

**TISKOVÁ ZPRÁVA NEMOCNICE ŠUMPERK**

**12. října 2017**

## **Odborníci z Nemocnice Šumperk příští týden poradí, jak jíst zdravě a chutně**

**Nejezte blbě a přijďte se poradit do Nemocnice Šumperk, vzkazují její odborníci. Už příští týden, ve středu 18. října, se nemocnice připojí k Světovému dni výživy. Veřejnosti v prostorách své lékárny nabídne od 14:00 do 16:30 hodin bezplatná vyšetření i poradenství ohledně správné a zdravé životosprávy.**

Jak volit správné potraviny? Podle čeho vybírat a co sledovat na obalech výrobků? Nejen to se dozvědí všichni zájemci, kteří v úterý po 14.00 hodině dorazí do Lékárny Nemocnice Šumperk. Akce potrvá až do 17.00 hodiny, dveře lékárny budou ten den otevřeny všem zájemcům, kteří se rozhodli změnit svoji životosprávu nebo by se rádi zbavili nadbytečných kilogramů. Kromě měření hmotnosti, množství tuků, vody a svalů v těle čekají na odhodlance také ukázky zdravého stravování, ochutnávky nutričních drinků nebo možnost objednat se do nutriční ambulance.

Světový den výživy si už od roku 1981 připomíná každoročně 16. října víc než 150 zemí světa. Původně upozorňoval na nedostatek potravin zejména pro obyvatele rozvojových zemí. Počet hladovějících za posledních dvacet let však klesá. Přibývá naopak těch, kteří umírají v důsledku nevhodné nebo příliš bohaté stravy. Nadváha a obezita dnes trápí nejen vyspělé země, ale začíná se objevovat i v méně rozvinutých zemích jako například ve východní Evropě. Bojovat s ní ale překvapivě začínají například i Číňané, kteří ji donedávna v podstatě neznali.

Počtem lidí s nadváhou nebo obezitou se drží Česká republika na předních příčkách evropského žebříčku. Obezitou u nás trpí zhruba dvacet procent populace. Vedle nedostatku pohybu je základní příčinou nadměrné hmotnosti nevhodná skladba jídelníčku. Při výběru potravin hledají Češi známku českého původu. Ta však ještě nehovoří nic o výživové hodnotě. Spotřebitelé se naučili hledat označení aromat a konzervantů, v minimální míře však sledují to, z čeho je vlastně daná potravina vyrobena a zda jednotlivé výživové složky přispívají jejich zdraví.

---

FOTO: Každého zájemce čeká v rámci Světového dne výživy měření hmotnosti, množství tuků, vody a svalů v těle. Autor: Tereza Bulková, Nemocnice Šumperk

**Ing. Hana Szotkowská**

tisková mluvčí

## Nemocnice Šumperk a.s.

**A:** Nerudova 640/41, 78752 Šumperk

**M:** +420 728 202 698

**E:** [hana.szotkowska@nemocnicesumperk.cz](mailto:hana.szotkowska@nemocnicesumperk.cz)

**[www.nemocnicesumperk.cz](http://www.nemocnicesumperk.cz)**