



PHYSICIANS ASSOCIATION FOR NUTRITION (PAN) CZECH REPUBLIC

VÝROČNÍ ZPRÁVA 2023



Physicians Association For Nutrition (PAN) Czech Republic

Jsme lékařská asociace pro výživu – nezisková organizace

PAN Czech Republic má za cíl zvyšovat povědomí o významu výživy pro zdraví i prevenci a léčbu onemocnění. Zejména dává důraz na stravu založenou na minimálně průmyslově zpracovaných potravinách, které jsou převážně rostlinného původu (zjednodušeně „celistvá rostlinná strava“). Důležité informace poskytujeme dalším zdravotnickým profesionálům, veřejnosti i na politické scéně.

**Jako česká národní pobočka mezinárodní organizace
PAN International máme za cíl:**

- učinit vzdělání o výživě důležitou součástí medicínského studia,
- podporovat zdravotníky tím, že budeme pořádat semináře a jiné vzdělávací akce,
- vytvořit efektivní nutriční programy a prostředky k podpoře zdraví pacientů,
- propojit zdravotníky, vědce a studenty v globálním měřítku.

Děkujeme našim členům, příznivcům a dárcům.

OD PROSINCE 2021

Pestré jídelny

- Od roku 2021 podporujeme projekt Pestré jídelny
- Ve spolupráci s Nesehnutí
- Usilujeme o změnu školního stravování tak, aby bylo zdravější, chutnější, mělo menší dopad na klima a životní prostředí, a v neposlední řadě aby bylo dostupné všem.
- Školní prostředí by mělo dětem ukazovat, jak vypadá zdravé, chutné a udržitelné jídlo.
- <https://pestrejidelny.cz/>



Protože zdraví, chuť a ekologie patří i do škol.

LISTOPAD 2022 - LISTOPAD 2023

Power of Nutrition aneb Co dokáže výživa

Série přednášek (nejen) pro mediky a zdravotníky

2022: Univerzita Palackého v Olomouci, 1. Lékařská fakulta Univerzity Karlovy, Lékařská fakulta Masarykovy univerzity Brno, 2. Lékařská fakulta Univerzity Karlovy

2023: 3. Lékařská fakulta Univerzity Karlovy, Lékařská fakulta Plzeň Univerzity Karlovy a Lékařská fakulta Hradec Králové

- V roce 2022 a 2023 na lékařských fakultách po celé České republice.
- Ve spolupráci s IFMSA
- Jak důležitá výživa skutečně je? A jakou roli v ní hraje zpracování a rostlinná strava?
- Jak předejít, či dokonce zvrátit nemoci, na které nejčastěji umíráme?
- Jak vypadá zdravá strava dle nejnovějších poznatků?
- Jak souvisí výživa s klimatickou krizí?
- Co mohu jako budoucí lékař(ka) změnit?
- Praktické tipy a srovnání jídelníčků.



ÚNOR - PROSINEC 2023

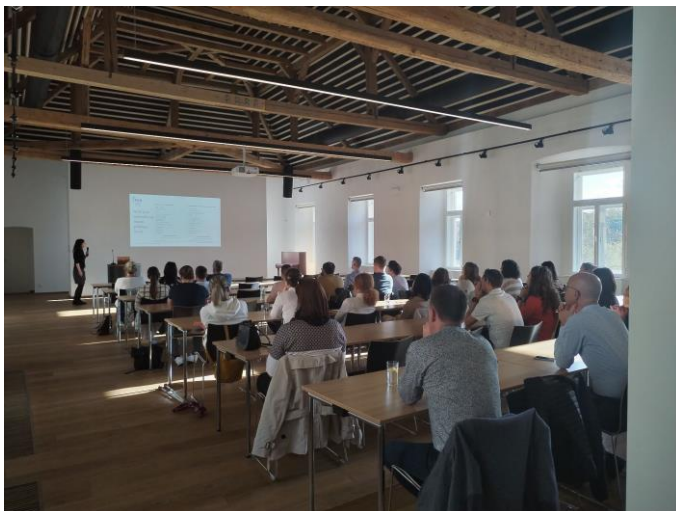
Projekt “Power of Nutrition” v českých nemocnicích

Série přednášek pro lékaře, lékárníky a další zdravotníky

- Celkem 10 přednášek pro zdravotníky.
- Z toho 6 přednášek ve spolupráci s Českou lékařskou komorou a Českou lékárnickou komorou. Tyto přednášky byly oceněny kredity pro lékaře a body pro lékárníky a proběhly v Brně, Znojmě, Vyškově, Ostravě, Hodoníně a Břeclavi.
- Další přednášky proběhly v nemocnicích: dvakrát ve FN Motol Praha, I. IKAK FNUSA Brno a přednáška pro zdravotní sestry ve FNUSA Brno.

Téma přednášek:

- Jak důležitá výživa skutečně je? A jakou roli v ní hraje zpracování a rostlinná strava?
- Jak předejít, či dokonce zvrátit nemoci, na které nejčastěji umíráme?
- Jak vypadá zdravá strava dle nejnovějších poznatků?
- Co nám ukazují studie zaměřené na vliv stravy na zdraví?
- Praktické tipy a srovnání jídelníčků.



BŘEZEN 2023

VeganFest 2023

Jak boostnout sportovní výkon

Ze svého okolí pořád slyšíte, že si s rostlinnou stravou musíte dávat pozor na tamto a ono. Je ale na této stravě něco, co vám naopak pomůže? A může vám to pomoci dokonce i ve vašem sportovním výkonu? A které věci naopak skutečně v porovnání s všežravci na rostlinné stravě nezískáte? O tom všem byla přednáška MUDr. Jakuba Hurycha.

Moderovaná debata veganských zdravotníků

MUDr. Eliška Selinger, Ludmila Krystková a MUDr. Jakub Hurych odpovídali na otázky Dagmar Štruncové.

Co dokáže strava

Nezdravá strava se ukazuje jako jeden z hlavních rizikových faktorů civilizačních chorob. Strava založená na celistvých rostlinných potravinách má velké zdravotní výhody a stává se velmi dobrým pomocníkem jak v prevenci, tak v léčbě civilizačních chorob. V první části přednášky MUDr. Radana Dymáčková, Ph.D. a Mgr. Dagmar Štruncová zmínily základní informace o tom, jaké potraviny je lepší z jídelníčku vynechat a naopak jaké je dobré zařadit. Lehce se také dotknuly i otázky souvislosti výživy a klimatické krize. Ve druhé části přednášky se MUC. Františka Mečiarová zaměřila na praktické srovnání jídelníčků a základních živin a nechyběly ani praktické tipy.

Rostlinná strava v boji proti kardiovaskulárním chorobám

Kardiovaskulární onemocnění jsou nejčastější příčinou úmrtí ve vyspělých zemích, včetně České republiky, kde na ně umírá až 51% populace. Naše kolegyně MUC. Františka Mečiarová posluchačům přiblížila, jak důležitou roli hraje strava v rozvoji a progresi těchto

nemocí, jak může změna stravy vést k zlepšení u lidí, kteří trpí těmito onemocněními a jak preventivně přistupovat ke zdraví srdce vašeho a vašich blízkých.

Zeptejte se veganské lékařky

Speciální diskuzní panel s MUDr. Dymáčkovou, PhD. , kde se návštěvníci mohli zeptat na jakékoliv dotazy ohledně rostlinné stravy.

JARO 2023

- **Kurz pro odborníky: Výživové poradenství se specializací na rostlinnou stravu**
- Šestitýdenní online kurz
- Ve spolupráci s ProVeg Česko a se společností Nutris (kurzy pro výživové poradce).
- Nadstavba pro výživové poradce, nutriční terapeutky, trenéry a lékaře, kteří mají zájem o vzdělání nejen v oblasti vegetariánské a veganské výživy, ale také v oblasti stravy, při které lidé redukují spotřebu živočišných produktů (flexitariánství, reduktariánství).
- Za PAN přednášel MUDr. Roman Štícha během dvou webinářů, a to na téma bílkoviny a sacharidy ve stravě a jejich vliv na zdraví a také Mgr. Dagmar Štruncová, která přednášela o rostlinné stravě u dětí - praktická část.



DUBEN 2023

Článek pro iDNES

- V dubnu vyšel v MF dnes v příloze pro Jihomoravský kraj a online na iDNES článek s naší kolegyní Dagmar Štruncovou.
- Hlavním tématem rozhovoru byly veganské polotovary a jejich vliv na zdraví jak lidí, tak i planety.
- Článek je přístupný na [iDNES online](#), bohužel jen platícím uživatelům.



LISTOPAD 2023

Výživou ke zdraví

Konference o rostlinné výživě & zdravém životním stylu

- Pořadatel: ProVeg Česko
- Místo konání: Praha & online
- Hlavním cílem konference bylo poskytnout účastníkům užitečné informace, které jim pomohou ke zdravějšímu a kvalitnějšímu životu. Konference byla zaměřena primárně na výživu, ale objevily se i užitečné podněty z oblasti behaviorální vědy či psychologie.
- Za PAN Czech Republic vystoupily MUDr. Hana Bowyer a Mgr. Dagmar Štruncová s přednáškou **Jak správně pečovat o zdraví srdce a cév?**



PROSINEC 2023

Veggie vánoce & konference plant-based 2023

<https://www.veggievanoce.cz/>

Rostlinná strava a vliv na trávicí soustavu

MUDr. Hana Bowyer: Víte, jaký je rozdíl mezi veganskou a celistvou rostlinnou stravou? Vysvětlím, proč je rostlinná strava pro člověka fyziologická a jaká nejčastější onemocnění trávicí soustavy můžete významně ovlivnit výběrem vhodné stravy.

Principy rostlinné stravy z medicínského pohledu

MUDr. Radana Dymáčková, Ph.D. představila základní principy rostlinného stravování, a prakticky se zaměřila na to, jaké potraviny do svého jídelníčku zařadit, jakým způsobem je upravit a jakým se vyhnout, abyste ze svého jídla vytěžili co možná nejvíce.

Rostlinná strava v rekonvalescenci

Mgr. Dagmar Štruncová se zaměřila nejen na primární prevenci civilizačních onemocnění, ale také na to, jak rostlinnou stravu využívat při léčbě a sekundární prevenci chronických onemocnění.

Naše kolegyně byly navíc návštěvníkům akce po celý den k dispozici pro osobní konzultace týkající se rostlinné stravy v **PAN konzultační zóně**.



PROSINEC 2023

Rozhovor pro Český rozhlas

- Náš kolega Jakub Hurych byl hostem pořadu Téma Plus Českého rozhlasu.
- Pořad byl vysílán dne 23.12.2023 ve 20:00 hodin a lze si ho zpětně poslechnout zde: plus.rozhlas.cz.



FINANČNÍ ZPRÁVA 2023

Příjmy: 221 073,15 Kč

ProVeg grant.....	217 110,15 Kč
ProVeg - lektorné za přednášku na konferenci..	3000 Kč
Dary v roce 2023.....	963 Kč

Výdaje: 220 101,15 Kč

Catering na přednášky.....	217 110,15 Kč
Nákup potravin na semináře.....	3 519, 49 Kč
Pronájmy prostor.....	18 060,40 Kč
Poplatky za registraci odborné akce ČLK.....	5808,- Kč
Vizitky a razítka.....	3357,- Kč
Letáky.....	17 017,54 Kč
Bannery.....	1939,20 Kč
Cestovní výlohy.....	4 186 Kč
Administrativa.....	14 397,7 Kč
Sociální sítě a propagace.....	12 403 Kč
Lektorné.....	11 500 Kč
Překlady.....	10 000 Kč
Ostatní.....	219 Kč

Výsledek hospodaření: 927 Kč

Výsledek hospodaření v roce 2023.....972 Kč

Zůstatek na účtě.....2 663 Kč

Statutární osoby k 31.12.2023:

Mgr. Dagmar Štruncová

MUDr. Radana Dymáčková, Ph.D.

MUDr. Roman Štícha



Physicians Association for Nutrition Czech Republic z.s.

Velkopavlovická 4310/25, 628 00 Brno

IČO: 09250662

<https://www.pan-cze.org/>

Email: info@pan-cze.org

Číslo účtu: 2401878374/2010