

Správné stravování ve firmách: klíč k boji proti civilizačním nemocem. Rakovina střev, obezita a infarkt - civilizační nemoci, kterým Češi čelí stále častěji. Správné stravování ve firmách by mohlo výrazně pomoci tento trend zvrátit

2.12.2024 - Pavel Suchánek | PROTEXT

Do roku 2050 bude více než třetina české populace starší 65 let. To nevyhnutelně povede ke zvýšenému výskytu chronických onemocnění jako je rakovina nebo kardiovaskulární choroby. „Zdravotní systém už teď čelí rostoucím výdajům a nedostatku zdravotnického personálu,” upozorňuje Pavel Suchánek. Jen v roce 2021 stála léčba kardiovaskulárních nemocí 28,4 miliardy korun, což odpovídá 13 % všech výdajů na zdravotní péči.

K nárůstu chronických onemocnění výrazně přispívá také obezita, kterou trpí více než 18,5 % Čechů. Odhady Světové zdravotnické organizace (WHO) varují, že pokud nedojde k výrazným změnám, do roku 2030 bude až 35 % dospělých trpět nadváhou nebo obezitou. To by znamenalo další tlak na zdravotní systém, který se již nyní potýká s finančními problémy. Nadváhou u nás trpí téměř 50 % mužů a 33 % žen. Nemoci spojené s obezitou stojí český zdravotní systém více než 72 miliard korun ročně.

„Podle nejnovějších údajů Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR (ÚZIS) bylo v roce 2021 v České republice nově diagnostikováno 58.461 případů zhoubných novotvarů (C00–C97 bez C44), což představuje 556,7 na 100.000 osob a potvrzuje stále rostoucí incidenci těchto onemocnění. Navíc podle OECD se Česká republika řadí mezi země EU s nejvyšší spotřebou alkoholu a vysokou mírou nadváhy a obezity, čímž vytváří závažný problém pro veřejné zdraví,” říká vedoucí Úseku léčebné výživy paní Mgr. Věra Andrášková.

Prevence jako finančně udržitelná cesta

Řešení vidí odborníci především v prevenci. Kromě pohybu hraje zásadní roli i správná strava. „Zaměstnanecké obědy, které pokrývají 35 % denního příjmu, mohou snížit výskyt kardiovaskulárních nemocí až o 10,5 %, což by znamenalo úsporu až 2,8 miliardy korun ročně,” vysvětluje Suchánek. Správné stravování tak může výrazně snížit nejen nemocnost, ale i náklady na léčbu těchto chorob.

„Příkladem je středomořská strava, která je bohatá na zeleninu, ovoce, luštěniny a zdravé tuky,” říká Suchánek. Podle odborných studií snižuje taková strava riziko kardiovaskulárních onemocnění až o 30 %. Nahrazení živočišných tuků rostlinnými by snížilo výskyt infarktu až o 25 %, což by českému zdravotnictví ušetřilo dalších 7,1 miliardy korun.

Stravování jako prevence rakoviny, místo bůčku rybu

Kvalitní strava má vliv nejen na srdce, ale i na prevenci rakoviny. „Zvýšení denní konzumace ovoce a zeleniny o pouhých 100 gramů by snížilo výskyt obezity o 17 % a přineslo úsporu 12,2 miliardy korun

ročně,“ upozorňuje Suchánek. Takový vliv je zásadní, protože obezita je hlavním rizikovým faktorem pro vznik diabetu II. typu a některých druhů rakoviny, například rakoviny tlustého střeva a konečníku.

Rakovina tlustého střeva je jedním z nejčastějších typů rakoviny v Česku – ročně je diagnostikováno přibližně 7 700 nových případů. Jen v roce 2021 vydala Všeobecná zdravotní pojišťovna na léčbu rakoviny trávicího traktu více než 3 miliardy korun. Změna stravovacích návyků by mohla snížit výskyt tohoto onemocnění až o 23 % a ušetřit zdravotnictví 1,4 miliardy korun ročně.

Zaměstnanecké stravování jako cesta ke zdraví

Efektivní prevence, včetně zdravého stravování na pracovištích, nejenže zlepšuje zdravotní stav, ale také zvyšuje produktivitu. „Zdraví zaměstnanci mají lepší koncentraci a nižší nemocnost,“ říká Suchánek. Výzkumy ukazují, že lidé, kteří se pravidelně stravují v závodních jídelnách, konzumují více ovoce a zeleniny a mají zdravější životní styl než ti, kteří si jídlo nosí z domova. Důvodem je také to, že lidé v jídelnách obědvají ve stejný čas a v klidném, nestresujícím prostředí.

Podniky by proto měly zavádět programy podporující zdravé stravování a fyzickou aktivitu. Investice do prevence se vrátí nejen ve formě zdravějších zaměstnanců, ale také zvýší produktivitu práce alepší celkovou firemní kulturu.

Prevence šetří peníze i životy

Zdravá strava a prevence mohou významně snížit výdaje na zdravotní péči. Odhaduje se, že snížení výskytu obezity, kardiovaskulárních onemocnění a diabetu II. typu o 10 % by mohlo ušetřit až 46,5 miliardy korun ročně. Tyto peníze by mohly být investovány do jiných oblastí, jako je vzdělání nebo infrastruktura.

Prevence přináší dlouhodobé výhody nejen pro zdravotní systém, ale i pro ekonomiku. Nižší nemocnost, kratší pracovní neschopnosti a vyšší produktivita vedou k růstu HDP a úsporám ve státním rozpočtu. Tento přístup by mohl pomoci snížit i pracovní neschopnosti, které v Česku průměrně trvají 41 dní. „Prevence je investicí do budoucnosti. Správné stravování může mít obrovský dopad na zdraví populace a zároveň ulevit financím,“ uzavírá Suchánek.

RNDr. Pavel Suchánek, odborník na výživu, výzkumný pracovník IKEM, vysokoškolský pedagog

Pavel Suchánek je přední odborník na výživu, výzkumný pracovník v laboratoři pro výzkum aterosklerózy v pražském IKEM a vysokoškolský pedagog. Je autorem více než 50 odborných sdělení, několika knih a kapitol ve čtyřech odborných monografiích. Významně se podílí na mezinárodních projektech a jeho práce jsou pravidelně prezentovány na tuzemských i zahraničních konferencích. Je spoluzakladatelem a odborným garantem nutričních poraden FitBee a Institutu dietologie a výživy. Vedl odborné poradenství pro českou fotbalovou reprezentaci a deset mládežnických fotbalových akademií FAČR. Zaměřuje se na dietně-fyzické intervence u obézních pacientů a pacientů s metabolickými poruchami. V oblasti výživy patří mezi klíčové osobnosti a je aktivním členem odborných společností a iniciativ propagujících zdravý životní styl.

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/spravne-stravovani-ve-firmach-klic-k-boji-proti-civilizacni-m-nemocem-rakovina-strev-obezita-a-infarkt-civilizacni-nemoci-kterym-cesi-celi-stale-casteji-spravne-stravovani-ve-firmach-by-mohlo-vyrazne-pomoci-tento-trend-zvratit/2603303>