**Potravinová banka dát a jej využitie v praxi**

***Giertlová Anna***

Potravinová banka dát (PBD) predstavuje jediný oficiálny zdroj údajov o nutričnom zložení potravín na Slovensku. Na pracovisku PBD sa prelínajú rôzne aktivity. Medzi najvýznamnejšie patrí kompilácia (zostavenie) databáz o zložení potravín, vývoj programov na ich využitie, tvorba informačných materiálov o výžive a poskytovanie služieb potravinárskym výrobcom a verejnosti.

Potravinové tabuľky alebo potravinové databázy poskytujú podrobné údaje o nutričnom zložení potravín ako sú:

* energia
* makroživiny (bielkoviny, tuky, sacharidy) a ich chemické zložky (napr. cukry, škrob, mastné kyseliny)
* minerálne látky (napr. vápnik, železo, sodík)
* vitamíny.

V minulosti potravinové tabuľky boli hlavne v tlačenej (knižnej) podobe. V súčasnosti možno pozorovať záujem najmä o potravinové tabuľky v elektronickej podobe. V elektronickej podobe je možné poskytnúť oveľa viac údajov, sú ľahšie prístupné a jednoduchšie sa s nim pracuje. Nedávno mnohé krajiny vo svete vrátane Slovenska sprístupnili svoje potravinové databázy online na internete. PBD sprístupnila Slovenskú online databázu potravín na stránke [www.pbd-online.sk](http://www.pbd-online.sk).

Údaje, ktorými disponuje PBD, by mali korešpondovať so stravovacími zvyklosťami na našom území. Ponuka potravín na slovenskom trhu sa však dynamicky mení, rozširuje sa a receptúry výrobkov sa menia. Z tohto dôvodu vyvíjame úsilie, aby bola databáza priebežne aktualizovaná a doplnená o nové údaje. Avšak napriek tomu je nemožné dosiahnuť stav, aby databázy poskytli reálny obraz predávaných potravín a stravovacích zvyklostí obyvateľstva v danom čase. Príčin je viac: rýchlo sa meniaci potravinový trh, inovácia potravinových výrobkov a výrobných technológií, vysoké náklady na rutinné analýzy potravín, odlišná kúpyschopnosť a výživový stav obyvateľstva v rôznych regiónoch a nedostatok vyškolených odborníkov na kompiláciu databáz. Napriek tomu je tu snaha o čo najvýstižnejšie zmapovanie zloženia dostupných potravín v danom čase.

*Využitie údajov o zložení potravín v praxi*

Využitie databáz je veľmi širokospektrálne. Na Slovensku sa ich využitie odvíja v prvom rade od požiadaviek riadiacich orgánov (Ministerstva pôdohospodárstva a rozvoja vidieka a Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu), ktoré spolupracujú s pracoviskom PBD pri formulovaní výživových programov, na tvorbe stravovacích noriem a podporujú propagačné aktivity PBD v oblasti výživy (napr. vydávanie potravinových tabuliek, prednášky, letáky a výukové pomôcky o výžive a školenia na tvorbu a využívanie databáz). Najvýznamnejšou sférou využitia databáz je zdravotníctvo, kde sa údaje o zložení potravín využívajú na modelovanie diétneho stravovania v nemocničných a stravovacích zariadeniach. Lekári a asistenti výživy využívajú databázy na vyhodnocovanie nutričného príjmu vybranej vzorky populácie a to im pomáha odhadnúť, aký je pravdepodobný reálny zdravotný stav obyvateľstva SR s ohľadom na civilizačné ochorenia (napr. srdcovo-cievne, diabetes, obezita a pod.). Záujem o potravinovú databázu prejavujú aj komerčné spoločnosti orientujúce sa na napr. na výživu športovcov, tvorbu stravovania na mieru či vývoj mobilných aplikácií pre klientov.

Potravinárski výrobcovia využívajú služby PBD pri uvádzaní výživovej hodnoty výrobkov na etikety. Uvádzanie výživovej hodnoty na obaly nebolo ešte donedávna povinné, preto mu výrobcovia nevenovali veľkú pozornosť. Avšak alarmujúci zdravotný stav obyvateľov EÚ donútil Európsku komisiu k tomu, aby sa tejto problematike venovala precíznejšie. Výsledkom je nariadenie európskych riadiacich orgánov, aby všetky výrobky poskytovali dostatočne podrobné údaje o nutričnom zložení a energetickej hodnote výrobku. Verejnosti sa týka najmä výzva Európskej komisie naučiť sa čítať etikety výrobkov a na základe nutričného zloženia odhadnúť možné zdravotné riziko, ktoré konzumácia potraviny môže spôsobiť.

*Edukačná činnosť PBD*

*Výuková pomôcka o výžive – publikácia Stravuj sa zdravo*

Jedným z mnohých propagačných výstupov PBD je odborná príručka Stravuj sa zdravo. Príručka vznikla v rámci projektu Ministerstva školstva Využitie potravinovej banky dát pre podporu zdravého spôsobu stravovania podľa zásad Národného programu podpory zdravia v Slovenskej republike.

Podnetom pre prípravu príručky bola aktuálna situácia zdravotného stavu u slovenských detí - zlá skladba stravy a nedostatok pohybu, ktoré spôsobujú nadhmotnosť až obezitu. Následkom toho lekári pozorujú nárast ochorení u detí súvisiacich s nadmerným príjmom nasýtených tukov, jednoduchých cukrov alebo naopak s nedostatočným prísunom vitamínov či minerálnych látok, čo vedie k ďalším zdravotným problémom v dospelosti. Hlavnou úlohou pomôcky je preto naučiť deti zásady správnej životosprávy a naučiť ich ako poňať optimálnu potravinovú skladbu.

Príručka vychádza z jednoduchej 4-poschodovej potravinovej pyramídy, ktorá graficky a proporcionálne prostredníctvom obrázkov popisuje odporúčanú potravinovú skladbu. Kniha je rozdelená do niekoľkých kapitol, ktoré zhŕňajú základné aspekty správnej životosprávy. V prvých častiach sa rozoberajú jednotlivé poschodia potravinovej pyramídy, nasledujú všeobecné rady o správnej výžive doplnené osobitnými kapitolami o pitnom režime, hygiene a o aktívnom pohybe, aby sa tak vyzdvihla ich dôležitosť v životospráve detí. Niektoré odborné termíny sú vysvetlené ako jednoduchá forma definície. Súčasťou 40-stranovej príručky sú rôzne motivačné otázky, krížovky a test na overenie vedomostí žiakov.

*Výuková pomôcka o výžive – program Pyramída*

Ďalším výstupom, ktorý vznikol v rámci projektu Ministerstva školstva Využitie potravinovej banky dát pre podporu zdravého spôsobu stravovania podľa zásad Národného programu podpory zdravia v Slovenskej republike je softvér Pyramída.

Hlavnou úlohou softvéru je poskytnúť prehľad o potravinovej skladbe svojej celodennej stravy a naučiť spotrebiteľov, akým spôsobom je možné upravovať (modelovať) svoj jedálniček v súlade s odporúčaniami potravinovej pyramídy. Cieľovou skupinou spotrebiteľov sú žiaci základných škôl, ale princíp fungovania programu umožňuje optimálne zhodnotiť i jedálny lístok dospelého človeka. Úlohou softvéru nie je vyhodnotiť nutričný príjem v konkrétnych číselných hodnotách, ale skôr pomôcť používateľom lepšie si uvedomiť ako výrazne môže výber jedál ovplyvniť potravinovú skladbu. Vedomostne tento produkt nadväzuje na učebnú pomôcku Stravuj sa zdravo, ktorej obsahom je popis 4-poschodovej potravinovej pyramídy a význam niektorých zložiek potravín vo výžive.

Spôsob hodnotenia konzumovanej stravy sa opiera o klasickú potravinovú pyramídu, ktorá ešte nezohľadňuje glykemický index, t.j. ide o pyramídu pozostávajúcu iba zo 4 poschodí. Takáto pyramída predstavuje optimálne proporcionálne zastúpenie všetkých potravinových komodít pre vývin človeka, teda je vhodná najmä pre deti. Vyhodnocovanie prebieha graficky pomocou obrázkov potravín a doplňujúcich sprievodných textov, ktoré upozorňujú spotrebiteľa o podiele konzumovaných komodít vo svojom jedálničku vo vzťahu k pyramíde. Texty stručne informujú, či je zastúpenie komodít v jedálničku vyvážené alebo nie. Softvér poskytuje aj priestor na individuálnu tvorbu jedálneho lístka a možnosť priebežného sledovania napĺňania jednotlivých komodít resp. oddielov potravinovej pyramídy.

Publikácia Stravuj sa zdravo a program Pyramída je nepredajný a verejnosti voľne dostupný na stiahnutie na internetovej stránke [www.vup.sk](http://www.vup.sk).

*Literatúra*

Giertlová, A. – Bartošová, L.: Potravinová banka dát slúži športovcom aj výrobcom. Newsletter NPPC, 2, 2019, č. 1, s. 6–7. ISSN: 2644-5662. Dostupné: <http://nppc.sk/pdf/newsletter_1_2019_web.pdf>

Potravinová banka dát: <https://vup.sk/index.php?navID=34>

Porubská, J. – Turzová, A. – Kováčiková, E.: Čo je potravinová banka dát a ako ju môžeme využívať. Zemědělská Pôdohospodárska Škola, 72, 2010, č. 6, s. 8–9. ISSN 0044-3875 (Print), 1803-8271 (Online)

Porubská, J.: Edukačná činnosť potravinovej banky dát. Zemědělská Pôdohospodárska Škola, 72, 2010, č. 8, s. 6–7. ISSN 0044-3875 (Print), 1803-8271 (Online).