



ZDRAVÝ TALÍŘ, ZDRAVÁ PLANETA

KOMPAS PRO UDRŽITELNÉ STRAVOVÁNÍ

ZPRÁVA WWF O UDRŽITELNÉM STRAVOVÁNÍ PRO STŘEDNÍ EVROPU
WWF-CEE, Leden 2024



Musíme přehodnotit náš vztah k jídlu

Přechod na zdravější a udržitelnější stravu **zlepší naše zdraví a celkovou životní pohodu** a zároveň bude vytvářet **příležitosti k transformaci zemědělství** a umožní našemu potravinovému systému, aby se stal klíčovým přispěvatelem k budoucnosti s nulovými emisemi, která bude **přírodě příznivě nakloněná**.

Ve zprávě *Zdraví talíř, zdravá planeta* předkládáme stravovací scénář, který je primárně zaměřený na dosažení klimatických cílů, ale který zároveň také určuje nejnižší možnou míru snížení emisí skleníkových plynů přijatelnou v daném kulturním kontextu a přitom splňuje výživové, environmentální a cenové požadavky a omezení v kontextu střední Evropy.

Hlavní sdělení

Zdraví lidí a planety jsou vzájemně propojené prostřednictvím stravy.

Sladění národního způsobu stravování s doporučeními Livewell by bylo výhrou pro klima, přírodu i lidskou populaci. Vznikla by tak synergie propojující zdraví planety s naším vlastním zdravím

Dosáhnout toho, že způsob stravování naší populace bude zdravý a zároveň udržitelný, lze v rámci existujících standardů a bez zvyšování nákladů.

Livewell představuje flexibilní způsob stravování, v rámci kterého se jídelníček skládá ze široké škály potravin. Je bohatý na rostlinnou stravu, obsahuje střídmé množství masa, mléčných výrobků a vajec a upřednostňuje mořské plody a sladkovodní ryby s menší ekologickou stopou. Livewell klade důraz na plnohodnotné potraviny a obsahuje pouze minimální množství potravinových výrobků s vysokým obsahem tuku, soli a cukru

Přechod na zdravější a udržitelnější způsob stravování může otevřít možnosti, jak snížit tlak na životní prostředí a klima.

Přijetí doporučení Livewell by ve srovnání se současným průměrným stravováním mohlo přinést výrazné snížení emisí a snížení ztráty biodiverzity a zároveň podpořit přechod k zemědělským postupům šetrným k přírodě.

Způsob stravování není jen otázkou osobních preferencí a individuální volby.

Výběr potravin je hluboce ovlivněn tím, co je dostupné, cenově přijatelné a přístupné a konečně i jakým způsobem se to prodává. Je třeba, aby se změny v rámci politik zaměřily na potravinové prostředí a zajistily, aby měl každý přístup ke zdravým a udržitelným potravinám a mohl si je dovolit, a nemusel se spoléhat pouze na svou individuální volbu.

Abychom zlepšili své zdraví a zároveň prospěli i přírodě, musíme přehodnotit svůj postoj k jídlu:

jak si ho vychutnáváme, jakým způsobem si sestavujeme jídelníček a plánujeme jídlo, a co omezuje naše rozhodnutí určité věci změnit.

I sebemenší změna se počítá!

To, co potřebujeme, není velká změna, kterou udělá pár jednotlivců, ale drobné změny, které budeme dělat všichni. Když se vzájemně podpoříme, budeme postupovat malými krůčky po cestě pozitivní změny směrem k udržitelnosti a zároveň zlepšíme své zdraví a celkovou životní pohodu



Working to sustain the natural world for the benefit of people and wildlife.

together possible™ panda.org

Livewell

Přístup Livewell pro střední Evropu vychází ze studie provedené společností Blonk Consultants na zakázku WWF-CEE. Prostřednictvím této studie WWF-CEE zkoumalo, jak by vypadalo udržitelné stravování v kontextu střední Evropy.

Livewell přichází s jídelníčkem, který ukazuje, jak může přechod na zdravější a udržitelnější stravování hrát klíčovou roli při zlepšování zdraví planety i lidské populace.

Strava, kterou přijímá většina evropské populace, překračuje odhadované planetární hranice, a to především kvůli vysokému příjmu masa a dalších živočišných produktů a široké dostupnosti vysoce zpracovaných potravin bohatých na přidané cukry, sůl a nasycené tuky, doprovázené nízkou spotřebou nutričně prospěšných rostlinných potravin. Téměř polovinu úmrtí zaznamenaných v České republice v roce 2019 lze přičíst životnímu stylu, přičemž hlavním rizikovým faktorem zodpovědným za více než pětinu úmrtí je špatné stravování.

Je možné snížit emise uhlíku ve stravě tak, aby byl splněn klimatický cíl pro rok 2030, a zároveň pomoci životnímu prostředí.



Cesta změny ze současné spotřeby na model spotřeby přizpůsobený cíli 1,5 °C. Měřeno jako CO₂e na osobu a den s použitím potravinové uhlíkové stopy na obyvatele podle Broekema et al. 2020.

Udržitelný způsob stravování je flexibilní, takže si jej můžete přizpůsobit podle svých preferencí a potřeb. Cílem je postupně přejít na větší množství potravin rostlinného původu a zároveň si dopřát občasný požitek z masa a dalších produktů živočišného původu.



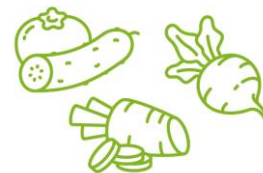
Working to sustain the natural world for the benefit of people and wildlife.

together possible™ panda.org

Změny podrobně

ZELENINA A OVOCE

Podíl zeleniny a ovoce by se v našem jídelníčku měl výrazně zvýšit. Jsou dobrým zdrojem vlákniny, přičemž potraviny rostlinného původu také přinášejí podstatné výhody pro životní prostředí. Pouze malá část Čechů zařazuje do svého jídelníčku pět porcí zeleniny a ovoce denně.



LUŠTĚNINY

Současný podíl luštěnin v našem jídelníčku je výrazně nižší, než by měl podle výživových doporučení pro středoevropský region být. Zvýšení příjmu luštěnin v rámci jídelníčku sestávajícího z větší části z rostlinné stravy může kompenzovat snížený příjem bílkovin a zároveň produkce luštěnin znamená snížení emisí skleníkových plynů.

POTRAVINY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU: MASO, MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY, VEJCE

Podle jídelníčku, který doporučuje Livewell, by se množství masa a masných výrobků v českém jídelníčku mělo snížit o více než polovinu. Důrazně je doporučováno úplné vyloučení zpracovaného masa z jídelníčku. Na druhou stranu se doporučuje zvýšit spotřebu vajec, protože dodávají důležité živiny při relativně menším dopadu na životní prostředí.



RYBY A MOŘSKÉ PLODY

Ryby a mořské plody jsou důležitou součástí naší stravy. Tučné mořské ryby mají vysoký obsah omega-3 mastných kyselin s dlouhým řetězcem a jsou dobrým zdrojem vitamínu D. Aby se však předešlo zhoršujícímu se dopadu na rybí populace a mořská stanoviště, bude zásadní získávání ryb a mořských plodů z udržitelných zdrojů anebo alespoň ze zdrojů s nižší ekologickou stopou.

OBILOVINY A POTRAVINY Z NICH VYROBENÉ

Obiloviny jsou důležitým zdrojem energie a vlákniny v našem jídelníčku a také nám poskytují bílkoviny. Jakožto rostlinná potravina mají nižší dopad na životní prostředí, což z nich činí zdravou a udržitelnou alternativu.



Potraviny s vysokým obsahem (zejména nasycených) tuků, soli a cukru nejsou v rámci vyvážené stravy potřeba.

POTRAVINY S VYSOKÝM OBSAHEM TUKU, SOLI A CUKRU A ULTRAZPRACOVANÉ POTRAVINY

Ve středoevropském regionu konzumujeme příliš mnoho cukru a nasycených tuků. Nahrazení produktů s vysokým obsahem tuku, soli a cukru výživnějšími potravinami včetně ovoce, zeleniny a celozrnných výrobků by přispělo ke zlepšení našeho zdravotního stavu a také by zaručilo, že vzácné přírodní zdroje budeme využívat pouze k výrobě výživově hodnotných potravin.



Working to sustain the natural world for the benefit of people and wildlife.

together possible™

panda.org



Přečtěte si zprávu WWF-CEE o udržitelném stravování pro střední Evropu Zdravý talíř, zdravá planeta [zde](#).

For more information

Irene Lucius
Regional Conservation Director, WWF-CEE
ilucius@wwfcee.org
Lenka Fryčová
Sustainability Expert at WWF-CEE
lfrycova@wwfcee.org



Working to sustain the natural world for the benefit of people and wildlife.

together possible™ panda.org

WWF® and ©1986 Panda Symbol are owned by WWF. All rights reserved.

WWF, 28 rue Mauverney, 1196 Gland, Switzerland. Tel. +41 22 364 9111

CH-550.0.128.920-7.