

# HYGIENICKÁ STANICE HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY

Rytiřská 12, pošt. schr. 203, 110 01 Praha 1

Tel.: 296336702 Fax: 2421 2335

E-mail: HS@HYGPRAHA.CZ, WWW.HYGPRAHA.CZ

V Praze 16.10.2003

## Věc: Návrh výživových doporučených dávek - připomínky

K předloženému návrhu výživových doporučených dávek mám tyto připomínky:

**Vápník** – navržená dávka 1 000 mg a vyšší je při určitém daném objemu stravy nedosažitelná pro organismus, pro co svědčí i obtížně dosažitelná dávka 800 mg ve stávajících VDD. Doporučuji proto hodnotu snížit na 800 mg a k tomu úměrně upravit dávky pro těhotné a kojící ženy. Současně musí být upraveny i hodnoty fosforu tak, aby zůstal poměr 1:1. Pokud nedojde k úpravě bude to znamenat, že k dosažení navržené dávky musí být používány potravinové doplňky. Myslím si, že navrhovat dávky s tím, že jsou nenaplnitelné (viz komentář k Ca) a spoléhat prakticky na to, že si občan bude kupovat doplňky je neprofesionální. Dávky jsou koncipovány pro zdravé osoby bez přihlídnutí na zvýšenou potřebu při změněném zdravotním stavu či individuální potřebě. O doplňcích v tomto případě by měl rozhodovat ošetřující lékař, vč. sportovního.

**Vitamín C** - navržená denní dávka 100 mg je ideální sen, kterého nelze dosáhnout z běžně konzumovaných potravin a domnívám se, že lépe je navrhnout denní dávku nižší např. 70 – 80 mg, která se dá lépe pravidelně naplnit a má větší význam pro organismus než nárazové dávky vyšší či vysoké. Jako příklad lze uvést, že se dávka nenaplní ani při konzumaci tří pomerančů. Navržená dávka znamená denní závislost na potravinovém doplňku.

**Jód** – je navržena vysoká, prakticky limitní dávka, na rozdíl od optimálních ostatních dávek. Navrhuji dávky snížit na 130 – 140 mikrogramů, neboť při současné plošné fortifikaci i základních potravin jodem, lze snadno tuto hodnotu překročit. Jako příklad lze uvést fortifikaci mléčných, masných, mlýnskopekárenských a cereálních výrobků a to jak pro dospělé tak i pro děti.

**Vitamín B2** – ve skupině 19 – 59 a dospělí je nelogicky uvedena dávka nižší při vyšší zátěži. V tabulkách zaslanych v červnu 2003 byl návrh logický a odpovídající. Jde pravděpodobně o tiskovou chybu.

**Fyziologické skupiny** – nejsou ve všech případech dobře statisticky vyjádřeny a budou v praxi činit potíže při dosažení stejného věku ve dvou rozdílných skupinách.

Př. 0-6 měs. a 6-12 měs. a 1-3 roky.

Dále některé skupiny neodpovídají skutečnosti z hlediska stravovaných skupin v předškolních a školních zařízeních. Př. domovy 1-3 roky, školní docházka od 6ti let, nikoliv od 7 let.

Doporučuji přehodnotit věkové rozložení i počet populačních skupin, aby v praxi tyto návrhy byly použitelné pro přípravu jídelních lístků, resp. normování dávek.

Doporučuji zvážit vytvoření tabulky, která by navrhovala jen základní fyziologické skupiny bez rozdílu pohlaví a průměrné dávky nutrič. faktorů z důvodů naplnění poslání VDD jako pracovní pomůcky v různých oblastech, např. ve stravovacích službách, pro

výrobce potravin, pro hodnocení spotřeby potravin populač., skupin atd. Taková tabulka existovala i dříve pro 60 kg zdravého člověka. Je třeba si uvědomit, že jak ve stravovacích službách tak i u potravin se dávky vypočítávají průměrem, který je na libovůli provozovatele a je to zatíženo více chybami, než když tyto hodnoty budou dány celostátně.

MUDr. Marie Čemusová  
vedoucí odboru HV a PBU

## Hrubý Jaromír MUDr.

---

**Od:** Buzková [jaromira.buzkova@khsplzen.cz]

**Odesláno:** 31. října 2003 11:46

**Komu:** Jaromír Hrubý

**Předmět:** Výživové doporučené dávky

Pane doktore,  
k návrhu výživových doporučených dávek mám tuto připomínku: Doufám, že omylem vypadly údaje týkající se sacharidů. V tabulce jsou uvedeny pouze bílkoviny a tuky. Pro vyvážený trojpoměr by měly být do tabulky zařazeny i sacharidy. Jiné zásadní připomínky nemám.

MUDr. Jaromíra Buzková  
ved. odboru HV a PBU KHS Plzeňského kraje