



## VÝŽIVA VČERA, DNES A ZAJTRA

Ladenie úvodníka podmieniajú dve významné udalosti: 16. októbra sme si pripomenuli Svetový deň výživy, ktorý bol tento rok určený významu optimálneho zloženia a spotreby potravín, a priamo s tým súvisiaci 3. kongres Slovenskej obezitologickej asociácie v dňoch 21.–23. októbra v Bratislave a v nadväznosti 4.–6. novembra 2021 kongres zameraný na chirurgiu obezity a metabolické poruchy v Prahe. Prvá udalosť sa týka interdisciplinárneho medicínskeho odboru hygiena výživy, ktorý sa podieľa na riešení ochrany a podpory zdravia obyvateľstva. Jeho dve základné bázy predstavujú fyziológia a patofyziológia výživy

Ľudia a hygiena potravín, ktorá presadzuje diferencované zabezpečenie populácie nutrične plnohodnotnými i zdravotne bezpečnými potravinami. V tradícii ešte z čias Československa to predstavujú vypracované odporúčané dávky spotreby potravín, ktoré vyjadrujú praktickú realizáciu fyziologických odporúčaných výživových dávok pre obyvateľstvo ČR a SR. Disponujeme tak nielen dávkami potravín pre priemerného spotrebiteľa, ktoré sú významné z národohospodárskeho hľadiska a umožňujú medzinárodné porovnania štandardov výživy, ale aj odporúčanými dávkami potravín pre predškolské a školské spoločné stravovanie, ako i pre výživu seniorov v domovoch sociálnej starostlivosti, vrátane zabezpečenia ich požiadaviek na liečebnú výživu.

Splnené sú tým požiadavky World Health Organization a Food and Agriculture Organization of the United Nations k Svetovému dňu výživy 2021, okrem iného zamerané aj na prevenciu viacerých degeneratívnych chorôb hromadného výskytu, ktoré vykazujú priamy vzťah k dysbalančnej výžive. Hlavným cieľom hygieny výživy je vytvorenie obrazu o správnej výžive pre jednotlivé fyziologické skupiny obyvateľstva. Považujem za potrebné vyjadriť sa aj k v súčasnosti často nesprávne používanému termínu alternatívnej výživy, ktorý možno použiť iba v prípade, keď ide o nutrične rovnako plnohodnotný typ stravovania, porovnateľný s racionálnou výživou. Túto podmienku spĺňa iba vegetariánske stravovanie, aj to len pre dospelého jedinca znalého princípov danej výživy, a v žiadnom prípade nie vegánska, makrobiotická alebo iné podobné formy výživy, ktoré ostávajú vzdialené od základných požiadaviek zdravej výživy. Nemožno ich preto akceptovať ako trvalý spôsob výživy, snáď iba na niekoľko tzv. odľahčovacích dní.

Hlavný nástroj preventívnej medicíny predstavujú epidemiologické štúdie výživy, ktoré majú v Čechách i na Slovensku dlhú tradíciu. Jedny z prvých štúdií v Československu boli uskutočnené pracovníkmi endokrinologických ústavov v Prahe doc. Šilinkom a spol. a v Bratislave doc. Podobom a spol. v povojnových rokoch 1949–1953. Riešili výskumnú úlohu zaoberajúcu sa výskytom endemickej strumy a endemických neuropsychických degenerácií (oligofrénie a kreténizmu) s určením ich výskytu a rizikových oblastí v súvislosti s nedostatkom jódu v strave. V Čechách bolo klinicky vyšetrených okolo 600-tisíc osôb a na Slovensku v 602 obciach 160-tisíc osôb oboch pohlaví a takmer všetkých vekových kategórií, čo je dnes nepredstaviteľný rozsah štúdií.

Tieto štúdie priniesli prioritné poznatky a návrh prevencie strumy zavedením jodidácie kuchynskej soli v dávke 25 mg/kg soli. Docielilo sa tým vymiznutie endemickej strumy a kreténizmu v Československu. Výsledky týchto štúdií rezonovali nielen v európskom meradle, ale dosiahli až svetový význam.

Na začiatku 50. rokov minulého storočia sa uskutočnil aj prvý celoslovenský výskum výživy obyvateľstva pracovníkmi Štátneho ústavu pre výživu ľudu a diétetiku v Bratislave (Budlovský, Sečanský a spol.). Sledovaný súbor tvorilo 10-tisíc klinicko-nutrične vyšetrených osôb a získané výsledky poukázali na značné regionálne rozdiely vo výžive obyvateľstva a v niektorých prípadoch na ich zdravotne nepriaznivé dosahy.

Druhý reprezentatívny výskum výživy obyvateľstva Slovenska sa uskutočnil v rokoch 1983–1989. Pracovníci Výskumného ústavu výživy ľudu v Bratislave (Kajaba, Nagy a spol.) uskutočnili výskum, ktorý v dvoch etapách (jarný a jesenný výskum) poskytol výsledky klinického vyšetrenia 24-tisíc osôb oboch pohlaví, detí a dospelých a u vyše polovice uvedeného súboru sa uskutočnilo aj biochemické vyšetrenie. Cieľom bol výskum zameraný i na zistenie prevalence nekontagióznych chorôb v populácii, hlavne obezity a jej komplikácií, dyslipoproteinémií, diabetu 2. typu, artériovej hypertenzie a niektorých iných.

Na tohoročnom kongrese o obezite v Bratislave sa vo viacerých vystúpeniach potvrdil poznatok, že obezní ľudia majú predispozíciu k horšiemu prekonávaniu covidu-19. Prejavuje sa ťažším klinickým priebehom, častejšou potrebou umelej pľúcnej ventilácie a, žiaľ, i zvýšenou smrtnosťou. Vyplýva z toho, že popri generácii seniorov a osôb s vážnejšími chronickými chorobami predstavujú aj obezní jedinci vo zvýšenej miere rizikovú skupinu populácie a mala by sa preto i u nich prednostne vykonať vakcinácia proti koronavírusu SARS-CoV-2. Vystáva tým pre všetkých pracovníkov preventívnej medicíny aktuálna úloha edukovať ľudí o význame zdravého životného štýlu, prevencie obezity, ako aj vakcinácie, pretože táto predstavuje v súčasnosti hlavný nástroj zvládnutia pandémie spôsobenej novým koronavírusom SARS-CoV-2 a jeho mutáciami.

V súčasnosti a blízkej budúcnosti by bolo žiaduce uskutočniť viaceré štúdie v rámci hygieny výživy, napríklad výskum prevencie, profylaxie a liečby postkovidového syndrómu kvalitnou stravou s dostatočným zastúpením vitamínov D, C, E, K a stopových prvkov, hlavne zinku a selénu, a snád' aj ďalšími nutraceutikami – flavonoidmi, antioxidačným tripeptidom glutationom a inými biogénnymi faktormi, ktoré by mohli priniesť cenné nové poznatky založené na evidence based medicine.

*Doc. MUDr. Igo Kajaba, PhD.*