



## Je nám to ľúto, ale raňajky nemajú magickú silu

Mnohí z nás neraňajkujú. To neznamená, že sa nám nepáči, čo máme jesť. Iba ráno, keď sa vyberieme do práce či do školy, ešte nie sme hladní. U mnohých ľudí sa prejaví hlad až o niekoľko hodín a dovtedy si vystačia s raňajšou šálkou čaju alebo mlieka.

Zvykne sa tvrdiť, že vynechanie raňajok oslabuje pracovnú aktivitu a škodí zdraviu. Veď aj ľudová múdrosť hlási „raňajkuj ako kráľ, obeduj ako mešťan a večeraj ako žobrák!“ Ak by to tak skutočne bolo, potom by iba blázon preskočil najdôležitejšie jedlo počas dňa, nie?

Domnievam sa, že rovnako ako pri viacerých ďalších výživových radách, aj naša viera v magickú silu raňajok je založená na nesprávnom výklade výskumu a niektorých neobjektívnych štúdií. Časť z týchto štúdií je financovaná potravinárskym priemyslom, ktorý je jasne zaujatý. Napríklad, firma Kellogg financovala vysokocitovaný článok, ktorý zistil, že jedenie cereálií na raňajky je spojené so štíhlejšou postavou, kým vynechanie raňajok predisponuje k zvýšenej hladine cholesterolu. Novšie kontrolované štúdie nepotvrdili tento názor a ukázali, že chudnutie vôbec nekorelovalo s ochotou jedinca prijímať raňajky. Na rozdiel od všeobecne rozšíreného názoru nevedlo vynechanie raňajok ku kompenzačne zvýšenému konzumovaniu obeda či večere.

A čo argument, že deti, ktoré raňajkujú dosahujú lepšie výsledky v škole? Systematické hodnotenie zistilo, že to je často ozaj tak. Pritom však treba vziať do úvahy, že veľká časť relevantných štúdií bola zameraná práve na hodnotenie vplyvu školských raňajkových programov. Jedným z dôvodov pozitívnej asociácie medzi raňajkami a zlepšením školského pokroku môže byť, že veľa detí žiaľ, nemá dostatok jedla. Hlad postihuje takmer jednu sedminu domácností v USA, a pravdepodobne tento pomer nie je ani u nás nižší. Nie je ťažké akceptovať, že raňajky u hladujúcich detí skutočne prispievajú k zlepšeniu prospechu. To však neznamená, že deti, ktoré sú dobre živé a nechcú raňajky, by mali byť nútené ich jesť.

Štúdie zamerané na deti tiež uvádzajú, že jedinca bez raňajok sú s väčšou pravdepodobnosťou obézni, v porovnaní s deťmi, ktoré jedia dupľované raňajky. Môže to však súvisieť s tým, že osoby, ktoré chcú väčšie raňajky sú hladné už skôr. Žiadnemu hladnému dieťaťu by nemali byť raňajky odopreté. Ale to je niečo úplne iné, ako tvrdiť, že konzumácia raňajok nám pomôže schudnúť.

Ukazuje sa teda, že s dostupnými štúdiami o dôležitosti raňajok nie je niečo v poriadku. Úloha raňajok je skôr prehnaná. Z hľadiska telesnej skladby tvoria raňajky iba jedno denné jedlo, ktorého vynechanie alebo konzumovanie nemá priamy vplyv na zmeny telesnej hmotnosti. Treba však pripustiť, že sú dostupné skoro výlučne iba krátkodobé štúdie s malým počtom vyšetrených, čo limituje ich všeobecnú platnosť. Ani to nie je jasné, či organizmus obéznych ľudí reaguje na raňajky resp. na ich chýbanie rovnako, ako organizmus chudých osôb.

Z praktického hľadiska sa nateraz zdá, že nie je problém ak raňajkujeme, ale ani to nie je chyba, ak ich pre nedostatok hladu vynecháme.

Štúdie teda potvrdzujú záver, že na základe teoretických úvah nie je potrebné naše zvyklosti vo vzťahu ku konzumovaniu alebo nekonzumovaniu raňajok meniť.

**Prof. MUDr. László Kovács, DrSc., MPH**

## Pediatrica pre prax

Ročník 17, 2016, číslo 5, vychádza 6-krát ročne

Dátum vydania: december 2016

**Predsedá redakčnej rady:**

prof. MUDr. László Kovács, DrSc., MPH

**Podpredsedá redakčnej rady:**

prof. MUDr. Vladimír Mihál, CSc.

**Redakčná rada:**

doc. MUDr. Dušan Buchvald, PhD.

doc. MUDr. Peter Čížár, CSc.,

doc. MUDr. Tibor Danilla, PhD.,

prof. MUDr. Svetozár Dluholucký, CSc.,

prof. MUDr. Zdeněk Doležel, CSc.,

prof. MUDr. Anton Gerinec, CSc.,

MUDr. Eva Gibalová,

doc. MUDr. Darina Chovancová, CSc.,

prof. MUDr. Milan Kokavec, PhD.,

doc. MUDr. Alexandra Kolenová, PhD.

prof. MUDr. Karol Kráľinský, PhD.,

prof. MUDr. Jozef Mašura, CSc.,

prof. MUDr. Ľudmila Podracká, CSc.

MUDr. Jana Rašková,

MUDr. Alena Staníková, PhD.,

prof. MUDr. Peter Stanko, PhD.,

doc. MUDr. Pavol Sýkora, CSc.,

MUDr. Katarína Šimovičová,

MUDr. Pavol Šimurka, PhD.,

MUDr. Ján Šuba, MPH

doc. MUDr. Ján Trnka, CSc.

**Vydavateľ:**

SOLEN, s. r. o., IČO 35865211

**SOLEN**  
MEDICAL EDUCATION

**Sídlo vydavateľa a adresa redakcie:**

SOLEN, s. r. o., Ambrova 5, 831 01 Bratislava,

www.solen.sk, redakcia@solen.sk

**Redaktorka:**

Mgr. Andrea Dúbravčíková,

tel.: 02/5413 1381, mobil: 0910 956 370, dubravcikova@solen.sk

**Grafická úprava a sadzba:**

Ján Kopčok, kopcok@solen.sk

**Obchodné oddelenie:**

Marek Popadák,

02/5465 0647, 0902 170 347, popadak@solen.sk

**Predplatné na rok 2017:**

Cena predplatného za 6 čísel na rok 2017 je 18 €.

Časopis si môžete objednať na [www.solen.sk](http://www.solen.sk),

e-mailom: [predplatne@solen.sk](mailto:predplatne@solen.sk).

**Vydavateľ v ČR:**

SOLEN, s. r. o., Lazecská 297/51, 779 00 Olomouc

**Redaktorka v ČR:**

Mgr. Eva Zemanová, zemanova@solen.cz

**Všetky publikované články prechádzajú recenziou.**

**Registrácia MK SR pod číslom EV 3579/09**

**ISSN 1336-8168 (tlačené vydanie)**

**ISSN 1339-4231 (online)**

Časopis je indexovaný v Bibliographia Medica Slovaca (BMS).

Citácie sú spracované v CiBaMed.

Citačná skratka: Pediatr. prax

Vybrané články z časopisu Pediatrica pro praxi, ktorý vydáva spoločnosť Solen, s. r. o., Česká republika, sú vydávané v Slovenskej republike na základe licencie poskytnutej spoločnosťou Solen, s. r. o., Česká republika.

Spoločnosť Solen, s. r. o., Slovenská republika, má výhradné právo na publikáciu článkov z časopisu Pediatrica pro praxi a z ďalších časopisov spoločnosti Solen, s. r. o., Česká republika. Akákoľvek časť obsahu Pediatrica pro prax nesmie byť kopírovaná alebo rozmnožovaná s cieľom ďalšieho rozširovania akýmkoľvek spôsobom a v akejkoľvek forme (mechanickej, fotografickej, xerografickej či elektronickej) bez písomného súhlasu spoločnosti Solen, s. r. o., ako vlastníka autorských práv na území Slovenskej republiky. O zhotovovanie a zasielanie kópií stránok či jednotlivých článkov publikovaných v časopisoch spoločnosti Solen možno žiadať výlučne redakciu alebo spoločnosť Solen.

**Vydavateľ nenesie zodpovednosť za údaje a názory autorov jednotlivých článkov či inzerátov.**