

Světový den výživy

Ke Světovému dnu výživy (16. říjen) se často píše úvodníky, komentáře. Byl jsem osloven a přiznám, jsem trochu na rozpacích. Proč?

V souvislosti s výše zmíněným Světovým dnem se často diskutuje o nedostatku potravy na velké části zemského povrchu na jedné straně, o nadbytku a plýtvání na straně druhé. Obávám se, že úvodník v odborném časopise tuto situaci nezmění, tak jako neovlivní tisíce běženců proudících ze zemí chudých do zemí bohatších na jídlo. Nezmění chování lidí ze zemí veskrze bohatších vůči lidem chudým a většinou současně bezmocným, mnohdy jednajících ve stresu zkratkovitě a kteří ve velké většině za tuto situaci nemohou a na jejímž vzniku se povětšinou nepodíleli, ale stali se nástrojem v rukou jiných.

V našich zeměpisných šířkách je „in“ zdravě jíst. Nejlépe středomořskou stravu, která obsahuje vyšší zastoupení zeleniny, ovoce i například optimální složení tuků a mastných kyselin. Výsledky volající přímo po napodobení. Na druhé straně ale opomíjíme jiné a závažné souvislosti; například středomořská strava nevyřeší nárůst kardiovaskulárních onemocnění v zemích, kde se bojuje a je zde přítomen permanentní stres ze sebevražedných atentátů či bombardování.

Obávám se, že jsme v průmyslově vyspělých zemích nemocní. Nemocní z toho, kolik potřebujeme nejenom zkonzumovat a vystavit za výlohy našich obchodů, ale i co přivést, odvést, vyměnit, exportovat i importovat. A tak trochu uniká smysl, proč stejnou komoditu transportujeme tam a stejnou zase zpátky, nepočítáme-li ekonomickou výtežnost. Vše musí fungovat na plné obrátky, objem, rychlost. Konec konců, děje se tak v zájmu lidí. Děje se tak ale v zájmu výživy a zdraví lidí?

Co říci ke světovému dni výživy, kdy řada populárních ale i odborných článků hodnotí kladně příjem omega-3 mastných kyselin i význam příjmu převážně rybích produktů, když titíž lidé evidentně nemají představu, jaký je přirozený přírůstek ryb ve světových mořích a ve chvíli prosazení zdravého způsobu výživy ve vztahu ke konzumu ryb bychom se jich na zemi zbavili velice rychle a možná i definitivně!

Při této příležitosti si vybavuji jednu příhodu starší dvaceti let. Studentky z Mongolska jsem se tenkrát zeptal, jak se jí u nás líbí a jak jí chutná naše strava včetně pověstných knedlíků. Odpověď byla jednoduchá. „Víte, mně vaše strava nevyhovuje. Ne, že bych byla vybíravá, ale já byla celý život zvyklá na velký příjem masa každý den, mí rodiče pásli celoročně velká stáda dobytka, my obilí téměř nepoužíváme. A já při výši přiznaného stipendia si tady nemohu dovolit nákup masa v množství, na jaké jsem zvyklá.“ Zkuste se podívat do odborné literatury věnované výživě, zda rozlišuje tyto zdánlivě maličkosti – kdo a odkud pochází a jaké byly a jsou jeho stravovací návyky. Většinou se vše schovává za multicentrické, dvojité slepé, randomizované studie a nejlépe zjištěné na tisícových populacích značně nehomogenních a blíže nedefinovaných jedinců.

V poslední době přibyla i u nás řada exotických restaurací a občerstvení, mnozí známí lidé se vyjadřují ke svému kulinářskému umění. Potom uvádí, že jde o jídla typická pro tu kterou. Při bližším pohledu ale zjistíte, že tato země má kuchyni několik a značně odlišných, ať už ve vztahu k rýži, k masu i obilí – o koření, zelenině či ovoci ani nemluvě.

A to nehovořím o dalších záluďnostech výživy, například ve vztahu ke zdroji bílkovin. Zatímco brouci, obvyklí v řadě zemí, jsou naopak námi vnímání – řekněme – velmi odměřeně. Nejinak tomu je i ve vztahu k dalším živočichům. To, co je u nás lahůdkou, je pro jiné země nepředstavitelné tabu a naopak. A tak nastupují ochránci, etické komise i rozhořčené reakce. Ale jak do budoucna zajistit odpovídající množství proteinů pro narůstající populaci už říká málokdo.

Jak chcete ve vztahu ke Světovému dni potravy srovnávat neporovnatelné? Chápu, že bohatý člověk žije zdravěji už z jednoduchého principu, že se snaží nepřejídat. Pokud bude natolik uvědomělý, že bude jíst do polosity a pít do polopíta (a ne po vzoru některých – já na to mám a s chutí sním tři řízky a zapiji tím, co si každý dovolit nemůže), nemusím být žádný velký odborník, abych u tohoto člověka s vysokou mírou pravděpodobnosti předpověděl vyšší věk dožití ve srovnání s člověkem s nižším příjmem i většími starostmi o zaměstnání a zajištění nezbytného příjmu.

Celkově mám ze všech výživových doporučení pocit, že příkazem dne je nutnost být v normě. V příjmu, ve výdeji, v hmotnosti, v pohybových aktivitách. Vybavuji si tetičku Sklenářovou na Valašsku, jež s body mass indexem nad normou zvládala kotáry (kopce) i vázala snopy na poli při žních s mojí staženkou, jejíž body mass index patřil k nižším. Některé dnešní „girls“ s body mass indexem na dolní hranici normy má problém se ohnout a dojít na zastávku městské dopravy.

Co tedy říci ke Světovému dni potravy? Potrava je součástí zdraví, má významný vztah i k celkovému psychickému naladění člověka. Výživa významně doplňuje nejenom životní styl, je jeho nedílnou součástí. Tak nám životní styl zpětně ovlivňuje a modifikuje příjem i typ stravy. V řadě případů tak ovlivňuje nejen zdraví, ale i chování jedince, kmene, společnosti. Odborníci dokonce hovoří o farmakonutrici, o možném ovlivnění psychického nastavení se všeobecně již tolik nahlas nehovoří.

I v našich zeměpisných šířkách jsou časté nutriční deficity – a to nemám na mysli klasicky zmiňovanou proteino-energetickou malnutrici zejména vybraných skupin obyvatelstva. Například četnost anémie, která ale musí být diagnostikována nejen na základě znalosti koncentrací železa v krvi i erytrocytů, ale i na základě znalosti aktuální koncentrace transferinu, feritinu, vazebné kapacity pro železo. Přítomnost anémie v klinické praxi znamená zvýšení srdeční zátěže a to až o 50 %, vyjádřeno minutovým srdečním výdejem. Jinými slovy řečeno, nadměrná zátěž srdce, která vůbec nemusela nastat, byla vyvolána deficitem, který lze v naší zemi nejenom jednoduše diagnostikovat, ale následně i léčit substitucí ve většině případů pouhé dva měsíce. Děje se tak?

A jak to světově ovlivnit? Být seriózní, méně mluvit a více v malých a postupných krocích cíleně v konkrétních podmínkách postupovat a jednat. Mnohé již bylo dosaženo, zejména na poli zemědělství, ale jak konstatuje zpráva FAO (The Food and Agriculture Organization of the United Nations), trpí ve světě hladem a chudobou stále přes 850 milionů lidí.

To je velký problém k řešení pro ty, co pomoci nejenom mohou, ale o blaho lidu se starají přímo programově, tedy politici. Neznám naléhavější úkol k řešení.

doc. MUDr. Zdeněk Wilhelm, CSc.

Fyziologický ústav LF MU

Komenského náměstí 2, 662 43 Brno

e-mail: zwilhelm@med.muni.cz