

Vážená paní ředitelko, vážený pane řediteli,

píšeme Vám s prosbou o spolupráci. Jde o to nejcennější – o zdraví našich dětí.

Rádi bychom s Vámi probrali jednu věc, kterou začíná řešit stále více rodičů po celém světě.

Ve školkách se děti dostávají ke sladkostem (bonbóny, lízátka, žvýkačky) a předávají si je k narozeninám a svátkům, např. při počtu 25 dětí ve třídě – každý má svátek a narozeniny – je to 50 dní plných cukru. Na konci školního roku se dokonce v některých školkách rozdávají dětem „přebytky“. Zvážili jsme jeden z těchto balíčků jedné nejmenované školky jednalo se o 250g sladkostí v papírovém sáčku.

Proč vlastně na toto upozorňujeme. Je spousta vědeckých důkazů, že přidaný, průmyslově zpracovaný cukr obsažený právě ve sladkostech, slazených a ovocných nápojích prostě škodí. A dětem zvláště. Občasná sladkost určitě neznamena konec světa, ale proč by ji děti měly dostávat od učitelek a učitelů?

Posíláme Vám několik odkazů (viz níže), dle kterých můžete sami posoudit, jak jsme cukrem zamořeni. WHO (Světová zdravotnická organizace) doporučuje omezit konzumaci volných cukrů pod 5 % celkového energetického příjmu pro snížení rizika nadváhy a zubního kazu. AHA (Americká kardiologická asociace) doporučuje omezit příjem přidaných cukrů u dětí na méně než 25 g denně (pro děti do dvou let dokonce 0 g denně) pro snížení rizika srdečních onemocnění v pozdějším věku. EFSA (Evropský úřad pro bezpečnost potravin) na žádost několika států analyzuje škodlivost přidaného cukru v potravinách.

Proč tedy dávat dětem další cukr navíc tam, kde nejsou rodiče, aby to mohli uhlídat. Některým dětem přes prázdniny rapidně vymizí při zlepšení stravy (omezení cukru) např. ekzém, alergie, zlepší se lupénka a jiné vleklé chronické problémy, které s metabolismem cukru v těle velmi úzce souvisejí.

Rádi bychom Vás poprosili o spolupráci a prosbu, zda byste před začátkem školního roku mohl/a učinit malé, ale přitom velmi zásadní změny. Např. při oslavách narozenin a svátků zavést pravidlo “bez sladkostí” (pouze s drobnými dárky jako jsou omalovánky, nálepky, ovoce, zelenina), podávat dětem k pití neochucený čaj, případně čistou vodu, bez šťáv, promluvit s učiteli a na třídních schůzkách i s rodiči a přidat se ke školkám moderním, které podporují zdravé stravování dětí.

Tímto bychom Vás chtěli požádat o reakci na naše návrhy k dané problematice. V případě jakýchkoli dotazů či nejasností neváhejte kontaktovat MUDr. Barboru Kodetovou na emailu: barbora.kodetova@centrum.cz

Děkujeme za Váš čas.

Se srdečným pozdravem za tým odborníků a rodičů

MUDr. Hana Krejčí, Ph.D. - internistka a diabetoložka 3. interní kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, spoluzakladatelka Globopol.cz, autorka webu tehotenskacukrovka.cz, lékařka v Neslazeno.cz

MUDr. Barbora Kodetová – lékařka ve specializační přípravě na praktické lékařství pro dospělé zaměřující se na výživu, preventivní medicínu a psychosomatiku

Mgr. Eva Hájková, MBA, MPH - specialista v preventivní, funkční medicíně & výživě, autorka knihy Hravě o živé stravě

Mgr. Jan Vyjídák, LL.M. MSc - advokát, poradce ve zdravotnictví, spoluzakladatel Globopol.cz a ředitel Neslazenozero.cz

MUDr. Soňa Hamousová – lékařka anestezioložka, autorka blogu Doktorka v ofsajdu

Jana Dell-Plotnářková - specialista na výživu a zdravý životní styl. Všeobecná zdravotní sestra.

MUDr. Tereza Brázdová – lékařka anestezioložka

MUDr. Klára Bilíková – gynekolog-porodník

MUDr. Jan Vojáček, CFMP – vedoucí lékař kliniky funkční medicíny

Ing. Hana Rydl, Dipl. NT - specialista v oblasti výživy

Mgr. Jitka Švagrová - pedagog a konzultant pro stravování dětí

Doplňující odkazy:

<https://www.youtube.com/watch?v=nWBvxsh6dUs&t=653s>

<http://www.mozaikapotravin.cz/2016/08/zdrave-deti-jsou-sladke-dost.html>

Zprávy ze zahraničí:

Thomas (2017)

<http://www.stuff.co.nz/life-style/well-good/teach-me/88301316/the-decile-1-school-that-quit-sugar-and-improved-its-students-teeth>

AUT (2016)

<https://www.auckland.ac.nz/en/about/news-events-and-notice/news/news-2016/10/no-sugary-drinks-logo.html>

ABC (2015) <http://www.abc.net.au/local/stories/2015/05/25/4241827.htm>

Aktuální doporučení omezení konzumace cukru významných světových organizací:

Světová zdravotnická organizace (World Health Organization, [WHO](#))

WHO důrazně doporučuje, aby dospělí a děti pro snížení rizika nadváhy a zubního kazu snížili denní příjem volných cukrů na méně než 10% svého celkového energetického příjmu. Další snížení na méně než 5% nebo zhruba **25 g** (6 čajových lžiček) denně by poskytlo další přínosy pro zdraví ([WHO 2015](#)).

Volné cukry jsou cukry přidané do potravin výrobcem, kuchařem nebo spotřebitelem (tj. přidané cukry) a cukry přítomné v medu, sirupech, ovocných džusech a koncentrátech ovocných džusů. Doporučení WHO se netýká cukrů v čerstvém ovoci a zelenině a cukrů přirozeně se vyskytujících v mléce, protože neexistují žádné důkazy nežádoucích účinků konzumace těchto cukrů.

WHO 2015: http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/

Americká kardiologická asociace (American Heart Association, [AHA](#))

Výbor AHA pro dosažení a udržení zdravé hmotnosti a ke snížení kardiovaskulárního rizika při zachování plnění základních výživových potřeb doporučuje snížit příjem přidaných cukrů na méně než **25 g** (6 čajových lžiček, 418 KJ) denně pro průměrnou ženu a na méně než **36 g** (9 čajových lžiček, 628 KJ) pro průměrného muže ([AHA 2009](#)).

Silné důkazy podporují spojitost nadměrné konzumace přidaných cukrů se zvýšeným rizikem kardiovaskulárních onemocnění u dětí prostřednictvím zvýšeného příjmu energie, zvýšené adiposity a dyslipidémie. Výbor AHA doporučuje snížit příjem přidaných cukrů u dětí na méně než **25 g** (6 čajových lžiček, 628 KJ) denně a dětem do 2 let přidané cukry nedávat ([AHA 2017](#)).

AHA 2009: <http://circ.ahajournals.org/content/120/11/1011>

AHA 2017: <http://circ.ahajournals.org/content/early/2016/08/22/CIR.0000000000000439>

Evropský úřad pro bezpečnost potravin (European Food Safety Authority, [EFSA](#))

EFSA začal škodlivost cukru vyhodnocovat a poskytne odborné stanovisko o denním příjmu přidaného cukru v potravinách do začátku roku 2020. Úřad plánuje stanovit vědecky podloženou hranici na příjem přidaných cukrů, která není spojená s negativními účinky na zdraví. Práce budou prováděny na žádost Dánska, Finska, Islandu, Norska a Švédska.

Tisková zpráva EFSA 23.3.2017: <https://www.efsa.europa.eu/en/press/news/170323-0>