PHYSICIANS ASSOCIATION FOR NUTRITION (PAN) CZECH REPUBLIC

VÝROČNÍ ZPRÁVA 2025

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.

NAŠE DLOUHODOBÉ PROJEKTY A SPOLUPRÁCE

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/
- Přechodné období: novela nabyla účinnosti 1. září 2025, ale povinnost řídit se novým spotřebním košem byla následně odložena až na 1. září 2027, aby měly jídelny více času na přípravu (Vyhláška č. 310/2025 Sb., kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů).

Hlavní změny oproti původní vyhlášce:

- modernizace pravidel podle současných vědeckých doporučení s důrazem na nutriční hodnotu,
- více zeleniny, ovoce, luštěnin a celozrnných obilovin,
- méně zpracovaných potravin, soli a přidaného cukru a sladkých nápojů,
- dvě bezmasá jídla týdně,
- alespoň jedna vegetariánská varianta ve školách, které nabízejí více možností výběru oběda,
- zařazení tofu bohatého na vápník jako alternativy k mléčným výrobkům,
- možnost vlastního jídla pro děti se zdravotními omezeními,
- postupné zavádění biopotravin a místních potravin.

Protože zdraví, chuť a ekologie patří i do škol.

Série přednášek (nejen) pro mediky

- Od roku 2022 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.

2022: Univerzita Palackého v Olomouci, 1. Lékařská fakulta Univerzity Karlovy, Lékařská fakulta Masarykovy univerzity Brno, 2. Lékařská fakulta Univerzity Karlovy - přednáška s názvem: “Power of Nutrition aneb Co dokáže výživa”

2023: 3. Lékařská fakulta Univerzity Karlovy, Lékařská fakulta Plzeň Univerzity Karlovy a Lékařská fakulta Hradec Králové - přednáška s názvem: “Power of Nutrition aneb Co dokáže výživa”

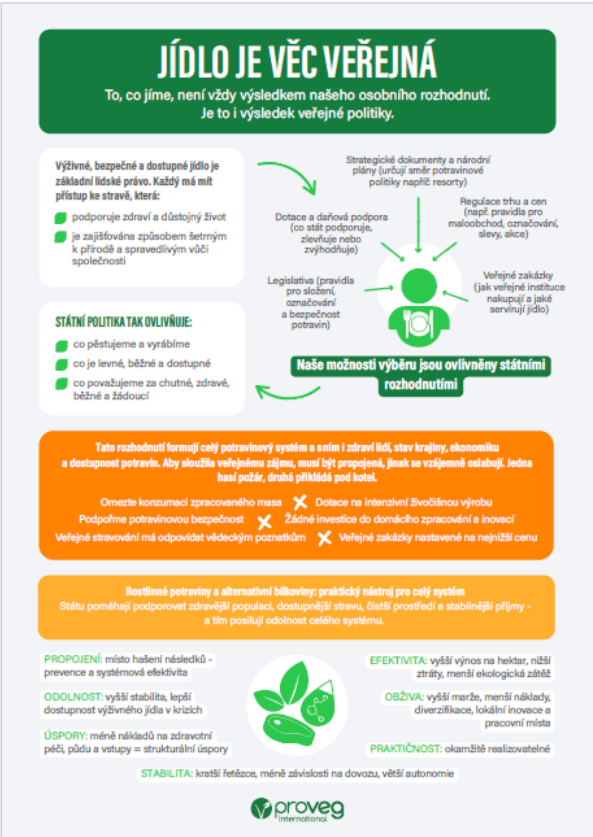
2024: 2. Lékařská fakulta Univerzity Karlovy - přednáška s názvem: “Rostlinná strava u sportovců: fakta vs. mýty”.

2025: Brno, Hradec Králové, Olomouc, Praha - 1 LF a 3 LF Univerzity Karlovy.

Strategická vize pro moderní potravinovou politiku

- Od roku 2025 podporujeme Strategickou vizi pro moderní potravinovou politiku.
- Ve spolupráci s ProVeg Česko a Českou komorou pro alternativní proteiny (ČKAP).
- PAN Czech Republic přispěla odbornými připomínkami k přípravě strategického dokumentu iniciovaného organizací ProVeg Česko.
- V rámci navazujících aktivit jsme se aktivně zapojili do dvou expertních workshopů zaměřených na rozvoj rostlinných potravin a alternativních bílkovin v České republice a na tvorbu vize českého potravinového systému do roku 2035.

Strategická vize pro moderní potravinovou politiku je ke stažení zde: https://proveg.org/cz/strategicka-vize-potravinova-politika/ .



Zdravější nemocniční stravování (Healthy Hospital Food)

- Od roku 2025 se ve spolupráci s Rostlinně účastníme projektu na změnu nemocničního stravování.
- Podporu zajišťuje také PAN International a náš mezinárodní projekt Healthy Hospital Food.
- Cílem projektu je podporovat nemocnice při zavádění chutnějších, nutričně kvalitních a udržitelnějších jídel s vyšším podílem celistvých rostlinných potravin a sdílet příklady dobré praxe mezi zdravotnickými zařízeními.
- **Workshop pro nemocnice**: úvodní workshop na podzim 2025, který otevřel diskusi o možnostech rozšíření rostlinných jídel v nemocničním stravování. Workshop zahrnoval odborné přednášky, ochutnávku rostlinného menu i nabídku individuální podpory pro zapojené nemocnice.
- **Pilotní zavedení rostlinných jídel ve Fakultní nemocnici Motol**: ve spolupráci s Miroslavem Krotkým, vedoucím stravovacího provozu FN Motol a Nemocnice Na Homolce, pokračovalo zavádění dvou plnohodnotných rostlinných jídel do běžného provozu nemocniční jídelny pro zaměstnance. Praktickou podporu kuchařskému týmu poskytoval Adam Brzica Novotný, který pomáhal s vývojem receptur, školením personálu i implementací v provozu.
- **Prezentace prvních výsledků projektu**: dosavadní zkušenosti z pilotního zavádění rostlinných jídel byly představeny na **1. mezinárodní konferenci medicíny životního stylu „Lékařská praxe zítřka: Medicína životního stylu v klinické realitě“**, kde projekt zaujal odbornou veřejnost jako příklad propojení výživy, zdravotní péče a udržitelnosti.

Online kurz „Výživa v lékařské praxi: Strava jako terapeutický nástroj v prevenci a léčbě“

Ve spolupráci s organizací **ProVeg Česko** jsme v září 2025 spustili online kurz zaměřený na praktické využití výživy v prevenci a léčbě chronických onemocnění. Kurz je akreditován **Českou lékařskou komorou (ČLK)** a **Českou lékárnickou komorou (ČLnK)**.

Kurz nabízí:

- přehled aktuálních vědecky podložených doporučení
- informace využitelné do praxe
- pohodlný přístup díky online formátu
- 10 přednášek
- odborný lektorský tým
- možnost přihlášení až do září 2026

- **Odborná akreditace:** kurz získal akreditaci **České lékařské komory (ČLK) i České lékárnické komory (ČLnK),** což umožňuje účastníkům získat kredity respektive body v rámci celoživotního vzdělávání**.**
- **Silný zájem odborné veřejnosti**: v roce 2025 se do kurzu zapojilo přibližně **250 účastníků a účastnic** z řad zdravotnických profesí a studentstva.
- **Dlouhodobé vzdělávání a propojování odborníků:** kurz probíhá prostřednictvím naší nové mezinárodní komunitní a vzdělávací **platformy PANCO**, která účastníkům umožňuje pokračovat ve vzdělávání i po skončení kurzu, sdílet zkušenosti, navazovat odborné kontakty a zůstávat propojeni s komunitou zdravotnických profesionálů se zájmem o výživu.

Více informací o kurzu zde: https://proveg.org/cz/kurz-vyziva-v-lekarske-praxi/.

DALŠÍ AKTIVITY V ROCE 2025

ODBORNÁ KOREKTURA

Brožura: Průvodce veganstvím

Ve spolupráci s organizacemi Otevři oči a ProVeg Česko se podílíme na aktualizaci brožury Průvodce veganstvím, pro kterou PAN Czech Republic zajišťuje odbornou korekturu. Brožura poskytuje praktické, vědecky podložené informace lidem, kteří chtějí omezit nebo zcela vyřadit živočišné potraviny ze svého jídelníčku. Zaměřuje se na správné sestavení nutričně vyvážené rostlinné stravy, upozorňuje na klíčové živiny a nabízí praktická doporučení pro bezpečný přechod na rostlinné stravování.

BŘEZEN

VeganFest 2025

Veganství od A po Z: Pro začátečníky a pokročilé

Jaké zdravotní přínosy má rostlinná strava a na co si dát pozor při jejím sestavování, aby byla nutričně vyvážená a dlouhodobě udržitelná?
Naše kolegyně MUDr. Radana Dymáčková, Ph.D. a Mgr. Dagmar Štruncová seznámily posluchače se základními principy zdravého veganského stravování – jak z teoretického pohledu, tak s praktickými tipy pro každodenní život. Zaměřily se mimo jiné na klíčové živiny, jejich dostupnost v rostlinných potravinách a nejčastější chyby, kterým je dobré se vyhnout.

Radana Dymáčková také vedla workshop na téma **Jak se stát nejen veganem, ale i zdravým veganem.**

Dagmar Štruncová si připravila **Veganský rodičovský workshop**

Střevní mikrobiom a veganství – klíč ke zdraví a pohodě?

Kolega MUDr. Jakub Hurych, Ph.D. se tento rok ve své přednášce zaměřil na střevní mikrobiom: “Plant-based diety, bohaté na vlákninu, polyfenoly a rostlinné bioaktivní látky, podporují diverzitu a stabilitu střevního mikrobiomu. Tyto složky slouží jako prebiotika, která podporují růst prospěšných bakterií, například Bifidobacterium a Lactobacillus. Zvýšená mikrobiální diverzita je spojována s lepším imunitním zdravím, nižším rizikem chronických onemocnění a lepším metabolismem. Naopak komerční analýzy mikrobiomu mají omezenou výpovědní hodnotu, protože individuální mikrobiom se rychle mění vlivem stravy a životního stylu…”

Jakub Hyrych se na VeganFestu objevila ještě jednou a to v debatě: **Lékař, výživový poradce a aktivistka: Talkshow o popularizaci veganství.**

Diety na rozcestí: Keto, carnivore vs. rostlinná strava

Internet je zaplaven různými staronovými dietními trendy, jako je například keto nebo carnivore dieta. Jejich zastánci zdůrazňují údajné nesčetné přínosy, jako jsou pozitivní vliv na trávení, úbytek hmotnosti nebo léčba zánětlivých onemocnění. Tyto diety však představují pravý opak celistvé stravy založené na rostlinných potravinách. V této přednášce se kolegyně Františka Mečiarová zabývala tím, jaký mají tyto diety dlouhodobý dopad na lidský organismus, proč mohou některým lidem krátkodobě prospívat, a porovnala je s benefity celistvé rostlinné stravy.

Celkem tyto přednášky a workshopy navštívilo kolem 700 lidí.

Všechny přednášky je možné shlédnout na YouTube v kanálu VeganFestu: https://www.youtube.com/@VeganFestTV

KVĚTEN A

ZÁŘÍ

Veggie Náplavka 2025

Konzultační zóna PAN Czech Republic

Návštěvníci Veggie Náplavky mohli v květnu v PAN konzultační zóně s kolegou MUDr. Romanem Štíchou, Ph.D. a kolegyní Mgr. Dagmar Štruncovou zkonzultovat otázky týkající se rostlinné stravy a zdraví.

V září jsme zase konzultovali, tentokrát s kolegyní MUDr. Radanou Dymáčkovou, Ph.D.

Díky novým propagačním prvkům se viditelnost našeho stánku výrazně zlepšila a konzultace probíhaly nepřetržitě celý den. Děkujeme za zajímavé dotazy!

Této akce se během dne účastní kolem 8000 návštěvníků.

ČERVEN

Školení pro dobrovolníky

- Workshop pro dobrovolníky z Kolektivu pro zvířata a Animal Save Movement Česko, kteří se účastní pravidelných ochutnávek rostlinných jídel pro veřejnost.
- Návštěvníci stánku se často ptají na zdravotní benefity a rizika rostlinné stravy, proto si členky našeho týmu připravily pro dobrovolníky těchto dvou organizací workshop týkající se právě těchto témat.

ČERVEN

Healthy Food Healthy Planet Annual Forum

- Kolegyně Dagmar Štruncová reprezentovala PAN Czech Republic na mezinárodním setkání Healthy Food Healthy Planet Annual Forum, kde se potkali zástupci organizací z různých států. Naši mateřskou organizaci PAN International reprezentovala Elwira Gliwska.

LISTOPAD

Lékařská praxe zítřka: Medicína životního stylu v klinické realitě

- První odborná mezinárodní konference v ČR věnovaná medicíně životního stylu, PAN Czech Republic se podílel na odborné přípravě a organizaci.
- Konference nabídla přednášky předních českých i zahraničních odborníků zaměřené na prevenci a léčbu chronických onemocnění prostřednictvím změn životního stylu, včetně výživy, pohybové aktivity, spánku a psychosociálních faktorů.
- Součástí programu byla také prezentace projektu **Healthy Hospital Food**, včetně prvních zkušeností se zaváděním rostlinných jídel ve Fakultní nemocnici Motol.
- Konference vytvořila prostor pro mezioborovou spolupráci zdravotnických profesionálů a přispěla k rozvoji medicíny životního stylu jako důležité součásti moderní zdravotní péče.

Více informací naleznete zde: https://lmc.amepra.cz/.
Přednášky jsou ke shlédnutí zde:
https://www.youtube.com/@medicinazivotnihostylu

LISTOPAD

Global Leaders Forum 2025

- Druhé setkání zástupců poboček PAN International se odehrálo tentokrát v Praze.
- Zúčastnili se členové mezinárodního týmu i poboček z České Republiky, Brazílie, Holandska, Indie, Izraele, Jihoafrické republiky, Německa, Rakouska a Švýcarska.
- Během dvou dní probíhala školení, sdílení zkušeností, workshopy a společenské aktivity pro posílení týmu.

PROSINEC

Veggie Vánoce

- Letos bylo na Veggie Vánocích možno navštívit náš stánek a konzultovat zdravotní otázky týkající se rostlinné stravy.
- Kolega MUDr. Roman Štícha, Ph.D., vystoupil s přednáškou na téma rostlinné stravy a dlouhověkosti: Plant-Based: 6 pilířů dlouhověkosti podle moderní medicíny

NAPSALI O NÁS

https://vegconomist.com/health/proveg-czechia-plant-based-nutriton-course-doctors-healthcare-professionals/

https://euractiv.cz/section/evropske-finance/news/cesky-potravinovy-system-potrebuje-vice-rostlin-apeluji-organizace/

https://www.euractiv.com/news/the-czech-food-system-needs-more-plants-organizations-argue/

Projekt změny stravy v nemocnicích:

https://celebritytime.cz/lifestyle/motolska-jidelna-zavadi-nova-chutna-a-nutricne-vyvazena-jidla/

https://feedit.cz/2025/10/27/motolska-jidelna-zavadi-nova-chutna-a-nutricne-vyvazena-jidla/

https://www.ceske-novinky.cz/2025/10/28/motolska-jidelna-zavadi-nova-chutna-a-nutricne-vyvazena-jidla/

https://tojesenzace.cz/2025/10/28/motolska-jidelna-zavadi-nova-chutna-a-nutricne-vyvazena-jidla/

https://www.casopisczechindustry.cz/products/motolska-jidelna-zavadi-nova-chutna-a-nutricne-vyvazena-jidla/

https://www.gastro-report.cz/motolska-jidelna-zavadi-nova-chutna-a-nutricne-vyvazena-jidla/

https://www.cestyksobe.cz/motolska-jidelna-zavadi-nova-chutna-a-nutricne-vyvazena-jidla/79695

FINANČNÍ ZPRÁVA 2025

Příjmy: 1 139 755,42 Kč

PAN International Foundation……..852 024 Kč

ProVeg grant……..200 126,96 Kč

Kompenzace nákladů……73 604,46 Kč

Příjmy za přednáškovou činnost……14 000 Kč

Výdaje: 1 179 240,24 Kč

Mzdy a odvody……964 521 Kč

Lektorné a odborné služby……..78 670 Kč

Komunikace a propagace ……52 619,39 Kč

Konference a vzdělávací akce ……29 873,85 Kč

Cestovní výlohy……16 634 Kč

Web a IT ……..16 940 Kč

Administrativa a ostatní……..19 982 Kč

Výsledek hospodaření: -39 484,82 Kč

Výsledek hospodaření v roce 2025…… -39 484,82 Kč

Stav účtu k 1.1.2025……291 936,04 Kč

Stav účtu k 31.12.2025……252 451,22 Kč

Statutární osoby k 31.12.2025:

Mgr. Dagmar Štruncová

MUDr. Radana Dymáčková, Ph.D.

MUDr. Roman Štícha, Ph.D.

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