

Světoví odborníci volají po změně paradigmatu v medicíně, zdravotnictví a vzdělávání, aby zachránili životy a bojovali proti eskalující zdravotní krizi

Globální konsorcium 64 odborníků (72 subjektů, 5 kontinentů) představilo **dvě koordinované zprávy obsahující konsenzus a politické doporučení**, které nastiňují vědecky podložený plán boje proti eskalující zdravotní krizi a rostoucí zátěži způsobené neinfekčními chorobami (NCD – včetně kardiovaskulárních onemocnění, rakoviny, cukrovky atd.: **75 % úmrtí na celém světě; 82 % v zemích s nízkými a středními příjmy; 90 % všech úmrtí v evropském regionu**).

Ústředním bodem je **HEAL – zdravé stravování a aktivní životní styl, ideálně strava založená převážně na celozrnných rostlinných potravinách/vegetariánsko-veganská strava a každodenní cvičení venku/aktivní mobilita – jako minimální standard první linie v oblasti zdraví a péče**. Autoři naléhají na okamžitá opatření v oblasti „prevence před léčbou“ a reformy vzdělávání a vědy zaměřené na člověka (**míra neúspěšnosti léků v studiích na zvířatech je 90–95 % a u Alzheimerovy choroby dokonce 99,6 %**), s rychlým přechodem od reakce zaměřené na nemoc k léčbě a péči zaměřené na člověka a upřednostňující životní styl.

Obrázek 1 – zde

„Udržitelné zdraví je zdarma, ale nelze si ho stáhnout ani předepsat – musí se žít každý den a zasloužit si ho po celý život informovanými rozhodnutími o životním stylu, přičemž výchozím bodem je HEAL. Jelikož zakořeněná zdravotní gramotnost trvá celý život; začlenění HEAL od primárního až po terciární vzdělávání je politickou prioritou naší generace.“ — Hlavní autorka [Katharina Wirnitzer](#) | PHT, Univerzita v Innsbrucku & CCCTIM

Foto-2-zde

Proč je změna nezbytná.

- **Paradox:** Navzdory rostoucím výdajům na zdravotnictví a vědeckému pokroku zaostávají výsledky v oblasti veřejného zdraví, zatímco neinfekční onemocnění neustále přibývají. Odborná komise nabízí [101 konsensuálních prohlášení](#) a [10bodový politický plán](#) pro opatření v průběhu celého života – od individuálního chování po změny na úrovni populace.
- **Proč HEAL a proč právě teď:** HEAL kombinuje zdravé stravování (celozrnné potraviny, převážně rostlinné; nejlépe vegetariánské/veganské) s aktivním životním stylem (pravidelným, ideálně každodenním, včetně venkovních aktivit a aktivní mobility). Důkazy ukazují synergické přínosy, které přesahují přínosy každé z těchto složek samostatně, snižují závislost na lécích a chirurgických zákrocích a zároveň zlepšují odolnost a udržitelnost zdravotních systémů.
- **Prevence na prvním místě (3:1):** Zprávy doporučují upřednostnit prevenci, udržování zdraví a podporu zdraví před léčbou v poměru 3:1 (*obrázek 3*), čímž se zdravé volby stanou snadnou intervencí první linie a lékařská léčba bude vyhrazena pro konkrétní indikace.
- **Vzdělávání a pracovní síla:** Začlenit HEAL od primárního až po terciární vzdělávání a průběžně zvyšovat kvalifikaci odborníků ve zdravotnictví a školství, aby mohli poskytovat poradenství v oblasti životního stylu založené na důkazech, rutinní hodnocení a monitorování. Zlepšit standardy stravování a podporovat aktivní mobilitu ve školách a veřejných prostorech.
- **Věda relevantní pro člověka:** Urychlit přechod k metodám bez použití zvířat, které jsou relevantní pro člověka, v základním a předklinickém výzkumu a při testování účinnosti, bezpečnosti a toxicity prostřednictvím priorit financování, validace a přijetí regulačních opatření.
- **Strategický plán:** Aplikovat [přístup „Zdraví ve všech politikách“ \(HiAP\)](#) k propojení individuálních rozhodnutí se systémovou podporou (*obrázek 4*); investovat do podpůrných standardů (zdravé veřejné stravování, aktivní doprava, design veřejných prostor, komunitní programy HEAL); začlenit HEAL do učebních plánů; a sledovat výsledky pomocí důkladného hodnocení, aby bylo možné rozšířit to, co funguje.

„Každý dolar/euro investovaný do prevence založené na důkazech ušetří násobně více na léčbě. HEAL je nejchytřejší první investicí, kterou může zdravotnický systém učinit.“ —Bernd Haditsch | [ÖGK – Rakouský fond zdravotního pojištění, oddělení prevence](#)

„Obezita je onemocnění s silnými příčinami. HEAL dává každému pacientovi osvědčený základ první linie k znovuzískání zdraví.“ —Fatima Cody Stanford | [Harvard Medical School & MGH](#)

„Lékař, který nedokáže pacientům poradit ohledně síly životního stylu, zejména pokud jde o stravu a pohyb, je vybaven jen z poloviny. Výchova k zdravému životnímu stylu na lékařské fakultě je chybějícím základem moderní medicíny. Pomáhat našim pacientům jíst stravu s vyšším podílem rostlinných potravin je neúčinnějším léčivým prostředkem, který jim můžeme předepsat.“

—Michael Klaper | [Moving Medicine Forward](#)

„Strava s převahou rostlinných složek nabízí skvělou příležitost, jak současně zlepšit zdraví a pohodu lidí, hospodářských zvířat i životního prostředí.“ —Andrew Knight | [Griffith University](#)

[Obrázek 3 zde](#)

„Vzhledem ke své nákladové efektivitě se tradiční, integrativní a komplementární medicína stane vědecky podloženým hlavním proudem globální zdravotní péče zítřka.“ —Tomáš Pfeiffer | [ITCIM & SANATOR](#)

„Léčba sama o sobě zdravotnické systémy neudrží. HEAL propojuje prevenci, medicínu životního stylu a integrativní péči, aby posunula salutogenezi na planetární úroveň. Musíme investovat mnohem více do vytváření zdraví.“ —Georg Seifert | [WHO CC & CCCTIM, Charité Universitätsmedizin Berlin](#)

[Obrázek 4 zde](#)

„Věda jasně ukazuje, že pokud jde o lidské zdraví, ochrana zvířat je výhodná pro všechny. Vzhledem ke složitosti lidského zdraví a vzhledem k tomu, že testování na zvířatech prakticky nevede k vyléčení lidských nemocí, metody relevantní pro člověka již nyní předčí experimenty na zvířatech a musí být proto ve vědě zaváděny prioritně, přičemž finanční prostředky by měly směřovat do výzkumu zaměřeného na člověka.“

Občané EU a USA se jasně vyslovili pro tento přechod.

HEAL může předejít mnoha nemocem a zcela eliminovat potřebu studií na zvířatech.“

—Merel Ritskes-Hoitinga | Univerzity v Aarhusu a [Utrechtu](#); [Doris Wilflingseder | Veterinární univerzita ve Vídni](#), [Aysha Akhtar | Centrum pro současné vědy](#), [Corina Gericke & Gaby Neumann | Lékaři proti pokusům na zvířatech](#)

Přehled klíčových opatření.

- Učinit z HEAL univerzální výchozí bod a minimální standard první linie prevence.
- Zavést poradenství zaměřené na životní styl před rutinním předepisováním léků.
- Upřednostnit prevenci před léčbou v poměru 3:1.
- Zavést povinnou výchovu k zdravému životnímu stylu ve školách; začlenit HEAL do vysokoškolských programů.
- Neustále zvyšovat kvalifikaci odborníků v oblasti poradenství a monitorování životního stylu založeného na důkazech.
- Urychlit zavádění metod relevantních pro člověka s cílem ukončit pokusy na zvířatech ve výzkumu, vzdělávání a regulačních testech.

[Obrázek 5 zde](#)

Kontakt pro další informace

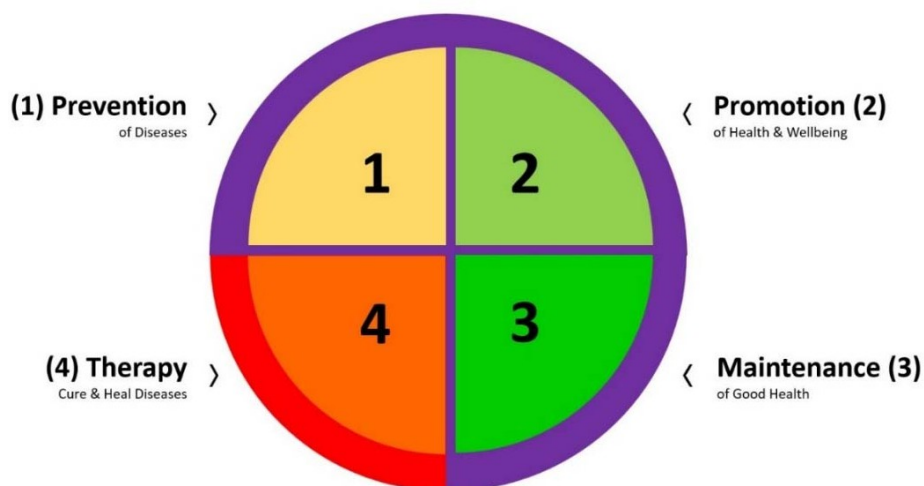
Katharina C. Wirnitzer – profesorka veřejného zdraví ve sportu se zvláštním zaměřením na veřejné zdraví dětí E-mail: katharina@wirnitzer.at | Mobil: +43 (650) 5901794
Tyrolská pedagogická vysoká škola (PHT), Innsbruck, Rakousko



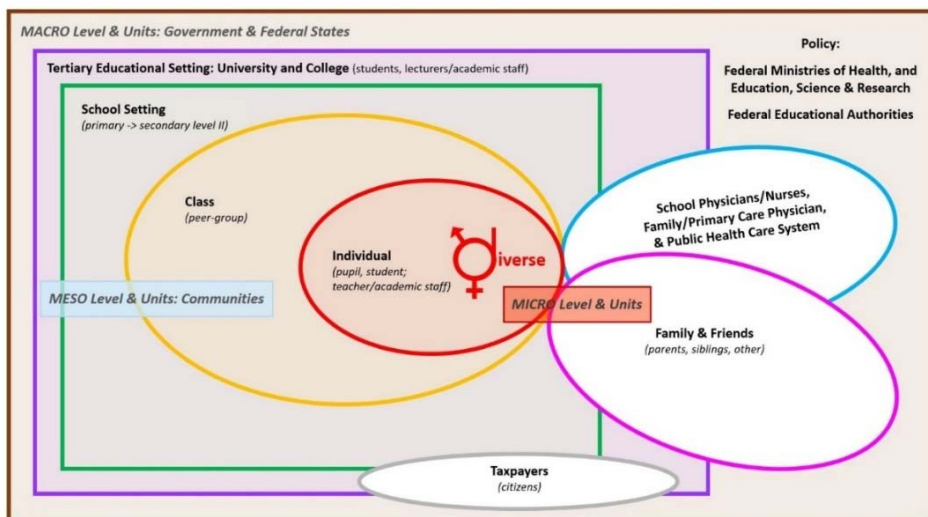
Obrázek 1. HEAL znamená volbu stravy založené na celozrnných potravinách s převahou rostlinných složek (ideálně veganské) v kombinaci s každodenním cvičením venku/v přírodě, aby se nastartovalo lepší zdraví. Zdroj: iStock/LightFieldStudios.



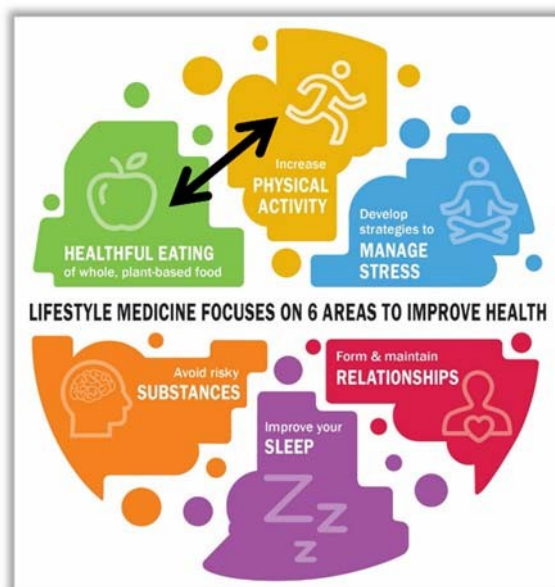
Foto 2. Katharina Wirnitzer/Keynote o veganské stravě ve sportu. Zdroj: ©Katharina Wirnitzer.



Obrázek 3. Čtyři oblasti činnosti, vyvážené v poměru 3:1, k dosažení celoživotního zdraví. Zdroj: ©Katharina Wirnitzer.



Obrázek 4. [Systémové uplatnění HEAL k oslovení cílových skupin a zlepšení osobního i veřejného zdraví na mikroúrovni \(jednotlivci/rodiny\), mezoúrovni \(komunity\) a makroúrovni \(státní/vládní/federální politika\), zajišťující optimální vertikální a horizontální propustnost a integraci.](#) Zdroj: ©Katharina Wirnitzer.



Obrázek 5. Síla životního stylu: Začněte s duálním přístupem HEAL v [6 propojených oblastech](#) ke zlepšení zdraví a pohody. Zdroj: ©ACLM. Grafická úprava: ©Katharina Wirnitzer (souhlas: 24.11.2021).