

Hodnocení programu NutriPro a spolupracujících webových aplikací

Skladba stravy může působit na rozvoj neinfekčních onemocnění hromadného výskytu jak pozitivně, tak i negativně. Přibližně 75 % neinfekčních onemocnění hromadného výskytu vzniká v souvislosti s nejčastějšími a nejdůležitějšími ovlivnitelnými rizikovými faktory – vysokým krevním tlakem, hladinou krevních lipidů (celkový, LDL-, HDL-cholesterol, triglyceridy) mimo interval doporučených hodnot, kouřením, diabetem 2. typu, nízkou pohybovou aktivitou a nevhodnými stravovacími návyky. Kardiovaskulární onemocnění představují většinu zdravotních problémů. Obecně se uvažuje, že samotná výživa je nejvýznamnějším faktorem zevního prostředí, který ovlivňuje zdraví člověka a délku života až ze 40 %. Základním problémem je, že se běžný spotřebitel v zásadách správné výživy neorientuje. Velmi často podléhá vědecky nepodloženým názorům, které se šíří po internetu a které se opírají o překroucené závěry některých studií nebo informace, které jsou vytržené z kontextu.

Problémů je několik. Běžný občan nezná základní zásady výživy a má zkreslené představy o složení potravin. Důsledkem toho je obtížné si vytvořit nutričně vyvážený jídelníček, který by obsahoval dostatek pro organismus potřebných živin, aniž by přitom byly překračovány hodnoty tolerovaného příjmu pro živiny rizikové, jakými jsou přidané cukry, sůl, nasycené a transmastné kyseliny. Program NutriPro může být jedním z nástrojů, jak se v problematice výživy lépe zorientovat. Webová aplikace <http://nutridata.cz/> poskytuje možnost zaznamenávat konzumované potraviny a jednoduchým způsobem vyhodnocovat skladbu vlastní stravy. Ve spolupráci s odborníkem na výživu pracujícím s přímo navazujícím terapeutickým programem NutriPro může každý jednotlivec dostávat detailnější zpětnou vazbu, jak stravu vhodným způsobem upravit.

U programu NutriPro a souvisejících aplikací pozitivně hodnotím, že se systém neustále vyvíjí a jeho možnosti se rozšiřují. Databáze potravin je postavena v základu na kanadské národní databázi CNF (jde o součást evropského databázového projektu EuroFIR), poskytuje v současné době zhruba 6300 položek, což umožňuje běžnému spotřebiteli si zaznamenat jídelníček odpovídající reálné konzumaci. Častým problémem obecně orientovaných databází je skutečnost, že jsou v nabídce k dispozici pouze základní potraviny nebo určité modelové vzory pro danou kategorii potravin. Přitom jednotlivé potraviny na trhu se ve svém složení mohou významně lišit. Příkladem může být například obsah transmastných kyselin v potravinách převzatých ze zahraničních databází původem na severoamerickém kontinentu. Program NutriPro nabízí v databázi v tomto směru navíc i reálné potraviny dostupné na maloobchodním trhu, aktualizované o výsledky laboratorních analýz z českých autorizovaných zdrojů, a jejich nabídka se rozšiřuje. To umožňuje ještě více zpřesnit spotřebu jednotlivých živin v rámci skladby stravy každého jednotlivce. Novinkou v systému NutriPro je možnost rozšiřovat portfolio databáze o produkty z trhu prostřednictvím webového formuláře <http://data.nutripro.cz/form>, která je dána všem externím autorizovaným spolupracovníkům - jde o možnost vkládání dat o nové potravine před další nutnou validací potraviny českým validačním týmem ověřovatelů (lékař, nutriční terapeutka, informatik). Systém je sofistikovaný, pracuje vždy s dohledatelným původem dat. Databáze obsahuje pouze validované položky, které jsou dle informací výrobce kontrolovány prostřednictvím součtů energie i mezisoučtů živin. Lze pracovat se základním souborem živin na úrovni informací povinně uváděných na obalech potravin až po rozšířený soubor 80 nutrientů pro speciální klinická pracoviště.

Poslední výživová doporučení se již nesoustředí jen na celkový příjem základních živin (bílkovin, sacharidů a tuků), ale více se zdůrazňuje omezení příjmu cukrů (zvláště přidaných) v rámci sacharidů, omezení příjmu transmastných kyselin a nahrazení nasycených mastných kyselin nenasycenými. Jako účelné se rovněž jeví sledovat skladbu aminokyselin ve stravě zvláště u osob, které mají specifické stravovací návyky (např. vegani). NutriPro přichází v nejnovější verzi s vyhodnocením jídelníčků z pohledu indexů příjmu aminokyselin, poměrů spektra přijímaných tuků a podílu příjmu cukrů z celkových sacharidů. V programu je založena neustále se rozšiřující knihovna <http://wiki.nutripro.cz/>.

Modul ProfiReceptury v poslední verzi programu NutriPro nabízí nově komplexní kalkulaci nutričních hodnot receptur výrobků a pokrmů studené i teplé kuchyně, včetně započítání retenčních faktorů v procesu tepelné přípravy. To skýtá nové možnosti zpřesnění potřebných kalkulací nutričních hodnot jak ve stravovacích provozech školských a zdravotnických, tak i restauračních a výrobních. Pro další rozvoj funkčnosti systému NutriPro doporučuji rozšířit přímou nabídku nutričně vyvážených jídel a celkových jídelníčků sestavených na základě výživových doporučení. To bych považoval za přínos pro běžné uživatele nebo i stravovací provozy, kteří mají problém uplatňovat zásady správné výživy v praxi. Podobně mohou být vypracovány vzorové jídelníčky pro speciální diety, které by byly k dispozici širší základně uživatelů. V databázi lze nastavit filtry, které dokážou vybrat potraviny podle zdrojů pořízených dat, což umožňuje pracovat s celou databází či jen s některými jejími segmenty.