

DOBŘE JEZTE A PIJTE – Nová německá výživová doporučení

MUDr. Eva Kudlová, CSc.

Ústav hygieny a epidemiologie, 1. lékařská fakulta, Univerzita Karlova, Praha

Dne 5. března 2024 uveřejnila Německá společnost pro výživu (Deutsche Gesellschaft für Ernährung – DGE) tiskovou zprávu [1] popisující aktualizovaná výživová doporučení založená na nově vyvinutém matematickém optimalizačním modelu, který kromě doporučení pro zdravou výživu zohledňuje také aspekty, jako je udržitelnost, dopad na životní prostředí a stravovací návyky v Německu. Výsledky potvrzují, že rostlinná strava by měla hrát ve stravě větší roli. Podle DGE by zdravou a ekologickou stravu mělo tvořit více než $\frac{3}{4}$ rostlinných a téměř $\frac{1}{4}$ živočišných potravin. Podrobněji jsou doporučení popsána na stránkách DGE „Potravinový kruh“ a „Dobře jezte a pijte“ [2,3]. Předchozí doporučení zohledňovala podle pracovní skupiny Německé společnosti pro výživu především dostatečný příjem živin pro lidský organismus. Současná doporučení více zohledňují prevenci rizik onemocnění souvisejících s výživou a současně odráží i poznatky z dopadu potravinářského průmyslu na životní prostředí. Nová doporučení by tak měla podporovat zdravé a ekologické stravování. Pro objektivní zvážení nutričních, zdravotních a environmentálních aspektů použila pracovní skupina DGE „Food-related Dietary Recommendations“ metodo-

logii matematické optimalizace, kdy dostatečný příjem energie a dostatečný přísun živin tvoří rámec zdraví prospěšného jídelníčku. V revizi se skupina zaměřila na snížení spotřeby potravinových skupin, které jsou spojeny s rozvojem nemocí souvisejících se stravou. Zároveň byla zohledněna minimalizace škodlivých vlivů na životní prostředí a klima (emise skleníkových plynů a využívání půdy).

Literatura

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2024) Gut essen und trinken – DGE stellt neue lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen für Deutschland vor. <https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/gut-essen-und-trinken-dge-stellt-neue-lebensmittelbezogene-ernaehrungsempfehlungen-fuer-deutschland-vor/> (Přístup března 2024)
2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2024) DGE-Ernährungskreis. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/> (Přístup března 2024)
3. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2024) Gut essen and trinken – die DGE Empfehlungen <https://www.dge.de>

Tabulka 1 Rozdíly mezi dosavadními a novými doporučeními Německé společnosti pro výživu [4,5]

	Nově	Dosud
Nejlepší je pít vodu	1,5 litru denně	
Ovoce a zelenina – hodně a barevné	minimálně 5 porcí/den (550 g)	
Luštěniny a ořechy - jezte pravidelně	1 porce ořechů (25 g) denně minimálně 1 porce luštěnin (125 g) týdně	Zahrnuto v ovoci a zelenině
Celozrnné potraviny jsou nejlepší volbou	5 porcí potravin z obilovin výrobky/den (300 g)	
Preferujte rostlinné oleje	1 porce/den (10 ml)	
Mléko a mléčné výrobky každý den	2 porce/den (400 ml mléka)	3 porce/den (700 ml mléka)
Ryby každý týden	1-2 porce/týden (180 g)	
Maso a uzeniny – méně je více	do 300 g masa a uzenin týdně	až 300-600 g masa a uzenin týdně
Sladké, slané a tučné potraviny – lepší vynechat	Maximálně 8 % celkového příjmu energie	Žádné doporučení
Užijte si jídla	Užijte si jídla, udělejte si čas a dopřejte si pauzu	Myslete na to, co jíte, a užijte si jídla
Udržujte fyzickou aktivitu a sledujte svoji hmotnost	Beze změny	

Obrázek 1 Porovnání potravinových kruhů 2017 a 2024 Německé společnosti pro výživu

2017 [5]

2024 [5]

**Zdroj obrázku:**

Food-based dietary guidelines - Germany (fao.org)
<https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/germany/en/>

- de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/#c6461 (Přístup duben 2024)
4. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2024) Gut Essen und Trinken – die DGE-Empfehlungen Was ist neu? <https://www.dge.de/fileadmin/dok/gesunde-ernaehrung/ernaeh->

Zdroj obrázku:

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/jpg> je na <https://vegconomist.com/health/german-dietary-guidelines-recommend-plant-based-foods/>

- hrungsempfehlung/DGE-Empfehlungen-was-ist-neu.pdf (Přístup březen 2024)
5. Food-based dietary guidelines – Germany (2017) <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/germany/en/> (Přístup březen 2024)