



ZDRAVÝ TALÍŘ, ZDRAVÁ PLANĚTA: KOMPAS PRO UDRŽITELNÉ STRAVOVÁNÍ

ZPRÁVA WWF O UDRŽITELNÉM STRAVOVÁNÍ
PRO STŘEDNÍ EVROPU

WWF:

WWF je nezávislá organizace zaměřená na ochranu přírody. Máme více než 30 milionů příznivců a naše síť působí v téměř 100 zemích světa. Naším posláním je zastavit zhoršování stavu přírodního prostředí planety a budovat budoucnost, v níž budou lidé žít v souladu s přírodou. Toho se snažíme dosáhnout prostřednictvím ochrany světové biologické rozmanitosti, zajišťováním udržitelného využívání obnovitelných přírodních zdrojů a podporou snižování znečištění a nehospodárné spotřeby. Organizace WWF Střední a východní Evropa (WWF Central and Eastern Europe, WWF-CEE) je členem globální sítě WWF a jejím cílem je podporovat poslání WWF v sedmi zemích střední Evropy. Mezi členské organizace patří WWF-Bulharsko, WWF-Maďarsko, WWF-Rumunsko, WWF-Slovensko, WWF-Ukrajina a WWF v Česku. Více informací o nás naleznete na wwfcee.org.

Autorky: : Julie Mokrá, Technická univerzita v Liberci, Eliška Selinger, Univerzita Karlova v Praze, Lenka Fryčová, WWF-CEE

Rádi bychom poděkovali všem, kteří nám k této zprávě poskytli cenné podněty a připomínky.

WWF: Géza Gelencser, Michaela Kuralova, Irene Lucius, Katarína Pereszlenyiova, Mihaela Popova, Alžběta Procházková, Zuzana Sedláková

Informace obsažené v této zprávě představují názory a stanoviska WWF a nemusí nutné vyjadřovat názory a stanoviska nezávislých expertů a ani se s nimi nemusí shodovat.

WWF Střední a východní Evropa (dále WWF-CEE) vyjadřuje poděkování společnosti Tesco Central Europe za poskytnutí finanční podpory na vypracování této zprávy. WWF-CEE a Tesco společne usilují o posun směřem k udržitelnější produkci a spotřebě potravin v České republice, Maďarsku a na Slovensku. Další podrobnosti o tomto partnerství a spolupráci naleznete [zde](#).



© HN Works / Adobe Stock

Tato zpráva vychází z výzkumu, který v roce 2023 provedla společnost **Blonk Consultants** na zakázku WWF-CEE. Úplný popis použitých metod, zjištěných výsledků a předpokladů tohoto výzkumu naleznete v [technické zprávě](#).

Zpráva dále vychází z publikace Eating for Net Zero Report, How Diet Shift Can Enable a Nature-Positive Net-Zero Transition in the UK, kterou vypracovaly Sarah Halevy a Joanna Trewern z WWF-UK, a která byla publikována v roce 2023.

Design: Studio Horáček

Vydalo WWF-CEE v **lednu 2024**. Jakékoli další užití a reprodukování textu této publikace nebo jejích částí musí uvádět její plný název a WWF-CEE jako vlastníka autorských práv ve tvaru © WWF-CEE, 2023. Vsechna práva vyhrazena.



OBSAH

PŘEDMLUVA	4
HLAVNÍ POSELSTVÍ	5
ENVIRONMENTÁLNÍ KONTEXT NAŠEHO STRAVOVÁNÍ	6
ZDRAVOTNÍ SOUVISLOSTI NAŠEHO STRAVOVÁNÍ	8
LIVEWELL	13
ZMĚNY PODROBNĚ	16
JAK DOSÁHNOUT CÍLE	21
BUDOVÁNÍ LEPŠÍHO POTRAVINOVÉHO PROSTŘEDÍ	22
INDIVIDUÁLNÍ RŮST	23
METODA LIVEWELL	26
REFERENCE	28

PŘEDMLUVA

„Udržitelné stravování je takové stravování, které má jen mírný dopad na životní prostředí a přispívá k potravinové a výživové bezpečnosti a ke zdravému životu současných i budoucích generací.“

Organizace OSN pro výživu a zemědělství 2012

Lidstvo v současnosti čelí trojí výzvě: jak zajistit potravinovou a výživovou bezpečnost pro rostoucí počet obyvatel a zároveň udržet globální oteplování na úrovni 1,5 °C a zastavit ubývání rostlinných a živočišných druhů.

Abychom toho dosáhli, je nutné transformovat náš potravinový systém tak, aby zajišťoval výživné a cenově dostupné potraviny pro každého a přitom byl v souladu s globálně dohodnutými cíli v oblasti klimatu a přírody.

Moderní rozvoj zemědělských technologií nám umožnil zbavit se namáhavé práce a většinu rostoucí lidské populace zajistil přístup k bezpečným potravinám. Naši další povinností je zajistit, aby tuto expanzi doprovázelo zvýšené úsilí o maximální podporu zdraví a blahobytu všech lidí a o ochranu planety, na níž je prosperita lidstva závislá.

Touto zprávou bychom chtěli ukázat, že je možné dosáhnout zdravého a udržitelného stravování, aniž by se naše populace musela drasticky odchýlit od současné spotřeby a aniž by to stálo více peněz. Snažíme se zde také nastínit, jak významnou roli může změna stravování hrát v rámci podpory dosažení národních cílů v oblasti ochrany klimatu a přírody.

Přestože se ve zprávě zaměřujeme na osobní stravovací návyky a na změnu postoje ke stravování u jednotlivců, jsme si vědomi, že k potřebné změně nemůže dojít pouze prostřednictvím změny individuálního chování. Stravování není jenom otázkou osobních preferencí. Výběr potravin je silně ovlivňován prostředím, ve kterém se potraviny nacházejí – tím, co je dostupné, cenově přijatelné a přístupné, a tím, jak se s nimi obchoduje. Tyto faktory jsou určovány vládami, podniky a firmami a z velké části jsou mimo kontrolu jednotlivce.

Nevyzýváme k radikální změně současného stravování, ale spíše k tomu, abychom se všichni vydali cestou postupných malých kroků potřebným směrem. Přejichod 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.



Irene Lucius,
Regional Conservation Director,
WWF-CEE

Irene Lucius



HLAVNÍ POSELSTVÍ



- **Zdraví lidí a planety jsou vzájemně propojené prostřednictvím stravy.** Sladění národního způsobu stravování s doporučeními Livewell by bylo výhodou 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 střídme 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.



ENVIRONMENTÁLNÍ KONTEXT NAŠEHO STRAVOVÁNÍ

© maxbelchenko / Adobe Stock

Potraviny, které kupujeme, vaříme a jíme každý den v roce, pocházejí ze všech koutů světa – tento současný globální potravinový systém však ohrožuje budoucnost planety. Technologické inovace včetně mechanizace zemědělství, umělých hnojiv na bázi dusíku, herbicidů a pesticidů a selektivního šlechtění druhů plodin a zvířat zvýšily výnosy a snížily maloobchodní cenu potravin. Nyní produkujeme více než dost potravin, abychom nasýtily celý svět.¹ Dosáhli jsme toho však na úkor klimatu, přírody i lidské populace. Nyní nastal čas přehodnotit náš přístup k potravinám tak, aby lidem zajišťovaly potřebnou výživu bez toho, že by dále zatěžovaly klima a přírodu.

Způsob, jakým vyrábíme a konzumujeme potraviny, je jednou z hlavních příčin změny klimatu a nejvýznamnějším faktorem úbytku přírody, který stojí za téměř 70 % úbytku biodiverzity na celém světě.² Potravinové systémy jsou zodpovědné za přibližně 30 % celosvětových emisí skleníkových plynů³ a jsou příčinou odlesňování a ztráty přírodních stanovišť, degradace půdy, znečištění sladké vody a ničení mořské fauny a flóry. Dnešní zemědělské systémy jsou zaměřeny na monokultury a jsou závislé na umělých vstupech, což má negativní dopad na přírodu.

Paradoxem je, že ve snaze uživit se ničíme právě ty systémy, na nichž závisí produkce potravin – stabilní klima, úrodná půda, čisté řeky a fungující suchozemské a mořské ekosystémy.

**SLADĚNÍ PRODUKCE
POTRAVIN A VÝŽIVY
TAK, ABY POSKYTOVALO
ROZMANITĚJŠÍ STRAVU,
PŘINESE VÝHODY PRO
KLIMA A PRO PŘÍRODNÍ
PROSTŘEDÍ.**

Potraviny jsou navíc na světě nerovnoměrně rozdělené. Roste dvojitá zátěž podvýživy, která je charakterizována jako souběh podvýživy a zároveň nadváhy a obezity. Téměř 40 % dospělé světové populace trpí nadváhou nebo obezitou, zatímco téměř 10 % populace trpí hladem.⁴

Kromě problematiky akutního hladu je třeba zmínit, že v roce 2020 třetina světové populace neměla přístup



k odpovídajícím potravinám.⁵ Ačkoli v celosvětovém měřítku potravin není nedostatek, část nárůstu hladovějících je způsobený zvyšujícím se výskytem chorob rostlin zapříčiněným změnou klimatu, což vede ke ztrátám úrody, které ohrožují potravinovou bezpečnost nejzranitelnějších skupin obyvatelstva.⁶

Kromě toho se 36 % celosvětově vypěstovaných plodin používá spíše k výživě hospodářských zvířat než lidí.⁷ V EU jdou téměř dvě třetiny roční spotřeby obilovin na krmení hospodářských zvířat.⁸ Využívání orné půdy ke krmení hospodářských zvířat, namísto přímého produkování potravin pro lidi znamená, že se k lidem dostane mnohem méně kalorií na plochu produkce.

Obecně platí, že sortiment potravin, které používáme, je velmi úzký. Celých 75 % světových zásob potravin zahrnuje pouze dvanáct druhů plodin a pět druhů zvířat.⁹

To negativně ovlivňuje naše zdraví i zdraví planety. Monotónní strava způsobuje pokles rozmanitosti rostlin a živočichů využívaných přímo pro hospodářské účely nebo v souvislosti s nimi, což ohrožuje odolnost našeho potravinového systému a omezuje rozsah toho, co můžeme jíst. Takto úzce zaměřené stravování nezajišťuje ani dostatečný přísun vitamínů a minerálních látek. Monokulturní zemědělství, tj. opakované

pěstování jednoho druhu plodiny, a nadměrná spotřeba živočišných potravin ohrožují potravinovou bezpečnost.

Zajištění zdravé a rozmanité stravy bude vyžadovat větší agrobiodiverzitu, která usnadní odklon od monokulturních systémů náročných na vstupy a přispěje k obnově půdy a přírody. Upřednostnění produkce výživných potravin pro přímou lidskou spotřebu nám umožní zastavit rozšiřování nové zemědělské půdy a zachovat přírodní stanoviště, což je zásadní, pokud chceme mít šanci ohnout křivku úbytku biodiverzity a dosáhnout cíle nulových emisí.¹⁰

K uskutečnění této transformace je nutná změna stravování. Nejnovější zpráva Mezivládního panelu pro změnu klimatu (IPCC) ukazuje, jak může přechod na zdravou a udržitelnou stravu přinést snížení emisí v gigatonovém měřítku a uvolnit několik milionů kilometrů čtverečních půdy po celém světě.¹¹ Změna stravování může pomoci zmírnit dopady změny klimatu, zpomalit úbytek biologické rozmanitosti a zabránit odhadem 19-24 % zbytečných úmrtí na celém světě.¹²⁺¹³ Umožnění celosvětového přechodu na zdravou a udržitelnou stravu je nezbytné pro zmírnění tlaku na přírodu – vytvoří se příležitost pro přechod k regenerativnímu zemědělství a dojde k uvolnění půdy pro obnovu přírody a pohlcování uhlíku.¹⁴



ZDRAVOTNÍ SOUVISLOSTI NAŠEHO STRAVOVÁNÍ

© Viktor Iden / Adobe Stock

ZMĚNA STRAVOVÁNÍ V KONTEXTU EVROPY

Přestože se všechny světové regiony potýkají s problémy souvisejícími s podvýživou a rostoucím přechodem na západní styl stravování, má evropský region své specifické silné stránky, slabiny, ale také povinnosti.

STRAVA, KTEROU PŘIJÍMÁ VĚTŠINA EVROPSKÉ POPULACE, PŘEKRAČUJE ODHADOVANÉ PLANETÁRNÍ HRANICE, A TO PŘEDEVŠÍM KVŮLI VYSOKÉMU PŘÍJMU MASA A DALŠÍCH ŽIVOČIŠNÝCH PRODUKTŮ A ŠIROKÉ DOSTUPNOSTI ULTRA-ZPRACOVANÝCH POTRAVIN BOHATÝCH NA PŘIDANÉ CUKRY, SŮL A NASYČENÉ TUKY, DOPROVÁZENÉ NÍZKOU SPOTŘEBOU NUTRIČNĚ PROSPĚŠNÝCH ROSTLINNÝCH POTRAVIN.

Zatímco přechod k udržitelnějšímu způsobu stravování znamená pro mnoho světových regionů udržení nebo dokonce zvýšení spotřeby potravin živočišného původu, aby se v kontextu nízkých příjmů zajistil dostatečný nutriční příjem u lidí všech věkových skupin a životních etap, v evropských zemích s vysokými příjmy je situace opačná. Strava, kterou přijímá většina evropské populace, překračuje odhadované planetární hranice, a to především kvůli vysokému příjmu masa a dalších živočišných produktů a široké dostupnosti ultrazpracovaných potravin bohatých na přidané cukry, sůl a nasycené tuky, doprovázené nízkou spotřebou nutričně prospěšných rostlinných potravin.

Nízký příjem zeleniny, ovoce, celozrnných obilovin nebo ořechů a dalších zdrojů nenasycených mastných kyselin je dlouhodobě známým problémem spojeným s vyšším rizikem celé řady chronických onemocnění.

Výsledkem je, že 27 % všech úmrtí ve středoevropském regionu lze přičíst stravovacím návykům, které většinou zahrnují vysoký



příjem soli, nízký příjem celozrnných obilovin a nízký příjem ovoce a zeleniny.¹⁵ Vzhledem k tomu, že stravovací preference středoevropské populace v současné době představují značnou zátěž pro zdraví lidí i naší planety, měl by být tlak na rychlé přijetí současných stravovacích doporučení jasnou prioritou. Je třeba zdůraznit, že nový přístup ve výživových doporučeních se zaměřuje

nejen na snížení kalorického příjmu a vyhýbání se určitým skupinám potravin a alkoholu, ale také na výraznější podporu skupin potravin, které mají významný přínos pro celkové zlepšení našeho zdraví a které jsou v našem současném jídelníčku značně málo zastoupeny.

ČESKÁ STRAVA JAKO HLAVNÍ RIZIKOVÝ FAKTOR ONEMOCNĚNÍ

**PŘIBLIŽNĚ POLOVINA
VŠECH ÚMRTÍ V REGIONU
JE ZPŮSOBENA RIZIKOVÝMI
FAKTORY CHOVÁNÍ, Z NICHŽ
NEJVÝZNAMNĚJŠÍ
JE STRAVA.**

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, těsně následované kouřením a konzumací alkoholu.¹⁶ I přes relativní nedostatek podrobných přesných údajů o českém stravování je zřejmé, že jeho způsob není v souladu s dostupnými doporučeními. Česká populace konzumuje v průměru trojnásobek doporučeného maximálního množství soli. Přibližně polovina populace uvádí, že nekonzumuje ani jednu porci ovoce nebo zeleniny denně. Nezdravé návyky dospělých se navíc přenášejí i na další generace. I když bylo zaznamenáno určité zlepšení, pokud jde o konzumaci ovoce a zeleniny u dětí a dospívajících, jednu porci ovoce nebo zeleniny stále konzumuje pouze 37 % patnáctiletých, což je od roku 2014 nárůst o 10 %. Pětina dopívajících jí sladkosti každý den a 9 % jí chipsy více než dvakrát týdně, 18 % navštíví fast food dvakrát nebo vícekrát za měsíc, přičemž frekvence roste s věkem.^{17,18}

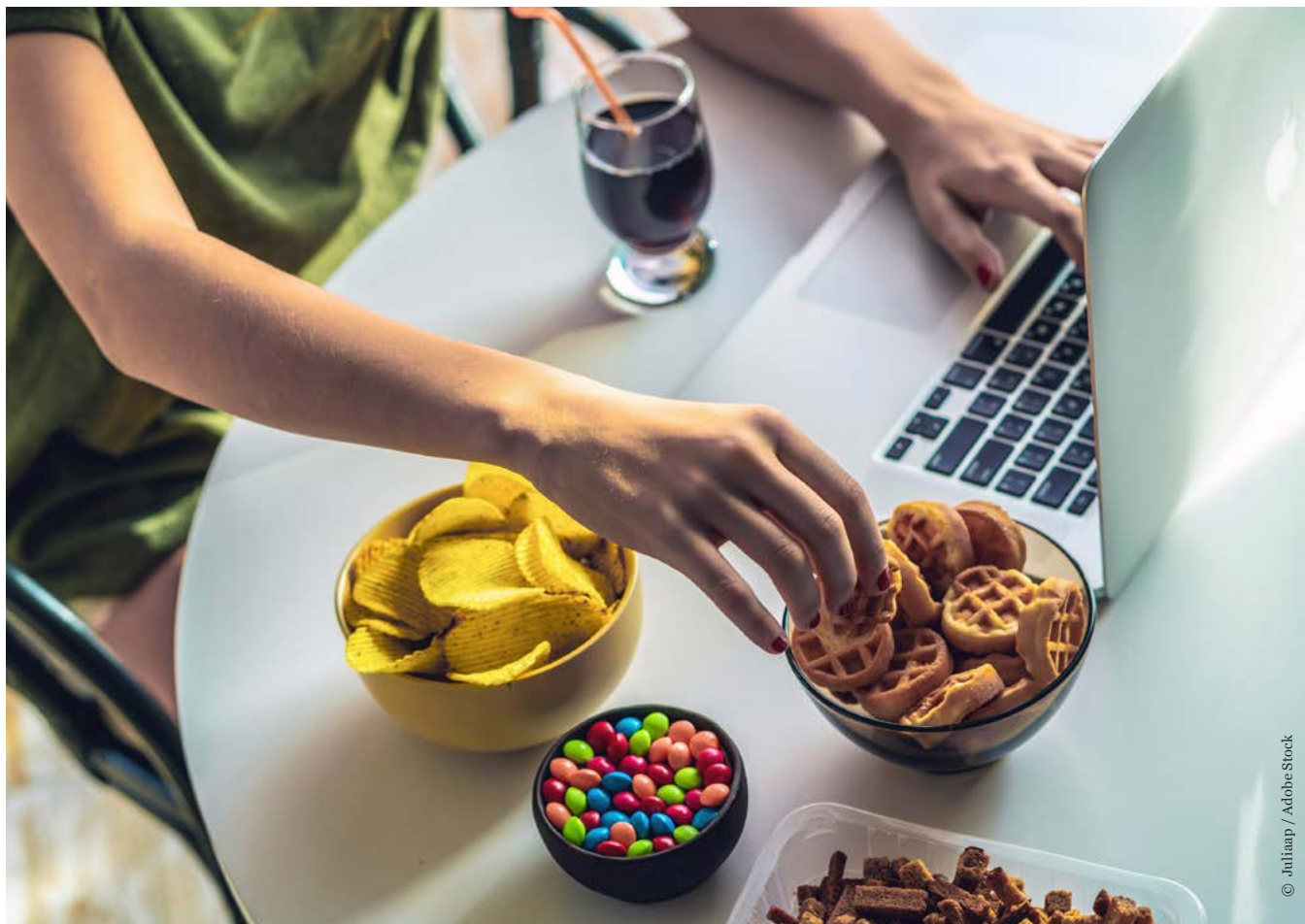


ZDRAVOTNÍ NÁKLADY ČESKÉHO STRAVOVÁNÍ

Naše stravovací návyky se podepisují na našem zdraví. Ve srovnání s ostatními evropskými zeměmi je Česká republika charakteristická vysokým podílem preventabilní a léčitelné úmrtnosti. Míra nadváhy a obezity, která by mohla sloužit jako ukazatel neoptimálního příjmu živin v populaci, neustále ve všech věkových skupinách roste. V současné době lze za obezní označit přibližně pětinu české populace, přičemž tento podíl by se do roku 2030 mohl zvýšit až na 35 %. Podíl osob s nadváhou nebo obezitou patří k nejvyšším v celém evropském regionu WHO.

Vyšší míra ukládání tuku v těle i samotný nevyvážený příjem živin jsou silně spojeny s rizikem vzniku chronických onemocnění – od celkových kardiovaskulárních problémů, metabolických onemocnění až po 13 různých typů zhoubných nádorů, včetně rakoviny tlustého střeva, prsu, jater, slinivky břišní nebo vaječnicků. Předpokládá se, že ve srovnání s lidmi se „zdravou“ hmotností budou mít lidé žijící s obezitou o pět let kratší život.

Dlouhodobě jsou hlavními příčinami úmrtí ischemické choroby srdeční, následované mozkovou mrtvicí nebo cukrovkou, což je v korelaci s výživovým zdravím Čechů. Z nádorových onemocnění patří mezi nejčastější diagnózy rakovina tlustého střeva, jejíž riziko zvyšuje také vysoká konzumace zpracovaného a červeného masa, a to jak u žen, tak i u mužů. Celkově bylo možné v Česku v roce 2017 přičíst 50-58 % úmrtí kardiovaskulárním onemocněním, 24-39 % diabetu mellitu 2. typu a 7-10 % úmrtí nádorovým onemocněním vzniklým v důsledku stravovacích návyků. Špatný zdravotní stav české populace způsobený nepřenositelnými nemocemi souvisejícími



s výživou navíc nese i své ekonomické náklady⁹. Kromě přímých nákladů na léčbu se nepřímé náklady skládají z nemocenských dávek, předčasných starobních důchodů a sociálních dávek nebo ztrát v důsledku nižší ekonomické produktivity. Jen pro ilustraci, v roce 2021 souviselo s kardiovaskulárními chorobami 48 400 případů pracovní neschopnosti a více než 32 tisíc invalidních důchodů.²⁰ Podle analýzy společnosti McKinsey z roku 2022 se potenciální ekonomické přínosy v oblasti růstu hrubého domácího produktu odhadují na stovky miliard. Při zlepšení zdravotního stavu české populace by se 65letí Češi mohli v budoucnu cítit a užívat si stejně kvalitního života jako dnešní 55letí.

NAŠE STRAVOVACÍ NÁVYKY SE PODEPISUJÍ NA NAŠEM ZDRAVÍ. VE SROVNÁNÍ S OSTATNÍMI EVROPSKÝMI ZEMĚMI JE ČESKÁ REPUBLIKA CHARAKTERISTICKÁ VYSOKÝM PODÍLEM PREVENTABILNÍ A LÉČITELNÉ ÚMRTNOSTI. MÍRA NADVÁHY A OBEZITY, KTERÁ BY MOHLA SLOUŽIT JAKO UKAZATEL NEOPTIMÁLNÍHO PŘÍJMU ŽIVIN V POPULACI, NEUSTÁLE VE VŠECH VĚKOVÝCH SKUPINÁCH ROSTE.

PROMARNĚNÁ PŘÍLEŽITOST?

Úzká souvislost mezi lidským zdravím a stavem naší planety je zřejmá, stejně jako dobře zdokumentovaný vztah mezi změnou klimatu a výživou a nepřenositelnými nemocemi. Změny teploty nebo vlhkosti vzduchu jsou spojeny s úmrtími v důsledku kardiovaskulárních problémů, jako jsou infarkty myokardu nebo mrtvice, zejména u zranitelnějších skupin (malé děti nebo starší lidé). Změny klimatických podmínek také zjevně ovlivňují produkci plodin a tím potenciálně ohrožují i globální a lokální potravinovou bezpečnost.

Zvyšování povědomí o klimatických změnách a jejich dopadech na náš život by však mohlo být vnímáno i jako příležitost ke zlepšení. Dosavadní výzkumy dobře popisují několik vedlejších přínosů, které snahy o zmírnění změny klimatu mají pro lidské zdraví. Je známo, že dodržování udržitelného stravování, jak je definovala komise EAT Lancet v roce 2019¹², je spojeno s nižším rizikem ischemické choroby srdeční nebo cukrovky. Celosvětový posun k udržitelné stravě by pravděpodobně vedl k poklesu předčasných úmrtí, přičemž odhady naznačují potenciál zachránit 7-11 milionů životů ročně. Doporučení zvýšit v rámci našich jídelních porcí obsah rostlinných potravin a snížit spotřebu zpracovaného červeného masa nebo přidaných cukrů je v souladu s potřebami a preferencemi lidského těla.





LIVEWELL

© Carey / Adobe Stock

LIVEWELL JE PŘÍSTUP, KTERÝ BYL PŮVODNĚ VYTVOŘENÝ BRITSKOU POBOČKOU WWF S CÍLEM ILUSTROVAT, JAK MŮŽE VYPADAT DOSAŽITELNÉ ZDRAVÉ A UDRŽITELNÉ STRAVOVÁNÍ. JEHO CÍLEM NENÍ VYTVOŘENÍ PŘESNÉHO STRAVOVACÍHO PLÁNU, ALE ZMĚNA ZÁKLADNÍCH STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ V SOULADU S KONKRÉTNÍMI PREFERENCEMI A OSOBNÍ SITUACÍ KAŽDÉHO JEDNOTLIVCE.

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. Jídelníček dospělých v České republice, Maďarsku a na Slovensku byl optimalizován tak, aby se snížila jeho uhlíková stopa a přitom byla dodržena všechna výživová doporučení, dále aby nebyl dražší než současný způsob stravování a svou skladbou se mu co nejvíce blížil. Kromě toho byl optimalizován tak, aby přispíval ke splnění klimatického cíle do roku 2030, který stanoví omezení globálního oteplování na 1,5 °C nad předindustriální úroveň.

Současný způsob stravování v České republice nespĺňuje národní výživová doporučení. Zároveň uhlíková stopa současného jídelníčku Čechů představuje ekvivalent 5,29 kg oxidu uhličitého (CO₂e) na osobu a den. To je mnohem více, než kam se potřebujeme dostat, pokud chceme omezit globální oteplování na 1,5 °C a do roku 2050 dosáhnout čisté nuly v oblasti emisí.

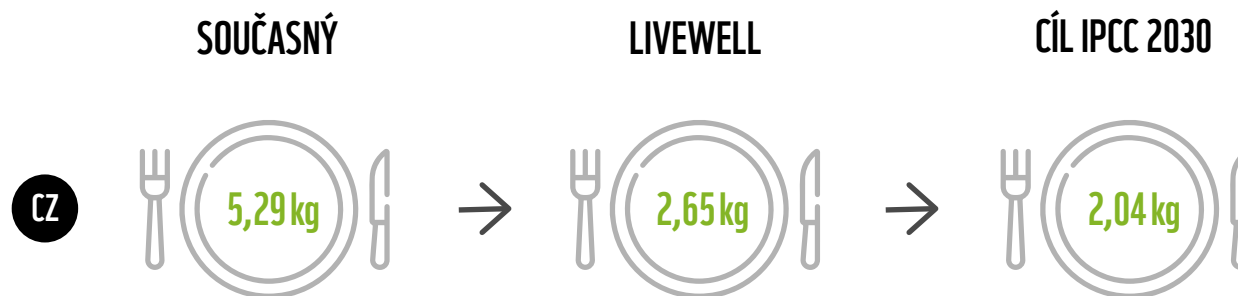
Livewell přichází s jídelníčkem, který ukazuje, jak může přechod na zdravější a udržitelnější stravování hrát klíčovou roli při zlepšování zdraví planety i lidské populace.

Tato studie ukazuje, že ve všech třech výše uvedených stredo-evropských zemích je možné snížit emise uhlíku vznikající v důsledku dietních návyků a způsobu stravování tak, aby došlo k naplnění klimatického cíle pro rok 2030, který omezuje emise na 2,04 kg CO₂e na osobu a den, a zároveň přinést značné výhody pro životní prostředí.

Způsob stravování podle zásad Livewell podporuje zvýšenou konzumaci potravin rostlinného původu. Obecně lze říct, že oproti současnému jídelníčku obsahuje Livewell zvýšené množství zeleniny a ryb tak, aby byly naplněny národní směrnice pro stravování a výživu a také výrazně zvýšené množství luštěnin a ořechů, které kompenzuje snížení množství bílkovin, selenu, fosforu, niacinu, hořčíku, železa, zinku a vitamínů B1, B2 a B6 pocházejících z potravin živočišného původu. Zastoupení masa a masných výrobků se výrazně snižuje kvůli jejich relativně vysoké uhlíkové stopě. Maso lze stále konzumovat, ale v mnohem menším množství (v průměru 44 % jejich původního zastoupení v jídelníčku). Mléko a mléčné výrobky jsou také omezeny, ale v menší míře, v průměru pouze o 44 % oproti současnému stavu. Zvyšuje se množství vajec v jídelníčku, protože dodávají důležité živiny při relativně nízkém dopadu na životní prostředí.

V této zprávě sice 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. Tento scénář respektující rovnováhu přijatelnosti ('acceptability balance') lze považovat za určité východisko pro budoucí ambicióznější řešení v oblasti způsobu stravování, které bude naplňovat klimatický cíl pro rok 2030.

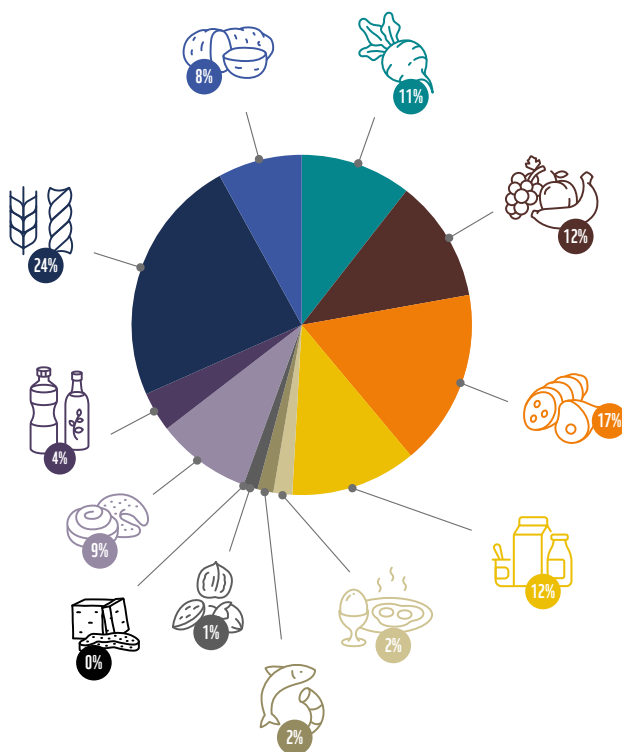
Změn, které navrhuje jídelníček Livewell, lze dosáhnout při zajištění doporučeného příjmu živin, protože tento model zahrnuje vhodná omezení týkající se makroživin i mikroživin. Více informací viz kapitola Metoda Livewell



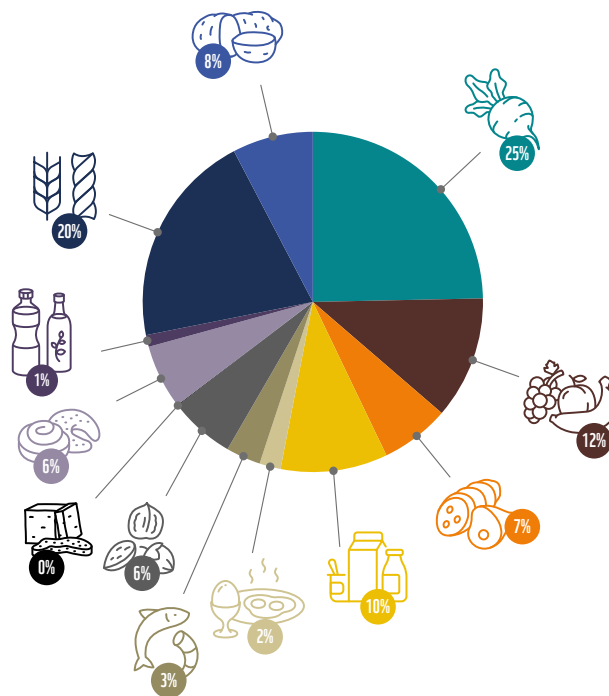
Cesta změny ze současné spotřeby na model spotřeby přizpůsobený cíli 1,5 °C. Měřeno jako CO₂e na osobu a den s použitím potravinové uhlíkové stopy na obyvatele podle Broekema et al. 2020.

SKLADBA REFERENČNÍHO A OPTIMALIZOVANÉHO JÍDELNÍČKU PRO ČESKOU REPUBLIKU, BEZ NÁPOJŮ*

Referenční jídelníček (CZ)



Optimalizovaná strava – Rovnováha přijatelnosti (2.65 kg CO₂-eq/d)

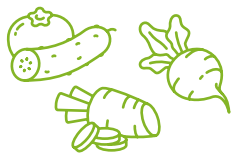


- Zelenina a rostlinné produkty
- Ovoce a ovocné produkty
- Maso a masné výrobky
- Mléko a mléčné výrobky
- Vejce a výrobky z vajec
- Ryby a mořské plody
- Luštěniny, ořechy, olejná semena a koření
- Alternativy masa a mléčných výrobků
- Ostatní
- Tuky a oleje
- Obiloviny a výrobky z obilovin
- Brambory

*Množství tekutých mléčných výrobků (v g/d) bylo v grafu sníženo na polovinu. Kategorie „Ostatní“ zahrnuje složené potraviny, cukr a cukrovinky a dále koření, omáčky a dochucovadla.

Referenční strava představuje aktuální průměrnou dietu založenou na dostupných průzkumech spotřeby potravin pro Českou republiku. Cílem optimalizace je najít stravu co nejpodobnější referenční stravě při splnění souboru optimalizačních omezení.

ZMĚNY PODROBNĚ



ZELENINA A OVOCE

Zelenina a ovoce by měly tvořit základ našeho jídelníčku. Jsou dobrým zdrojem vlákniny, která je životně důležitá pro dobré trávení a nabízí širokou škálu zdravotních výhod, včetně snížení krevního tlaku a snížení rizika mrtvice, kardiovaskulárních onemocnění a rakoviny.^{21,22,23} Potraviny rostlinného původu také přináší podstatné výhody pro životní prostředí: nižší emise související s výrobou potravin, snížená spotřeba vody, méně půdy vyhrazené pro zemědělství a sníženou míru používání hnojiv.^{24,25,26}

Podíl zeleniny a ovoce by se v našem jídelníčku měl výrazně zvýšit. 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.²⁷ Zvýšení příjmu luštěnin v rámci jídelníčku sestávajícího z větší části z rostlinné stravy může kompenzovat snížený příjem bílkovin, selenu, fosforu, niacinu, hořčíku, železa, zinku a vitamínů B1, B2, B6 pocházejících z potravin živočišného původu. Z hlediska životního prostředí znamená produkce luštěnin snížení emisí skleníkových plynů, fixaci dusíku v půdě, zlepšení zdraví půdy a příspěvek k ukládání uhlíku.^{28,29}

Jídelníček Livewell ve srovnání se současným způsobem stravování doporučuje podstatně zvýšit konzumaci luštěnin.



© janaadjan / Adobe Stock



© betteprichart / Adobe Stock



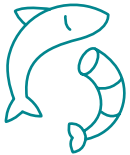
POTRAVINY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU: MASO, MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY, VEJCE

Ve středoevropském regionu jsme zvyklí konzumovat velké množství masa, zejména masa červeného a průmyslově zpracovaného. Jeho konzumace spojuje velké množství zdravotních a ekologických rizik. Vysoká konzumace červeného a zpracovaného masa například zvyšuje riziko kolorektálního karcinomu.³⁰ Mléčné výrobky včetně mléka, jogurtu, másla a sýrů jsou cenným zdrojem bílkovin, vápníku a dalších minerálů a vitamínů včetně jódu. Ale je třeba, abychom si byli vědomi dopadu těchto potravin na životní prostředí. Přibližně 60 % emisí skleníkových plynů v zemědělství je způsobeno chovem zvířat (a asi 60 % z toho připadá na dobytek).³¹ Globálně pouze 48 % obilovin vypěstovaných na světě konzumují lidé, přičemž 41 % zkrmí hospodářská zvířata (a 11 % se využívá jako biopalivo)³². Produkce masa, mléčných výrobků a vajec je náročnější na vodu, půdu a vyprodukuje více skleníkových plynů než rostlinná výroba.

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.



© BlazingDesigns / Adobe Stock



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. Ekologická stopa mořských ryb se často výrazně liší v závislosti na místě a způsobu lovu. WWF připravila [pomocné materiály](#) pro různé země EU a pro různé druhy ryb. S ohledem na naši vnitrozemskou polohu je dobré vybírat i ze sladkovodních druhů ryb (např. pstruh, sumec, tolstolobík).



© amencia 81 / Adobe Stock



OBILOVINY A POTRAVINY Z NICH VYROBENÉ

Obiloviny jsou důležitou součástí naší stravy. Jsou důležitým zdrojem energie a vlákniny v našem jídelníčku a také nám poskytují bílkoviny. Celozrnné výrobky obsahují škrob a bílkoviny a také různé množství vlákniny, vitamínů B a dalších mikroživin, které jsou nejvíce koncentrovány v klíčcích a vnějších vrstvách zrna.³³

Jak již bylo uvedeno výše, jako rostlinná potravinu mají nižší dopad na životní prostředí, což z nich činí zdravou a udržitelnou alternativu.^{34,35}

Způsob stravování podle Livewell doporučuje pro ČR mírně snížit konzumaci obilnin a obilných výrobků.



© amencia 81 / Adobe Stock



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

Potravin s vysokým obsahem (zejména nasycených) tuků, soli a cukru nejsou v rámci vyvážené stravy potřeba, takže doporučení Livewell zahrnují minimalizaci jejich konzumace. 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.

Ultražpracované potraviny – průmyslově vyráběné potravinářské výrobky, které jsou připravené ke konzumaci nebo ohřátí³⁶ – jsou spojovány s horší nutriční kvalitou³⁷, nadměrným příjmem kalorií a zvýšeným rizikem obezity.^{38,39} Existuje mnoho důkazů dokládajících, že jíst více minimálně zpracovaných potravin rostlinného původu a méně produktů s vysokým obsahem tuku, soli a cukru je zdravější a snižuje výskyt neprenosných nemocí, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, cukrovka a některé druhy rakoviny.⁴⁰ Ultražpracované potraviny mají také významný negativní dopad na životní prostředí v důsledku průmyslových, na vstupy náročných, výrobních postupů, stejně jako jejich závislosti na standardizovaných složkách komoditních monokultur produkovaných ve velkém.⁴¹

Livewell podporuje posun směrem ke zdravému, udržitelnému stravování, které upřednostňuje přirozené plnohodnotné potraviny. V širším měřítku se především snaží podporovat přechod k udržitelným výrobním metodám a využívání půdy, které budou přírodě spíše prospívat, než aby prosazoval technologie v podobě omezování druhů plodin a intenzivních monokultur, které mohou mít negativní dopady na zdraví lidí i na životní prostředí.⁴² Toho nebude možné dosáhnout, aniž by se zemědělci a rybáři dostali do samotného středu změn a aniž by se jim během tohoto přechodu zajistila řádná podpora.



	Potravina	Průměrné množství na den (g)	Dolní limit	Horní limit	Velikost 1 porce	Kolik mohu sníst?	Komentář
Ovoce a zelenina	Ovoce a zelenina	440	400	-	1 porce = 1 porce ovoce/zeleniny o velikosti pěsti	Každý den alespoň 4–6 porcí	400g je minimální přijatelné množství, pro optimální podporu zdraví je doporučeno minimálně 500–600g či více, k příjmu se počítá jak syrové, tak tepelně upravené; Zelenina by měla tvořit větší část než ovoce (zhruba 2krát více);
Přílohy	Obilniny a obilné produkty	250			1 porce = 1 střední krajíc chleba, 200g uvařených těstovin nebo rýže, případně 3 lžičce snídaňových cereálií nebo müsli	3 porce denně	Alespoň jedna z porcí by měla být tvořena celozrnnými obilninami a produkty z nich
	Brambory, batáty pod.	90			1 porce = 350g syrových brambor	1–2 porce týdně	
Bílkoviny	Vejce a produkty z vajec	25			1 střední vejce = 60g (velikost M 53–63g)	2–3 vejce týdně	
	Mléko a mléčné produkty	170			1 porce = 200 mL mléka/jogurtu/kefíru nebo 50 g tvarohu nebo 30 g sýra.		V případě většího omezení mléčných produktů je třeba dbát na dostatečný příjem vápníku z jiných zdrojů; zdrojem mohou být některé druhy zeleniny (brokolice, kapusta, květák..) a/nebo fortifikované produkty
	Ryby a mořské plody	40	28	57	Zhruba 150g	1–2 porce týdně	
	Maso a masné produkty	80			1 porce = 100g syrového masa	5 porcí týdně	Červené a zejména zpracované maso by mělo být konzumováno výrazně méně než jiné druhy; Podíl masa je možné snížit, pokud je nahrazeno luštěninami a produkty z nich
	Luštěniny, ořechy a semena	80	10	-	1 porce = 70g luštěnin; ořechy a semena by měla být konzumována v menším množství	1–8 porcí týdně	Luštěniny jsou hlavním zdrojem rostlinných bílkovin, ořechy a semena konzumujeme spíše jako doplněk; Je možné zvýšit množství luštěnin na úkor ostatních, živočišných zdrojů bílkovin; Jedna porce týdně může být brána jako minimální doporučené množství
Neřesti	Sladkosti	20					Sladkosti a přidané cukr nejsou nutnou součástí jídelníčku a měly by být brány spíše jako příležitostné zpestření. Vyšší množství přidaného cukru je spjata s vyšším rizikem celé řady nemocí.
	Alkoholické nápoje	195					Optimální konzumace alkoholických nápojů je "žádná". Konzumace alkoholu, i v malém množství, je spjata s celou řadou nemocí, včetně nádorů. Pokud již pijete alkohol, nikdy nepijte více než 20g čistého alkoholu (cca 200mL vína, 0.5L piva nebo 50mL tvrdého alkoholu)



JAK DOSÁHNOUT CÍLE

© kalafoto / Adobe Stock

BUDOVÁNÍ LEPŠÍHO POTRAVINOVÉHO PROSTŘEDÍ

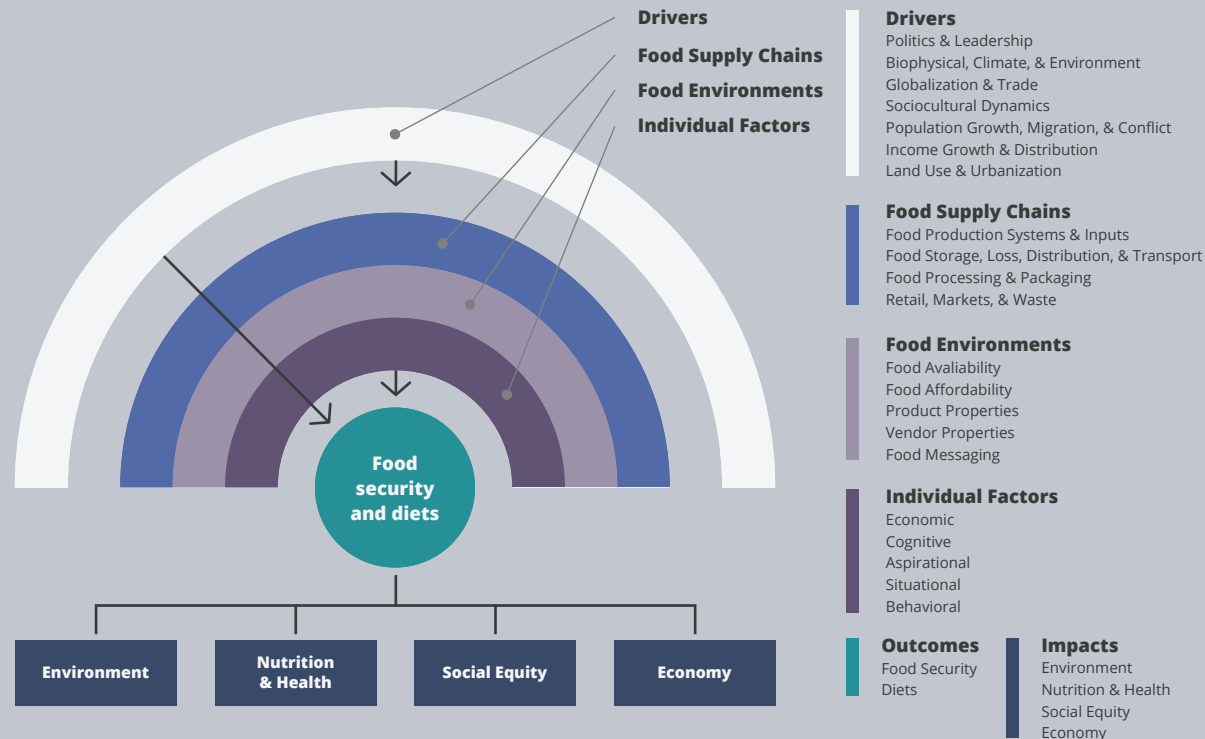
Způsob stravování není jen otázkou osobních preferencí: výběr potravin je hluboce ovlivňován tím, co je k dostání, co je cenově dostupné a jakým způsobem se s potravinami obchoduje.

Již dlouho jsme ujišťováni, že naše volby v oblasti stravování jsou v našich podmínkách čistě naším osobním rozhodnutím a zdravé stravování je jen otázkou vůle a důslednosti. Ano, v jádru je to pravda. Přesto, v závislosti na mnoha faktorech, nás naše prostředí různou měrou ovlivňuje, a to jak ve formě bariér, tak i facilitátorů či umožňovačů. **Když si je uvědomíme, můžeme s nimi lépe pracovat.**

BOX 1: VĚDA ZA POTRAVINOVÝM PROSTŘEDÍM, PODPORA UDRŽITELNÉHO STRAVOVÁNÍ (PRO POKROČILÉ HLEDAČE INFORMACÍ)

Dietní návyky a posun k udržitelnému stravování je předmětem interakce jednotlivce s obecným potravinovým prostředím. Odborníci z oblasti behaviorální vědy hledají odpovědi na otázky jako: Jak rozvíjíme své stravovací návyky? Jaké jednání podporuje naši motivaci a jaké jsou překážky dlouhodobého nepřetržitého zlepšování? Například projekt „PLAN'EAT – Transformace potravinových

systémů směrem ke zdravému a udržitelnému způsobu stravování“ v současnosti sdružuje 9 evropských zemí, které se na toto téma systematicky zaměřily. Data na úrovni jednotlivých zemí sbíraná pro účely vyhodnocování potravinových systémů, které tvoří jídelníčky jednotlivých zemí, jsou shromažďována v rámci projektu Food System Dashboard⁴³.



Zdroj: The Food Systems Dashboard.⁴⁴

INDIVIDUÁLNÍ RŮST

To, co potřebujeme, není velká změna, kterou udělá pár jednotlivců, ale drobné změny, které budeme dělat všichni.

Budeme postupovat malými krůčky po cestě pozitivní změny směrem k udržitelnosti a zároveň zlepšíme své zdraví a celkovou životní pohodu.

Kvalita našeho jídelníčku, naše fyzická aktivita a duševní zdraví jsou vzájemně propojené faktory, díky kterým se náš pocit životní pohody pohybuje po spirále.

Všechny tři faktory naše pocity posouvají buď směrem nahoru, nebo dolů v důsledku silného synergického efektu. Přejídání se nezdravým jídlem nám někdy může přinést krátkodobé potěšení a pocit úlevy, ale za vysokou cenu: doplatíme na to svým zdravím, vztahy a v konečném důsledku na naše chování doplácí i životní prostředí. Na druhé straně zdravý a udržitelný způsob stravování zlepšuje naše fyzické zdraví a zajistí nám dostatečné množství energie.

Klíčové je poznat, jak naskočit do stoupající fáze spirály a vyhnout se té klesající.

Proto doporučujeme dodržovat několik základních zásad, které by vám mohly na cestě pomoci:

1 Neexistuje jeden univerzální standardizovaný model výživy a udržitelnosti. Toto jsou pouze obecná doporučení založená na dostupných zjištěních. Každý si musí sám dojít k tomu, jaký druh a jaké množství potravin je pro něj a jeho osobní situaci to právě.

2 Vezměte v úvahu svůj věk, zdravotní stav a míru fyzické aktivity. Kromě vzdělání a socioekonomického postavení hrají právě tyto faktory důležitou roli při výběru potravin z hlediska množství a poměru živin.

3 Sledujte svůj pokrok a případně provádějte potřebné úpravy. Pokud se vám zdá těžké snížit příjem masa a masných výrobků, mějte se sebou trpělivost a upravte svůj plán podle potřeby. Klíčem je najít rovnováhu, která vám bude vyhovovat a bude odpovídat vašemu životnímu stylu.

4 Změny v oblasti životního stylu a výběru potravin jsou v **neustálém vývoji**, často bývají spojené s důležitými změnami v životě člověka. Vyhněte se radikálním krokům; dávejte přednost postupné přeměně stravovacích návyků a celkového životního stylu.

5 Občasné vybočení od zdravého a udržitelného způsobu stravování je přijatelné, je důležité se na nastoupenou cestu vrátit co nejdříve a hlavně bez pocitu viny.

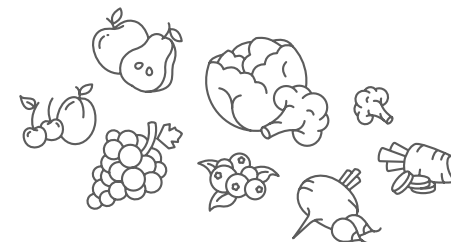
6 Předem se připravte na emocionálně vypjaté situace. Zkuste omezit svůj přístup k nezdravým svačinkám a jídlu u vás doma nebo zavolejte kamarádovi/kamarádce, kteří vás v takové situaci podpoří. Síla emocí je známá⁴⁵ a proto by si každý měl vytvořit vlastní fungující strategii, jak podobné situace zvládat.

7 Plánujte dopředu – vždy, ale zvláště se připravte na období časového presu nebo když se chystáte cestovat. I v takových situacích je možné vyzkoušet nové přístupy ke zdravému a udržitelnému způsobu stravování.

8 Vzdělávejte se: začněte tím, že si nastudujete zásady vyváženého, udržitelného stravování a výhody začleňování většího množství jídel rostlinného původu do vašeho týdenního plánu. Když pochopíte zdravotní, ekologické a etické důvody stojící za touto volbou, může vás to při přechodu na tento jídelníček ještě více motivovat.

9 Užívejte si to! Udělejte si z jídla potěšení a opravdu jej vnímejte. A... buďte zvědaví! Kultura fast foodu a rychlého občerstvení spolu s ultrazpracovanými potravinami, jejichž účelem je šetřit náš čas, nás prostřednictvím masivních marketingových kampaní lákají k rychlému a bezmyšlenkovitému konzumování snadno dostupného jídla s nízkou nutriční hodnotou. Nenechme si vzít skutečnou radost z jídla – ke zdraví a pocitu životní pohody nevede žádná zkratka. A život je přitom plný úžasných chutí!

Zrealizovat výše uvedené kroky bude snazší, pokud budete mít podporu rodiny nebo komunity, ve které žijete. Motivovaná komunita a zapojení rodinných příslušníků jsou vždy přínosem. Zároveň je také žádoucí mít pochopení pro ty, kteří nejsou schopni tak rychlé změny nebo kterým potřebná podpora jejich okolí chybí.



BOX 2: BOŘENÍ MÝTŮ – VÝZNAM LOKÁLNÍCH SPECIFIK⁴⁶

Přestože v rámci výzkumu udržitelného stravování bylo dosaženo konsensu v mnoha globálních otázkách, je třeba brát v potaz také místní kontext. Zde předkládáme některé běžné mýty vycházející z globálních pozorování, které neberou ohled na lokální podmínky.



© Prostock-studio / Adobe Stock

MÝTUS 1: LOKÁLNÍ VÝROBA JE VŽDY UDRŽITELNĚJŠÍ

Realita: Ne vždy, záleží na místním kontextu. Jednoduchým pravidlem je konzumovat místní čerstvé potraviny v době jejich vegetační sezóny. Některé z lokálních potravinových toků jsou vysoce industrializované a ne všichni výrobci se chovají zodpovědně k životnímu prostředí, pokud jde o skladování a zpracovávání potravin. Základní přehled o této složité problematice mohou poskytnout certifikace, nejlépe ty, které posuzují životní cyklus výrobku (viz Box 3).

MÝTUS 2: VŠICHNI BYCHOM MĚLI PŘESTAT JÍST MASO

Realita: Není to nutné. Konzumace masa nepředstavuje problém. Skutečným problémem je pouze jeho nadměrná konzumace. V Evropě se produkuje více živočišných produktů, než se spotřebuje a spotřebováváme více, než je pro nás dobré. Abychom udrželi zbytný sektor hospodářských zvířat, více než polovinu vypěstovaných obilovin dáváme jako krmení těmto zvířatům, zatímco naše intenzivní zemědělské postupy poškozují biodiverzitu, zhoršují zdraví půdy a ohrožují klima.⁴⁷

MÝTUS 3: PRODUKCE MASA NAŠÍ PLANETĚ ŠKODÍ

Realita: Ne vždy a ne všude. Naš region má dlouhou tradici chovu hospodářských zvířat a mnoho lokalit může ve skutečnosti z udržitelně se pasoucího dobytka těžit. Naš současný přístup k produkci a spotřebě masa však znehodnotil jeho tradiční roli v krajině. Bohužel není možné takové množství masa vyprodukovat pouze v rámci řádně obhospodařovaných přirozených ekosystémů. S tím jak světová populace roste, se tento problém bude nadále zvětšovat.

MÝTUS 4: NEJEZTE EXOTICKÉ OVOCE A ZELENINU ZE VZDÁLENÝCH ZEMÍ

Realita: Není to tak jednoduché. Často se příliš zaměřujeme na emise způsobené přepravou exotického ovoce a snažíme se ho nejíst. Emise z přepravy potravin však v průměru tvoří méně než 10 % celkových celosvětových emisí – poměrně málo ve srovnání například s tím, kolik emisí vyprodukuje pěstování obilí. Ano, emise z dopravy jsou důležité, ale nekupovat avokádo v supermarketu, do kterého na nákupy jezdíte autem, místo abyste šli pěšky nebo jeli na kole, nezvýší míru udržitelnosti vašeho jídelníčku.

MÝTUS 5: POKUD NEBUDU CESTOVAT LETECKY, MOHU KONZUMOVAT TOLIK MASA, KOLIK BUDU CHTÍT

Realita: Není možné kompenzovat špatný vliv jednoho druhu jednání tím, že se zdržíme jiného. Bez ohledu na míru produkováných emisí musí každý sektor snížit svůj současný podíl a vyhnout se jeho budoucímu nárůstu, pokud máme mít šanci vyřešit klimatickou krizi a krizi biodiverzity. Nikdo z nás nemá určitý environmentální rozpočet, už nyní se pohybujeme v červených číslech a planetární limity byly překročeny. Než se nám podaří obnovit ztracenou rovnováhu mezi naší spotřebou a tím, co prospívá planetě a přírodě, budeme ještě muset snížit naši spotřebu v mnoha oblastech.

BOX 3: JAK POZNAT UDRŽITELNÝ PRODUKT?

Váš výběr jakéhokoli produktu či výrobku je pouze jedním článkem ve složité síti nabídky a poptávky, která sahá do všech koutů planety.

Buďte uvědomělými spotřebiteli!

- Zjistěte si, odkud potraviny jsou – ptejte se prodavačů v potravinách, řezníků a prodavačů ryb, odkud jejich zboží pochází;
- podporujte obchodníky, kteří jsou ohledně původu surovin a zboží transparentní;
- pokud podnik nepodporuje udržitelné suroviny a způsoby zpracování, zvažte nákup jiné značky;
- pokud konzumujete ryby nebo maso, snažte se zjistit, čím bylo zvíře krmeno – jste to, co jíte;
- kupujte potraviny, které mají osvědčení o udržitelnosti;
- podporujte drobné zemědělce a místní farmáře – a ujistěte se, že platíte přiměřenou/odpovídající cenu.

OSVĚDČENÍ/CERTIFIKACE

Většina z nás výrobce a dodavatele potravin, které konzumujeme, osobně nezná a nezná ani jejich výrobní praxi. Snadnou orientaci nám mohou poskytnout certifikační systémy. Národní nebo regionální certifikace nezaručují pouze kvalitu samotného produktu, ale také určité standardy celého procesu výroby.⁴⁸ Doporučujeme například Bio, Rainforest Alliance, MSC, ASC, ale i národní certifikace, jako je například Regionální potravina.

ANALÝZA ŽIVOTNÍHO CYKLU

Vyhledejte si studie hodnocení životního cyklu výrobku (LCA), abyste získali představu o tom, jakou míru udržitelnosti jednotlivé druhy potravin splňují. Tento komplexní přístup sleduje výrobu potravin a dodavatelský řetězec v rámci celého potravinového systému. Výsledky se liší u každého konkrétního typu jídla nebo dokonce i na úrovni surovin před tím, než se dostanou k vám domů, a závisí i na dalších faktorech.²⁴ Při porovnávání výsledků LCA je třeba být velmi pečlivý a pozorný, jinak můžeme snadno dojít k mylným závěrům.



© Darago / Adobe Stock

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. Když přejdete na stravovací režim více zaměřený na rostlinné potraviny, postupem času jistě zaznamenáte pozitivní změny v oblasti vašeho zdraví, množství energie a životního prostředí celkově.

METODA LIVEWELL

Východiskem této zprávy, která definuje udržitelný způsob stravování určený pro dospělou populaci tří střeoevropských zemí: České republiky, Maďarska a Slovenska, se stala analýza, jejíž provedení si organizace WWF-CEE objednala u společnosti Blonk Sustainability Tools. Za účelem sestavení jídelníčků odpovídajících zásadám udržitelného stravování společnost použila software Optimeal® - nástroj využívající matematické techniky optimalizace stravování tak, aby se současně dosáhlo snížení jeho dopadu na životní prostředí a zároveň byly splněny všechny nutriční a cenové požadavky, a přitom se co nejméně lišil od stávajících stravovacích návyků dané populace.

Analýza představuje tři optimalizované scénáře stravování:

1. Nutrient Adequate, optimalizovaný s ohledem na nutriční směrnice (jak s ohledem na příjem živin, tak i na stravovací doporučení týkající se potravin); 2. Climate Target, optimalizovaný s ohledem na nutriční směrnice a cíle v oblasti klimatické změny do roku 2030, přičemž minimalizuje všechna ostatní environmentální omezení a náklady na optimalizovaný způsob stravování drží na úrovni nákladů referenčního jídelníčku; a konečně 3. Acceptability Balance, scénář určující nejnížší možnou míru snížení emisí skleníkových plynů v daném kulturním kontextu, a který splňuje výživové, environmentální a cenové požadavky. Tento poslední scénář je prezentován v této zprávě.

Společnost Blonk Sustainability Tools při provádění analýzy využívala nejlepší dostupná data. Jako základ pro zkoumání stávajících způsobů stravování této studii posloužily údaje z průzkumu stravování shromážděné Evropským úřadem pro bezpečnost potravin (EFSA) v komplexní evropské databázi spotřeby potravin EFSA.⁴⁹ Souhrnné statistické údaje pro dospělou populaci (ve věku 18-64 let) o spotřebě potravin uváděné v gramech/na den byly získány z nejnovějších dostupných průzkumů v České republice, na Slovensku a v Maďarsku. Základem



pro vytvoření referenčních jídelníčků byl systém klasifikace potravin EFSA FoodEX2 hierarchické úrovně 3, který byl upraven pomocí nižších nebo vyšších hierarchických úrovní tak, aby lépe zohledňoval environmentální i nutriční dimenze způsobu stravování. Jakmile budou k dispozici novější data, WWF-CEE se bude snažit tuto analýzu stravování zopakovat. Údaje o nutričním složení byly získány z databázi složení potravin jednotlivých zemí.

Aby se dosáhlo toho, že optimalizovaný jídelníček bude nutričně přiměřený a bude odpovídat výživovým doporučením jednotlivých zemí, byla použita omezení týkající se živin a určitých skupin potravin. Tato omezení byla odvozena z kombinace výživových doporučení specifických pro danou zemi, referenčních výživových hodnot EFSA a tolerovatelných horních hranic příjmu vitamínů a minerálních

látek. Aby se zajistilo, že změny ve stravování, které scénář Livewell navrhne, budou realistické, byl rozsah změn v rámci každé skupiny potravin omezen na – méně než 33 % a ne více než 150 % současně úrovně spotřeby za předpokladu, že nutriční požadavky nevyžadují větší změny. Maximální omezení, které bylo u potravinových výrobků uplatněno, odpovídá 99. percentilu spotřeby. Jako další omezení byla přidána také cena, aby se zajistilo, že náklady na modelované způsoby stravování nepřekročí náklady současného stravování.

Dopady všech potravin uvedených v referenčních jídelních na životní prostředí byly stanoveny pomocí metodiky hodnocení životního cyklu (LCA) podle normy ISO 14040 / 14044^{50,51} a vypočteny podle metody posuzování dopadů ReCiPe.⁵² To znamená, že při výpočtu dopadu potravinářských výrobků na životní prostředí se zohledňuje

celý životní cyklus: pěstování, zpracování, doprava, montáž, balení, distribuce, maloobchod, spotřeba a zpracování odpadu. Poslední fáze životního cyklu, od distribuce až po konec životnosti, byly modelovány podle výchozích hodnot stanovených metodikou Environmentální stopa výrobku.⁵³ Vzhledem k tomu, že pro region východní a střední Evropy není k dispozici žádná specializovaná databáze LCA pro potraviny, stala se hlavním zdrojem environmentálních údajů databáze Optimeal EU⁵⁴, která obsahuje téměř 160 potravinářských výrobků reprezentativních pro průměrný evropský trh. Soubor dat byl upraven tak, aby lépe vystihoval region střední Evropy, a to vytvořením „tržního mixu“ pro střední Evropu a přizpůsobením také dalších podkladových procesů (např. elektrina, voda atd.).

Dopad na životní prostředí byl posuzován na základě řady ukazatelů – uhlíková stopa, emise skleníkových plynů včetně změny využití půdy, zábor půdy, využití vody, acidifikace, sladkovodní eutrofizace, mořská eutrofizace a ztráta biologické rozmanitosti. Tato studie se primárně zaměřuje na uhlíkovou stopu, protože k zajištění toho, aby globální oteplení nepřekročilo stanovenou hranici 1,5 °C, je nezbytné snížit emise vznikající v důsledku stravování. Zkoumali jsme několik scénářů vedoucích ke snížení emisí skleníkových plynů a omezili jsme dalších šest environmentálních faktorů tak, aby jejich zvýšení nedošlo.

Aby se míra oteplování udržela pod úrovní 1,5 °C, je třeba do poloviny století snížit celkové globální emise skleníkových plynů na čistou nulu. Analýza v této zprávě je založena na emisních cílech potravinových systémů do roku 2030 a 2050 odvozených z příspěvku na globální uhlíkový rozpočet IPCC pro zajištění souladu se stanoveným limitem 1,5 °C. Pokud tyto cíle převedeme na povolené limity uhlíkové stopy v potravinách na osobu, činí 2,04 kg CO₂e na osobu a den pro rok 2030 a 1,10 kg CO₂e na osobu a den pro rok 2050.⁵⁵

Optimalizovaný způsob stravování popsáný v této zprávě určuje nejnižší možné snížení emisí skleníkových plynů, které je v daném kulturním kontextu přijatelné a zároveň splňuje výživové, environmentální a cenové požadavky. Zabývali jsme se také ambicióznějšími změnami ve stravování, které by vedly k naplňování klimatických cílů IPCC stanovených pro roky 2030 a 2050, a které by zároveň splňovaly nutriční a cenové požadavky, nicméně tyto výsledky v této zprávě neprezentujeme. Podrobnější popis metodiky naleznete v [technické zprávě](#).




REFERENCE

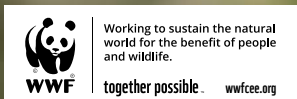
1. OECD. How we feed the world today - OECD. Published 2023. Accessed December 14, 2023. <https://www.oecd.org/agriculture/understanding-the-global-food-system/how-we-feed-the-world-today/>
2. Grooten M. *Bending the Curve of Biodiversity Loss*. (Almond REA, Petersen T, eds.). WWF; 2020. https://wwfin.awsassets.panda.org/downloads/lpr_2020_full_report.pdf
3. Shukla PR, Skea J, Slade R, et al., eds. *Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability. Contribution of Working Group III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change.*; 2022. doi:10.1017/9781009157926
4. WHO. Obesity and overweight. Published June 9, 2021. Accessed December 14, 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
5. Food and Agriculture Organization of the United Nations, International Fund for Agricultural Development, United Nations Children's Fund, United Nations World Food Programme, World Health Organization. *The State of Food Security and Nutrition in the World 2022*. FAO; 2022. doi:10.4060/cc0639en
6. Ristaino JB, Anderson PK, Bebbler DP, et al. The persistent threat of emerging plant disease pandemics to global food security. *Proc Natl Acad Sci*. 2021;118(23):e2022239118. doi:10.1073/pnas.2022239118
7. Cassidy ES, West PC, Gerber JS, Foley JA. Redefining agricultural yields: from tonnes to people nourished per hectare. *Environ Res Lett*. 2013;8(3):034015. doi:10.1088/1748-9326/8/3/034015
8. European Commission. Cereals - European Commission. Published October 12, 2023. Accessed December 21, 2023. https://agriculture.ec.europa.eu/farming/crop-productions-and-plant-based-products/cereals_en
9. FAO. Women: users, preservers and managers of agrobiodiversity. Published online 1999. https://www.fao.org/3/x0171e/x0171e03.htm#P181_22270
10. Loken B. Bending the Curve: The Restorative Power of Planet-Based Diets | Publications | WWF. Published online 2020. Accessed December 21, 2023. <https://www.worldwildlife.org/publications/bending-the-curve-the-restorative-power-of-planet-based-diets>
11. Food Research Collaboration. *Putting Climate on Everyone's Table. Summary of What the IPCC WG3 Report Says about Food and Diet*. Food Research Collaboration; 2022. Accessed December 21, 2023. <https://foodresearch.org.uk/publications/putting-climate-on-everyones-table-summary-of-what-the-ipcc-wg3-report-says-about-food-and-diet/>
12. Willett W, Rockström J, Loken B, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet Lond Engl*. 2019;393(10170):447-492. doi:10.1016/S0140-6736(18)31788-4
13. Global Nutrition Report. 2021 *Global Nutrition Report | The State of Global Nutrition - Global Nutrition Report.*; 2022. Accessed December 21, 2023. <https://globalnutritionreport.org/reports/2021-global-nutrition-report/>
14. Baldwin-Cantello W, Tickner D, Wright M, et al. The Triple Challenge: synergies, trade-offs and integrated responses for climate, biodiversity, and human wellbeing goals. *Clim Policy*. 2023;23(6):782-799. doi:10.1080/14693062.2023.2175637
15. GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet Lond Engl*. 2019;393(10184):1958-1972. doi:10.1016/S0140-6736(19)30041-8
16. OECD. Country Health Profiles 2023 - OECD. Published 2023. Accessed December 22, 2023. <https://www.oecd.org/health/country-health-profiles-eu.htm>
17. Kalman M. O studii | HBSC. HBSC Studie- Health Behaviour in School-aged Children. Published September 22, 2018. Accessed December 27, 2023. <https://hbsc.cz/ostudii/>
18. WHO. *Spotlight on Adolescent Health and Well-Being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Survey in Europe and Canada. International Report. Volume 1. Key Findings.*; 2020. Accessed December 22, 2023. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289055000>
19. Šimůnková M. Zdraví a ekonomický růst | MT. *Med Trib*. Published online 5 2022. Accessed January 4, 2024. https://www.tribune.cz/archiv/zdravi-a-ekonomicky-rust_2-22/
20. UZIS ČR. Zdravotnická ročenka České republiky 2021 - Aktuality - ÚZIS ČR. Published online 2023. Accessed December 22, 2023. <https://www.uzis.cz/index.php?pg=aktuality&aid=8619>
21. Wang X, Ouyang Y, Liu J, et al. Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ*. 2014;349:g4490. doi:10.1136/bmj.g4490

22. Appel LJ, Moore TJ, Obarzanek E, et al. A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. DASH Collaborative Research Group. *N Engl J Med*. 1997;336(16):1117-1124. doi:10.1056/NEJM199704173361601
23. Hung HC, Joshipura KJ, Jiang R, et al. Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. *J Natl Cancer Inst*. 2004;96(21):1577-1584. doi:10.1093/jnci/djh296
24. Poore J, Nemecek T. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*. 2018;360(6392):987-992. doi:10.1126/science.aaq0216
25. Mekonnen MM, Gerbens-Leenes W. The Water Footprint of Global Food Production. *Water*. 2020;12(10):2696. doi:10.3390/w12102696
26. Project Drawdown. Plant-Rich Diets @ProjectDrawdown #ClimateSolutions. Project Drawdown. Published February 6, 2020. Accessed December 21, 2023. <https://drawdown.org/solutions/plant-rich-diets>
27. Cusworth G, Garnett T, Lorimer J. Legume dreams: The contested futures of sustainable plant-based food systems in Europe. *Glob Environ Change*. 2021;69:102321. doi:10.1016/j.gloenvcha.2021.102321
28. Fustec J, Lesuffleur F, Mahieu S, Cliquet JB. Nitrogen rhizodeposition of legumes. A review. *Agron Sustain Dev*. 2010;30(1):57-66. doi:10.1051/agro/2009003
29. Stagnari F, Maggio A, Galieni A, Pisante M. Multiple benefits of legumes for agriculture sustainability: an overview. *Chem Biol Technol Agric*. 2017;4(1):2. doi:10.1186/s40538-016-0085-1
30. WCRF International. Meat, fish, dairy and cancer risk. WCRF International. Published 2023b. Accessed December 21, 2023. <https://www.wcrf.org/risk-factors/meat-fish-dairy-and-cancer-risk/>
31. UN Climate Change. We Need to Talk About Meat | UNFCCC. Published May 19, 2021. Accessed December 22, 2023. <https://unfccc.int/news/we-need-to-talk-about-meat>
32. Ritchie H, Rosado P, Roser M. Environmental Impacts of Food Production. *Our World Data*. Published online December 2, 2022. Accessed December 22, 2023. <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>
33. WCRF International. Wholegrains, vegetables, fruit and cancer risk. WCRF International. Published 2023a. Accessed December 22, 2023. <https://www.wcrf.org/risk-factors/wholegrains-vegetables-fruit-and-cancer-risk/>
34. Masset G, Soler LG, Vieux F, Darmon N. Identifying sustainable foods: the relationship between environmental impact, nutritional quality, and prices of foods representative of the French diet. *J Acad Nutr Diet*. 2014;114(6):862-869. doi:10.1016/j.jand.2014.02.002
35. Clark MA, Springmann M, Hill J, Tilman D. Multiple health and environmental impacts of foods. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2019;116(46):23357-23362. doi:10.1073/pnas.1906908116
36. Monteiro CA, Levy RB, Claro RM, Castro IRR de, Cannon G. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. *Cad Saude Publica*. 2010;26(11):2039-2049. doi:10.1590/s0102-311x2010001100005
37. Sadler CR, Grassby T, Hart K, Raats MM, Sokolović M, Timotijević L. "Even We Are Confused": A Thematic Analysis of Professionals' Perceptions of Processed Foods and Challenges for Communication. *Front Nutr*. 2022;9:826162. doi:10.3389/fnut.2022.826162
38. Crimarco A, Landry MJ, Gardner CD. Ultra-processed Foods, Weight Gain, and Co-morbidity Risk. *Curr Obes Rep*. 2022;11(3):80-92. doi:10.1007/s13679-021-00460-y
39. Hall KD, Ayuketah A, Brychta R, et al. Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. *Cell Metab*. 2019;30(1):67-77.e3. doi:10.1016/j.cmet.2019.05.008
40. Rauber F, da Costa Louzada ML, Steele EM, Millett C, Monteiro CA, Levy RB. Ultra-Processed Food Consumption and Chronic Non-Communicable Diseases-Related Dietary Nutrient Profile in the UK (2008–2014). *Nutrients*. 2018;10(5):587. doi:10.3390/nu10050587
41. Anastasiou K, Baker P, Hadjikakou M, Hendrie GA, Lawrence M. A conceptual framework for understanding the environmental impacts of ultra-processed foods and implications for sustainable food systems. *J Clean Prod*. 2022;368:133155. doi:10.1016/j.jclepro.2022.133155
42. Soil Association. Ultra-Processed Planet The impact of ultra-processed diets on climate, nature and health (and what to do about it). Published online 2021. Accessed December 21, 2023. https://www.soilassociation.org/media/23032/soilassociation_upf_2023_digital.pdf
43. Food Systems Dashboard. Food Systems Dashboard - About Food Systems. Published online 2023. doi:https://doi.org/10.36072/db
44. The Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN). Food Systems Dashboard. Published online 2023. doi:https://doi.org/10.36072/db
45. Ljubičić M, Matek Sarić M, Klarin I, et al. Emotions and Food Consumption: Emotional Eating Behavior in a European Population. *Foods*. 2023;12(4):872. doi:10.3390/foods12040872
46. Loken B. It's Not So Simple: Debunking 5 Myths about Healthy and Sustainable Diets | Planet-Based Diets | WWF. Published 2021. Accessed December 21, 2023. <https://planetbaseddiets.panda.org/insights/debunking-healthy-sustainable-diet-myths>
47. WWF. The EU eats the world, shows new report. Published online 2022. Accessed December 21, 2023. <https://www.wwf.eu/?6641916/The-EU-eats-the-world-shows-new-report>
48. The Considerate Consumer. Food certifications: How to spot sustainable food. The Considerate Consumer. Published May 2021. Accessed December 22, 2023. <https://www.considerate-consumer.com/food-certifications>

49. Ioannidou S, Horváth Z, Arcella D. Harmonised collection of national food consumption data in Europe. *Food Policy*. 2020;96:101908. doi:10.1016/j.foodpol.2020.101908
50. ISO. ISO 14040:2006. ISO. Published August 12, 2014. Accessed December 22, 2023. <https://www.iso.org/standard/37456.html>
51. ISO. ISO 14044:2006. ISO. Published August 12, 2014. Accessed December 22, 2023. <https://www.iso.org/standard/38498.html>
52. Huijbregts MAJ, Steinmann ZJN, Elshout PMF, et al. ReCiPe 2016 : A harmonized life cycle impact assessment method at midpoint and endpoint level Report I: Characterization 2016-0104. Published online February 1, 2017. Accessed December 22, 2023. <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2016-0104.html>
53. European Commission. Product Environmental Footprint Category rules Guidance - Version 6.3. Published online 2017. Accessed December 22, 2023. https://eplca.jrc.ec.europa.eu/permalink/PEFCR_guidance_v6.3-2.pdf
54. Broekema R, Blonk HTJ, Koukona E, van Paasen M. Optimeal EU dataset: Methodology and data development. Published online 2019. <https://website-production-s3bucket-1nevf7531z8u.s3.eu-west-1.amazonaws.com/public/website/download/346f3014-7f9c-420d-8d1e-8206a2d10ee5/Methodology-report-Optimeal-EU-.pdf>
55. Broekema R, Tyszler M, van 't Veer P, et al. Future-proof and sustainable healthy diets based on current eating patterns in the Netherlands. *Am J Clin Nutr*. 2020;112(5):1338-1347. doi:10.1093/ajcn/nqaa217



**PŘECHOD NA ZDRAVĚJŠÍ A UDRŽITELNĚJŠÍ STRAVOVÁNÍ OTEVŘE
PŘÍLEŽITOSTI PRO TRANSFORMACI ZEMĚDĚLSTVÍ A UMOŽNÍ NAŠEMU
POTRAVINOVÉMU SYSTÉMU PŘÍSPÍVAT ZÁSADNÍM ZPŮSOBEM
K BEZEMISNÍ BUDOUCNOSTI S POZITIVNÍM DOPADEM NA PŘÍRODU.**



Co-funded by
the European Union

WWF-CEE gratefully acknowledges funding support from the LIFE Programme of the European Union.
All views and opinions expressed are solely those of WWF-CEE and do not necessarily reflect those of the European Union
or CINEA. Neither the European Union nor CINEA can be held responsible for them.