



Tisková zpráva, Brno, 16. prosince 2016

## **Výzkum: Nejhorším stravovacím prohřeškem Čechů je pivo**

Nové zásadní poznatky o vlivu stravy na zdraví vycházejí z výsledků studie odborníků z Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity. Ti porovnali údaje o tom, co nejčastěji jedí obyvatelé ve 42 evropských zemích, s daty o onemocněních, jimiž tito lidé nejvíce trpí. Závěry ukazují, že by si lidé měli dávat daleko víc pozor na konzumaci obilovin a brambor a Češi se především zbavit alkoholu.

Zprávy o světovém vítězství Čechů v konzumaci piva se objevují řadu let. Podle Pavla Grasgrubera, hlavního autora rozsáhlé studie, je to pro Čechy ale zhoubné. *„Konzumace piva je nejvíc destruuující faktor v české stravě, daleko horší než konzumace jakékoliv potraviny. Aktuálně jsme na prvním místě evropských statistik v rakovině slinivky a ledvin. Souvislost s alkoholem v těchto případech nelze zpochybnit,“* uvedl Grasgruber.

Připomněl i medailové pozice Čechů ve výskytu rakoviny tlustého střeva, konečníku a žlučníku. Také to může být z velké části zásluha vysoké konzumace piva a alkoholu obecně. *„Alkohol prakticky destruuje vnitřnosti Čechů a zřejmě přispívá také k vysokému výskytu obezity.“*

Zatímco na pivo nebo destiláty by lidé měli ideálně úplně rezignovat, upozornění týkající se dalších potravin nelze brát tak, že by se jich lidé měli úplně zříct. V úvahu je třeba brát také fyzickou aktivitu člověka nebo jeho věk. Studie tak spíš poukazuje na rizika spojená s jednostrannou konzumací vysokého množství určitých potravin. Vypustit z jídelníčku by lidé měli příliš tepelně opracované a tučné červené maso, což znamená upustit od letního grilování nebo smažení. Odměnou bude člověku výrazné snížení rizika karcinomu zažívacího traktu. Úplně se zříct červeného masa ale dobré není. Třeba vepřové je spolu s mlékem zdrojem nejkvalitnějších živin v lidské stravě a zejména děti oboje potřebují ke správnému růstu.

Výrazně kriticky vyznívají výsledky studie pro konzumování obilovin (hlavně pečiva) a brambor. Bílé pečivo přitom nepředstavuje riziko kvůli lepku, jak si dnes mnoho lidí myslí. Problematické jsou obiloviny hlavně kvůli škrobům obsaženým v rafinované pšenici, protože výrazně zvyšují hladinu krevní glukózy, což pak vede k riziku kardiovaskulárních chorob, obezity i cukrovky druhého typu.

S bramborami je situace komplikovanější. Obsahují sice nejagresivnější sacharidy ze všech potravin, ale na druhou stranu jsou například dobrým zdrojem vitamínu C a jejich bílkovina je nejbohatším běžným zdrojem tryptofanu, což je nejvzácnější esenciální aminokyselina v lidské stravě. *„V dietologii zpravidla nic není černobílé, ve výběru potravin je potřeba udržovat zdravou míru a vyhýbat se extrémům,“* vybízí Grasgruber.

**Martina Fojtů, Tiskový odbor Masarykovy univerzity**

Rektorát, Žerotínovo nám. 9, 601 77 Brno, T: +420 549 493 751, M: +420 725 316 964, E: [fojtu@rect.muni.cz](mailto:fojtu@rect.muni.cz), [www.muni.cz](http://www.muni.cz)

Text této tiskové zprávy, k němuž vykonává autorská práva Masarykova univerzita, je dostupný pod licenčními podmínkami [Creative Commons Uvádějte autora 3.0 Česko](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/). Užití textu na základě zákona tím není nijak omezeno, zúženo či limitováno.

Za zdravou míru označuje spolu s kolegy takzvanou středomořskou stravu. Vyznačuje se totiž průměrnou spotřebou masa a mléčných výrobků a vysokým zapojením oliv, ořechů, ovoce a zeleniny, které mají pozitivní vliv na lidské zdraví. Pokud by dospělý člověk chtěl jíst opravdu vzorově, měl by k tomuto typu stravování přidat víc mléčných výrobků, pokud možno v podobě šetrně pasterizovaného mléka a jogurtů, a ubrat obilovin. Kompletní studie s dalšími informacemi je k dispozici [na webu impaktovaného časopisu Food and Nutrition Research](#).

#### **Masarykova univerzita**

Žerotínovo nám. 9, 601 77 Brno, Česká republika

T: +420 549 49 1111, E: [info@muni.cz](mailto:info@muni.cz), [www.muni.cz](http://www.muni.cz)

Bankovní spojení: KB Brno-město, ČÚ: 85636621/0100, IČ: 00216224, DIČ: CZ00216224

V odpovědi prosím uvádějte naše číslo jednací.