

Konference

FOOD NEWS 2018

O VÝŽIVĚ SERIÓZNĚ

19. května 2018
SBORNÍK



OBSAH

O KONFERENCI FOOD NEWS 2018.....	5
PŘEHLED, PROPOJENÍ METABOLISMU A MEZIORGÁNOVÁ VÝMĚNA ENERGETICKÝCH SUBSTRÁTŮ	6
MUDr. Matěj Kohutiar, Ph.D., VŠ pedagog, biochemik a potravinářský technolog (ČR)	
PROČ TLOUSTNEME. KALORICKÁ VERSUS HORMONÁLNÍ PŘÍČINA OBEZITY	7
PharmDr. Margit Slimáková, specialista na zdravotní prevenci a výživu (ČR)	
METABOLICKÁ FLEXIBILITA	8
Vít Schlesinger, expert na komplexní přípravu vrcholových sportovců (ČR)	
KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ – ŠIRŠÍ PERSPEKTIVA	8
Dr Aseem Malhotra, MBChB, MRCP, kardiolog (Velká Británie)	
KOŘENOVÉ PŘÍČINY A ŘEŠENÍ PRO KARDIOVASKULÁRNÍ A DALŠÍ ONEMOCNĚNÍ.....	10
Ivor Cummins BE (Chem) CEng MIEI PMP, chemický inženýr, specialista na kořenové příčiny chronických onemocnění (Irsko)	
EPIDEMIOLOGIE OBEZITY A CIVILIZAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ – FAKTA Z PORADEN SVĚTA ZDRAVÍ	11
MUDr. Ondřej Nývlt, předseda Vědecko-lékařské rady Světa zdraví (ČR)	
ÚLOHA MIKROBIOMU VE ZDRAVÍ A NEMOCI.....	12
Prof. MUDr. Libor Vítek, Ph.D., MBA, internista, hepatolog a klinický biochemik (ČR)	
VLIV RODINY A PROSTŘEDÍ NA DĚTSKOU OBEZITU I OBEZITU DOSPĚLÝCH.....	13
MUDr. Zlatko Marinov, dětský obezitolog (ČR)	
PRŮMYSLOVÉ ZPRACOVÁNÍ POTRAVIN A METABOLICKÉ PORUCHY. EXISTUJE SOUVISLOST?	14
Gábor Erdösi, MSc, MBA, expert v oblasti průmyslového zpracování škrobu (Maďarsko)	
JAK SE ORIENTOVAT V INFORMAČNÍ DŽUNGLI 21. STOLETÍ.....	15
Mgr. Jan Vyjídák, LL.M, MSc, advokát a nezávislý poradce v oblasti výsledků lékařské péče a procesní optimalizace ve zdravotnictví (ČR)	
HARMONOGRAM KONFERENCE FOOD NEWS 2018	17

O KONFERENCI FOOD NEWS 2018

Denně na nás ze všech stran útočí informace, co jíst, abychom byli zdraví, štíhlí, vitální a měli neustále dobrou náladu. Neexistuje univerzální návod, jak toho dosáhnout. Cílem konference FOOD NEWS 2018 s podtitulem O VÝŽIVĚ SERIÓZNĚ je ukázat, jak z pohledu jednotlivých odborníků s jídlem nakládá náš organismus a jaký vliv má to, co jíme, na naše zdraví. A také, jak hledat a vybírat z nepřehledného množství informací ty správné.

Na konferenci budou přednášet čeští i zahraniční odborníci*, kteří se ve svých profesích těmito tématy dlouhodobě zabývají a jsou uznáváni laickou i odbornou veřejností.

Celým dnem vás provede moderátorka České televize Daniela Písařovicová. Čestným hostem konference bude RNDr. Petr Fořt, CSc., autor mnoha knih o výživě a uznávaný odborník.

Přijďte si společně s námi udělat vlastní a strážlivý názor na to, jaká je výživa a její vliv na naše zdraví v roce 2018. Těšíme se na setkání s vámi!

Konference se koná v sobotu 19. května 2018 v Kongresovém centru Praha (vchod č. 10 jižní sál 1 AB), 5. května 1640/65, 140 00 Praha 4 – Nusle.

Pořadatelem konference je společnost SUNKINS a.s., majitel a provozovatel programu Svět zdraví, se sídlem Praha 2, Americká 579/17, PSČ 120 00, IČ: 27862267, zapsaná v obchodním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, oddíl B, vložka 11595.

Partnery konference jsou Fér potravina z.s. a Aliance výživových poradců.

Kontaktní osoba konference je Markéta Hrodková, PR a event manažerka společnosti Svět zdraví: info@foodnews2018.cz, +420 777 755 601

Webové stránky konference: www.foodnews2018.cz

*Pro zahraniční přednášející je zajištěn simultánní překlad.

PŘEHLED, PROPOJENÍ METABOLISMU A MEZIORGÁNOVÁ VÝMĚNA ENERGETICKÝCH SUBSTRÁTŮ

MUDr. Matěj Kohutiar, Ph.D., VŠ pedagog, biochemik a potravinářský technolog (ČR)

Matěj Kohutiar působí na lékařské fakultě, kde studentům medicíny přednáší biochemii. Specializuje se na problematiku oxidačního stresu, volných radikálů, chemii potravin a výživu.

Proč i v buňce platí, že klíčová je správná komunikace? Co ovlivňuje energetickou a látkovou bilanci? Jak jsou metabolizovány živiny a jaký je jejich význam pro zachování vnitřního prostředí? Jaké substráty využívají tkáně v období po jídle a v období hladovění? Jak může nemoc ovlivňovat energetický a látkový metabolismus?

Metabolismus je, když...

Všechny procesy a biochemické reakce probíhající v organismu nazýváme metabolismem. Metabolismus lze zjednodušeně rozdělit na látkový, popisující tok hmoty, a energetický, popisující tok energie v živém systému. Buňka je nesmírně komplikovaný systém disponující řadou mechanismů, jak zabezpečit stálost vnitřního prostředí. Tyto mechanismy jsou založeny na buněčné komunikaci. Předpokladem úspěšné komunikace je „naladění partnerů na stejnou frekvenci“ a tedy schopnost buněk zaznamenat rozdíly ve vysílaných (a přijímaných) signálech. Do celkové látkové a energetické bilance zasahuje řada faktorů, na které musí buňka reagovat tak, aby reflektovala aktuální potřeby organismu.

Jak funguje metabolismus mezi orgány

Bílkoviny, tuky a sacharidy patří mezi základní živiny. Jejich intenzivní metabolismus probíhá zejména v játrech, ve svalové a v tukové tkáni. Individuálním potřebám orgánů a tkání se metabolismus v průběhu evoluce značně přizpůsobil. Proto v některých orgánech můžeme pozorovat vyšší a v některých naopak nižší aktivity klíčových enzymů, a tedy i různý tok hmoty a energie.

Molekuly živin podléhají v buňkách řadě chemických přeměn. Za fyziologických okolností jsou jako energetické substráty preferenčně využívány molekuly tuků a jednoduchých sacharidů. Bílkoviny plní řadu významných funkcí a nejsou primárně určeny ke znehodnocení. Lidské tělo je flexibilní systém a dokáže si poradit s řadou situací a dynamicky na ně reagovat.

Záleží především na změně na molekulární úrovni

Procesy přesahující jeho kompenzační schopnosti ale mohou vést ke změnám, které se stávají podkladem nemoci. V principu nezáleží na tom, zda se jedná o nadměrný kalorický příjem, excesivní sportovní aktivitu, zánět nebo nádorovou nemoc. Společným jmenovatelem je vždy změna na molekulární úrovni. A ta vede k ovlivnění jedince jako celku.

PROČ TLOUSTNEME. KALORICKÁ VERSUS HORMONÁLNÍ PŘÍČINA OBEZITY

PharmDr. Margit Slimáková, specialista na zdravotní prevenci a výživu (ČR)

Margit Slimáková je v současnosti nejvýraznější česká specialista na výživu a zdravotní prevenci. Je zakladatelkou prvního českého think-tanku Globopol a autorkou výživového doporučení Zdravý talíř. Vystudovala farmacii a dietologii a absolvovala četné certifikované zahraniční kurzy. Pravidelně publikuje, vystupuje na nejrůznějších fórech, organizuje své školení Jídlověda a propaguje zlepšení výživy ve školách a v nemocnicích. Na téma zdravotní prevence a politiky bloguje na zpravodajském serveru aktuálně.cz.

Propagátoři kalorické teorie obezity tvrdí, že všechny kalorie působí na lidský organismus stejně a jíst můžeme i sladkosti, jen je potřeba je vyběhat. Zastánci hormonální teorie obezity propagují význam konzumace základních potravin s maximálním omezením cukrů, které podporují vznik inzulinové rezistence. Právě ta často bývá základní příčinou obezity a cukrovky. Cílem přednášky je obhájit stanovisko, proč nepočítat kalorie a upřednostnit hormonální teorii obezity.

METABOLICKÁ FLEXIBILITA

Vít Schlesinger, expert na komplexní přípravu vrcholových sportovců (ČR)

Vít Schlesinger se zabývá komplexní přípravou vrcholových sportovců, tzv. sporthacking: propojení stravy, regenerace a mentální přípravy. Mezi jeho klienty patří např. tenista Tomáš Berdych. Je známý experimenty se svým tělem, které vystavěl na vědeckých faktech, a každé z jeho doporučení bylo ověřeno vlastní praxí.

Vysoké nároky, přehnané ambice, sociální média, životní prostředí, sedavý způsob života, stres, špatný spánek a nevhodná životospráva. To vše má za následek, že jsme méně šťastní, máme málo energie a často nám nic nedává smysl. Ale jsme již chyceni ve spirále koloběhu všedních dnů, a tak se motáme stále dokola, ale vnitřně cítíme, že se nic nemění.

I když žijeme v uspěchané době, tak náš metabolismus začíná naopak lenivět a otupovat se. Na nemoci, které před 100 lety jen málokdo znal, dnes umírá každý druhý člověk. Na druhou stranu máme spoustu mocných genů, které ale neaktivujeme. Proto musíme najít způsoby, jak je zapnout, například pomocí hormeze.

Co je to vlastně hormeze

Hormeze znamená krátké vystavení se stresu. V tu chvíli v našem těle dochází k aktivaci zakrnělých a nefunkčních metabolických cest a následuje řada fyziologických odpovědí. Ty zodpovídají za kvalitu našich hormonů a v neposlední řadě za náš metabolismus jako takový. Následně také za naši náladu, za naši energii a za naše celkové štěstí!

Recept na šťastný život? Je to jednoduché

Dostatek energie se stává jednou z nejskloňovanějších témat dnešní doby. Co a jak můžeme udělat pro to, abychom měli více energie, zefektivnili svůj metabolismus a byli šťastnější? Lze na to jít pomocí správného dýchání, otužování se, saunování a optimální životosprávy.

KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ – ŠIRŠÍ PERSPEKTIVA

Dr Aseem Malhotra, MBChB, MRCP, kardiolog (Velká Británie)

Aseem Malhotra je jeden z nejznámějších a nejvlivnějších aktivistů za lepší zdraví ve Velké Británii. Pravidelně publikuje v odborných časopisech a novinách jako např. The Guardian, Telegraph nebo Daily Mail. V médiích se často objevuje také v rámci kampaně proti cukru a často vystupuje na téma škod způsobených nadměrnou lékařskou péčí. Populárním kuchařem Jamiem Oliverem

byl označen za „inspiraci“, v boji proti obezitě bývá citován vedle takových jmen jako např. Michael Bloomberg (bývalý starosta New Yorku) nebo Michelle Obamová. Je také jednou z hlavních postav dokumentárního filmu „The Big Fat Fix“, jehož premiéra byla v červenci 2016 uvedena v britském parlamentu. Ve stejném roce byl zařazen do seznamu Sunday Times Debretts jako jedna z nejvlivnějších postav lékařské vědy ve Velké Británii. V roce 2015 se stal nejmladším členem rady nezávislého think-tanku The King's Fund.

V průběhu několika posledních desetiletí se veřejnosti doporučovalo, ve snaze snížit výskyt kardiovaskulárních onemocnění, omezit tuk ve stravě, a to hlavně cholesterol a nasycený tuk. Potravinářský a farmaceutický průmysl sehrály zásadní roli v šíření tohoto přístupu a také při utváření názorů vlivných lékařů, dietologů a vědců po celém světě. A samozřejmě také v rámci prodeje svých produktů, které – jak se ukázalo – měly na výsledky pacientů rozporuplné účinky, pokud ne přímo negativní. Přednáška je zaměřena na problematiku nadměrné zdravotní péče a na roli kvalitní stravy v prevenci a léčbě chronických onemocnění.

Nasycené tuky ucupávají cévy

Srdeční onemocnění je chronické zánětlivé onemocnění, jehož riziko lze účinně snížit změnou životního stylu.

Patogeneze onemocnění srdečních tepen, neboli kardiovaskulárního onemocnění, vyžaduje změnu paradigmatu. Navzdory všeobecné představě mezi lékaři a veřejností je koncepční model stravních nasycených tuků ucupávajících cévy zkrátka zcela nesprávný. Je důležité upozornit například na studii postmenopauzálních žen se srdečním onemocněním. V té byl vyšší příjem nasycených tuků spojen s nižší progresí aterosklerózy (kornatění cév), zatímco v případě příjmu sacharidů a polynenasycených tuků byla tato progresse vyšší.

Vložení stentu prevenci infarktu nezajistí

Zánětlivý proces, který přispívá k ukládání cholesterolu do cévní stěny a následné tvorbě plátů (ateroskleróze), spíše připomíná pupínek či akné. Když plát praskne (podobně jako vymáčkнутý pupínek), koronární trombóza a srdeční infarkt mohou nastat během několika minut. Omezení dnešního hojně využívaného „instalátorského“ přístupu (analogie uvolnění trubek) při léčbě srdečního onemocnění bylo odhaleno v sérii randomizovaných kontrolovaných studií. Ty ukazují, že vložení stentu do velmi ucpaných stabilních lézí nezajišťuje prevenci srdečního infarktu ani snížení mortality.

Zdravá strava, pohyb a eliminace stresu

Desetiletí byla zdůrazňována prioritou snižování krevního cholesterolu jako by šlo o konečný cíl. Zatímco vzkvétal trh s potravinami a léky, které „prokazatelně snižují cholesterol“ či jsou „nízkotučné“, ukázala se tato prioritou jako pomýlená. Přitom kombinace opatření životního stylu zahrnující zdravé stravování, pravidelný pohyb a omezení stresu zvýší kvalitu života a sníží kardiovaskulární a celkovou úmrtnost.

Nastal čas změnit doporučení pro veřejné zdraví v oblasti prevence a léčby srdečních onemocnění a posunout se dál od měření krevních lipidů a omezování nasycených tuků ve stravě. Srdeční onemocnění je chronické zánětlivé onemocnění, které lze účinně omezit každodenní 22minutovou procházkou a konzumací skutečných potravin. Neexistuje však žádný obchodní model ani trh, aby se tato jednoduchá, ale účinná intervence, mohla šířit.

KOŘENOVÉ PŘÍČINY A ŘEŠENÍ PRO KARDIOVASKULÁRNÍ A DALŠÍ ONEMOCNĚNÍ

Ivor Cummins BE (Chem) CEng MIEI PMP, chemický inženýr, specialista na kořenové příčiny chronických onemocnění (Irsko)

Ivor Cummins vystudoval chemické inženýrství, které úspěšně zakončil v roce 1990. Profesně se zabývá vedením týmů při řešení komplexních průmyslových problémů. V posledních šesti letech se věnoval výzkumu kořenových příčin chronických onemocnění a jejich řešení, a to společně s uznávaným lékařem Jeffry Gerberem z Denveru v USA. Své poznatky zpracovali v knize "Eat Rich, Live Long: Mastering the Low-Carb & Keto Spectrum for Weight Loss and Longevity", kterou vydali v tomto roce.

Cílem přednášky je prezentovat stručný přehled kořenových příčin kardiovaskulárních a dalších chronických onemocnění. Poukáže také na to, u koho je zvýšené riziko a jaké by tito lidé měli udělat změny pro to, aby riziko srdečního infarktu nebo předčasného úmrtí snížili. Jak lze tyto jedince identifikovat a chránit? Naštěstí existuje vědecky podložená strategie.

Nastalo období nebezpečné exploze

Během několika posledních desetiletí jsme byli svědky exploze chronických onemocnění. Je to opravdu velký problém. Od 70. let 20. století došlo ke snížení úmrtnosti na srdeční onemocnění. To bylo způsobeno převážně omezením kouření, zlepšením životního prostředí (bezolovnatý benzín atd.) a samozřejmě také díky hromadě léků, urgentní medicíně a chirurgickým zákrokům. Tyto „dobré časy“ jsou ale pryč. Intenzita srdečních onemocnění stále stoupá. Obezita, diabetes, Alzheimerova choroba a mnoho dalších chronických onemocnění explodují – a během příštích desetiletí zničí naše zdravotnické systémy.

Na vině není genetika ani cholesterol

Je pozoruhodné, že se tato katastrofální situace netýká jen lidí s nadváhou nebo kuřáků. Miliony neobézních nekuřáků tragicky umírají na náhlé srdeční infarkty. Mnoho jich mělo skrytý tuk kolem orgánů, zatímco jejich preventivní a laboratorní vyšetření zapomněla varovat před blížící se událostí. Když zemrou, lidé se diví a mumlají něco ve stylu: „No, tak to asi muselo být vrozené nebo je za tím možná cholesterol“. Ale samozřejmě nešlo o „genetiku“ ani o „cholesterol“. Šlo o sérii příčin, které jednoduše nebyly identifikovány. To se děje dnes a denně, protože náš zdravotnický systém trpí nedostatkem znalostí o kořenových příčinách chronických onemocnění.

Jak si užít stáří ve zdraví

Podíváme se na příběh jednoho člověka, který měl štěstí a své skryté onemocnění objevil, než bylo pozdě. Člověka, který se pustil do rešerše příčin svého srdečního onemocnění a aplikoval řešení sám na sobě. Odkryjeme a vysvětlíme si také to nejdůležitější vyšetření pro naše zdraví – vyšetření, které hravě smete klasickou hádanku běžných rizikových faktorů. Poté se zaměříme na primární příčiny a mechanismy, které vedou k moderním chronickým onemocněním. A nakonec projdeme hlavní informace, které potřebujete znát, abyste věděli, čemu se vyhnout za každou cenu.

To vše uzavřeme jednoduchou příručkou, jak se „krok za krokem“ dožít zdravého, plného a produktivního stáří.

EPIDEMIOLOGIE OBEZITY A CIVILIZAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ – FAKTA Z PORADEN SVĚTA ZDRAVÍ

MUDr. Ondřej Nývlt, předseda Vědecko-lékařské rady Světa zdraví (ČR)

Ondřej Nývlt v současnosti působí jako předseda Vědecko-lékařské rady ve společnosti SUNKINS – Svět zdraví, je ředitelem akademie vzdělávání SUNKINS Academy a místopředsedou Aliance výživových poradců ČR. Dříve pracoval na kardiologickém oddělení v pražském IKEM a prošel si několikaletou prací pro farmaceutickou firmu Merck Sharp & Dohme. Nyní se věnuje vzdělávání specialistů Světa zdraví a dalších výživových poradců. Účastní se také vývoje nových doplňků stravy a provádí hodnocení biochemických rozborů krve. V rámci svého působení spojuje poznatky moderní medicíny s výživovým poradenstvím. Přednáší také na JČU, v kurzech pro výživové poradce a na odborných konferencích.

V rámci prezentace představím epidemiologická data z poraden Světa zdraví a porovnáám je s daty v celé ČR a ve světě. Zaměřím se na rizikové faktory metabolického syndromu a jejich výskyt v rámci poraden Světa zdraví. A v neposlední řadě se zmíním o závažných datech, která se týkají nadváhy, obezity a komplexních metabolických změn u dětí a dospívajících.

Obezitou trpí nejen dospělí. Ohrožené jsou i děti

Nárůst počtu osob trpících obezitou nebo nadváhou je podle výsledků rozsáhlých multicentrických epidemiologických studií, prováděných pod koordinací Světové zdravotnické organizace (WHO), alarmující. Vzestupný trend je pozorován nejenom u dospělé populace, ale zvláště rizikový je nárůst počtu obézních dětí. Vzestup počtu dětí trpících nadváhou a obezitou byl zaznamenán v USA, Brazílii a Číně.

Obezita je epidemií 21. století

Výsledky studie MONICA, provedené v regionu Evropy u vybraných populací, prokázaly obdobně nepříznivou situaci charakterizovanou vzestupem počtu osob trpících nadváhou nebo obezitou. Analýza výsledků za posledních 10 let prokázala ve většině evropských zemí vzestup prevalence obezity o 10–40%. Nejdratičtější vzestup byl zaznamenán v Anglii, kde za uvedené období dosáhl vzestup prevalence obezity dvojnásobku. WHO prohlásila obezitu na základě výsledků multicentrické studie MONICA za epidemii 21. století.

Nadváha a obezita nemají dopad pouze na vzhled

Nadváha i obezita (především androidního typu se zmnožením viscerální tukové tkáně) není jen „kosmetickým“ problémem, ale představuje riziko vzniku a rozvoje řady nemocí zařazovaných pod pojem metabolický syndrom. Výsledky rozsáhlých epidemiologických studií prokazují vliv stoupajícího BMI a množství tukové tkáně (zejména viscerální tuk a nárůst obvodu pasu) na vzestup rizika celkové úmrtnosti a nemocnosti.

ÚLOHA MIKROBIOMU VE ZDRAVÍ A NEMOCI

Prof. MUDr. Libor Víték, Ph.D., MBA, internista, hepatolog a klinický biochemik (ČR)

Libor Víték působí na 1. LF UK, kde vyučuje lékařskou chemii a biochemii. Zabývá se také výživou. V souvislosti s tím vyvinul počítačový program a mobilní aplikaci Sportvital Nutrition sloužící k odborné analýze jídelníčků. V rámci výživy spolupracuje také s řadou vrcholových sportovců.

Co je to vlastně mikrobiom?

Jak ovlivňují mikroorganismy osídlující lidské tělo naše zdraví?

Jak můžeme složení lidského mikrobiomu ovlivnit?

Symbióza člověka s mikroorganismy (zejména vyvinutí tolerance vůči nim) je považována za hlavní důvod „spektakulárního úspěchu savců v evoluci“. To je tvrzení vycházející z explozivního nárůstu znalostí v této oblasti v posledních letech. Mikrobiom člověka však ovlivňuje řada civilizačních faktorů. Ty ve svém důsledku vedou ke stále se zvyšujícímu výskytu zákeřných nemocí, nadváhou a obezitou počínaje a kardiovaskulárními a nádorovými chorobami konče.

Co je to vlastně mikrobiom

Termínem mikrobiom označujeme soubor všech mikroorganismů osídlujících člověka. Na každou buňku lidského těla připadá 10 bakterií a patrně až 100 virů. Dá se tedy říci, že žijeme ve velmi účinné symbióze s těmito mikroorganismy. Lidský mikrobiom se během života mění. Je ovlivněn životním stylem, způsobem výživy i naším jídelníčkem. Stejně tak jako dalšími vnějšími vlivy jako je přítomnost některých cizorodých látek v životním prostředí – typickým příkladem je přítomnost stopových množství antibiotik v potravinovém řetězci člověka.

Lidský mikrobiom je významně ovlivněn mnoha faktory:

- užíváním hormonální antikoncepce, způsobem porodu (císařský řez versus přirozený porod)
- umělou výživou v kojeneckém věku
- léčbou antibiotiky
- některými operačními zásahy (odstranění mandlí či apendixu)
- ale přirozeně i dietními zásahy – včetně extrémních přístupů, jakými jsou například pústy

Střevní mikrobiom přitom ovlivňuje nejen **hospodaření s energetickými zdroji**. Má tedy vztah k nadváze a mnohým metabolickým chorobám, ale i k mozkové činnosti (dnes se již hovoří o mikrobiální signalizační dráze mezi střevem a mozkem).

Není proto překvapením, že mikrobiom (zejména střevní) představuje **velice slibný cíl pro prevenci i léčbu mnohých metabolických onemocnění**.

VLIV RODINY A PROSTŘEDÍ NA DĚTSKOU OBEZITU I OBEZITU DOSPĚLÝCH

MUDr. Zlatko Marinov, dětský obezitolog (ČR)

Zlatko Marinov je pediatr a odborník na dětskou obezitu. Řídí Dětskou obezitologickou ambulanci v pražské FN Motol. Specialista s dlouholetými zkušenostmi z klinických dětských lůžkových a ambulantních zařízení v ČR i zahraničí. Autor a spoluautor odborných článků a publikací. Odborný garant preventivně-terapeutických projektů S kojenci proti obezitě, S dětmi proti nadváze, S dětmi proti obezitě a dalších. Zapřisáhlý bojovník proti dětské obezitě a popularizátor problematiky dětské obezitologie.

Pandemie obezity se významněji projevuje na dětské populaci. Nejrozšířenější běžná dětská obezita je charakterizována pozvolným nástupem a k jejímu rozvoji musí být splněna podmínka proobezitogenního genomu a neadekvátně zvýšeného příjmu potravy k energetickému výdeji v rámci obezitogenního prostředí.

42 milionů dětí trpí obezitou. Nárůst je i v Česku

Výskyt dětské nadváhy s průměrným navýšením hmotnosti o 5 kg překonal nejpesimističtější předpoklady z 80. let 20. století. Za posledních 25 let došlo k ztrojnásobení až zpětinásobení počtu obézních dětí. Celosvětově trpí obezitou více než 42 milionů dětí mladších 5 let. V rámci Evropské unie žijí přibližně 3 miliony obézních dětí a předpokládá se, že u 400 tisíc dětí je každý rok obezita nově diagnostikována. Za 25 let epidemie obezity v Česku došlo k dvojnásobnému nárůstu nadváhy v rámci celého populačního spektra. Co se týče dětské populace, tam se jedná dokonce o pětinásobek. Nadváhou v dětství trpí každé čtvrté dítě, obezitou každé sedmé a extrémní obezitou čtyři ze sta dětí.

Nadváha zpravidla pokračuje i do dospělosti

Dětská nadváha v 80% případů přestupuje do dospělosti. Pak se tito jedinci budou řadit k chronicky obézním dospělým se závažnými zdravotními a psychosociálními následky, které se plně rozvinou v produktivním věku. Na podkladě časně cukrovky 2. typu se předpokládá manifestace nefropatií, retinopatií a angiopatií dolních končetin, na podkladě steatohepatitidy rozvoj cirhózy, na základě prozánětlivého stavu posun nádorových onemocnění, infarktů myokardu do raného produktivního věku.

S obezitou rostou náklady na léčbu

Na jedné straně dojde ke snížení ekonomického a společenského uplatnění chronicky obézních a na straně druhé ke zvyšování zdravotnických a celospolečenských nákladů. Náklady na zdravotní péči a léky jsou u obézních o polovinu vyšší než u běžné populace.

PRŮMYSLOVÉ ZPRACOVÁNÍ POTRAVIN A METABOLICKÉ PORUCHY. EXISTUJE SOUVISLOST?

Gábor Erdösi, MSc, MBA, expert v oblasti průmyslového zpracování škrobu (Maďarsko)

Gábor Erdösi je molekulární biolog s více než 10 lety zkušeností v oblasti průmyslových potravin, zejména zpracování škrobu. Mezi jeho osobní zájmy patří metabolická onemocnění, specificky inzulinová rezistence a diabetes. Během svého vlastního výzkumu dostupné literatury si postupně uvědomil, že mezi jeho profesním životem a koníčkem existují zásadní spojitosti.

Podíl zpracování potravin, zejména jejich průmyslového zpracování a přípravy, na rozpojení energetického obsahu a evolučně odpovídající hormonální odpovědi. Mohla by zvýšená potřeba pro rozdělování energie sehrávat zásadní roli při rozvoji metabolických onemocnění? Přednáška je zaměřena také na kořenové příčiny epidemie diabetu a možnosti řešení.

Jaký vliv na metabolismus mají průmyslově zpracované potraviny?

Zpracování potravin hrálo velmi důležitou roli v lidské evoluci. A předpokládá se, že zcela zásadně přispělo k rozvoji našeho velkého a komplexního mozku. Jak industrializace přesně změnila interakci mezi stravou a fyziologií? A jak významně narůstající poměr ultra-zpracovaných potravinářských produktů v moderní stravě ovlivňuje metabolismus? To dosud není podrobně popsáno.

V nedávné době došlo k pokrokům v oblasti **gastrointestinální fyziologie**. Ta nám při porozumění základním technikám zpracování potravin umožňuje lépe pochopit, jak zpracování potravin, bohatých na bílkoviny, tuk a sacharidy, ovlivňují hormonální odpověď organismu.

Sacharidy a tuky. Záleží na jejich zpracování

Ze srovnání tradičních technik zpracování potravin, jako například vaření nebo hrubé mletí, a průmyslového zpracování je zřejmé, jak zpracování sacharidů ovlivňuje hormonální odpověď. A také to, jaký vliv má přidání tuků a bílkovin. Je důležité podrobněji se zabývat také obsahem vlákniny a jak její přidání ovlivňuje metabolické výsledky.

Tyto metabolické procesy mají také zajímavou souvislost s některými typy **bariatrické chirurgie**, které mohou vést ke zlepšení diabetu v řádu dnů. Lze stručně shrnout, že role zpracování, rychlost a oblast vstřebávání má zásadní vliv na sekreci hormonů.

Z takto integrovaného pohledu na stravu a metabolismus pak vyplývá několik praktických opatření, která lze snadno přijmout ke zlepšení metabolického zdraví.

JAK SE ORIENTOVAT V INFORMAČNÍ DŽUNGLI 21. STOLETÍ

Mgr. Jan Vyjídák, LL.M., M.Sc., advokát a nezávislý poradce v oblasti výsledků lékařské péče a procesní optimalizace ve zdravotnictví (ČR)

Jan Vyjídák je advokát a nezávislý poradce v oblasti výsledků lékařské péče a procesní optimalizace ve zdravotnictví. Je členem českého think-tanku Globopol. Zaměřuje se mj. na medicínu a výživu založenou na důkazech, zdravotnická data a odborné studie.

Moderní člověk je informacemi o výživě a zdraví přímo zavalený. Knihy, rozhlas, televize a v neposlední řadě hlavně internet chrlí zaručené recepty na nesmrtelnost. Každý den roste počet odborných studií, které vyvracejí poznatky těch předchozích. Potravina, která nás včera zachránila před rakovinou, nám dnes způsobí infarkt. Protichůdných informací a poznatků je tolik, že o zdravé stravě vlastně nevíme téměř nic. Opravdu je to tak? Anebo existuje způsob, jak se v záplavě informací o výživě a zdraví vyznat?

Žilou už se v medicíně sice nepouští, ale...

Medicína má za sebou bouřlivý vývoj. Od pouštění žilou jsme se postupně dostali k nejmodernějším diagnostickým a terapeutickým metodám, které často těží z poznatků mnoha různých oborů, od fyziky a chemie až po informační technologie. Výživa v jistém ohledu medicínu kopíruje – veřejnost i pacienti dnes očekávají, že se ve výživě už nepouští žilou a že doporučené typy stravování (včetně terapeutických diet) jsou opřené o robustní data a studie a nikoliv o zbožná přání velkých odborníků a jejich čarovných hůlek. Abychom tedy mohli lépe porozumět tomu, jaké přístupy fungují, tedy jaký mají předpokládaný účinek a zda jsou bezpečné, musíme se nejprve podrobněji podívat na koncept tzv. **evidence-based medicine** (EBM), medicíny založené na důkazech.

EBM je založena na jednoduché myšlence, a to na tom, že tam, kde o léčbě existují robustní studie, by se mělo postupovat právě podle studií. A nikoliv jen podle odborného názoru lékaře. Využívá základní hierarchie důkazů, kde odborný názor leží jako nejslabší důkaz na samém dně a mezi nejsilnější důkazy řadí tzv. **randomizované kontrolované studie** (RCT) a jejich metaanalýzy a systematické revize. V medicíně se často stává, že se určitá léčba nejdříve začne široce využívat a teprve následně poté, a jen v některých případech, se provede RCT – často s velmi překvapivým závěrem, že léčba nemá předpokládaný efekt. Ve výživě tomu může být podobně – na začátku 20. století se například v léčbě epilepsie experimentovalo s postěním se/hladověním. A teprve geniální experiment odhalil, že příznivého účinku lze dosáhnout i bez hladovění.

EBM ale není dokonalý systém a má svá úskalí

Je tedy nutné se v jejích principech dobře orientovat a současně si při studiu zdrojů udržet odstup od svého vlastního přesvědčení. Může se totiž snadno stát – a měli bychom na to být vždy připraveni – že nová data (případě nově objevená stará data) odhalí, že jsme se mýlili a že je všechno jinak. Studie, které svou povahou vyvrací zažitá představy, jsou velmi cenné – mohou nám pomoci problematice lépe porozumět a posouvají nás dál. Takto například nedávná studie upozornila na to, že ani relativně vysoký příjem tuků ve stravě nemusí vést k tloustnutí a ke kardiovaskulárnímu onemocnění a souvisejícím komplikacím.

Současně je třeba mít na paměti, že všechny studie, ať už pozorovací (epidemiologické) nebo intervenční (klinické), vycházejí vždy z určitého konkrétního kontextu, znalostí a přesvědčení autorů studie. A že se při vyhodnocení dat uplatňují důležité matematické principy. Mnohdy je také lepší zaměřit pozornost na samotná data, neboť jejich interpretace ze strany autorů může být výrazně ovlivněna jejich osobním názorem.

Informační džungle se tedy netřeba bát. Je ale vhodné se náležitě vyzbrojit.

HARMONOGRAM KONFERENCE FOOD NEWS 2018

ČAS	BOD PROGRAMU	PŘEDNÁŠEJÍCÍ	TRVÁNÍ
08.45–09.30 hod.	Registrace účastníků		45 min.
09.30–09.40 hod.	Úvodní slovo moderátora	Daniela Písařovicová	10 min.
BLOK I - LIDSKÝ METABOLISMUS			
09.40–10.15 hod.	Přehled propojení metabolismu a meziorgánová výměna energetických substrátů	MUDr. Matěj Kohutiar	35 min.
10.15–10.50 hod.	Proč tloustneme. Kalorická versus hormonální příčina obezity	PharmDr. Margit Slimáková	35 min.
10.50–11.25 hod.	Metabolická flexibilita	Vít Schlesinger	40 min.
11.25–11.35 hod.	diskuse k 1. bloku		10 min.
11.35–12.00 hod.	COFFEE BREAK		25 min.
BLOK II - NEMOCI Z OBEZITY			
12.00–12.40 hod.	Kardiovaskulární onemocnění – širší perspektiva (včetně dotazů)	Dr Aseem Malhotra, MBChB, MRCP	40 min.
12.40–13.40 hod.	OBĚD		60 min.
13.40–14.15 hod.	Kořenové příčiny a řešení pro kardiovaskulární a jiná onemocnění	Ivor Cummins BE (Chem) CEng MIEI PMP	35 min.
14.15–14.35 hod.	Epidemiologie obezity a civilizačních onemocnění – fakta z poraden Světa zdraví	MUDr. Ondřej Nývlt	20 min.
14.35–15.05 hod.	Úloha mikrobiomu ve zdraví a nemoci	Prof. MUDr. Libor Vitek, Ph.D., MBA	30 min.
15.05–15.15 hod.	diskuse k 2. bloku		10 min.
15.15–15.40 hod.	COFFEE BREAK		25 min.
BLOK III - VLIVY OKOLNÍHO PROSTŘEDÍ			
15.40–16.10 hod.	Vliv rodiny a prostředí na dětskou obezitu i obezitu dospělých	MUDr. Zlatko Marinov	35 min.
16.10–16.45 hod.	Průmyslové zpracování potravin a metabolické poruchy. Existuje spojitost?	Gábor Erdösi, MSc, MBA	40 min.
16.45–17.20 hod.	Jak se orientovat v informační džungli 21. století?	Mgr. Jan Vyjádák, LL.M, MSc	35 min.
17.20–17.30 hod.	diskuse k 3. bloku		10 min.

