

Sacharidy

Zjištěné hodnoty obvyklého přívodu:

Odhad distribuce obvyklého přívodu sacharidů pro jednotlivé věkové kategorie u dětí a kojících matek z pilotní studie PANCAKE je zobrazen v tabulce níže. Střední hodnota přívodu (p50) byla u kojenců na úrovni 66 g/den (mimo kojení), u batolat 158 g/den (mimo kojení), u dětí 223 g/den a u skupiny kojících matek 256 g/den.

Zjištěný obvyklý přívod sacharidů (g/os/d)

| Kategorie | t. hm. (kg) | n | avg | sd | p5 | p10 | p25 | p50 | p75 | p90 | p95 |
|---|-------------|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Kojenci¹ (3 - 11 m) | 8,5 | 64 | 67 | 47 | 1 | 1,6 | 17 | 66 | 107 | 125 | 132 |
| Batolata² (12 - 35 m) | 13,1 | 64 | 161 | 41 | 101 | 114 | 137 | 158 | 182 | 213 | 216 |
| Děti (3 - 10 r) | 23,9 | 62 | 230 | 39 | 184 | 190 | 204 | 223 | 255 | 290 | 303 |
| Kojící matky³ | 67,1 | 41 | 261 | 47 | 199 | 207 | 222 | 256 | 295 | 313 | 341 |

Pozn.:

1 Ve skupině Kojenci bylo 64 % plně nebo částečně kojených dětí. Přívod nutričních složek mateřským mlékem nebyl sledován.

2 Ve skupině Batolata bylo 14 % částečně kojených dětí. Přívod nutričních složek mateřským mlékem nebyl sledován.

3 Kojící matky byly zahrnuty pouze v rámci skupiny Kojenci.

Doporučení pro přívod sacharidů:

EFSA (2010) nestanovila pro sacharidy referenční hodnotu AR, kterou by bylo možné využít pro hodnocení adekvátnosti přívodu u populačních skupin. EAR (USA, 2006), která je součástí amerických DRI a je obdobou AR, byla stanovena ve výši 100 g/d pro všechny věkové kategorie s výjimkou těhotných a kojících žen. Pro kojící ženy je uváděna hodnota EAR na úrovni 160 g/d.

Hodnocení obvyklého přívodu:

Při srovnání s referenčními hodnotami EAR se jeví přívod sacharidů jako dostatečný ve všech sledovaných věkových skupinách. V případě sacharidů je však hodnocení přívodu většinou prováděno vyjádřením jejich podílu na celkovém energetickém přívodu (viz kapitola Makronutrienty – podíl na energetickém přívodu).

Nejvýznamnější zdroje ve stravě:

U kojenců byly hlavními zdroji sacharidů ve stravě ovoce, kojenecká mléčná výživa a obilninové kaše. Rovněž u batolat patřilo ovoce mezi nejvýznamnější zdroje, dále také mléko a mléčné výrobky, obiloviny a výrobky z obilovin, především běžné pečivo. U dětí a kojících matek mělo největší podíl na přívodu sacharidů běžné pečivo. Zdrojem bylo i jemné a trvanlivé pečivo, dále ovoce, obiloviny, brambory a mléčné výrobky. Na významu však nabyly i další zdroje jako nealkoholické nápoje a cukrovinky.

Nejistoty spojené s interpretací výsledků:

Při interpretaci dat je třeba brát v úvahu, že u kategorie kojenců není zahrnut přívod sacharidů z mateřského mléka, které tvoří podstatnou složku stravy u této věkové skupiny. Hodnoty vyjadřují pouze tu část, která byla čerpána běžnou stravou nikoli kojením. V kategorii batolat bylo 14 % dětí částečně kojených, což je možné v celkovém hodnocení zanedbat, vzhledem k tomu, že kojení pouze doplňovalo běžnou stravu. Je třeba také brát v úvahu, že se jedná o výsledky zjištěné v pilotní studii a počet respondentů je nižší, než by odpovídalo vzorku reprezentativnímu pro populaci ČR.

