
VESTNÍK

MINISTERSTVA ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Čiastka 7-8

Dňa 28. apríla 1997

Ročník 45

OBSAH:

Oznamovacia časť:

Odporúčame výživové dávky pre obyvateľstvo v Slovenskej republike
Národný plán rozvoja ošetrovateľstva ,
Straty pečiatok - oznámenie

OZNAMOVACIA ČASŤ

ODPORÚČANÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY PRE OBYVATEĽSTVO V SLOVENSKEJ REPUBLIKE

Číslo: SOZO-1586/1997-08
Dňa: 3. marca 1997

Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky - Hlavný hygienik Slovenskej republiky podľa § 19 ods. 2 písm. v) zákona NR SR č. 272/1994 Z. z. o ochrane zdravia ľudí vyhlasuje odporúčané výživové dávky pre obyvateľstvo v Slovenskej republike v pripojených tabuľkách (č. 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3.1, 3.2).

Odporúčané výživové dávky (ďalej len „OVD“) sú určené na plánovanie výroby a spotreby potravín, koncipovanie zásad výživovej a potravinovej politiky. Zároveň sú určené ako východiskové údaje pre rôzne formy stravovania, ako kritérium pre hodnotenie spotrebných údajov u väčších populačných skupín, najmä však na vypracovávanie rôznych variantov odporúčaných dávok spotreby potravín.

OVD utvárajú základný predpoklad racionálnej výživy a jej preventívneho pôsobenia väčších skupín populácie. Vyjadrujú zároveň súčasné ciele, ktoré sa majú dosiahnuť vo výžive obyvateľstva Slovenskej republiky.

Revízia OVD bola podmienená najmä zmenou fyziologických potrieb výživy jednotlivých skupín populácie v spojitosti so sociálno-ekonomickými zmenami vývoja spoločnosti, na základe poznatkov epidemiologických, klinických a experimentálnych štúdií, ako aj odporúčaní komisie expertov WHO/FAO v danej problematike.

OVD sú vyjadrené na úrovni „ako zjedené“, čo treba rešpektovať pre všetky účely využitia. Pre účely národohospodárskeho plánovania výroby a spotreby potravín, ako aj pre ich hodnotenie musia byť tieto zvýšené o príslušné hodnoty fyzických a nutričných strát, a to od nákupu až po konzum.

OVD sú určené predovšetkým pre populačné skupiny. Ich použitie pre jednotlivcov je obmedzené a je možné skôr na orientačné posúdenie s prihliadnutím na individuálne potreby.

Pri naplňovaní výživových odporúčaných dávok treba z hľadiska uplatňovania zásad zdravej výživy vychádzať najmä z:

- preferovania potravín s nízkou energetickou hodnotou pri súčasne vysokej nutričnej (biologickej) hodnote,
- využívania zdrojov bielkovín s optimálnou skladbou aminokyselín pri súčasne nízkom obsahu tuku,
- podpory výrazného zvýšenia výroby a spotreby ovocia a zeleniny v súvislosti so zabezpečením najmä vitamínu C a hrubej vlákniny,
- podpory zvýšenia produkcie a konzumu strukovín a celozrnných cereálnych výrobkov na dosiahnutie optimálnej spotreby vlákniny,
- zo znižovania obsahu kuchynskej soli v potravinárskych výrobkoch a vyšším zastúpením zdrojov draslíka (zelenina) v záujme prevencie kardiovaskulárnych ochorení,
- z požiadavky znižovať obsah cudzorodých látok v potravinách.

Platnosť odporúčaných výživových dávok pre jednotlivé skupiny obyvateľstva v Slovenskej republike, ktoré boli uverejnené v čiaske 3-4 Vestníka Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky pod č.: HE-713/1989-08 z 12. apríla 1989 končí dňom vyhlásenia upravených OVD vo Vestníku Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky.

Hlavný hygienik:
MUDr. Ivan Rovný, v. r.

Tabuľka 1.1

ODPORÚČANÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY PRE OBYVATELSTVO SR

Základná tabuľka

Výživový faktor	Dojčatá		Deti predškol. veku		Deti školského veku			Dospievajúci chlanci		Dospievajúce dievčatá		
	mesiace		roky		7 r. - 10 r.	11 r. - 14 r.		15 r. - 18 r.		15 r. - 18 r.		
	0 - 6 105 Kcal/kg	7 - 12 95 Kcal/kg	1 - 3	4 - 6		chlanci	dievčatá	študujúci	fyz. záťaž	študujúce	fyz. záťaž	
Energia	KJ	2635	3640	5500	7530	9000	10 500	10 000	12 500	15 000	9600	11 500
	Kcal	630	870	1315	1800	2150	2 510	2 390	2 990	3 585	2295	2 750
Bielkoviny	g	14	16	20	26	33	50	52	60	69	50	55
Tuky	g	33	38	45	60	70	80	75	85	100	65	80
Sacharidy	g	70	116	208	289	347	397	377	496	602	378	453
Kys. linolová	g	3,0	3,5	4,5	5,5	7,5	9,0	8,5	10,0	11,0	9,0	10,0
Kys. Hnolén.	g	0,5	0,7	0,9	1,1	1,3	2,0	1,8	2,4	2,6	1,8	2,2
Vápnik	mg	500	700	800	900	1000	1 200	1 200	1 200	1 200	1200	1 200
Železo	mg	8	10	10	10	10	12	14	12	15	12	14
Vitamín A	µg	400	400	400	500	700	900	900	1000	1000	900	900
Vitamín B ₁	mg	0,2	0,5	0,5	0,7	1,0	1,2	1,1	1,3	1,5	1,0	1,1
Vitamín B ₂	mg	0,4	0,7	0,8	1,0	1,3	1,7	1,6	2,0	2,2	1,5	1,6
Vitamín C	mg	50	50	55	60	65	80	90	100	110	90	100
Vitamín E	mg	5	6	6	8	10	12	10	14	15	12	12
Bielkoviny	%	8,9	7,4	6,1	5,8	6,1	8,0	8,7	8,0	7,7	8,7	8,0
Tuky	%	47,2	39,3	36,5	30,0	29,3	28,7	28,2	25,6	25,1	25,5	26,2
Sacharidy	%	43,9	53,3	57,4	64,2	64,6	63,3	63,1	66,4	67,2	65,8	65,8

Tabuľka 1.2

ODPORÚČANÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY PRE OBYVATEĽSTVO SR

Doplnková tabuľka

Výživový faktor	Dojčatá		Deti predškol. veku		Deti školského veku			Dospievajúci chlanci		Dospievajúce dievčatá		
	mesiace		roky		7r. - 10 r.	11 r. - 14 r.		15 r. - 18 r.		15 r. - 18 r.		
	0 - 6	7 - 12	1 - 3	4 - 6		chlapci	dievčatá	študujúci	fyz. záťaž	študujúce	fyz. záťaž	
Vláknina	g	1*	3	10	14	17	20	18	22	25	18	22
Horčík	mg	50	100	100	200	250	350	300	400	400	350	350
Fosfor	mg	300	500	700	900	1000	1200	1200	1200	1200	1200	1200
Zinok	mg	5	5	8	10	12,0	14	15	15	16	12	12
Meď	mg	0,5	0,7	0,8	1,2	1,5	1,8	2,0	2,2	2,5	2,0	2,2
Chróm	µg	15	30	40	60	80	100	130	150	180	120	150
Selén	µg	10	15	20	20	30	40	45	50	60	50	55
Jód	µg	40	50	70	100	120	130	170	160	180	160	170
Vitamín B ₁₁	mg	0,3	0,6	0,6	0,8	1,2	1,5	1,5	1,7	1,8	1,5	1,5
Vitamín PP (ekviv. niacínu)	mg	4	6	9	11	14	18	17	21	24	16	18
Kys. pantotén.	mg	2	3	3,5	4	5	6	6	8	8	8	8
Kys. listová	µg	60	60	100	100	100	150	150	200	200	200	200
Vit- B ₁₂	µg	0,3	0,5	0,7	1,0	1,4	2,0	2,2	2,0	2,4	2,0	2,2
Vit. D ₃	µg	7,5	10,0	10,0	7,5	7,5	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
P-karotén	mg	0,4	0,7	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	5,0	3,0	4,0

* 4-6 mesačné

Tabuľka 2.1

ODPORÚČANÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY PRE OBYVATELSTVO SR
Základná tabuľka

Výživový faktor		Pracujúce ženy 19-34 r.			Ž e n y		Pracujúce ženy 35-54 r.			Nepracujúce	
		ľahká práca	stredná práca	fyzicky namáhavá	tehotné od II. tri m.	dojčiace	ľahká práca	stredná práca	namáhavá práca	55 - 74 r.	75 r. a viac
Energia	KJ	9500	10 500	11 500	11 000	12 000	9000	10 000	11 000	8500	7600
	Kcal	2270	2 510	2 750	2 630	2 870	2150	2390	2 630	2030	1815
Bielkoviny	g	52	57	61	63	67	51	55	58	50	48
Tuky	g	65	75	85	75	85	60	70	75	60	55
Sacharidy	g	369	402	435	426	458	352	385	431	323	282
Kys. linolová	g	7,0	8,0	9,0	9,0	9,0	7,0	8,0	9,0	7,0	7,0
Kys. linolén	g	2,0	2,4	2,8	2,4	2,8	2,0	2,4	2,8	2,0	2,0
Vápnik	mg	900	900	1 000	1 300	1 500	800	800	900	800	850
Železo	mg	16	16	18	28	20	15	15	17	12	10
Vitamín A	µg	850	850	850	1 100	1 200	850	850	850	800	750
Vitamín B ₁	mg	1,0	1,1	1,2	1,2	1,4	1,1	1,2	1,4	1,1	1,0
Vitamín B ₂	mg	1,4	1,6	1,7	1,6	1,8	1,4	1,5	1,6	1,4	1,2
Vitamín C	mg	75	80	90	120	130	75	80	90	75	75
Vitamín E	mg	12	14	16	14	18	12	14	16	12	12
Bielkoviny	%	9,2	9,1	8,9	9,6	9,3	9,5	9,2	8,8	9,8	10,6
Tuky	%	25,8	26,9	28,0	25,7	26,7	25,1	26,4	25,7	26,6	27,3
Sacharidy	%	65,0	64,0	63,1	64,7	64,0	65,4	64,4	65,5	63,6	62,1

Tabuľka 2.2

ODPORÚČANÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY PRE OBYVATELSTVO SR
Doplnková tabuľka

Výživový faktor	Pracujúce ženy 19-34 r.			Ž e n y		Pracujúce ženy 35-54 r.			Nepracujúce ženy	
	ľahká práca	stredná práca	fyzická záťaž	tehotné od II. trim.	dojčiace	ľahká práca	stredná práca	fyzická záťaž	55-74 r.	75 r. a viac
Vláknina g	22	24	26	26	28	22	24	26	20	18
Horčík g	350	350	350	450	450	300	300	300	300	300
Fosfor mg	1200	1200	1200	1300	1500	1200	1200	1200	1000	1000
Zinok mg	11	11	11	16	16	10	10	10	10	10
Meď mg	1,6	2,0	2,4	2,3	2,5	1,6	1,8	2,2	1,6	1,5
Chróm µg	80	100	130	150	180	70	80	100	70	60
Selén µg	50	50	55	65	70	50	50	55	50	50
Jód µg	150	150	200	250	300	150	150	170	150	150
Vit. B ₆ mg	1,8	1,8	1,9	2,5	2,5	1,8	1,8	1,9	1,8	1,8
Vit. PP (elviv. niacínu) mg	15	17	19	18	20	14	16	18	14	12
Kys. pantotén. mg	8	8	8	10	10	8	8	8	8	8
Kys. listová µg	200	200	200	400	300	200	200	200	200	200
Vit. B ₁₂ µg	2,0	2,0	2,0	2,2	2,6	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Vit. D ₃ µg	7,5	7,5	7,5	10,0	10,0	5,0	5,0	7,5	5,0	5,0
P-karotén mg	5,0	5,5	6,0	8,0	10,0	4,0	4,5	5,5	5,0	5,0

Tabuľka 3.1

ODPORÚČANÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY PRE OBYVATELSTVO SR

Základná tabuľka

Výživový faktor		Pracujúci muži 19 - 34 r.			Pracujúci muži 35 - 59 r.			Nepracujúci muži	
		ľahká práca	stredná práca	ťažká práca	ľahká práca	stredná práca	ťažká práca	60 - 74 r.	75 r. a viac
Energia	KJ	11 500	13 500	15 500	11 000	13 000	14 500	9500	8500
	Kcal	2 750	3 225	3 705	2 630	3 105	3 465	2270	2030
Bielkoviny	g	66	70	76	64	68	72	62	60
Tuky	g	80	90	105	75	85	95	70	60
Sacharidy	g	442	534	614	424	517	581	348	313
Kys. linolová	g	8,0	8,0	10,0	8,0	8,0	10,0	8,0	8,0
Kys. linolčn.	g	2,0	2,4	2,8	2,0	2,4	2,8	2,0	2,0
Vápnik	mg	1 000	1 000	1 100	900	900	1 000	800	800
Železo	mg	12	14	16	12	14	14	12	10
Vitamín A	Hg	950	950	950	950	950	950	850	800
Vitamín B ₂	mg	1,1	1,2	1,4	1,0	1,2	1,4	1,2	1,0
Vitamín B ₆	mg	1,6	1,8	2,1	1,5	1,7	2,0	1,4	1,3
Vitamín C	mg	80	85	90	80	85	90	75	75
Vitamín E	mg	12	14	16	12	14	16	12	12
Bielkoviny	%	9,6	8,7	8,2	9,1	8,8	8,3	10,9	11,8
Tuky	%	26,2	25,1	25,5	25,7	25,3	25,7	27,7	26,8
Sacharidy	%	64,2	66,2	66,3	64,6	65,9	66,0	61,4	61,4

Tabuľka 3.2

ODPORÚČANÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY PRE OBYVATEĽSTVO SR

Doplnková tabuľka

Výživový faktor	Pracujúci muži 19 - 34 r.			Pracujúci muži 35 - 59 r.			Nepracujúci muži	
	ľahká práca	stredná práca	ťažká práca	ľahká práca	stredná práca	ťažká práca	60 - 74 r.	75 r. a viac
Vláknina g	26	30	32	24	28	30	22	20
Horčík mg	400	400	400	350	350	350	350	350
Fosfor mg	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1000	1000
Zinok mg	12	12	12	11	11	11	10	10
Meď mg	2,0	2,2	2,5	1,8	2,0	2,5	2,0	1,8
Chróm µg	100	130	150	80	100	130	80	70
Selén µg	60	65	70	55	60	65	55	50
Jód µg	150	150	150	150	150	150,0	150,0	150,0
Vit. B ₆ mg	1,9	1,9	2,1	1,9	1,9	2,1	1,8	1,8
Vit. PP (ekvív. niacínu) mg	18	20	23	16	18	22	16	14
Kys. pantotén. mg	8	8	8	8	8	8	8	8
Kys. listová µg	200	200	200	200	200	200	200	200
Vit B ₁₂ µg	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Vit D ₃ µg	7,5	7,5	7,5	5,0	5,0	7,5	5,0	5,0
β-karotén mg	6,0	7,0	8,0	5,0	6,0	7,0	5,0	5,0