nemá překročit 5 kg
- každodenní pohybová aktivita alespoň 30 minut
- omezení konzumace tučných potravin (zejména živočišného původu) a všeho sladkého včetně nápojů
- nejíst potraviny kontaminované plísní, hnilobou či jinak zkažené nebo připálené
- vyvarovat se pít alkoholu a kouření

- ### VHODNÝ JÍDELNÍČEK
- Snídaně 2 lžice směsi včelčí, dýňových, lněných semínek a ořechů, půl šálku borůvek a malin, polotučný jogurt, zelený čaj
Svačina celozrnná houska, sýr, pomeranč, voda
Oběd květáková polévka, m. křehla s rajčatovou omáčkou a brambory, ředkvičkový salát, ředěný džus z čerstvého ovoce
Svačina zeleninový salát s tofu, sypaný sušenými brusinkami, zelený čaj
Večeře celozrnné pečivo, tvarohová pomazánka s česnekem a cibulou, hroznové víno, voda

VÝŽIVA JAKO *riziko* VZNIKU NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ



NADMĚRNÁ KONZUMACE ČERVENÉHO MASA (hovří, vepřové, skopové)
Strava bohatá na maso, je bohatá i na příjem energie. Do hry vstupuje i nevhodná tepelná úprava. To vše zvyšuje riziko vzniku rakoviny. Je doporučeno omezit konzumaci červeného masa na méně než 80 g za den. Nadměrná konzumace červeného masa souvisí s rakovinou **Buňho a střeva, konečniku, slinivky, prostaty, ledviny a prsu.**

STRAVA BOHATÁ NA ŽIVOČIŠNÉ TUKY
Vysoký příjem také způsobuje nadváhu a obezitu. Nadměrný příjem živočišných tuků souvisí s rakovinou **plic, prsu, žlučníku, štavloha a prostaty.**

UZENÍ, SMAŽENÍ, GRILOVÁNÍ
Kulturní úprava za vysokých teplot, zejména pak v plámeni způsobuje vznik řady **rakovinotvorných látek.**

ALKOHOL
Je karcinogen i. řady, tedy nebezpečný pro člověka. Z hlediska vzniku nádorů neexistuje bezpečná hranice konzumace. Alkohol je nebezpečný zejména pro vznik **karcinomu prsu, jater, dutiny ústní, hlavy, hrtanu a jícnu.**

STRAVA BOHATÁ NA JEDNOTUČNÉ CUKRY
Je prokázána souvislost mezi konzumací sladkého a karcinomem **střeva i konečniku.**

POTRAVINY NAPANENÉ PLÍSNÍ
Plísně produkují mykotoxiny, z nichž nejzávažnější jsou aflatoxiny. Pokud se na povrchu výrobku objeví plíseň, je mikotoxiny kontaminován již celý. V žádném případě se taková potravina nemá konzumovat a to ani po odstranění (odstranění plísně). Konzumace mykotoxinů má souvislost s **rakovinou jater.**

SŮL
Slaná strava, která obsahuje i velké množství tuků stagnuje v žaludku a může narušovat jeho stěny. Oslabená žaludeční stěna je pak místem vzniku nádorů.

VYSOKÝ ENERGETICKÝ PŘÍJEM
Dlouhodobý příjem nadměrného množství energie se projevuje vzrůstem BMI, tedy nadváhou či obezitou. V tukové tkáni se mohou hromadit karcinogeny. Tuková tkáň je hormonálně aktivní, proto má nadváha a obezita souvislost i s **nádory prsu či endometriu.**

Téměř polovinu všech nádorových onemocnění různých orgánů způsobuje nevhodná skladba a množství stravy.

- ### NEVHODNÝ JÍDELNÍČEK
- Snídaně párek s hotčicí, bílý rohlík, čaj s cukrem
Svačina pařížský salát, omáčka, sýr, slazená limonáda
Oběd hovězí steak, hranolky, tatarčka, pivo
Svačina káva, čokoládová tyčinka
Večeře jitrnice, chléb, pivo
Mezi jídly chipsy, slazená limonáda, 5 cigaret

- ### CIGARETY
- sice nejsou potravina, ale mnozí si je rádi dopřejí, jako by byly nedílnou součástí jejich jídelníčku. A tím významně násobí škodlivý účinek všech položek z talíře.



**Nenechte svůj mozek zahálet,
nebude pak mít na *Alzheimera* ani pomyslení.**



Alzheimerova choroba (lidově Alzheimer) je psychické neurodegenerativní onemocnění mozku, při kterém ubývají mozkové buňky a ztrácí se tak jejich funkce.



"ALZHEIMER"



Projekt č. 10573 „Významné dny ve zdravotnictví v kontextu podpory zdraví“ realizován z dotačního programu MZČR Národní program zdraví- Projekty podpory zdraví 2015. © SZÚ 2015

**Myslíte si, že se *Alzheimer* netýká?
Zapomeňte na to!**



Kdy budou Vánoce?

Kam jsem to jen dala?

*To je košile?
Jak se obléká?*

Kdo mi schoval brýle do lednice?

Nic mě nebaví...

**Kdo jste? Moje dcera?
Já Vás neznám!**

K čemu je hřeben? Na co jsou nůžky?

PŘÍJEM TEKUTIN BĚHEM DNE

3B



3B

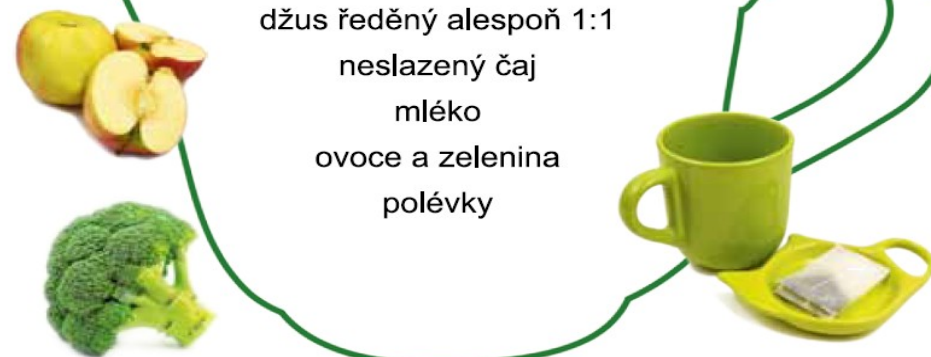
nevhodné tekutiny

- dětské slazené a barvené nápoje
- slazené a granulované čaje
- silně mineralizované vody
- káva ve větším množství
- neředěné džusy
- kolové nápoje
- alkohol
- soft drinky
- iontové nápoje
- energy drinky



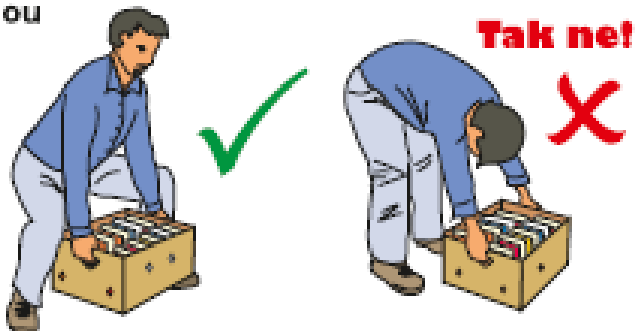
vhodné tekutiny

- stolní voda nebo voda z kohoutku
- slabě mineralizované vody
- džus ředěný alespoň 1:1
- neslazený čaj
- mléko
- ovoce a zelenina
- polévky



Správné zvedání břemen

- nohy lehce od sebe, nakročte ve směru pohybu
- kolena a kyčle mírně pokrčte a zpevněte
- břišní a pánevní svalstvo zpevněné
- trup vzpřímený, lehce skloněný dopředu
- pevný a bezpečný úchop celými dlaněmi
- břemeno držte co nejbližše trupu
- při zvedání se zapínají především silné svaly nohou

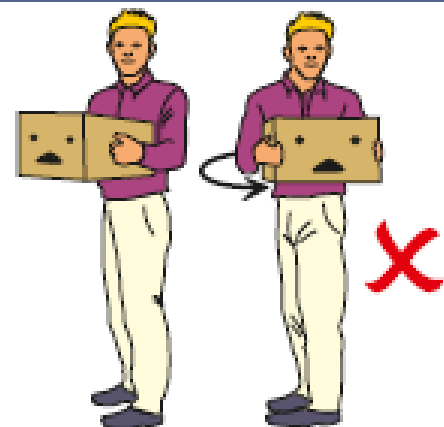
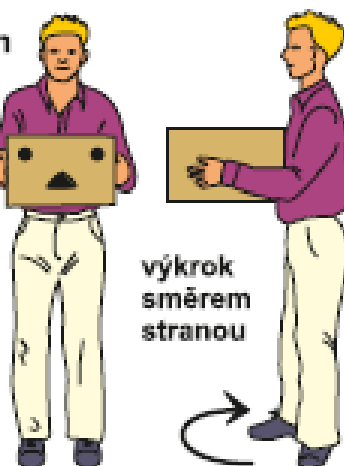


- při zvedání zapojte svaly na nohou

- břemena nezvedejte zády

Správné otáčení s břemenem

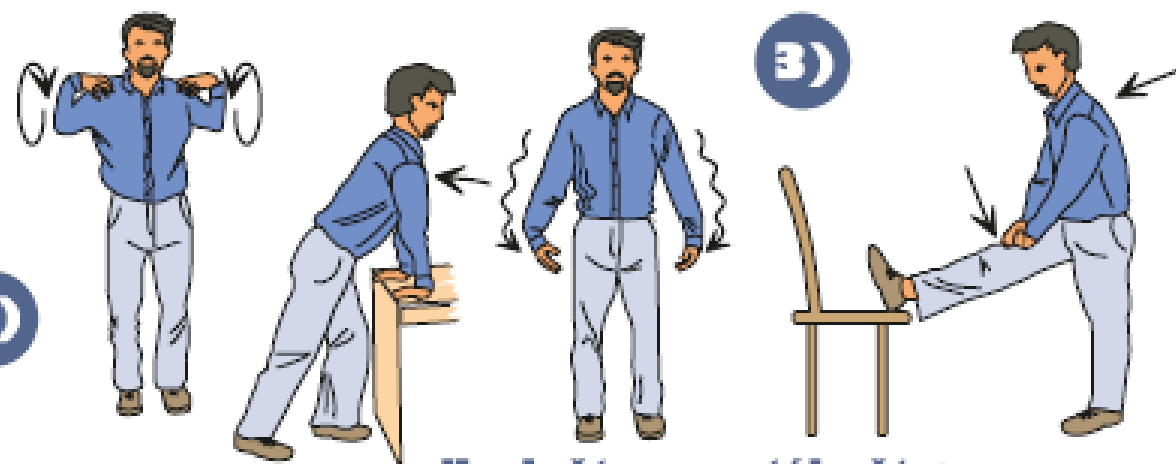
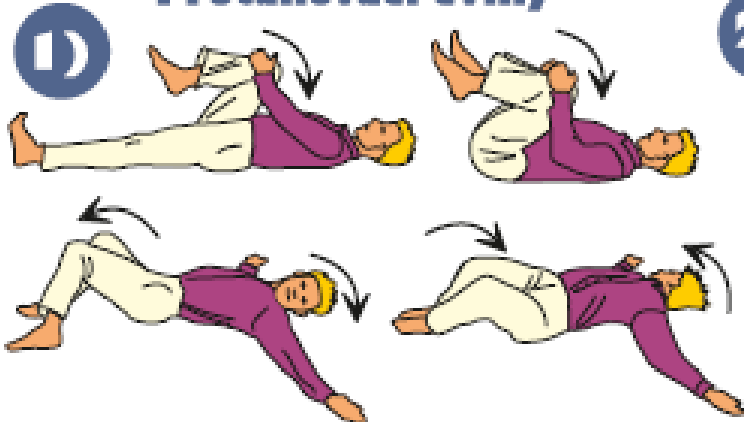
- otáčejte se celým tělem pomocí chodidel a kyčlí (přešlapováním)



Nesprávné otáčení

- neotáčejte se pouze trupem

Protahovací cviky



Uvolněte a protáhněte:

1) záda

2) horní končetiny

3) dolní končetiny

4B Vytvořte si správné pohybové návyky

Vhodná pracovní poloha u počítače

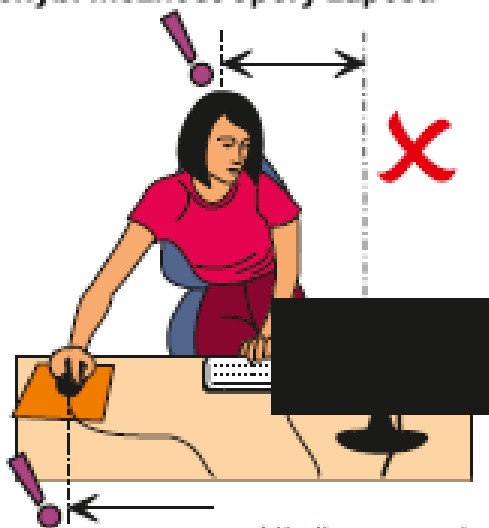


- sed se vzpřímenými zády
- kolena mírně od sebe
- chodidla pevně na podložce
- ramena rozložená do šířky
- tlakem 2. a 3. prstu posuňte bradu dozadu v horizontální rovině - „šuplík“



Nejčastější chyby

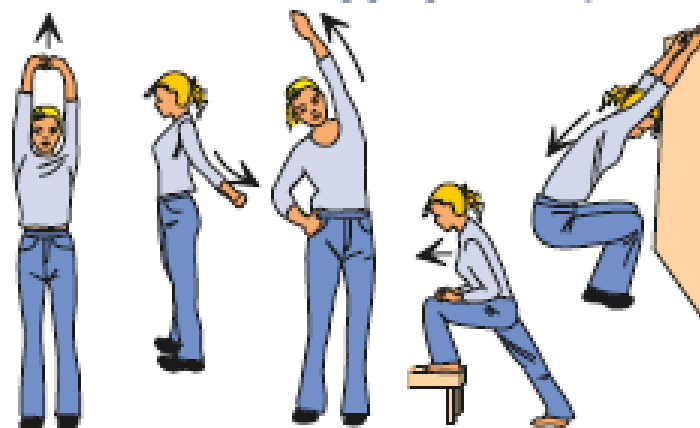
- monitor - umístěný příliš vysoko, nízko, asymetricky
- klávesnice - příliš vysoko, nízko, chybí možnost opěry zápěstí
- myš - příliš vysoko, daleko
- nevhodná kancelářská židle



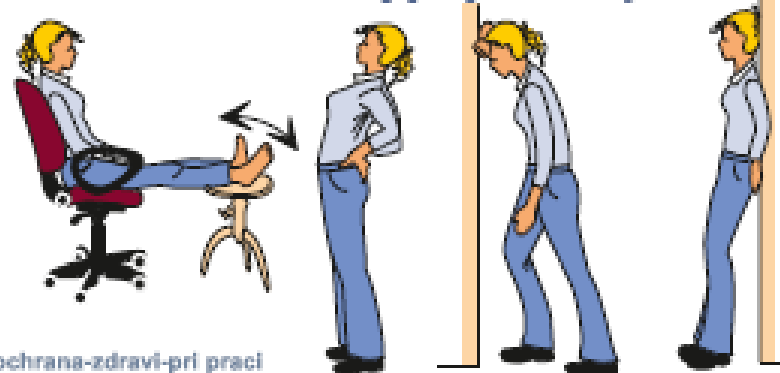
Protahovací cviky při práci u PC



Protahovací cviky při práci vstaje



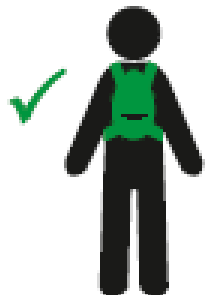
Uvolňovací cviky při práci vstaje



Nakupování bez zatěžování



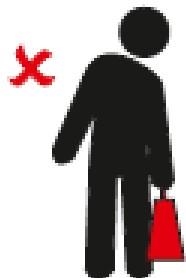
S taškou na kolečkách
zádům ulehčíte.
Střídajte ruce.



V batohu je nákup
rovnoměrně rozložený
na zádech.

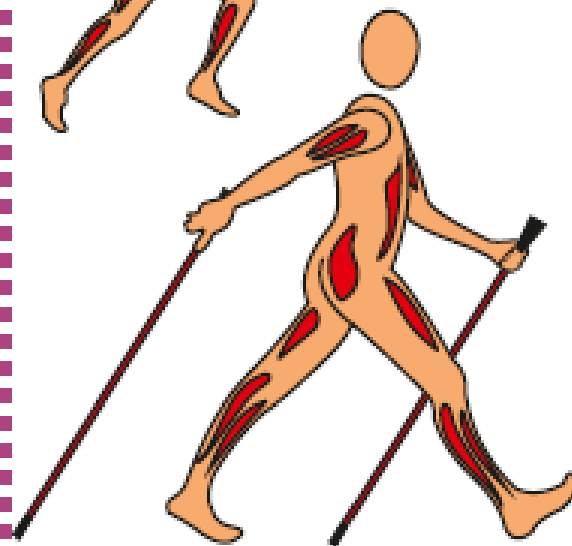
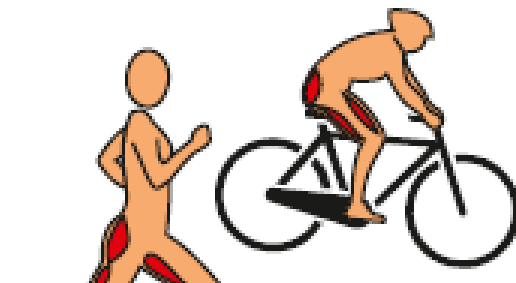


Nákup si rovnoměrně
rozložte do více tašek.



Velká zátěž na záda.
Pokud není jiná
možnost přendávejte
často tašku z ruky
do ruky.

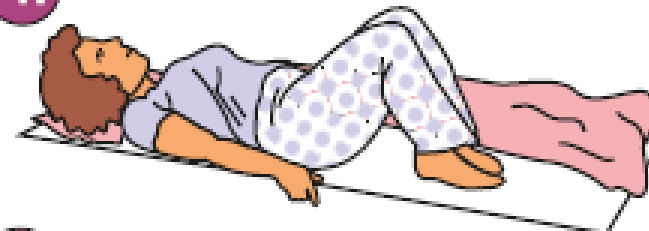
Nordic walking aneb na výlet s trekingovými holemi



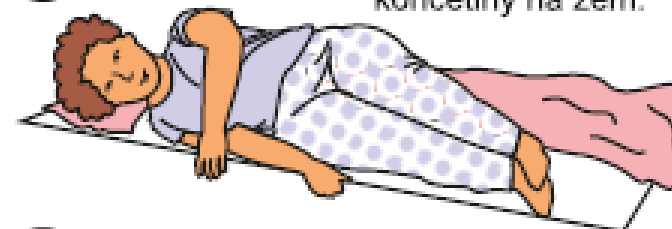
Při chůzi s trekingovými holemi
dochází k zapojení velkého množství
svalových skupin.

Snadněji z postele

1. Pokrčíme nohy v kolenou.



2. Otočíme se na bok a spustíme dolní
končetiny na zem.

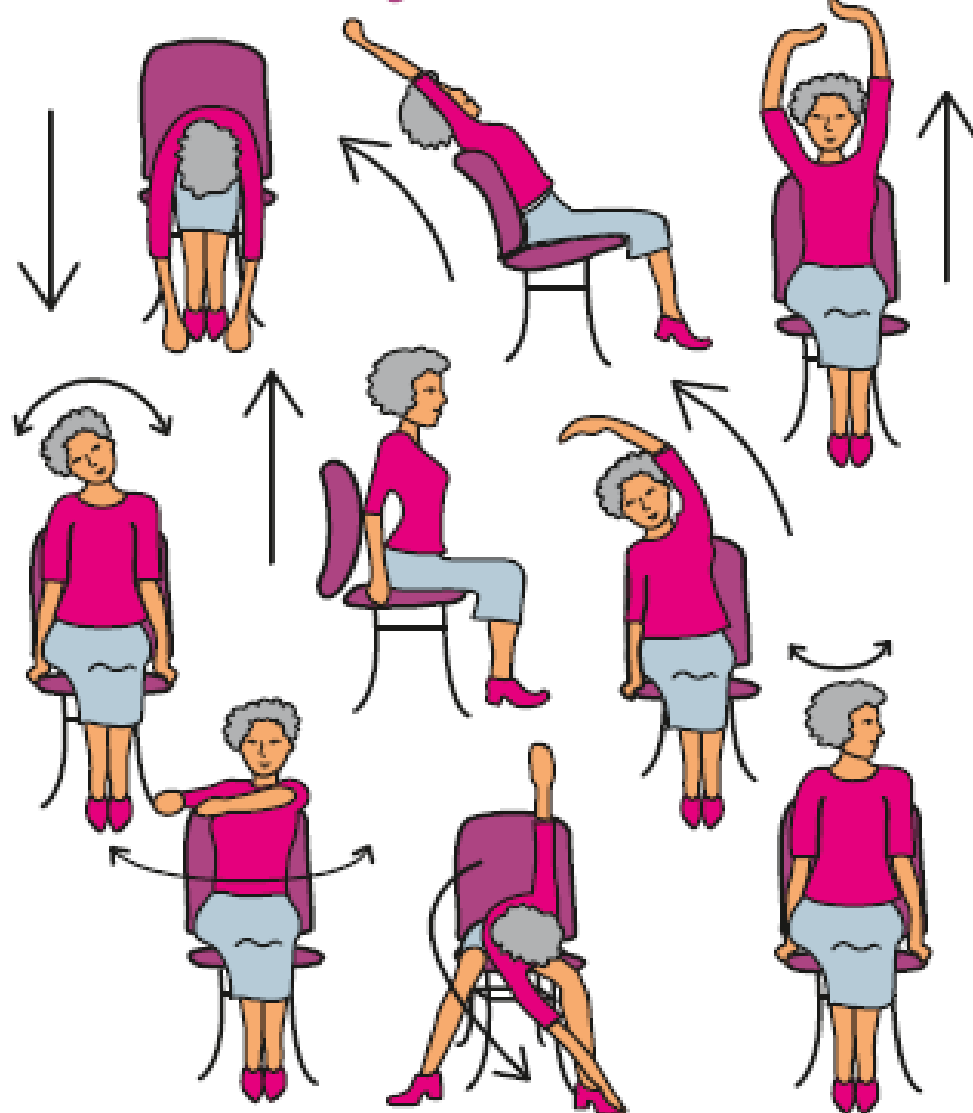


3. Zároveň vstáváme přes oporu ruky.



V sedu chvíli vytrváme.

Protahujeme se v sedě



<http://www.szu.cz/publikace/ochrana-zdravi-pri-praci>

Protahujeme se ve stoje



Při cvičení dbejte
na bezpečnost
(stabilita židle,
vhodná podlaha...)

http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/jak_predchazet_bolesti_zad.pdf

NEBEZPEČNÁ KLÍŠTATA



Kde na nás čekají a co nesou?

Čekáme ve smíšených a listnatých lesích, v křovinách a vysoké trávě. Najdete nás i na okrajích cest, potoků, řek, v parcích a zahradách. Vyhovuje nám současná změna klimatu a s ní se úspěšně stěhujeme i do hor.



Přenašíme různá onemocnění...

OBVYKLÁ AKTIVITA KLÍŠTAT JE OD BŘEZNA DO LISTOPADU (VYLOUČENA JE JEN PŘI SNĚHU A CELODENNÍM MRAZU).



Lymfská borelióza
Klíšťová encefalitida
Babesióza
Rickettsióza
Tularémie
Anaplasmóza

Všechna tato závažná onemocnění přenašejí klíšťata v jakémkoli svém vývojovém stádiu. Po nákaze může dojít k nezvratnému poškození vašeho zdraví.



Chraňte se proti nemocem přenášenými klíšťaty

Onemocnění klíšťovou encefalitou zasahuje nervový systém a může vést i k ochrnutí. Ročně se u nás objeví kolem 600 případů onemocnění klíšťovou encefalitou. Virus způsobující toto onemocnění se vyskytuje na celém území ČR.



Očkování proti klíšťové encefalitidě

ROČNĚ SE U NÁS OBJEVÍ KOLEM 600 PŘÍPADŮ ONEMOCNĚNÍ KLÍŠŤOVOU ENCEFALITIDOU.

Dobrá zpráva je, že proti klíšťové encefalitidě můžete své děti a sebe nechat očkovat. Na očkování přispívá většina zdravotních pojišťoven.

Proti ostatním nemocem, přenášeným klíšťaty, bohužel zatím očkování neexistuje a je potřeba se chránit jinak: vhodným oblečením, používáním repelentů, sledováním své kůže a zdravotního stavu. Tato opatření samozřejmě platí i jako prevence proti klíšťové encefalitidě.

Jak se ochránit proti přisátí klíštěte

NEŽ SE VYDÁTE DO PŘÍRODY, POUŽIJTE REPELENTNÍ PŘÍPRAVKY (TJ NA OBLEČENÍ) A VHODNĚ SE OBLEKNĚTE...

Vhodné jsou dlouhé kalhoty, pevná a uzavřená obuv, ponožky natažené přes kotníky a v nich zastrčené kalhoty nebo natažené návleky, triko zastrčené do kalhot. Oděv by měl být světlý (klíště bude lépe vidět) a z hladkého materiálu (klíště po něm snadněji sklouzne).

NELEHEJTE SI V PŘÍRODĚ DO TRÁVY A DRŽTE SE PEVNÝCH CEST.

PO NÁVRATU DOMŮ SI PROHLÉDNĚTE CELÉ TĚLO. PROHLÍDKU JE VHODNĚ OPAKOVAT I DALŠÍ DEN.



Nejčastěji se klíště přisaje v podkolenních jamkách, v podpaží, tříselech nebo za ušima. Často také v intimních partiích nebo ve vlasaté části hlavy.



Jak správně odstranit klíště



Místo, kde je přisáté klíště, **dezinfikujte** jodovým či jiným dezinfekčním prostředkem.

Pomocí pinzety **lehce s klíštětem pohybujte ze strany na stranu**. Než se klíště uvolní, může to trvat i 3 minuty.

Místo po odstranění klíštěti **znovu vydezinfikujte**.

Pokud se klíště přetrhlo, ponechte jeho zbytek v kůži a rovněž použijte dezinfekci.

Nakonec klíště **zabalte do kousku papíru a spalte**. Zničíte tím viry a bakterie, které může klíště přenášet.



KLÍŠŤE MŮŽETE ODSTRANIT I POMOCÍ SPECIÁLNÍ UMĚLOHMOTNÉ KARTY.

KLÍŠŤE M KÝVEJTE, NIKDY S NÍM NETOČTE PO SMĚRU ANI PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK.

Sledujte místo přisátí klíštěte i svůj zdravotní stav

PO DOBU TŘÍ TÝDNŮ SLEDUJTE, ZDA SE NEOBJEVÍ NĚJAKÉ PŘÍZNAKY ZÁVAŽNÉHO ONEMOCNĚNÍ PO NAPADENÍ KLÍŠŤETEM.

Lokální změny na kůži v místě přisátí klíštěte, např. zvětšující se zarudnutí s centrálním vyblednutím při onemocnění lymfskou boreliózou, zvýšená teplota s příznaky chřipky při klíšťové encefalitidě.



POKUD SE NĚKTERÝ Z PŘÍZNAKŮ OBJEVÍ, NAVŠTIVTE SVĚHO LÉKAŘE A INFORMUJTE HO, ŽE JSTE MĚLI KLÍŠŤE.

9A

Při nedodržování pravidel hygieny je možné najít na ruce **4700** různých mikrobů.

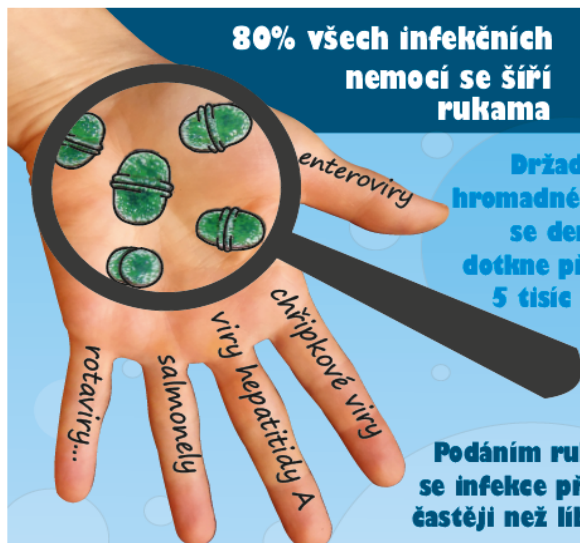
80% všech infekčních nemocí se šíří rukama

Počítačová myš je **3x** špinavější než prkénko toalety, klávesnice až **5x**

Držadel v hromadné dopravě se denně dotkne přibližně 5 tisíc rukou

1 ze 6 telefonů, 10% kreditních karet, 14% bankovek a mincí je kontaminováno fekálními bakteriemi

Podáním rukou se infekce přenáší častěji než líbáním



Kdy si mýt ruce?



před, při a po přípravě jídla



po vnesení odpadků



před, při a po manipulaci s potravinami



po kontaktu se zvířetem i jeho exkrementy



před a po konzumaci jídla



před péčí o miminko a po přebalení



po použití toalety



po použití hromadné dopravy



po návštěvě lékaře či zdravotnického zařízení



po použití nákupního vozíku



před a po ošetření rány



po manipulaci s penězi



po smrkání, kašlání a kýchání



po příchodu domů z venku

Projekt č. 10683 „Krátké intervence v praxi II“ byl realizován z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví pro rok 2017. © Státní zdravotní ústav, 2017. Dotisk 2018. PPZ č. 10917 „Krátké intervence v praxi III“ MZ ČR.



Ruce si myjte 15-30 sekund dezinfekcí nebo 40-60 sekund tekutým mýdlem



Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



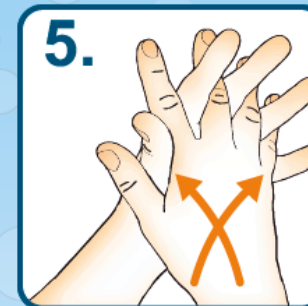
Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



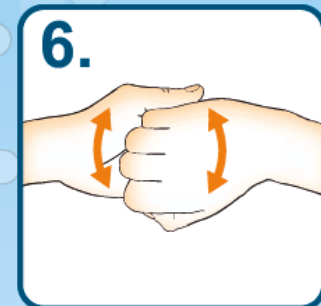
Krouživým pohybem třete ruce dlaní o dlaň.



Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaní o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.



Dejte ruce dlaněmi k sobě. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



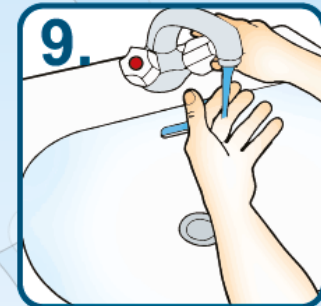
Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň levé a naopak.



Třete krouživým pohybem levý palec v sevřené pravé dlaní. Pak ruce vyměňte.



Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.



Opláchněte ruce pod tekoucí vodou a pečlivě osušte jednorázovým ručníkem.

Aby byly ručičky
čisté jako rybičky



1. Kamarádi, rychle sem!
Ručičky si umyjem.
Vodu, mýdlo na ně dáme
a básničku račínáme.

2. Melou, melou dva mlyňky,
z mýdla budou bublinky.



3. Jak udělám krabíčky?
Propletu si prstíčky!



4. Koupý kou, koupý kou,
z jedné strany na druhou.



5. Ukaž nehty! Ne a ne!
Mám je dobře schované.



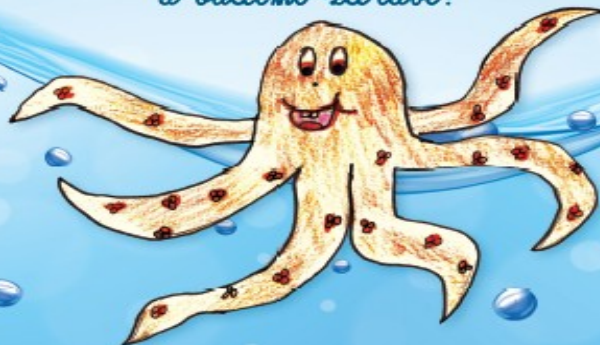
6. Válím, válím váleček,
ať mám čistý paleček!



7. Vaří myška kašičku,
pošimrám si dlaničku.



8. Opláchneme, osušíme,
jak myt ruce, teď už víme.
Takhle nás to baví
a budeme zdraví!



V letáku byly použity nákresy z publikace
„Světová zdravotnická organizace:
Směrnice SZO Hygiena rukou ve zdravotnictví: souhrn.
Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2011.“



Vydal Státní zdravotní ústav Praha
za finanční podpory MZ ČR v rámci projektu č. 10743
„Významné dny ve zdravotnictví
v kontextu podpory zdraví“, NPZ-PPZ 2017.
Praha, 2017

Kresby Tereška Müllerová
Grafické zpracování Daniella Sladká, ARG1, spol. s r.o.

9 B Jak se chránit proti hepatitidě A ?



MYTÍM RUKOU A OČKOVÁNÍM

Virová hepatitida typu A = infekční zánět jater vyvolaný virem hepatitidy A = lidově žloutenka, nemoc špinavých rukou

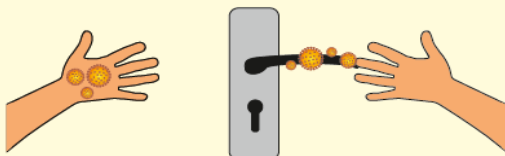
Jak se hepatitida A přenáší ?

Ze stolice do úst.

Viry se z rukou nemocného přenesou na předměty, kterých se dotýká.

Kdo je zdrojem nákazy?

Nemocný člověk vylučující viry stolici.



Pokud se těchto předmětů dotýká zdravý člověk, může si virus přenést do úst a onemocnět.



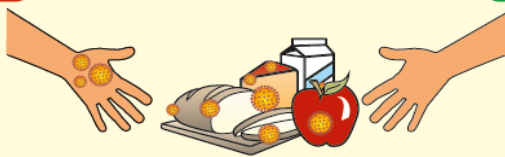
Záludnost tohoto onemocnění spočívá v jeho snadném přenosu.

O své nemoci nemusí vědět, protože je v inkubační době, která trvá 15 - 50 dní.



Na neumytých rukou virus zůstává.

Proto je důležité si mýt ruce co nejčastěji.



9 B Infikovaný člověk nemusí mít žádné příznaky, přesto virus hepatitidy A vylučuje stolicí. V důsledku nízké hygieny rukou se virus šíří také mezi injekčními uživateli drog nebo při análně orálním sexu.

PŘÍZNAKY

zpočátku podobné chřipce:

teplota, nechutenství, nevolnost, pobolívání pod pravým žeberním obloukem, bolesti břicha



později:

zežloutnutí kůže a bělma očí, ztmavnutí moči, vylučování světlé stolice, svědění kůže



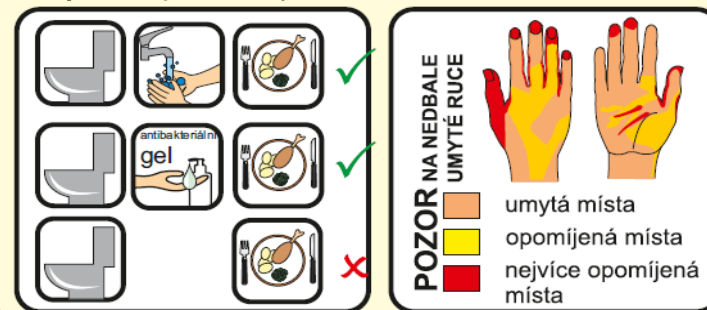
OCHRANA

Pokud cestujete do zahraničí, kde je zvýšený výskyt hepatitidy A, nechte se proti ní **očkovat** a dbejte zvýšené hygieny:

- často si **myjte ruce**. Pokud to není možné, použijte alespoň antibakteriální gel nebo ubrusky.
- **syrové mořské plody** konzumujte pouze, pokud jste očkovaní proti hepatitidě A.
- k pití a čištění zubů používejte pouze **balenou vodu**.
- nedávejte si **nápoje s ledem**. Může být připraven z vody, která není chlorovaná.
- ovoce **řádně omyjte** balenou pitnou vodou. Konzumujte pouze ovoce, které lze oloupat.
- konzumujte řádně **tepelně upravená jídla**, která prošla varem minimálně **1 minutu**.



Chladem ani mrazem se virus nezničí, naopak se prodlužuje jeho život!!!



OČKOVÁNÍ

Informace o očkování poskytnete praktický lékař pro děti a dospělé. Lze očkovat kdykoliv dle aktuálního zdravotního stavu. Očkování proti virové hepatitidě A není součástí pravidelného očkování. O cenách jednotlivých vakcín je třeba se informovat u praktického lékaře nebo ve specializovaném centru. Většina zdravotních pojišťoven na očkování přispívá.

8 TIPŮ JAK KOMPENZOVAT STRES

Už se vám podařilo dnes některé splnit?
Zkuste každý den přidat o jeden víc.

**1. ÚSMĚVEM**

- koutky úst směřující nahoru jsou pro organismus signálem k pohodě a relaxaci, i když je právě ve stresu.

**2. POHYBEM**

- alespoň 10 000 kroků denně. Prospěšná je jakákoli pohybová aktivita, třeba jen chůze do schodů.

**3. RELAXAČNÍM DÝCHÁNÍM**

- v rytmu nádech na tři - výdech na šest.
Opakujte několikrát po sobě.

**4. JÍDELNÍČKEM**

- ořechy a mandle obsahují vitamíny skupiny B, nezbytné pro výživu nervů i mozku, a hořčík, nutný pro vedení nervových vzruchů, který se při stresu rychle vyčerpává.

**5. KONCENTRACÍ**

- na to, co právě děláte. Chráníte tak mysl před přetížením - podobně jako když si děti hrají, jsou plně vtaženy do hry a nezabývají se ničím jiným.

**6. ZAMĚŘENÍM SE NA TO, CO MŮŽETE OVLIVNIT**

- povahu příbuzných ani minulost nezměníte.
Přemýšlejte pouze o tom, co můžete skutečně změnit.

**7. ROVNOVÁHOU**

- mezi prací a odpočinkem. Myslete na time management. Najděte si chvíli na to, co vám přináší radost, například: hudba, čtení, cvičení, dostatek spánku.
Dopřejte si občas den bez technologií.

**8. SETKÁVÁNÍM SE S PŘÁTELI**

- sociální opora je velmi důležitá. Pamatujte na to, že rozhovor není boj o slovo. I ten druhý má co říct - naučme se také naslouchat.



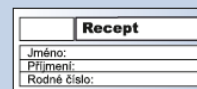
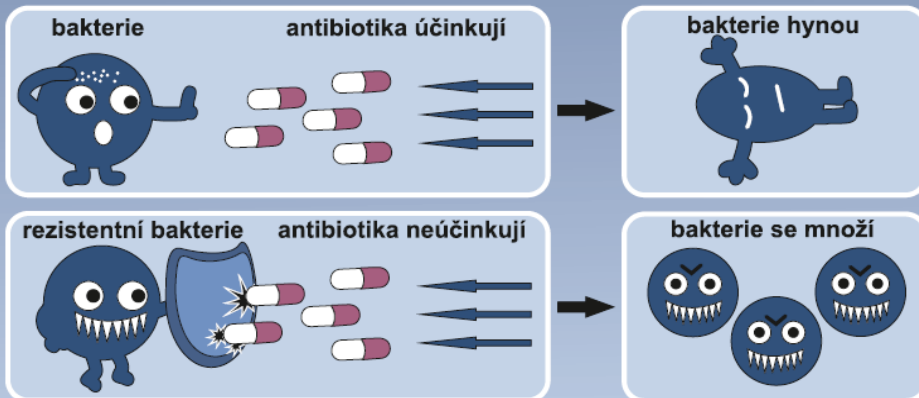
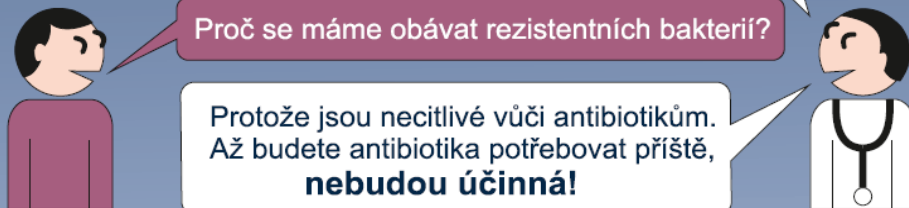
**ANTIBIOTIKA JSOU ÚČINNÁ
POUZE PROTI BAKTERIÍM
NIKOLI PROTI VIRŮM**

Virová onemocnění
(chřipka, onemocnění horních cest
dýchacích, nachlazení...) **ATB NE** ❌

Bakteriální onemocnění
(angína, zánět močových cest,
zánět středního ucha...) **ATB ANO** ✅

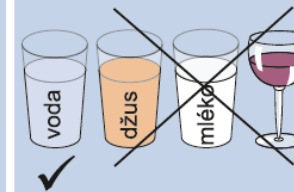
Vážným celosvětovým problémem se stala
ANTIBIOTICKÁ REZISTENCE

Antibiotická rezistence VZNIKÁ PŘI CHYBNÉM UŽÍVÁNÍ ANTIBIOTIK.
Bakterie nejsou zcela zničeny a získají schopnost odolat účinkům
antibiotik při příštím onemocnění. Stávají se rezistentními.

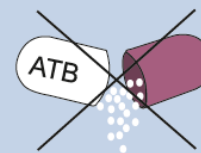


O předepsání ATB vždy
rozhoduje lékař.
Neužívejte ATB
z předchozí léčby
bez konzultace
s lékařem.

Informujte se o správném
užívání ATB a jejich
nežádoucích účincích.
O užívání ATB současně
s vašimi léky se poraďte
se svým lékařem
či lékárníkem.



ATB zapíjejte vodou
(ne ovocnými šťávami,
mlékem, alkoholem).

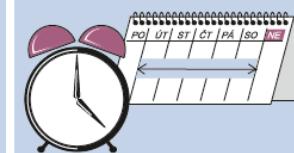


Nedělte ATB na menší dílky
bez konzultace s lékařem.
Můžete zničit jejich
účinnost.

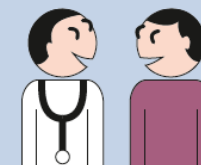
Zapomněli jste užít ATB?



Správné informace, jak
postupovat při zapomenutí
dávce, najdete na
příbalovém letáku.
Každý lék má
jiné zásady užívání.



Dodržujte přesně
předepsaný časový
harmonogram užívání ATB
a délku léčby.



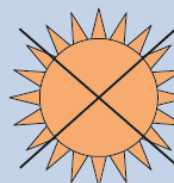
ATB nevysazujte bez
konzultace s lékařem.
Účinek ATB se nemusí
projevit do 24 hodin.



Vždy dobřete celou
doporučenou dávku i když
se zdravotní stav zlepší
po dvou dnech léčby.
Neznamená to, že jsou
všechny bakterie usmrceny.



Při užívání ATB
dodržujte klidový
a pitný režim.



Během léčby se
nevystavujte přímému
slunečnímu záření.

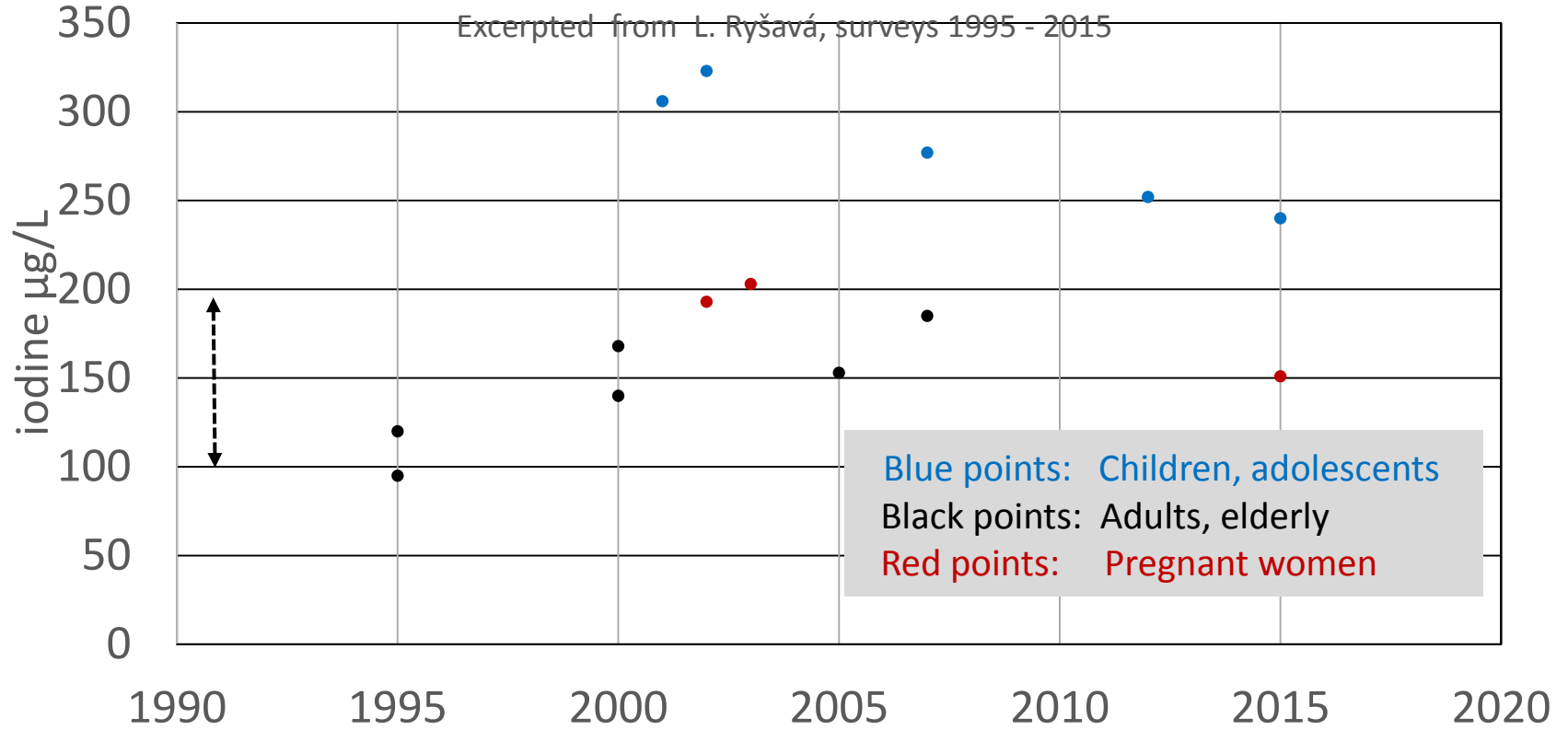
V průběhu užívání ATB
nepijte
alkoholické
nápoje.



Nikdy nepodávejte ATB
rodině nebo známému.
Bez znalosti jeho
zdravotního stavu
mu mohou uškodit.

Saturace jódem v české populaci Median urine levels of iodine

Czech Republic



Blue points: Children, adolescents
Black points: Adults, elderly
Red points: Pregnant women

↕ Adequate saturation. In pregnant's 250 µg/L

V mikrogramech (µg)

Děti 0-5 let	90 µg
Děti 6-12 let	120 µg
Děti nad 12 let a dospělí	150 µg
Těhotné a kojící ženy	250 µg

WHO, ICCIDD, 2007.

Děti 0-2 roky	více než 180 µg
Dospělí	více než 500 µg
Těhotné ženy	více než 500 µg
Kojící ženy	více než 500 µg

**Příjem nad 500-600 µg
je nebezpečný.**

WHO, ICCIDD, 2007; Zamrazil, V., Čeřovská, J.
Jod a štítné žlázy. Praha: Mladá fronta, 2014.

NADMĚRNÝ PŘÍJEM JÓDU

- může být způsobený neodůvodněným užíváním potravinových doplňků s jódem
- zvyšuje výskyt autoimunitních onemocnění štítné žlázy
- u těhotných a kojících žen může způsobit přechodnou poruchu funkce štítné žlázy novorozence a kojence

OBSAH JÓDU V POTRAVINÁCH (mikrogramy/100g)

RYBY, KORÝŠI, MOŘSTÍ ŽIVOČICHOVÉ

Sleď	39 µg
Tuňák	40 µg
Šproty	64 µg
Ústřice	59 µg
Slávky	137 µg
Kalamáry	20 µg
Krevety	130 µg
Chobotnice	20 µg
Humr	100 µg
Treska	75 µg
Makrela	115 µg
Makrela uzená	110 µg

MOŘSKÉ ŘASY

Kombu 0,5 g	1500-5500 µg
Wakame 0,5 g	250 µg

SLADKOVODNÍ RYBY

Štika	10 µg
Kapr	6 µg
Pstruh	8 µg

MLÉČNÉ VÝROBKY A VEJCE

Vejce slepičí	28 µg
Mléko	25 µg
Máslo	5 µg
Jogurt bílý	25 µg
Tvaroh	35 µg

CHLĚB

Chléb	33 µg
-------	-------

MINERÁLNÍ VODY

Hanácká kyselka	17 µg
Vincentka	523 µg
Poděbradka	11 µg



Proč jsem přišla do obchodu?
Nakoupit si zdroje

JÓDU.

Chci mít totiž zakrátko
zdravé, chytré děťátko.



**Víte, že nedostatek jódu v těhotenství
snižuje IQ dítěte o 7-15 procentních bodů?**

nesoustředěností, zvýšenou únavností, zimomřivostí, zpomalením reflexů, pocitem chladu v končetinách, suchostí kůže, zácpou, zvýšením tělesné hmotnosti, chudokrevností, zpomalením tepu, padáním vlasů, zhoršením paměti. U dětí se projevuje poruchou růstu, zvláště u dětí do tří let věku poruchou psychomotorického vývoje.

Nejvíce ohroženi jsou

- lidský plod
- děti do tří let
- dospívající
- těhotné a kojící ženy

Rizika nedostatku jódu v těhotenství

- potrat
- nízká porodní hmotnost novorozence
- vyšší porodní úmrtnost novorozence
- porucha duševního vývoje plodu se sníženým intelektem dítěte

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

vychytává
JÓD
z krve.

JÓD využívá k tvorbě
HORMONŮ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY
(thyroxin, trijodthyronin).

HORMONY ŠTÍTNÉ ŽLÁZY
OVLIVŇUJÍ RŮST A VÝVOJ celého
organismu a funkci většiny orgánů
např. mozku, nervového systému,
svalů a pohlavních orgánů.

Pro správnou tvorbu hormonů
štítné žlázy je rozhodující

RYBY, MOŘSKÉ PLODY

Minimálně 2x týdně.

Makrela uzená 110 µg jódu / 100g
Treska 75 µg jódu / 100g

MOŘSKÉ ŘASY

Jsou velmi bohatým zdrojem jódu. Opatrně s konzumací, aby nedošlo k překročení doporučeného množství jódu za den. Obsah jódu velmi kolísá u různých druhů řas.

Kombu 1500-5500 µg jódu / 0,5g
Wakame 250 µg jódu / 0,5g



JODID V TABLETÁCH 100 µg/den

Na předpis lékaře zdarma.
Žádejte u svého gynekologa.

Slouží k doplnění příjmu jódu.
Můžete si také zakoupit doplňky
stravy s obsahem jódu.
Dbejte, aby nebyl překročen
doporučený denní
příjem jódu.

VAŘENÁ KOŠŤÁLOVÁ ZELENINA, SÓJA

brokolice 15 µg jódu / 100g
kapusta 12 µg jódu / 100g

Syrová košťálová
zelenina obsahuje

27 ± 7 mg
jódu /
1 kg soli

S JÓDEM

Příjem soli maximálně 5 g denně,
včetně soli skryté v potravinách.

5 g soli = 100-170 µg jódu

MLÉČNÉ JÓDU

MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, VEJCE

sklenice
mléka
200 ml
=
50 µg jódu

vanička tvarohu 250g
=
87,5 µg jódu

1 vejce
=
15 µg
jódu

MINERÁLNÍ VODY

Jód je přirozeně obsažen
v některých minerálních vodách.

VINCENTKA

100 ml = 523 µg jódu

Dva doušky (50 ml) postačí
k naplnění denního
příjmu jódu.

Zdroj: Nutridatabaze.cz [online]. Praha: ÚZEI
[cit. 2018-02-01]. <https://www.nutridatabaze.cz/>.



Doporučený denní
příjem jódu pro
těhotné a kojící ženy

250 µg



marie.nejedla@szu.cz

<http://www.szu.cz/publikace/zdravotne-vychovne-materialy>