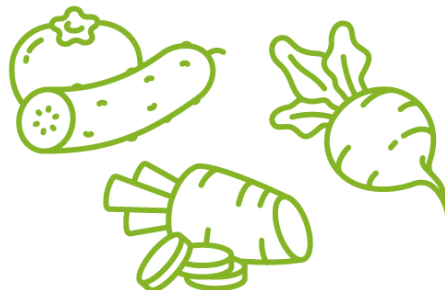


# PODROBNÝ OPIS ZMIEN

## ZELENINA A OVOCIE

Zelenina a ovocie by mali tvoriť podstatnú časť stravy. Sú hlavným zdrojom vlákniny, sú dôležité pre zdravé trávenie a prinášajú širokú škálu benefitov pre zdravie vrátane nižšieho krvného tlaku, nižšieho rizika mŕtvice, srdcových ochorení a rakoviny. Potraviny rastlinného pôvodu prinášajú aj podstatné environmentálne prínosy: nižšie emisie súvisiace so stravovaním, zníženie spotreby vody, menší podiel pôdy odlesnenej s cieľom vyžitia v poľnohospodárstve a menej používaných hnojív.



Spotreba zeleniny a ovocia by mala v našej strave výrazne narásť. Na Slovensku iba malý počet ľudí spotrebováva odporúčaných päť porcií zeleniny a ovocia denne.

## ČERSTVÉ A SUCHÉ STRUKOVINY



Aktuálny podiel strukovín v našej strave je výrazne nižší ako udávajú nutričné odporúčania pre oblasť strednej Európy. Zvýšenie podielu čerstvých aj suchých strukovín v rastlinnej strave môže kompenzovať nedostatok proteínov, selénu, fosforu, niacínu, horčíka, železa, zinku a vitamínov B1, B2, B6, ktoré bývajú prijímané zo živočíšnych potravinových zdrojov.

Z environmentálneho hľadiska produkcia čerstvých aj suchých strukovín vedie k zníženiu emisií skleníkových plynov, lepšiemu viazaniu dusíka v pôde, zlepšeniu stavu pôdy a umožneniu ukladania uhlíka.

V stravovaní Livewell sa odporúča výrazný nárast spotreby čerstvých aj suchých strukovín v porovnaní s aktuálnym spôsobom stravovania.

## POTRAVINY ŽIVOČÍŠNEHO PÔVODU: MÄSO, MLIEKO A INÉ MLIEČNE VÝROBKY, VAJCIA

V regióne strednej a Európy sme si zvykli spotrebovať obrovské množstvo mäsa, najmä červeného, a spracovaných mäsových výrobkov. Jeho spotreba vedie k mnohým zdravotným aj environmentálnym rizikám. Vysoká spotreba červeného mäsa a mäsových výrobkov napríklad zvyšuje riziko rakoviny hrubého čreva.



Mliečne výrobky vrátane mlieka, jogurtov, masla a syrov sú cenným zdrojom bielkovín, vápnika a iných vitamínov a minerálov vrátane jódu. Musíme však brať na vedomie environmentálny vplyv týchto výrobkov. Približne 60 % emisií skleníkových plynov pochádzajúcich z poľnohospodárstva súvisí s chovom hospodárskych zvierat (z toho 60% tvorí hovädzí dobytok). Globálne iba 48 % obilnín, ktoré

sa vo svete vypestujú, spotrebujú ľudia. Až 41 % obilnín končí ako krmivo pre hospodárske zvieratá (a 11 % sa používa na výrobu biopalív). Pri výrobe mäsa, mlieka a vajec sa spotrebuje viac vody, pôdy aj vyprodukuje viac skleníkových plynov, ako pri rastlinnej výrobe.

## RYBY A MORSKÉ PLODY



Ryby a morské plody tvoria dôležitú súčasť našej stravy. Mäso mastných morských rýb obsahuje vysoký podiel omega 3-mastných kyselín s dlhým reťazcom a je aj dobrým zdrojom vitamínu D.

S cieľom obmedziť rastúci vplyv na rybiu populáciu a podmorské habitaty bude najdôležitejšie zabezpečiť, aby ryby aj morské plody pochádzali z trvalo udržateľných zdrojov, alebo z tých, ktoré majú nižšiu uhlíkovú stopu. Podľa geografickej polohy je vhodné vybrať si aj zo sladkovodných druhov rýb (napr. pstruh, sumec, tolstobik pestrý).

## OBILNINY A VÝROBKY NA BÁZE OBILNÍN

Obilniny tvoria dôležitú súčasť našej výživy. Sú podstatným zdrojom energie a vlákniny a poskytujú aj bielkoviny. Celozrnné potraviny obsahujú škrob, bielkoviny ako aj rôzne množstvá vlákniny, vitamínov skupiny B a iných stopových prvkov, ktoré sú väčšinou obsiahnuté v zrne a jeho obaloch.

Ako je už spomenuté vyššie, ide o potraviny rastlinného pôvodu, ktoré majú nižší environmentálny vplyv, a tak tvoria nie len zdravú, ale aj trvalo udržateľnú možnosť stravovania.

V stravovaní metódou Livewell sa odporúča zvýšiť spotrebu obilnín a celozrnných výrobkov na Slovensku približne o tretinu.



## POTRAVINY S VYSOKÝM OBSAHOM TUKOV, SOLI A CUKRU, PREDPRIPRAVENÉ HOTOVÉ JEDLÁ

K zdravému stravovaniu nepatria potraviny s vysokým obsahom (najmä nasýtených) tukov, soli a cukru. Preto sa v metóde Livewell odporúča ich minimálna spotreba. V regióne strednej Európy spotrebujeme príliš veľa cukru a nasýtených tukov.

Nahradenie výrobkov s vysokým obsahom tukov, soli a cukru výrobkami s vyššou výživnou hodnotou vrátane ovocia, zeleniny a celozrnných výrobkov by nie len zlepšilo zdravotný stav, ale aj zabezpečilo, že vzácne prírodné zdroje sa budú používať iba na produkciu výživných potravín.

Pre predpripravené hotové jedlá, napríklad priemyselne spracované výrobky, ktoré je možné okamžite alebo po zohriatí spotrebovať, je charakteristická nižšia výživová hodnota, vyšší kalorický príjem a vyššie riziko obezity. K dispozícii máme širokú evidenciu dôkazov, že spotreba minimálne spracovaného rastlinného jedla a zníženie spotreby výrobkov obsahujúcich veľa tuku, soli a cukru

vedie k lepšiemu zdraviu, nižšiemu počtu neprenosných chorôb vrátane ochorení srdca, diabetu a niektorých typov rakoviny. Predpripravené hotové jedlá majú tiež negatívny vplyv na životné prostredie. Ich priemyselná výroba si vyžaduje vysoké energetické vstupy a je závislá od štandardizovaných monokulturálnych plodín pestovaných na obrovských plochách.

Metóda Livewell podporí naštartovanie zmeny smerom k zdravému a trvalo udržateľnému stravovaniu, v ktorom sa uprednostnia prirodzené potraviny obsahujúce celé spektrum živín. V širšom kontexte sa snaží podporiť prechod smerom k metódam trvalo udržateľnej produkcie a k využitiu pôdy v súlade s prírodou namiesto podpory nasadzovania technológií, napríklad pestovania obmedzeného počtu druhov a intenzívnych monokultúr, ktoré ako také môže mať negatívny vplyv na zdravie aj životné prostredie. Tieto zmeny nie je možné dosiahnuť bez toho, aby sa ich nositeľmi stali farmári ale aj rybári, ktorých treba počas daného prechodu dostatočne podporovať.

**Celé znenie ako aj podrobnejšie informácie nájdete v správe WWF-  
CEE *The Plate of Change* ([Zmena je na našom tanieri](#))**