

# 14 UDRŽITELNÁ STRAVA: JAKÉ JÍDLO JE DOBRÉ PRO NÁS I PLANETU?

Způsob, jakým se stravujeme, má značný dopad na životní prostředí. Pokud známe nutriční stopu jednotlivých potravin i možnosti omezování odpadů, můžeme měnit své stravovací návyky ve prospěch nejen vlastního zdraví, ale i zdraví planety.

## 1. O CO JDE?

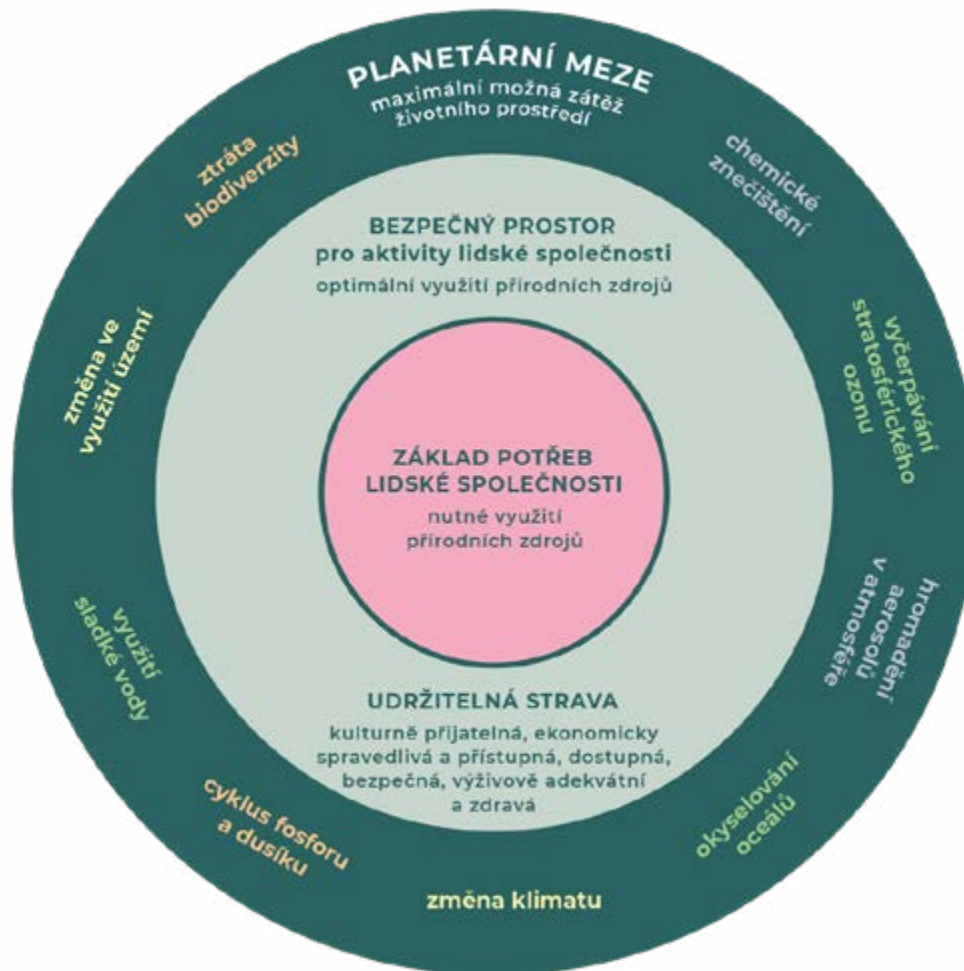
**Spotřeba potravin má značné dopady na naše životní prostředí i životy mnoha lidí.** To, jakým způsobem jídlo produkujeme a spotřebováváme, se lidských životů dotýká v celé řadě oblastí – od zdravé výživy, využívání přírodních zdrojů, nakládání s odpady až po pracovní podmínky zemědělců a dalších pracovníků v potravinářství. V mnoha těchto oblastech se vyskytuje **celá řada problémů** – např. celosvětové zvyšování míry obezity, degradace životního prostředí, dětská práce či nedůstojné pracovní podmínky – které ukazují na dlouhodobou neudržitelnost současných potravinových systémů.

Mnohé mezinárodní organizace si tíhu současné situace uvědomují a snaží se přispět k řešení. V tomto kontextu byl vydefinován a zpopularizován **koncept tzv. „udržitelné stravy“**, která představuje dlouhodobou rovnováhu z hlediska výživy, ochrany životního prostředí i socio-ekonomických aspektů stravování. Dle oficiální definice Organizace OSN pro výživu a zemědělství (angl. Food and Agriculture Organization, FAO) se jedná o:

*“stravu s nízkým dopadem na životní prostředí, která přispívá k potravinové a výživové bezpečnosti a zdravému životu současných i budoucích generací. Udržitelná strava chrání a respektuje biodiverzitu a ekosystémy, je kulturně přijatelná, dostupná, ekonomicky spravedlivá a přístupná, výživově adekvátní, bezpečná a zdravá a vhodně využívá přírodních i lidských zdrojů”.<sup>1</sup>*

Tato definice tedy reflektuje tradiční pilíře udržitelného rozvoje, tj. **zohlednění environmentálních, sociálních i ekonomických aspektů rozvoje společnosti**, o jejichž fungování ve vzájemném souladu by měla lidská společnost usilovat (a to nejen v oblasti produkce a spotřeby potravin). Koncept udržitelné stravy je graficky zobrazen v kontextu environmentálních limitů (tzv. **planetárních mezí**) a základních lidských potřeb na obrázku 1.

<sup>1</sup> Jde o volný překlad autorky Dany Kapitulčinové z anglického originálu, FAO, 2012 – viz též níže (Zdroje).



**Obrázek 1: Koncept „udržitelné stravy“** v kontextu planetárních mezí (tmavě zelený kruh) a základních lidských potřeb (oranžový kruh), barevné rozlišení planetárních mezí po obvodu značí jejich stupeň závažnosti z globálního hlediska (červená = vysoké riziko, oranžová = zvyšující se riziko, zelená = bezpečný stav, šedá = zatím nevyčísleno)

\* Vlastní zpracování autorky dle zahraničních zdrojů, viz též: Kapitulčinová, D. (2017). Kalkulačky environmentálních stop jídla ve vzdělávání a představení Nutriční stopy jako nástroje pro podporu udržitelné spotřeby potravin. *Envigogika*, 12(2). DOI: [10.14712/18023061.553](https://doi.org/10.14712/18023061.553)

## 2. KDE JE PROBLÉM?

Dopady ze spotřeby jídla se **odráží ve zdravotním stavu každého člověka a celkově lidské populace**. Dle statistik trpí v současnosti několik miliard lidí neadekvátní výživou – ať už podvýživou (asi 800 miliónů lidí<sup>2</sup>) nebo naopak nadváhou (asi 1,9 miliardy lidí<sup>3</sup>). Pokud započteme veškeré lidi, kteří trpí nejen podvýživou nebo obezitou, ale také nevyváženou stravou vedoucí k nedostatku mikronutrientů, zjistíme, že celosvětově je neadekvátně vyživována zhruba polovina celkové populace<sup>4</sup>, tzn. zhruba každý druhý člověk na Zemi.

2 FAO (2015) The State of Food Insecurity in the World 2015: Meeting the 2015 international hunger targets: taking stock of uneven progress. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Rome.

3 WHO (2016) Obesity and Overweight - Fact Sheet, World Health Organization, dostupné online: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.

4 Gonzales Fischer C, Garnett T (2016) Plates, pyramids, planets. Developments in national health and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment. FAO and the University of Oxford.

Dalším v současnosti významným trendem je také neustále se **zvyšující počet obyvatel Země**, který by měl dle odborných predikcí dosáhnout v následujících třiceti letech, tj. do roku 2050, více než 9 miliard.<sup>5</sup> Zvyšující se počet obyvatel Země se zvyšujícími se nároky na spotřebu potravin totiž pochopitelně klade **vyšší nároky na využívání přírodních zdrojů a nakládání s odpadními látkami**. Mezi významné problémy související se zemědělskou produkcí patří degradace životního prostředí ve formě znečištění vody, atmosféry i půdy.<sup>6</sup>

Dopady z produkce a spotřeby potravin se ale dotýkají také pracovníků v zemědělství a potravinářském průmyslu prostřednictvím jejich **pracovních podmínek**. Tyto podmínky mohou být zejména v chudších zemích nedůstojné či protizákonné – příkladem může být nucená dětská práce nebo nedostatečné ochranné pomůcky pro pracovníky při aplikaci různých postřiků v zemědělství.

Současné trendy naznačují, že jíst chce stále více lidí ve stále vyšší kvalitě i kvantitě, což má však za následek degradaci životního prostředí a často i špatné pracovní podmínky v zemědělství a potravinářství. Tento vývoj je z celosvětového pohledu dlouhodobě neudržitelný.

### 3. JAK SE NA PROBLÉM PŘIŠLO?

Téma udržitelnosti ve stravování postupně **navázalo na trend lepší ochrany životního prostředí**, která byla v západním světě ovlivněna vlnou environmentálních hnutí a začala být významněji podporována **zhruba od 60. let 20. století**. Na propojenost spotřeby potravin a zátěže životního prostředí začali intenzivněji upozorňovat například vědci Gussow a Clancy v 80. letech 20. století, kteří právě zřejmě **jako první v odborné literatuře použili termín „udržitelná strava“**. Následovaly i další podobné studie, zabývající se otázkou stravy a environmentální udržitelnosti. V té době se však průkopníci této myšlenky, nedočkali širokého ohlasu u veřejnosti, politiků, ani mezinárodních institucí.

Tématu udržitelné stravy se z komplexního hlediska všech pilířů udržitelnosti (tj. nejen environmentální, ale také socio-ekonomické) začala na mezinárodní úrovni věnovat pozornost až s počátkem 21. století. Bylo to zejména zásluhou mezinárodních organizací jako je FAO, které v roce 2012 zveřejnilo hojně citovanou definici udržitelné stravy. To významně přispělo k širšímu zájmu o danou problematiku a významně posílilo například výzkumné aktivity v dané oblasti (např. vznik studií na hodnocení udržitelnosti stravování).

<sup>5</sup> United Nations (2015) World Population Prospects - Key Findings and Advanced Tables, United Nations, New York; Godfray HCJ, Beddington JR, Crute IR, et al. (2010) Food Security: The Challenge of Feeding 9 Billion People. Science 327, 812-818.

<sup>6</sup> Goodland R (1997) Environmental sustainability in agriculture: diet matters. Ecological Economics 23, 189-200; Foley JA, Ramankutti N, Brauman KA, et al. (2011) Solutions for a cultivated planet. Nature 478, 337-342.

## 4. PRAKTICKÉ VYUŽITÍ POJMU V SOUČASNOSTI

Pojem „udržitelná strava“ (anglicky „sustainable diet“) se do širšího užívání se dostal až před několika lety, kdy FAO publikovalo definici udržitelné stravy v jedné ze svých publikací (FAO, 2012 – viz užitečné odkazy). Od té doby je anglický termín „sustainable diet“ stále častěji používán na internetu, či v názvu odborných knih a článků v angličtině.

**V češtině je však termín využíván zatím jen velmi zřídka.** První článek v českém odborném periodiku, který koncept udržitelné stravy představil formou rešerše, byl publikován v časopise Výživa a potraviny v roce 2017 (Kapitulčinová, 2017 – viz užitečné odkazy). Autorka Dana Kapitulčinová také vytvořila stejnojmenný blog – [udrzitelnastrava.cz](http://udrzitelnastrava.cz) – webovou stránku v češtině popisující její výzkumné aktivity v této oblasti.

V současnosti tedy dochází k prudkému rozvoji ve využívání termínu zejména v anglicky psaných materiálech, postupem času však můžeme očekávat, že se termín začne využívat v mnohem větší míře také v češtině.

## 5. CO SE V TÉTO VĚCI DĚLÁ?

Studie zabývající se udržitelností stravování a globálních potravinových systémů zmiňují **tři hlavní oblasti**, ve kterých je (nejen) z hlediska životního prostředí potřeba provést změny. Jedná se o:<sup>7</sup>

- Zlepšení produkční fáze potravin.
- Změnu stravovacích návyků.
- Snížení potravinového odpadu.

První bod se vztahuje zejména k zemědělcům a zpracovatelům potravin, takže ho běžný spotřebitel může ovlivnit spíše nepřímo. Druhý a třetí bod může běžný spotřebitel ovlivnit poměrně snadno svými rozhodnutími ohledně nákupu a spotřebě potravin ve své domácnosti.

### Zlepšení produkční fáze potravin

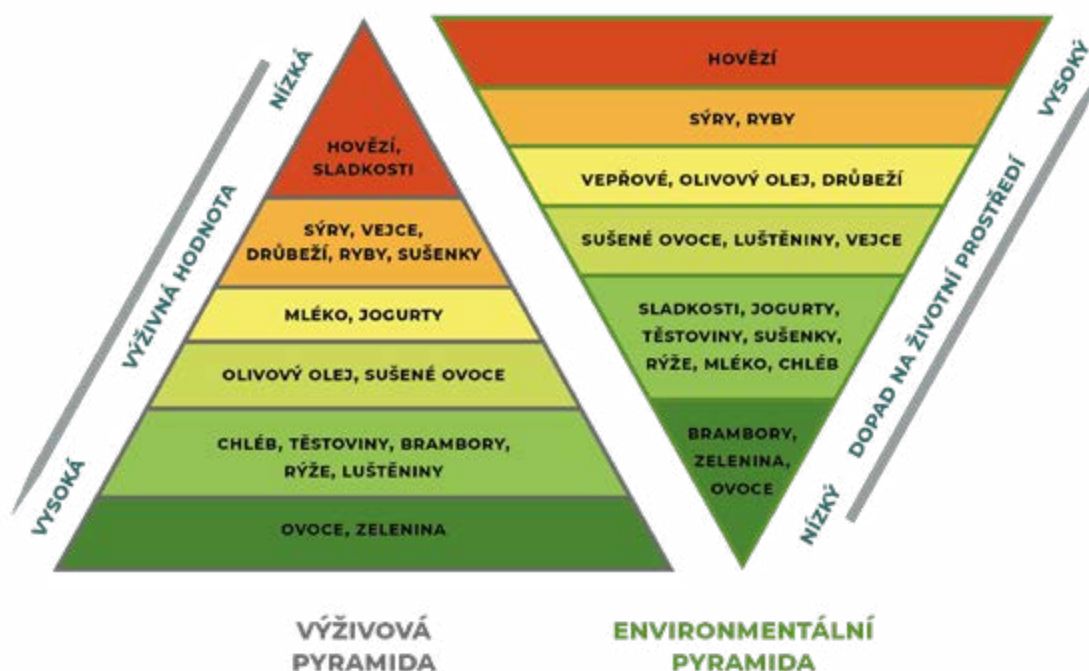
Spotřebitelé mohou ke zlepšení v této oblasti přispět **výběrem potravin** z produkčních systémů snižujících dopad na životní prostředí nebo mohou svým **volebním právem a tlakem na politiky** apelovat na to, aby byly podporovány inovace a změny v legislativě, které budou upřednostňovat **šetrnější hospodaření** na zemědělské půdě a výrobu potravin v dlouhodobé perspektivě.

<sup>7</sup> Willett WC, Rockström J, Loken B et al. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet 393: 447-492. [Online](#).

## Změna stravovacích návyků

Jednou z nejvýznamnějších změn s **velkým potenciálem pro zlepšení současné situace** je zmiňována změna stravovacích návyků směrem ke zdravější a environmentálně šetrnější stravě (a to zejména v zemích Západu). Řada studií totiž ukazuje, že současné stravování velké části populace v bohatších zemích je nejen ničující pro mnohé oblasti životního prostředí (zvyšování emisí skleníkových plynů, odlesňování atd.), ale že je také neadekvátně vyživována (např. nárůst obezity a s tím spojená civilizační onemocnění). Tento stav je nejčastěji spojován s **nadměrnou konzumací živočišných produktů a jídel s tzv. prázdnými kaloriemi** – tj. s vysokým obsahem cukru a tuků, ale bez dalších důležitých živin (např. sladkosti, vysoce zpracované potraviny atp.).

Jako možné řešení je představován posun směrem ke stravování založeném ve větší míře na rozmanitých rostlinných produktech a s mnohem menším podílem živočišných produktů (než je tomu dnes u běžného spotřebitele v Evropě). Toto opatření vychází mimo jiné z poznatku, že vyšší míra rostlinných potravin v našem jídelníčku je zdravější nejen pro člověka, ale také má ve všeobecné rovině nižší dopady na životní prostředí (neplatí to úplně pro každý produkt, ale všeobecně pro skupiny potravin ano) – viz koncept tzv. Dvojité pyramidy (Obrázek 2). Tento koncept ukazuje na všeobecný soulad doporučené zdravé výživy s nižší zátěží na životní prostředí – tj. potraviny, které je doporučeno jíst ve větším množství dle výživové pyramidy, mají všeobecně nižší dopady na životní prostředí než potraviny na vrcholu výživové pyramidy, jež bychom měli do jídelníčku zařazovat v mnohem menší míře.



Obrázek 2: Dvojitá pyramida spojující výživovou a environmentální pyramidu (zde specificky pro středomořskou stravu, na které byl koncept postaven, vlastní prezentace dle BCFN, 2015, Double Pyramid: Recommendations for a sustainable diet)

Dostupné [online](#).

Jako otázka se pak samozřejmě nabízí, jak zajistit rovnováhu mezi adekvátní výživou a co nejmenším dopadem na životní prostředí, tj. kolik konkrétně jakých potravin bychom měli jíst. Tuto otázku se snaží řešit **zařazení udržitelnosti do výživových doporučení**, která nabízí rady ohledně výživově dostatečného stravování s nižšími dopady na životní prostředí a dalšími aspekty udržitelnosti. V současnosti je environmentální udržitelnost (a do jisté míry i socio-ekonomická udržitelnost) obsažena v oficiálních výživových doporučeních několika států, včetně Nizozemí, Brazílie, Kataru a Švédska (obrázek 3). V dalších zemích byla možnost zakomponování tohoto konceptu zatím jen diskutována na základě výše zmíněných zpráv odborných panelů, např. v Německu, či USA. V ČR zatím nebyl tento aspekt ve výživových doporučeních zohledněn, ale s postupem času je možné předpokládat inspiraci ze zahraničí i u nás a jeho následné zohlednění.



Obrázek 3: Základní přehled z výživových doporučení ze Švédska z roku 2015 – zohledňující výživu i environmentální udržitelnost – zeleně = jezte více zeleniny a ovoce, ryb a mořských plodů, oříšků a semínek, více se hýbejte; žlutě = vybírejte si celozrnné potraviny, zdravé tuky a mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku; červeně = konzumujte méně červeného masa a masných výrobků, soli, cukru a alkoholu

## Snížení potravinového odpadu

Jako třetí významné opatření je uváděno omezení potravinového odpadu. Je to z toho důvodu, že celosvětově není zhruba třetina všeho vyprodukovaného jídla zkonsumována a stane se odpadem. V chudších zemích je příčinou zejména nedostatečná infrastruktura (jídlo se zkaží v zemědělské a zpracovatelské fázi), kdežto **v našich bohatších končinách se jídlem nejvíce plýtvá u spotřebitele, tj. v domácnostech**. Jako poměrně jednoduché opatření se proto jeví **nakupování jen těch potravin, které opravdu spotřebujeme** a důsledné **sledování data spotřeby** na výrobcích, abychom předešli jejich zkažení.

## 6. CO MOHU DĚLAT JÁ?

Ačkoli je koncept „udržitelné stravy“ poměrně nový a v češtině zatím běžně nevyužíván, existuje již v Česku mnoho dílčích iniciativ, které se na jednotlivé aspekty udržitelnosti stravování zaměřují. Zmínit je možné následující aktivity (seznam není vyčerpávající, jedná se o příklady dobré praxe z českého prostředí):

### Změna stravovacích návyků

- **Den bez masa** – informace a recepty pro zpestření jídelníčku bez živočišných produktů, <http://www.denbezmasa.cz/>.
- **Nutristopa.cz** – doporučení, jak se stravovat v souladu se zdravou výživou a nižším dopadem na životní prostředí, <https://www.nutristopa.cz/doporuceni>.

### Snížení potravinového odpadu

- **Iniciativa Zachraň jídlo** – informace a tipy na snížení plýtvání potravinami, <https://zachranjidlo.cz/>.
- **Projekt Menu pro změnu** – infografika k plýtvání potravinami, <https://www.eatresponsibly.eu/cs/foodwaste/1#section-bin>.

### Podpora spravedlivého obchodu

- **Fairtrade.cz** – webová stránka se vším o Fair Trade ve světě a v ČR (tj. nejen o potravinách), <https://www.fairtrade.cz/>.

Dále je možné se inspirovat řadou vzdělávacích programů a aktivit (viz Využití ve vzdělávání).

## 7. JAK SI VYHODNOTIT, ŽE POSTUPUJI DOBRĚ

V první řadě je vhodné snažit se být informován(a) o původu potravin, které konzumují – kdy, kde a kým byla potravina vyprodukována? Kde potravinu nakupují a jak často? Nad mnohými těmito otázkami často nepřemýšlíme a často zároveň není jednoduché získat na ně jednoznačnou odpověď. Zatím také neexistuje jednotný systém toho, jak si vyhodnotit, zda se stravují „udržitelně“ či nikoli a případně do jaké míry. Mezinárodní vědecké týmy se snaží vymyslet, jak udržitelnost stravování měřit – je ale třeba si uvědomit, že kvůli komplexnosti dané problematiky to nikdy nebude jednoduché.

Jednou z hlavních oblastí, kterou je vhodné sledovat a vyhodnocovat, je **dopad na životní prostředí**. Zde je například dobrým začátkem zajímat se o celkové

množství námi sněženého jídla (tzn. zda se zbytečně nepřejídáme). Dále je významný také podíl rostlinných a živočišných produktů, které konzumujeme. Dopady na životní prostředí můžeme snížit také získáváním produktů z místních zdrojů, vypěstovaných v sezóně (není nutné vytápění ve sklenících či doprava na velké vzdálenosti) nebo z vlastní zahrady.

Dobrou představu o environmentálních dopadech různých pokrmů v souvislosti s výživou může nabídnout tzv. **Kalkulačka nutriční stopy** – dostupná na <https://www.nutristopa.cz/>.

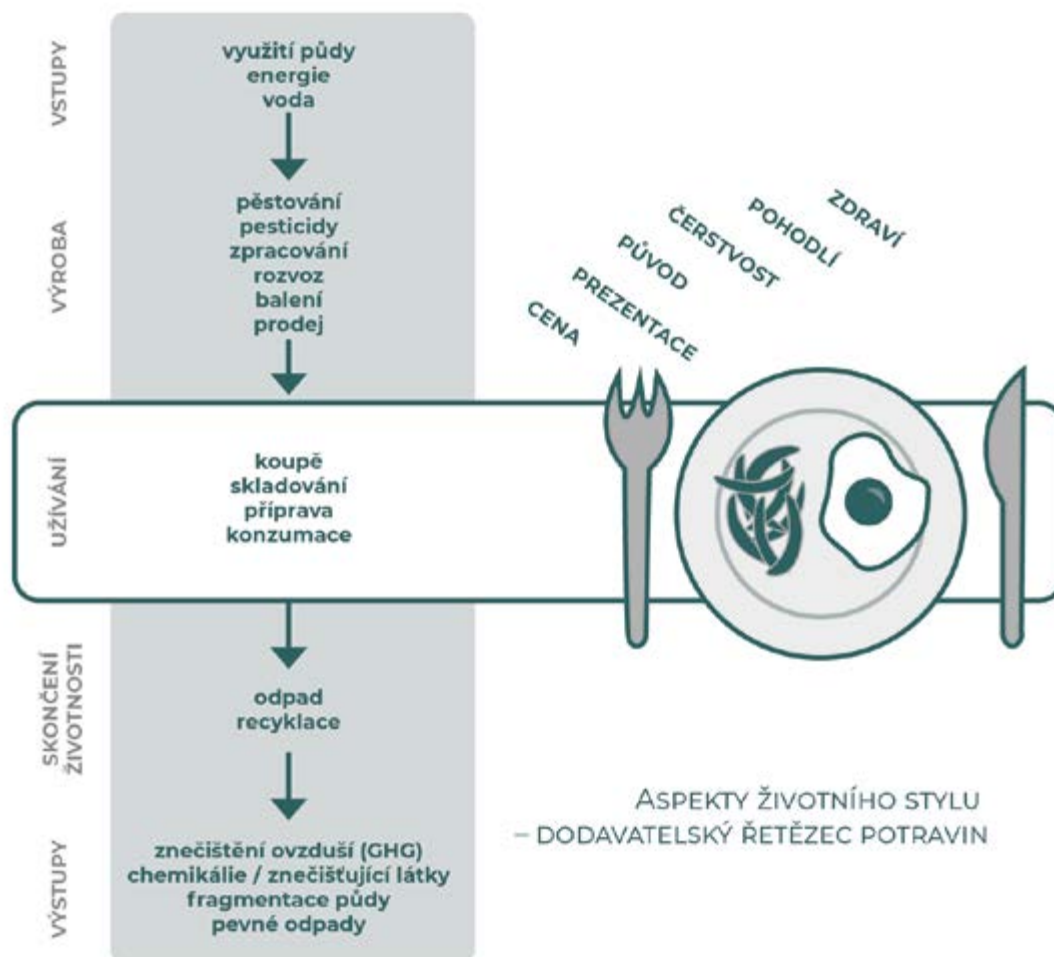
Existují také další **kalkulačky environmentálních stop jídla**, které můžete využít a jejichž přehled na je dostupný na EnviWiki.

K dalším aspektům udržitelné stravy patří mimo environmentální dopady také **zohledňování socio-ekonomických vlivů** – například důstojných pracovních podmínek, férového obchodu či pohodu (welfare) hospodářských zvířat. Tyto aspekty je v porovnání s environmentální zátěží mnohem obtížnější zhodnotit a je třeba, aby si **spotřebitel nastavil svůj vlastní „standart“, dle kterého si chce své potraviny vybírat** – protože se v této oblasti jedná často o etická rozhodnutí (např. zda nakupovat vejce z klecových chovů či z volného výběhu). V současném socio-ekonomickém systému jsou ovšem tyto pozitivní alternativy (bio, fair trade, kvalitnější jídlo, vejce z volného výběhu atd.) pro část lidí ekonomicky těžko dostupné.

## 8. VYUŽITÍ VE VZDĚLÁVÁNÍ

Koncept „udržitelné stravy“ je zatím poměrně nový a ve vzdělávání v ČR není běžně využíván. Jak je vidět z obrázku 4, při zvažování environmentálních dopadů je potřeba brát v úvahu opět všechny fáze produkce a spotřeby potravin.





Obrázek 4: Dodavatelský řetězec potravin a dopady na životní prostředí.

Zdroj: (Akenji, Chen, 2016).

Různé **aspekty, které se k udržitelné stravě vztahují, se postupně objevují ve vzdělávacích programech** několika neziskových organizací. Příkladem mohou být následující iniciativy (výčet není vyčerpávající – jedná se o příklady dobré praxe):

**Program Ekoškola nově nabízí téma „Jídlo a svět“** – inspirace příkladů dobré praxe: <https://ekoskola.cz/cat/cz/jidlo-a-svet>

Téma bylo zpracováno v rámci projektu „Menu pro změnu“: <https://ekoskola.cz/cz/menu-pro-zmenu>

Vzdělávací materiály „Menu pro změnu“:

<https://www.eatresponsibly.eu/cs/materials/>

**Metodická příručka pro učitele „7 kroků k zodpovědné spotřebě potravin“:** [https://ekoskola.cz/files/userfiles/Materialy/metodika\\_Jidla.pdf](https://ekoskola.cz/files/userfiles/Materialy/metodika_Jidla.pdf) a příloha k příručce: [https://ekoskola.cz/files/userfiles/Materialy/7\\_KROKU\\_prilohy\\_FINAL\\_WEB.pdf](https://ekoskola.cz/files/userfiles/Materialy/7_KROKU_prilohy_FINAL_WEB.pdf)

**Klimatická snídaneň** – vzdělávací program kampaně Pěstuj planetu, dostupné jsou na webu také další vzdělávací materiály, <http://www.pestujplanetu.cz/klimaticka-snidane>

## 9. ZDROJE

Kapitulčinová, D. (2017). Kalkulačky environmentálních stop jídla ve vzdělávání a představení Nutriční stopy jako nástroje pro podporu udržitelné spotřeby potravin. *Envigogika*, 12(2). DOI: [10.14712/18023061.553](https://doi.org/10.14712/18023061.553)

Zdroje o „udržitelné stravě“ a souvisejících tématech v češtině:

**Blog** vědkyně Dany Kapitulčinové o udržitelné stravě a její výzkumné a popularizační práci v této oblasti: <http://udrzitelnastrava.cz/>

Kapitulčinová D. (2017) “Udržitelná strava”: Představení konceptu a zohlednění v současných výživových doporučeních ve světě – **odborný článek** (dostupný na vyžádání od autorky) představující koncept udržitelné stravy v časopise *Výživa a potraviny*, <https://www.vyzivaspol.cz/vyziva-a-potraviny-32017/>

**Rozhovor** Dany Kapitulčinové o udržitelném stravování a flexitariánství pro portál *Ženydívky.cz*, 13. 3. 2018, <https://www.zenydivky.cz/ceska-vedkyne-o-udrzitelnem-rozvoji-kvalitnim-stravovani-i-flexitarianstvi/>

**Webové stránky** o udržitelnosti v gastronomii Báry Kebové: <http://fairdining.cz/>

Zdroje o „udržitelné stravě“ a souvisejících tématech v angličtině:

**Zpráva FAO (2012)** Sustainable Diets and Biodiversity - Directions and solutions for policy, research and action. Food and Agriculture Organization of the United Nations, <http://www.fao.org/3/i3004e/i3004e00.htm>

**„Sustainable Diet“ na Wikipedii:** [https://en.wikipedia.org/wiki/Sustainable\\_diet](https://en.wikipedia.org/wiki/Sustainable_diet)

Téma **udržitelného stravování pod hlavičkou World Wildlife Fund:** [https://wwf.panda.org/our\\_work/food/sustainable\\_diets/](https://wwf.panda.org/our_work/food/sustainable_diets/)

**Vzdělávací webová stránka** British Nutrition Foundation na téma „*Healthy and sustainable diets for the 21st century*“, <https://www.nutrition.org.uk/nutritionscience/sustainability/sustainability.html?limitstart=0>

**Zpráva FAO** o udržitelnosti a výživových doporučeních – Dietary Guidelines and Sustainability: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/background/sustainable-dietary-guidelines/en/>

Akenji, L., & Chen, H. (2016). *A Framework for Shaping Sustainable Lifestyles*. United Nations Environment Programme: Nairobi, Kenya, str. 7. **Online.**