



## Viac zdravej výživy a menej zdravotných rizík

Zabrániť predčasným úmrtiam, významne znížiť negatívnu záťaž súvisiacu s výživou a vďaka správnym stravovacím návykom predchádzať obezite, chronickým ochoreniam či zbytočným predčasným úmrtiam. To je cieľom Akčného plánu pre potraviny a výživu na roky 2017 – 2025, ktoré tento týždeň predstavil na rokovaní vlády minister zdravotníctva Tomáš Drucker.

### Správne stravovacie návyky pomôžu predísť vážnym ochoreniam

Zlé stravovanie vplýva negatívne na ľudský organizmus a môže byť faktorom vplývajúcim na vznik kardiovaskulárnych, onkologických, respiračných či diabetických ochorení, pričom štatistiky hovoria jasne. Podľa údajov WHO je práve európsky región najviac postihnutý neprenosnými chronickými chorobami, ktoré sú hlavnou príčinou invalidity a úmrtia. **„Akčným plánom pre potraviny a výživu sme sa rozhodli situáciu u nás zlepšiť. Plánujeme znížiť v potravinách podiel soli, znížiť podiel trans-mastných kyselín, znížiť podiel cukru. Môžem skonštatovať, že vo verejných stravovacích zariadeniach sa už v minulom rok podarilo znížiť podiel soli až o tridsať percent, v pekárenských výrobkoch sa v spolupráci s potravinárskym priemyslom znížila soľ o desať percent. Máme však vysoké ukazovatele, ktoré sa týkajú cukru. Medziročne sa nám zvýšil podiel konzumácie cukrovín, nižší podiel máme pri konzumácii ovocia, zeleniny, bielkovín a naopak vysoký podiel konzumácie máme v oblasti bravčového mäsa,**“ skonštatoval minister zdravotníctva Tomáš Drucker.

### V EÚ žije s nadváhou a obezitou 200 miliónov ľudí

V krajinách EÚ aktuálne s nadváhou a obezitou žije približne 200 miliónov dospelých, viac ako polovica z nich sú muži. Práve vysoká hmotnosť má za následok každý rok približne 320 000 úmrtí mužov a žien v 20 krajinách západnej Európy.

### Európa prijíma opatrenia, k snahe o zdravšie stravovanie sa pripájame aj my

Na prevenciu proti obezite a nadváhe sa na medzinárodnej úrovni prijímajú mnohé opatrenia. Európska komisia v roku 2007 zverejnila stratégiu pre Európu týkajúcu sa výživy, nadváhy a obezity. V súlade s týmto zámerom Regionálny výbor WHO pre Európu vypracoval výživovú politiku v Druhom európskom Akčnom pláne pre potraviny. Ministri krajín Európskeho regiónu prijali v roku 2013 vo Viedni Viedenskú deklaráciu pre výživu a neprenosné chronické choroby v kontexte dokumentu Zdravie 2020, ktorá vyzýva k rozhodnému a zosúladenému postupu krajín. Uznáva, že stratégia na zlepšenie zdravia a diétne opatrenia si vyžadujú vládou vedené opatrenia v širokom spektre oblastí.



**„Podľa správy o zdravotnom stave obyvateľstva za roky 2012 – 2014 v populácii 0 – 64 má Slovenská republika mieru úmrtnosti na choroby obehového systému 2,5-krát vyššiu ako Rakúsko, 1,7-krát vyššiu ako Fínsko a 1,2-krát vyššiu ako Česká republika. Výživa je preto dôležitým faktorom prevencie. Podpora a dostupnosť zdravej, pestrej stravy je jedným z dôležitých nástrojov pre zlepšenie zdravia, pohody a kvality života obyvateľov. Znižovanie príjmu rizikových faktorov je cesta, ako postupne skvalitňovať výživu i skladbu potravín. Zároveň je stále potrebné zvyšovať príjem niektorých vitamínov, minerálnych látok a aj vlákniny v dennej strave,“** hovorí **MUDr. Iveta Trusková, PhD.** z Úradu verejného zdravotníctva SR a konštatuje, že Akčný plán otvorí možnosti správnejšej voľby zdravších potravín a tým pádom zdravšieho stravovania.

Slovenský Akčný plán vychádza z plánu WHO pre výživu a potraviny na r. 2014-2020, z Bielej knihy (EÚ výživových kritérií z r. 2014), dokumentov Viedenskej deklarácie pre výživu a jeho súčasťou sú úlohy pre rezorty zdravotníctva, pôdohospodárstva, školstva, kultúry, práce, sociálnych vecí a rodiny.

Ciele akčného plánu sú zamerané na podporu zlepšenia celkovej kvality výživy a podporu zdravia.

Viac informácií je k dispozícii tu:

<http://www.rokovania.sk/File.aspx/ViewDocumentHtml/Mater-Dokum-207095?prefixFile=m>

## **Kontakt**

Mgr. Zuzana Eliášová  
hovorkyňa  
Komunikačný odbor  
Ministerstvo zdravotníctva SR  
Limbová 2, 837 52 Bratislava  
Tel: +421 918 709 790  
e mail: [zuzana.eliasova@health.gov.sk](mailto:zuzana.eliasova@health.gov.sk)  
[tlacove@health.gov.sk](mailto:tlacove@health.gov.sk)

Ministerstvo zdravotníctva SR  
Limbová 2, P.O.BOX 52  
837 52 Bratislava 37  
Tel.: +421 2 593 73 116  
Fax.: +421 2 547 77 983