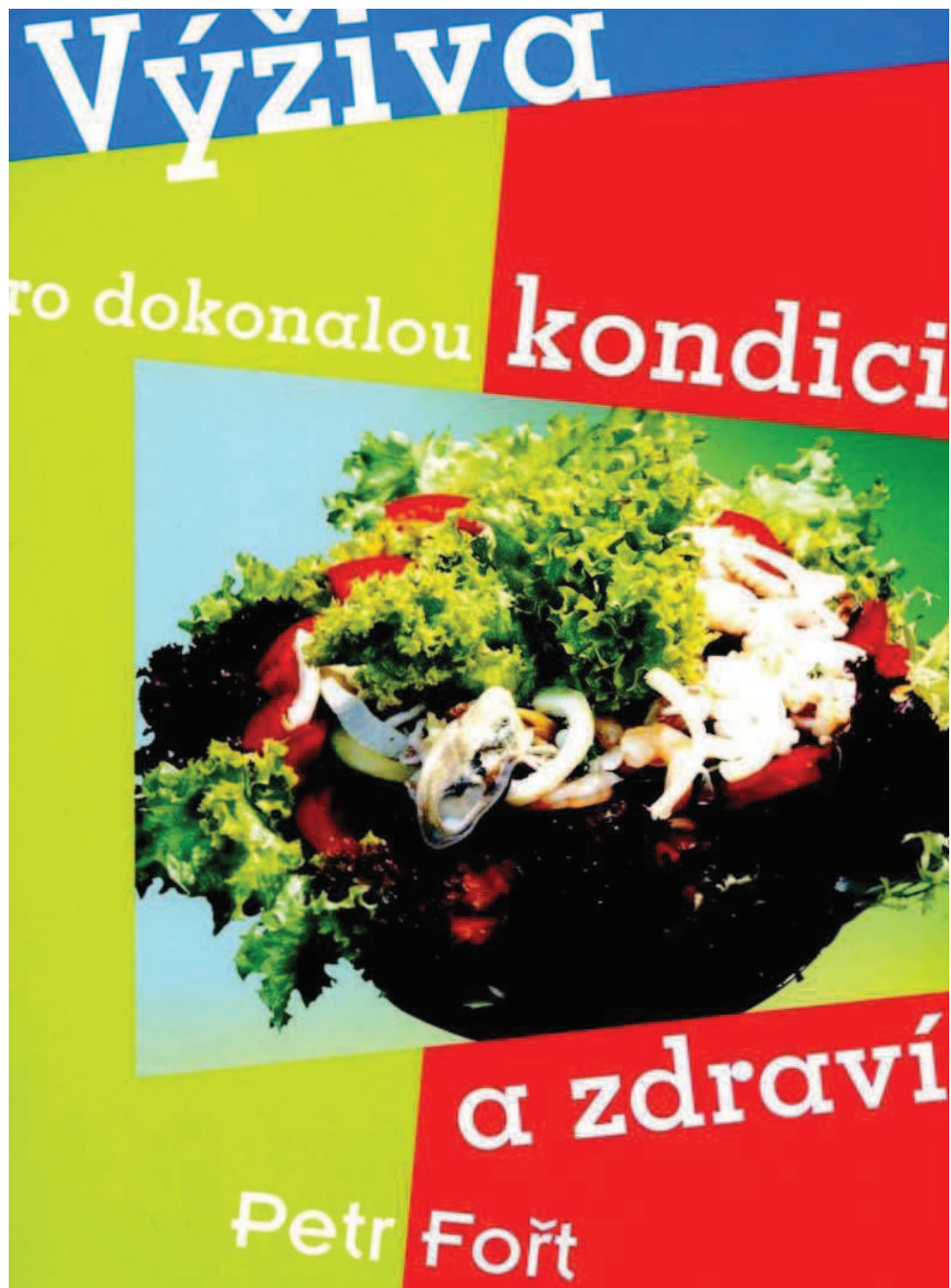


Petr Fořt

Výživa pro dokonalou kondici a zdraví



Obsah

Jak zůstat fit, jak si užít svoje wellness	9
Úvodem	11
Jak zůstat v dobré kondici	14
Fitness	15
Wellness	17
Výživa a zdraví	22
Prevence je součástí životního stylu wellness	22
Jak zvládnout strach z chorob.	25
Co dělat v rámci wellness.	26
Nikdo není dokonalý, ani zdraví.	27
Zdraví a výživa	29
Jsou chronická civilizační onemocnění nutným zlem?	29
Osteoporóza	30
Diabetes druhého typu	31
Onemocnění periferních cév	31
Oběhová onemocnění	31
Deprese	32
Alzheimerova choroba	33
Stres	33
Mozkové nutrienty	34
Kofein – příklad rozporuplného stimulantu.	36
Co jíst, aneb stravou k wellness	40
Nejasnosti v pojmu racionální výživa.	41
Z čeho by měla vycházet moderní racionální výživa	45
Úskalí alternativních výživových stylů a racionální výživa	49
Jaký výživový styl se nejvíce blíží ideální stravě.	51
Shrnutí možností využití alternativních výživových stylů	63

Mýty a omyly ve výživě	64
Mléko je důležité pro zdraví.	64
Způsobují satureované tuky srdeční onemocnění?	67
Nízkotuková strava je zdravá	68
Ryby jsou dobré pro zdraví.	68
Celozrnné potraviny jsou dobré pro zdraví.	69
Sója – to nejlepší, co nás mohlo potkat?	70
Maso není nutné	71
Poznámky a inspirativní doporučení	72
Proč by ženy měly jíst jinak než muži.	72
Krátkodobé redukční diety	74
Starejte se o zdraví svého zažívacího traktu.	74
Základní doporučení pro moderní racionální výživu	76
Jak zamezit tvorbě tuku při nabírání svalové hmoty	79

Nová výživová pyramida a doporučený poměr živin 82

Problém adekvátního příjmu proteinů	83
Optimální příjem proteinů pro wellness.	85
Problém bezpečného příjmu sacharidů.	86
Glykemický index.	87
Kolik a jakých tuků konzumovat	88
Máslo – ano či ne?	90
Užitek a nebezpečí tuků.	90
Souhrn a komentář k příjmu tuků.	92
Teorie „zónové diety“ dr. Searse	95
Výživová pyramida – vysokoproteinová strava	96
Oficiálně platná výživová pyramida z roku 2000.	96
Nová výživová pyramida.	98
Náhrada nevhodných potravin vhodnými.	102

Optimální tělesná hmotnost – základ wellness 105

Jak hubnout	109
V čem je podstata nadváhy	109
Kdy je člověk obézní	112
Ideální hmotnost	114
Vliv fyzické aktivity na tělesnou hmotnost	117
Příjem a výdej energie – energetická bilance	118
Výpočet celkového příjmu energie.	119
Výpočet nutného příjmu energie	120
Jak zvládnout nadváhu vlastními silami.	120
Časté otázky k hubnutí	124
Rizika rychlého hubnutí.	125

Jak se dobře najíst a nepřibrat	126
Rady a doporučení k hubnutí.	127
Použití redukčních koktejlů	132
Podrobnosti o využití koktejlů	133
Zázraky se nedějí.	135
Doplňky stravy jako účinná pomoc při řešení nadváhy	136
Příjem tekutin – pitný režim	137
Kvalita pitné vody	138
Chlorování a fluorizace pitné vody	139
Nápojový průmysl	140
Přírodní minerální vody – ideální zdroj minerálních látek?	142
Jaký objem tekutin?	144
Co a jak pít	145
Energetické nápoje	148
Cvičení – zdroj zdraví a riziko jeho poškození	150
Volné radikály	151
Fyzická aktivita jako zdroj volných radikálů.	152
Obrana proti nepříznivému působení volných radikálů.	153
Látky s antioxidačním efektem	154
Stáří – nezvaný host a jediná jistota	158
Je stáří nemoc?	159
Medicína proti stárnutí	160
Pohybem a zdravou stravou proti předčasnému stárnutí	161
Doplňky stravy – prevence i příspěvek ke klasické léčbě.	163
Všechno je jen byznys.	166
Co je a co není přírodní	167
Doplňky stravy ve sportu	170
Nová generace doplňků stravy.	172
Použitá a citovaná literatura	180
Internetové zdroje informací	181



O autorovi

RNDr. Petr Fořt, CSc. je absolventem Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Od absolutoria pracoval převážně v lékařských oborech – klinické biochemii, experimentální imunochémii na pražské lékařské fakultě a poté celých 20 let jako vědecký pracovník v oboru fyziologie a dietologie vrcholového sportu. Je autorem desítek vědeckých prací zabývajících se fyziologií a biochemií sportu. Příležitostně přednáší na obou českých fakultách tělesné výchovy a sportu.

V letech 1995–1999 byl spolujednatel firmy, zabývající se produkcí speciálních doplňků výživy sportovců. Připravil pro ni rozsáhlý sortiment na trhu až dosud velmi úspěšných potravinových doplňků vlastní koncepce. Je také autorem řady produktů dalších českých firem. Nárázově pracuje jako konzultant dovozců doplňků stravy. Je dopisovatelem časopisů, věnujících se sportu nebo životnímu stylu. Již třetím rokem spolupracuje s Českou televizí na pořadu o výživě s názvem „Pod pokličkou“.

Jak zůstat fit, jak si užít svoje wellness

Motto

Život se nedá přežít, ale jistě je možné využít ho k něčemu užitečnému a současně příjemnému. Snad to nebude jen jídlo...

Pokud jste se rozhodli být zdraví, určitě přemýšlíte o tom, co pro to musíte udělat. Při vašich prvních krocích ke zdraví vám pomůže tato publikace. Předpokládám, že také vy patříte do nové kategorie „nestíhačů“, prostě trpíte chronickým stresujícím nedostatkem času. Kde vzít další na studium příruček a tím spíše na pravidelnou fyzickou aktivitu? Přes všechn ten časový stres můžete dosáhnout optimálního zdraví a fyzické kondice, aniž byste museli každý den trávit 2 hodiny v posilovně a žít se jen naklíčeným obilím. Můžete zůstat nebo se dokonce můžete stát štíhlými, aniž byste se trápili dalšími dietami. Dokonce můžete mít pěknou postavu s odpovídajícím množstvím svalů. Nepotřebujete je, protože máte sedavé zaměstnání? Ale potřebujete, třeba jen proto, abyste zvládli bez kolapsu doběhnout tramvaj nebo dojít k poslední jamce.

Budete-li relativně zdraví, dobře stavění a přiměřeně fyzicky zdatní, budete v dobré náladě – a to všechno dohromady znamená, že budete **wellness**. Předpokládám, že tento popis na vás až tak přesně nesedí. Tím spíše by vám mělo stát za to věnovat trochu času této publikaci. Nemějte obavy – nikdo po vás nebude chtít, abyste každý den absolvovali fyzicky vyčerpávající trénink. Pokusím se vás přesvědčit, že „být wellness“ není nesplnitelný idealismus. Není to dokonce ani náročné na čas nebo investice. V tom je to tedy daleko snazší než ono již tak dobře známé „být fit“, v němž jistě cítíte ono „hrozbu“, totiž cvičení ve fitcentru. Lépe si to uvědomíte po přečtení dalšího textu.

Přemýšlejte o tom, co je pro vás lepší – zda podlehnout módě a věnovat se aktivitám skrývajícím se pod pojmem fitness, což je přístup k životu trochu zanedbávající ostatní složky životního stylu, nebo se pokusit o harmonický rozvoj osobnosti, skrývajícím se pod pojmem wellness.

Úvodem

Formulace obsahu pojmu **zdravý životní styl** je po teoretické stránce jednoduchá. Jakmile se má ale přenést do praxe, ukáže se, že lidé jsou jen lidmi i s jejich chybami, nedostatkem času, nevhodnými, ale zažitějšími zvyklostmi, nedůvěrou ve vše, co přináší nutnost změn. Chápu, když čtenáři (stejně jako posluchači přednášek) nejprve žádají jednoznačná řešení. Vysvětlení zůstává věcí odborného textu nebo dokonce ohnivé vědecké diskuse, která může čtenáře zmást. Pouze někteří z nich vítají náročné vědecké texty, aniž by od nich čekali definitivní důkaz pro oprávněnost uváděných argumentů a doporučení. Přiznávám, že mi dělá značné starosti ona neexistence jednoznačného řešení, proto zdůrazňuji, že skladbu ideální výživy, která musí být základem zdravého životního stylu, tedy wellness, nelze jednoznačně formulovat, protože záleží na to, jaká má být, podléhá jejímu vývoji, stejně jako je tomu ve kterémkoliv jiném oboru.

Přibližně 15 let se intenzivně zabývám výživou ve všech jejích aspektech. Za tu dobu jsem se již setkal se všemi možnými výživovými styly, stejně jako s celou řadou teorií nebo přímo „diet“, aniž bych našel autora, který by dokázal problém výživy vyřešit tak, aby nebylo pochyb o tom, co jíst, kolik toho jíst a kdy a čemu se naopak vyhnout. Druhá věc je fakt, že pokud by se někdo takový našel, nebude to vysvobozením z diskuse, protože se zase najde někdo jiný, kdo na ideálním režimu najde řadu chyb. Zatím však brání realizaci alespoň těch nejjednodušších principů zdravé výživy fakt, že její význam, respektive negativní dopad nevhodné výživy na kondici a zdravotní stav, je laickou i odbornou veřejností naprosto podceňován.

Na mé práci specialisty pro výživu a autora vědecko-populárních publikací je nejnáročnější vědomí nejistoty, kterou lze formulovat otázkou: „Co je to vlastně ta skutečně ideální výživa?“ Které z teorií, předkládaných jak na běžícím pásu různými ústavy nebo jednotlivými vědci, lze věřit, která z nich bude skutečně ta správná, ta univerzálně použitelná? Má snad pravdu dr. Jenkins se svým objevem vztahu mezi rostoucím výskytem obezity a diabetu a skladbou stravy, v níž obsažené sacharidy působí na hladinu krevního cukru a následně inzulínu (**glykemický index**) různým způsobem? Nebo je to nesmysl, protože díky této, v klinické praxi u diabetiků někdy uplatňované teorii, se nakonec přišlo nato, že existuje ještě další fenomén, nazvaný **inzulinový index**, který situaci značně komplikuje? Je snad ideálním výživovým stylem **vegetariánství**, tedy výživa, v níž převažují komplexní sacharidy, nebo je to strava s vysokým podílem proteinů, jejichž zdrojem je převážně masitá strava s vysokým podílem tuků, zato s minimem sacharidů, tak, jak ji formuloval nedávno zesnulý dr. Atkins? Není to snad **vysokotuková dieta** s umírněným příjmem proteinů i sacharidů dr. Rosedalea?

Je snad příčina většiny zdravotních problémů v rostoucím výskytu **metabolického syndromu**, což je stav, vyprovokovaný konzumací přebytku jednoduchých cukrů za současného zásadního nedostatku esenciálních mastných kyselin řady omega-3

(na úkor nadbytku kyselin řady omega-6)? Takto formulovaná výživa totiž způsobí situaci, kterou lze popsat jako stav chronického hyperinzulinismu. V tu chvíli je mimořádně vysoké riziko vzniku diabetu 2. typu. Tyto situace přitom nastávají především u osob, trpících obezitou nebo nadměrným stresem. Na to velmi důrazně upozorňuje dr. Mercola, ale také řada dalších autorů.

Je snad jediným možným řešením situace katastroficky stoupajícího výskytu obezity dodržování doslova neuvěřitelně odlišného režimu stravy, navrženého již zmíněným dr. Rosedalem, tvrdícím, že obranou proti nadváze a civilizačním onemocnění je vysokotuková dieta? Pokud by tomu tak bylo, bylo by to doslova zemětřesení ve výživě, již tak zmítané nejasnostmi, vyprovokovanými před několika měsíci zveřejněnou **novou výživovou pyramidou dr. Willetta.**

Nejhorší na tom všem je, že veřejnost právem žádá jednoznačná a účinná doporučení, aniž by byla ochotná je v dostatečném rozsahu akceptovat a poté realizovat. Aktualnost zdravého životního stylu a výživy prezentují snad všechny deníky a ženské časopisy věnované životnímu stylu. Naneštěstí zveřejňují stále ty samé, dávno přežitě „pokyny pro zdravé stravování“, aniž by k tomu měly jakékoliv „oprávnění“, protože nejsou dostatečně orientovány v problematice. A tak vycházejí nic neříkající doporučení, opsaná ze zastaralých učebnic nebo převzatá z pochybných zahraničních pramenů. Chápu – je to bezpečné, nikoho tím neurazíte, nepodráždíte lékaře ani výrobce potravin a neriskujete osočení z neseříznosti. Nehrozí dokonce ani diskuse, protože není o čem diskutovat, a tak život plyne dál, dál se zhoršuje zdravotní stav populace, aniž by se proti tomu cokoli dělalo. Nejsem fatalista, nicméně když se zamyslím nad důsledky současného způsobu stravování, které ostatně již dříve věda předpovídala, mám jistě oprávněné obavy o zdraví celé civilizované části lidstva.

Jakmile se zahloubáte do problému a pokusíte se zorientovat v totálním názorovém zmatku, posilovaném odlišnými výsledky výzkumu různých vědeckých ústavů a laboratoří a vášnivými hádkami vědců na stránkách populárního tisku, hrozí, že propadnete skepsi. Zdá se, že věda, přes veškeré své úsilí, není schopna nalézt řešení. Kdo pracuje ve výzkumu, chápe důvody. Abyste rozuměli této narážce – věda je naneštěstí a bohužel poplatná průmyslu, to znamená kapitálu, stejně jako politice, je zmítána rivalitou a ocitá se pod tlakem farmaceutického průmyslu. Je také spoutána legislativou a dokonce i falešnou humanitou, protože ta zapřičiňuje obtíže při realizaci výzkumu na lidech. Nové objevy tak v podstatě vznikají až při studiu příčin nějakého chorobného stavu. Občas se také „na něco přijde“ doslova náhodou, občas se za platné prohlásí něco, co se dostatečně neověřilo... a tak bych mohl pokračovat. Tragikomické však je, že ti, kdo chtějí vypadat seriózně a prosadit svůj názor, se ohánějí „vědeckým výzkumem“, jako kdyby existoval ještě nějaký jiný, tedy „nevědecký“ výzkum.

To všechno jsou argumenty zdůvodňující časovou podmíněnost doporučení, uvedených v této publikaci. Na některé otázky neexistují odpovědi. Na druhé straně, jistě dobře víte, že teorie je jedna věc, praxe věc druhá. Takže se skutečně stalo, že v praxi

Jsem již dokázal pomoci celé řadě vážně nemocných lidí úpravou jejich výživového stylu, použitím krátkodobých „manipulací“ se složením stravy a podáváním specifického spektra doplňků stravy. Vývoj vědy je zdůvodněním možné změny přístupu k řešení problému ideální výživy, kterou jistě mí pozorní čtenáři nalézají v mých nejnovějších publikacích.

Na tomto místě musím čtenáře upozornit na jednu zásadní věc. Tím je vliv zemědělsko-potravinářského komplexu. Neříkám přímo, že je to vliv neblahý, nicméně velmi se to tomu blíží. Veřejnost podléhá nenápadnému tlaku zmíněného komplexu, který nezajímá nic jiného, než zisk. Kvalitu potravin, které v současnosti konzumuje většina populace, nemůžeme nijak ovlivnit. Můžeme se pouze vyhýbat tomu nejhoršímu a můžeme aktivně ovlivnit to, jak to jíme.



▶ Jak zůstat v dobré kondici

Stav dobré kondice a dobrého zdraví je chápán pojmem „být fit“. Je to důsledek pozitivního přínosu správného životního stylu, jehož součástí je, vedle správné výživy, také pravidelná pohybová aktivita. Tento fakt již dokonce zdůrazňuje i nová výživová pyramida! Odborníci veřejně nabádají k pravidelnému pohybu, který je základem prevence předčasného stárnutí a vzniku civilizačních chorob. Navzdory tomu pravidelně sportuje jen malá část populace, přičemž především ženy pohyb zanedbávají. Nerad slyším jejich argumenty, že ony by rády sportovaly, jen kdyby muži nebyli takoví sobci a umožnili jim to svým chováním. Myslím, že je to jen výmluva, byť připouštím, že mnoho mužů takových skutečně je. Fakt, že necvičí také značná část mládeže, je zase zaviněn absencí výuky zdravého životního stylu a výživy, která by byla nutná již na základních a středních školách, když už se výživě nevěnuje pozornost přímo v rodinách.

Připadají vám uváděná fakta přehnaně pesimistická? Pak vám tedy musím připomenout, že větší část populace, včetně mládeže a lidí do 30 let, přímo odmítá sportovat a dokonce to veřejně prezentuje! Příklad má v chování idolů, jimiž jsou pro pubertální dívky manekýny, zpěvačky a herečky, z nichž některé dokonce otevřeně prohlašují sport za aktivitu, která není v životě vůbec důležitá. Můžeme se dočíst o tom, že štíhlé postavy známých modelek a hereček, současně disponujících bujnými tvary na exponovaných místech, jsou podle tvrzení jejich „majitelů“ přírodní, protože, jak prohlašují: „Ještě štěstí, že mohu jíst všechno a přesto nemám problém s postavou“. Inu, kdo chce, uvěří. Ale jistě, výjimky existují! To však nemění nic na uváděných faktech. Přestože chlapani a mladí muži na tom jsou trochu lépe, ani jejich fyzická výkonnost není dobrá a s postupujícím věkem se navíc rapidně zhoršuje, protože sportovní aktivita klesá.

Možná bychom mohli najít motiv zlepšení kondice mladých mužů ve využití jejich idolů, jimiž jsou drsní chlapi s vyholenými hlavami, prezentovaní v amerických filmových thrillerrech a na pódii při soutěžích kulturistů. Skutečně, idoly působí, jak si můžete všimnout u stoupajícího počtu českých mužů mladší i střední generace, kteří si začali holit hlavy a snaží se nabrat svalovou hmotu. Většina z nich snahy po postavě kulturisty po krátké době zanechá, především tehdy, když zjistí, že bez námahy a v krátké době se to nepodaří. Další z nich propadnou pohodlnosti použití nelegálních anabolických steroidů. Filozofie těchto současných „drsňáků“ je jasná – svět je tvrdý, přežijí jen silní. Patříčný image k tomu pomůže. Inu, v našich podnikatelských poměrech se není čemu divit.

V případě mladé generace, která by mohla cvičit co hrdlo ráčí, je snaha o image neporazitelného chlápíka snadno vysvětlitelná strachem z odpovědnosti za vlastní život a ze samostatnosti. Je to projev vlivu masových sdělovacích prostředků, stejně jako podvědomých obav, že prezentovaný děj se může v běžném životě stát skutečností. Podobně jako se zneužíváním anabolických steroidů to je s návykovými látkami.



Fitness

Jedná se o označení aktuálního dobrého zdravotního stavu a především relativně vysoké úrovně fyzické zdatnosti. Díky podpoře oficiálních institucí, které chtějí mít populaci zdravou a zdatnou, se z osvětové akce stalo „hnutí“, které zachvátilo celé Spojené státy americké, kde je obzvlášť silně vyvinutý pocit sebevědomí, které se dobrou kondicí dá podpořit.

Základní filozofii **fitness** je dosažení stavu, odpovídajícího starořeckému pojmu „kalokagathia“, což znamená soulad fyzické a duševní krásy. Tato idea byla mimochodem původním mottem starověkých olympijských her! Za první republiky (v podstatě až do současnosti) tomuto výrazu odpovídalo sokolské heslo „v zdravém těle zdravý duch“.

Zpočátku bylo fitness charakteristické typicky aerobními, tedy vytrvalostními, aktivitami, zatěžujícími organismus jen mírnou až střední intenzitou. Pod vlivem módního diktátu dokonalého těla a stejně dokonalého zdraví (alespoň navenek) a především pod vlivem komercializace, „křížené“ s tendencí k soutěživosti, se část vyznavačů fitness oddělila, a tak vznikl svým způsobem profesionální sport, například aerobik. V současnosti je fitness aktivita typická pravidelným relativně fyzicky velmi náročným tréninkem, který vede k mimořádně dobré fyzické kondici, pohybující se na úrovni mezi rekreačním a profesionálním sportem. Trénink se může realizovat v podobě intenzivního joggingu, běhu, rychlé „sportovní chůze“ (walking), intenzivního aerobiku, spinningu (jízda na stacionárním kole pod vedením instruktora), nebo formou posilování ve fitcentru. Většinou to bývá kombinace několika uvedených aktivit, například ve fitcentru je to kombinace posilování a aerobiku nebo posilování a spinningu.

Fitness se kupodivu ujalo především v ženské části populace, která se začala věnovat cvičení, zvanému **aerobik**. Víím, že moc dobře víte, jak to bylo, na tomto místě mi však jde o vysvětlení jistého zmatku v chápání pojmu aerobik. Aerobní znamená za přístupu kyslíku. Tento pojem má souvislost s intenzitou zátěže. Pokud má být cvičení skutečným „aerobikem“, pak musí být vykonáno s nasazením, které od organismu cvičenky nevyžaduje rozvinutí procesů tvorby energie bez přístupu kyslíku, čemuž se říká anaerobní metabolismus. K tomu dojde při překročení určité, individuálně velmi odlišné, intenzity zátěže, většinou měřené pomocí sledování tepové frekvence.

Vznik a rozvoj aerobiku je spojován s americkou filmovou hvězdou Jane Fondovou. Ta mu propadla natolik, že se fyzicky téměř zničila. V Čechách se aerobik masově rozvinul až po roce 1989 a obrovskou popularitu získal poté, co se mistryní světa v soutěžním aerobiku stala Olga Šípková. Podobně jako v případě Jane Fondové v USA, také u nás mnoho stoupců fitness a moderního aerobiku cvičí téměř denně. Tónení ideální, protože fitness nemůže být na úrovni profesionálního sportu, který s dokonalým zdravím nemá téměř nic společného. Není divu, že profesionální cvičitelky a cvičitelé fitness mají dříve či později vážné zdravotní problémy.

Fitness však zahrnuje také řadu dalších druhů sportovních aktivit. U nás jsou například velmi aktivní některé sportovní jednoty, pořádající cvičení žen s dětmi, případně to je kolektivní gymnastika v rámci hnutí Sokol. To však nelze nazývat pojmem fitness. V ČR se tyto aktivity přesunuly pod střechu, tedy do sportovních hal, tělocvičen a fitcenter, a to v důsledku nestálého počasí. Tím to celé tak trochu ztrácí svůj původní půvab. Pochopitelně, některé sporty nelze provozovat venku (např. squash nebo ricochette), nelze tam běhat na běhacím páse nebo veslovat na profesionálním veslařském trenažéru (rowing). Má to však i výhodu – moderní sportovní centra totiž někdy disponují kompletním vybavením, to znamená také bazénem, a ta nejlepší mají dokonce regenerační linky (tzv. fyzikální procedury), případně poskytují speciální vyšetření fyzické zdatnosti, včetně metod, jinak užívaných jen sportovně-lékařskými odděleními specializovaných klinik. To je podle mého názoru ideál, který však pro většinu fitcenter ideálem zůstane ještě řadu let. Třeba také proto, že komplexní služby budou hodně drahé.

Co také souvisí s fitness?

V tuto chvíli narážím na možné negativní důsledky nekriticky přeháněné fyzické aktivity, protože „všeho moc škodí“. Když vidím úsilí netrénovaných dívek a žen stačit tempu profesionální cvičitelky, je mi jasné, že to, co pro cvičitelku je cvičením nízké intenzity, je pro cvičenky zátěž tak intenzivní, že z aerobiku dělá „anaerobik“, tedy zátěž, jejíž intenzita je tak vysoká, že organismus musí jako zdroj



energie použít výhradně cukry, spálené za nepřítomnosti kyslíku, tedy anaerobně. Důsledkem toho je vzestup hladiny kyseliny mléčné a značná svalová únava, někdy vyžadující až několik dní trvající regeneraci. Únava následovně většinou není kompenzována uvolňovacími cvičeními (strečink), a tak stoupá riziko svalového zranění nebo rozvoje chronických bolestí svalových úponů a kloubů. V důsledku cvičení tohoto typu také často dochází k vyčerpání energetických zásob (glykogen), a tudíž logicky roste chuť na vysokosacharidové potraviny. To je riziko především pro ty, kdo se snaží cvičení využít k redukci nadváhy.

Fitness je tedy cvičení vysoké intenzity zvyšující svalovou sílu, které vede k vzestupu množství svalové hmoty a do jisté míry také rozvíjí oběhovou zdatnost co do schopnosti zvládnout nárazovou krátkou maximální zátěž, nikoliv však zátěž vytrvalostní. Většinou naneštěstí nevede k poklesu nadváhy, někdy také proto, že náročné cvičení stimuluje chuť k jídlu.

Wellness

Výsledkem realizace úvah odborníků o zvýšeném riziku zranění v důsledku chronického přetěžování byla formulace méně náročných modelů fyzické a sportovní aktivity, které dostaly název „cvičení pro zdraví“, anglicky **wellness**. V podstatě jde o zkratku původního výrazu, formulovaného dr. Cooperem jako „well-being“. Tento specialista stanovil základní podmínky aerobních aktivit, včetně zdravé výživy, v publikaci *The Aerobic Program for Total Well-Being* vydané již roku 1982 v USA.

Výraz **well-being** je synonymem prosoučasnou aktivitu typu **wellness**. Jediným cílem je dosáhnout stavu, kdy se člověk „cítí dobře“ díky dobré fyzické i psychické kondici a celkovému zdraví. Takový typ aktivity by měl vyhovovat drtivě většině lidí, včetně těch, kteří netouží po soutěžení. Wellness aktivity můžete realizovat individuálně, stejně jako kolektivně, ve fitcentru, v tělocvičně, venku...

Pravidelně cvičící část populace se s nejvyšší pravděpodobností dožije významně vyššího věku než necvičící, díky dobré celkové kondici si významně zlepší kvalitu života, a to až do pozdního věku.

Základním rozlišovacím prvkem mezi fitness a wellness by mělo být hodnocení intenzity zátěžového stresu, který aktivita vyvolá. Jakmile intenzita nebo objem cvičení překročí určitou hranici a stane se stresem, přestává být zdravé.

Rekreační sport v rámci wellness je aktivita, která nenutí organismus k opakovaným maximálním výkonům, vyžadujícím delší než 24hodinovou regeneraci. Rekreační sport, provozovaný v rámci wellness, si neklade podmínku systematické, fyzicky a časově náročné přípravy. Zátěž má relativně nízkou intenzitu (do 70 % maximální individuální tepové frekvence) po poměrně krátkou dobu, většinou

v trvání do 60 minut. Samozřejmě se nevylučují ani aktivity vícehodinové, např. turistika, kde je intenzita zatížení oběhu významně nižší než výše uvedená. Na druhé straně, nebo spíše právě proto, může být rekreační sport provozován každodenně.

Jakmile v průběhu aktivity dochází opakovaně k dosažení nebo dokonce překročení intenzity anaerobního prahu, jedná se již o fitness. Wellness aktivity mohou, nebo by měly být, co do volby typu zátěže a druhu sportu pestřejší než specializovanější aktivity typu fitness, přičemž není podmínkou, aby byly provozovány každý den, dokonce to není vůbec nutné.

Sport v rámci aktivit wellness je základem zdravotní prevence. Nedostatek cvičení je patrný již na první pohled, protože se projevuje špatným držením těla, které postihuje dokonce již malé děti.

Problémem, o kterém se kupodivu téměř nemluví, je **skrytá obezita** teenagerů. Tento pojem popisuje fyzický stav, kdy je jedinec opticky štíhlý nikoliv proto, že má minimum tuku a hodně aktivní hmoty, ale proto, že trpí nedostatkem svalové hmoty. Přes absenci zjevných tukových polštářů se při měření obsahu tuku v organismu ukáže, že je ho nad-



přůměrné množství. V tomto stavu se velmi často nacházejí dívky a mladé ženy. Jsou štíhlé, ale při podrobnějším prozkoumání mají nedostatečný svalový tonus, špatné držení těla, minimální fyzickou zdatnost a kupodivu také poměrně často trpí celulitidou. Málokterá dívka a mladá žena si uvědomuje, že tato falešná štíhlost souvisí se zvýšeným rizikem aterosklerózy, osteoporózy a některými dalšími civilizačními onemocněními!

Dívky, které se v dětství stravovaly nesprávně a byly fyzicky neaktivní, mohou dříve či později pocítit důsledky, například v podobě chronických bolestí zad, poruch plodnosti a dalších problémů, přičemž ve středním věku inklinují naprosto zřetelně k nadváze.

Pozitivní vliv wellness

- 1. Kvalitní spánek, absence problémů s usínáním.**
- 2. Kvalitní výživa (díky většímu zájmu o její formu a obsah) se projeví všemi svými příznivými aspekty:**
 - a) snížené riziko vzniku nadváhy,**
 - b) optimální složení těla (především dostatečné množství svalové hmoty),**
 - c) vyšší hustota kostí a tím menší riziko osteoporózy,**
 - d) vysoká imunita a současně nižší riziko rozvoje chronických civilizačních onemocnění (cukrovka).**
- 3. Velmi dobrá oběhová zdatnost a nižší riziko rozvoje oběhových chorob.**
- 4. Vyšší odolnost proti stresu a menší riziko vzniku úzkosti a deprese.**
- 5. Uspokojení z vlastního image, vyšší sebedůvěra.**
- 6. Pravděpodobnost dosažení vyššího věku.**
- 7. Lepší kvalita života ve středním a vyšším věku.**

V posledních letech došlo vlivem zvýšené popularizace moderní výživy v mnoha knižních publikacích k zajímavému jevu – stále víc lidí se podvědomě spoléhá na to, že když ne lékaři, pak tedy „nějak upravená strava“ je dostane do formy. Dokonce na to spoléhají i profesionální sportovci a rodiče sportem přetěžovaných dětí! Strava je jistě zásadní a zcela dobrá věc, pokud je racionální. Ale co to je – racionální výživa? Je reálné jíst tak, abychom si mohli být jisti, že dostáváme všechno, co v danou chvíli potřebujeme nikoliv k tomu, abychom přežili, ale abychom byli skutečně zdraví a tedy ve stavu wellness?

Dosažení dokonalého zdraví a dobré celkové kondice se v moderní době neobejde bez „podpůrných“ prostředků – tedy bez doplňků výživy. Ať už chceme nebo ne, civilizace nás ničí – stres pracovní, stejně jako psychosociální, je umocněn stresem environmentálním (působením prostředí). Téměř nikdo si však nepřipouští, že by mobily, satelity, mikrovlnné trouby, dopravní prostředky používající indukční

motory, vysoké napětí v okolí, prostě elektromagnetický smog, mohly být mimořádně rizikové záležitosti. Jedinou možnou ochranou před pokračujícím zatížením všeho druhu není jen jakási stále imaginární racionální výživa, nýbrž všestranná aktivní sebeobrana, v níž hrají některé doplňky zcela mimořádnou roli.

**Sport ve své rekreační (wellness) i kondiční (fitness) podobě je aktivita, přiná-
šející nejen prospěch, ale také problémy nejrůznějšího druhu. Zranit se při něm
může jak profesionál, tak „rekreant“. Podmínkou sportovních aktivit je jejich
bezpečnost, protože musí být cestou ke zdraví!**

Rekreační a wellness sportovní aktivity mohou být pouze ty, které zajistí optimální množství a funkceschopnost aktivní (svalové) tělesné hmoty, aniž by vedly ke kritickému poklesu množství hmoty neaktivní (tukové), rozvíjejí sílu a souběžně vedou k celkové optimální kondici, to znamená k odpovídající funkční zdatnosti.

Každý tělesný orgán zajišťuje konkrétní funkci, k níž je patřičně vybaven. Vykazuje určitou „pracovní kapacitu“, čili schopnost vykonávat funkci v jakémsi pro život nezbytném rozsahu, a to po různě dlouhou dobu. Funkční schopnost různých orgánů a z toho plynoucí celková fyzická zdatnost se u různých jedinců zásadním způsobem liší. Samozřejmě, že pravidelnou aktivitou je možné v určitém rozsahu rozvíjet výkonnost jednotlivých orgánů a tím zvyšovat celkovou fyzickou zdatnost. Na tom je ostatně postaven sportovní trénink.

Optimálně pochopitelně funguje pouze orgán zdravý. Z toho plyne, že před zahájením sportovní přípravy, stejně tak kdykoliv jindy, byste v rámci možností měli všechny nepříliš zdravé orgány poléčit. Měli byste absolvovat lékařská vyšetření. Zdůrazňuji že „měli“, protože je evidentní, že víc než 90 % lidí nic takového nebude realizovat. Jistěže to – většinou – nevádí, protože zátěž odhalí problém automaticky, aniž by hrozilo, tedy alespoň v případě aktivit typu wellness, jakékoliv zásadní riziko.

Chcete-li však být výkonnostně lepší než průměr populace (to při troše snahy není žádný problém), musí být všechny orgány nejenom zdravé, ale také přiměřeně trénované. A pokud chcete být výrazně nadprůměrní, musíte jejich funkceschopnost neustále rozvíjet. Trénink však musí odpovídat aktuální kapacitě orgánu, jinak dojde k přetížení. Aby se tak nestalo, musíte se starat o regeneraci. K té slouží nejen pasivní odpočinek tak, jak je to obvyklé u většiny amatérských a rekreačních sportovců, ale také doplňková fyzická aktivita, například strečink. Logicky musí následovat také doplnění energie a živin, tedy správná výživa.

Sport je fyzická zátěž, čili svalová práce, která vyžaduje tvorbu energie a její výdej. Vaše výkonnost je závislá na schopnosti využít energetické zdroje, ať již jsou ve formě zásob, nebo aktuálně přijaté. V případě silových sportů musí strava splňovat mimořádné nároky, vyvolané nutností intenzivní tvorby svalové hmoty, v případě vytrvalostních jde zase o schopnost využití kyslík a vlastní energetické zásoby. Ideální je nadprůměrná výkonnost obou systémů.

Obávám se, že málokdo může říci, že se stravuje skutečně ideálně. Možná dokonce naopak – mimořádnou výkonnost a nadprůměrné množství svalové hmoty chtějí mít také ti, kdo se stravují naprosto nevhodným způsobem buď proto, že nemají znalosti nebo proto, že nemají peníze. Většinou to bývá obojí. Toto konstatování se naneštěstí týká sportovců všech specializací a výkonnostních kategorií, včetně profesionálů! Navzdory všeobecně rozšířenému přesvědčení laické veřejnosti je realita taková, že organismus nespportovce zvládne chronický nedostatek některých živin a ochranných látek lépe než organismus sportovce. Jak je to možné? Jednoduše proto, že tvorba energie není závislá výhradně na příjmu základních živin, ale vyžaduje také dostatečný přísun látek, sloužících jako „biokatalyzátory a ochranné látky“. Pokud cokoliv důležitého chybí, výkon nemůže být optimální, případně způsobí zhoršení průběhu regenerace, dostaví se chronická únava nebo dokonce dojde k poškození některého orgánu. Na druhé straně je dobrá úroveň funkční zdatnosti výhodou dokonce i v tak kritických situacích, jakou je například infarkt.

Trénovaný člověk má mnohem větší šanci přežít krizové zdravotní situace. Vědecké studie dokazují, že současná strava, ač bohatá na energii (živiny), není schopna zajistit kompletní spektrum ochranných látek a „biokatalyzátorů“.

Vlivem „doplňkového“ podávání řady látek na kvalitu zdraví a sportovní výkonnost se zabývá řada vědeckých studií, jejichž výsledky jsou však velmi nejednoznačné – od konstatování neúčinnosti až po prokazatelné zlepšení výkonu (nebo zdraví) po použití té které látky. To je živná půda pro zastánce „běžné“ stravy, tedy takové, kterou má ve zvyku konzumovat převážná většina populace. Bohužel, právě nejednotnost názorů odborníků slouží odpůrcům použití doplňků stravy, speciální sportovní výživy a stravovacích režimů jako argument pro jejich absolutní odmítnutí až odsouzení.

Nejde však pouze o stravování. Většina z vás cvičí pro radost, nebo proto, že chce být lepší než ostatní. Jakmile však začnete soutěžit, můžete se dostat do stavu, kdy snaha dosáhnout co nejlepšího výsledku výrazně zvýší zdravotní riziko zranění nebo poškození některého orgánu. Podobné to je i v případě profesionálního sportu. Vaší základní starostí by tedy měla být prevence.



► Výživa a zdraví

Prvním předpokladem dobrého životního pocitu je dobré zdraví.

Jen naivní optimista může tvrdit, že je dokonale zdravý. Absence zjevné nemoci totiž není totéž, co dokonalé zdraví. Na zdravotním stavu je vždy nejenom co vylepšovat, ale také co chránit.

Těsný vztah mezi kvalitou výživy a zdravím byl vědecky dokázán, proto se vědci snaží najít optimální, univerzálně platný způsob výživy. Dosavadní výsledky svědčí o tom, že víc než 40 % všech chronických civilizačních onemocnění je způsobeno dlouhodobě praktikovanou nevhodnou výživou, přičemž špatný výživový styl je jedním z hlavních příčin více než 60 % všech onemocnění. Na tom nic nemění ani konstatování, že jednotlivé populační skupiny po celém světě mají svoje specifické zdravotní problémy, s výživou přímo nesouvisející. Na druhé straně, kdo ví?

Čím specifičtější je výživový styl populace, tím citlivěji lidé reagují na jakoukoliv zásadní změnu složení stravy, k níž jsou z jakýchkoliv důvodů donuceni, nebo se pro ni z nějakých důvodů rozhodnou. Nevhodná strava, spolu s genetickými dispozicemi, bývá příčinou vzniku civilizačních onemocnění. Paradoxně v některých populačních skupinách je výsledkem změny ve složení stravy naopak zlepšení zdravotního stavu, ale to se týká většinou těch, které byly chronicky podvyživeny. Skladba stravy má tedy velmi výrazný vliv na zdravotní stav.

Četnost výskytu civilizačních onemocnění a počet úmrtí na ně v ČR ukazují, co nás trápí více než jiné národy. Češi například vedou ve výskytu rakoviny konečníku a tlustého střeva, víc než je v Evropě obvyklé se vyskytují infarkty. Populace téměř všech průmyslově vyspělých států stále více trápí alergie, astma a v poslední době také obezita. Češi také nejsou žádní hubeňouři – zauímají čelné místo v Evropě. Současná západní medicína se z důkazu vztahu mezi výživou a zdravím naprosto nepoučila, proto dosud nedokázala reagovat a nesnaží se prostřednictvím doporučení změnit výživový styl populace tak, aby se zabránilo další eskalaci výskytu chronických civilizačních chorob. Logicky vzato by součástí prevence měla být racionální výživa, součástí léčby pak výživa specificky formulovaná.

V dalším textu se dostanu k podrobnostem, na tomto místě se však musím zmínit o základním problému, kterým je v českých zemích nemožnost i přes značnou osobní angažovanost realizovat skutečně kvalitní zdravou stravu. S postupem času se stále znovu přesvědčuji o tom, že jedinou možností, jak se vyvarovat zásadním zdravotním problémům a negativním důsledkům dlouhodobě nevhodné výživy, je používat řadu specifických doplňků. Říkám tomu „aktivní sebeobrana“.

Celoživotně nízká kvalita výživy je bezprostřední nebo přinejmenším nepřímou příčinou poškození zdraví a předčasných úmrtí. Chronická civilizační onemocnění se nikdy nepodaří úspěšně a definitivně vyléčit nebo alespoň stabilizovat, pokud pacient včas nezmění způsob stravování a současně nevyužije možnosti, které nabízí léčebná výživa a podávání doplňků.

Většina lidí onemocní vlastní vinou, protože zanedbává prevenci a podceňuje negativní vliv nevhodného životního stylu, stresu, dědičných dispozic a špatného životního prostředí či rizikových pracovních podmínek. Na tomto místě by jistě bylo možné diskutovat o tom, že toto tvrzení není až tak absolutně platné, protože působí zásahy medicíny, například povinné očkování, záleží také na životním prostředí – a tak bych mohl pokračovat. Musím také připomenout kvalitu pracovních podmínek, protože i ty jsou až příliš často příčinou vážného poškození zdraví! Většina populace naneštěstí nemůže změnit povolání v případě, kdy zaměstnavatele nezajímá prokazatelné zdravotní riziko pracovní činnosti. Nezájem zdravotních pojišťoven jim ostatně velmi účinně nahrává! Málokdy se totiž stane, aby zaměstnanec vyhrál spor o odškodnění za poškození zdraví vlivem nevhodných pracovních podmínek. Tento fakt sice nesouvisí s výživou, ale souvisí s wellness!

Řešení problému vidím v zásadní změně přístupu jedince k vlastnímu životu – musí to být rozhodnutí „starat se sám o sebe“. Tvrdou realitou je konstatování, že se to musí dělat na vlastní náklady. Na jedné straně si totiž nelze namlouvat, že riziko neexistuje a na druhé straně, že případné negativní důsledky nevhodného životního stylu v kombinaci s nepříznivými dědičnými dispozicemi západní medicína vyřeší mávnutím kouzelného proutku, kterým jsou podle jejího mínění léky.

Prevence je součástí životního stylu wellness

Nemocem je třeba předcházet. O to by se měla starat preventivní medicína. Ona však vlastně neexistuje, pokud za ni nepovažujeme povinné očkování a jakési symbolické preventivní lékařské prohlídky, například při dosažení určitého věku. Co je to vlastně současná prevence? Snad jen další a další nová očkování, která jsou buď povinná, nebo nám jsou vnucována zdravotnictvím pod pohrůžkou rizika vážných onemocnění!

Prevence by měla zásadním způsobem snížit riziko vzniku onemocnění, především v případě, kdy se podrobným lékařským vyšetřením zjistí významná dědičná zátěž. Nic takového se neděje, a už vůbec ne, pokud se konkrétní osoba o tento problém sama nezajímá a nežadá od lékařů vyšetření. A to ještě riskuje, že jí bude doporučeno přijít, až bude mít nějaké problémy. Přitom je naprosto logické, že v případě jasné dispozice k nějakému onemocnění by se mělo začít s prevencí dokonce již v raném věku.

Zdůrazňování významu pravidelných preventivních prohlídek tudíž není pro veřejnost argumentem ani v případě, kdy je upozorněna na to, že včasné zjištění počátku choroby skýtá velkou šanci na vyléčení. Kromě toho jsou preventivní prohlídky nadstandardem, který si klienti většiny zdravotních pojišťoven musí hradit ze svého.

Základním prostředkem prevence předčasného stárnutí a vzniku chronických civilizačních onemocnění je správný životní styl.

Součástí životního stylu je pochopitelně výživa s využitím „nadstandardních“ forem potravin, zvaných **funkční**, a s cíleným používáním **doplňků stravy**. Strava průměrného občana tohoto státu není schopna dodat všechny pro zdraví důležité látky, a tak jediné, co dokáže dokonale, je dodat nadbytek energie.

Současná strava už dávno nemá nic společného s původní přirozenou a zdravou výživou a zemědělsko-potravinářský průmyslový komplex rozhodně není tím, kdo tento stav zásadním způsobem mění k lepšímu. On totiž dělá přesný opak! Tak je současná medicína postavena před důsledky této situace, ale protože je zcela v područí farmaceutického průmyslu, neřeší příčiny, nýbrž právě důsledky, a k tomu používá léčiva. Aby posléze řešila následky jejich použití. Tento názor



není originální, protože stejným způsobem ho prezentoval americký vědec, dr. Rath. Nepokrytě a odvážně vyslovil to, co si myslí značná část osvětlených vědců a lékařů, ale bojí se to prezentovat, protože je „závislá“. Další američtí vědci souběžně přišli se zcela novou koncepcí výživy, formulovanou do nové podoby výživových doporučení, a prezentovali je formou tzv. **výživové pyramidy**, o níž bude zmínka v dalším textu.

Na základě přečteného byste si mohli myslet, že jsem orientován „proamericky“, ale tak tomu není. Jde totiž o to, že právě Američané jsou díky rozsáhlému výzkumu napřed a mají tak možnost zabývat se „detaily“. Druhá věc je, že právě oni musí nyní řešit katastrofální vzestup výskytu morbidní obezity.



Jak zvládnout strach z chorob

Určitě jste zaznamenali, že v poslední době se v médiích objevuje stále intenzivnější „strašení“ chorobami. Na jedné straně bychom se měli obávat „zcela nových“ onemocnění, na druhé straně dávno potlačených a zapomenutých. Předpovídají se nové



druhy virů, které by údajně mohly zdecimovat celé velké populační skupiny na celém světě, znovu se vrací TBC, stoupá četnost výskytu diabetu 2. typu (nezávislého na inzulinu), objevují se nové varianty žloutenky..

Bohužel, současná věda, potažmo moderní medicína, málokdy poskytne realizovatelné účinné rady, jak se bránit ještě před případným vypuknutím choroby. Od lékařů se dozvídáme, že „příčina nemoci není zatím známa“ (poté se zjistí, že je to především genetická dispozice, vyprovokovaná nějakým vnějším faktorem), „dosud nemáme účinný lék“, atd. V duchu sloganu „aby se vlk nažral a koza zůstala celá“ tedy slýcháme vyjádření, že například „vhodnou a účinnou prevencí rakoviny je zdravě jíst, cvičit a nekouřit“. Dobře, i kdyby tomu tak bylo, průmysl zcela beztrestně dělá přesný opak! Znečišťuje ovzduší a vodu, propaguje zcela nezdravou výživu, vyrábí cigarety a alkohol, ničí zaměstnance stresem a nevhodnými životními podmínkami.

Základním prostředkem ochrany před předčasným vznikem jakéhokoliv onemocnění je využití celého komplexu prostředků „aktivní osobní sebeobrany“, zahrnujícího výživu, který by odpovídal individualitě jejího konzumenta (věk, pohlaví, typ metabolismu, genetická zátěž) a zároveň by byl doplněn pravidelnou fyzickou aktivitou a psychickou relaxací.

Základní pravidlo wellness však zní – **vyvarovat se extrémů!** Někdy totiž ke zlepšení zdraví a dosažení dobré kondice stačí začít dodržovat jen ty nejjednodušší zásady zdravého životního stylu. Vždy je ovšem nutné respektovat vlastní individualitu a přizpůsobit jí životní styl.



Co dělat v rámci wellness

- 1. Nestřídat příliš rychle různé výživové styly bez prostudování jejich principů a bez respektování individuálních vlastností a aktuálního zdravotního stavu.**
- 2. Naučit se nakupovat potraviny na základě znalosti o jejich složení, řídit se údaji na jejich etiketách, přemýšlet o skladbě jídelničky, naučit se správně vařit, to znamená jednoduše, rychle a přitom z kvalitních surovin.**
- 3. Pravidelně sportovat a dodržovat individuálně formulovanou výživu.**
- 4. Jíst střídavě, protože trvalé přejídání je poukázkou k obezitě a k metabolickým (civilizačním) nemocem.**
- 5. Nepokoušet se o jakoukoliv krátkodobou redukční dietu s jediným motivem – odstranit potřebu pravidelné fyzické aktivity.**
- 6. Cvičit každý den je možné, pokud objem a intenzita nepřekračuje stanovené limity a nevede k přetížení.**

K dosažení pevného zdraví nestačí dokonce ani kombinace pravidelného cvičení a racionální výživy. Součástí moderního životního stylu je totiž umění střídat práci s odpočinkem, dokázat psychicky relaxovat a řídit se správným hodnotovým žebříčkem, v němž je zdraví na prvním místě.

Individualita ve smyslu vrozených dispozic vysvětluje značné rozdíly reakce na změny stravy, cvičení, životní podmínky, očkování a použití léků. Podobně se liší pracovní i fyzická výkonnost – pro někoho je 8 hodin práce mnoho, pro někoho není problém pracovat každý den 12 hodin. Jeden je odolný protistresu, druhý se hroutí při každém problému.

Pochopitelně, každý problém má některé shodné základní rysy. Tak například, je-li někdo obézní, přes existenci řady možných vyvolávacích faktorů neexistuje nepřehledně mnoho příčin. Někdy je špatné zdraví způsobeno tím, že se postižený dlouhodobě přejídá, necvičí a porušuje životní režim, jindy je to důsledek nějaké hormonální poruchy a často jsou to především vrozené nepříznivé dispozice. Nejčastěji je samozřejmě špatný zdravotní stav výsledkem působení všech zmíněných vlivů a smůlu má především ten, kdo je hůře geneticky vybaven. Pochopitelně, nikdy nelze zapomenout na vliv stárnutí nebo na nepříznivé působení eventuálně používaných léků.

Přes to všechno existuje reálná šance udržet si dobré zdraví nebo ho získat zpět. Pochopitelně je nejprve nutné absolvovat celé spektrum nezbytných a většinou nepříjemných vyšetření a následně investovat do formulace komplexního léčebně-preventivního programu. Naneštěstí tento způsob řešení není obvyklý, naopak je velmi neobvyklý. Největší problémy však nepostihnou toho, kdo by se rozhodl realizovat výše zmíněný komplexní program, ale toho, kdo by ho chtěl formulovat. Nikdo totiž nemůže nic takového udělat, aniž by vás viděl, aniž by posoudil aktuální situaci a dohodl se s vámi na způsobu realizace konkrétního programu. Nikdo se do vás nemůže „vžít“, proto nelze připravit program, který by byl dokonalý. A pokud se to přece podaří, realizace se zhroutí v okamžiku, kdy dojde k jakékoliv zásadní změně situace. Takový program vyžaduje také průběžnou kontrolu, proto je bez úzké osobní spolupráce expert – klient nereálný. Znamená to tedy, že „všechno snažení je jen marnost“? Nikoliv, znamená to, že všechno má řešení a to řešení závisí jen na vás.

Nikdo není dokonalý, ani zdraví

Zdravý životní styl a aktivity typu wellness jsou z pochopitelných důvodů určeny každému, to znamená také lidem, kteří evidentně nejsou zcela zdraví. Právě jim je určena specifická manipulace se složením stravy a mohou také využít výhody, které jim nabízejí postupy a metody alternativní medicíny na straně jedné, a na straně druhé třeba použití doplňků stravy. Právě tyto doplňky jsou perspektivní součástí moderní léčby a zároveň nedílnou složkou medicíny, které se odborně říká „komplementární“ (doplň-

ková). Toto konstatování potvrzuje fakt, že řada zahraničních zdravotních pojišťoven hradí použití některých postupů alternativní medicíny, stejně jako metody komplementární medicíny, jejíž součástí je jak individuálně upravená výživa, tak použití doplňků stravy.

Hlavním cílem podávání doplňků stravy je podpořit samoléčebné schopnosti organismu a v případě nasazení klasických léčebných postupů a léků omezit jejich negativní vedlejší účinky, přinejmenším alespoň zkrátit dobu, nutnou pro dokonalou rekonvalescenci. Aby to nebylo vše, je třeba upozornit také na prevenci, to znamená na možnost zabránit recidivě!

Doporučení systematického použití doplňků stravy není vyjádřením nedůvěry moderní „západní“ medicíně, nýbrž snahou najít všechny použitelné léčebně působící postupy a prostředky, omezit riziko negativního působení léků a významně přispět k léčbě, případně dosáhnout plného uzdravení.

Pro zajímavost a jako „předkrm“ k samostatné kapitole o doplňcích stravy uvádím v následující kapitole *Zdraví a výživa* stručný seznam doplňků, které jsou světovými experty považovány za mimořádně účinné a v podstatě za jednoznačně nezbytné – jsou to tzv. mozkové nutrienty (v anglosaské, resp. přímo americké handtýrce označované také jako „chyré drogy – smart drugs“), dále antioxidanty a s ohledem na současnou zdravotní situaci také imunostimulanty. Pochopitelně, žádný z doplňků uvedených kategorií není klasifikován jako lék.



Zdraví a výživa

Je nutné začít se starat o svoje zdraví včas, jinak se o něj budou muset starat lékaři. Za zdraví si odpovídáme sami, přesto jeho poškození není vždy pouze naše vlastní vina. Až příliš často je to důsledek negativního působení civilizačních faktorů.

Na co nejvíce umíráme?

Na oběhová onemocnění a na rakovinu.

Co nám ničí život?

Civilizační a degenerativní onemocnění a stres.

Čeho se bojíme?

Nemocí.

Co proti nim děláme?

Většinou nic.

Co musíme všichni?

Jíst.

Ano, jíst prostě musíme, stejně jako musíme pít. A to je tudíž pádný důvod pro to, věnovat způsobu stravování mimořádnou pozornost.

Jsou chronická civilizační onemocnění nutným zlem?

Chronická civilizační onemocnění nemohou být nikdy vyléčena nebo alespoň „držena na uzdě“ chronickým použitím farmak, pokud pacient trvale nezmění způsob stravování, případně alespoň dočasně nerealizuje specificky upravenou formu výživy, obohacenou speciálními doplňky stravy. (Fořt, 2003)

Dokážeme tedy změnou skladby stravy spolu se systematickým použitím doplňků stravy omezit riziko vzniku civilizačních onemocnění nebo je dokonce účinně léčit? Ano. Doplňky výživy jsou legálním řešením prevence a komplementární léčby.

Následující stručný seznam některých **civilizačních onemocnění** uvádím jako příklad důležitosti cvičení, správné stravy a použití doplňků s ohledem na to, že na knižním trhu se v krátké době objeví další publikace, věnovaná právě možnostem využití potravních doplňků a doplňků stravy.

Osteoporóza

Osteoporóza je v současnosti jedno z velmi „aktuálních“ onemocnění, přičemž jeho prevence je podle některých kolegů jednoduchá – stačí pravidelně pít mléko a jíst mléčné výrobky, nepít moc alkoholu a nejíst mnoho masa. V pokročilém věku je kromě mléka dalším účinným prostředkem pravidelný příjem některého z doplňků stravy, obsahujícího vápník.

Z mírně ironického textu jste již určitě pochopili, že tudy opravdu cesta nevede, pokud taková doporučení dokonce nejsou ke škodě. Jde o to, že se již podařilo prokázat, že vyšší riziko tohoto onemocnění je dáno genetickou dispozicí. Hned poté je zásadní příčinou osteoporózy úbytek hormonů. Značnou negativní roli však hrají také některé léky v případě, že je konkrétní osoba používá po dlouhou dobu. Nejhorší z nich jsou kortikoidy.

Jistěže je možné do rizikových faktorů zařadit i výživu – pokud je vaše krevní skupina A, přičemž jíte hodně živočišných proteinů, a současně trpíte nedostatečnou produkcí žaludeční kyseliny solné, pijete příliš mnoho alkoholu a kávy, holdujete celý život limonádám, včetně kofeinových (obsahujícím nadbytek cukru a především kyseliny fosforečné) a hodně kouříte, pak můžete uvažovat o tom, že vlastní vinou výrazně zvyšujete riziko rozvoje osteoporózy.

Nicméně, přece jen je hlavním regulačním faktorem, hned po hormonech, fyzická aktivita. Pokud nesportujete, případně vaše aktivita je jen velmi málo náročná, tedy vysloveně aerobní, je téměř jisté, že s postupujícím věkem dojde k významnému úbytku kostní hmoty.

Prevence tohoto onemocnění spočívá v kombinaci správné výživy (již víte, že mléko a mléčné produkty nejsou až tak nutné, pokud pro někoho nejsou spíše škodlivé) a pravidelného cvičení s významně zastoupenou silovou složkou. Nutné je využití podávání doplňků stravy a to především ve formě vitamínu D₃ v období nedostatečného slunečního záření, dále je třeba podpořit produkci hormonů (především štítné žlázy) a omezit působení stresu. Je nezbytné podávat vápník spolu s hořčíkem, ale nikoliv v supramaximálních dávkách, a to ještě pokud možno v koloidní formě. Nedostatečnou produkcí hormonů může velmi účinně podpořit nebo i nahradit látka DHEA (dehydroepiandrosteron), jedna z aminokyselin zvaná taurin, která bývá součástí oblíbených „energetických drinků“, MSM (metylsulfonylmetan) jako jednoduchá přírodní látka podporující činnost štítné žlázy, a v neposlední míře také zaživací enzymy, důležité především pro ty, kdo trpí nedostatečnou vlastní produkcí (což je minimálně 1/3 všech starších lidí).

V kontextu s obsahem této publikace chci zdůraznit, že osteoporóza je jedno z těch onemocnění, které lze velmi účinně příznivě ovlivnit vhodnou fyzickou aktivitou. Na druhé straně – právě na něm lze demonstrovat negativní důsledky nevhodně využívaného, spíše tedy „přeháněného“ sportu, především v případě profesionálně sportujících žen, zaměřených hlavně na vytrvalostní disciplíny.

Diabetes druhého typu

Diabetes 2. typu je dalším civilizačním onemocněním, které je (více než se připouští) ovlivněné nevhodným životním stylem. Lze ho poměrně dobře „léčit“ pomocí pravidelné fyzické aktivity spolu se zásadní změnou složení stravy směrem k omezenému příjmu **všech** druhů cukrů. V souvislosti s tímto onemocněním připomínám význam výběru potravin s ohledem na **glykemický index** a jeho souvislost s produkcí inzulínu a jednoho z dalších hormonů, nazvaných vědci leptin. Pro osoby, predisponované k tomuto onemocnění, je jedním z možných rizik předčasné zařazení kravského mléka do výživy (v kojeneckém a batolecím období).

Z doplňků je nutné vyzdvihnout zajímavý efekt esenciálních mastných kyselin řady omega-3, dále je důležitý DHEA, vitaminy řady B, zajímavě působí produkt s názvem C2AEP, doporučuji také inositolfosfát, fytosteroly, organicky vázaný chróm, glutamin, zinek, koenzym Q₁₀, hořčík, kamitin a MSM. Pochopitelně, o konkrétní skladbě spektra doplňků je nutné rozhodnout až na základě osobní konzultace.

Onemocnění periferních cév

Toto onemocnění (periferal arterial disease – PAD) je důsledkem rozvoje sklerózy cév končetin, nikoliv však koronárních. Souvisí s ostatními oběhovými onemocněními, přičemž je pravděpodobné, že k němu jsou genetické dispozice. V tomto směru je nutné zabývat se vlivem skladby stravy, protože není jasné, zda specificky upravená výživa sehraje významnou roli. Ono totiž při diagnóze onemocnění je už dost pozdě.

Do jaké míry by mohlo pravidelné cvičení prospět ke zmírnění příznaků této choroby, je otázka, nicméně přesto je velmi pravděpodobné, že střídavá fyzická zátěž bude prospěšná, protože je vhodné snížit riziko vzniku krevních sraženin (trombů).

Z doplňků je třeba na prvním místě jmenovat karnitin, dále jsou to esenciální mastné kyseliny řady omega-3, vitaminy skupiny B a z nich především kyselina listová. Jedním z mimořádně důležitých je ginkgo a v žádném případě se nesmí zapomenout na pravidelné podávání koenzymu Q₁₀. Dost možná by se vyplatilo použít metodu zvanou enzymoterapie.

Oběhová onemocnění

Řada seriózních vědeckých studií prokázala, že pravidelné cvičení je mimořádně významným preventivním faktorem, dokonce se používá jako jeden z rehabilitačních prostředků! Naopak šokující pro vás asi bude konstatování, že neustále doporučovaná strava s minimálním obsahem tuků se ve světle nových studií ukázala jako naprosto kontraproduktivní!

Oběhová onemocnění souvisejí se zvýšenou hladinou cholesterolu a triglyceridů, je to, jednoduše řečeno, porucha přeměny tuků. To však nesouvisí se složením stravy, respektive nikoliv tak, jak si vykonstruovala současná medicína. Ta snižuje zmíněné rizikové látky podáváním léků, zvaných statiny! Pokud patříte mezi ty kdo je používají, doporučuji vám velmi důrazně souběžně podávat relativně vysoké dávky koenzymu Q₁₀! Pokud se chcete vyléčit nebo přinejmenším zbavit rizikových statinů, používejte souběžně esenciální mastné kyseliny řady omega-3, dopřejte si hořčičk s menším množstvím vápníku a manganu v koloidní formě, důraz položte na příjem karnitinu a místo klasického vitamínu E nasadte tokotrienoly. Dalším velmi důležitým potravním doplňkem je kyselina listová. Významným produktem je aminokyselina arginin (není dobrá jen ke zvýšení potence!), ideální je použití squalinu a z bylin především Gotu Cola.

Deprese

Na první pohled by se mohlo zdát, že úprava stravy není v případě tohoto stále se rozmáhajícího onemocnění důležitá. Skladba stravy je však mimořádně důležitá, samozřejmě ne s cílem vyléčení, nýbrž z důvodů omezení rizika vzniku akutního stavu. Postižení totiž mají ve zvyku používat hojnost jednoduchých cukrů a často také kofeinu, které navozují pocit pohody – ale jen na velmi krátkou dobu, následovanou velmi nepříjemnými „abstinenčními“ příznaky. Klesá totiž hladina serotoninu. Ostatně, totéž platí také o alkoholu. Kupodivu v tomto ohledu neškodná je čokoláda.



Z doplňků jsou velmi vhodné esenciální mastné kyseliny řady omega-3, DHEA, dále látka, zvaná DMAE (dimethylaminoetanol) a další „chytré drogy“. Velmi dobře se uplatní třezalka (ve formě dražé, nikoliv čaje), o níž se dokonce uvažuje jako o náhradě antidepressiv, seznam pokračuje vitaminy B₁, B₂, B₆, B₁₂ a kyselinou pantothenovou (ideální je například její přírodní zdroj v podobě včelí mateří kašičky), aminokyseliny L-tryptofan a D,L-fenylalanin (DLPA). Cvičení je v případě depresí mimořádně vhodné, nejlépe v kolektivu.

Alzheimerova choroba

Je prokázáno, že pravidelné cvičení (pro naše předky to asi byla neustávající fyzická práce) je nutnou součástí účinné prevence tohoto onemocnění. Nezbytně ovšem spolu s vhodnou stravou. Cvičení totiž omezuje vznik inzulínu a strava s minimem jednoduchých cukrů jeho produkci zbytečně a nevhodně neprovokuje – jinými slovy, zdá se, že možným skutečným viníkem této choroby je chronická nadprodukce inzulínu, tedy stav, blížící se počátku cukrovky, nazývaný „pre-diabetes“.

Z doplňků jsou jako prevence tohoto onemocnění vhodné všechny, které mají souvislost s „mozkovými nutrienty“, popsány na jiném místě. Nelze vyloučit, že by pomohlo opakované použití enzymoterapie.

Stres

Nové tisíciletí provází bouřlivý vývoj technologií – začíná éra neomezených informací, byť různé kvality. Současně se projevují otřesy ekonomiky a hovoří se o možnosti války kultur. Objevují se nové choroby, očekávají se mimořádně nebezpečné viry. Současný styl života tak přináší naprosto nepřiměřené nároky na schopnost adaptace a odolnost organismu vůči stresu. Možná, že současná mladá generace je na to svým způsobem připravena, přesto je zřejmé, že právě ona je, nebo co nejdříve bude, vystavena obrovským psychosociálním tlakům. Již nyní se zdá, že významná část populace mladých lidí neumí najít smysl a cíl života, stresy a frustraci pak řeší únikem z reality – proto je tak snadno zneužívána dealery drog. Vrchol tomu všemu nasazuje bezohledná ekonomika, v základních školách jsou k dispozici automaty s kofeinovými nápoji, na středních školách dokonce bufety s alkoholickými nápoji! Stále vyšší počet školáků pod 15 let kouří a konzumuje alkoholické nápoje, které jsou jim rafinovaně vnucovány výrobci (stačí připomenout nový typ limonád s přídatkem 5 % alkoholu).

My všichni se musíme naučit vyrovnat se s životními podmínkami, tedy i s konkurencí, aniž bychom ztratili „lidskost“ a pozitivní přístup k životu, jehož smyslem nemůže být extrémní blahobyť ani workoholismus. Smyslem života je totiž cesta k sebepoznání, je to tolerance ve smyslu „žít a nechat žít“, pochopitelně v rámci únosných mezí.

Přesto ani tato filozofie ještě neznamená, že se s její pomocí vyhneme vysokému pracovnímu zatížení. Bohužel, neumíme odpočívat, neumíme si užít života, protože... těch protožů je mnoho. V každém případě vede současný životní styl k nadměrné únavě, přetížení a frustraci a v důsledku toho nakonec způsobuje nepřekonatelný stres, který fatálně poškozuje zdraví. Stále víc lidí řeší stres alkoholem, stoupá počet těch, kteří používají nebezpečné návykové látky – nelegální drogy, nebo končí u lékařů, předepisujících „moderní“ léky – sedativa (proti neuróze), hypnotika (při poruchách spánku), anxiolytika (proti úzkosti), nootropika (pro zvládnutí stresu) a stimulantia (pro zvýšení výkonnosti).

Situace je zoufalá. Stačí nahlédnout do zdravotních statistik a do seznamů nejčastěji předepisovaných a volně prodejných léků. Ano, jsou to právě psychostimulanty a anti-depresiva. Spolehme se tedy, jak je nám ostatně samotnou medicínou neustále zdůrazňováno, na pomoc lékařů? Jsou to oni, kdo zabrání narkomanii a zneužívání návykových látek, když je v zásadě – pod rouškou léčby schválenými léčivy – používají k řešení psychických problémů?

Možná je řešení ve využití vědy, tentokrát však ve smyslu alternativního přístupu k problému. Tím jsou nově objevené látky, většinou přírodního původu, z nichž některé je povoleno distribuovat volně „bez receptu“. Jsou to doplňky výživy, jak se velmi kulantně nazývají, byť s výživou jako takovou nemají téměř nic společného. Pouze část z nich je totiž koncipována tak, aby zajistila dodávku nezbytných látek, jejichž obsah se díky moderní technologii výroby potravin zásadním způsobem snížil. Díky intenzivnímu výzkumu se v mnoha případech ukazuje, že doplňky výživy, resp. některé látky, používané pro jejich výrobu, mohou být mimořádně účinnými pomocníky v sebeobraně proti civilizačním onemocněním, stresu a dokonce i proti stárnutí.

Stres je nejhorším zabijákem, nesrovnatelně účinnějším, než cokoli jiného. Důsledkem působení nezvládnutého stresu jsou deprese, rozvody, frustrace, psychózy, neurastenie, špatné mezilidské vztahy, ztráta životního cíle a optimismu, syndrom vyhoření (ztráta pracovního elánu a radosti z práce).



Mozkové nutrienty

Schopnost odolat stresu je závislá na výkonnosti a odolnosti vyšší nervové soustavy. Do jisté míry je vrozená, nikoliv tedy univerzální. Věda se proto zaměřila na studium možností ovlivnění aktivity mozku a zvýšení jeho výkonu pomocí různých autoregulačních technik, vyžadujících osobní aktivitu toho, kdo se rozhodl se je naučit. Daleko snazší je pochopitelně pasivní způsob, který představuje použití účinných, avšak zdraví nepoškozujících látek, nikoliv tedy léků. Mnoho z nich je buď přírodního původu, nebo se přírodním produktům velmi podobá, přičemž jejich základní vlastností je „nenávykovost“. Tak vznikly stimulanty nové generace, tzv. eugeroika.

Eugeroikum znamená „dobré povzbuzení“, přesto se v praxi používá výstižnější a pro uživatele zajímavější název **mozkové nutrienty** (nutrient je odborný výraz pro výživnou látku, chcete-li živinu). Mozkové nutrienty slouží k výživě nervových buněk, včetně těch, které tvoří mozkovou tkáň. K nim jsou ještě řazeny další látky podporující regeneraci a optimalizující pracovní výkonnost nervových buněk (neuronů), případně také ty, které doplňují hladinu látek přirozeně přítomných a buňkami produkováných, nazývaných **neurotransmitery** („přenašeče“ nervových impulzů). Kromě nich to mohou být další specifické sloučeniny, nazývané **biogenní aminy**. Jmenují se tak proto, že obsahují „amino“ skupinu, podobně jako aminokyseliny.

Mozkovým nutrientům se také říká „chytřejší drogy“ (anglicky „smart drugs“). Vyznačují se dobrým efektem bez vedlejších účinků, pozorovaných naopak prakticky u všech psychofarmak a psychostimulantů. Tím se zásadním způsobem odlišují od návykových látek, jimiž se slangově říká „drogy“, ale také od psychofarmak, což jsou léky, používané psychiatry.

Označení těchto látek jako „chytřejší drogy“ není šťastné, protože vyvolává asociace s něčím, co je nebezpečné, ne-li život ohrožující. Přitom termín „droga“ se používá také pro produkty zcela nevinné, jimiž jsou sušené léčivé byliny a v anglosasky hovořících zemích se jako „drugstore“ označuje prodejna volně prodejných léků a doplňků stravy spolu s kosmetikou a drogerií.

Použití „smart drugs“ je cíleno na fyzicky i psychicky zdravé osoby, které se cítí subjektivně akutně psychicky unavené a jejichž požadavkem je dočasná rychlá a účinná podpora výkonnosti a zlepšení regenerace. Jak tomu obvykle bývá při zahájení podávání nových látek, tak i v tomto případě se zjistilo, že „smart drugs“ je možné využít také k řešení některých onemocnění nebo alespoň k prevenci jejich vzniku.

„Smart drugs“ dobře procházejí do mozku, kde ovlivňují výživu a činnost neuronů (mozkových buněk). Výsledkem je zlepšení nervosvalové koordinace, z čehož následně vyplývá zlepšení stavu osob, trpících některými psychickými problémy a onemocněními. U zdravých jedinců se prokazatelně zpomaluje proces stárnutí.

Lidský mozek je obvykle považován za vrchol vývoje, který nepřekonají ani počítače nové generace. Už víme, že to je omyl. Mozek umí stvořit počítače chytřejší, než je on sám, i když stále je to jen „geniální blbec“, protože nemá intuici, city, emoce. Je však jisté, že brzy přijde doba, kdy člověk dokáže sestavit i takový počítač – a protože vývoj lidského mozku není až tak závratný jako vývoj techniky, nelze vyloučit, že člověk nakonec přestane vyspělým počítačům rozumět. Jediné možné řešení spočívá v „odblokování“ mozku, který by bylo možné využít nikoliv na současných 10–15 %, nýbrž na plných 100 %. Proto se prostřednictvím vědy snažíme najít obranu i řešení současně – někdy v použití fyzikálních prostředků, většinou však využitím podávání specifických látek. Existují sice nelegální stimulanty, ale také takové, které legálním způsobem mozku pomáhají, například v boji proti negativnímu vlivu současného „přemírně zrychleného“ života. Ve světě, především v USA, se vývoji nenávykových stimu-

lačních látek věnuje mimořádná pozornost, protože představují budoucnost bez významného rizika. Vedoucími osobnostmi jsou prof. Dilman, dr. Dean, dr. Chvorinoff, dr. Lee a dr. Leibowitz. Například látka zvaná DMAE je známa již téměř 50 let, podrobně byla zkoumána nejvýznamnějším biofarmakologem prof. Pfeifferem.

Přehled dosud známých mozkových nutrientů

DMAE; acetyl-L-karnitin (ALC); koenzym Q₁₀ a Idebenon (derivát Q₁₀); GHB (gamma-hydroxybutyrát) – látka, osvědčenými vědci nazývaná elixírem života a odpůrci neprávem označovaná za narkotikum a příčinu mnoha úmrtí; GABA (gamma-amino-butyrát) – látka cíleně demonizovaná; DLPA (výchozí látka pro tvorbu fenyletylaminu – PEA); růstový hormon – další elixír života, demonizovaná látka, označovaná za příčinu mnoha problémů a přísně zakázaná pro použití v profesionálním sportu; PEA – fenyletylamin; adaptogenní byliny – ginkgo, žen-šen, rodiola, eleuterococcus; Tryptofan, aminokyseliny, přírodní náhrada Prozacu – 5-HTP (hydroxytryptofan); DHEA – výchozí látka, tak zvaný prohormon, z něhož se tvoří všechny steroidní hormony, tedy jak mužské, tak ženské; vinpocetin a vincamin jsou přírodní alkaloidy, ovlivňující mozkovou činnost

Použití chytrých drog je často ideálním řešením aktuálních problémů s psychickou únavou a dokonce i s takovým stavem, jakým je syndrom vyhoření. Tyto legální látky by tudíž mohly pomoci zabránit stoupajícímu zneužívání psychofarmak. Většina těchto léků totiž postupně mění psychiku a pacienti se na nich stávají závislými stejně jako na nelegálních drogách. V případě zlepšení stavu je obtížné tyto léky vysadit.

Použití chytrých drog přispívá ke zlepšení průběhu rekonvalescence a podporuje nebo zesiluje účinky používaných léků. Studie, provedené v průběhu posledních let, prokázaly, že některé z nich mohou významně pomoci při řešení specifických zdravotních problémů, v některých případech dokonce i bez podávání léků. Namátkou jmenujme Parkinsonovu a Alzheimerovu chorobu, roztroušenou mozkomíšni sklerózu, deprese nebo stavy akutní či chronické psychosomatické únavy (únavový syndrom) a stavy celkového vyčerpání nebo rychlého stárnutí.

V souvislosti s použitím „chytrých drog“ můžeme očekávat objevy nových „smart drugs“ přírodního původu, konkurenci ze strany syntetických „smart drugs“ ve formě léčiv – psychofarmak nové generace, problémy se schvalováním jejich legálního prodeje díky tlaku farmaceutických koncernů a nedůvěru k jejich použití ze strany uživatelů pod vlivem dezinformací, záměrně šířených s cílem omezit jejich obrat.

Kofein – příklad rozporuplného stimulantu

V souvislosti s kofeinem bych vás rád ujistil, že „kávičkování“ je to poslední, co by mohlo ohrozit váš život. Nebo že by přece? Kofein dávno není strašák, a to třeba také proto, že se prokázalo, že jeho pravidelná konzumace zvyšuje hladinu bezpečné frakce cho-

lesterolu. Totiž, najdou se studie, které zase až tak optimistické nejsou! Tak třeba jedna z relativně nepříliš rozsáhlých studií, jejíž výsledky byly zveřejněny v časopise *Diabetes Cure* v roce 2002 tvrdí, že pití kávy snižuje citlivost tkání na inzulín, mírně zvyšuje krevní tlak a současně zvyšuje hladinu volných mastných kyselin, což je všechno důsledkem výrazné stimulace vyplavení známého poplachového hormonu, zvaného adrenalin. Až na ten inzulín je to tak, proto se také kofein používá při redukčních dietách a v prostředcích, dokonce distribuovaných lékaři, určených ke stejnému účelu. Na druhé straně, hladina adrenalinu se v průběhu běžného života u některých lidí zvedá pod vlivem standardních i náhlých situací tolikrát, že působení kofeinu je proti tomu maličkost. Přesto i takový expert, jakým je dr. Mercola, nachází řadu dalších argumentů (podložených vědeckými studiemi) proti konzumaci kofeinu, že mi to připadá až nepřirozené. Proto k následujícím převzatým závěrům připojuji vlastní komentář.

Negativa plynoucí z použití kofeinových nápojů a kofeinu obecně

Proti konzumaci kofeinu by mohl svědčit obsah toxických pesticidů v zrnkách kávy, dioxiny ve filtračním papíře používaném při přípravě překapávané kávy, chloridy a fluoridy ve vodě používané k vaření kávy. Pesticidy jsou však ve všech potravi-



nách, nejvíce v cereáliích, jichž konzumujeme nesrovnatelně větší množství než zrněk kávy. Filtrační papír používá poměrně malé množství konzumentů kávy. Chlorky a fluoridy jsou v pitné vodě, jejíž objem konzumujeme ve významně větším množství než je objem vody, obsažené v denně vypité kávě.

Těhotným ženám se doporučuje, aby nepily kávu, protože jsou mnohem více ohroženy sníženou citlivostí k inzulinu (viz tzv. těhotenská cukrovka). Proti tomu nelze nic namítat, přesto se obávám, že toto varování se zcela mine účinkem. Existují však také studie, které tu předchozí popírají.

Další doporučení v případě, že se nechcete vzdát kávy, vyvolávají **úsměv**: pijte pouze organicky pěstovanou kávu; používáte-li kávu bez kofeinu, kupujte výhradně tu, k jejíž výrobě byl použit postup, zvaný švýcarský vodní proces, protože to je jediná jistota, že v takovém produktu nejsou obsaženy ve významném množství toxické chemikálie; nepoužívejte cukr a mléko do kávy, protože tyto látky způsobují daleko víc škody než samotná káva; pro přípravu překapávané kávy používejte papír bez chlóru (u nás je také dostupný).

Pokud je tedy kofein skutečně tak rizikový, proč žádná instituce na světě (pozor, už se objevily výjimky) nevaruje veřejnost před jeho použitím, především jako přídavku do limonád, proč neútočí na prodejce čaje a čokolády, proč nevaruje maminky, aby kojence a batolata uchránily před kofeinem? Možná by se nám lépe chápalo jednání mezinárodního antidopingového výboru, který kofein prohlásil na zakázanou dopingovou látku, neeticky zvyšující výkonnost profesionálních sportovců. Nedávno však byl kofein vyškrtnut ze seznamu. Proč asi? Protože neúčinkuje? A když tedy účinkuje, jak to, že není zakázán především dětem?

V izraelském periodiku *Proceedings of the National Academy of Sciences* z roku 1999 byla zveřejněna studie realizovaná ve Weizmannově institutu, zabývající se vlivem kofeinu na růst dendritů (to jsou výběžky nervových buněk v mozku, které slouží ke spojení s jinými buňkami). Vědci kultivovali in vitro (tedy „ve zkumavce“) neurony (nervové buňky) z oblasti hippocampu (to je specifická oblast mozku) 19 dní starých myších embryí. Ukázalo se, že dendritické výběžky nervových buněk, vystavené účinkům kofeinu, se prodloužily o 33 % a současně se zvýšil i jejich počet. Mechanismus působení kofeinu je podle autorů studie v tom, že uvolňuje vápník uložený v buňkách a ten pak podporuje růst studovaných tkání (nebo spíše buněk). Autoři studie však předem upozorňují, že výsledek je pouze a výlučně vědecký a není možné z něj dělat praktické závěry. Měl jen demonstrovat, jak rozsáhlé jsou možnosti neuronů měnit a přizpůsobovat spoje tím, že prodlouží „chapadla“, čili výběžky, k dalším buňkám.

Doufám, že tomuto vysvětlení nevěříte! Je to pouze zastírací manévr, který má odvrátit pozornost od studií, cílených k poznání možností pozitivního (stimulujícího) vlivu na lidský mozek. Žádná studie není dělána prostě jen tak, zbytečně! Také jde o to, aby se dosud definitivně nepotvrzené výsledky studií nestaly motivem k předčasnému využití v praxi.

Ujišťuji vás, že dospělý člověk, který je průměrným pijákem kávy (dejme tomu tři šálky denně), nemůže při daném množství očekávat, že by výběžky jeho neuronů reagovaly podobně (nejsou totiž ve vývoji) a díky tomu by mohl být geniální. Jak upozorňuje dr. Greenough z univerzity v Urbaně, hladiny kofeinu, nutné k vyvolání dostatečného účinku, jsou totiž tak vysoké, že by na člověka mohly mít výrazně negativní dopad. Já jen ještě dodám, že každý takový objev má dříve či později zajímavé praktické aplikace. V tomto případě to platí dvojnásob – vždyť kofein běžně konzumují už i kojenci! Možná to je jedno z vysvětlení, proč jsou současné děti tak chytré!? Takže kofeinismus bude nakonec pro lidstvo přínosem? Nemohu to vyloučit, protože cokoliv, co náš mozek vybudí k jen nepatrně nadprůměrné aktivitě (uvažme, že celých 90 % mozku vlastně „nic nedělá“), z nás udělá super inteligentní tvory. Snad se nedočkáme objevu, že pravidelná konzumace tří a více šálků kávy denně poškozují naši genetickou výbavu. | když, jak vidíte, možné je snad všechno. Žádná další šokující zpráva není díky postupujícímu výzkumu nikdy vyloučena.

▶ Co jíst, aneb stravou k wellness

Na stránkách časopisů, věnovaných fitness nebo zdravému životnímu stylu, se již po léta setkávám s články, jejichž autoři patří mezi těch několik desítek lidí, kteří, na rozdíl ode mne, zřejmě mají jasno – jinak by totiž nemohli psát to, co píší. Výsledkem jejich působení na čtenáře (většinou čtenářky) je totální zmatek. Když o tomto problému uvažuji, zdá se mi, že obsah této publikace může ke zmatku také významně přispět. Nicméně, tuto úvahu neberte příliš vážně. . Snažím tomu částečně zabránit zvýrazněním některých pasáží textu, jejichž platnost je nepochybná.

Na tomto místě jistě nebude od věci uvést příklad zmatečné situace, týkající se sportovní aktivity. Konkrétně se jedná o kulturistiku. Drtivá většina vyznavačů tohoto sportu se dodnes drží již dlouho zavedeného, avšak po odborné stránce jednoznačně překonaného



zvyku – ihned po tréninku konzumovat hojnost sacharidů a ve stravě se vyhýbat jako čert kříži jakýmkoliv tukům. Tento zvyk velmi brzy způsobí vzestup hmotnosti, avšak nikoliv onen kýžený nárůst objemu svalové hmoty, nýbrž nárůst objemu – podkožního tuku! Důkazem toho jsou kulturisté, kteří v průběhu „přípravného období“ mají hmotnost až o 15 % vyšší než soutěžní a hodnota jejich podkožního tuku dosáhla celých neuvěřitelných 20 %! Logickým „opravným opatřením“ je velmi svérázná redukční dieta, která je cílena k redukci nabraného tuku. S ohledem na to, že soutěže se opakují, dochází ke krátkodobým výrazným změnám hmotnosti, případně se kulturista doslova trápí hladem po řadu týdnů. Je snad normální, aby ten samý člověk měl většinu roku například 100 kg a v krátkém období soutěží pouhých 83 kg? Je to zdravé? Samozřejmě ani náhodou. Je to dokonce situace identická s jo-jo efektem osob, trpících nadváhou a používajících krátkodobé přísné redukční diety. Podstatné v případě kulturistů je, že následky takového jednání se projeví poměrně dlouho po ukončení aktivní sportovní činnosti. Výrazný vzestup tělesné hmotnosti je pouze jednou z těch méně závažných poruch.

Doporučuji čtenářům, jejichž cílem není amatérská nebo dokonce profesionální kulturistika ani fitness, aby se snažili dosáhnout individuální optimální tělesné hmotnosti a tu drželi pokud možno celý život ve velmi úzkém rozmezí. Nadměrné množství svalové hmoty zdraví nezaručuje.



Nejasnosti v pojmu racionální výživa

Nedivme se, že veřejnost neví, jak se zdravě stravovat, když to dosud nevědí ani odborníci.

Kolegové, specializovaní na výživu na straně jedné a lékaři, kteří se naopak výživou nemožou z profesních a časových důvodů zabývat, tvoří tzv. odbornou veřejnost, která si osobuje právo vyjadřovat se k problému formulace racionální výživy. Je to velká odpovědnost, kterou si tato skupina specialistů příliš nepřipouští. Podobně je tomu s formulacemi doporučení, týkajících se zdravotní prevence (například očkování, vyšetření prsu apod.). Ještě nedávno se naprosto ignoroval zásadní vliv individuality, projevující se odlišnými nároky na skladbu stravy v závislosti na pohlaví, věku, fyzické aktivitě, genetických dispozicích a aktuálním zdravotním stavu. Nyní se konečně začínají objevovat náznaky diferenciace volby způsobů léčby (použití léků), stejně jako se již připouští, že totéž se musí uskutečnit i ve výživě. A je to právě individualita, co zásadním způsobem komplikuje formulaci doporučení pro racionální výživu, která by měla obecnou platnost.

V kontextu s formulací pojmu racionální výživa je jasné, že stále máme co řešit. Totéž se však týká i výživy ve vztahu k nemocem. Moderní medicína totiž nerespektuje velkou životní moudrost, vyslovenou jistým kolegou již před mnoha desít-

kami let – „strava budiž tvým lékem“. Když už jsem se dotkl medicíny a „léčebné stravy“, pak musím podotknout, že řešení a zásadní inovaci vyžaduje systém přípravy stravy pro pacienty v nemocnicích a zde uplatňovaný režim celé řady „diet“. Ten totiž nerespektuje nové objevy a doporučení. Není to ale problém pouze naší republiky, nýbrž v podstatě celého světa.

Odborníci nevědí, jak bychom měli jíst. Naneštěstí nás „učí jíst“ potravinářský průmysl a podniky veřejného stravování, včetně školních jídelen. Přitom jediným zájmem těchto institucí je výhradně zisk. Zdraví spotřebitele nehraje žádnou roli. Podtlakem laické a někdy i odborné veřejnosti se zemědělsko-potravinářský komplex a s ním spjaté instituce uchylují k mlžení a mnohdy bez uzardění lžou. O tom, že zneužívají klamavou reklamu, snad ani nemusím mluvit.

Státem placení odborníci by měli být těmi, kdo by měl pozitivně ovlivňovat stravovací zvyklosti populace a tím prospívat veřejnému zdraví. Měli by učit veřejnost stravovat se tak, aby převládající výživový styl přestal být prokazatelným hlavním zdrojem poškození zdraví. Je jasné, že odborníci z mnoha důvodů nemohou formulovat podrobná doporučení a musí se uchýlovat k pouhým obecným doporučením, která nakonec sami bagatelizují nebo zjednodušují, když zjistí, že se nesetkala s odpovídající nebo spíše s žádnou reakcí veřejnosti. Kromě toho jsou odtrženi od reality samotné stravovací praxe, a to znamená také od technologie chovu hospodářských zvířat a pěstování zemědělských plodin a technologie výroby potravin. Proto jen velmi obtížně odhalují nelegální postupy výrobců – pokud se o to vůbec pokusí. V důsledku toho jíme potraviny, které svým obsahem mají ke zdravým potravinám hodně daleko.

Toto jsou důvody, proč zcela odmítám stávající výživovou doktrínu a radím čtenářům a veřejnosti obecně nepodlehnout nesmyslným, ve světě již dávno zavrženým, doporučením typu „nejezte vejce a máslo, protože obsahují cholesterol, použijte rostlinné oleje na smažení, protože obsahují esenciální mastné kyseliny a neobsahují cholesterol“. Vadí mi tvrzení státních orgánů a státem placených odborníků, že kvalita současných potravin je na takové úrovni, že není třeba se znepokojovat, protože jsou zdravé a schopné zajistit dostatečný příjem všech živin a ochranných (esenciálních, nezbytných) látek, kterými jsou například vitaminy, minerální látky včetně stopových prvků, enzymy a řada dalších, laické i většině odborné veřejnosti často téměř neznámých složek.

Tvrzení, že naše strava, pokud chceme, je zcela vyhovující a postačující k zajištění dobrého zdraví, je naprostá demagogie, motivovaná alibismem a snahou vyhnout se tlaku veřejnosti v případě, že by se jasně prokázalo, jaká je skutečnost. Korunu tomu nasadili zdravotničtí statistici prohlášením, že zdraví národa se zlepšuje a průměrná délka života prodlužuje, protože od roku 1989 „zdravěji jíme“.

Ve skutečnosti jsou současné potraviny všechno jiné, jen ne zdravé. Nejenom, že nejsou kvalitní, ale ještě ke všemu bývají zdrojem zdravotně nepříznivě působících látek. Tvrzení, že situace se „zlepšuje“, je svým způsobem pravdivé, neznar-

mená to ovšem, že to má podstatný příznivý vliv. Díky internetu je široké veřejnosti umožněn přístup k důležitým informacím, týkajícím se kvality potravin, například nadlimitního obsahu těžkých kovů (rtuti) v některých mořských rybách (některé americké organizace vydávají varování veřejnosti, hlavně těhotným ženám, aby nekonzumovaly tu či onu potravinu z důvodů masivní kontaminace škodlivými látkami). Totéž platí pro kvalitu pitné vody. Tak otevřené informace by si u nás nikdo nedovolil veřejně prezentovat! Vysvětlení spočívá v obavách z politického dopadu, přičemž dalším motivem je oprávněný strach z toho, že se odhalí další průšvihy výrobců potravin.

Kdo z vás by chtěl získat podrobnější informace, nalezne je (byť zdaleka ne v dostatečném rozsahu) v mé publikaci *Co jíme a pijeme aneb výživa pro 3. tisíciletí*. Doufám, že se mi v některé z dalších publikací podaří podat vyčerpávající obraz reality výživy, byť si nejsem jistý, zda veřejnost taková tvrdá fakta vůbec žádá a zda by je přijala. Nedivil bych se jejich odmítnutí, protože slabším povahám při četbě takových katastrofických dat hrozí deprese, především když pochopí, že vlastně neexistuje způsob, jak riziku účinně čelit.

Zásadní chybou těch, kteří netrpí významnými akutními zdravotními problémy nebo vážnými chronickými onemocněními, je přesvědčení, že právě jim se nic zlého nemůže přihodit. S překvapením zjišťuji, že mnoho lidí se chová, jako kdyby měli jistotu, že jsou nesmrtelní. Myslím tím i ve vztahu ke stravování... Jiní lidé si zase s oblibou nalhávají, že „život je nutné si užít a do hrobu odejít se zdevastovaným organismem“. Prý je trapné zemřít „zdravý“. Řada z nás se také obelhává přesvědčováním sama sebe, že „doktoři dnes vyléčí všechno“.

Pravděpodobně žádný jiný faktor není při vzniku rakoviny u disponovaných jedinců tak účinný, jako přejídání (*dr. Williams, USA, rok 1908!*). Základními příčinami rozvoje (nádorových) onemocnění jsou ze 40 % špatná výživa a ze 30 % kouření (*Liga proti rakovině, 1996*).

Ve světle nejnovějších poznatků je evidentní, že ani jedno z uvedených tvrzení nemá absolutní platnost, proto nejsou vytištěna tučně. Dokonce si myslím, že ve druhém případě mají výraznější vliv jiné faktory, především dědičná dispozice, (těžké) virové onemocnění, především v případě osob se sníženou imunitou, a v neposlední řadě stres. Proto je aktivní prevence sestavena z obranných opatření, mezi které patří racionální, individuálně sestavená výživa, přiměřená fyzická aktivita a nácvik autoregulačních technik, nutných k psychické relaxaci. Bohužel, ani to nestačil

Je důležité naučit se využívat možnosti, dané moderními vědeckými poznatky z oblasti přírodní (alternativní) medicíny a používat výhody, vyplývající ze špičkových technologií, uplatňovaných při formulaci receptur volně prodejných doplňků stravy. Tyto výhody, poskytované civilizací, bychom měli využívat dokonce již v počátečních fázích ontogenetického vývoje – a dokonce již před početím!

Poruchy zdraví jsou až příliš často vyvolány chybami ve výživě již v raných vývojových fázích.

Myslím, že pro odborníka a pro toho, kdo se o výživu zajímá, je na této problematice nejzajímavější názorová nejednotnost. Můžeme se divit podceňování a zesměšňování doporučení, jak jíst, ze strany laické veřejnosti, když „jednou je to tak, aby za pár let to bylo zcela jinak“? Stejně tomu je s ekonomickou náročností stravování, protože právě to je hlavní regulační faktor, ve svých důsledcích vedoucí většinu populace k nevhodnému stravování. Dalším, dost možná nejpůsobivějším, faktorem jsou zažitá stravovací zvyklosti (spíše bych měl napsat „zlozvyky“) a do jisté míry také přetrvávání vrozených pudů, v tomto případě snaha jíst hodně, když je co. Téměř každý chce jíst hodně a „chutně“ při co nejmenších nákladech a mnoho lidí dokonce považuje jídlo za jedinou skutečnou životní slast. Výsledkem je obrovská spotřeba levných potravin, které naneštěstí patří mezi ty nejméně zdravé.

Ve formulaci výživových zvyklostí a stravovacího stylu populace se významně uplatňují odborně nepodložená „výživová tvrzení“, záměrně podporovaná výrobci. Tak například, je-li na nějakém druhu margarínu, cenově se vymykajícímu obvyklým typům, uvedeno takové výživové tvrzení, jakým je konstatování pozitivního působení na hladinu cholesterolu, kterou tento margarín významně snižuje, je to dost možná principiálně v pořádku, přesto to je klamavá reklama, protože působení obsažené funkční složky jako takové sice ověřeno je, ale působení potravin o tuto látku trochu obohacené už nikoliv! A to není nic proti jiným problémům. Proto bychom si měli položit otázku, proč například na tučných uzeninách není uvedeno varování ve stylu „škodí zdraví vysokým obsahem živočišného tuku, cholesterolu a konzervačních látek, nevhodné pro děti do 3 let a osoby se zvýšenou hladinou cholesterolu“, když toto všechno je, na rozdíl od působení onoho margarínu, již velmi dobře vědecky prokázáno? Zdá se vám to přitažené za vlasy? Proč tedy je povinnost výrobců cigaret na obal výrazně uvést „kouření způsobuje rakovinu“ (to je mimochodem vědecky jednoznačně neprokázané tvrzení!), ale na balených plesnivých a žluklých „burácích“ to uvedeno být nemusí?

Jak pomíjívá a zcela neefektivní je snaha o modernizaci výživy, demonstruje současný ústup od nových, relativně zdravých praktik, k původním zvyklostem, vyznačujícím se konzumací levných pokrmů ze sortimentu národních kuchyní, mezi něž se sporadicky zamíchají návštěvy amerických restaurací „fast food“. Už vůbec si netroufám hodnotit důsledky rozvoje „ready made food“, což konkrétně znamená použití mražených hotových pokrmů. No, i když, jak znám některé konkrétní osoby a způsob jejich stravování, budou-li se takto stravovat, bude to pro ně daleko menší zlo.

Nabídka „zdravých“ potravin se sice rozšiřuje, ale jen proto, že za zdravé výrobci vydávají i ty, které si toto označení naprosto nezaslouží.

Z čeho by měla vycházet moderní racionální výživa

- ▶ **Moderní racionální výživa by měla být směsí různých výživových stylů, protože v každém z nich je možné najít něco pozitivního.**
- ▶ **Měla by respektovat individuální potřeby jednotlivce v závislosti na pohlaví, věku, fyzické aktivitě a genetických dispozicích a případně na aktuálním zdravotním stavu.**
- ▶ **Musí opustit nic neříkající obecná doporučení a zastaralá pravidla, pohodlná pouze pro úředníky.**
- ▶ **Moderní racionální výživa musí respektovat vědecké objevy a připustit nezbytnost cílené konzumace moderních forem potravin (tzv. funkčních) a speciálních doplňků stravy.**

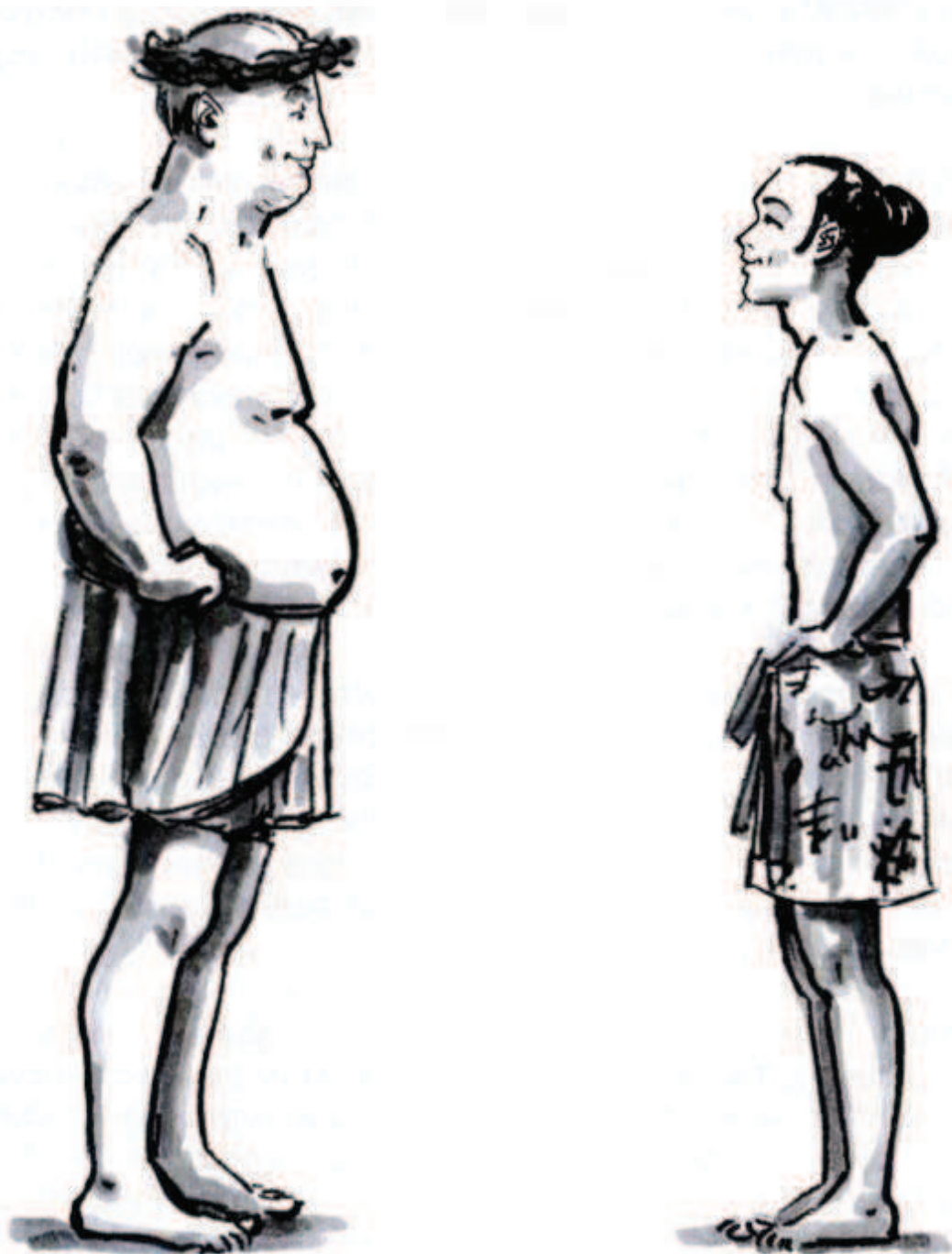
Oficiální věda však dosud odmítá všechny jiné než jí samé vyhovující „přísně vědecké“ postupy. Nechce slyšet o nezbytnosti individualizace skladby stravy v závislosti na genetických dispozicích tak, jak je mj. formuloval dr. D'Adamo ve své teorii výživy podle krevních skupin. Věda také kritizuje relativně příznivě působící, avšak z jejího pohledu „alternativní“ výživové styly, například vegetariánství. Tento styl totiž považuje za rizikový, přinejmenším proto, že by mohl způsobit deficit vitamínu B₁₂ (to nebylo nikdy prokázáno), dělenou stravu má za nesmyslnou proto, že podle jejího názoru organismus reaguje na příjem jakékoliv potravy vyplavením všech druhů enzymů, včetně těch, které nejsou nutné v případě, že se v přijaté potravě nevykytuje živina, kterou by měly trávit, a makrobiotiku, včetně její nové evropské verze považuje dokonce za nebezpečnou.

Nedivím se této situaci, protože vím, že i pro experta je mimořádně obtížné vyjádřit se kategoricky. Nikdo totiž není schopen ověřit efekt a možné důsledky dlouhodobého použití toho kterého specifického výživového stylu. Předpokládám proto, že kolegové i veřejnost budou šokováni zveřejněním návrhu skupiny amerických kolegů na radikální úpravu výživových doporučení směrem k zásadnímu omezení konzumace mléčných výrobků a sacharidových potravin (cereálií, tedy obilovin) a naopak k zastavení kampaní namířených proti masu a tukům.

Doporučení skupiny osvícených odborníků kolegům, aby opustili zažitou tradici nesmyslného křížového tažení proti cholesterolu a v oblasti léčebných diet stejně nesmyslný systém stravování diabetiků, nucených k použití „výměnných tabulek“ a vážení každé porce, jsou přijímány s nechutí a zdůrazňováním, že „je nezbytné provést celou řadu dalších studií“. Faktem je, že stejně kategorickým způsobem se chovají také stoupenci oněch moderních, medicínou odmítaných „alternativ-

ních" výživových stylů, když na ně nedají dopustit a odmítají vysvětlit jimi hlášané principy. Totéž do jisté míry platí o autorech nových teorií, kteří bývají stejně nesnášenliví a neobjektivní.

Nejasnosti provázejí nejen formulaci optimální výživy populace, která pravidelně nesportuje, ale i výživu sportující veřejnosti, tím spíše profesionálních sportovců. Musím přiznat, že mne, jako autora publikace *Sport a správná výživa*, zaskočil relativně malý zájem o výživu ve vztahu ke sportu. Přitom kdykoliv někde přednáším, zjišťuji, že posluchači nemají konkrétní představu o tom, co by mělo součástí výživy sportovce být, nevědí ani, jak se po stránce stravování postarat o vlastní, intenzivně sportující ratolest.



Vratme se však k pohádce o výživovém stylu „vhodném pro kohokoliv“. Jaká je současná situace? Nuže, až dosud odborníci, placení státem (nebo například také ti, kteří jsou poradci organizace zvané WHO – World Health Organization a její specializované skupiny, zabývající se produkcí potravin a výživou – FAO) považují za ideální výživu tzv. **smíšenou stravu**, jejíž doporučovanou nedílnou součástí je konzumace živočišných bílkovin téměř výhradně v podobě drůbežního a rybiho masa a bohatého sortimentu mléčných výrobků. Zdůvodňují to nutností dostatečného příjmu kvalitních bílkovin při současném nízkém obsahu tuku a specifických látek, zvaných puriny, cholesterolu a naopak při vhodném zvýšeném obsahu některých minerálů (především vápníku).

Existuje jedna skupina osvícených vědců, kteří se v současnosti staví na odpor a bez obav zveřejňují vlastní, vědou podložené názory. Například se ukázalo, že ke zdraví vede více cest, tedy více výživových stylů. Je zřejmé, že mimořádně působivým faktorem je genetika. A tak je jasné, nejenom z výše uvedeného důvodu, že je hodně naivní hledat ideál výživy pro celé lidstvo podle stravy populací, vykazujících nejvyšší dosahovaný věk. Těmi jsou Japonci, proto se za vzor správného stravování jednu dobu začal vydávat jejich výživový styl, typický konzumací mořských ryb, rýže, řas a sójových produktů (Japonci nepoužívají a nesnášejí kravské mléko, přesto kupodivu netrpí osteoporózou tolik, jako Evropané). Možná také proto se uchytila makrobiotika, která má své kořeny právě v Japonsku.

V posledních letech se odborníci pochvalně vyjadřují o tzv. středomořské stravě, konkrétně o způsobu stravování Řeků. To kupodivu stále platí! Co na tom, že se nedávno překvapivě zjistilo, že Řekové jsou národem, který je v Evropě na prvním místě ve výskytu obezity!? Co na tom, že se přišlo také na to, že víc než na sortimentu používaných potravin záleží na jejich kvalitě a množství jednotlivých potravinových zdrojů? O vrozených dispozicích ani nemluvě!

Strava zdravých a typicky dlouhověkých populací se vyznačuje nadprůměrnou konzumací domácí zeleniny a ovoce, ovčího masa a speciálních domácích uzenin a mořských ryb, a naopak minimální spotřebou mléka a mléčných výrobků, přičemž téměř výhradně konzumovaným tukem je olivový olej. Významně vyšší je spotřeba červeného vína. Naopak téměř jediným pečivem bývá bílý chléb, ale takový, který u nás už nikdo nezná – připravený s použitím přírodního kvásku.

Nejnověji se diskutuje o dalších převratných novinkách – o výběru potravin a formulaci jídelníčku podle glykemického indexu (GI), o zónové dietě dr. Searse, vysokoproteinové dietě dr. Atkinse a pravděpodobně bych našel další systémy, včetně nyní aktuálně módní paleolitické stravy, která je srovnatelná s dále popsanou „syrovou“, nebo chcete-li „organickou“ stravou. Dr. Mercola, jako jeden z mimořádně kritických a současně velmi nekonvenčních autorů, dokonce dokazuje, že v rámci syrové stravy se její konzument nemusí omezovat na ovoce, zeleninu, ořechy a obilí, ale může jíst i syrové maso a vejce, aniž by riskoval smrtelnou nákazu. Dejme tomu... ale u nás?

Základní fakta pro formulaci optimální výživy

- ▶ Rozhodující je kvalita, nikoliv kvantita stravy.
- ▶ Většina lidí konzumuje minimálně o 1/3 víc energie, než stačí ke zdravému životu.
- ▶ Souvislost mezi kvalitou výživy a kvalitou zdraví je již přesvědčivě dokázána.
- ▶ Současné potraviny nemohou zajistit dostatečné množství ochranných látek.
- ▶ Většina lidí dlouhodobě porušuje zásady správného životního stylu.
- ▶ Mnoho lidí podléhá neetické reklamě na nevhodné potraviny.
- ▶ Mnoho lidí užívá léky, zhoršující kvalitu využití přijatých živin a ochranných látek.
- ▶ Změna skladby stravy může pomoci při léčbě a může zabránit rozvoji řady civilizačních chorob.
- ▶ Neexistuje univerzální typ „zdravého“ stravování, existují však nezbytné podmínky k naplnění pojmu „zdravá“ výživa.



Úskalí alternativních výživových stylů a racionální výživa

Analýza situace ve stravování a zdraví a konstatování nepříznivých souvislostí mne inspirovala k úvahám o možnosti řešení optimální skladby výživového stylu. Tak jsem se dostal až k porovnání přístupu různých autorů a především k analýze různých „alternativních“ výživových stylů. Stručně řečeno – doporučuji mimořádnou opatrnost. Totéž, avšak v mnohem větší míře, platí o svérázných dietních režimech, prosazovaných autory a jejich nejbližšími stoupenci bez špetky sebekritiky a objektivitu. Setkal jsem se také s fanatiky, kteří se uchylují k nátlaku tvrzením typu „pokud to nebudete dělat, jak vám říkám, špatně skončíte“. Jsou mezi nimi jak laičtí fanoušci, tak dokonce i mnozí lékaři, kteří stejnou metodu používají k přesvědčování svých pacientů, že použití jimi doporučovaných léků nebo léčebných postupů je oprávněné a jedině možné řešení. Doufám, že si uvědomujete, stejně jako já, že na takový „brain washing“ (vymývání mozku) nemá právo dokonce ani ten, kdo použitím nějakého alternativního postupu docílil zásadního zlepšení svého zdravotního stavu. Jde totiž o to, jak dlouhé trvání toto zlepšení bude mít, zda k němu vůbec došlo a nakonec také, jaké případné pozdější negativní důsledky by mohl způsobit. Žádný skalní stoupenec jakékoliv víry totiž nepřiznává, že osoby jiného vyznání mohou mít také pravdu. Stejně tak žádný stoupenec specifického výživového stylu nikdy nepřiznává, že navzdory jím používanému „ideálnímu“ výživovému stylu jeho zdraví není zrovna ideální. Jistě, těžko se odolává tomu, kdo je dostatečně přesvědčivý a v dobrém zdraví se dožil vysokého věku.

Nevěřte nikomu, komu je pouhých 30 let, ohání se železným zdravím a vyprávěním o tom, jak se zbavil pomocí nějakého výživového stylu nebo speciálního doplňku desítek chorob.

Snažím se nepodlehnout profesionálnímu postihu, totiž přesvědčení, že jen výživa je základem zdraví nebo že jen jakási správná výživa vás vyléčí, tím spíše, abych doporučoval, bez znalosti konkrétní osoby, jakýkoliv výživový styl nebo léčebnou výživu či doplněk stravy (nebo kombinaci).

Moderní doba přináší nové technologie a nový způsob života, který v nejbližší době zásadním způsobem změní výživový styl. Nyní je to „fast food“, velmi brzy to bude použití polotovary a hotových jídel nikoliv ve formě klasických konzerv v plechu nebo ve skle, nýbrž relativně „čerstvých“, a to vakuovaných nebo zmrazených. Řeknu to na rovinu – mám z toho značné obavy. Mohu si namlouvat, že pro řadu lidí budou tyto nové technologie ve zpracování potravin vysvobozením a svým způsobem to dokoncelepší jejich zdravotní stav, protože jejich způsob stravování díky vlastní přípravě stravy nebo naopak díky stravování v nekvalitních restauracích je ještě mnohem rizikovější. Ale přesto... V oblibě totiž zůstanou „hotovky“, přestože se objevily tlaky (díky předpisům Evropské Unie) je zrušit.

Globalizace výživy ve formě amerických výživových úletů na jedné straně, prezentovaných rychlým stravováním typu „fast food“ a pizzy (také cola, donuts, fritties, soffties, ice cream, milk shakes, cookies) a na druhé konzervami a mraženými hotovými pokrmy, bude mít velmi brzy mimořádně nepříznivý dopad na zdravotní stav populací vyspělých zemí. Na to již upozorňují dokonce i američtí státní úředníci, hovořící o počátku období masového zhoršování výživového a v důsledku toho přenesení zdravotního stavu! Totiž, proč píšu „bude“, když už tomu tak je?

Podle mého názoru, byť se vám to bude zdát neobvyklé potom, co jste si ode mne přečetli některé publikace, zůstává základem moderní racionální stravy Evropana tzv. smíšená strava (lze akceptovat konzumaci libového masa a sporadicky také speciálních funkčních potravin), za předpokladu zásadní změny sortimentu používaných potravin a jejich množstevního poměru, přibližujícího se v principu tzv. „středomořské stravy“, avšak bez již masově rozšířeného přejídání a nezřízené konzumace sladkostí. Tomuto ideálu vyhovuje spíše jihofrancouzská než řecká kuchyně. Sortiment individuálně používaných potravin by se měl co nejvíce přizpůsobit genetickým dispozicím, daným



například vztahem krevní skupiny k výživě, a měl by být inspirován charakteristikou konkrétního jedince, kterou určuje pohlaví, věk, typ aktivity, metabolický typ, somatotyp a v neposlední řadě také cíl, k němuž má konkrétní úprava způsobu stravování vést.

Jaký výživový styl se nejvíce blíží ideální stravě

Možností, jak se stravovat, je (naneštěstí?) víc. Možnost volby však ve většině případů působí lidem problém. Výsledkem je návrat k zažitým zvyklostem. Že nevhodná strava negativně ovlivňuje zdraví? Když není jasné, jak tento problém jednoduše a levně vyřešit, tak raději nic nevědět.

Je možné z široké nabídky vybrat výživový styl (buť z pohledu současné medicíny „alternativní“), který by toto dilema vyřešil? Faktem je, že každému vyhovuje něco jiného, aniž bych tím chtěl maskovat nejistotu a tak podpořit většinou správný dojem veřejnosti, že odborníci nevědí, co vlastně je správné a tedy co doporučit. Tak abyste věděli – pokud kdokoliv z vás bude mít nějaké pochybnosti o tom, co je uvedeno v této příručce, může si obsah porovnat s údaji dalších autorů, z nichž pravděpodobně ten nejpovolanější je dr. Mercola. I když někdy je to specialista hodně neortodoxní. Podrobné informace získáte při návštěvě jeho webových stránek. Čeká vás nejedno překvapení, proto předem upozorňuji, že pro mnohé z vás budou šokující a ve svém důsledku možná dokonce depresivní. Pro ty z vás, kteří umějí dobře anglicky, jsou k dispozici také další webové stránky „amerického původu“, z nichž jistě nejzajímavější jsou stránky dr. Rosedalea. O jeho způsobu diety se dočtete v dalším textu. Pro někoho to možná bude „jen další dietní režim“, v tomto případě využívající teorie působení jistého specifického hormonu, nazývaného leptin, nicméně myslím, že je to řešení lepší, než striktní „no grain diet“ (strava téměř bez obsahu jakýchkoliv cereálií) dr. Mercoly. A jak už to se mnou bývá, opět se asi dočkáte překvapení, protože se můžete dočíst, že velké naděje, vkládané do objevu tohoto hormonu, vysvětlujícího ten pravý princip, respektive příčinu, vzniku nadváhy, se opět zpochybňují.

V dále uvedeném stručném popisu různých alternativních výživových stylů užívám označení „dieta“. Je tomu tak proto, že v takových případech se daný výživový styl používá jako redukční dieta, ale přitom je vhodný i jako stabilní dlouhodobý způsob výživy.

Dělená strava

Popis dělené stravy není na tomto místě aktuální, protože je k dispozici celá řada publikací, včetně receptů. Faktem je, že se poměrně osvědčila. Jistěže se najdou tací, kteří naprosto nekriticky prohlásí, že je to nesmysl a další, kteří tvrdí, že jim tento výživový styl „rozhodil metabolismus“. V tom druhém případě to ovšem nelze vyloučit, protože když se přežene jakákoliv dieta, nekončí to dobře. Myslím, že dělená strava

je poměrně akceptovatelná, a to ve smyslu jejího nárazového uplatnění v případě, kdy se její uživatel snaží výrazně zvýšit příjem některé ze tří základních živin, resp. asi jen dvou, totiž proteinů a nebo sacharidů.

Vegetariánství

Vegetariánství doporučuji především ženám krevní skupiny A a „sacharidovým typům“ (podle systematizace dr. Mercoly). Je naprosto nevhodné pro krevní skupinu 0 a „proteinové typy“ (viz dr. Mercola), kterým vegetariánství, tím spíše striktní, může velmi ublížit. Je vhodné začít nejjednodušší formou, tak zvaným **kvazi-vegetariánstvím** (občas se konzumuje bílé maso a ryby), podle nových názorů je však vhodné vynechat stupeň zvaný **lakto-ovo-vegetariánství** (pouze mléčné produkty a vejce, jinak žádné jiné živočišné produkty), především nejste-li krevní skupina B, a po určitou dobu aplikovat „čistou“ formu vegetariánství, což je správně **veganství**. Tento výživový styl však není vhodný pro děti do 18 let, i v dospělosti musí být jeho vyznavači schopni sestavit skladbu jídelníčku tak dokonale, aby nedošlo k nějaké formě podvýživy.

Podle většiny kolegů je kromě toho nutno používat řadu doplňků, suplujících zřejmý nedostatek některých ochranných látek (minerálů a vitaminů) a podle nejnovějších názorů také proteinů. Vegetariánství a především pak veganství je výživový styl naprosto nevhodný pro krevní skupinu 0! V Čechách je vegetarián, odkázaný na veřejné stravování opravdu „chudák“. Vegetariánská, tím spíše veganská, strava není v nabídce. Skončí to na smaženém sýru, kvěťáku a brokolici. Nebo na zeleninovém salátu. Smažené bezmasé pokrmy sice nejsou tak škodlivé jako masité, nicméně i v tomto případě je nejhorším problémem přepálený tuk, vznik trans-mastných kyselin a také značný nedostatek správných tuků.

Syrová organická strava

Jde o výrazně specifický, i když do značné míry mimořádně zajímavý a jak se zdá dokonce i zdravý, výživový styl. Jediný, zato však naprosto zásadní problém je v nedostatečné dostupnosti vhodných potravin a v jejich mimořádně nízké kvalitě. V Česku je to tedy hodně hygienicky rizikový styl. Troufám si připomenout, že diskutabilní je také s ohledem na naše klimatické podmínky, takže myslím, že je akceptovatelný pouze v letním období.

V původní verzi je organická syrová strava vlastně velmi podobná fruitariánství nebo přísnému vegetariánství. Po zjištění, že doporučené množství bílkovin je obecně relativně dost nízké, dr. Mercola doporučuje konzumaci syrového masa a vajec. Kvalitní zdroje bílkovin z rostlinné říše jsou totiž v drtivé většině případů pro člověka nepoužitelné bez tepelného zpracování (luštění i většina cereálií – obilovin). Má to jeden podstatný háček – jak maso, tak vejce, konzumované v syrovém stavu, by měly mít

vysokou kvalitu, to znamená, že maso by mělo být bio, zcela čerstvé (nikoliv před konzumací zmrazené) a vejce by měla být „stará“ maximálně 3 dny, a to ještě k tomu od slepic, chovaných volně a nekrmených obilovinami!

Sladkovodní ryby z našich „zdravých českých vod“ bych ke konzumaci bez tepelné úpravy nemohl doporučit vůbec a v případě mořských bych u nás radil maximální opatrnost – není možné zaručit jejich hygienickou nezávadnost.

Většina veřejnosti si pod pojmem „syrová strava“ představí stravování svérázných jedinců, inklinujících k duchovnímu životu, vyhublých a neupravených, smířených se sebou i se světem a zcela pasivních. Jiní si takto představují makrobiotiky. No, v tomto případě asi mají k pravdě blíž..

Syrová strava však může využít také potraviny, které sice nejsou tepelně zpracované, ale ke zlepšení jejich stravitelnosti se používají specifické postupy. Když se zamyslíte nad tím, co je možné jíst bez použití tepla nebo mikrovln, určitě vás mnoho surovin nenapadne – kromě již uvedeného masa a vajec to budou také ořechy, med, semena, zelenina a ovoce, ale také máslo, dokonce i čerstvé nepasterizované mléko, jogurty a některé sýry a ryby (viz oblíbené japonské suši) a sušené maso. Lze využít mléčně kvašenou zeleninu a naklíčené obiloviny.

Se syrovou stravou jste se již setkali před několika lety, a to díky publikacím manželů Diamondových *Fit pro život*. Ty vyvolaly rozruch, aby rychle „zapadly“, a to téměř bez efektu. Není divu – stačí připomenout, jak drahá a přitom kvalitativně absolutně nevhovující je zelenina (a ovoce) na českém trhu, jak nikde nedostanete čerstvé mléko, ovoce je uměle dozrávané a chemicky ošetřené...to všechno může vyvolat skepsi a smutek, ale v praxi to znemožňuje konzumaci syrové stravy.

Měl bych připomenout, že termín „syrová strava“ přesně neodpovídá pojmu „přírodní“ nebo též „organická“ strava. Někdy se zaměňuje s „fruitariánstvím“. Na druhé straně „veganství a vegetariánství“ jsou výživové styly, které se částí sortimentu syrové stravy podobají, samozřejmě jsou specifické tím, že se vyhýbají většině živočišných produktů. Naopak syrová strava je vlastně identická s jiným pojmem, kterým je tzv. prastrava (paleolitická strava).

Na druhé straně za úvahu stojí fakt, že člověk je jediný tvor, který se naučil zpracovávat potravu teplem, což významně zvýšilo jeho šanci na přežití – vyhnul se hygienickému riziku a mohl konzumovat potraviny v syrovém stavu prakticky nepoživatelné, takže se velmi rozšířil sortiment potravinových zdrojů. Proto přežil, neuvěřitelně se rozmnožil a nyní velmi utěšeně tloustne.

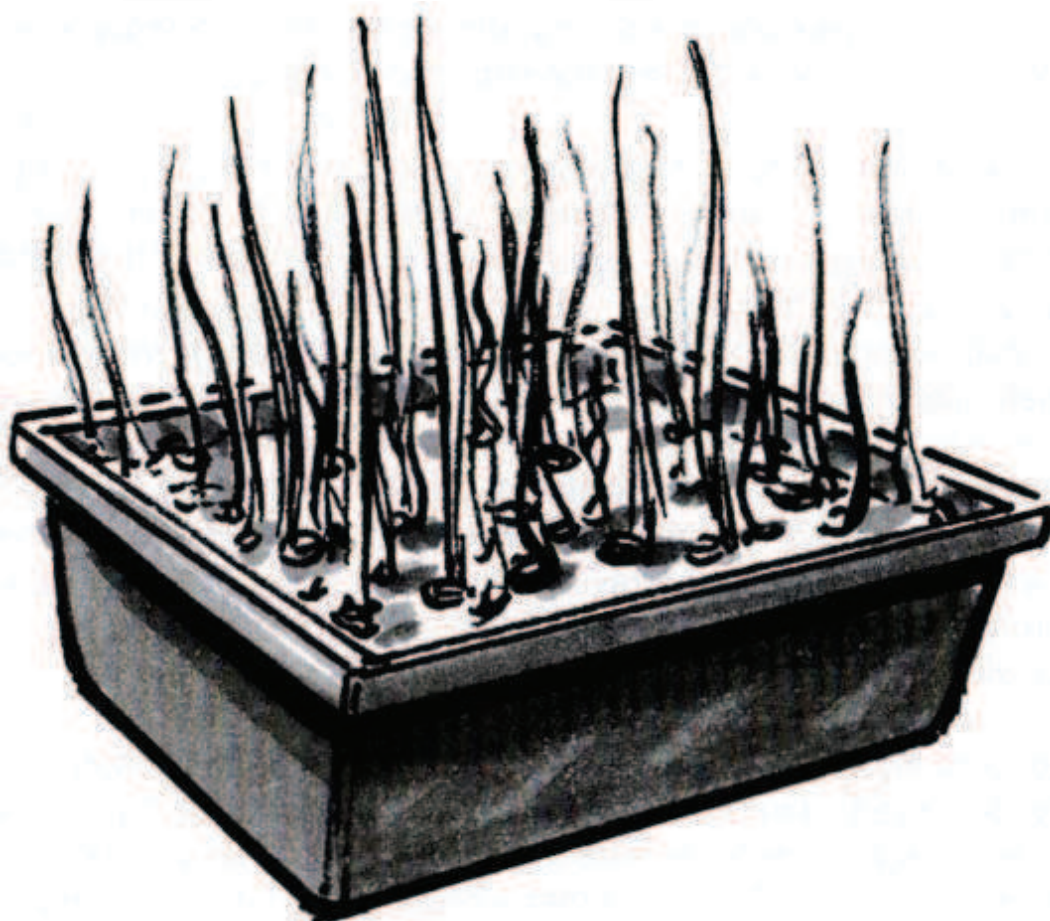
Filozofie syrové stravy vychází z úvahy, že přírodní zdroje potravin jsou plnohodnotné pouze v případě, že se konzumují bez tepelné úpravy. Předpokládám, že také vy jste se již setkali s upozorněním na to, že v důsledku tepelného zpracování čerstvých potravinových zdrojů dochází k zásadním změnám obsahu vitaminů, minerálních látek,

ke zničení obsažených enzymů, ztrátě tekutin, denaturaci obsažených proteinů, oxidaci obsažených tuků... Představte si tedy, že si koupíte průmyslově a za pomoci tepla vyrobenou potravinu, z níž pak doma připravíte pokrm – opět s pomocí tepla! Tak co z toho původního v pro organismus použitelné formě asi zůstane?

Jistě jste se již také setkali s názory – nejezte syrovou stravu, protože je to rizikové po hygienické stránce, nejezte syrovou stravu, protože je hůře stravitelná... No jistě, něco pravdy na tom je. Přesto jsou tepelně nezpracované tuky a proteiny mnohem cennější a lépe využitelné než tepelně znehodnocené.

Možná jste se již také setkali s argumentem, že v případě použití pouze syrové stravy se velmi zužuje sortiment potravin – to je pro ortodoxní stoupence „smíšené pestré stravy“ naprosto neakceptovatelné. Většina populace civilizovaných zemí si zvykla na gurmánský přístup ke stravování, který však nemá nic společného se zdravou výživou.

Jednou z prvních propagátorek syrové stravy byla zřejmě dr. K. Nolfi. Přežila rakovinu prsu, údajně jen díky stravě, založené na syrových bramborách, česneku, listově zelenině a ovoci. Dokonce v určitých fázích svého života konzumovala syrové kravské mléko. Vytvořila systém léčebné výživy, v jehož průběhu se kromě již uvedeného sortimentu konzumovaly mleté obiloviny máčené ve vodě (tzv. Kollathova snídaně), občas



se jedla syrová vejce a pilo se čerstvé mléko (až 1,5 litru denně), občas med. Podobný systém zpracovali dr. Kollath, dr. Mečnikov, dr. Sirtori a dr. Snitzer. Proč to všechno popisují tak podrobně a proč to především popisují do jisté míry opakovaně? Protože jde o princip! Protože jde o to, co bychom vlastně měli jíst. Faktem je, že některé přírodní zdroje potravy, jakými jsou vlastně všechny luštěniny a většina obilovin, s výjimkou vloček (většina jich je ovšem vyrobena z loupaných cereálií za použití tepla) se nedají v syrovém stavu konzumovat. Jistě je možné nechat obilovinu naklíčit (když se to nedaří, je to důkaz, že obilky byly chemicky ošetřeny!), nebo alespoň na několik hodin namočit do studené vody. Snad by to i bylo použitelné u dospělých, nikoliv však u batolat a dětí předškolního věku.

Za podmínek současné produkce, skladování a prodeje potravin nelze konzumovat syrové maso a ryby, o drůbeži ani nemluvě. Výjimkami jsou, kromě syrového hovězího a čerstvých syrových vajec, také čerstvá syrová drůbeží nebo králičí játra, syrové brambory a syrové ryby. Z toho plyne, že s ohledem na vysokou pravděpodobnost biologické (hygienické) kontaminace (například mořské plody) a dosud obtížně hodnotitelného rizika obsahu virů a prionů (nelze je zničit teplem) je konzumace výhradně syrové stravy nejenom nepřilíživě reálná, ale spíše zcela nemožná. Toto konstatování by v případě, že by zastánci syrové a paleolitické stravy měli pravdu, bylo velmi smutné, protože by znamenalo odsouzení většiny lidstva k pomalému ničení si zdraví a předčasné smrti.

Pozor! Zcela odlišná od „syrové“ je tzv. **studená strava** tak, jak ji chápeme a používáme dnes. Studená strava prošla tepelnou úpravou, nemá tedy naprosto nic společného s výhodami skutečné syrové stravy.

Syrovou stravu lze přirovnat ke zmíněné paleolitické stravě člověka, který neznal oheň a byl odkázán na „sběr“, případně lov. Skutečně – opice se živí výhradně syrovou stravou a pokud musí konzumovat jinou, strádají a předčasně umírají. Nejsou to však vegetariáni nebo striktní fruitariáni (pojídači ovoce a plodů). Také tito tvorové konzumují nárazově živočišné zdroje. Paleoantropologové prokázali, že člověk-sběrač měl často zničené zuby (skousané až na dřevě). Důvodem byla nutnost konzumovat potraviny, které by za normálních okolností nejedl, protože by je buď nestrávil, nebo „nerozmělnil“ v ústech. Neměl k tomu uzpůsobený chrup tak, jako mají lidoopi. Naopak, není pravda, že by naši předkové byli nějak mimořádně zdraví..

Teoretický seznam potravinových zdrojů pro syrovou stravu – ovoce a zelenina, naklíčené luštěniny a obiloviny, maso, zvnitřností především játra, některé ryby, vejce, čerstvé mléko a kysané mléčné výrobky, ořechy a semena, rostlinné oleje.

Proč nejíst syrovou stravu

1. Syrové luštěniny jsou nepoživatelné, s výjimkou naklíčených, ale ani jejich konzumaci není vhodné přehánět, protože obsahují pro některé krevní skupiny nepřijatelné a zaživací trakt poškozující lektiny a antinutriční faktory. Jsou proto obtížně stravitelné a v syrovém stavu vyvolávají závažné zaživací potíže.

2. Maso, ryby i vejce jsou v syrovém stavu v současných podmínkách jejich produkce hygienicky značně rizikové. Jíst syrové ryby (u nás) nedoporučuji. Námítky hygieniků proti konzumaci syrového masa, mléka a vajec jsou namístě. Přesto se jistý světově uznávaný odborník kriticky vyjádřil ve smyslu, že „strach má velké oči“. Má hodně pravdy. Při konzumaci syrových potravin je nutné mimořádně dbát na hygienu a určitě by nebylo možné potraviny skladovat tak dlouho, jako je to běžné v případě potravin průmyslově konzervovaných. Ideální by bylo použití produktů ekologického zemědělství v kvalitě „bio“.
3. Tepelně neošetřené mléko je hygienicky rizikové, většina mléčných výrobků je předem tepelně ošetřena.
4. Potraviny konzumované v syrovém stavu musí být zcela čerstvé. Vzniká problém skladování před prodejem i po nákupu.
5. Kvalita syrových potravin značně kolísá v závislosti na jejich původu, způsobu pěstování nebo chovu a v neposlední řadě i na podmínkách skladování.
6. Ořechy jsou sice považovány za ideální potravinu, nicméně ani ony nejsou bez kazu – obsahují hodně fyátů a šťavelanů, které nedovolí obsaženému vápníku ideálně se vstřebat. Pokud by tvořily základ energetického příjmu, mohly by, především při nedostatku tekutin, provokovat vznik močových kamenů. Kromě toho mohou být žluklé nebo plesnivé.
7. Sortiment čerstvé zeleniny je v českých zemích minimální a její kvalita, především v zimě a na jaře, je velmi nízká.

Jistě je zajímavé zmínit se o zkušenostech některých odborníků – jeden z nich popisuje, jak váleční zajatci umírali i při relativně energeticky bohaté, avšak živinově nevyvážené a především tepelně zpracované stravě, kdežto dobře přežívali ti, kdo v jiném vězení měli stravu o mnohem menším obsahu energie, zato pouze v syrovém stavu (včetně ve vodě pouze namočené částečně loupané rýže). Nuže, řeknete si nyní, ono na té syrové stravě asi něco bude, naneštěstí přesvědčivý důkaz pro interpretaci zmíněného pozorování neexistuje, protože si nikdo netroufl takového nehumánní „experimenty“ zopakovat.

V českých podnicích veřejného stravování se opět objevil „tatarák“. S touto podmínkou, že vám ho předloží pouze „na vlastní přání“, což znamená, že když dostanete nějakého parazita nebo Salmonelu či snad ještě něco horšího, není to jejich problém. Jistě víte, o co se jedná – je to dvakrát mleté kvalitní hovězí maso (měla by to být svíčková, ale ještě ke všemu „škrábaná“) se syrovým vajíčkem. Je to pokrm relativně „hladový“, proto k němu dostanete na přepáleném oleji připravené chlebové topinky, posypané sušeným česnekem. Co se týče biologické hodnoty a stravitelnosti syrového hovězího masa a slepičího vejce, je to jasný ideál.

Ale nikomu nedoporučuji konzumovat tento pokrm ve většině tuzemských restaurací. Pokud na věc nemáte tak pesimistický pohled jako já, pak se informujte o kvalitě přípravy pokrmů a kvalitě používaných surovin v českých restauracích.

Zvažte další důležité údaje – zvířata, jejichž maso (svalovinu) konzumujete, nemusí být v pořádku, jsou-li k jejich krmení používány cereálie, antibiotika a růstové hormony. O možném obsahu řady dalších chemikálií raději ani nemluvíme. Stává se, že namísto mimořádně užitečné konjugované kyseliny linolenové (CLA) je ve svalovině vyšší obsah mastných kyselin řady omega-6 namísto CLA a omega-3 mastných kyselin a ještě k tomu znatelně vyšší podíl trans-mastných kyselin. Pak je samozřejmě problematické doporučovat konzumaci významného množství takového masa. Totéž však platí pro maso drůbeží.

Je tu ještě jeden důležitý fakt – stoupenci tohoto výživového stylu totiž mohou, nejsou-li ke své smůle náhodou nositeli krevní skupiny 0, konzumovat čerstvé kravské a kozi mléko, tedy mléko od zdravého zvířete, čerstvě nadojené. Pokud nebudete ochotní konzumovat syrové maso, ryby a vejce, ale ostatní základní potraviny požitelné bez tepelné úpravy ano, musíte si uvědomit, že tento styl je vhodný téměř výhradně jen pro krevní skupinu A.

Myslím, že v dnešní době je výhradní konzumace pouze syrové stravy téměř nerealizovatelná. Ostatně, nikdo také ještě nepřinesl důkaz, že by tento výživový styl, praktikovaný celoživotně, poskytl konzumentovi zásadní výhody, včetně pevnějšího zdraví nebo delšího věku, nebo že by významně snižoval zdravotní riziko obvyklé



stravy. I když... jsem až příliš nakloněn úvaze o tom, že za jistých podmínek by ona „prastrava“ byla skutečně optimem. Ale jak ji realizovat dnes? Nemožné! Doporučuji tedy alespoň konzumovat co nejvíce skutečně čerstvých „syrových“ potravin.

Makrobiotika

S ohledem na totální zmatky ve formulaci pravidel tohoto zvláštního výživového stylu jej nemohu doporučit, snad jen s výjimkou krátkodobého použití pro osoby krevní skupiny A. Pokud možno jen v případě, že ti jsou prokazatelně „sacharidovými typy“ (podle dr. Mercoly). Jisté je, že nositelé krevní skupiny 0 budou po přechodu na tento styl hubnout hodně rychle. Pokud ovšem chtějí, protože to potřebují. Jiné změny směrem ke zlepšení zdraví, však určitě nenastanou. Možná naopak. Existuje jediná výjimka. Tou je mimořádně vážný zdravotní stav. To platí pro jakoukoliv krevní skupinu. Kromě toho je jasné, že dříve nebo později opět přejdou na „masitou“ stravu, která je pro ně přirozená a jejímuž „volání“ nemohou nepodlehnout. Na tomto místě nechci polemizovat s agresivními stoupenci makrobiotiky, k jejichž zbraním patří obvinít kohokoliv, kdo jim oponuje, ze zbednělosti a navíc ho označit za „smrtelně nemocného“. Faktem je, že nejnovější objevy ve výživě jednoznačně ukazují na neoprávněnost makrobiotiky nebo přinejmenším na její nevhodnost pro minimálně 2/3 celé populace. Konzumace nadměrného množství vlákniny a významného množství lektinů a fytátů vede k poškození zažívacího traktu, zásadním způsobem zhoršuje vstřebávání důležitých minerálních látek (vápník, hořčík a zinek) a vitaminů (vitamin B₆ a D₃). To má další nepříznivé důsledky. Již se také podařilo prokázat, že nesnášenlivost lepku by v případě přechodu na makrobiotickou stravu mohla mít doslova fatální důsledky. A když uvážíme, že v důsledku systematické nadměrné konzumace potravin s obsahem lepku se vyskytují celiakie nebo přinejmenším různých stupňů nesnášenlivosti lepku dále zvyšuje, pak je nasnadě, že mnoho autoimunitních chorob, včetně revmatismu a nebo na druhé straně lupénky, má příčinu v konzumaci lepku.

Strava podle krevní skupiny

Jedná se o ideální režim v případě, že se „nezhroutíte“, když zjistíte, co všechno nesmíte a co naopak musíte. Ale to je jen první dojem! Horší je, že řada doporučených potravin je díky „pokrokům v potravinářské technologii“ natolik změněná, že již neodpovídá původním a na konzumenta tudíž působí naprosto odlišně. To pak vyvolává dojem, že daný systém je špatný.

Dieta dr. Atkinse

Tento výživový styl („styl“ je to proto, že je možné používat ho v podstatě po neomezenou dobu) je naprosto mimořádný přístupem k použití základních živin a přeneseně poté potravin. Jeho obsahem je doporučení konzumovat libovolné množství

masa a tuků, zato téměř žádné sacharidy, to znamená především obiloviny a z nich produkované cukrářské a pekařské výrobky. Samozřejmostí je zákaz konzumace jednoduchého cukru a slazených nápojů.

Autor byl za svůj život (nedávno zemřel na srdeční onemocnění, přičemž evidentně trpěl nadváhou) pronásledován několika pacientkami, kterým některý lékař poradil podat žalobu pro poškození zdraví v důsledku použití této diety k redukci nadváhy. Podle mého názoru je žaloba (teoreticky) oprávněná – vysokoproteinová strava bez jakýchkoliv sacharidů a především realizovaná téměř výhradně s použitím živočišných zdrojů je bohatá na tuky a cholesterol a náročná na dobrou funkci žaludku, slinivky, jater a ledvin. Pokud současně není konzumováno poměrně značné množství ryb a dotyčná osoba zároveň pravidelně necvičí, může přece jen dojít k markantnímu zvýšení hladiny triglyceridů a „špatného“ cholesterolu, k nadměrnému „překyselení“ vnitřního prostředí a selhávání ledvin doprovázenému zvýšením krevního tlaku.

Tento výživový styl je „starý“ již víc než 20 let a poté, co došlo k výše zmíněným žalobám, upadl v zapomnění. Před nedávnem však opět prodělal renesanci (pravděpodobně proto, že stále stoupal výskyt obezity a metabolických poruch) a nyní je opět módní. Podporuje ho také dr. Mercola. Vysvětlují si to selháním jakýchkoliv jiných pokusů o formulaci účinných, obecně platných a zdraví podporujících redukčních diet a stoupajícím výskytem obezity v rozvinutých zemích, především v USA. Tato situace provokuje odborníky k testování a hodnocení efektu této diety. Nejnovější zprávy hovoří o jednoznačně nejvýraznějším efektu tohoto postupu v porovnání s obvykle aplikovanými standardními redukčními dietami. Tento fakt pochopitelně mnoho specialistů irituje, a proto se snaží degradovat význam Atkinsovy diety za každou cenu. Používali k tomu argumenty, plynoucí z nedostatečně rozsáhlých studií, jejichž výsledky jsou málo průkazné. Následně na jejich základě formulují varování před použitím této diety s odkazem na riziko negativních důsledků, popisovaných jako ztráta kostní hmoty a tvorba některých typů močových kamenů. Objektivní kolegové však hovoří spíše o riziku rozvoje stavu, zvaného „ketóza“ a naprosto průkazném vzniku „překyselení“, přičemž překvapivějším zjištěním je úprava zvýšené hladiny cholesterolu a většinou také triglyceridů. To musí být šok pro ty kolegy, kteří jako lvi bojují za nízkotukovou stravu s použitím tuků rostlinného původu, včetně margarínů.

Upozorňuji, že dieta dr. Atkinse je naprosto nepřijatelná pro osoby, trpící metabolickým onemocněním zvaným dna a pro ty, kdo mají, jak se říká, „slabý“ žaludek. Hrozí jim akutní stav hnilobné dyspepsie (důsledek nedokonalého trávení živočišných proteinů, který vede k tvorbě hnilobných produktů, poškozujících tlusté střevo a provokujících vznik nádorových onemocnění tohoto úseku trávicího traktu). Stav je provázen páchnoucím průjmem. Další kontraindikací jsou nádorová onemocnění, především zažívacího traktu, pokročilý věk, těhotenství a kojení, ledvinová onemocnění a krevní skupina A negativní. V hodnocení možnosti použití této diety, nebo jak jsem již uvedl spíše specifického výživového stylu, jsem velmi opatrný, k čemuž mne motivují výše zmíněná rizika.

Strava bez cereálií – „no grain diet“ dr. Mercoly

Tento výživový styl je svým způsobem opatrnější v doporučeních skladby živin než dieta dr. Atkinse, respektive asi by se dalo říci, že není tak striktní. Je také hodně podobný organické (paleolitické) stravě s tím, že upozorňuje na existenci tří metabolických typů – sacharidového, smíšeného a proteinového. Dr. Mercola je stoupencem dr. Atkinse, což se projevuje také ve formulaci názorů a doporučení. Zmíněný autor nachází celou řadu důvodů pro zásadní omezení konzumace cereálií (obilovin), přičemž zdůvodněním je jejich nepříznivý vliv na produkci inzulínu. Dalším je zvyšující se výskyt celiakie.

Paleolitická strava

Tento svérázný název výživového stylu je dán dobou svého původu, totiž „dobou kamennou“, obdobím někdy před 40 000 lety. Kupodivu se našli odborníci, a to dokonce profesori univerzit v oboru fyziologie a výživy, kteří po studiu způsobu stravování našich předků došli k názoru, že výživový styl, popisovaný jako „lovec a sběrač“, byl zcela ideální pro tehdejšího člověka, a že je dokonce stejně vhodný i pro člověka současného. Zdůvodňují to konstatováním minimální změny genetické výbavy člověka za uvedené období do dneška. Začátek pěstování zemědělských plodin a hospodářských užitkových zvířat dokonce prohlásili za začátek období rostoucích zdravotních problémů, daných působením škrobů na produkci inzulínu.

Nemyslím si, že na tomto místě je prostor pro odbornou diskusi, proto přejdu přímo k vlastnímu hodnocení. Není pravda, že nedošlo ke změně genetické výbavy člověka. Došlo, důkazem jsou například čtyři různé krevní skupiny. Ke změně genové výbavy dochází neustále, i když se zdá, že hodně nepozorovaně, ale genetici by jistě našli desítky různých příkladů, kdy působí například i jen krátkodobé použití nějaké látky. Není pravda, že paleolitický člověk byl zdravý jako řípa. Není pravda, že člověk může jíst pouze syrové maso a kořínky, protože na to nemá zuby. Ostatně, naši hodně vzdálení příbuzní – lidoopi, mají mnohem silnější zuby a čelisti a přesto se živí především vegetariánsky. Lidstvo by pochopitelně bez zemědělství nepřežilo.

Pokud by obhájci paleolitické stravy chtěli prosadit tento způsob stravování masově, nikdy by nemohli uspět, protože moderní člověk se z mnoha důvodů nemůže vrátit k lovu a sběru. Poměrně absurdní je také představa, že všichni budeme konzumovat pouze tzv. bio-stravu. V tomto případě však tvrdím, že bio-strava (tedy strava vyprodukovaná bez použití jakékoliv chemie a v případě zvířat pouze za předpokladu krmení pro ně přirozenou stravou) je velmi prospěšná pro zdraví. Nic víc, nic míň, protože představa, že jí v dohledné době budeme moci konzumovat všichni, je skoro stejně absurdní, jako zavelet civilizovanému lidstvu „zpátky na stromy“ nebo jinak – „do stepí a džunglí“!

Dieta dr. Rosedalea

Jde o naprostou novinku, na kterou u nás ještě nikdo z odborníků nestačil reagovat. Už se těším na ten poplach, až se k nim tento mimořádně specifický způsob stravy dostane. Je to něco až neuvěřitelného. Složení stravy ve smyslu obsahu jednotlivých živin je totiž zcela šokující. Zdá se, že pro dr. Rosedale jsou všichni autoři jiných režimů naprostí ignoranti. Ale musím přiznat, že jeho argumenty jsou velmi přesvědčivé a dokonce se „obávám“, že naprosto pravdivé. Jde o to, že doporučených až 50 % tuků (vhodného typu) nebylo nikdy ve stravě člověka obsaženo, když vynecháme Inuity (Eskymáky). Takže nakonec to skončí tak, že sice budete jíst 50 % tuků a 20 % proteinů (více je podle autora zdravotně rizikové – asi nečetl dietu kolegy dr. Atkinse, že?), ale přece jen „pouze“ 30 % sacharidů. Ano, možná to má něco do sebe, až na to, že ani to vám nepomůže, pokud bude váš celkový denní energetický příjem dlouhodobě již jen mírně vyšší než výdej energie povýšený o základní energii nutnou k udržení životních funkcí.

Možná jsem měl popis tohoto systému stravování začít něčím zcela mimořádným, totiž popisem objevu zajímavého hormonu, nazvaného **leptin** (z řečtiny „tenký“). Tento hormon je produktem tukové tkáně, o níž se ještě nedávno vědci domnívali, že je po stránce produkce nějakých zajímavě působících látek zcela „jalová“. Hodně zajímavostí a podrobností se o tomto hormonu dočtete na internetu.

Stručně řečeno, jedná se o peptidový hormon, regulující nejenom hospodaření s tuky a pocit hladu, ale i činnost štítné žlázy, stejně jako oběhové funkce. Dokonce se nyní jeho nadbytek u obézních lidí (a velmi pravděpodobně také souběžné snížení citlivosti tkání na něj) považuje za hlavní příčinu vzniku rakoviny prostaty u mužů a prsu u žen. No, buďme tradičně „vědecky skeptičtí“, protože rakovina obou zmíněných orgánů se vyskytuje minimálně stejně frekventovaně u štíhlých jako u obézních. Souběžně se nadbytek leptinu projeví poklesem produkce růstového hormonu, což by mohlo vysvětlit nabírání tukové hmoty i rychlejší stárnutí.

Nejdůležitější vědecké práce o leptinu byly napsány v roce 1996. Praktický význam údajně shrnuje dr. Richard, který je podle internetových stránek hlavním expertem na leptin a autorem publikací *Mastering Leptin* a *The Leptin Diet*. Jistě se nyní divíte, protože jsou tedy k dispozici dvě praktické příručky, dvě „leptinové diety“ dvou autorů. Faktem je, že knížku dr. Rosedalea jsem četl, onu druhou ještě ne. Nuže, podstatné je, že leptin existuje, stejně jako důsledek jeho působení. Pokud je inzulin hormonem regulujícím hladinu glukózy v krvi, pak leptin je v podstatě jeho nadřízeným. V případě, že dojde ke snížení citlivosti tkání na tyto dva hormony, vznikne problém obezity a oběhových chorob.

Porucha produkce leptinu je pravděpodobně způsobena změnou činnosti tzv. ob genu, který reguluje jeho tvorbu. Podle mého názoru tedy není jisté, zda je možné zásahy z vnějšku (ve formě změněného složení stravy nebo působením dále uvedených doplňků) jeho nevhodně zvýšenou tvorbu zastavit nebo eliminovat jeho nepříznivý dopad. Snad až po ověření možnosti vyřazení ob genu z činnosti, nebo poté, až bude

jasné, že zatím používané doplňky budou skutečně účinné. Totiž, ony jsou účinné, ale jde o to, zda je jejich působení směřováno právě proti nadměrné tvorbě leptinu nebo proti změně citlivosti tkání.

Doplňky k omezení negativního působení leptinu

Tyrosin, selen, mangan, CLA, omega-3, tokotrienoly, chróm, kyselina hydroxycitronová, taurin, vinpocetin, koenzym Q₁₀, acetyl-L-karnitin, niacin, biotin, kyselina listová, DHEA, 5-HTP, pregnenolon...

Strava podle ájúrvédy

Tento stravovací režim vychází z filozofie blízké obyvatelům Indického poloostrova, kde má tisíciletou tradici, stejně jako její základ, totiž ájúrvédská medicína. Tento specifický výživový styl a zmíněná medicína jsou blízké přírodě, důležité na něm ovšem je respektování individuálních rozdílů mezi lidmi – používá typologii podobnou té, kterou známe z Evropy, zná však pouze tři typy (váta, pitta, kapha) na rozdíl od našich čtyř (cholerik, sangvinik, flegmatik a melancholik).

Způsob stravování je blízký jakési specifické formě vegetariánství, takže převažující živinou jsou sacharidy. Důležité je, že lékař dokáže poměrně přesně zjistit aktuální stav pacienta a úpravou složení stravy normalizovat vychýlenou rovnováhu. Jednou se



proto používá čerstvá, tepelně neupravená strava, jindy naopak strava hodně horká a kořeněná. Větší denní jídlo se kupodivu začíná sladkostí – když se nad tím zamyslete, pochopíte, že je to hodně logické (viz působení cukrů na hladinu krevního cukru – glykemický index). Indická, nebo chcete-li ajúrvédská, strava je tedy pro Evropana poměrně svérázná, třeba i tím že je hodně kořeněná a většinou dost „ostrá“. Není se čemu divit, svým způsobem to byla a je účinná ochrana proti některým parazitům. O této stravě jsem psal podrobněji již dříve, dokonce jsem popsal systém „normalizace“ zdravotního stavu úpravou složení a způsobu přípravy používané stravy. My si na tomto místě můžeme vzít z ajúrvédské stravy příklad tím, že budeme přemýšlet, kdy je vhodná syrová strava (jistěže především v létě nebo u lidí „horkokrevných“, tedy s nadměrnou činností štítné žlázy) a kdy naopak ostrá, velmi horká a dokonce i více tučná (zimní období nebo u lidí, kteří trpí nedostatečnou činností štítné žlázy, což mohou být například ženy v období přechodu – taková strava, to je jistě přesný opak toho, co po nich chtějí kolegové... že?).

Shrnutí možností využití alternativních výživových stylů

Zdá se, že diskuse na téma složení stravy, vhodné pro redukci nadváhy ale také pro běžnou výživu, bude pokračovat a bude opravdu vášnivá, jak jsem již naznačil dříve. Jde totiž o to, v čí prospěch je možné rozsoudit extrémní přístup dvou znesvářených stran, a to stoupců vegetariánství a zastánců vysokoproteinové, převážně masité stravy. Vědce a oficiální odborné instituce provokují právě takoveto extrém k analýzám (je třeba podotknout, že přestože se jedná o vědecké instituce, nemusí být jejich analýza zcela objektivní...), jejichž závěry jsou publikovány i na webových stránkách.

Abych zkrátil text do přijatelného rozsahu, rozhodl jsem se formulovat jen stručné závěry a uvést některé prameny. Zdroje informací o oficiálním přístupu konkrétních odborných institucí jsou uvedeny na konci knihy. The American Heart Association's Nutrition Committee (čili Americký výbor pro srdce a výživu) prostudoval pět hlavních vysokoproteinových diet a následně varoval před riziky jejich dlouhodobého použití. Výsledky byly publikovány v říjnu roku 2001 v časopise *Circulation*, oficiálním vědeckém časopise Americké společnosti pro srdce. Proti dlouhodobému použití hyperproteinové diety se postavili i tak slovní specialisté, jakými jsou dr. Ornish, dr. McDougall, dr. Weil, dr. Eckel a dr. Frank. Podrobné výsledky diskuse si můžete najít na internetové adrese uvedené na konci knihy v kapitole o zdrojích informací.

Experti na výživu také analyzovali účinky a důsledky několika populárních redukčních diet (Weight Watchers, the Atkins diet, the Carbohydrate Addict's diet, dr. Ornish's diet, dr. Weil's diet, the Zone, the Pritikin Principle, Living Low Carb diet a Protein Power and Sugar Busters). Ukázalo se, že navzdory rychlému efektu vysokoproteinových režimů, má právě tento postup neúnosně více rizik než ostatní zmíněné.



Mýty a omyly ve výživě

Mléko je důležité pro zdraví

Mléko se u nás pasterizuje kvůli obavám z nákazy, která údajně hrozí při konzumaci čerstvě nadojeného. Zdá se, že něco není v pořádku, protože například v Rakousku je čerstvé mléko relativně běžně dostupné. Kromě toho, pasterizované mléko není dokonale chráněno před viry a některými bakteriemi. Přitom je tento postup jeho zpracování spíše nevýhodný, protože způsobuje vznik částečně denaturovaných a tím pádem znehodnocených důležitých proteinů (imunoglobuliny), aniž by se naopak zamezilo alergizujícímu působení některých jiných proteinů. Pasterizace také ničí přirozené enzymy pomáhající trávení v případě konzumace čerstvě nadojeného mléka, snižuje obsah vitaminů (především B₁₂ a B₆). Nezabrání ani zažívacím obtížím (tzv. střevní kolika) po podání takto technologicky ošetřeného mléka kojencům a batolatům. Chronická konzumace pasterizovaného mléka také prokazatelně zvyšuje riziko vzniku osteoporózy, artritidy, oběhových onemocnění a rakoviny. Současně se mění struktura tuků (v důsledku předcházejícího procesu egalizace, čili „rozmixování“, přítomných tuků, které zabraňuje jejich usazování na stěnách distribučních forem obalů). Tuky se tak stávají dokonale vstřebatelnými a jsou příčinou vzestupu hladiny „špatné“ frakce cholesterolu.

Dalším faktorem, negativně ovlivňujícím kvalitu mléka řady producentů, je krmení krav obilovinami namísto trávou – výsledkem je změna skladby v mléce přítomných tuků, když například dochází k zásadnímu snížení obsahu velmi užitečné CLA (konjugované kyseliny linolové). Tato fakta vysvětlují rozpor mezi tvrzením některých současných osvědčených dietologů a světového jasnovidce Cayse, který ve své době označil mléko jako zdravý nápoj. Tehdy se ovšem pasterizace neprováděla. V souvislosti se současnou produkcí mléka v Čechách je lepší snad raději ani nepřemýšlet o možných důsledcích zneužívání antibiotik, růstových hormonů, močoviny, masokostní moučky a řady dalších škodlivých chemických látek obsažených v krmení hovězího dobytka.

Podle nejnovějších vyjádření odborných kapacit souvisí konzumace pasterizovaného mléka, zahájená v nejtětlejším dětství, s vysokým rizikem vzniku schizofrenie nebo autismu!

Rizika konzumace kravského mléka a mléčných produktů

1. Obsah mléčného cukru – laktózy

Hrozí riziko nesnášenlivosti mléka kvůli laktóze, v Evropě však údajně výskyt této poruchy čítá jen několik procent populace.

2. **Obsah bílkoviny zvané kasein**

Kasein je hlavní bílkovinou kravského mléka, na rozdíl od mléka mateřského. Zvyšuje riziko autoimunních onemocnění, ekzémů a astmatu. Vysoký obsah této bílkoviny přetěžuje játra, dochází k zahlenění. Tato bílkovina údajně působí zvýšení hladiny cholesterolu, podle dr. Turka však jen v případě králíků, nikoliv lidí. Může být „návyková“, což by vysvětlovalo závislost některých lidí na mléce.

3. **Obsah cizorodých látek**

Mléko může obsahovat těžké kovy, zbytky antibiotik, polychlorovaných bifenyly a růstových hormonů.

4. **Mikrobiální riziko**

Mléko může obsahovat bakterie a viry (někdy Salmonelu, jindy bakterie vyvolávající TBC, viry provokující leukemii a slintavku...). Je otázkou, do jaké míry je mléko soukromých zemědělců těchto rizik zproštěno. Syrové kravské mléko bohužel není sterilní, takže když je zvíře nemocné a ještě ke všemu je mléko nehygienicky dojeno a následně není tepelně ošetřeno, riziko je neúnosně vysoké! Alespoň u nás.

5. **Pravidelná konzumace mléka je údajně příčinou zhoršující se plodnosti žen**

Dosud jde pouze o podezření související s rizikem rakoviny vaječníků.

6. **Vysoký příjem vápníku „nekrytý“ příjmem hořčíku může zvyšovat riziko trombózy**

Toto tvrzení dosud není definitivně prokázáno, nicméně je jisté, že riziko je vyšší ve vyšším věku.

7. **Špatná stravitelnost mléčných bílkovin**

Lepší stravitelnost mají tzv. adaptovaná mléka, vyznačující se zvýšeným obsahem syrovátky a ošetřená sprejovým sušením nebo UHT technikou (raději než pasterizací).

8. **Mléko jako zdroj vápníku není ani zdaleka zdrojem jediným**

Mléko je možné nahradit zelenou (listovou) zeleninou a luštěninami či celozrnnými obilovinami. I když, pokud bude vyslyšen požadavek „méně mléka a mléčných výrobků a obilovin a naopak více masa“, může problém nedostatku vápníku skutečně vzniknout. Kromě toho je k dokonalému využití vápníku nezbytné mít jistotu dostatečné produkce žaludeční kyseliny chlorovodíkové, trávicích enzymů (slinivka), a vitaminů D, A a K.

Vysoký příjem vápníku je údajně prevencí oběhových onemocnění, ale současně je také rizikem možného vývoje některých typů nádorových onemocnění.

Stejně tak není vápník nebo dokonce pravidelná konzumace mléčných výrobků prevencí vzniku osteoporózy. Její hlavní příčinou je vrozená dispozice, spolupodílí se hormonální nerovnováha, nedostatek nebo naopak značný přebytek fyzické aktivity a nadbytek kyseliny otvorné stravy při případném nedostatku produkce žaludeční kyseliny solné.

Navrhuj pravidelně a v relativně malém množství konzumovat funkční potraviny na bázi zakysaného mléka.

Těmito potravinami jsou především zakysané nápoje nebo jogurty, obohacené dvěma druhy fyziologicky účinných látek – prebiotiky a probiotiky. Výraz probiotikum přísluší užitečným (symbiotickým) bakteriím žijícím ve střevním traktu. Jsou to především rody *Laktobacillus*. Jejich význam je mimořádný, protože zabraňují přemnožení bakterií a kvasinek, které mohou být zdrojem velkých potíží. Stejnou, ne-li lepší, službu mohou udělat i jiné bakterie, například *Bifidobacterium* nebo *Enterococcus*. Výraz prebiotikum přísluší látkám, podporujícím kolonizaci střevního traktu vhodnými bakteriálními kulturami, zlepšují tak činnost a celkovou funkceschopnost celého zažívacího traktu.

Kromě toho obsahují zakysané mléčné výrobky méně mléčného cukru (laktózy), více částečně štěpených mléčných bílkovin a malé, ale biologicky významné množství volných aminokyselin a peptidů, významně zvyšujících biologickou hodnotu. Naopak zvýšený obsah kyseliny mléčné podporuje vstřebávání vápníku.

Kdy je vhodné jíst zakysané mléčné výrobky častěji

1. V průběhu a po dobu asi jednoho týdne po ukončení užívání antibiotik, třeba i společně s jogurtem (jde ale o to, že „nálož“ bakterií v jogurtu není tak velká, aby zabránila přemnožení těch nevhodných – lepší je konzumace Actimelu).
2. Při chronických kožních plísňových onemocněních a kandidóze zažívacího traktu, sliznice úst, vagíny, penisu, obecně při jakémkoliv plísňovém onemocnění.



3. Při stavech snížené imunity.
4. Při střevních onemocněních, jako je dráždivý tračník, průjem, hnilobná dyspepsie, kvasná dyspepsie, Crohnova choroba, divertikulitida, zácpa, polyipy.
5. Při diabetu prokazatelně nevyvolaném autoimunním procesem.
6. V těhotenství.
7. Při cystitidě.
8. Při skleróze multiplex.
9. V případě mléčné intolerance a alergie.
10. Při zvýšené hladině cholesterolu, poruchách funkce jater, žlučníku a slinivky.
11. Pro úpravu činnosti zažívacího traktu kojenců na umělé výživě.

Způsobují satureované tuky srdeční onemocnění?

Současní lékaři a kolegové považují zcela mylně za příčinu většiny civilizačních onemocnění konzumaci satureovaných (živočišných) tuků. Skutečnou příčinu je však třeba hledat v nadměrné konzumaci škrobů (a cukrů) a v neposlední řadě v chronickém příjmu trans-mastných kyselin (některé levné ztužené „pokrmové“ tuky a margaríny). Další příčinou, možná dokonce zcela zásadního významu, je změna poměru při konzumaci esenciálních mastných omega-3 ku omega-6 ve prospěch omega-6 (rostlinné oleje s výjimkou olivového).

Poruchy zdraví z nízkého příjmu mastných kyselin řady omega-3

1. Zvýšený krevní tlak v důsledku kombinace permanentního stresu, nedostatku tekutin a nadbytku kuchyňské soli – to všechno působí především a dokonce možná „jenom“ u osob s genetickými dispozicemi.
2. Systémové záněty (napadení celého orgánu zánětlivým procesem), způsobené změnami imunity. Bývají vyvolané dosud nepoznanými mechanismy, jsou zjistitelné měřením hladiny specifického, tzv. C-reaktivního proteinu (CRP). Podobně je tomu v případě tzv. „autoimunních chorob“.
3. Chronicky zvýšená hladina inzulínu. Jedná se o důsledek genetické dispozice, ale je provokován obezitou, stresem a konzumací příliš velkého množství jednoduchých cukrů.
4. Nadměrný oxidativní stres. Pravděpodobně největší vliv má znečištěné životní prostředí a použití některých chemikálií při výrobě potravin. Značně negativní vliv má nadbytek trans-mastných kyselin v některých ztužených tucích.

5. Zvýšená hladina homocysteinu jako rizikového faktoru oběhových onemocnění.
6. Nadměrná tvorba oxidovaného (nefunkčního) hemoglobinu má za následek snížení transportní kapacity krve pro kyslík.

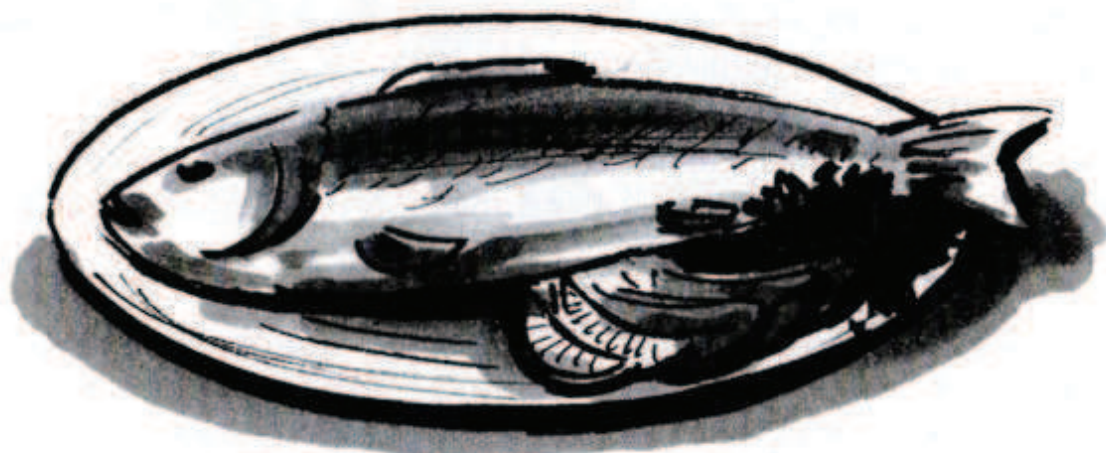
Nízkotuková strava je zdravá

Jak ukázaly nejnovější studie, toto tvrzení je naprosto chybné! Původní doporučení velmi výrazně omezit konzumaci všech tuků, především však živočišných, včetně másla a vajec, se tedy nakonec ukázalo mylným. Nedostatek tuků může totiž způsobit řadu nepříjemností:

- ▶ Zvyšuje se hladina „špatného“, tedy LDL cholesterolu.
- ▶ Zvyšuje se riziko rakoviny prostaty.
- ▶ Pravděpodobně se zvyšuje riziko svalového zranění v případě akutního přetížení.
- ▶ Zvyšuje se hladina triglyceridů (hlavní rizikový faktor pro infarkt myokardu).
- ▶ Snižuje se kvalita výživy (vývoje) kojence a batolete.
- ▶ Zvyšuje se riziko agresivního chování a depresí.

Ryby jsou dobré pro zdraví

O tom není sporu, už proto, že jsou zdrojem omega-3 (naneštěstí pro nás, nepřiliš majetné „suchozemce“, jsou tímto zdrojem pouze ryby mořské). Problém je v rostoucí kontaminaci mořských ryb rtutí, PCB, radioaktivními látkami, chrómem a arzenem. Pro nás v Čechách je konzumace mořských ryb navíc otázkou hygieny (kvality), kromě toho má veřejnost zafixováno, že tučné ryby (např. makrela) nejsou ideální. I kdyby takové povědomí neexistovalo, nejsou prostě mořské ryby oblíbeny, snad s výjimkou ryb mražených



ve formě „filé“. To je však až příliš často upravováno smažením – čímž se pozitivní působení znehodnotí! Podobně katastrofální je současný zvyk v západních zemích konzumovat ryby v podobě pokrmu, zvaného „fish and chips“ (smažené kousky ryb a hranolky). Odborníci odhadují, že k dosažení příznivého efektu omega-3 by mohlo stačit 2–3x týdně sníst jednu porci tučné mořské ryby. Tak dobře – to bych tedy chtěl u nás zažít!

Celozrnné potraviny jsou dobré pro zdraví

Celozrnné produkty jsou určitě hodnotnější než hladká mouka, ovšem jen v případě, že budeme hodnotit teoretický obsah důležitých živin původně obsažených ve výchozí potravine. Semínko obiloviny totiž obsahuje nejenom užitečné živiny (hlavně minerální látky), ale také lektiny a vlákninu, čili dvě složky, které zhoršují vstřebávání vitaminů a minerálních látek a kromě toho poškozují zažívací trakt.

Nadbytek moučných produktů, nezávisle na tom, zda jsou z bílé mouky či tzv. celozrnné nebo dokonce vícezrnné, je příčinou většiny případů nadváhy, která je zase spojena s větším rizikem vzniku vysokého krevního tlaku, vysokým cholesterolem a s reálným rizikem vzniku cukrovky 2. typu. Nejdůležitější však je, že chronická konzumace obilovin obsahujících lepek, případně předčasné podávání obilovin již v útlém, tedy kojeneckém věku, znamená výrazné zvýšení rizika vzniku celiakie. Stímtoonemocněním je spojen rozvoj revmatoidní artritidy a dokonce i dalšího onemocnění, o kterém by nikdo neřekl, že jeho příčina může být v konzumaci obilné bílkoviny (lepku) – migrény. Stejně, pokud ne ještě více, je pro kojence a batolata riziková kombinace pšenice a kravského mléka! Tato kombinace znamená potencionální riziko vzniku dětské obezity a cukrovky závislé na inzulinu (diabetes juvenilní 1. typu).

Celiakii můžeme chápat jako varování před nadměrnou konzumací obilovin (cereálií), tak, jak to již nyní dělá dr. Mercola a další zastánci omezení konzumace obilovin. Pokud se totiž předpokládá, že výskyt skryté snížené tolerance obilovin, případně až celiakie, je až 50x vyšší než v současnosti oficiálně udávaná čísla, je to situace alarmující a současně mimořádně udivující. Nelze se tedy divit tlaku producentů pšenice



a dalších obilovin k propagaci jejich konzumace na základě údajně vědecky zjištěných informací. Dokonce to jde tak daleko, že se k argumentaci zneužívají i vyjádření slavných, ve výživě však zcela neorientovaných osobností, které většinou zastávají názor, že lidstvo by se mělo živit vegetariánsky. Zastánci původní skladby stravy, v níž považují sacharidy, tedy především obiloviny, se snaží využít například i Bibli, kde obilí cituje a považuje se za základní potravinu (viz „chléb náš vezdejší...“) – ovšem nezavrhuje se ani konzumace masa hospodářských zvířat.

Sója – to nejlepší, co nás mohlo potkat?

Vedoucí vědecký pracovník v oblasti výzkumu sóji, pan Mark Messina, prohlásil s plnou odpovědností, že při běžné či dokonce záměrně zvýšené konzumaci sójových produktů (například ve formě tofu, sójového mléka a kvašených produktů ze sójových bobů) se žádné významné zdravotní (příznivé ale ani nepříznivé) efekty nedostaví. Podle jeho názoru by k dosažení účinku bylo nutné pravidelně konzumovat sójové proteinové izoláty (koncentrovaná bílkovina s obsahem v prášku okolo 70–90 %), sójové maso (obsah bílkovin cca 50 % při téměř nulovém obsahu tuku) a s nejvyšší pravděpodobností také doplňky stravy s obsahem koncentrovaných iso flavonů, což jsou specifické látky, obsažené v sóji, které působí příznivě na zdraví, například jako prevence vzniku některých typů rakoviny nebo mohou oddálit přechod u žen.

Sójové boby, používané většinou výrobci potravin, jsou již bohužel geneticky modifikované, protože se tak docílilo vyšší odolnosti rostliny proti herbicidu glyfosatu. Efekt geneticky modifikované sóji je ovšem již víc než 15 let testován s ohledem na možný obsah nepříznivě působících látek. Kupodivu až dosud nebyly nalezeny žádné rozdíly při porovnání s geneticky nemodifikovanou plodinou. Otázkou je, zda tomuto tvrzení můžeme věřit. Přitom se na druhé straně uvádí, že v některých odrůdách modifikované sóji je významně nižší podíl iso flavonů jako látek mimořádně užitečných. Díky genetice se podařilo vyprodukovat dvě nové linie sójových bobů s méně než polovinou nepříznivých nasycených mastných kyselin.

Sójová „mléka“ jako náhrada kravského mléka?

Ještě nedávno se předpokládalo, že sójové mléko může být plnohodnotnou náhradou kravského, a to především v případě osob, trpících laktózovou nebo galaktózovou intolerancí. Jedná se především o malé děti (kojence a batolata), a to ta, která mají dědičnou predispozici k cukrovce a z nich zase jen ta, která nejsou kojena. Řada lidí, včetně kojenců, je alergických především na proteiny kravského mléka, což inspirovalo odborníky a poté i výrobce kojenecké výživy k produkci sójových „mlék“ jako náhražek mateřského a kravského mléka. Několik let se zdálo, že sójové produkty mohou být téměř ideální alternativou mléčných produktů dokonce i pro děti od ukončeného 1. roku života. Snad. Ale ne pro kojence! To se prokázalo řadou náhlých úmrtí kojenců po požití sójových alternativních „mlék“ před několika málo měsíci.

Osoby citlivé na bílkoviny kravského mléka většinou nejsou citlivé na sóju, kupodivu však někdy bývají alergické na ořechy a nebo luštěniny. Navzdory všeobecnému přesvědčení, že sója je zdravá, se nyní těhotným ženám doporučuje vyhnout se její konzumaci. Totéž platí pro použití sójových „mlék“ pro kojence!

Název mléko pochopitelně nepřísluší jiné potravíně než produktu mléčné žlázy savců, proto se výraz sójové mléko nesmí používat – namísto něj se používá označení sójový nápoj. Ale pozor! V souvislosti s obsahem pasáže, věnované výběru vhodných tuků pro lidskou výživu, na tomto místě upozorňuji, že sójový tuk (olej) je významným zdrojem mastných kyselin řady omega-6, které pak posouvají poměr k omega-3 kyselinám v jejich neprospěch a to je zdrojem vážných problémů. Přesto se sójový olej propaguje jako jeden z velmi zdravých tuků.

Maso není nutné

Vegani se vás budou snažit přesvědčit (aniž by byli ochotní to přesvědčivě dokázat), že žijí i bez masa a mléka (nyní jde o to, jak zdraví a jak dlouho). Někteří odborníci vám zase dokážou, že mléko a mléčné produkty nejsou nutné. A další vás budou přesvědčovat, že jsou to naopak proteiny, a to především živočišného původu (nikoliv však mléčného), které jsou naprosto nutné, a zcela bezvýznamné jsou sacharidy. Nuže, naprosto jasné je, že příliš málo proteinů znamená velký problém, spojený se ztrátou imunity a rozvoj komplexního dezolátního stavu, tzv. kvashiorkoru, známého z chudých zemí Afriky. Příliš mnoho proteinů zase znamená vyšší riziko provokace nádorových onemocnění tlustého střeva a ztráty kostní hmoty (vápníku).

Podle názoru většiny odborníků, včetně autorů nové výživové pyramidy, lze jíst relativně málo masa, a to pokud možno jen rybího a drůbežího (to mohou říci jen ti, kdo neznají „kvalitu“ drůbežího masa v Česku – krmeného výhradně růstovými faktory, antibiotiky a cereální a masokostní moučkou) a proteiny doplňovat konzumací ořechů a luštěnin. Proč ne, pokud zrovna nejíte plesnivé nebo žluklé ořechy nebo na ně nejste principiálně alergičtí, a pokud snášíte lektiny (látky, poškozující zažívací trakt různě u různých jedinců, obsažené v luštěninách) a nevadí vám vysoký obsah purinů a kyseliny



fytové (to víte, že vadí). Stoupenci konzumace červeného masa toto maso mohou jíst, ale pouze to, které pochází z dobytka volně se pasoucího, nikoliv krmeného průmyslovým krmivem. Prosím, nakonec proč ne, můžete si jezdit do Prahy do speciální prodejny nebo do supermarketu pro podnikatele pro argentinské bifteky.

►► Poznámky a inspirativní doporučení

Doporučuji velmi pečlivě zvažovat výběr a následné použití uvedených výživových stylů. Předem si prostudujte nejnovější názory na skladbu stravy tak, jak jsou uvedeny v této knize. Rozhodnutí nakonec závisí jen na vás. Potřebujete k němu znalosti – proto nejprve studujte a pak se rozhodujte. Netrpíte-li vážným onemocněním, můžete experimentovat. Ani několik měsíců konzumovaná strava ve formě nějakého striktně dodržovaného alternativního výživového stylu vám nemůže fatálně ublížit. Každá náhlá změna výživového stylu přináší úspěch, především v případě snahy o redukci nadváhy, ale vždy jen dočasný. Je to tak zvaný **efekt kontrastu**. Nedoporučuji však výživové styly střídat jako ponožky, tedy ne v rozmezí 1–2 měsíců.

Zvolte skladbu stravy (výživový styl) odpovídající vaší krevní skupině s tím, že se vyhnete potravinám, které jsou pro ni zcela nevhodné. Konzumujte ji pokud možno většinou děleným způsobem (maso + zelenina, cereálie + zelenina) a čas od času klasickou „pevnou stravu“ vystřídejte nějakou tekutou variantou, takzvanou „tekutou výživou“. Občas (dejme tomu 1x za měsíc) absolvujte jednoduché očistné dny nebo maximálně 3 dny trvající kompletní „očistné kůry“ a 1x za týden až 1x za 14 dní držte totální hladovku (pochopitelně musíte pít). Systematicky a v podstatě nepřetržitě používejte doplňky výživy. Jejich sestavu měňte podle aktuálních okolností.

Když si prostudujete publikaci *Výživa a krevní skupiny* Dr. D'Adama, nebo její českou verzi nazvanou autorkou Marií Černickou *Česká kuchařka podle krevních skupin*, pochopíte, proč někteří lidé mohou jíst hodně masa, aniž by tloustli nebo dokonce byli nemocní a naopak, jiní lidé (bývají to většinou ženy) maso nesnášejí. Ať už zvolíte jakoukoliv verzi redukční diety nebo výživového stylu, musíte respektovat **aktuální zdravotní stav, pohlaví a věk**.

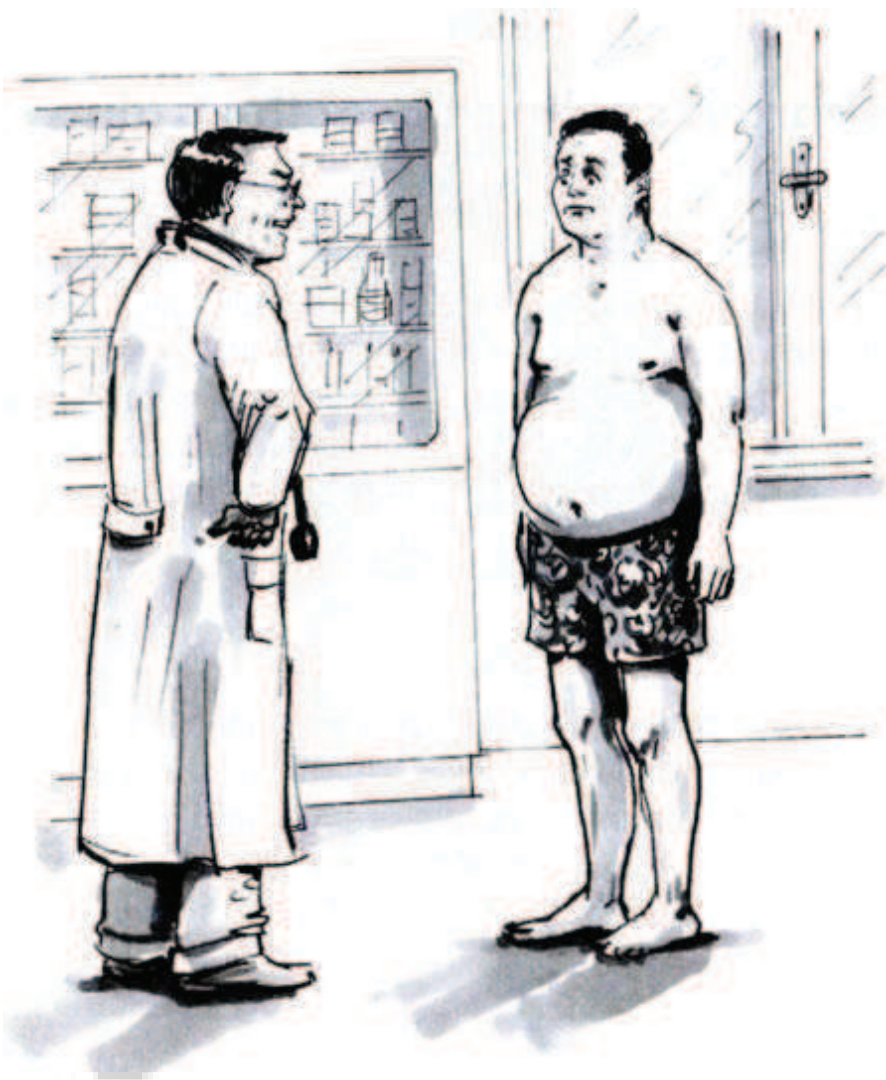
Proč by ženy měly jíst jinak než muži

Běda ženám, které jedí totéž, co jejich (relativně) štíhlý muž! Žena není muž, přesto se tak, alespoň po stránce stravovací, často a většinou ke své škodě, chová. Žena nemůže jíst tolik masa jako muž, protože nemá takovou schopnost z přijatých bílkovin (na různých místech textu je místo bílkovina použit odborný termín protein) budovat

vat svalovou hmotu. Má-li žena přebytek bílkovin, tloustne a především – stárne! Ano, jakkoliv se vám to zdá divné. Je tomu tak proto, že vysokoproteinová dieta zásadním způsobem zhoršuje účinnost antioxidantů v boji proti vznikajícím volným radikálům a kromě toho je organismus zaplaven zplodinami přeměny proteinů. Část nadbytečných proteinů se mění na glukózu a ta se pak opět může měnit na tuk a část na keto-látky, které se opět mění na tuk.

Bude se vám to zřejmě zdát v rozporu s nejnovějšími teoriemi tak, jak je prezentují dr. Atkins a nyní a dr. Mercola a do značné míry i dr. Sears se svou zónovou dietou. Jde však o to, že pro jakoukoliv živinu platí – všeho moc škodí. Přísně vzato, pokud by kdokoliv, tím spíše žena, konzumoval jako jedinou potravu pouze maso, tloustnout asi nebude, spíše bude mít specifické zdravotní problémy. Příčinou nabírání hmotnosti je totiž většinou nevhodná kombinace tří základních živin (bílkoviny, tuky, sacharidy), především však tuků se sacharidy (škroby). Nikdo přece nejí jen maso, že? Cožpak jsme striktně masožravé šelmy?

Muži mohou jako redukční dietu použít vysokoproteinovou, nejlépe zónovou stravu v kombinaci s dělenou, ženy spíše smíšenou nízkoenergetickou s vyšším podílem správných forem tuků (dieta dr. Rosedalea). Respektujte fakt, že neexistuje jediná univerzální racionální, tím spíše redukční výživa!



Krátkodobé redukční diety

Na tomto místě se krátkodobými redukčními dietami nebudu zabývat, protože jsou popsány v mé předchozí publikaci *Obezitě odzvoněno*. Nebudu se jim zabývat, také proto, že mne už unavuje číst jejich neustále opakovaný popis, zveřejňovaný v různých časopisech a dokonce i v denním tisku, spolu s nepříliš objektivními komentáři některého lékaře.

Pozor! Mnohatýdenní období tvrdé redukční diety může vyústit v poruchu chování po jejím ukončení – může se vyvinout **bulimie**, což je chorobné přejídání, které následně končí pravým opakem – **anorexií** (odmítáním stravy). Tyto poruchy příjmu stravy jsou v podstatě poruchami psychickými a není vyloučeno, že je k nim určitá vrozená dispozice. Hrozí spíše mladým dívkám.

Krátkodobá dieta je prostě a jednoduše k ničemu! Jakmile ji ukončíte a přejdete na původní režim stravování, opět naberete. Proč se zabývat něčím tak nesmyslným?

Tato publikace je určena především těm, kdo se rozhodli věnovat pozornost svému zdraví a celkové kondici, nikoliv těm, kdo chtějí zhubnout. Mezi stoupenci zdravého životního stylu jsou i ti, kdo se rozhodli nevypadat jako „třtina ve větru se klátící“ a chtějí podstatné množství „nové“ svalové hmoty.

Starejte se o zdraví svého zažívacího traktu

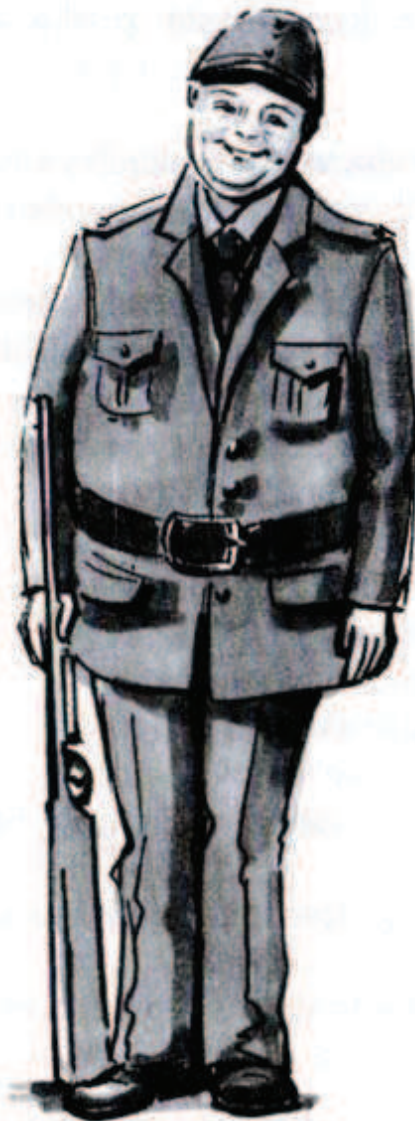
Namísto dodržování krátkodobých diet se pokuste zachovat si co nejdéle výkonný a zdravý zažívací trakt. Již jen například chronická zácpa je zárukou vzniku zdravotních problémů, byť by to měla být třeba „jen“ zhoršená kvalita pleti. Nedostatek kyseliny solné v žaludku zase zhoršuje trávení bílkovin, takže lidé, kteří mají tento problém, nedokážou zpracovat větší množství masa. Kromě toho jim hrozí reálné riziko invaze plísní do zažívacího traktu – a právě ty jsou velmi pravděpodobnou příčinou celé řady zdravotních obtíží. Klasická medicína je zásadním způsobem podceňuje.

Doporučení

1. Než podlehnete dosud platným odborným doporučením ve smyslu **radikálního omezení příjmu tuků**, musíte uvážit, že nejnovější výzkum přinesl překvapivé objevy, a to ve smyslu konstatování, že vysloveně „netučná“ strava je nepřijatelná. Mohu vám s klidným svědomím doporučit, abyste omezili příjem tuků, protože vím, že je v celé populaci vysloveně nadměrný, ale také vás musím upozornit na to, že jisté množství jich konzumovat musíte! Z toho důvodu však musíte vědět, které tuky jsou vhodné a kterým se naopak musíte prakticky absolutně vyhnout (viz popis v dalším textu).

2. pokud se rozhodnete **přestat jíst maso**, musíte vědět, jakými jinými zdroji proteinů je nahradíte, protože bez poměrně významného množství této živiny žít nemůžete. Musíte se tedy rozhodnout, které přirozené náhradní zdroje proteinů jsou pro vás vhodné. Problém může nastat především s luštěninami a geneticky modifikovanou sójou.
3. přestanete-li jíst **jednoduché cukry**, bude to jen dobře, možná to je dokonce ideální řešení. Nemusíte však striktně vyřadit všechny složené cukry, čili škroby. Navzdory nejnovějším zprávám o škodlivosti jakýchkoliv cukrů (včetně škrobů) jsou to právě škroby, které zůstávají pro drtivou většinu lidí základem stravy. Ostatně, pokud budeme akceptovat univerzální vhodnost konzumace zeleniny, pak je jasné, že připouštíme konzumaci škrobů (viz například jejich obsah v kořenové zelenině).

Copomáhá zhubnout? Každá náhlá radikální změna způsobu stravování. Změna času podávání jídel. Vždy účinkuje záměna tuhé stravy za tekutou. Nejezte nutně vždy ve stejnou dobu – pokud nemusíte. Jde však o to, že organismus, zvyklý na „krmení“ v přesnou hodinu a minutu bude zprvu silně protestovat, když mu nedopřejete jídlo v dobu, na kterou si zvykl. Pozor na to! Jezte tedy vždy tehdy, když máte jen mírný hlad. Jíte-li ve stavu vlčího hladu, zhltnete rychle cokoliv a hlavně v hojné míře. A to je špatně!



Říkám tomu syndrom úřednické pravidelnosti nebo také syndrom tloustnutí vojáků základní služby. I když jíte málo, ale vždy ve stejnou dobu, organismus se naučí všechno dokonale využít.

Tekutou výživou mohou být i tzv. **tukožroutské polévky**, což je další nesmysl – kdy by několik dní po sobě měl jíst nějaké kysané zelí? Je to sice jediná strava, která vám dovolí najíst se do sytosti a přitom hubnout, bohužel přináší velmi mnoho rizik. Jedním z nich je vysoký obsah kuchyňské soli. Ano, můžete si dokonce udělat i jinou verzi tukožroutské polévky – nejlevnější a přitom z mého pohledu přijatelná a pro vás doslova ideální je například domácí česnečka (samozřejmě bez sýra a šunky a se střídmým přídatkem vajec). Druhá věc je, že po její konzumaci nesmíte mezi lidi. Ostatně, je to dieta „jak vyšitá“, když několik dní po sobě konzumujete výhradně nezahuštěné polévky! Jak by ne, vždyť je to vlastně „tekutá výživa“. Ale nepraktikujte tento postup déle než tři, čtyři dny.

▶▶ Základní doporučení pro moderní racionální výživu

1. **Vyhýbejte se opakované konzumaci prokazatelně rizikových potravin a pokrmů.**
2. **Používejte co nejvíce potravin, vyznačujících se významně vyšším množstvím přirozených látek, bránících vzniku onemocnění.**
3. **Skladbu stravy přizpůsobte věku, pohlaví, zdravotnímu stavu a dědičným vlastnostem (požadavkům na typy živin, například dodržováním základních pokynů dr. D'Adama, autora teorie výživy podle krevních skupin. Prospěšné je také zamyslet se nad svým somatotypem ve vztahu k působení skladby stravy (princip stravování podle ájúrvédy).**

Ani dodržování těchto doporučení však většinou nestačí, nikdy totiž nemáte jistotu, že vaše strava odpovídá všem požadavkům, a kromě toho určitě nejste schopni v plném rozsahu eliminovat všechna rizika. Přesto řešení existuje! Vychází z naprosto realistického přístupu k životu. Porušujete-li totiž základní pravidla, ještě to neznamena, že špatně skončíte – pokud například dokážete využít „sílu“ speciálních obranných prostředků – specifických **doplňků stravy**.

4. **Investujte do kvalitní stravy, přestože je ekonomicky náročnější.**

5. **Kvalitu výživy zvyšujte systematickým používáním doplňků stravy.**

Přinejmenším by to měla být směs vitaminů a minerálů a k tomu esenciální mastné kyseliny řady omega-3. V období prvních několika měsíců přechodu na odlišný výži-

vový styl nebo v průběhu redukčního režimu na nich rozhodně nešetřete. V průběhu redukčního režimu je mimořádně výhodné používat i moderní formy doplňků, obsahující několik účinných látek (popis je uveden na jiném místě).

6. Zkuste použít doplňky stravy také k prevenci a samoléčbě, protože v jejich použití doplňků je skryt „svatý grál“ dokonalého zdraví.

7. Zvyšte příjem neslazených tekutin.

Možná to zní paradoxně, protože nadváha je spojena se zadržováním vody, ale je to postup nejen účinný, ale dokonce nutný s ohledem na nezbytnost odstranění zplodin látkové výměny. Musíte hodně pít i v případě, že budete používat Atkinsovu dietu. Souvislost s příjmem tekutin má doporučení omezit solení, co ovšem znamená nejenom méně solit pokrmy, ale také omezit konzumaci uzenin, konzerv a sterilované zeleniny. Denně vypijte (po malých množstvích) minimálně 2–3 litry neslazených nápojů. Dostanete-li nezvládnutelný pocit hladu, nejprve se dostatečně napijte! Muži se mohou případně napít i nízkostupňového piva.

8. Nejezte uzeniny, klasické „pomazánky“, paštiky, tavené sýry a konzervy, s výjimkou některých rybích (tuňák, losos, tresčí játra, sardinky).

9. Nepijte kravské mléko, s výjimkou zakysaných výrobků.

Výjimkou v případě osob krevní skupiny B je konzumace tepelně neošetřeného (nepasterizovaného) mléka, ideální je kozí.

10. Nekombinujte cukry s tuky (zákusky a domácí moučníky).

Kombinace těchto dvou živin je vysoce riziková – zvýšená hladina krevního cukru provokuje inzulin, což způsobuje okamžité uložení přijaté energie do zásob ve formě tukových polštářů. Přebytek tuků je příčinou zvýšené hladiny cholesterolu a triglyceridů. K tomu přispívá mimořádně vysoký obsah trans-mastných kyselin. Nedostatek kvalitních proteinů v případě chronické konzumace takovýchto „sladkých“ pokrmů je dalším nepříznivě působícím faktorem.

11. Nesmažte.

Nejhorší jsou smažené pokrmy v podnicích veřejného stravování. Když budete smažit doma, použijte vyšší vrstvu domácího sádla.

12. Nejezte tučné maso, vývar z kostí a drůbež s kůží.

13. Nemastěte pokrmy dodatečně přidávaným tukem (výjimkou jsou oleje na saláty a čerstvé máslo na brambory).

Nejde ani tak o to, že by byl tuk „jedovatý“, ale o to, že v malém množství obsahuje velmi mnoho energie. Upozorňuji na nutnost zvýšit konzumaci esenciálních mastných kyselin. K tomu poslouží speciální oleje – pupalkový, brutnákový, lososový, žraločí, případně specifické formy v podobě doplňků, kterými jsou CLA a GLA a klasické omega-3.

14. Zvyšte příjem vlákniny.

Ovoce, zelenina, speciální výrobky, jako je psyllium, ovesné otruby nebo chitosan, případně beta-glukany nebo dokonce jen obyčejné aktivní uhlí (nejlépe rostlinné) bobtná a tak zvětšuje obsah žaludku a střev a tím působí pocit nasycení. Pozor – když se přehání množství a délka použití vlákniny, organismus přichází o minerální látky! Vláknina není řešením, tudíž není řešením jen konzumace ovoce a zeleniny! Dokonce naopak – příliš mnoho ovoce či snad dokonce výhradně jen ovoce není ideálním řešením. Ten, kdo je citlivý na lepek, by neměl používat pšeničnou vlákninu! Příjemnější formou konzumace vlákniny jsou potraviny, obsahující její významné množství – především zelenina a ovoce, omezeně luštěniny a jen výjimečně celozrnné obiloviny. Ty se však musíte nejprve naučit připravovat.

15. Omezte konzumaci chleba a pečiva, především však jeho kombinaci s tukem, mlékem a uzeninami.

Vzpomeňte si na toto doporučení vždy, když budete připravovat rodině nebo jen dětem klasickou „studenou večeři“ či snídani spolu s „kakaem“ nebo když budete kupovat mimo domov sendviče. Fixace těchto zvyků je především u dětí krevní skupiny 0 a ještě k tomu geneticky inklinujících k nadváze prvním významným krokem k časně a trvalé obezitě.

16. Stravu připravujte ze surovin odpovídajících vaší krevní skupině.

V tomto případě radím nebýt na sebe tak přísný a vypustit ze sortimentu skutečně jen ty potraviny, které jsou označeny jako „nevhodné“.

17. Konzumujte dvě, výjimečně tři větší denní jídla!

Jezte častěji, avšak jen malé porce, například buď jen samotnou zeleninu, nebo jen ovoce. Celková denní konzumace ovoce by neměla překročit 100–200 g.

18. Nedávejte si na talíř velké porce.

19. Nepoužívejte jako „náhradu“ řepného cukru nerafinovaný cukr a už vůbec ne cukr ovocný, tedy fruktózu.

Fruktóza je nyní dostupná v supermarketech, kde je nabízena jako vhodné náhradní sladidlo pro diabetiky.

20. Přestaňte alespoň na určitý čas konzumovat potraviny a pokrmy připravené z pšenice (pečivo, chléb, koláče a další pekařské a cukrářské výrobky, sušenky, oplatky, cereální tyčinky a směsi). Někdy stačí, když je alespoň velmi omezíte.

21. Přestaňte pit jakékoliv slazené nápoje, nektary a ovocné šťávy.

22. Naučte se nakupovat potraviny na základě prostudování etikety.

23. **Vyhňte se rostlinným tukům ve ztužené formě, umělým sladidlům, chemickým konzervantům a umělým barvivům a většímu množství jednoduchých cukrů.**
24. **Přemýšlejte o skladbě jídelníčku a plánujte ho několik dní dopředu, například na základě zápisu stravy, konzumované v průběhu čtrnácti dní.**
25. **Zkuste pochopit, že nestačí pouze pravidelně sportovat a přitom jíst buček.**
26. **Pochopte, že nestačí pouze držet nějakou pochybnou dietu a přitom necvičit.**
27. **Používejte čerstvé máslo (může být s přidavkem oleje), olivový olej a doplňky s obsahem omega-3-EPA. Vyhýbejte se levným, prošlým a žluklým olejům a tukům. Obsah trans-mastných kyselin nesmí převýšit 2–3 % použitých tuků.**
28. **Omezte konzumaci sladkostí, obsahujících velké množství tuku.**
Jsou to například „máslové“ sušenky, plněné sušenky a oplatky, bonbony, mléčná čokoláda, müsli tyčinky s „jogurtovou polevou“ a většina müsli směsí a slazených cereálních snídaní pro děti.
29. **Naučte se každodenně konzumovat syrovou nebo tepelně zpracovanou zeleninu (nikoliv však sterilovanou).**
30. **Nahraďte nevhodné potraviny cereálního typu konzumací celozrnných obilovin.** Jsou to například neloupaná rýže, celozrnné těstoviny, chléb typu Graham nebo jiný, nejlépe celozrnný celozitný, případně pečený s použitím přírodního kvásku.
31. **Nikdy v jednom jídle nekombinujte klasické „hlavní jídlo“ s předkrmem a s moučником.**
32. **Nikdy nejezte později než 2 hodiny před spaním.**
33. **Věnujte mimořádnou pozornost způsobu stravování dětí – v současné době jsou nejohroženější skupinou!!**

Jak zamezit tvorbě tuku při nabírání svalové hmoty

Uvědomte si, že svalovou hmotu sice získáte především zvýšeným příjmem proteinů a silovými cvičeními, přesto musíte pravidelně absolvovat také vytrvalostní (aerobní) typy zátěže – jednak je to nutné k dosažení celkové všestranné fyzické kondice, jednak je to prevence vzestupu objemu tukových zásob. Aktivita, zaměřená výhradně jen na posilování, není účinným prostředkem „vypálení“ nadbytečného podkožního tuku a prevencí vytvoření tukových zásob, na druhé straně je však nutným prostředkem omezení ztráty svalové hmoty v průběhu redukce nadváhy (rýsování).

Konzumujte významné množství neslazených nápojů (zásadně nepoužívejte cukrem doslazované ovocné džusy). V průběhu redukce, což je proces srovnatelný s „rýsováním“ kulturistů, je značně omezen příjem energie, přičemž dochází k tvorbě nadměrného množství odpadních produktů. Ty musí být vyloučeny, a to v podstatě jen jediným možným způsobem – vyměšováním (moč a stolice). Dalším možným způsobem je – pocení! Ztráty tekutin jsou v případě pravidelné fyzické aktivity významně vyšší než je běžné, proto musíte dbát na jejich dostatečný objem (v podstatě můžete pít jen kvalitní stolní vody), který někdy může dosáhnout až dvojnásobku vašeho obvyklého množství.

Dodržujte všechny již uvedené pokyny pro formulaci individuálně vhodné stravy. Zásadní změnou výběru potravin ve smyslu docílení správného poměru jednotlivých živin v duchu nejnovějších vědeckých poznatků (viz dále) se dostanete k cíli relativně snadno a rychle. Poté nesmíte opět sklouznout do starých nevhodných zvyklostí. Připomínám, že poměr základních tří živin se ve světle nejnovějších vědeckých poznatků zásadním způsobem změnil. V průběhu redukce (rýsování) je nezbytné konzumovat pouze okolo 2/3 obvyklého množství energie s tím, že proteinů by mělo být alespoň 30 %, tuků 20 % a sacharidů 50 %. Jistě jste si všimli, že množství tuků je „neobvykle“ vysoké ve srovnání s doporučeními, která uvádějí časopisy věnované kulturistice. Výživová doporučení zde prezentovaná zdůrazňují nezbytnost omezení příjmu tuků naprosto drasticky až na pouhých 5 % celkového energetického příjmu. To je absolutní nesmysl, který v praxi drtivá většina kulturistů stejně nedodržuje. Jde o to, že to je dokonce doporučení zdraví škodlivé! Vysvětlení a další podrobnosti můžete najít na webových stránkách amerických specialistů, např. Atkinse, Searse nebo Mercoly.

Doporučuji systematické použití speciálních doplňků výživy (viz dále). Jejich cílem je nejenom podpořit intenzitu procesu redukce (rýsování), ale především omezit její devastující efekt na svalovou hmotu a na kvalitu zdraví (nedostatek již tak nepřilíš biologicky hodnotné běžné stravy mimořádně zvyšuje riziko podvýživy – vzniká tzv. malnutrice). Sortiment produktů, které lze využít jak ke zvýšení intenzity redukce, tak k omezení rizika vzniku neúnosně intenzivních vedlejších účinků, je velmi široký. Uvědomte si, že mnoho z nich je na jedné straně neškodných, ale na druhé straně jen minimálně účinných. Můžete však „využít služeb“ několika látek (produktů) zásadního významu – ty by měly tvořit základní spektrum **podpůrných prostředků v procesu rýsování**. Jsou jimi:

1. Proteinové koncentráty a směsi aminokyselin (hydrolyzáty proteinů).

Důvody pro jejich použití jsou jasné – mimořádně vysoký příjem proteinů není možné zajistit pouze formou jejich obvyklých zdrojů v běžné stravě. Teoreticky to sice možné je, ale za cenu rizika vedlejších efektů. Kromě toho přinášejí potraviny živočišného původu zdravotní riziko (cholesterol, nevhodné formy tuků, konzervanty, kuchyňská sůl...). Proteinové koncentráty a hydrolyzáty naopak poskytují jistotu příjmu mimořádně kvalitních zdrojů aminokyselin, částečně také ve formě biologicky účinných peptidů, a to navíc v malém objemu a spolu s nezbytnou tekutinou.

Každý den můžete bez obav konzumovat až 150 g proteinového koncentrátu a směsi aminokyselin (hydrolyzát). O to méně můžete sníst masa, které v nadměrném množství nedělá dobře nikomu.

2. L-karnitin a pyruvát

Toto jsou dvě prokazatelně účinné a přitom pro organismus zcela přirozené látky. Každá z nich působí jiným způsobem, a proto se, jsou-li použity společně, jejich účinek sčítá (princip „synergie“). Podmínkou je konzumace tzv. nadprahového množství, což je odborný výraz pro nutnost použití účinných dávek, které se neshodují se základními doporučeními uvedenými na etiketě, naopak je významně překračují. Vysvětlení spočívá v legislativě – při schvalování textu etikety státní úřady nedovolí uvést na etiketu vyšší dávky, přestože jsou bezpečné, a to jen proto, aby se vyhnuly případným obtížím s uživateli a především s výrobcí léků. Pro dané účely se účinná dávka L-karnitinu pohybuje nad 1 g (1 000 mg) denně, spíše však 2–3 g denně a pro pyruvát (ve formě několika různých „solí“) okolo 5 g denně. Toto množství lze rozdělit do několika denních dávek – s výhodou je možné použít jednu dávku asi 30 minut před zátěží a druhou co nejdříve po jejím ukončení. Obě látky můžete používat neomezeně dlouho. Nehrozí žádné problémy.

3. Kreatinpyruvát

Tato mimořádně účinná látka je používána k podpoře tvorby svalové hmoty, nicméně je velmi důležité použít ji také v průběhu rýsování, byť v menších dávkách. Důvodem je nutnost ochrany svalové hmoty v období sníženého příjmu energie.



Kromě toho se ukázalo, že kreatin podporuje přeměnu jiných než proteinových zdrojů na energii. Pro docílení požadovaného efektu vystačíte s denní dávkou 3–5 g (podle vaší tělesné hmotnosti), nejlépe podanou co nejdříve po zátěži.

4. Spalovače tuku

Na tomto místě není možné spalovače tuku detailněji popisovat, protože existují stovky druhů, přičemž však používají pouze úzký sortiment účinných látek – dejme tomu asi 10. Snad nejdůležitějšími látkami jsou L-karnitin, mastné kyseliny řady omega-3 a nakonec, a možná především, konjugovaná kyselina linolová (zkráceně CLA), která je současně velmi účinným prostředkem prevence nádorových onemocnění! Jistěže je možné použít i některé další vysoce specializované látky a produkty obsahující spalovače tuku, nicméně nebudu zastírat, že některé z nich jsou považovány za rizikové. Jde především o syntetický efedrin, podle některých autorů také o přírodní pseudoefedrin a sinefrin. V případě zmíněných přírodních analogů efedrinu je podle mého názoru riziko výrazně menší a varování cíleně přeháněná. Jednoznačně rizikové jsou ovšem léky založené na amfetaminech a většina „léků na hubnutí“ (tzv. anorektika). Hodně diskusí je okolo použití kyseliny acetylsalicylové a syntetického kofeinu. V této souvislosti však musím upozornit na aktuální praktiky některých lékařů, včetně obezitologů, protože jsou to právě oni, kdo pacientům tyto rizikové látky předepisují, a to v podobě směsi efedrinu, kyseliny acetylsalicylové a kofeinu.

Produkty nebo látky, popsané výše nebo uvedené na dalších místech této publikace, jsou zcela bezpečné a mnohdy nejenom bezpečné a účinné, ale dokonce také prospěšné z jiných důvodů. Jejich výhodou je možnost dlouhodobého použití. Kromě toho působí i v případě, že jsou použity nárazově nebo krátkodobě.

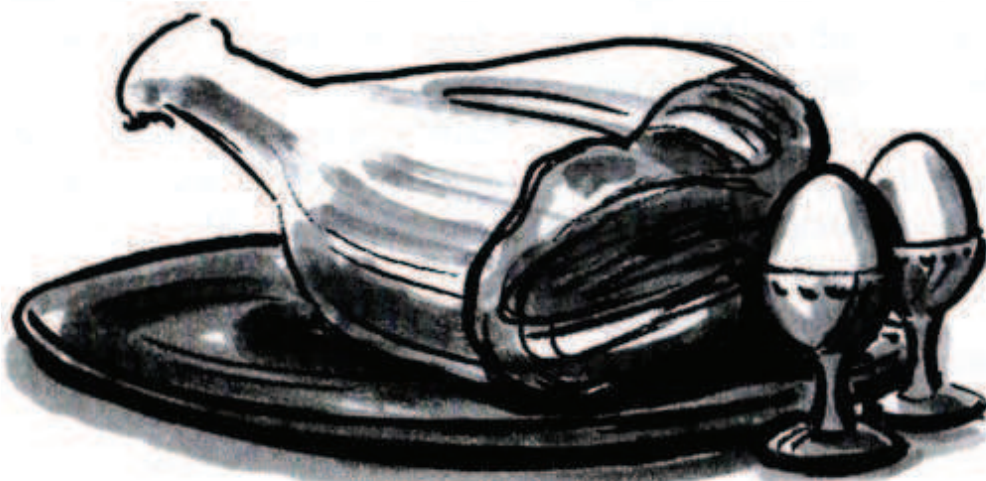
Nová výživová pyramida a doporučený poměr živin

Kvalita stravy k dosažení optimálního zdraví a výkonnosti nestačí – základní živiny je nutné konzumovat ve správném poměru.

Problém adekvátního příjmu proteinů

Rozhodnutí o správném množství bílkovin (v dalším textu je namísto „bílkovina“ většinou použit odborný termín „protein“) je zcela zásadní. Proteiny jsou totiž mimořádně důležitou živinou. Jistěže nelze říci, že jsou důležitější než zbývající dvě základní živiny – tedy sacharidy a tuky. Pokud však jejich příjem klesne pod kritické množství nebo jsou-li konzumovány ve formě jejich neplnohodnotných zdrojů či v nedostatečném objemu, a to po delší dobu, má to u dětí za následek poruchy růstu a riziko poruch somatického i psychického vývoje. U dospělých způsobuje nedostatek proteinů vyšší riziko rozvoje obezity, cukrovky a zhoršení imunity.

Minimální, ještě život zaručující množství proteinů bylo před lety stanoveno na 0,8 g na 1 kg tělesné hmotnosti. Opakuji, že minimální, což znamená „ještě zaručující přežití v dobrém stavu“. Není to tedy množství optimální! Uvedená hodnota je výsledkem kompromisu politiků s odborníky. Přežít lze i při konzumaci stravy obsahující jen 0,5 g proteinů na 1 kg tělesné hmotnosti. Problém je v tom, že lidé kteří to dokázali, vážili maximálně 60 kg. Tušíte správně – byly a jsou to některé populační skupiny v Africe a Asii a vězni, především v japonských zajateckých táborech za 2. světové války.



Nedávno se objevila nová teorie, tvrdící, že „proteinů není nikdy dost“. Původně doporučené množství 10–15 % energetického příjmu se dostalo až na 30 %! Bohužel, nejde pouze o absolutní množství, ale také o kvalitu. Ani v tomto ohledu není zcela jasno, přestože většina kolegů tvrdí, že živočišné proteiny jsou výrazně kvalitnější. Navzdory tomu se jako „standard kvality proteinu“ používá aminokyselinové složení vaječného bílku! Díky moderním technologiím však není nutné konzumovat příliš mnoho masa, protože existují nové zdroje, jejichž hodnota zmíněný „vaječný standard“ výrazně převyšuje – jsou to proteiny mléčné syrovátky.

Co se stane, je-li proteinů nevhodně mnoho?

Mimořádně vysoký příjem proteinů vyžaduje neutralizaci vzniklých aminokyselin – k tomu je používán především vápník. V případě jeho nedostatku je organismus nucen uvolnit ho z kosti, a tak vzrůstá riziko vzniku osteoporózy. Doporučení, aby strava obsahovala 30 % proteinů, které je nosnou částí tzv. zónové diety, stejně jako doporučení dr. Mercoly, by ve světle výše uvedených skutečností mohlo být teoreticky chybné. Domnívám se, že je to skutečně v jistých situacích možné – týká se to především starších žen a osob, trpících nedostatečnou činností žaludku nebo slinivky. Dlouhodobé předávkování proteiny může být také jednou z příčin obezity, a to navzdory tvrzení dr. Atkinse. Nicméně, jsou to pouze náznaky možných rizik, která hrozí pouze malé části populace. Totiž – doufejme. Sportovci tvoří skupinu osob, která se nemusí řídit ještě stále platným doporučením konzumovat 10–15 % proteinů. Dokonce ani 20 % pro ně není dost. Sportovci pro svou výživu potřebují významně víc proteinů, přibližně 1,6–3 g na 1 kg tělesné hmotnosti, v závislosti na specializaci a typu tréninku. Zajištění takového množství je ekonomicky nesmírně náročné a kromě toho vyžaduje použití specifických doplňků stravy, tzv. proteinových koncentrátů, většinou na bázi upravených mléčných proteinů. Ty současně disponují významným obsahem vápníku, což zaručuje ochranu před odvápněním. Doufejme.

Vysokoproteinové a tudíž současně nízkosacharidové redukční diety (dr. Atkins) jsou sice v souladu s doporučeními, definovanými autory zónové diety, ale většinou jdou ještě dál, totiž k ještě přísnějšímu omezení příjmu sacharidů. V tuto chvíli bych řekl, že „všeho moc škodí“! Dlouhodobý mírný nadbytek proteinů (včetně živočišných) v případě, že není konzumováno mnoho nevhodných forem tuků, nezvyšuje riziko vzniku oběhových onemocnění nebo cukrovky. To ovšem neznamená, že mimořádné dávky proteinů nemohou zavinit jiné problémy, například přetížení jater a ledvin. Kromě toho, některé proteiny kravského mléka jsou označovány za jednu z pravděpodobných příčin vzniku diabetu I. typu (závislého na inzulinu). Stoupenci lakto-vegetariánství nahrazují maso mléčnými produkty, které mnohdy konzumují ve významném množství, což je možná ještě horší.

Tvrzení, že možnost přímé souvislosti mezi dlouhodobým nadbytkem proteinů a zvýšeným rizikem rakoviny je podle nejnovějších názorů prakticky nulová, není podle mého názoru zcela pravdivé. Stoupenci vysokoproteinové stravy, kterými jsou pře-

devším dr. Atkins a dr. Mercola, toto konstatování sice vítají a zdůrazňují ho ve svých materiálech a obhajobě stravy bez obsahu cereálií. Ale stačí například připomenout vznik nitrosaminů v tlustém střevě z nadbytku masa, obsah mnoha rizikových látek v rase a vnitřnostech, těžké kovy v některých rybách, vznik benzpyrenů při tepelném zpracování masa a uzenin.

Optimální příjem proteinů pro wellness

Stačí jednoduché výpočty! Konkrétně – pokud by muž o hmotnosti 80 kg konzumoval přiměřené množství energie v hodnotě 2600 kcal (11 MJ) a podíl proteinů by měl činit „jen“ 20 %, měl by přijímat celých 130 g proteinů, což je skoro 1,6 g proteinů na 1 kg hmotnosti. To vám možná stále ještě nic neříká. Pak si musíte uvědomit, že 100 g syrového hovězího masa bez významného obsahu tuků obsahuje 20 g proteinů, ale vařeného již 34 g (protože maso ztrácí vodu tepelnou úpravou), 100 g syrových těstovin obsahuje asi 11 g proteinů, ale vařených jen 4 g, 100 g syrové čočky má celých 25 g proteinů, ale vařené již jen necelých 8 g (protože obiloviny, rýže a luštěniny varem nabírají vodu), 100 g tvrdého sýra nebo tvarohu obsahuje asi 17 g proteinů, celé vejce asi 12 g (musíte počítat 1,5 ks vejce na 100 g) a 100 g chleba má asi 8 g proteinů. A teď přijde to hlavní – je totiž nutné sestavit konkrétní jídelníček podle všech zásad uvedených v této publikaci a pak teprve spočítat, kolik které živiny konzumovat, aby jejich obsah odpovídal například poměru 20 % proteinů, 30 % tuků a 50 % sacharidů.

Jakmile však chcete akceptovat doporučení konzumace 30 % proteinů a přitom trváte na omezeném použití masa a především mléčných produktů, budete mít zásadní problém – **kde vzít kvalitní proteiny** a ještě k tomu v takovém množství?!

Málokterý z autorů výživových doporučení a diet dotáhne svoji práci do realizačního konce. Ono je totiž relativně jednoduché stanovit poměry živin tak říkajíc od stolu, už je ovšem složitější naplnit je potravinami tak, aby to odpovídalo jak platným doporučením, tak předem stanovenému poměru.

Podobně téměř žádný z autorů populárních článků a doporučení, zveřejňovaných v tisku, nedokáže být korektní. Zveřejňované jídelníčky mohou být na první pohled velmi atraktivní a přitom mohou zdánlivě odpovídat doporučením v něm uvedeným, většinou však jen v rámci jediného pokrmu. Jakmile se autor pokusí sestavit celodenní nebo dokonce mnohadenní jídelníček, bývá výsledek nedokonalý nebo dokonce nesprávný! Pokud se o totéž pokusí laický spotřebitel, bez použití komerčních počítačových programů dospěje k naprostému nesmyslu. Speciální programy pro výpočty příjmu živin a energie, některé dokonce včetně možnosti sestavit kompletní celodenní jídelníčky podle zadání uživatele, existují, přesto je jejich použití minimální. Jde totiž o to, že ani nejnovější programy nedokážou respektovat diametrálně odlišná doporučení a již vůbec neumějí akceptovat aktuální požadavky, dané například stávajícím zdravotním stavem uživatele.



Problém bezpečného příjmu sacharidů

Za předpokladu, že bychom neměli zvyšovat příjem proteinů nad 10 %, zbývalo by na sacharidy celých 60 %, budeme-li akceptovat příjem 30 % tuků. V této souvislosti se skutečně doporučuje zvýšit příjem sacharidů – a to na úkor tuků. Ono to ale není přesné, protože v případě sportovců je příjem proteinů minimálně na hodnotě 20 %. Ať už je to jak chce, v souvislosti se sacharidy se ukazuje, že „není cukr jako cukr“. Do kategorie „sacharidy“ totiž patří jak cukry jednoduché, tak škroby a následně i vláknina. Každý z uvedených druhů sacharidů však působí na organismus jinak. Tento fakt se potvrdil při studiu vlivu jednotlivých druhů potravin, bohatých na různé druhy cukrů na změny hladiny krevního cukru, kdy se zkoumala reakce krevního cukru na všechny možné typy potravin. Světlo světa tak spatřila **teorie „glykemického indexu“**.

Sacharidy (nikoliv však jednoduché rafinované cukry) jsou nezbytnou součástí potravy, protože dodávají energii potřebnou pro řadu buněk, včetně svalových. Jsou-li konzumovány ve formě komplexní potravin, dodávají také nezbytné minerální látky, vitaminy a řadu tzv. ochranných látek. V průběhu trávení potravy se v ni obsažené sacharidy štěpí na jednoduché cukry, z nichž je ideálně využitelná v podstatě jen glukóza. Ta poté vstupuje do krve, v důsledku čehož stoupá hladina krevního cukru (glukózy). To je signálem pro vyplavení regulačního hormonu – inzulinu, který jednak udržuje hodnotu krevního cukru ve fyziologických mezích, jednak umožňuje vytvoření zásob energie ve formě jaterního a svalového glykogenu. V případě, že je příjem sacharidů příliš velký, z části z nich se vytváří další zásoba energie, bohužel ve formě podkožního a částečně i útrobního tuku. Různé druhy cukrů ovlivňují změny hladiny krevního cukru různě rychle a různě intenzivně. Čím rychleji, tím větší reakce inzulinu, který však často „nestíhá“. Vyvíjí se stav chronického hyperinzulinismu, který dříve či později způsobuje onemocnění zvané „diabetes 2. typu“, čili cukrovka nezávislá na



inzulinu. V souvislosti s předchozím musím zdůraznit, že proteiny (až na výjimky – například některé mléčné) a tuky neovlivňují vylučování inzulínu, proto jsou příznivé pro osoby, které trpí nedostatečnou regulací krevního cukru.

Pokud si udržíte stálou hladinu krevního cukru, nebudete nabírat tukovou hmotu.

Hladina krevního cukru se musí pohybovat v poměrně úzkém rozpětí hodnot. Jakmile krevní cukr klesne pod dolní kritickou hodnotu, vzniká problém, který se odborně nazývá hypoglykemie. Dobře ho znají všichni sportovci, kterým došly zásoby glykogenu již v průběhu výkonu (vytrvalci), ale také diabetici, kteří se předávkovali inzulinem. Kupodivu hypoglykemie hrozí i nespportovcům v případě, že se nevhodně stravují, především pokud jednorázově zkonsumují velké množství jednoduchých cukrů.

Jestliže hladina krevního cukru stoupne příliš vysoko (to je první fáze po konzumaci „přeslažené“ stravy) a především když zvýšená přetrvává dlouhou dobu, vzniká ještě horší problém – hyperglykemie. Ta hrozí právě diabetikům a lidem, trpícím větší nadváhou nebo těžkým stresem. Řešení by mělo být v omezení příjmu sacharidů. Pokud je však snížení konzumace sacharidů nekriticky intenzivní, nutně je kompenzováno konzumací nadbytku tuků, bohužel většinou v nevhodné formě.

Glykemický index

Glykemický index je záležitost mimořádného významu. Týká se působení potravin na změny hladiny krevního cukru v kontextu se změnami hladiny inzulínu. Neuvěřitelné je, že princip formulovali Jenkins s Woleverem již roku 1981, ale teprve před několika lety se o jeho existenci dozvěděla veřejnost v souvislosti s redukčními dietami, obezitou a diabetem. Ještě větším paradoxem je, že platnost glykemického indexu je stále studována bez definitivního závěru, přičemž je někdy dokonce zpochybňována některými vědci, kteří zjistili, že na hladinu krevního cukru (a přeneseně na produkci inzulínu) nepůsobí pouze potraviny obsahující významné množství cukrů (v podstatě vlastně především cereálie a jednoduchý cukr), ale také řada dalších, například mléčné produkty a dost možná také různé hydrolyzované proteiny a jednotlivé aminokyseliny, používané především kulturisty. Tomuto fenoménu se říká **inzulinový index**, přičemž jeho působením se vysvětlují dosud nepochopitelné a působením glykemického indexu nevysvětlitelné reakce hladiny krevního cukru po požití potravin s velmi malým obsahem sacharidů.

Dosud neexistuje absolutní důkaz, že omezení konzumace sacharidů a především jejich výběr tak, aby nedocházelo k výraznému kolísání hladiny krevního cukru, má příznivý efekt na aktuální onemocnění (především obezita a diabetes) nebo že působí preventivně proti zmíněným onemocněním. Na druhé straně, konkrétní pozorování formou ověřených studií dokazují, že využití principu glykemického indexu – to znamená konzumace především těch potravin, které mají střední až nízký glykemický index, může

snížit riziko vzniku některých onemocnění. Některé země Evropy již dokonce přistoupily k označování glykemického indexu na potravinách s tím, že se doporučuje konzumovat především ty, které mají nízký index, a obecně omezit konzumaci sacharidů, především jednoduchých cukrů, aniž by byl současně zvýšen příjem tuků. Zároveň se však veřejnosti nedoporučuje nahrazovat jednoduché cukry umělými sladidly!

Problém adekvátního příjmu sacharidů je ovšem neustále studován a existují vědecké práce, prokazující možný negativní dopad vysokosacharidové (nebo spíše vysokocukerné (tzn. velké množství jednoduchých cukrů ve formě sladkostí a limonád) stravy na zdraví, a to v podobě zvýšeného rizika vzniku některých nádorových onemocnění (konkrétně se to týká rakoviny prsu – to by znamenalo, že neplatí teorie vztahu mezi vysokým příjmem živočišných tuků a tímto nádorovým onemocněním). Popis, případně tabulky glykemického indexu, najdete v mých publikacích.

►► Kolik a jakých tuků konzumovat

Tuk je v povědomí veřejnosti, ovlivňovaném cílenými deklamacemi odborníků, škůdcem zdraví, záluďně přicházejícím z našeho talíře nebo skrývajícím se v potravinách, jako jsou tučné maso a uzeniny, tučné mléčné výrobky a cukrářské produkty. Naneštěstí ani v případě tuků není všechno tak jednoznačné, jak to na první pohled vypadá.

Tuk byl odborníky označen za hlavní příčinu stoupajícího výskytu poruch látkové přeměny a s tím spojeného rizika předčasné aterosklerózy, která zase souvisí s infarktem či mozkovou mrtvicí. Byl to tuk, který mohl za stoupající výskyt nadváhy a především obezity. Ale nyní se zdá, že všechno je jinak – zdá se, že dokonce musíme jíst asi 30 % tuků, jinak bychom neměli dost vitamínů rozpustných v tucích a přivodili bychom si poruchu metabolismu, protože tuky dodávají nezbytné mastné kyseliny. Něco na tom je, jenomže...

Určitě se vám uleví, když se dozvíte, že nemusíte radikálně omezit konzumaci tuků, kterých by podle některých autorů (např. dr. Ornish) mělo být pouhých 10 %. Zdá se, že s dr. Ornishem mnoho kolegů nesouhlasí jen proto, že strava s obsahem pouhých 10 % tuku je v současnosti téměř nerealizovatelná. Kromě toho, výzkum prokázal, že ke zlepšení stavu populace stačí snížení příjmu tuků k hodnotě 30 %, a to za předpokladu, že se změní spektrum jejich zdrojů. Tažení odborníků proti tukům využil potravinářský průmysl k zavalení trhu potravinami „se sníženým obsahem tuku“. Dokonce se rozhořely spory legislativních orgánů s výrobcí, kteří za „bez tuku“ označovali výrobky, obsahující pouze několik desetin procenta tuku. Prý je to klamání spotřebitele. Ve skutečnosti je tuk jednou ze tří základních živin, bez nichž by lidská výživa nemohla existovat. Jiná věc je, kolik je nutné tuku konzumovat, a další, kolik ho je možné konzumovat bez poškození zdraví. A následuje otázka – jaké tuky jsou vhodné? Tuky jsou ovšem zrádné také proto, že v 1 g obsahují více než dvojnásobek energie ve srovnání s proteiny a sacharidy. Strava absolutně bez tuku by však způsobila vážné zdravotní problémy.

Tuky živočišného původu obsahují cholesterol – zabijáka civilizovaného člověka.

Jistě víte, že tuky jsou dvojího původu – živočišné a rostlinné. Jsou to ovšem především tuky živočišné, které údajně dělají problém, protože obsahují mnoho cholesterolu, příčiny aterosklerózy. **Oficiální doporučení** tedy zní:

- ▶ konzumujte denně maximálně 300 mg tuku, této „jedovaté“ látky,
- ▶ nejezte moc vajec, vnitřností, másla a tučných mléčných produktů,
- ▶ omezte živočišné tuky (včetně másla) na minimum a nahradte je rostlinnými oleji a margaríny.

Upozorňuji na to, že nic z toho, co je uvedeno dále, nemění doporučení expertů, které zní:

Snižte konzumaci živočišných tuků!

Hodnota 30 % tuku ve stravě je akceptovatelná ve smyslu nových odborných názorů. Já osobně sice považuji za optimální příjem tuků ve výši 20 % celkového příjmu energie nezávisle na věku a pohlaví, ale je to idealismus, protože by se zcela zásadním způsobem musela změnit skladba stravy směrem k převaze rostlinných produktů. Ne že by to nebylo možné, jak dokazují například vegetariáni. Ale pro ty, kdo se stravují „klasicky“, tedy smíšenou stravou, to je zcela nereálné.

Pokud bychom konzumovali pouze 20 % tuků, jak potom docílit vhodného poměru všech tří základních živin? Znamenalo by to, při dodržení optimálního zastoupení bílkovin na úrovni 15 %, že celých 65 % by tvořily cukry. Tak vysoký podíl cukrů sice vyhovuje stávajícím doporučením, ale je v rozporu s nejnovějšími, hovořícími o nutném snížení jejich příjmu pod hodnotu 55 % nebo dokonce ještě méně! Pak by to znamenalo výrazně zvýšit konzumaci proteinů. A to by zase ve svém důsledku značně zvýšilo ekonomickou náročnost takové stravy.

Již jsem naznačil, že co do složení a následného fyziologického efektu není tuk jako tuk. Nejde jen o jeho absolutní množství, nýbrž o rozdílné vlastnosti tuků živočišných a rostlinných a uvnitř každé kategorie. Ne všechny druhy tuků mají také stejné složení, v důsledku toho působí každý jinak. Je zde také problém hygienický, protože kontroly zjišťují propastné rozdíly jak v deklarovaném množství a složení tuků v té které potravíně, ale také v jejich kvalitě. Totéž platí i pro použití tuků k přípravě pokrmů v podnicích veřejného stravování. Domnívám se, s ohledem na stoupající obrat veřejných stravoven, že toto bude v krátké době zásadní problém a obrovské riziko, podobně jako se to stalo v západních zemích. Je zde další problém, kterým je negativní působení v potravinách obsažených „skrytých“ tuků, včetně těch, které jsou rostlinného původu a používají se z technologických, ekonomických ale i senzoric-
kých důvodů při výrobě běžných potravin. Ony totiž ještě ke všemu obsahují významně rizikové množství trans-mastných kyselin.

Máslo – ano či ne?

Proč ne? Obsahuje totiž řadu pro člověka nutných složek, konkrétně vitamin A, selen a jód. Dále je zdrojem nenahraditelných mastných kyselin s krátkým řetězcem, z nichž především kyseliny máselné jako zdroje energie pro buňky tlustého střeva a účinného antioxidantu a antikancerogenu (látka působící proti vzniku rakoviny). Mastná kyselina se středním řetězcem, tzv. kyselina laurová, pro změnu působí proti kvasinkám a některým nepříznivým bakteriím. Máslo také obsahuje konjugovanou kyselinu linolovou (CLA), mimořádně účinnou substanci, prokazatelně působící proti rakovině. A poslední zajímavou látkou jsou glykosfingolipidy, působící jako obrana proti gastrointestinální (střevní) infekci.

Užitek a nebezpečí tuků

Většina živočišných tuků, stejně jako rostlinné oleje a dokonce i ztužené rostlinné tuky, obsahuje jak příznivě, tak nepříznivě působící složky. V případě živočišných tuků je podle dosud platného názoru onou nepříznivě působící složkou cholesterol. Není to pravda, nicméně boj proti cholesterolu přetrvává, a to dokonce i u výrobců! To vede k podceňování kontroly obsahu v tučných rozpustných cizorodých látek, jakými jsou například polychlorované bifenyly, rozpouštědla a látky, používané při pěstování rostlin (hormony, podávané zvířatům, postřiky proti škůdcům a chorobám) a výrobě mléka a mléčného tuku. V některých levných ztužených rostlinných tučných jsou obsaženy **trans-mastné kyseliny**, což je skutečný nepřítel. Dalším rizikem konzumace tuků jsou zplodiny Maillardovy reakce, vznikající při jejich nešetrném použití ke smažení a pečení. Při smažení živočišných potravin dochází k oxidaci cholesterolu – a ten je dalším nepřítelem. Řešením je používat kvalitní tuky (máslo, některé oleje a rybí tuk), a to pokud možno bez použití tepla.

Musíme konzumovat tuky?

Ano, a to hned z několika důvodů

1. Tuky jsou významným zdrojem energie

Výraz „významným“ má vyjádřit fakt, že na jedné straně jsou tuky zdrojem nutným, aby na straně druhé byly zdrojem příliš energeticky hodnotným a snadno předávkovatelným. Proto dosud platná doporučení směřují k nahrazení části tuků komplexními cukry (škroby) – to podle doporučení dr. Ornise, anebo proteiny, – podle doporučení dr. Searse a dr. Atkinse či dr. Mercoly. Zásadní snížení příjmu tuků by skutečně mohlo být v některých specifických případech na škodu – konkrétně je to strava pro diabetiky a pro sportovce a fyzicky mimořádně zatížené osoby. Naneštěstí většina populace fyzicky pravidelně ani těžce nepracuje či nesportuje, ani podnebí, kde žije, není příliš studené. Většina zdravých lidí skutečně bez problémů toleruje 35 % tuků. Kazí jim to ti, kdo trpí vrozenou dispozicí k poruše metabolismu tuků. Tvrdí se, že jejich počet stoupá, což vyhovuje farmaceutickému průmyslu, který situace zneužívá k prodeji léků, zvaných statiny. Do hry také vstupuje stoupající věk – u starších lidí se snižuje

tolerance (snášenlivost a schopnost využití) jednoduchých cukrů a obecně potravin s vysokým glykemickým indexem, z čehož plyne, že tuk by pro ně mohl být možnou „náhražkou“ cukrů.

2. Tuky obsahují v malém objemu mnoho energie a tím zajišťují únosný objem stravy v případě, že je nutné konzumovat hodně celkové energie.

Strava téměř bez tuku by dělala problém nejen výrobcům, ale také například dospělým strávníkům, zvyklým na jejich bohatý příjem, kteří jej s ohledem na chuťové zvyklosti nebo na náročnou fyzickou práci vyžadují. Relativně víc tuků fyziologicky potřebují děti minimálně do 3 let věku. Strava s nízkým obsahem tuku a naopak s vysokým podílem potravin bohatých na vlákninu by dělala problém i starým lidem.

3. Nedostatek tuků vyvolává další problém – kritický nedostatek esenciálních mastných kyselin a vitaminů A a D.

V tomto případě se jedná o především o tuk rybí.

4. Tuky jsou chuťově atraktivní.

Bez přídavku tuku jsou potraviny málo chutné. Pokud výrobce musí snížit obsah tuku v potravině, hledá náhradu – jak chuťovou, tak technologickou. Tou jsou moderní zdroje „netukových tuků“. Jde o to, do jaké míry je to řešení ideální. Já se obávám, že není. Přesvědčení, že tuky nejsou až tak škodlivé, jak se obvykle deklaruje, vyplývá také z konstatování, že některé populace civilizovaných a ekonomicky bohatých států, které se dožívají významně vyššího věku než ostatní svět, konkrétně populace středoevropská, přesto konzumuje nadbytečné množství tuků. Příčin je víc, jednou z nich může být odlišný poměr jednotlivých druhů tuku a také menší podíl smažených pokrmů (nejenom masa, ale také například hranolků či bramboráků a podobných, pro nás tak typických a tolik oblíbených pokrmů).

5. Tuky jsou výrobci zneužívány, protože se přišlo na to, že jsou návykové!

Tuky jsou v masném a mléčném průmyslu přebytečnou surovinou především proto, že trvá tlak na omezování jejich obsahu v potravinách. Tuk se stává odpadem a tím i finanční ztrátou. Jde o to, že čím víc levného tuku v potravině, tím menší náklady a větší zisk.

Čím jsou tuky nebezpečné, kromě škodlivin, oxidovaného cholesterolu a vysokého obsahu energie?

Tuky jsou dokonale využitelné, takže zvyšují riziko vzniku nadváhy a obezity. Nejhorší je ovšem kombinace přepáleného tuku s jednoduchými sacharidy – s tou se setkáte u pekařských a cukrářských výrobků. Tuk ve stravě konzumované ve spěchu nepotlačí dostatečně rychle pocit hladu, takže jíte, přestože jste již dávno zkonzumovali dostatek energie – v důsledku toho dochází k nadlimitnímu příjmu energie a vzniku nadváhy. Některé tuky (nejenom živočišné), přispívají k vývoji aterosklerózy, je však nutné spolupůsobení dalších faktorů, například předávkování vápníkem a fosforem (a celá řada dalších).

Tuky snadno podléhají devastaci – buď tepelnou úpravou, nebo dlouhým skladováním. Působením vzdušného kyslíku žluknou, dochází k úbytku vitaminů a mění se složení esenciálních mastných kyselin, z nichž se stávají látky zdraví škodlivé. Tuky se stávají škodlivými především v důsledku nešetrné tepelné úpravy. Vzniklé produkty jsou toxické! Je jedno, o jakou potravinu nebo volný tuk se jedná. Nejhorší jsou však mák, ořechy, lněný olej a přepálený fritovací olej. Zásadní problém spočívá v nevhodném poměru omega-3-EPA ku omega-6-EPA. Jednoduše řečeno, konzumujeme příliš mnoho rostlinných olejů, které jsme začali považovat za jediné vhodné, a velmi málo živočišných, především rybích tuků.

Zajímavosti ze světa vědy

Seriózní vědecká studie prokázala, že je nesmysl snižovat příjem tuků (vhodného typu) pod 30 % celkového denního energetického příjmu a dokonce že je stejně nesmyslné konzumovat pouze oleje a margaríny – protože čím více tuků, tím nižší byla výsledná hladina cholesterolu! Mimořádně nízký poměr mastných kyselin typu omega-3-EPA ku omega-6-EPA (správný je asi 1:3, v současnosti je až 1:12!) je příčinou mnoha onemocnění, včetně nádorových. Tento poměr je dán současnými stravovacími zvyklostmi na straně jedné a zcela nevhodným způsobem výživy hospodářských zvířat na straně druhé. Konkrétně – slepičí vejce z velkochovu mají změněný poměr omega-3 ku omega-6 ve prospěch omega-6 – a to je velmi špatně, podobně je tomu v případě svaloviny i mléčného tuku krav, krmených průmyslovou stravou!

Souhrn a komentář k příjmu tuků

Stačí dodržovat doporučení, omezit konzumaci živočišných tuků a doplnit stravu o důležitou neenergetickou složku stravy, kterou je vláknina? Nebo by snad skutečně bylo lepší držet se často zmiňovaných doporučení a nahradit tuk komplex-



nimi cukry? Nejobvyklejší námitka proti omezení příjmu tuků a náhradě části jejich energetického obsahu zvýšenou konzumací komplexních sacharidů v jejich přirozené formě vyplývá z podezření, že nadbytek cukrů zvyšuje riziko vzniku cukrovky a obezity. V případě cukrovky se to sice neprokázalo, ale – nadbytečné cukry se přeměňují na tuk! A to tím lépe, čím snadněji a rychleji jsou vstřebatelné. Znamená to nekonzumovat jednoduché cukry a potraviny s vysokým glykemickým indexem. Patří sem dokonce i škrob, zejména díky zpracování při výrobě potravin – poté se totiž chová jako cukr jednoduchý. A to je špatně! Nejhorší je příjem trans-mastných kyselin obsažených v nekvalitních ztužených tucích, používaných téměř výhradně při výrobě „sladkostí“ (a to i doma) a cukrářských a pekařských výrobků. Zatím neumím zhodnotit účelnost a nezávadnost použití umělých tuků (asi to bude obdobné jako při použití umělých sladidel).

Otázky a odpovědi



Může vysoký příjem tuků (obecně) přispět k rozvoji rakoviny tlustého střeva, konečníku a prostaty a ke vzniku obezity?

Ne! Podle nejnovějších studií není rakovina těchto typů přímo závislá na nadměrném množství tuků, ale na způsobu jejich tepelné úpravy a jejich typu, s tím, že nejhorší jsou tuky obsahující vysoký podíl trans-mastných kyselin. Mnohem větší vinu než strava má genetická dispozice!



Je vysoký příjem tuků přímou příčinou infarktu myokardu a vysoké hladiny cholesterolu?

Ne, mnohem významnějším faktorem jsou dědičné dispozice, nadměrná konzumace tvrdého alkoholu, stres a diabetes.



Je vhodné nahradit všechny živočišné tuky rostlinnými, a to ještě bez jejich cíleného výběru?

Ne, určitě není řešením konzumovat za každou cenu jen rostlinný olej jakéhokoliv typu a kvality nebo dokonce pouze margaríny i přesto, že prokazatelně neobsahují trans-mastné kyseliny.



Existuje výživový styl, který by zajistil dostatečný příjem všech nutných nenasycených mastných kyselin?

Ne, je to fakt daný nevhodnou skladbou současných potravin.



Jsou rybí tuky (oleje) zdrojem esenciálních omega-3 mastných kyselin, jejichž vliv je jednoznačně pozitivní?

Ano! Většina autorů považuje za ideální konzumaci 1 porce mořských ryb 2x týdně. Já se obávám, že to nestačí, případně je možné nahradit ryby konzumací specifického doplňku, obsahujícího tyto kyseliny.



Má pravidelná konzumace olejů s vysokým obsahem palmitoolejové a olejové mastné kyseliny (především olivový olej) vliv na snížení hladiny celkového cholesterolu?

Ano, tyto oleje snižují celkový cholesterol, protože sníží hladinu škodlivého LDL cholesterolu, aniž by se snížila hladina ochranného HDL cholesterolu.



Je řepkový, kukuřičný, slunečnicový, sójový a bavlníkový olej vhodný k pravidelné konzumaci?

Jako náprava předchozího nevhodného počínání s rostlinnými oleji může sloužit olej lněný se svým vysokým obsahem omega-3. Nicméně, je mimořádně citlivý na oxidaci, musí být co nejčerstvější, za studena lisovaný a po celou dobu před ukončením spotřeby skladovaný v chladničce. Kokosový a palmový olej se používají ke smažení, protože vydrží vysokou teplotu, podobně jako vepřové sádlo. Obsahují hodně kyseliny laurové, známé jako „dezinfekce“ zažívacího traktu, nicméně jinak asi nejsou příliš k užítku.



Doporučuje se konzumace tučných mořských ryb?

Ano, doporučuje. Rybí olej (tresčí játra a tuk tučných mořských ryb) obsahuje tři nejdůležitější a vlastně „nejzdravější“ esenciální mastné kyseliny, a to řady omega-3, kterými jsou kyseliny alfa-linolenová (ALA), eikosapentaenová (EPA) a dokosaheptaenová (DHA).



Je vhodné úplně nahradit máslo margarínem?

Raději ne, nebo jen výjimečně. Margaríny sice obsahují „rostlinné oleje“, ale ve ztužené formě, čímž ztrácejí kvalitu a především, poměr omega-3 ku omega-6 mastným kyselinám je výrazně ve prospěch omega-6, a to je právě to, co je špatně. Některé margaríny obsahují hodně trans-mastných kyselin. Konzument, bohužel, pročtením etikety nezjistí, který jich obsahuje kolik (únosné množství je do pouhého jednoho procenta). Margaríny jsou mimořádně vhodné pro prevenci i pod-

půrnou léčbu oběhových a nádorových onemocnění, stejně jako pro prevenci a podpůrnou léčbu revmatoidní artritidy, lupénky, ledvinových onemocnění cukrovky, astmatu, premenstruačního syndromu, demence a poruch schopnosti koncentrace a obezity.

Teorie „zónové diety“ dr. Searse

Zajímavou teorii formuloval před přibližně deseti lety dr. B. Sears. Svoji představu ideální skladby živin v publikaci *Vstupte do zóny* (v Čechách vydal AlPress v roce 1997, originál je však z roku 1995). Hlavním motivem byl vzrůstající tlak současných specialistů na výživu směrem k preferenci sacharidů a především zjištění, že stále stoupá výskyt civilizačních onemocnění, včetně obezity. Autor vysvětluje působení nevhodně sestavené stravy, především s přemírou sacharidů, a její významný vliv na produkci inzulínu. Vysoký příjem potravin, v nichž je převažující živinou některá forma sacharidu, totiž nakonec vyvolá stav, který diabetologové a obezitologové nazývají „chronický hyperinzulinismus“. Organismus přestane reagovat na inzulín, stoupá hladina krevního cukru a setrvává vysoká – vzniká diabetes 2. typu. Tento fakt je nosným problémem v diskusích o tom, jaký poměr tří základních živin ve stravě je skutečně ideální. Jakmile doporučíte omezit konzumaci jedné živiny, automaticky se poměr mění. Autor zónové diety si proto dal práci s porovnáním doporučených poměrů živin různých autorů.

- ▶ Podle dr. Searse je ideální **30 % proteinů, 30 % tuků a 40 % sacharidů**.
- ▶ Bohužel však stále platí doporučení **10–15 % proteinů 30–35 % tuků a 50–60 % sacharidů**, ale někteří odborníci, kteří jsou současně stoupenci „racionální a dokonce i alternativní výživy“ uvádějí, že ve skutečnosti racionální výživa znamená poměr **15 % proteinů, 15 % tuků a 70 % sacharidů**.
- ▶ Americká diabetologická společnost doporučuje **20 % proteinů, 20 % tuků a 60 % sacharidů**.
- ▶ Autoři nové výživové pyramidy (USA 2003) propagují **20 % proteinů, 30 % tuků a 50 % sacharidů**.
- ▶ Teoretické složení vegetariánské stravy podle jejích stoupenců je **10 % proteinů, 10 % tuků a 80 % sacharidů**. Podle jedné odborné studie je však skutečné složení vegetariánské stravy překvapivé, protože obsahuje mnoho tuků a naopak relativně málo cukrů: **15 % proteinů, 37 % (!) tuků a 47,5 % sacharidů**.
- ▶ Doporučení poměru živin pro tři metabolické typy podle dr. Mercoly je následující:
 - ▶ sacharidový typ – **25 % proteinů, 15 % tuků a 60 % sacharidů**;
 - ▶ smíšený typ – **30 % proteinů, 20 % tuků a 50 % sacharidů**;
 - ▶ proteinový typ – **40 % proteinů, 30 % tuků a 30 % sacharidů**.

- ▶ Poměr živin současné stravy, jak ji konzumuje většina populace vyspělých států, je odlišný, protože je to **16,6 % proteinů, 40,4 % tuků (!) a 43 % sacharidů**. Je to tedy relativně málo proteinů, hodně tuků a únosně sacharidů. Kdyby se teoreticky podařilo snížit konzumaci tuků, hlavně změnit jejich používané spektrum a současně by se zvýšil příjem proteinů jen mírně, možná by bylo všechno v pořádku.

▶▶ Výživová pyramida – vysokoproteinová strava

Odborníci pravidelně připravují doporučení pro výživu, která prezentují veřejnosti ve formě tzv. výživové pyramidy, grafického znázornění vhodného složení stravy. První pyramida vznikla kupodivu až roku 1992, nejnovější byla vydána oficiálně roku 2000 s tím, že je platná dosud. Potraviny jsou pro dané účely členěny do několika základních skupin, k nimž se pak přiřazuje doporučení, kolik porcí denně se má konzumovat. Základnu tvoří potraviny, které je vhodné konzumovat v největším objemu, a naopak na vrcholu jsou ty, které by se měly jíst velmi střídmě nebo vůbec. Nebudu na tomto místě diskutovat o tom, do jaké míry je taková pyramida co platná (samozřejmě je v praxi stravování populace k ničemu), použil jsem ji jako demonstraci zajímavých fakt, především názorových změn odborníků na vhodnost či nevhodnost konzumace té které skupiny potravin.

Oficiálně platná výživová pyramida z roku 2000

Základnu (nejobsažnější první nejnižší patro, nebo chcete-li vlastně „přízemí“) tvoří potraviny reprezentované „sacharidy“ (nepřesně cukry, protože jde především o škroby), které jsou podle dosud platné výživové doktríny základem lidské výživy. Jsou to tedy cereální produkty, to znamená chléb a pečivo, rýže, těstoviny a směsi známé jako „snídaňové cereálie“. Dokonce, asi s ohledem na současný trend, také pizza! Těchto potravin se má konzumovat 6–11 porcí denně! Vykřičník za počtem porcí je zcela namístě, protože to dokumentuje zásadní odtažitost teoretických doporučení od praxe. Kdo by asi tak mohl sníst za den až 11 porcí cereálií? Ostatně, co je to ona „porce“? Odborníci jsou si také mimochodem již vědomi rizika, spojeného s konzumací cereálií libovolného typu, a proto doporučují, aby byly pokud možno „celozrné“. Veřejnost si tento výraz vykládá nesprávně, totiž po svém, jako něco, co je spojeno výhradně s nechutnou „racionální“ výživou, a tak jsou to především ženy, které čas od času konzumují jakékoli celozrné pečivo nebo chléb, přičemž si ho často pletou s „tmavým pečivem“.

Druhé, méně obsažné, patro tvoří potraviny, které reprezentují zdroje ochranných látek – vitamínů, minerálů a vlákniny. Obsahem tohoto patra proto jsou dvě skupiny, které by měly být konzumovány hned po cereáliích co nejčastěji, a to zelenina (3–5 porcí denně) a ovoce (2–4 porce denně).

Třetí, ještě užší patro obsahuje potraviny doporučené jako zdroj nezbytných bílkovin (proteinů). Také v tomto případě jsou to dvě odlišné skupiny potravin – na jedné straně je to mléko, jogurty a sýry (2–3 porce denně), na straně druhé je to maso, drůbež, ryby, luštěniny, vejce a ořechy (2–3 porce denně).

Vrchol pyramidy tvoří potraviny, ke konzumaci doporučené jen velmi střídavě. Jsou to, obecně řečeno, téměř výhradně tuky a všechny „sladkosti“.

Jistě jste si všimli, že vědci se přou o různé teorie v kterémkoliv oboru. V případě výživy člověka to je pochopitelně smutné a důsledkem toho je nejenom zmatek, ale i stále se zhoršující zdravotní stav populace. Samozřejmě je to právě věda, která nestagnuje, díky čemuž se můžete seznámit s významnými objevy ve výživě. Nejdůležitější jsou ty, které se týkají vlivu různých druhů tuků a škrobovin (cereálie či obiloviny) na zdraví na straně jedné a naprosté změny přístupu k použití potravin s vysokým obsahem proteinů, které jsou částí odborníků opět doporučovány jako základ lidské výživy na straně druhé.



Nová výživová pyramida

Výzkum působení skladby stravy na zdravotní stav pokračuje, a tak se nakonec zjistilo, že vysoký podíl sacharidů, reprezentovaný cereáliemi, není ideální. Jedna skupina amerických expertů se rozhodla revidovat skladbu stávající pyramidy ve světle moderních poznatků, které svědčí ve prospěch proteinů a naopak odsuzují přbytek sacharidů jako jednu z hlavních příčin vzestupu výskytu obezity a cukrovky 2. typu. Tak se stalo, že nedávno byl zveřejněn materiál této skupiny, reprezentované dr. Stampferem a dr. Willettem, kteří připravili novou výživovou pyramidu (2003). Přestože dosud nebyla oficiálně schválena, myslím, že je mnohem realističtější než stávající. Přesto očekávám mimořádně bouřlivou reakci ortodoxně smýšlejících kolegů.

Nejpodstatnější změny jsou vlastně jen dvě – přehodnocení názoru, že základem lidské výživy jsou cereálie, a nesprávnost diskriminace tuků, včetně například másla. Realizace doporučení, formulovaných v dosud platné výživové pyramidě, má totiž za násle-



dek také s vysokým glykemickým indexem, tedy takové, které krátce po požití způsobují výrazný vzestup hladiny krevního cukru a vyplavený inzulín je mimo jiné příčinou tvorby nadměrných tukových zásob. Po různě dlouhé době pak dochází ke stavu, zvanému chronický hyperinzulinismus. Protože je v současné výživě nedostatek vlákniny, zpomalující trávení a tím vhodně zpožďující reakci krevního cukru, doporučují odborníci „celozrnnou stravu“, což však je pouze nepříliš účinná „náplast“, nic neřešící.

Nová výživová pyramida kategoricky snižuje doporučené množství cereálií jakéhokoliv druhu, a to ve prospěch konzumace tuků a proteinů! Je tomu tak proto, že nové objevy se týkaly působení stravou konzumovaných tuků. Dosud se protěžovaly ztužené rostlinné oleje (margaríny). Nevhodná technologie však způsobovala zásadní zdravotní problémy díky mimořádně vysokému obsahu nepřírodních, tzv. trans-mastných kyselin. Jejich negativní vliv nebyl nejprve znám, později byl podceňován. Nakonec se kupodivu podařilo prosadit výrobu margarínů téměř bez obsahu těchto rizikových látek. Trans-mastné kyseliny jsou dokonce horší než jakékoliv živočišné tuky! To však není všechno – jak se dočtete na jiném místě publikace, je nesmyslné omezit příjem tuků pod 20 % denní spotřeby živin, samozřejmě za předpokladu, že konzumujete vhodné druhy, mezi nimiž vynikají olivový olej a rybí tuk.

Revizi stávajících názorů si však vyžádalo i lobbystické protěžování mléka a mléčných výrobků, údajně jediného významného zdroje „nesmírně důležitého“ vápníku a současně velmi kvalitních bílkovin. Výzkum však prokázal, že vysoký příjem vápníku sice snad snižuje riziko některých nádorových onemocnění, zato však současně zvyšuje riziko vzniku jiných, a také není účinnou prevencí odvápnění kostí (osteoporózy). Výzkum též naznačuje, že nekritická konzumace mléčných výrobků je spíše na škodu.

Z pohledu ortodoxních odborníků na výživu jsou názory zmíněných dvou autorů značně kontroverzní, třeba už jen tím, že doporučují zásadním způsobem zvýšit příjem proteinů, včetně těch, které jsou živočišného původu. Část stoupenců konzumace významného množství proteinů zdůrazňuje, že tzv. červené maso není pro člověka jejich ideálním zdrojem, přičemž za jednoznačně pro zdraví přínosné označuje výhradně maso drůbeže a mořských ryb. Další odborníci tvrdí, že konzumovat lze i maso „červené“ v případě, že pochází ze zvířat krmených pro ně přirozenou výživou, například v případě hovězího dobytka výhradně zelenou pící – trávou.

Možná vás teď překvapí, že přes zásadní změny stále ještě za nejdůležitější zdroje potravy považují autoři nové výživové pyramidy – dr. Stampfer a dr. Willett – „celozrnnou stravu“, ale za podmínek současné konzumace určitého množství rostlinných olejů. Právě tyto dvě skupiny potravin tvoří společně první, nejširší, „výživové“ patro. Zmínění vědci zdůrazňují nesprávnost doporučení zásadně omezit konzumaci všech tuků, naopak doporučují velmi omezit konzumaci „bílého“ pečiva a jeho náhradu celozrnnými cereáliemi. Nuže, to je jeden ze sporných bodů, protože ani tato změna vlastně nic neřeší, což jsem uvedl výše. Ani rostlinné oleje nelze jednoduše „strčit do jedné škatulky“.

Druhé patro jejich pyramidy je sestaveno z pestrého sortimentu ořechů a luštěnin. Doporučuje se každodenní konzumace 1–3 porcí, dodávajících minerální látky, mimořádně důležité esenciální (nezbytné) mastné kyseliny a kvalitní rostlinné bílkoviny, přičemž v případě luštěnin také vlákninu. Pro odbornou i laickou veřejnost je jistě nejvíce šokující doporučení autorů konzumovat minimum mléka a mléčných výrobků!

Ve **třetím** patře pyramidy, znamenajícím střídmostou konzumaci, jsou uvedeny ryby, drůbež a vejce (pouze 0–2 porce denně). Podle autorů není nezbytně nutné jíst maso (určitě ne každý den), přesto, podle jejich názoru, může být příjem proteinů nejen přiměřený, ale dokonce i poměrně vysoký. Vlastně musí, protože by měl nahradit omezený příjem sacharidů.

Vrchol pyramidy tvoří skupina potravin, skládající se z „červeného masa“, másla a skupina potravin vysokosacharidových, což znamená potraviny vyrobené z bílé mouky, (loupané) rýže, brambor a těstovin a všechny „sladkosti“. Uvedené potraviny jsou, každá z jiného důvodu, rizikové a s výjimkou rýže a těstovin by se ve významném množství jíst neměly.

Tím však šokující novinky nekončí! Autoři totiž připomínají, že střídmostá konzumace alkoholu (pivo a víno) je zdraví prospěšná. Podle jejich názoru je také nezbytné pravidelně používat speciální doplňky stravy, obsahující směsi vitaminů a minerálů (stopových prvků)! A nakonec jedna zásadní novinka – základy pyramidy totiž tvoří doporučení každodenní fyzické aktivity (sportu)!

Autorův názor na novou pyramidu

Doporučení, konstatování a varování autorů nové pyramidy někdy nejsou zcela přesná, protože například ve většině moderních margarínů už nejsou téměř žádné trans-mastné kyseliny. Jistěže se najdou výjimky i na našem trhu. Proto vítám návrh autorů na zavedení povinnosti pro výrobce uvádět na etiketě obsah trans-mastných kyselin. Odmítnutí másla také nevidím tak kategoricky jako oni – trocha čerstvého másla vám neublíží, možná dokonce naopak! Na druhé straně není vhodné bez rozmyslu doporučovat všechny oleje (protože ideální je především olivový, poté sójový a jen výjimečně lněný) a především by bylo vhodné zdůraznit nevhodnost jejich použití k tepelné přípravě pokrmů. Problémy také budou se zajištěním dostatečné konzumace „celozrnných“ obilovin, protože to znamená použití až dosud téměř nepoužívaných celých zrn, vyloučení běžných druhů chleba a pečiva a omezení konzumace oblíbených těstovin a pizzy.

Sporné je také odsouzení všech satureovaných (živočišných a mléčných) tuků a kokosového a palmového tuku. V těchto dvou posledních velmi specifických případech však musím přiznat nejistotu, protože nedokážu objektivně zhodnotit, zda je jejich varování oprávněné, nebo zda má pravdu dr. Mercola se svým protěžovaným „čerstvé“ kokosové pasty.

Na první pohled se výše uvedená doporučení, obsažená v nové výživové pyramidě, zdají oprávněná a revoluční. Jakmile se však ponoříte do problému a začnete studovat a studovat, a to zcela objektivně, musíte zákonitě narazit na spoustu nevyřešených problémů a jistě vás napadne řada otázek. Zjistíte, že mnoho proslulých odborníků sice přináší nové podněty, objevy a návrhy, ale při formulaci konkrétních doporučení pro konkrétní jídelniček v důsledku potravinářské technologie a postupů při přípravě pokrmů udělá tolik chyb, popírajících jejich vlastní doporučení, že se takové materiály zcela minou účinkem.

Kromě toho ani nová výživová pyramida nemůže být chápána univerzálně. Většina studií, motivujících autory k formulaci nových doporučení, byla realizována téměř výhradně na ženách. Ne že bych to považoval za nevhodnou diskriminaci, ale autorům přeci mělo být jasné, že metabolismus ženského organismu je odlišný od mužského, ostatně je naprosto jasné, že ženy trpí jinými chorobami než muži. Konkrétně to může být schopností mužského organismu využít hojnost bílkovin a schopností ženského organismu využívat především tuky.

Jiným fenoménem je individuální dispozice, která může být determinována například krevní skupinou. Tak například pro jedince krevní skupiny 0, a v jejím rámci především pro muže, je maso poměrně důležité. Jistě by se také našly argumenty hovořící ve prospěch konzumace kvalitního hovězího. Naopak ženy většinou přirozeně inklinují k potravinám jiným než maso a uzeniny. Bohužel, dost často k mnohem méně zdravým než maso!

Tak by bylo možné v kritice pokračovat. Třeba tím, že autoři nové výživové pyramidy zdůrazňují zcela mimořádný zdravotní prospěch pravidelné fyzické aktivity (sportu), a proto její význam zviditelnili použitím sportovce-běžce jako základové desky své pyramidy. Dalším, pro mnohé kolegy jistě šokujícím doporučením, je pravidelná konzumace určitých druhů alkoholických nápojů, především červeného vína. A zlatým hřebem je upozornění na nutnost časté konzumace „multivitaminů“!

Nová výživová pyramida je jistě záslužný čin. Až na to, že pokud by jakýmsi vzorem reálného výživového stylu měla být „řecká kuchyně“, pak to jaksi „nesedí“ – Řekové jsou totiž údajně nejtlustším národem Evropy!

Jak jsem již několikrát naznačil, obsah této publikace vás pravděpodobně mírně „rozhodí“. Nebudete vědět, jak se stravovat. Pokud však budete číst pozorně, pochopíte, že řešení je možné – musíte jen vědět, co je pro vás vhodné a důležité. K tomu se „dopracujete“ vlastními silami tak, že si uděláte individuální typologický test. Pátrejte po něm na webových stránkách dr. Mercoly. Nicméně znovu radím jedno – buďte opatrní! Podmínkou úspěchu je ověření různých přístupů na vlastním organismu poté, co si necháte prověřit zdravotní stav.

Univerzálně vhodné potraviny v kontrastu s potravinami nevhodnými

Vhodné potraviny: krůtí maso;
 kapr, losos, makrela, sardinka, treska, žralok;
 bílé fazole, hrách, zelený hrášek;
 kozí mléko, sója, tofu, feta, jogurt;
 proso (jáhly), rýže;
 červená řepa, česnek, cibule;
 olivový olej, bílý jogurt (ne pro skupinu 0 Rh+),
 vejce (ne pro skupinu A2 Rh-).

Nevhodné potraviny: husa, vepřové maso prorostlé, slanina;
 chobotnice, rak, škeble, úhoř, ústřice, žába;
 luštěniny odlišné pro různé krevní skupiny;
 zmrzlina, parmazán, smetana, mléko konzumní;
 sójové vločky, pšeničné otruby.

Náhrada nevhodných potravin vhodnými

Maso, drůbež, uzeniny

Konzumujte co nejméně uzené výrobky, masové konzervy, marinované ryby v octě a majonéze, měkké uzeniny, výjimečně si můžete dopřát krůtí šunku a vepřový pršut nebo sušenou hovězí svíčkovou (carpaccio).

Vhodné: maso z divočáka, vepřová panenka (výjimečně), T-bone, svíčková, jazyk, líčka, kližka, telecí kýta a hrudí, jehněčí komplet, kuřecí, krůtí, kachní prsa, křepelka, holub, bažant, játra husí (občas), králík, pštros, ovčí (občas), divočina (ne pro ty, kdo trpí dnou a pro zdravé jen občas).

Nevhodné: slanina, hovězí maso přední a roštěná, vepřové maso, tučné maso jakéhokoliv druhu, husa, všechny uzeniny s občasou výjimkou originální čabajské klobásy a sušené šunky.

Ryby

V případě konzumace ryb je problém se sladkovodními býložravými druhy (především rybníčními), které bohužel většinou bývají mimořádně rizikové z hygienických důvodů. Mořské ryby mohou způsobit problém nadlimitním obsahem rtuti a radioaktivních prvků a některé, podobně jako tzv. mořské plody, také kontaminací plísněmi a bakteriemi. Oba druhy je také vhodné vybírat podle krevní skupiny.

Vhodné: pstruh, štika, candát, okoun, grundle, všechny mořské ryby při respektování výše uvedených informací a doporučení. Většina klasických rybích konzerv je ke konzumaci přijatelná – jejich kvalitu je ovšem vhodné sledovat v tisku.

Nevhodné: všechny ryby uzené, solené, marinované, naložené v majonéze.

Vnitřnosti

Vnitřnosti nekonzumujte, výjimkou může být vepřový jazyk, hovězí srdce a játra z doma chovaných králíků a hus. Nedoporučuji játra hovězí ani vepřová a už vůbec ne játra drůbeží, dršťky, vemínko a býčí žlázy. Jistěže jedna porce jakýchkoliv uvedených potravin za měsíc nehraje roli. Výjimky se však nesmí dělat každodenně, protože v průběhu týdne byste mohli z každé skupiny vybrat „výjimku“, a tím dosáhnout zcela nevhodné skladby stravy.

Mléčné výrobky

Při nákupu se řiďte podrobnými informacemi, uvedenými v kapitole *Co jíst, aneb stravou k wellness*.

Vhodné: čerstvé mléko bez pasterizace, nepřevařované kravské i kozí mléko, kysané netučné mléčné produkty, především s probiotickou kulturou, klasický bílý jogurt, kozí a sójový jogurt. Občas mléko UHT a zakysaná smetana, nápoje ze syrovátky, pokud nejsou nevhodně slazené, některé typy produktů ze sortimentu sportovní výživy (doplňky stravy, obsahující speciálně upravenou mléčnou syrovátku). Ideální jsou rostlinná mléka (rýžové, mandlové, ořechové z lískových ořechů, případně i pravé sójové), pravé a pomazánkové máslo občas. Občas zmrzlina. Netučný tvaroh měkký, Lučina, krémový sýr čerstvý, Cottage, Mozzarella, Ricotta, měkké kozí sýry, hnětené přírodní tvrdé sýry.

Nevhodné: běžné druhy pasterovaného mléka jakékoliv tučnosti, jakékoliv sušené mléko, slazené mléčné krémy, kondenzovaná slazená mléka, sladká smetana a šlehačka, zrající a plesnivé sýry jen občas, tavený sýr, velmi tučné tvrdé sýry

Tuky různé

Vhodné: máslo, pomazánkové máslo, arašídové máslo originál, hořká čokoláda, výjimečně Nugeta, oleje – olivový, lněný, arašídový, sezamový, brutnákový, pupalkový, občas domácí sádlo škvařené na páře. Ideální je rybí tuk.

Nevhodné: bílá čokoláda, mražené (čokoládové i smetanové krémy), margaríny (většina), průmyslové sádlo, hovězí lůj.

Pečivo a cukrářské výrobky

Vhodné: chléb žitný, kukuřičný (vícezrnný občas) Graham, Vita, žitný sušený, kváskový chléb, pečivo z kukuřičné nebo grahamové mouky, jablečný závin, sušený žitný chléb, přírodní popcorn, rýžové chlebičky bez polevy, speciální sladkosti (lisované ovoce, sušené ovoce bez síření, speciální lisované tyčinky z ořechů a ovoce, natural Corn flakes, špaldová Granola apod.).

Nevhodné: chléb bílý pšeničný, bagety a večky tukové, croissanty a koblihy všeho druhu, pečivo z listového těsta, celozrnné pečivo Cornspitz, výrobky z kynutého těsta (slané i sladké), lupínky bramborové a čipsy včetně výrobků „se sníženým obsahem tuku“, sušenky a oplatky všeho druhu,

Těstoviny

Principiálně jsou vhodné, nevhodný pokrm z nich dělají různé další ingredience, použité při přípravě – mleté maso, tuk, cukr, sýr, smetana apod. Nejsm si jistý, do jaké míry lze věřit vietnamským produktům. Doporučuji těstoviny vícevaječné a vaječné s použitím vaječného bílku (pozor na nesnášenlivost proteinů bílku), nevaječné „italské“ (s upozorněním na krevní skupiny), rýžové, luštěninové).

Brambory

Hojně používaná potravina se stovkami variant receptur jejich úpravy. Zcela nevhodné jsou nekvalitní brambory – zelené, plesnivé, shnilé a naklíčené. Naprosto odmítám hranolky, výjimkou jsou doma kompletně připravené – ale „nasucho“. Bramborové knedlíky a noky jsou použitelné s upozorněním na aplikaci konzervantů – především siřičitanů (rizikové pro astmatiky!). Namísto na oleji nebo tuku pečených placek a bramboráků zkuste cmundu.

Rýže

Vhodné jsou všechny druhy rýže. Pouze dejte pozor na skladování a při nákupu na možnou prošlou lhůtu. Před použitím dokonale propláchněte (někdy obsahuje azbest!).

Luštěniny, ovoce, zelenina

Vhodné, ale doporučuji vybírat druh podle krevní skupiny.



Optimální tělesná hmotnost – základ wellness

Nejnovější údaje zdravotních statistiků hovoří o tom, že české ženy jsou ve výskytu obezity na čtvrtém místě v Evropě. Udává se číslo 27 %. V pomyslném žebříčku jsou hned po ženách států bývalé Jugoslávie, Řekyních a Rumunkách. Čeští muži jsou na tom ještě „lépe“, jsou totiž na třetím místě v Evropě s 25 %. Odborníci přiznávají, že nevědí, co s tím.

Jak se zbavit nadbytečného podkožního tuku? Tuto otázku si aktuálně kladou nejenom odborníci, ale především mnoho milionů lidí! Na perfektně vyrýsovaných tělech profesionálních kulturistů je nicméně vidět, že to jde, když se chce. V daný okamžik soutěže, kde se tato těla prezentují, však jen málokoho napadne, že proces „rýsování“ probíhá za cenu zcela mimořádného odřikání, a to nejenom ve stravě! Je zapotřebí značných investic do celé řady specifických doplňků, z nichž některé překračují hranici zdravotního rizika a legality. Postupy, používané kulturisty, nejsou vhodné pro běžnou rekreačně sportující populaci.

Čím větší a přitom téměř neřešitelný problém, tím více snahy o nápravu stavu. Angažují se stovky specialistů, tisíce „poradců“. Marně. Odborníci i laici píší stovky publikací na téma „jak zhubnout bezpečně a rychle“, přičemž mnozí z nich používají stejné metody, pouze „převlečené“ k obrazu jejich autora. Skladba redukčních diet a režimů se pohybuje od jednoho extrému k druhému, což jste ostatně mohli zaznamenat již v předchozím textu při popisu diet dr. Atkinse nebo dr. Rosedalea.

Redukčních diet je pochopitelně mnohem víc, ale v tuto chvíli mi připadá zbytečné neustále je popisovat a kritizovat. To totiž není řešení. Studium by vám zabralo mnoho času, který by bylo vhodné věnovat užitečnějším aktivitám. A protože lidé jsou lidé a nečtou příručky pozorně a detailně, nakonec v nich vyvolají zmatek a způsobí víc škody než užitku. To je motiv pro mne – pokusím se psát o konkrétních záležitostech.

Také jsem se zařadil mezi autory, věnující se problému nadváhy a obezity, a to publikací *Obezitě odzvoněno (Ikar-Euromedia, Praha, 2003)*, aniž bych se uchýlil k formulaci vlastního „záračného“ dietního režimu, který bych ješitně označil jako „dieta dr. Fořta“. Pokud netrpíte skutečně výraznou nadváhou nebo obezitou, není nutné si zmíněnou publikaci kupovat, protože potřebné informace, dokonce v aktualizované podobě, najdete zde.

Jedno je jisté – nikdy jsem se neseťkal s problémem tak úporným a pro mnohé tragickým zároveň. Jak je možné, při současné úrovni vědy, že se jí nedaří obezitu zvládat? Nebo snad řešení existuje, ale příčina neúspěchu tkví v člověku samém? Podle

mého názoru je to obojí dohromady. Nad všechna jiná zdůvodnění neúspěchu vědy ční fakt, že se jedná o problém výrazně individuální, ve kterém hrají velmi důležitou roli dva faktory – dědičnost a psychika. Z toho vyplývá, že mnoho dospělých lidí vlastně snaží marně. A nejenom to, dokonce se i poškozuji. Ovšem málokterý autor si dovolí takovéto konstatování, jednak proto, že prezentuje „zaručeně účinný postup vlastní výroby“, jednak proto, že bere naději doufajícím.

Problém nadváhy a obezity je natolik závažný a přitom neřešitelný, že se stal doslova „průmyslovým odvětvím“. Možná je to jen zneužívání situace, prostě obchod s deštěm. Moderní medicína je zoufalá, protože zdravotní důsledky obezity jsou obrovské. Na druhé straně i ona na problému profituje, což lze demonstrovat rozkvětem soukromých klinik plastické chirurgie ve vyspělých zemích (nyní i u nás) a hned po nich obrovskými zisky vysokoškolsky vzdělaných „poradců pro kondici a výživu“ a nepříliš seriózních organizátorů redukčních kurzů. U nás jsou – s výjimkou plastické chirurgie a redukčních kurzů velmi nízké úrovně – uvedené aktivity nepříliš časté nebo jejich obsah není komplexní. To je situace nahrávající šíření „kšeftování“ prodejců různých „zázračných tablet, redukčních koktejlů nebo čajů na hubnutí“. Je až s podivem, kolik se v našem tradičně ničemu nevěřícím a přirozeně inteligentním národě najde naivních lidí, kteří podlehnou nabídce. Dokonce je mnoho takových, kteří již několikrát neuspěli, přesto se pokoušejí o redukci hmotnosti s pomocí dalšího neseriózního produktu.

Není divu, že stoupá počet klinik plastické chirurgie. Lidé (příznejme si, že to jsou především ženy) nemají čas na péči o sebe. Přitom si nechtějí odepřít rozkoše a naopak chtějí být zdraví a krásní, nechtějí stárnout, aniž by na druhé straně dokázali aktivně udělat něco pro to, aby se udrželi ve formě. Cílená redukce váhy není postup, který by byl naprosto banální a který by bylo možno beztravně a s krátkými pauzami opakovat několikrát ročně. Ještě štěstí, že stoupenci fitness a wellness nemusí v objemové fázi přípravy nabírat neskutečné množství hmoty tak, jak to dělají kulturisté, kteří poté musí „rýsovat“.

Lékaři se snaží aplikovat nejnovější vědecké poznatky při formulaci léčebných postupů, naneštěstí mnoho nových objevů nelze v praxi použít. Vědci totiž mívají problém formulovat realizovatelný postup, který je buď příliš složitý, nebo velmi drahý, přičemž většinou je to kombinace obojího. Přesto se díky výzkumu zřejmě konečně objevil „hlavní viník“, jímž je existence „genu obezity – ob genu“. Možná byste si nyní mohli říci – pokud mám skutečně smůlu a moje vrozená porucha je příčinou mé nadváhy, proč stále marně bojovat s „osudem“? Ano, je to svým způsobem pravda. To však neznamená, že všichni ti, kdo jsou po padesátce tlustí, za to nemohou. Naopak – pokud totiž nejsou obézní už před čtyřicítkou, nejedná se o metabolickou poruchu.

Možná se budete divit, když zmíním další teorii, nabízející alespoň částečné vysvětlení šířící se „epidemie“ obezity. Podle některých odborníků je totiž dalším možným viníkem – **virová infekce**! Pochopitelně, stejně jako v případě jakékoliv jiné běžné

virové infekce všichni, které takový virus napadne, nepodlehnu. Doplatí na něj pouze ti, kdo mají k danému problému mimořádné dispozice. Důkazem je fakt, že někteří lidé jsou nositeli tohoto specifického viru, aniž by oni sami byli obézní. Chápu vaše aktuální obavy – aby se člověk bál jít „mezi lidi“, aby nechytil – nikoliv chřipku, ale obezitu! To už zůstává rozum stát, že?

V dané situaci se snad ani nelze divit, že oficiální osvěta se při boji s obezitou omezuje jen na nejzákladnější doporučení:

- ▶ snižte příjem energie menším objemem konzumované stravy;
- ▶ omezte především konzumaci volných tuků;
- ▶ snižte konzumaci tučných uzenin a masa;
- ▶ snižte konzumaci sladkostí;
- ▶ cvičte.

Někteří kolegové jsou ochotni ukázat prstem na konkrétní „rizikové“ potraviny, ale protože neznají dokonale potravinářskou technologii, pro jistotu zakážou konzumaci některých evidentně rizikových potravin, třeba přeslazených limonád. Výsledkem je zmatečný seznam, stejně jako jsou zmatečné některé dietní postupy, o nichž již byla řeč v předchozím textu.



Pilulky na hubnutí

Podaří se vynalézt účinnou pilulku? Když se to podařilo pro sexuchtivé pány ve formě Viagry, nelze vyloučit, že by se to nemohlo podařit i v případě obezity. Mimochoďem, oficiálních léků na hubnutí (většinou stejně nic neřešících a ve svém důsledku způsobujících poškození zdraví) už existuje řada. Proč jsou léky stejně neúspěšné jako většina dosud známých „diet“?

Na druhé straně, stále se jedná o nekonečný kruh – nadváha totiž může být důsledkem použití léků na některá onemocnění (bližší informace najdete v publikaci *Heiner, Kunešová a kolektiv: Obezita, Galén, 1997*). Zde je pouze stručný seznam těch nejznámějších: inzulin, antidepresiva, některá antiepileptika, beta-blokátory (např. Trimetanol), glukokortikoidy! (prednison, triamcinolon, dexmethazon) a estrogeny!

Lidé jsou nepoučitelní a tak není divu, že bují prodej „účinných“ prostředků na hubnutí. Co na tom, že masážní vibrační pásy nepomohou nebo spíše uškodí, že lokální tepelné zábaly mohou vyvolat kontaktní ekzémy a plísňové infekce, při použití „univerzálního domácího posilovacího přístroje“ riskujete úraz? Jistěže jsou čaje na hubnutí podvodem, který kupodivu nikdo nestihá, kohoby zajímalo, že jistý bylinný extrakt, nabízený na dobírku, je možná 10x dražší než je obvyklé ve „zbytku světa“, kde se prodává obvyklou formou distribuce? Proč se rozčilovat nad tím, že se neustále opakují reklamy na „zázračný enzym na hubnutí“, objednatelný na dobírku za hříšné peníze, přestože si ho můžete koupit mnohem levněji v lékárně?

Zdá se, že nikomu nevadí, že hubnutí po konzumaci takových či jiných pilulek nebo čajů je dosaženo pouze odvodněním (tabletky obsahují lisované bylinky, zvyšující tvorbu a vylučování moče), které si při troše informovanosti můžete za pár českých peněz vyvolat použitím diuretického čaje z lékárny nebo dokonce jen sportem? Co na tom, že pocit hladu se tlumí pouze konzumací tablet s vlákninou, a pokud přeženete dávkování, spolehlivě vás zbaví jediného – důležitých minerálních látek!

Jak poznáte neseriózní prodejce

- ▶ Prodávají jediný produkt, maximálně ve formě několika lahviček a prohlašují ho za jedině účinný či zázračný, přičemž agresivně odmítají jakékoliv obdobné konkurenční produkty;
- ▶ objednávky jdou na poštovní přihrádku;
- ▶ reklamy jsou v bulvárním tisku a jejich obsah je již na první pohled klamavý;
- ▶ produkty nejsou dostupné běžně, ale pouze formou přímého nebo zásilkového prodeje.

Jak hubnout

Možná vás budou zajímat moje osobní zkušenosti, které jsem získal studiem stovek odborných materiálů, ale především zkušenostmi z činnosti konzultanta v redukčních kurzech. Poslouchal jsem zpovědi postižených a zjistil jsem, že hlavním, pokud ne jediným, motivem účasti na krátkodobých kurzech je snaha alespoň na chvíli se vzdát od rodiny. S údivem jsem zjistil, že mužům žen trpících nadváhou tento problém nevadí a někteří ho dokonce berou jako esteticky příznivý. Bývá to především v případě mužů, kteří překročili čtyřicítku nebo sami trpí nadváhou.

Druhým nejdůležitějším motivem účasti na redukčních kurzech je setkání se stejně postiženými. Zjistil jsem, že v takových případech „nezabere“ ani informace o značném riziku vážných následků. Někteří obézní, byť se to týká především žen, jsou ochotní konejšit sami sebe nezodpovědnými články v ženských časopisech, publikujícími tvrzení ve smyslu „jsem tlustá, ale veselá“, nebo dokonce článků, kde se píše, že ani výrazná nadváha není až tak riziková v případě, že dotyčná osoba přistupuje k životu pozitivně, aktivně a případně dokonce i pravidelně cvičí! Mnoho účastnic kurzů nebo mých klientek má dost naivní přání – dobře jíst, necvičit a do tří týdnů hodně a trvale zhubnout, současně omládnout a vypadat jako sexbomba.

V čem je podstata nadváhy

Podstata nadváhy je v poruše energetické bilance, tedy v nerovnováze mezi příjmem a výdejem energie ve prospěch příjmu. Protože energii přijímáme stravou a nápoji, jedná se tudíž o přejídání. Nelze samozřejmě vyloučit, že v některých případech jde o poruchu schopnosti zpracování živin nebo snížení základního metabolického obrátu v klidových podmínkách v důsledku poruchy produkce a rovnováhy několika hormonů. Tato nerovnováha je provokována nevhodnou skladbou stravy.

Základní příčiny nadváhy

1. Strava má nevhodné složení – např. mnoho mléka, tuku, masa a uzenin a v neposlední řadě – mnoho pečiva a chleba (problém konzumace pšenice!) Další jednoznačnou a velmi působivou příčinou je pití slazených nápojů!
2. V některých kritických životních obdobích jste se přejídali.
3. Nebyli jste kojeni (nebo jen velmi krátce, do 2.–3. měsíce, potom jste byli živeni umělou mléčnou kojeneckou výživou).
4. Již v dětství jste si zafixovali nevhodné výživové návyky.
5. Přejídali jste se v pubertě, v těhotenství nebo kdykoliv později, ženy v období přechodu a po něm.

6. Trpíte poruchami přeměny látek (metabolismu) a hormonální regulace – berete například „hormony“, především v podobě antikoncepce.
7. Stárnete a přesto nepřizpůsobíte stravu věku ve smyslu snížení příjmu energie, přestanete sportovat.
8. Trpíte vrozenými předpoklady k nadváze po rodičích.
9. Užíváte některé léky.
10. Jste v období přechodu a po něm.
11. Trpíte sníženou činností štítné žlázy (nemusíte o tom vůbec vědět, týká se to hlavně žen v přechodu).
12. Máte vrozenou dispozici k obezitě (porucha metabolismu ve smyslu snížené citlivosti na hormon zvaný leptin).

Nepříjemná fakta

- ▶ Obézní matky mívají obézní děti se sklonem k cukrovce.
- ▶ Obézní rodiče mívají obézní děti.



- ▶ Hormonální léky při gynekologických obtížích většinou způsobí vzestup hmotnosti.
- ▶ Antihypertensiva (léky snižující zvýšený krevní tlak) potlačují výdej energie v klidu.
- ▶ Některé typy antikoncepce působí u některých žen vzestup hmotnosti, protože vlastně simulují těhotenství.

Zdravotní rizika nadváhy a obezity

Lidé s výraznou nadváhou mají větší „šanci“ být vážněji nemocní než lidé štíhlí a také dříve umírají. Paradoxně hůře na tom jsou muži s relativně menší nadváhou než vyloženě otulé ženy. Asi to je tím, že není jen jedna obezita. Ostatně, vyplývá to i z následujícího popisu.

Obezita ženského typu (gynoidního, česky „hruškovitého“) je charakteristická silnými stehny a zadkem, boky a případně i prsy. Z určitých fyziologických důvodů je méně riziková, alespoň do přechodu.

Obezita mužského typu (androidního) je stav typický především (i když nejen) pro muže, charakteristický relativně hubenými dolními končetinami a velkým vystupujícím břichem. Ženy s dispozicemi pro tento typ obezity (původně mohou být dokonce velmi štíhlé, s úzkou pánví – chlapecký typ) budou mít stejné, ne-li intenzivnější zdravotní problémy, jako tito muži, riziko stoupá v období menopauzy (vysoké riziko cukrovky a infarktu).

Mužský typ nadváhy a obezity je spojen s vyšším rizikem vzniku nebo zhoršením některých chorob, jako jsou: oběhová onemocnění, diabetes, nádory tlustého střeva, impotence, astma. Ženský typ nadváhy a obezity je spojen s vyšším rizikem vzniku nebo zhoršením těchto chorob: osteoporóza, sterilita, žlučnickové kameny, artróza, křečové žíly, rakovina prsu, dělohy a vaječníků, vznik nebo zvýraznění celulitidy.

Nadváha, především však obezita, zvyšuje riziko vývoje hormonálně podmíněných nádorových onemocnění, rozdílných u žen a mužů, zvyšuje též riziko vzniku oběhových onemocnění, vysokého krevního tlaku, sklerózy a infarktu. Nadváha a obezita nepřímou zaviněná vrozenou dispozicí (především nízkým výdejem energie v klidu a převažujícím typem nervové regulace ve smyslu „ladění“ vegetativní nervové soustavy) je obtížně řešitelná bez použití komplexní „terapie“.

Chronické přetěžování kloubů a oběhového systému, které je důsledkem obezity, aniž by se obézní lidé cíleně fyzicky namáhali, je stejně rizikové jako vrcholový sport. Obézní člověk pochopitelně nemá tak dobře trénované srdce a svaly, naopak často trpí přidruženými onemocněním. Hrozí vznik patologicky zvětšeného srdce, ve stáří spojeného se záduchou (stařecké astma). A naopak – pokles hmotnosti již jen o 5 % významně sníží krevní tlak. Trvalý pokles hmotnosti ze stavu nadváhy o 10 % značně snižuje riziko předčasného úmrtí.

Obezita má velmi často dědičný základ – nikoliv však nadváha!

Velmi zajímavý je na druhé straně fakt, že choroby jiné než již jmenované nemají s nadváhou prokazatelnou souvislost. Nemusí se tudíž objevit, nejsou-li k nim jasné vrozené dispozice. Jedinou, ovšem pochybnou, výhodou žen, trpících výraznější nadváhou, je mladistvější vzhled pleti v porovnání s jejich vrstevnicemi. Vrásky nejsou tak markantní, bohužel pomaleji se rozvíjející nepříznivé změny v podkoží a pokožce nejsou provázeny stejně pomalým poškozováním ostatních orgánů, především kloubů a oběhového systému.

▶▶ Kdy je člověk obézní

Základním ukazatelem obezity je Body Mass Index – zkráceně BMI. Nedávno se jako hlavní rizikový faktor začal užívat tzv. index WHR, což je poměr obvodu pasu k obvodu boků. Odborníci však používají především hodnotu „sagitálního řezu v místě pupku“ (je to vzdálenost od největšího objemu pupku k odpovídajícímu vnějšímu místu páteře, nikoliv po obvodu, nýbrž skrz tělo).

BMI si spočítáte, když vydělíte svoji aktuální tělesnou hmotnost číslem, které vznikne umocněním vaší výšky v metrech na druhou. Pokud například měříte 1,70 m a vážíte 100 kg, bude výpočet BMI následující: $BMI = 100 : (1,7 \times 1,7) = 100 : 2,89 = 34$. Váš BMI má tedy hodnotu 34.

Problém není ani s výpočtem hodnoty WHR, kterou zjistíte tak, že změříte obvod pasu v místě pupku a pak obvod boků v nejširším místě. Objem pasu vydělíte objemem boků. Dostanete číslo, jehož hodnocení je následující: zdravotní riziko se zvyšuje, když poměr přesáhne 0,95 (platí pro muže, jde o mužský typ obezity, zvaný též „centrální“) nebo 0,80 (u žen). Centrální obezita je u žen rizikovější než u mužů, proto je hodnota nižší. U žen riziko stoupá i v případě, kdy hodnota WHR klesne pod 0,7 (ženský typ obezity – štíhlý pas, ale velké hýždě a stehna a silné dolní končetiny). Obecně vzato však riziko není tak vysoké jako v případě mužského typu obezity.

Riziko závislosti vzniku onemocnění na stoupající hodnotě BMI

(převzato z Hainer a kol.)

BMI	riziko onemocnění	hodnocení
16–19	střední	podváha
20–25	velmi nízké	normál
26–30	nízké	nadváha
31–35	střední	obezita
36–40	vysoké	morbidní obezita
nad 41	velmi vysoké	beze slov

Hodnota BMI pod 20 je klasifikována jako tendence k podvýživě (hodnoty pod 18 souvisejí s některými onemocněními jiného typu než v případě obezity). Pozor! Osobně nepovažuji BMI za jednoznačný, protože je výrazně ovlivněn individuálním somatotypem, tedy vrozeným typem postavy. Mnoho lidí může mít silnější „kostru“, případně určitou nadváhu danou relativně větším množstvím svalové hmoty, na druhém pólu jsou naopak ti jedinci, kteří se sice vejdou do rozmezí 20–24, ale přitom je na nich zřetelně vidět, že tam, kde by měly být svaly, je jen tukem zdegenerovaná tkáň. Říká se tomu „skrytá obezita“. Takový stav je vlastně horší než střední nadváha (BMI okolo 28).

V případě, že za výše popsané situace přiberete celých 5 kg, je vaše BMI pořád „ideální“ – nyní má hodnotu 22,5. Teď jde o to, co je těch 5 kg! Pokud jste se přejídali a přitom necvičili, je to jen a jen tuk. Musíte tedy neustále nosit pětikilogramové závaží! Většina lidí navíc nabere tuk především na místech, kde ho mít nechce. Pokud jste cvičili a jedli relativně nízkosacharidovou a vysokoproteinovou stravu, určitě jste nabrali „libovou hmotu“ (lean body mass), jinými slovy, vytvořili jste 5 kg svalů! Možná, že se vám budou hodit.

Tím vším chci říci, že je zbytečné uvádět tabulky tak zvané ideální tělesné hmotnosti, dokonce je to zavádějící, protože důležitá je hodnota aktivní svalové hmoty a tělního tuku.



Riziko zdravotních problémů je výraznější, pokud souběžně: kouříte víc než 8 cigaret denně, konzumujete příliš mnoho alkoholu (piva a sladkých alkoholických nápojů), trpíte zvýšeným krevním tlakem, trpíte vrozenou poruchou regulace hladiny krevních lipidů (tuků) nebo pokud trpíte cukrovkou.

Konecma

Relativní nadváha

Vysvětlení tohoto pojmu není složité. Každý stav má totiž určité rozpětí „normality“. Prostě a jednoduše: měříte 170 cm a vážíte 60 kg. Váš BMI je tudíž 20,8. To je super na první pohled – ale neznamena to ještě, že je všechno v pořádku. Vaše postava totiž nemusí být souměrná po estetické stránce, váš podkožní tuk může být dokonce vyšší než optimální a množství svalové hmoty nevhodně nízké. Přesto nežádám a nechci, aby ženy byly křehké vily, protože asi budou brzy trpět osteoporózou, ani svalnaté mužatky, protože po přechodu dostanou infarkt a porostou jim vousy, ani buclatí andělé, předvádějící turecké břišní tance, protože dostanou sklerózu a artritidu.

Ideální hmotnost

Tabulky ideální hmotnosti jsou zavádějící daleko víc než použití řady rovnic pro výpočet optimální tělesné hmotnosti v závislosti na věku a pohlaví. Jedna z těch nejobvyklejších rovnic je následující: ideální tělesná hmotnost = výška v centimetrech minus 100.

Osobně se přimlouvám za to, aby tato rovnice byla přísnější pro mladé lidi ve věku mezi 18 až 35 lety, a to především pro ženy, protože nemají tolik svalové hmoty jako mladí muži. Mohla by pak vypadat následovně:

ideální tělesná hmotnost = výška v centimetrech minus 110.

Nicméně nikdo vám nemůže na základě této rovnice říci zcela objektivně, zda skutečně vážíte tolik, kolik byste měli, protože neví, jestli máte dostatek svalové hmoty a odpovídající (nebo lépe řečeno nerizikové) množství podkožního tuku. K tomu je nutné speciální vyšetření. Pracovišť, které ho provádějí, je velmi málo, jmenujme nejznámější – Fakulta tělesné výchovy a sportu UK Praha, Fakulta tělesné kultury Olomouc, CASRI Praha (soulromé pracoviště se zaměřením i na vrcholový sport) nebo „superspecialisté“ – např. klinické pracoviště zvané Obezitologická jednotka IV. interní fakultní nemocnice, Praha 2. Některá fitcentra mají k dispozici počítačový program umožňující podat klientovi podrobné informace. Problém může nastat při interpretaci výsledků a především v odpovídajících praktických doporučeních. Klinická pracoviště mají jiný „pohled na věc“.

Většina kolegů zdůrazňuje, že u žen v produktivním věku nehrozí závažné zdravotní riziko, je-li nadváha přibližně 10 % nad (tabulkové) optimum. Ne-li dokonce více, ale co je ono „optimum“ neboli průměr? Všechno je to pouze jakási norma, stanovená měřením velkého vzorku lidí v populaci. Nemám rád „tabulkování a škatulkování“.

proto prohlašuji, že pro někoho je riziko vyšší již při nadváze 5 % nad jeho optimum, pro jiného se nic neděje ani při hodnotě 15 % nad optimum. Prostě a jednoduše – riziko není dáno pouze a jedině zvýšenou hodnotou BMI, ale i mnoha dalšími faktory, mezi nimiž jsou rozhodující vrozené dispozice (zjistíte je rodinnou anamnézou), věk, množství podkožního a útrobního tuku, fyzická aktivita a podobně.

Zdravotní riziko mírné nadváhy je pravděpodobně malé, pokud si po mnoho let udržujete stabilní hmotnost a poměr svalové hmoty k tuku. Stoupající věk není omluvou pro zvýšení tolerance k výraznému vzestupu hmotnosti.

Snaha po objektivizaci hodnocení rizika nadváhy vedla k zavedení měření hodnoty tělního (přesněji jen podkožního) tuku. Měří se síla vrstvy tzv. kožních řas, nejnověji pomocí přenosných přístrojů i obsah celkového tělního tuku.

Nejde však jen o tuk pod kůží, ale také o to, že tukem degeneruje i svalová tkáň, především u fyzicky neaktivních lidí. Výsledky měření podkožního tuku se interpretují odlišně pro muže a ženy – je-li například pro mladého muže optimum podkožního tuku okolo 6–10 %, pro mladou bezdětnou ženu je to 12–18 %! Určité, v porovnání s muži výrazně vyšší, množství podkožního tuku je u žen (na rozdíl od mužů) nutné, protože je zárukou pravidelného menstruačního cyklu a případného těhotenství. Vysvětlení je v tom, že žena je od přírody připravena na porod, což vyžaduje tvorbu energetických zásob. Na druhé straně je nutnost dostatečné (v našem pohledu nadměrné) zásoby tuků do značné míry přežitků z doby, kdy příjem stravy nebyl pravidelný – v době hladu příroda automaticky brání rozmnožování (i když ani to u lidí neplatí absolutně, viz porodnost v rozvojových zemích). V současnosti mají bez problémů děti i ty ženy, které mají podkožní tuk okolo 10 %. Ve své praxi jsem zažil mnoho žen, které měly podkožní tuk dokonce jen 6–10 % a přitom pravidelně menstruovaly nebo dokonce otěhotněly. Nicméně klesne-li hodnota pod 8 % (častěji k tomu dochází u veganek, fruitariánka a anorektiček), většinou se ztrácí pravidelný menstruační cyklus a v tomto období tudíž není možné otěhotnět.

Ženy jsou, díky hormonům, zásadně odlišné od mužů. Bohužel, minimálně v jednom případě to skutečně není příznivé – po přechodu. Hormonální změny jsou v tomto období u žen výraznější než u mužů a důsledkem toho je tendence nabírat neaktivní hmotu, tedy tuk. Asi by bylo možné říci, že je to „přirozené“. Jenomže v moderní době se to prostě „nenosí“. Nikdo nechce stárnout, žádná žena nechce mít mnohdy velmi výrazné a nepříjemné projevy té přirozené změny. Proto se používají hormonální preparáty (tzv. hormonální substituční terapie), které však mají, ostatně jako cokoliv jiného, svoje výhody i nevýhody. Necítím se dostatečně orientovaný v problematice hormonální substituce, abych mohl kategoricky doporučovat její různé typy. Mohu pouze upozornit na názorové rozdíly odborníků, z nichž řada konstatuje, že tato praxe má svá rizika.

Cílem snahy o dosažení optimální tělesné hmotnosti by mělo být: zabránit prudkým změnám tělesné hmotnosti, co nejvíce omezit množství tukové hmoty, kterou musíte shodit v krátké době. Vyhněte se však nelegálním prostředkům, podporujícím nebo dokonce vyvolávajícím „hubnutí“.

Doporučení

Nesnažte se dosáhnout ideálu, prezentovaného v nějaké bulvární či typicky populární literatuře nebo denním tisku, zejména pokud je zpracován v oboru neorientovaným novinářem. Také zbožňované ideály, jako filmové hvězdy nebo modelky, nechtě zůstanou nedostižnými. Vy respektujte vlastní osobnost a především se snažte udržet si dobré zdraví. Žena, obdařená od přírody rozložitou „selskou“ postavou, se nikdy nemůže změnit na éterickou vílu.

Neohlupujte sebe ani kohokoliv jiného „načteným“ tvrzením, že stravou a cvičením, nebo dokonce použitím nějakého jednorázového potravinového doplňku, lze docílit zásadní změny postavy (v rozporu s vaší tělesnou konstitucí). Na druhé straně je jasné, že všechny zmíněné postupy jsou účinné, ale opakují – jen v rámci vašeho vrozeného somatotypu.

Pokud pravidelně sportujete, je vaše „ideální“ tabulková tělesná hmotnost na hony vzdálená tabulkovému „optimu“. Může být jak významně vyšší, tak významně nižší, podle toho, jaký sport provozujete a na jaké úrovni. V tom případě se řiďte především a právě hodnotami podkožního tuku, množstvím svalové hmoty, případně svalové vyváženosti a symetrie postavy (somatotyp).



Vliv fyzické aktivity na tělesnou hmotnost

Nejdůležitějším faktorem, rozhodujícím o energetických požadavcích, je fyzická aktivita. Například 60 minut sportu, při kterém dosáhnete úrovně asi 80 % maximální individuální tepové frekvence znamená, že k hodnotě bazálního metabolismu (BMR), kterou se naučíte počítat na základě dále uvedených rovnic, musíte přidat přibližně 500 kcal (2500 kJ). V následujících tabulkách najdete základní hodnoty výdeje energie při různých typech aktivity, měli byste je používat co nejčastěji!

Orientační hodnoty výdeje energie při různých aktivitách za 60 minut

<i>druh zatížení</i>	<i>kcal (kJ) za hodinu</i>	<i>čas potřebný ke spálení 250 kcal (1050 kJ)</i>
rekreační bruslení	354 (1487)	45 minut
chůze rychlostí 7 km za hodinu	400 (1680)	37 minut
rekreační tenis	425 (1785)	35 minut
plavání rychlostí 40 metrů za minutu	530 (2226)	30 minut
rekreační sjezdové lyžování	585 (2457)	27 minut
tenisový zápas	600 (2520)	25 minut
jogging rychlostí 9 km za hodinu	650 (2730)	22 minut
cyklistika rychlostí 21 km za hodinu	850 (3570)	18 minut

Orientační hodnoty výdeje energie při různých aktivitách – další data

<i>typ činnosti</i>	<i>výdej energie v kcal za minutu</i>	<i>typ činnosti</i>	<i>výdej energie v kcal za hodinu</i>
chůze do schodů	15–16	běh na střední tratě	900–1000
chůze po rovině rychlostí 4 km za hodinu	3	běh na dlouhé tratě	700–800
chůze po rovině rychlostí 6 km za hodinu	4	maraton	650–700
chůze po rovině rychlostí 8 km za hodinu	10	mlrná cyklistika	300–400
běh na lyžích rychlostí 15 km za hodinu	12	cyklistika střední obtížnosti	500–600
plavání rychlostí 50 metrů za minutu	10	krasobruslení	500–600
plavání rychlostí 100 metrů za minutu	100 (!)	košíková	500–600
		gymnastika	400–500
		tenis – dvouhra	400–600
		tenis – čtyřhra	300–400
		rekreační kopaná	300–400



Příjem a výdej energie – energetická bilance

Pro každého člověka je optimální příjem energie základní orientační hodnotou, kterou se může řídit při „nácviku“ formulace vlastní stravy. Je také nutnou podmínkou dosažení optimální výkonnosti a současně ideálního zdraví. Důvod je jasný – pokud energii vydáme, musíme ji doplnit, jinak řečeno, musíme se postarat o vyrovnanou energetickou bilanci.

Ve většině případů nepovažuji každodenní výpočet přijaté energie a dokonce i jednotlivých živin za důležitý. Nicméně, kdo chce získat přehled o požadavcích vlastního organismu v různých situacích, měl by mít možnost provést výpočet. Pokud například chcete dosáhnout nárůstu aktivní tělesné hmoty, vyžaduje to zajištění pozitivní energetické bilance, to znamená, že je nutné konzumovat přibližně o 20 % energie víc, než odpovídá množství, které v běžném životě zajistí nutnou vyrovnanou bilanci.



Základní otázkou tedy je, kolik energie musíte zkonsumovat k dosažení vyrovnané energetické bilance. Existují sice tabulky nebo nomogramy pro odhad individuálního příjmu energie a jednotlivých živin pro různé skupiny populace, jsou však jen velmi „hrubé“ a jejich použití většinou vede k zásadním chybám!

Výpočet celkového příjmu energie

Člověk vydává energii především na udržení životních funkcí, včetně udržení stálé tělesné teploty. Pokud je fyzicky aktivní, pak také na tvorbu pohybové energie. Úroveň tvorby energie v klidových podmínkách je výrazně individuální, což vysvětluje, proč dva lidé stejného věku, pohlaví a fyzické aktivity musí k udržení vyrovnané energetické bilance konzumovat různé množství energie. Prostě a jednoduše, někdo může sníst rohlík a přibere, druhý může jíst jako slon a nepřibere. Právě výrazná individuální variabilita je důvodem pro pečlivý výpočet individuální potřeby energie. Nejprve je tedy nutné vypočítat potřebu energie pro zachování životních funkcí. Ta je označována jako bazální metabolická úroveň (BMR - basal metabolic rate). Její velikost je ovlivňována celou řadou faktorů, včetně zvýšeného výdeje tepla, přetrvávajícího po několik desítek minut po ukončení fyzické zátěže. Značný vliv má také případný psychický stres. Někdy dokonce tak výrazný, že nadměrně stresovaní kulturisté nejsou schopni nabrat požadovanou hmotu i přesto, že zvýší příjem energie.



Výpočet nutného příjmu energie

Základní rovnice pro výpočet bazálního metabolismu (BMR)

muži		ženy	
věk	výpočet	věk	výpočet
3-10	$(22,7 \times TH) + 495$	3-10	$(22,5 \times TH) + 499$
10-18	$(17,5 \times TH) + 651$	10-18	$(12,2 \times TH) + 746$
18-30	$(15,3 \times TH) + 679$	18-30	$(14,7 \times TH) + 496$
30-60	$(11,6 \times TH) + 879$	30-60	$(8,7 \times TH) + 829$

TH = aktuální tělesná hmotnost v kilogramech

Zjednodušené rovnice pro výpočet BMR

Muži do 40 let: $BMR = TH \times 26,4 = \dots\dots\dots$ kcal/ 24 hodin.

Muži nad 40 let: $BMR = TH \times 22 = \dots\dots\dots$ kcal/ 24 hodin.

Ženy do 40 let: $BMR = TH \times 24 = \dots\dots\dots$ kcal/ 24 hodin.

Ženy nad 40 let: $BMR = TH \times 20 = \dots\dots\dots$ kcal/ 24 hodin.

K výpočtu celkového příjmu energie je nutné připočítat výdaje ke krytí tzv. běžné denní fyzické aktivity. Přibližná hodnota energie, nutná ke krytí některých aktivit, je následující: sedavé zaměstnání (úředník) – přičteme 20 % hodnoty BMR, středně aktivní zaměstnání (běžně manuálně pracující) – přičteme 35 % hodnoty BMR, fyzicky náročná práce (nikoliv horník či dřevorubec) – přičteme 50 % hodnoty BMR. Přibližná hodnota energie, ztracená působením „poplachových“ hormonů je v běžném pracovním a denním stresu 10–15 % BMI, při mimořádném stresu činí 20–40 % BMI.

▶▶ Jak zvládnout nadváhu vlastními silami

Následující doporučení, formulovaná klinickou obezitologií (lékařský obor, věnující se léčbě obezity) jsou dosud platná. Uvádím je jako klasický příklad zcela neúčinných návrhů na řešení. Jistě, není nutné je naprosto odsoudit a zavrhnout, protože principiálně nejsou chybná. V dalším textu jsou realizovatelné rady označeny **ano**, zbytečné jsou označeny **ne**. K některým z neúčinných doporučení jsem připojil komentář.

Jezte tehdy, máte-li relativně malý hlad.

ANO

Pro praxi je to rada racionální, bohužel je obtížné rozhodnout se, kdy mám ještě „malý hlad“. Přemýšlení o tom svádí k „uždibování“, což znamená konzumaci zcela neracionálních potravin. Většina lidí proto odkládá konzumaci nějakého pokrmu na stav, kdy dostane „vlčí“ hlad. V tu chvíli však má tendenci přejít se.

Nejezte mnoho jídla najednou, „neplácejte“ všechny možné druhy pokrmů dohromady, vyhýbejte se tedy konzumaci kompletního „menu“.

ANO

Važte se každý den.

NE

Toto doporučení je velmi rizikové! Krátkodobé významné změny tělesné hmotnosti, k nimž někdy dochází doslova ze dne na den, jsou způsobeny kolísáním objemu přijaté stravy a především tekutin, u žen také měsíčním cyklem nebo problémy s vyměšováním – stačí vážit se jednou týdně, vždy za stejných podmínek.

Pijte denně minimálně 2 litry tekutin ve formě neslazených nápojů.

ANO

Zapisujte si pečlivě, cojs tesnědli a kolik toho bylo (počítejte příjem energie a živin).

NE

Takový postup je vhodný pouze v klinické praxi, přesto je tato rada akceptovatelná, i když se zcela odlišným cílem – zápis je totiž užitečný pro sebe-reflexi, to znamená proto, abyste si jeho pročtením uvědomili, jaké máte stravovací zvyklosti a kolik jídla jste schopni konzumovat, případně jak se mění váš energetický příjem v průběhu celého týdne. nemusíte si však přesně počítat přijatou energii. Naopak – musíte si, uvědomit chyby v sortimentu použitých potravin. U každé z nich si dělejte poznámky ve smyslu – tato mi vyhovuje, tato ne, totéž dělejte s pokrmy. Přemýšlejte o působení potravin a pokrmů i s ohledem na vaši krevní skupinu.

Naučte se „výměnné tabulky“ potravin.

NE

Použitý termín vám asi nic neříká – jedná se doporučení náhrady neracionálních potravin racionálními, například nízkoenergetickými. Tento postup je velmi oblíben odborníky v USA a v Kanadě, ale obávám se, že v praxi je užíván minimálně. U nás jsem se neseťkal s nikým, kdo by něco takového praktikoval. Úsilí, které vypracování takovýchto tabulek odborníci věnují, je absolutně zbytečné. Navrhuji jednodušší řešení – pozorně čtěte etikety a vyhledávejte především potraviny s nízkým obsahem tuku.

Važte si porce.

NE Možná by to, alespoň v prvních fázích redukčního postupu, mělo smysl, protože byste se divili, kolik toho vlastně sníte. Nicméně v praxi je to vlastně nesmysl, třeba jen proto, že takový postup by teoreticky měli uplatňovat pouze diabetici. Nedělají to a nic tím nezkaží, protože nejde pouze o množství, ale především o působení té které potraviny či pokrmu na hladinu krevního cukru. Mimochodem, umíte si představit, že si v zaměstnání vážíte jídlo?

Cvičte.

ANO Můžete si velmi snadno určit intenzitu vašeho cvičení, která je ideální pro spalování tuků v případě, že cvičení trvá alespoň 30 minut. Postupujte následovně:

1. Vypočítejte si teoretickou maximální hodnotu tepové frekvence (TF max) závislou na vašem věku a pohlaví. Muži: $220 - \text{věk v letech}$, ženy: $230 - \text{věk v letech}$.
2. Vaše ideální tepová frekvence pro výkon, který by měl spalovat tuky je pro muže 55–75 % hodnoty jejich maximální tepové frekvence, pro ženy je to 50–65 % hodnoty jejich maximální tepové frekvence. Například muž ve věku 40 let má maximální tepovou frekvenci $220 - 40 = 180$ tepů za minutu. Tepová frekvence pro tukový metabolismus je tedy 100–135 tepů za minutu.

Upozornění pro čtenáře – tato publikace není přímo zaměřena na sportovní problematiku, to znamená, že se nebudu zabývat analýzou vztahu mezi intenzitou a délkou cvičení mužů a žen s ohledem na věk, zdravotní stav a trénovanost. Pokud byste chtěli sledovat vliv zátěže na váš organismus, musíte si pořídit speciální snímač tepové frekvence, například od finské firmy Polar electro. Čím vyšší bude vaše trénovanost, tím vyšší bude muset být vaše tepová frekvence. Zátěž musí mít takový charakter, aby se intenzita pohybovala v daném rozmezí, nejlépe někde uprostřed. Cokoliv pod dolní hranici nemá žádný efekt, cokoliv nad horní hranici je náročné na energetické zdroje, pocházející ze zásobních sacharidů – pro ty, kdo mají například problémy se srdcem už je tak vysoká intenzita zátěže nevhodná.

Jezte minimálně 3 hodiny před spaním.

ANO Rada je to správná, bývá však špatně chápána – většina lidí je přesvědčena, že poslední denní jídlo musí být mezi 18.–19. hodinou, což v případě, že chodíte spát po 23. hodině, vede k pocitu hladu. Klidně se najezte ještě před 20. hodinou, chodíte-li tak pozdě spát.

Nevečeřte.

NE Někdy to prospěje, protože tak snížíte příjem energie minimálně o jednu třetinu. Pokud však nechcete trpět hladem v průběhu dne, musíte jíst vydatnou snídani a racionální pozdní oběd! Většina lidí však tuto praxi nakonec opouští, když zjistí, že hladový člověk je nervózní a špatně usíná.

Nesnídejte.

NE Vlastně jde o vynechání jednoho denního jídla s cílem snížit celkový příjem energie. Toto rozporuplné doporučení pochází nikoliv od obezitologů, ale od některých „samouků“. Kupodivu, mnoho lidí to opravdu praktikuje – buď nesnídá, nebo nevečeří, v závislosti na tom, co jim víc vyhovuje. Mnoho žen nesnídá hlavně z časových nebo i psychických důvodů a naopak „hoduje“ večer. To je samozřejmě špatně, velmi špatně! Na druhé straně nelze kategoricky prohlásit, že jediné správné je nesnídat nebo naopak nevečeřet. Vynechání jednoho z hlavních denních jídel sice významně přispěje ke snížení energetického příjmu, většina lidí to však dožene většími porcemi dvou hlavních jídel nebo průběžným denním mlsáním.

Zapište se do kurzu kolektivní behaviorální terapie.

ANO/NE Toto doporučení je motivováno názorem některých psychologů i obezitologů, že obezita je často odrazem psychických problémů. Tudíž logickým prvním krokem je naučit se zvládat psychické stavy. Je na tom mnoho pravdy, stejně jako je pravda, že „sdělená starost, poloviční starost“. Pokud však takový kurz není spojen s komplexním vstupním vyšetřením a jeho nedílnou součástí není výuka individuálně vhodných forem cvičení a bezpodmínečně také výuka správné výživy, je jeho efekt „poloviční“. Pokud vůbec nějaký.

Nedojídejte po druhých.

ANO Dovolte mi parafrázi: „kdo šetří, váží za tři“ – mám na mysli vaši nevhodnou šetrnost, když si říkáte „přece to nevyhodím“. Toto doporučení je mimořádně důležité pro maminky s dětmi.

Vyhýbejte se vysoce kalorickým jídlům a nápojům.

ANO

Naučte se vybírat potraviny pro přípravu pokrmů podle vaší krevní skupiny s tím, že není nutné být naprosto kategorický.

ANO/NE



Časté otázky k hubnutí



■ Lze zhubnout pouze v důsledku radikální změny výživového stylu?

Ano, bohužel většinou jen v případě zdravých mladých lidí. Možným nepříjemným efektem může být zvýšení rizika jiných poškození v případě, kdy zvolený výživový styl pro dotyčného jedince není optimální, je špatně pochopen či nevhodně realizován. Velmi často se ti, kdo zkusili nějaký výživový styl nebo „dietu“, vracejí ke svému původnímu způsobu stravování, což má za následek další nárůst hmotnosti.



■ Je nadváha údělem?

Ano, ale jen pro lidi psychicky slabé nebo ty, kdo jsou zásadním způsobem zatíženi dědičnými dispozicemi a případně pro ty, kteří trpí některými vážnými onemocněními. Nemá smysl si něco nalhávat a prohlašovat, že „lékaři“ dnes vyléčí všechno. Ani náhodou.



■ Je vývoj nadváhy „nutným zlem“, spojeným se stárnutím?

Nikoliv! Respektive – nelze odpovědět kategoricky ve smyslu ano–ne. K pozvolnému vzestupu tělesné hmotnosti dochází za předpokladu, že stárnoucí člověk včas nepřizpůsobí skladbu stravy aktuální situaci, kterou je snížení výdeje energie v důsledku omezení fyzické aktivity a hormonálních změn. V řadě případů hrají zásadní roli také sociálně-ekonomické faktory. Zvláštní na tom všem je, že lidé po dosažení 50 let věku (především však ženy) přibývají na váze, přestože se stravují energeticky velmi střídavě. Je to důsledek snížené činnosti štítné žlázy, já tomu říkám lapidárně „přiškrcený karburátor“. Pro ženu by se asi hodilo jiné přirovnání, ale momentálně mne žádné nenapadá. Prostě je to tak, že organismus v tomto stavu není ochoten žádnou energii vydat, a kromě toho z té přijaté využije víc, než je obvyklé. Využití přijaté energie je daleko efektivnější. Řešením je podpora výdeje energie (včetně štítné žlázy) použitím různých dále uvedených doplňků stravy. Setrvalý nadměrný psychický tlak, kompenzovaný přejídáním, je u žen hlavní příčinou vzniku nadváhy. Obávám se, že lidé, trpící výraznou nadváhou, k níž se „dopracovali“ porušováním životního stylu a přejídáním se, se v podstatě „za něco“ trestají nebo demonstrijí nezávislost. Ve skutečnosti je to však projev jejich slabé vůle a rezignace.



■ Jak zabránit pocitu hladu?

Na tomto místě by se hodilo oblíbené rčení „hlad je převlečená žízeň“. V reálu je to však omyl – hlad totiž je „převlečená“ hypoglykemie! Při ní dochází k poklesu hla-

díny krevního cukru až k dolní hranici „normálu“. To je spolu s případným poklesem objemu zažitiny v žaludku důvodem vzniku pocitu hladu. K hypoglykémii může dojít i v důsledku konzumace stravy s vysokým obsahem jednoduchých cukrů. V případě, že takový pokrm obsahuje také tuk, který má nepříjemné vlastnosti – nemá totiž sytící schopnost a současně je návykový, stejně jako cukr, a přitom obsahuje v minimálním objemu maximální množství energie, je to klíčový okamžik pro další tvorbu zásobního tuku. Základní doporučení je jednoduché – nekonzumujte jednorázově velké množství sladkostí, tím méně pak s limonádou nebo přeslazenou kávou, a nepijte sladký alkohol. Naopak, vyplatí se zvýšit konzumaci vhodných druhů vlákniny (neměla by to být výhradně vláknina ovocná!).



Je rychlá redukce riziková?

Ano, nesvědčí především nemocným lidem a ženám po přechodu, u nichž skokově stoupá riziko rozvoje osteoporózy. Kromě toho, stimulační látky (například efedrin a kofein), obsažené v některých dietách nebo „prášcích“ (dokonce předepisovaných lékaři!) mohou být nebezpečné nebo návykové. Rychlá redukce hmotnosti zvyšuje riziko zhoršení onemocnění nervového a hormonálního původu a u starších lidí a dětí zásadním způsobem zhoršuje imunitu. Hrozí také jo-jo efekt. O tom není nutné psát, zná ho každý, kdo trpí nadváhou.

Zmíněné riziko rozvoje osteoporózy u žen v období přechodu a po něm navrhují někteří odborníci eliminovat systematickým příjmem vápníku – principiálně je toto doporučení odůvodnitelné, protože bylo potvrzeno experimentálně, zásadní problém je ovšem v tom, že sklouzlo k doporučování pravidelné konzumace mléčných výrobků! S ohledem na to, že tyto produkty mají vysoký glykemický index a přinášejí jiná rizika (*viz na jiném místě uvedený popis problému mléka a mléčných výrobků*) je toto řešení zcela kontraproduktivní a vyhovuje pouze producentům mléka a výrobcům mléčných produktů!

Základní pravidlo pro hubnutí tedy zní – čím pomaleji, tím lépe!

Rizika rychlého hubnutí

1. Dochází k náhlému vyplavení tukových látek do krevního oběhu.

Bez dostatku látek, nutných k přeměně tuku na energii (mezi nimi například karitinu), a tedy bez souběžné fyzické aktivity, dojde k uložení uvolněného tuku, obíhajícího v krvi, do cévní stěny a tím k intenzivnější sklerotizaci. Jinou možností je uložení tuku zpět do tukové tkáně ale hlavně do jater, hrozí také tuková embolie. Možným řešením je kromě fyzické aktivity použití speciální vlákniny (například chitosan nebo rostlinné „aktivní uhlí“) v případě, že jste další tuky přijali stravou, nebo léků, bránících vstřebání tuku ze střev. Použití specifických léků, zvaných statiny, je značně rizikové!

2. Zvyšuje se hladina nepříznivé frakce cholesterolu a dojde k jeho uchycení v cévách.

3. Zvyšuje se riziko podráždění žlučníku.

4. Vyplavují se polychlorované bifenyly a pravděpodobně také další škodlivé látky, vázané v uložených tucích.

Je to vlastně akutní otrava produkty vlastního těla, obsahujícími po léta stravou konzumované škodliviny ukládané v tukových tkáních.

5. Skokově se zvyšuje tvorba odpadních látek, vznikajících v důsledku zvýšené přeměny živin na energii.

Organismus se tak okyseluje a vzniká ketoacidóza – objevuje se aceton v moči i v dechu, zvyšuje se riziko tvorby močových kamenů. Nezvýší-li se výrazně konzumace neslazených tekutin, nelze vyloučit provokaci latentní nebo již rozvinuté dny.

6. Čím víc vlákniny a přitom méně energie za podmínek nutné zvýšené konzumace vody, tím vyšší jsou ztráty draslíku, železa a dalších minerálních látek.

Není jasné, zda vhodným zdrojem draslíku jsou v dané situaci například doporučené „džusy“. Mnohem lepší je domácí čerstvě připravený „kompot“ a některé ořechy nebo ořechové (mandlové) mléko. Ženám v produktivním věku, držícím dlouhodobě redukční dietu, je obtížné zajistit doporučený příjem železa (možná to však není důležité...). Některými odborníky doporučovaná konzumace syrových jater přináší mimořádné riziko, doplňkové železo ve formě tablet je podle mého názoru v převážné většině případů neodůvodnitelné a kromě toho mnohdy působí nepříjemné zažívací potíže.

▶▶ Jak se dobře najíst a nepřibrat

Jako bych slyšel své posluchačky a čtenářky: „Co by nám zbývalo za potěšení ze života, kdybychom se nemohly dobře a do sytosti najíst?“ Přesto právě takové typy žen přicházejí s přáním „rychle zhubnout do plavek“ – ale přitom ležet a jíst, co hrdlo ráčí. Každá legrace ale něco stojí. Kdo chce, zhubne. Asi se také setkáváte s radami typu „jezte a přesto hubněte – stačí používat naši dietu, náš produkt“. Víím, že vííte, že je to nesmysl, přesto tomu podlehnete.

Jistě jsou tu i další možnosti, ale je mi až trapné se o nich zmiňovat – vyvolávání zvracení po přejedení, použití projímadel, použití specifického „léku“ nazvaného Xenical, různé „lapače“ tuku, jakými jsou psyllium a chitosan či aktivní uhlí, hormony (především hormon štítné žlázy). Naneštěstí stále platí zákon zachování hmoty, a tak všechno, co sníte, se projeví. Pochopitelně platí i další zákon, totiž zachování energie – a protože člověk je otevřený energetický systém, má tendenci energii ztrácet, proto musí jíst. Ale jak je vidět, dokáže sníst víc, než potřebuje a proto tloustne. Zmíněného zákona

je naopak možné využít k hubnutí – stačí jíst méně, nebo zvýšit výdej energií, ale také povzbuzením klidového výdeje energie. Na tom druhém principu jsou postaveny některé stimulační látky a léky.

Pochopitelně, jakmile přestanete cvičit nebo přestanete brát stimulační prostředky, opět nabere. Je na tom snad něco divného? Přes to všechno doporučuji věnovat mimořádnou pozornost právě doplňkům výživy, protože ty mají řadu mimořádně příznivých efektů, aniž by byl jejich dopad jakkoliv rizikový. Někdy je efekt tak výrazný, že jejich uživatelé pokládají následující otázku: skutečně nestačí jen konzumovat speciální doplňky výživy? Opravdu ne. I když to není zcela přesné, protože v případě, že používáte celé spektrum produktů dostatečně dlouho a v dostatečném množství, úbytek tělesné váhy je skutečně markantní. Zhubnete, ale to ještě neznamená, že se vám zásadním způsobem zlepšilo zdraví.

Pokud v průběhu redukce necvičíte, dochází ke ztrátě aktivní svalové hmoty!

▶▶ Rady a doporučení k hubnutí

1. Pokuste se o komplexní přístup.

Začněte vstupním lékařským vyšetřením. Doporučuji nechat si také určit krevní skupinu. Je nutné zvážit, zda redukci nadváhy nekomplikují vážné zdravotní problémy, na jejichž základě by se muselo stanovit individuální omezení (například způsob fyzické aktivity musí odpovídat věku, pohlaví a zdravotnímu stavu). Doporučuji proto kompletní vyšetření interní, biochemické, metabolické, funkční, endokrinologické, antropometrické, případně i psychologické. Ideální by bylo, kdyby to všechno mohlo proběhnout v jednom místě, tedy asi na specializovaném soukromé klinice. Je to ale asi jen nedostižný sen. Zvolený výživový styl musí respektovat možné problémy se zaživacím traktem, případná metabolická onemocnění a hormonální poruchy!

2. Změňte životní styl.

3. Zajistěte si podporu okolí.

4. Naučte se mít pevnou vůli a vytrvalost.

5. Omezte příjem energie.

K tomuto bodu musím připojit podrobný komentář, protože je nutné řešit celou řadu souvisejících problémů. Tak především – je správné delší dobu nejíst?

Ve vulgárních vtipech a v klasických českých filmech typu *Vesničko má středisková* lékař radí obéznímu pacientovi, stěžujícímu si na to, že již neúspěšně vyzkoušel řadu postupů i prášků: „Tak nežer“! Skutečně, jsou lidé, kteří dokážou hladovět celý měsíc a pochopitelně zhubnou. Mnohdy je takový postup dopo-

ručován jako alternativní léčba nádorového onemocnění, především v situacích, kdy lékaři nedávají žádnou naději. Je to postup, který by se mohl označit jako „hra vabank“. Bud to vyjde, nebo ne. Otázkou zůstává, zda postižený vůbec tak dlouhou „kúru“ vydrží – fyzicky a hlavně psychicky. A zda to případně nevyvolá jiné závažné zdravotní potíže.

V průběhu takového postupu, který formuloval lékař, dr. Breuss, se doporučuje, aby byl nejpozději po ukončení prvního týdne hladovění dotyčný pacient pod kontrolou lékaře. Problém je v tom, že lékaře, který by ochoten takový postup být jen kontrolovat, asi nenajdete. Brání mu v tom lékařská etika, nemá smysl diskutovat o tom, zda oprávněná či nikoliv.

Totální dlouhodobá hladovka může skončit tragicky ještě v jejím průběhu. Především v důsledku absolutního vyčerpání energetických rezerv a fatálního poklesu imunity. Mimo jiné dochází totiž k rozvoji avitaminózy a k rozvratu metabolismu, k poklesu hladin a zásob důležitých minerálů a k hormonálním změnám. Tato nepřijemná situace se může vyskytnout pravděpodobněji v případě, kdy postižený cíleně neužívá speciální potravinové doplňky. Jsou totiž jak vhodným „katalyzátorem“, tak jistotou. Ochranu proti vznikajícímu přebytku katabolitů a volných radikálů je nutné řešit podáváním směsi antioxidantů. To je však pouze jedna oblast možného využití doplňků.

V průběhu **dlouhodobé totální hladovky**, tedy „Breussových diety“, nebo v postupu, popsaném dr. Partykovou, se používají kombinace filtrovaných zeleninových šťáv. Většinou dochází k psychickým problémům, mohou začít selhávat ledviny,



mohou vzniknout poruchy srdečního rytmu... prostě, může se stát leccos rizikového. Jakmile se tak stane, případně přivolaný lékař nemůže zůstat nečinný a tudíž „nasadí“ příslušné léky. V tu chvíli jde o to, co tím způsobí.

Je tedy možné nejíst jen občas? V tomto případě se jedná o postup, kdy se na určitou, časově různě ohraničenou dobu, přeruší příjem potravy. Nic přerušovaného prý není zdravé, přerušované hladovění však možné je a dokonce je řadou kolegů považováno za zdravotně příznivé. Mají pravdu. Ale nevymysleli to lékaři, nýbrž náboženství!

Nejprve zkuste postup nejméně náročný, kterým je **krátkodobá hladovka** – jednou za týden (nebo za 14 dní) celých 24 hodin prostě nic nejzte, pouze pijte. Jednou za měsíc to vydržte celých 48 hodin. Jednou za 2 měsíce to zkuste celé tři dny. Ale déle už ne. Je téměř jisté, že zhubnete. Především pokud se vám podaří takto postupovat opakovaně. Berte to i z té lepší stránky – ze 30 dní v prvním měsíci 4 dny nejíte, to je významná úspora investic, nutných pro zajištění stravy v těchto dnech. Úspora se zvětší, pokud se vám podaří toto přerušované hladovění realizovat i následující měsíc, protože nejíte celých pět dní (poslední týden nejíte celé dva dny) a vrcholu dosáhnete třetí měsíc, kdy nejíte dokonce 6 dní – vždyť poslední týden jste bez jídla celé tři dny! Tento postup by asi nesklidil úspěch u lékařů ani u klinických obezitologů. Upozorňuji na to, že je naprosto nevhodný pro děti do 15, spíš až do 18 let, pro těhotné a kojící ženy, ale také pro staré lidi.

Ještě kratším postupem, používajícím princip přerušení příjmu stravy, je režim tzv. **občasných očistných kúr**. Výsledky tohoto postupu jsou skutečně optimistické. Je to podobné přerušovanému hladovění, pouze s tím rozdílem, že při hladovce pijete jen vodu nebo neslazený bylinkový čaj, ale při očistných kúrách střídáte dny, kdy konzumujete jen ovocné a nebo jen zeleninové šťávy (nebo jen vodné výluhy ze zeleniny). V mírnější verzi jíte jen ovoce nebo jen zeleninu. Dokonce můžete být k sobě ještě mírnější v případě, že v tyto dny jíte jen jedno denní jídlo, v němž je dostatek vlákniny, třeba ovesné otruby namíchané do netučného jogurtu. V tom případě se už nejedná o skutečnou očistnou kúru, ale to nevadí – i takový režim je účinný.

Pokud se naučíte kombinovat přerušované hladovění s očistnou kúrou, je to naprosto ideální. Jednoduše druhý den ve druhém měsíci přerušované hladovky zaměníte hladovku za očistný den a stejně postupujete ve třetím měsíci, kdy dokonce zpočátku můžete dva ze tří dnů v posledním týdnu nahradit jen těmito „očistnými dny“. Je to méně psychicky náročné.

Dalším problémem, vyvolávajícím diskuse, je frekvence příjmu potravy v průběhu dne. Je vhodné jíst často a málo, nebo dvakrát denně vydatně? Konzumovat stravu vždy ve stejnou dobu?

Některé „příručky“ doporučují dokonce až 10 denních porcí! Prý se pak může jíst v podstatě všechno. Zjednodušeně řečeno – neškodí nic, je-li toho „málo“ a pokud je to jen „občas“. Opakovaná vyšetření prokázala, že obsah energie ve stravě, konzumované rozloženě do řady denních porcí, je v porovnání s obsahem energie, přijaté pouze ve dvou, byť větších porcích, téměř vždy větší! Kromě toho – mnoho denních porcí silně zavání neustálým nebezpečným „uždi-

bováním" a přímo to svádí k oblíbenému večernímu mlsání u televize. Nebo přes den v zaměstnání. A hlavně – nutí vás to nemyslet na nic jiného, než na to, co si dáte za chvíli. A to je špatně!

6. Nepoužívejte léky na hubnutí (anorektika).

Farmaceutický průmysl vždy vymyslí nějaký „hit“, o němž se nakonec po letech zjistí, že poškozuje zdraví. Nebo jsou tu hormony, které vás však většinou psychicky totálně „rozhodí“. Jejich efekt je vždy dočasný, přestávají působit téměř okamžitě poté, co je vysadíte.

7. Chodte do psychologické poradny nebo na skupinovou behaviorální terapii.

V USA má snad každý „slušný člověk“ svého psychiatra. U nás také existují kurzy, pořádané společností STOB. Učíte se, jak na jídlo nemyslet a jak k životu přistupovat pozitivně. Občas vám řeknou něco o tom, jak a co by se mělo jíst. Bohužel zcela nedostatečně. Troufám si dokonce říci, že mylně. Tisíce žen takové kurzy absolvovaly. Nepopírám, že by se dalo ověřit, že stovkám to pomohlo, takže význam tento postup má. Ale jako vždy – jak pro koho. Samotná behaviorální terapie nestačí, protože ve hře je řada dalších faktorů, z nichž jedním z nejdůležitějších je způsob stravování. Otázkou také je, zda má smysl sdružovat lidi stejně postižené. Možná je pro ně lepší pohybovat se mezi lidmi „normálními“. Má cenu zpovídat se ostatním, jak jsem zase zhřešil a tak se před nimi shazovat? To všechno je věcí neuzavřené diskuse.



8. **Nepoužívejte „diety“.**

Důrazně varuji před použitím praštěných hollywoodských diet „filmových hvězd“ nebo diet, formulovaných bohatými Američankami, které nemají co dělat, a proto stále někde jedí – je to důsledek typicky amerických stravovacích zvyklostí a životního stylu – takže výrazně ztloustly a následně se jim podařilo „nějakým zázrakem“ (většinou chirurgickým) dočasně zhubnout. Ty podnikavější „absolventky diet“ potom literárně zpracují postup, jak dosáhly úspěchu cvičením a stravou, dodatečně sestaví vlastní režim, na který si byly schopné vzpomenout, nakonec mu dají bombastický název a to celé popíší „vlastními slovy“ a vydají to. Přičemž když takové „dílo“ žádný vydavatel nechce, zkusí to vlastním nákladem. Nejvíce zabere, když se na obálku tohoto paperbacku uvede: „bestseller, milion prodaných výtisků“. Komédie pro naivky.

Pravdou je, že i kdybyste vydrželi jíst celý týden jen grapefruity, ananasy, mrkev a typické, ve slupce pečené „americké“ brambory, nic se vám nestane a dokonce nelze vyloučit, že vám to v danou chvíli prospěje. Nejvíce samozřejmě v případě, že jste tzv. sacharidový typ (často koresponduje s krevní skupinou A, především u žen). Nedělám si starosti, že byste to náhodou vydrželi déle než 14 dní. V každém případě vám několikadenní „očistná kúra“, čili v podstatě náročná redukční dieta, pomůže dobře začít. Komerční redukční diety jsou vhodné zcela výjimečně, nejlépe jako zahájení dlouhodobého redukčního postupu. Mohou být použity také jako intenzivnější „etapy“ v úporných případech. Levné redukční diety (koktejly nebo tablety) jsou k ničemu, případně vás mohou i poškodit. Čtete pozorně další text!

9. **Nezkoušejte „zaručeně zázračně působící“ doplňky stravy, zasílané na dobírku.**

Něco jiného je ovšem použití účinných, praxí ověřených doplňků, které mohou být označeny kolegy a lékaři jako „spalovač tuků“. Jejich popis uvedený v dalším textu vám dokáže, že se nejedná o podvod, nýbrž o skutečně účinnou pomoc, založenou na ověřeném působení použitých ingrediencí.

10. **K redukci nepoužívejte dehydrataci (nedostatek tekutin), včetně sauny.**

Je to postup naprosto neúčinný, chcete-li zhubnout trvale. Může být efektivní pro krátkodobé snížení tělesné hmotnosti u specifické skupiny lidí, jako jsou sportovci soutěžící ve sportech, rozdělených do váhových kategorií, žokejové, filmové hvězdy v určité předepsané roli a podobně. Je to postup rizikový, trpíte-li vyšším krevním tlakem, onemocněním ledvin nebo zácpou. Ztráta váhy se totiž rovná ztrátě vody! O nějakém „spáleném“ tuku nemůže být ani řeč. Sauna je bezesporu dobrá jako prostředek pro zlepšení kvality pleti. Nic víc, nic míň, pokud nepočítám doporučení lékařů ve smyslu použití sauny jako prostředku otužování.

Radikální redukce hmotnosti bývá spojena s nepříjemnými doprovodnými jevy, kterými jsou bolesti kloubů, podráždění žlučníku a žaludku, pokles imunity, psychická rozlada. Důvodem pro ukončení redukce je nepřírozeně rychlý pokles hmotnosti. Problémem pomalého postupu je psychická náročnost. Většina „postižených“ je netrpělivých a v případě, že redukce není rychlá, rezignuje a dietu ukončí.

►► Použití redukčních koktejlů

Principem drtivé většiny komerčních redukčních diet je „redukční koktejl“, dostupný v suché formě podobně jako sušené mléko pro kojence. V podstatě se jedná o náhradu běžné „tuhé“ stravy tekutinou o určitém přesném složení živin, obohacenou o některé další látky. Komerční produkty jsou dvojího typu – **jednoduché**, tedy jediný produkt ve formě prášku určeného pro přípravu „redukčního koktejlu“, nebo jsou **multi-komponentní** (vícesložkové), které kombinují několik samostatně balených produktů, z nichž je většinou jeden ve formě „koktejlu“ používaného jako základní a někdy po mnoho dní dokonce jediný zdroj energie a živin, další jsou tvořeny různým spektrem produktů či samostatných látek (o nichž se dočtete na jiném místě), jinak ovšem běžně dostupných v samostatné formě jako doplňky stravy.

Má použití **redukčních koktejlů** oprávnění a nějaké **výhody**? V určitém smyslu obojí, protože:

- ▶ významně se snižuje příjem energie a současně se zvyšuje příjem tekutin;
- ▶ zvyšují se energetické ztráty tím, že organismus musí zpracovat víc bílkovin, než je obvyklé, přičemž více bílkovin znamená vyšší energetické ztráty;
- ▶ je téměř vyloučen příjem tuků;
- ▶ zvyšuje se příjem vlákniny, což jednak snižuje pocit hladu, a jednak to přispívá ke zlepšení činnosti střev, případně dokonce odstraní zácpu;



- ▶ je zajištěn nutný základní příjem vitaminů a minerálů;
- ▶ tekutá výživa sama o sobě zvyšuje přeměnu látek a tím i ztrátu energie.

Více denní konzumace stravy, která je svým složením totožná se stravou obvyklou („tuhou“), ale vznikne jejím rozmixováním přidávkem vody, způsobí systematický, „když mírný pokles hmotnosti. Použijete-li redukční koktejl jako kompletní celodenní náhražku běžné stravy a přitom cvičíte, skutečně zhubnete. Tento postup však lze aplikovat pouze několik dní, jen v ojedinělých případech po dobu 3–4 týdnů. Čím delší období, tím kvalitnější musí komerční redukční dieta být. Drahé výrobky jsou v podstatě jistotou ve smyslu zajištění dostatku kvalitních zdrojů živin a garantují potřebný přísávek většiny ochranných a navíc i tzv. poměrně účinných pomocných stimulačních látek (například enzymy, energetické stimulatory, vláknina apod.). Tím se snížá riziko zdravotních komplikací.

Podrobnosti o využití koktejlů

Na druhé straně – téměř všechny komerční diety (koktejly) obsahují to samé. Až na nepatrné výjimky to jsou produkty, sestavené z odtučněného mléka, do něhož se přidává sušený kasein (jedna z bílkovin mléka) případně sušená syrovátka bez laktózy, a výjimečně i specificky upravené jiné druhy mléčných bílkovin (to ovšem značně prodražuje produkt). Výsledkem je odlišný obsah bílkovin (proteinů), pohybující se od 15 do 30 %. Nejlevnější výrobky však obsahují převážně jen sušené odtučněné mléko a obtížně stravitelné nejlevnější kaseináty spolu se želatinou. Obvyklou součástí je některý druh vlákniny, umělá sladidla a základní směs vitaminů.

Zmíněné alternativní druhy redukčních koktejlů jsou postaveny na sójovém proteinovém koncentrátu, některé další jsou kombinací sóji a pšeničného proteinu. Drtivá většina redukčních koktejlů se chlubí minimalizovaným obsahem tuku a v lepším případě přísávkem tzv. MCT tuku, který přispívá ke zvýšení energetického obsahu bez rizika jeho uložení v cévách nebo tukové tkáni a snižuje obsah sacharidů. Nejdražší diety deklarují obsah různých „spalovačů tuků“, jako jsou lecitin, cholin, methionin, chróm, kyselinu hydroxycitronovou, karnitin, nebo jejich směs, případně i speciální bylinné extrakty, z nichž skutečně důležitou roli hrají rostlinné adaptogeny resp. tonika (ženšen, rostlinný pyl, pseudoefedrin apod.).

Ale pozor! Kde jsou nezbytné esenciální mastné kyseliny omega-3? A kde jsou dobře stravitelné proteiny nemléčného typu? Nikde, protože živočišné bílkoviny nemléčného původu se v podstatě nedají zpracovat do práškové formy (snad jen játra, což však není nic vhodného...).

Velmi důležitý je způsob přípravy koktejlů – výrobci doporučují především odtučněné mléko a někteří dokonce ovocný džus! Pokud použijete mléko, významně zvýšíte energetickou hodnotu a kromě toho zásadním způsobem zhoršíte stravitelnost nápoje. S ohledem na to, že někteří lidé mléko nesnášejí, musí na trhu hledat již zmíněné kok-

tejly „alternativní“ . Pro přípravu koktejlu používejte výhradně **jen pitnou vodu**. Nikdy nepřekračujte doporučený poměr prášku a vody. Mohli byste si přivodit nadýmání nebo průjem. Pokud použijete kombinaci s mlékem, získáte produkt, který používají kulturisté k přesnému opaku než je vaším cílem – k nabírání hmoty!

Zkuste čas od času nahradit tuhou stravu hustými polévkami (husté nejsou proto, že jsou zahuštěné tukovou jíškou, ale proto, že obsahují rýži, zeleninu, těstoviny, případně i trochu masa). V jiném období, nejlépe v létě, zkuste několik dní obvyklou stravu nahradit čerstvými koktejly z ovoce a vařené rýže nebo ovesných vloček, v jiné dny zase zeleninovými šťávami. Do polévek přidávejte olivový olej nebo dokonce i trochu másla, do sladkých koktejlů olej sezamový nebo mandlový, případně i kokosový (již je k dispozici i na našem trhu pod názvem kokosový krém, nikoliv kokosový tuk na smažení). Pokud jste „masožravci“, pravděpodobně nositelé krevní skupiny 0 nebo B, dělejte si polévky masové, zásadně bez kostí, kůže a tuku (tuk sbírejte z polévky po vychladnutí). Skupina B může konzumovat tekutiny a tekutou výživu mléčného typu, nesmí jí však být velké množství. Pro přípravu polévek nikdy nepoužívejte uzené maso a naopak vždy přidávejte zeleninu. Nikdy nekonzumujte mnoho mléka jen proto, že jste zvyklí konzumovat mléčné koktejly se zmrzlinou, cukerným sirupem a ovocem. Nezapomeňte na občasné použití živého bílého jogurtu. Zpočátku budete mít hlad, proto můžete koktejl pít každé 2–3 hodiny, ale nestřídejte v průběhu dne příliš mnoho typů, pijte předem připravený koktejl v několika denních porcích.

Koktejly, ovšem nemléčného typu, jsou ideálním řešením nejenom pro dočasnou náhradu běžné stravy v průběhu redukce nadváhy, ale také pro časově zaneprázdněné osoby.



Již jsem naznačil, že použití mléka jako základní suroviny pro výrobu komerčního redukčního koktejlu je standardem, naneštěstí nikoliv optimem, a jak se zdá, tak dokonce naopak. Zjistilo se totiž, že mléko a mléčné výrobky mají zásadní nevhodnou vlastnost – zvyšují produkci inzulínu stejně intenzivně jako cukry a některé (stravitelné) škroby. Kromě toho, řadě lidí způsobují mléčné produkty zažívací problémy (na vině jsou buď některé proteiny, nebo mléčný cukr – jak se zdá, v případě naší populace to jsou spíše proteiny). Dalším problémem, který považuji za stejně závažný, je vysoký obsah cukrů v kombinaci s umělými sladidly. Většina koktejlů neobsahuje téměř žádný tuk, což je podle výrobce jejich hlavní předností, takže se skládají pouze z proteinů a sacharidů (a vlákniny ve formě nestravitelných polysacharidů). Průměrný obsah proteinů je okolo 25 %, takže minimálně 65 % tvoří různé druhy sacharidů. Téměř bez výjimky jsou to takové druhy, které do 30 minut po konzumaci vyvolají výraznou reakci inzulínu. To poté způsobí hypoglykémii, která se projeví asi do 60–90 minut pocitem hladu! V případě konzumace jednorázového množství pohyblivého se přibližně okolo 60 g (pro přípravu cca 5 dl nápoje) je to totiž skoro 50 g sacharidů, což již bohatě stačí k vyvolání popsané reakce. Výsledkem je, že někteří lidé při pravidelném použití takovýchto koktejlů namísto hubnutí na váze přiberou. Nezabrání tomu ani přidavek některých látek, známých svými účinky na podporu přeměny tuků na energii. Jejich obsah je totiž vždy spíše jen symbolický, aby nezvedl výslednou cenu produktu.



Zázraky se nedějí

Nejprve si popíšme některá obvyklá, přesto naprosto „specifická“ přání těch, kteří přicházejí do poradny s přáním snížit nadváhu:

Odstranit tuk pouze na určitých místech těla.

Tento požadavek je většinou nereálný. Doporučuji pohlédnout pravdě do očí a uvědomit si, že takzvané selektivní hubnutí je reálné jen v omezeném rozsahu a bohužel, především u žen, zasahuje místa, kde to je žádáno nejméně, to znamená ňadra. Totaké vysvětluje obrovský rozmach prsních implantátů. Pokud není souběžně s redukční dietou zahájeno vhodné cvičení (včetně posilování!), velmi často dochází k nežádoucí změně tvaru postavy směrem ke zvýraznění nevyváženosti jednotlivých partií.

Udržet si nebo dokonce získat svalovou hmotu – v kontrastu s tím si některé ženy stěžují na její nadbytek.

Udržet svalovou hmotu je možné pouze kombinací vysokoproteinové stravy a cvičení. Docílit jejího vzestupu je možné stejným způsobem, ale za předpokladu, že cvičení bude silového, nikoliv vytrvalostního typu. Posilování však zpomaluje proces redukce nadváhy, protože neaktivuje tukový metabolismus. V takovém případě je nutno ještě více snížit příjem energie, což může být psychicky náročné.

Docílit výrazného poklesu hmotnosti bez nutnosti trvalého omezení příjmu energie a bez cvičení.

Nic takového není možné!



Doplňky stravy jako účinná pomoc při řešení nadváhy

prohacma
pou-

Na tomto místě by měly být uvedeny všechny teoreticky a především prakticky použitelné „podpůrné prostředky“, to znamená produkty, které jsou ve volném prodeji pod skupinovým označením doplňky stravy. Mnoho z nich totiž výrobci deklarují jako „účinnou a zdravou pomoc při redukci nadváhy“. Někdy se také dozvíte, že ten či onen produkt nejenom umožní rychlejší a účinnější redukci, ale především zajistí dlouhodobé udržení dosažené snížené hmotnosti. Pokud ho použijete v průběhu redukce, působí jako prevence poškození zdraví, protože zabraňuje psychickému i fyzickému vyčerpání.

S ohledem na to, že tato publikace není specializovaná na obezitu, mělo by k základní orientaci stačit uvedení seznamu nejčastěji používaných doplňků stravy bez uvedení pořadí jejich významu a účinnosti. Jde o to, že každý z „postižených“ se nachází v jiném aktuálním zdravotním stavu a každý potřebuje jinou sestavu doplňků. Kromě toho, podrobnosti jsou uvedeny v již zmíněné publikaci Obezitě odzvoněno. Dále uvedený seznam také jistě není vyčerpávající, protože v některých konkrétních případech je nutné použít specifické produkty, právě v závislosti na individualitě.

Základní seznam doplňků stravy

CLA	Doporučuji, protože působí cíleně, je to všestranně užitečná látka.
Omega-3	Doporučuji, protože působí všestranně a přestože nepůsobí cíleně.
Karnitin	Doporučuji, protože s touto látkou mám výborné osobní zkušenosti.
Q₁₀	Doporučuji, protože je to univerzálně užitečná látka přestože není účinná cíleně.
Chró m	Doporučuji, souběžně totiž působí na stabilizaci hladiny krevního cukru.
HCA	Doporučuji, používá se cíleně a je dostatečně účinná.
DHEA	Nemohu oficiálně doporučit, není volně prodejný, je velmi účinný také v celé řadě dalších problémů.
5-HTP	Nepoužívá se cíleně pro redukci nadváhy, ale je i v tom případě je vcelku účinný a všestranně užitečný.
Pregnenolon	Není volně v prodeji, je možné ho použít stejně jako DHEA, respektive mlsto DHEA.
Kyselina alfa-lipoová	Působí zcela všestranně, je mimořádně vhodná také při redukci jako ochránce buněk.
Různé typy vlákniny	Samozřejmě, ale nic se nesmí přehánět, nedoporučuji pšeničnou vlákninu.
Zaživací enzymy	Mají svoje opodstatnění.

▶ Příjem tekutin – pitný režim

Jak krátce popsat všechny problémy, spojené s konzumací tekutin? Jak dostatečně zdůraznit že **voda**, ten přírodní zázrak, musí mít k tomu, aby mohla být konzumována člověkem, co nejvyšší kvalitu? Jsou vůbec oprávněné diskuse na téma zda pít destilovanou vodu nebo naopak vodu obohacenou o minerální látky či snad vodu speciálním způsobem okysličenou ba dokonce zda pít něco tak mimořádného, jako je voda levitovaná? A nakonec – jak se rozhodnout při nákupu domácího technologického zařízení na úpravu vody? To je příliš mnoho otázek a ještě více problémů, z nichž některé v současnosti nelze uspokojivě vyřešit. A to ještě zbývá ten poslední – pít hodně, nebo málo?

Voda je sloučenina vodíku a kyslíku. To ví přece každý, stejně jako ví, že voda je tekutina. Je schopna měnit skupenství z kapalného do pevného a nebo plynného. Voda je současně „rozpouštědlo“ mnoha pevných látek a dokonce i plynů. Ale to zdaleka není všechno! Není totiž voda jako voda.

Jistě, voda může být užitková, pitná, čistá, špinavá, studená, horká, sladká a slaná, tvrdá a měkká, povrchová a hlubinná, dešťová, dokonce i organicky vázaná, například v potravinách. Jenomže existuje také voda „těžká“, používaná v atomových elektrárnách, může být „živá a mrtvá“ voda jako v pohádkách, můžete si koupit i tak zvanou pívodu, vyrobenou z pitné vody použitím specifického filtračního zařízení, a, světe, div se, existuje také voda sycená kyslíkem podobně jako kyslíčným uhlíčitým. Pro úzký okruh informovaných a současně ekonomicky zajištěných osob je dostupná dokonce i voda levitovaná! Ne, nic z toho opravdu není legrace!



Voda je život. Nejenom na Zemi, ale všude ve vesmíru. Zvláštní. Cožpak o to, nám, lidem, je jasné, že všechno živé na Zemi je z větší části vlastně z vody. Ostatně, také člověk je v zásadě jen nádoba tvořená vodou, do které Příroda přimíchala trochu „jakéhosi organického prachu“. Totéž platí o orgánu, který je údajně – právě po vodě – s tím nejvyšším zázrakem přírody, totiž o lidském mozku. Vaše svaly tvoří ze 70 % voda, krev je voda z celých 82 %, kosti obsahují asi 25 % vody. Není divu, že bez vody brzy zemřeme. Když však budeme pít „špatnou vodu“, možná zemřeme mnohem dříve. Na druhé straně, většinou pijeme nekvalitní vodu, aniž by nám to dělalo velké starosti. To proto, že po jednorázovém napití neumřeme hned.



Kvalita pitné vody

Jen málokdo si dokáže představit, co všechno může obsahovat pitná voda, ta, která nám teče z kohoutku. Jsou to stovky různých látek, anorganických i organických. Zcela čistou vodu v současnosti na celém světě najdete jen velmi obtížně. Komerčně dostupnou asi jen ve formě „ledovcové vody“, získané rozmrazením ledu z hlubokých sond někde v Antarktidě. A v Evropě? Pravděpodobně to bude zásadní problém.

Máme jistotu, že pitná voda, kterou pijeme a především používáme na vaření, je alespoň nezávadná? Jistě jste se také vy zarazili nad novinovými články, konstatujícími, že „díky nové čističce a úpravně vody poteče občanům v nějaké obci kvalitnější pitná voda“. Jak je to možné, vždyť přece kvalitu pitné vody určuje jakási státní norma – a norma, to je zákoní Nikoliv, to je ten první omyl, protože to je pouze vyhláška! Nicméně, plyne snad z uvedeného, že před spuštěním čističky voda normu nesplňovala? Dost možná, ale o tom se občan nedozví. Domnívá se, pod tlakem různě prezentovaných informací, že se prostě nemusí starat – stát, potažmo státní podnik „vodovody a kanalizace“, je údajně povinen zajistit kvalitu vody tak, aby splňovala hygienické požadavky. Ona zmíněná vyhláška je ovšem natolik „měkká“, že se v jejím rozmezí může kvalita dodávané pitné vody velmi měnit. Údajně jsme měli skutečně přísnou normu, ale EU ji měla méně náročnou, tak proč nevyhovět, ostatně, vždyť musíme! To je svým způsobem pravda. Nechtějte vědět, jak jednoduchá ta norma ve formě vyhlášky je! Jedinou jistotou, jak to tak vypadá, je, že nedostanete tyfus, cholera, úplavici... Alespoň až dosud to tak bylo. Ještě že máme chlór. Zaručuje stávající vyhláška kvalitu pitné vody ve smyslu případného minimálního negativního dopadu na zdraví toho, kdo ji konzumuje dlouhá léta? To si tedy pište, že ne!

Jen tak mimochodem – kvalita pitné vody se kontroluje v místě její výroby, tedy v úpravně vody, nikoliv v místě odběru, tedy v domácnosti. Mám popisovat stav, ve kterém jsou některé domovní vodovodní sítě? Jakékoliv diskuse na toto téma jsou pro účastníky infarktové. Případný kritik kvality pitné vody se dokonce vystavuje riziku osobních komplikací. Přesto srdnatě prohlásím, že kvalita pitné vody v ČR je naprosto nepostačující, aniž bych jí jakkoliv srovnával s kvalitou vody v zahraničí. Nemohu to jednoznačně dokázat, protože nemám přístup k podrobným údajům, nemohu proniknout

do kaskády kontrolních procesů ani provádět analýzy obsahu pesticidů, těžkých kovů a radioaktivních látek – které se, nota bene, u nás vlastně nikde a nikdy nedělají. Nebo se mýlím? Nicméně i ty informace, které se mi podařilo získat, mne opravňují k odůvodněným obavám. Dodržení obsahu dusičnanů a patogenních bakterií ještě neznamená, že je pitná voda kvalitní a že její dlouhodobá, ba dokonce celoživotní konzumace nepřináší jasné riziko. Také tyto úvahy by bylo těžké dokázat, vždyť vlivů, působících na zdraví negativně, je tolik, že nikdo není schopen určit, který z nich je hlavní příčinou vzniku nějakého onemocnění. Proč by to měla být zrovna pitná voda? Nuže, nevím co si myslíte nebo co víte vy, ale obávám se, že voda a vzduch – to je u nás hodně velký problém, navzdory určitým proklamacím, které hovoří o výrazném zlepšení, návratu ryb a raků, ve vzduchu zase o zmenšení obsahu popílku a olova atd.

Pokud se po přečtení předchozích řádek zamyslíte nad obsahem článku v jistém nejznámějším deníku, tvrdícím, že kvalita levné pitné vody z kohoutku je kontrolována a je zcela srovnatelná s řadou značek drahé balené stolní vody, určitě budete souhlasit s mým názorem, že to zřejmě nebude pravda.

Vody a tekutin denně vypijeme okolo 1,5 litru a další použijeme na přípravu stravy. Kolik možných nepříznivě působících látek tak za svůj život přijmeme? Těžko říci. Každý totiž vypije jiné množství, někdo pije nápoje, do nichž se přidávají další stovky různých látek, kvalita pitné vody se v různých místech našeho státu zásadním způsobem liší. Přesto a právě proto se obávám, že všichni bez výjimky vypijeme vody dost a dost na to, aby měl obsah znečišťujících látek zásadní, bohužel ovšem negativní, vliv na zdraví. V tomto názoru nejsem osamocen. Připomenu pouze kolegu, amerického specialistu jménem dr. Colgan (*Nová výživa, California Fitness, Bohemia, 1998*, originál je z roku 1994), který popsal přítomnost skoro 60 tisíc různých chemikálií i v té nejčistší povrchové vodě (například voda v kanadských jezerech). Jistě, kvalita vody z artézských studní nebo podzemních jezer je značně lepší, ale pitná voda se vyrábí z vody povrchové – z nádrží nebo dokonce z řek!!

Možná vás bude k výhradnímu použití stolní vody výrobce, zaručujícího prokazatelně vysokou kvalitu, inspirovat i další konstatování, totiž že v pitné vodě je kontrolováno stěží 15 základních rizikových složek, ačkoliv by to mělo být 80–150. A to nikoliv systematicky. Pokud byste viděli podmínky balení stolní vody, možná byste přece jenom zaváhali, není ta voda z kohoutku alespoň podstatně levnější?

Chlorování a fluorizace pitné vody

Jak zaručit, aby pitná voda, případně voda používaná v domácnostech k vaření a mytí, neobsahovala patogenní (choroboplodné) bakterie? Nezbývá, než je zabít, to znamená vodu dezinfikovat. Přestože je řada možností, používá se (většinou) ten nejméně ekonomicky náročný – chlorování. Bohužel je to postup pro konzumenta zdravotně velmi rizikový. Chlór je totiž prvek toxický, i když především v případě, kdy je vázán v organické sloučenině. Nicméně i použití anorganických sloučenin, z nichž se uvolňuje pře-

devším plynný chlór, vede k tvorbě látek organických, prokazatelně zvyšujících riziko vzniku nádorových onemocnění. Velmi škodlivý je i plynný chlór uvolňující se z chlorované vody ve veřejných bazénech. Nelze vyloučit, že zvyšující se výskyt rakoviny tlustého střeva a konečníku u nás a v některých dalších zemích není způsoben pouze nedostatkem vlákniny ve stravě (toto podezření bylo mimochodem velmi zpochybněno a příčina je údajně především v genetických dispozicích), ale co když je to především působení dlouhodobé konzumace chlorované pitné vody? A to ještě nemluvíme o obsahu železa a dalších těžkých kovů.

Je ve světle těchto fakt a ve spojitosti s wellness vhodné, abych doporučoval systematické plavání v bazénech? Vždyť chlór leptá sliznice dýchacích cest, poškozují kůži, vyvolává kožní alergie. Víme, o čem mluvím, zažil jsem to ve vlastní rodině a díky mým dlouholetým kontaktům s profesionálními plavci. Chlór sice na jedné straně omezuje riziko některých bakteriálních infekcí, ale přitom ani on nepřináší jistotu zničení všech virů. Kromě toho, plynný chlór je prokazatelně rakovinotvorný. Riziko je proto, alespoň podle mého názoru, větší než užitek. Pravidelné plavání je principiálně správné, ale setrávat v českých veřejných bazénech každý den jednu a více hodin? Nuže, jak myslíte.

Fluór, to je zřejmě další rána pod pás, související s pitnou vodou. Fluór je blízký příbuzný chlóru, zato ještě agresivnější. Lékaři, hygienici a zubaři opěvovaní, osvětlenými specialisty zatracovaní. Tento prvek se přidává do pitné vody pod záminkou zlepšení kvality kostí a zubů populace a snížení rizika tvorby zubního kazu. Skutečným důvodem je zesílení dezinfekce. Fluór v pitné vodě totiž není jednoznačně nutný, naopak. I když mnohem horší problém je asi jeho přidávání do zubních past.



Nápojový průmysl

Krátce řečeno – jedná se o byznys, jako v jakémkoliv jiném oboru produkce potravin. Z toho plyne vše ostatní. Obávám se, že následující text bude příčinou zvýšeného krevního tlaku odpovědných osob, angažovaných ve výrobě nealkoholických nápojů.

Konzumace jakýchkoliv průmyslově produkováných nápojů je v podstatě zbytečná a jejich značná, pokud ne naprosto převažující, část je dokonce zdraví škodlivá.

Předpokládám, že pro čtenáře to je velmi nepříjemné zjištění, byť jsem na druhé straně přesvědčen, že si tuto záležitost uvědomují, aniž by si ji připouštěli. Nuže tedy, k pití skutečně stačí jen čistá pitná voda! Jistě, nemusíte souhlasit a zcela určitě si řeknete – to opravdu nesmím pít nic jiného? Nejde o to, že nesmíte, ale o to, že nemusíte, a především o to, že byste neměli.

Asi by to bylo to samé jako v případě popisu stinných stránek stravování (to znamená všech reálných negativ všech dostupných potravin). Slabší povahy by se z toho mohly zhroutit a ostatní, kterých je samozřejmě a v podstatě „naštěstí“ drtivá většina, jen

mávnou rukou a připojí nepublikovatelný komentář. No, ono je to opravdu na pováženou, co musíme jíst a pít, ale proč si ještě přidělovat další problémy konzumací nevhodných potravin a nápojů, když je poměrně snadné naučit se vařit a pít to, co je alespoň „přijatelné“?

Jsou stolní balené vody opravdu dobrým řešením? Obrovská spotřeba stolní balené vody je skutečně mimořádným fenoménem, především když si uvědomíte, že lidé kupují potraviny co nejlevnější. Navodě nešetří. Jistě, je to působení reklamy. Ale požadavky na kvalitu stolní balené pitné vody jsou velmi nízké. A z toho plyne, že kvalita může být, řekněme, nic moc. A to bez postihu pro výrobce. To platí především o balené vodě, jejíž cena se pohybuje od 5 do 7 Kč za 1,5 litru! Takovou vodu, prosím, nekupujte, protože ona je to skutečně v podstatě jen průměrně dobrá voda z kohoutku.

Dalším problémem je obal – ten, který se momentálně používá, není zrovna ideální. Naprosto bezkonkurenční je samozřejmě tmavé sklo. Ale spotřebitel ho nechce, protože má problém s transportem plných lahví domů a potom s jejich vracením. A se zálohou. Na druhé straně, kvalita by nás měla velmi zajímat. Za tu se určitě nedají považovat stolní vody, skladované třeba na přímém slunci.

Nesyčené, mírně sycené či naopak sycené stolní vody jsou dalším výplodem moderního nápojového průmyslu. Nejde ani tak o kysličník uhličitý, který by určitě neměli dostávat s nápojem kojenci a batolata, ale o to, že tento plyn může být znečištěný. Nemyslí jinými plyny, ale různými chemikáliemi. Přesto jsou u nás právě sycené vody oblíbené, zřejmě vyvolávají euforii. No, až tak „silné“ určitě nejsou. Ještě tak pokud by se sodovka nalila do šumivého vína – ale pozor, pěnění. Nejenom ve sklenici, ale i ve vás!



Přírodní minerální vody – ideální zdroj minerálních látek?

Snad nemusím zdůrazňovat, že člověk potřebuje „přírodní“ minerální látky. Konec jaké jiné. Problém je v tom, že každý prvek (obvykle se používá právě výraz „minerální látka“) může být tělu dodán ve dvou formách – anorganické a organické. Nyní jde o to, co je pro lidský organismus lepší. V minerálkách rozpuštěné prvky jsou v anorganické formě. Některé se vstřebají, i když relativně málo, jiné, pokud jich je nadbytek, jako v případě některých „léčivých“ minerálek, mohou při krátkodobém používání přinést prospěch, při delším však jednoznačně udělají problém. Případné znečišťující látky naopak bývají v organické formě. Dohromady to může být nepěkný „minerální guláš“, to mi tedy věřte. Pochopitelně se této nepříjemné možnosti vyhnou žádné vody.

Vstřebatelnost anorganicky vázaných prvků je přibližně 2–5 % (až na výjimky, kterými jsou anorganické soli sodíku a draslíku). U těžkých kovů ještě méně, přesto jsou akutně toxické. Vstřebatelnost prvků, vázaných organicky a obsažených v běžné stravě, je řádově vyšší, i když i v tomto případě záleží na dalších okolnostech, například na tvorbě nevstřebatelných, ve vodě nerozpustných sloučenin působením látek přirozeně v potravinách přítomných. V tom se skrývá princip mnohými vysmívaného „záračného“ účinku čerstvých ovocných a zeleninových šťáv (bližší informace najdete v běžně dostupných publikacích, zaměřených na jejich léčebné použití).

Autor zajímavé publikace, poprvé vydané již před desítkami let, dr. Bragg (*Pravda o vodě, nakladatelství Pragma, 1999*) dokonce prohlašoval, že tvrdá voda, tedy i minerálky, jsou příčinou „tvrdnutí cév“ a celé řady dalších chorob. Je to velmi pravděpodobné. Určitě je příčinou usazování zubního kamene. Prokazatelné vápenatění cév a tvorba kalcifikací měkkých tkání po chronickém předávkování anorganickými solemi vápníku dokazuje, že minerální látka není totéž, co látka organická.

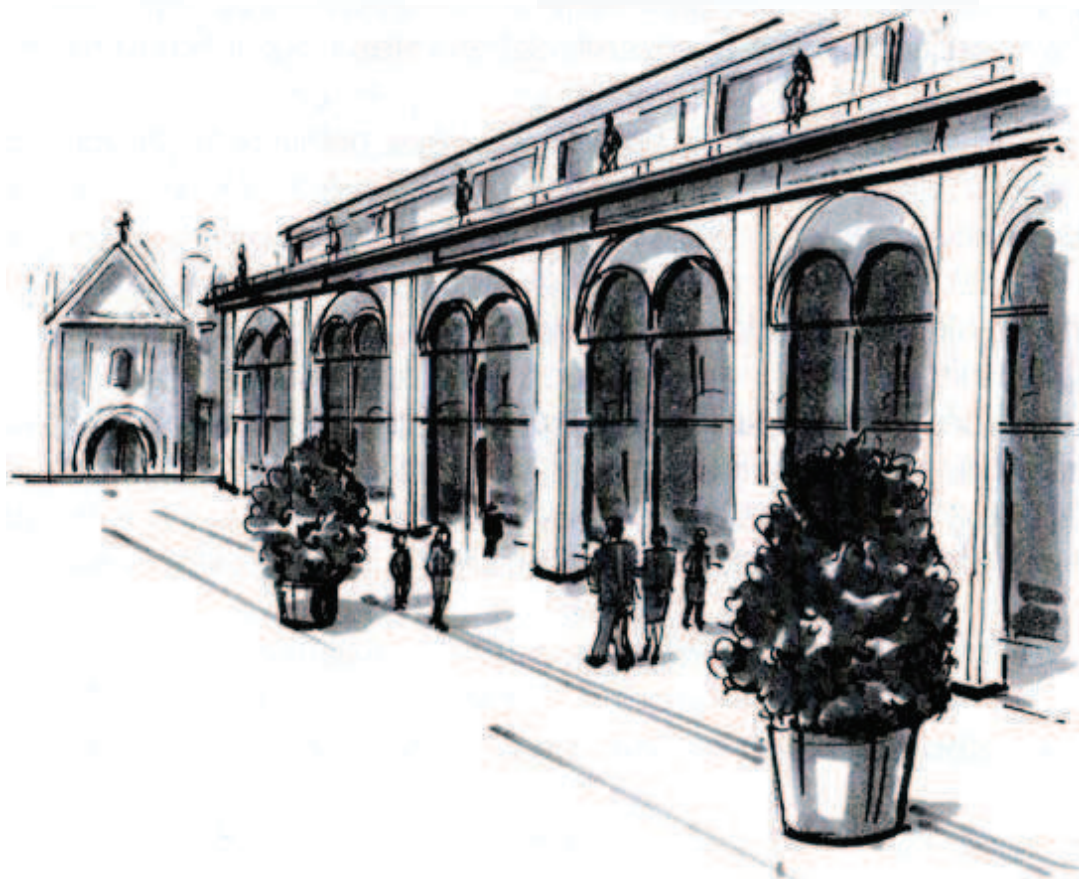
V kontextu s využitím minerálních látek je zajímavá možnost použití komplexních roztoků minerálních látek, jejichž vstřebávání je podporováno specificky působícími látkami, zvanými „fulvináty“. Ty v podstatě fungují jako „nosič“ obtížně vstřebatelných iontů (přesněji spíše kationtů). Takové produkty jsou ovšem vhodné především jako zdroje stopových prvků, nikoliv základních makroprvků (minerálních látek, kterých se konzumují gramová množství, tedy výrazně více než stopových prvků – jsou jimi například sodík, draslík a hořčík). Používají se také minerály v tzv. chelátové formě (jsou vázány například na aminokyseliny) – jsou velmi dobře vstřebatelné.

Když organismus není schopen důležité prvky z minerálních vod dostatečně využít, jak to, že ony „nějak“ účinkují, dokonce jsou základem balneologických léčebných a rehabilitačních procedur? Není jejich nadbytek příčinou problémů, jestliže se používají dlouhodobě vnitřně? Nechci tvrdit, že krátkodobé vnitřní použití minerálními látkami doslova „nadupaných“ minerálních vod nemůže mít příznivý efekt. Může, ale

Nikdy je nesmíte pít dlouhou dobu! V lázních, kde se léčivých minerálních vod dočasně konzumuje velký nadbytek, by mělo být povinnou součástí léčby pravidelné sledování stavu vnitřního prostředí (vyšetření koncentrace minerálních látek krvi a v moči). Obávám se, že toto se realizuje jen velmi zřídka. Tím moje úvahy o účelnosti použití léčivých „hustých“ minerálních vod nekončí. Možná riskuji nepříjemnosti, ale troufnu si tvrdit, že krátkodobá konzumace minerálních vod v lázních je pro pacienta nevýznamná, pokud dokonce někdy nezpůsobí víc problémů než užitku.

Pití destilované vody – nápad chorých mozků stoupenců alternativní výživy?

Žádná tekutina, kterou běžně pijeme, není naprosto zbavená minerálů. Ani v přírodě takovou vodu prakticky nenajdete, pokud nebudete pít vysloveně jen dešťovou vodu přímo při dešti než dopadne na zem. Zvířata nikdy nepijí destilovanou vodu. Proč se tedy bránit konzumaci stolních vod, které vždy obsahují malé, někdy dokonce téměř zanedbatelné množství minerálních látek a proč destilovat pitnou vodu, když v podstatě výsledkem je „mrtvá voda“ (připomínám, že tento výraz není totožný s hydrolyzovanou vodou, jejíž jedna část je označována eufemisticky jako mrtvá a druhá jako živá)? Nemohu však vyloučit, že by za určitých podmínek nebylo možné prokázat, že pití destilované vody jako jediného zdroje tekutin bude bez jakýchkoliv negativních důsledků. A to především v případě, kdy by se konzumovala potrava bohatá na vodu vázanou s vysokým obsahem organicky vázaných prvků.





Jaký objem tekutin?

Začínám být alergický na dotazy typu „kolik tekutin mám vypít za den, jak mám pít když je horko, když je zima“ a na neustálé omílání nic neříkajících odpovědí odborníků. Mám pít, jak bývá někdy doporučováno, stylem „co hrdlo ráčí“, nebo je naopak nutné řídit se pravidlem „všeho s mírou“? Myslím, že nyní bych mohl prohlásit, že:

Je nutné vypít tolik tekutin, kolik v danou chvíli organismus potřebuje, s ohledem na jejich ztráty.

Určitě jsem řekl pravdu, aniž bych byl jakkoliv konkrétní. Ono to totiž nejde! Aktuální potřeba je závislá na působení řady faktorů, počínaje věkem, prostředím, fyzickou aktivitou, pohlavím a tělesnou hmotností konče. Na druhé straně je fakt, že většina naší populace, především však školních dětí, žen všeho věku a starých lidí, konzumuje mimořádně málo tekutin. Důsledky se naneštěstí mohou projevit až za dlouhou dobu, zato potom mohou být poměrně vážné – od zánětu ledvin přes močové kameny až k zácpě, žlučnickovým kamenům, snížené psychické výkonnosti, zvýšenému krevnímu tlaku až po situace s nedostatkem tekutin přímo nesouvisejícími. Chronický nedostatek tekutin naneštěstí po určité době vede k adaptaci, která je provázena ztrátou pocitu žízně a projeví se omezením ztrát tekutin a intenzitou pocení. Tento stav je možné pozorovat u velkého počtu starých lidí a žen jakéhokoliv věku.

Na druhé straně se zajímavé, že jsou to právě ženy, které mají větší schopnost vázat vodu v organismu, přitom netrpí tak velkými ztrátami (méně se potí, jsou méně fyzicky aktivní) jako muži a tudíž tolik vody jako muži a děti nepotřebují. Stačí jim tedy přibližně jen asi 2/3 doporučeného množství, což znamená 1,2–1,5 litru denně.

Obvykle doporučované množství tekutin bez úvahy o věku, pohlaví a za předpokladu minimální aktivity a příznivých teplotních a vlhkostních podmínek za 24 hodin je minimálně 1,5 litru. V současnosti se tato „norma“ výrazně zvýšila, nikoliv proto, že bychom najednou potřebovali více tekutin, ale proto, že se uvažuje zcela reálně – doporučíme-li 1,5 litru, lidé vypijí maximálně 1 litr, protože doporučení podceňují. Když tedy doporučíme 2,5 litru, lidé si uvědomí, že 1 litr je málo a vypijí alespoň 1,5 litru. Ostatně, vyzkoušejte si tuto „politiku“ sami na sobě a uvidíte. Ani doporučení objemu 2,5 litru není dogmatem, naopak je velmi orientační, přičemž se nevyhneme situacím, kdy je i tak velký objem zcela nedostatečný. Je tomu tak především v případě konzumace stravy s malým obsahem vody (nedostatek čerstvých potravin, vařených obilovin a hlavně zeleniny a ovoce).

Akutní nedostatek tekutin se však projeví poměrně dramaticky – přehřátím, bolestí hlavy, svraštělou kůží, zastavením tvorby moči a močení, velmi koncentrovanou močí, která má výrazně žlutou barvou a více páchne.

Teoreticky existuje i riziko vzniku opačného stavu, kterým je „převodnění – hyperhydratace“. Odborně se tomu říká „otrava bezsolutovou vodou“. Abyste se do toho

stavu dostali, museli byste vypít přes 5 litrů destilované vody nebo 6–7 litrů nízko-stupňového piva. S oběma extrémami, to znamená s kritickou ztrátou tekutin (dehydratace), tak dokonce i s hyperhydratací se setkáváme hlavně u sportovců, kteří, motivováni producenty sportovních nápojů, konzumují víc než 1 litr nápojů za 1 hodinu výkonu, přičemž výkon trvá několik hodin. Již jsem viděl nebo jsem dostal zprávy o sportovcích, kteří skončili dlouhodobý výkon s vyšší tělesnou hmotností, než s jakou ho začali. To je jasný důkaz „převodnění“.

Co a jak pít

1. Pijte především kvalitní balenou stolní vodu.

Kvalitu jednotlivých značek sledujte v tisku, uvítejte také minerálku obohacenou jódem a hořčíkem. Přesto ji nepijte bezvýhradně. Je zbytečné přidávat jiné minerály do stolní vody, ani se to nedělá. Stolní vody mají obecně relativně málo anorganických solí, a to je dobře. Ale přesto – když z nich vaříte čaj, všimněte si, že konvice i čaj samotný je mírně zakalený. Ano, jsou to vysrážené minerální látky. Velmi levné stolní vody jsou mimořádně podezřelé. Na druhé straně je to řešení lepší, než pít vodu z kohoutku, protože je fakt, že většina v tuzemsku vyrobené pitné vody se recykluje z vody povrchové, tedy říční! To je hrozná představa, to mi tedy věřte, především když pomyslíte na to, co vy sami vypouštíte do odpadu a co se může z říční vody dostat do vody „pitné“ v důsledku nedostatečné kapacity a nepostačující kvality činnosti čističek. Ne, raději nedomýšlet.

2. Minerální vody by měly být menší částí sortimentu přijímaných tekutin.

Nepoužívejte minerálky s příliš vysokým obsahem „solí“ – ideální je maximálně do cca 0,8–1 g všech rozpuštěných minerálních látek na 1 litr vody, nepočítaje v to případný kyslíčnický uhlíčitý. Mnohem lepší jsou stolní vody obsahující pouze maximálně do 200–500 mg rozpuštěných látek. Výhodná je částečně demineralizovaná, na hořčík bohatá minerálka, kterou však nepijeme jako výhradní zdroj tekutin!

3. V místech, kde je kvalita pitné vody prokazatelně nízká nebo výrazně kolísá, vařte pouze ze stolní vody.

Možná byste to měli dělat vždy a bez váhání. Také můžete použít různé druhy filtrů. Problém je v tom, že jsou „různé“. Musí se pravidelně čistit nebo měnit. Nemusí být univerzální a ty nejlepší mohou být hodně drahé. Přesto se domnívám, že by bylo mimořádně vhodné o jejich použití uvažovat. Jak se zdá, tak zatím skutečně optimálním způsobem úpravy pitné vody je reverzní osmóza, posílená předřazenými filtry na plyny a mechanické částice a podpořená na konci procesu zařazeným „energizérem“.

4. Pijte minimálně 1,5 litru nealkoholických neslazených nápojů denně.

Jednu třetinu denního příjmu tekutin by mohla tvořit „lehká“ minerálka, další třetinu kvalitní stolní voda a zbývající třetinu stolní vodou ředěná čerstvá ovocná šťáva. Udaný objem je pouze orientační, považujte ho za povinné minimum. Teoreticky

bychom měli za den vypít nikoliv 8 sklenic vody (tj. oněch 1,5 litru), ale až dvakrát tolik! To je však jen teorie. Skutečný nutný příjem vyplývá z individuality, tedy z pohlaví, věku, typu aktivity, teploty prostředí, atd.

5. Radikálním způsobem omezte konzumaci všech limonád a slazených ^{miBe-}rálních vod, včetně těch, které jsou slazené umělými sladidly!

Limonády jsou vyrobeny z měkčené nebo jinak upravené (demineralizované) pitné vody (výchozí surovina je tedy blízká destilované vodě) přidávkem zcela nevhodných a do značné míry také nepřirozených ingrediencí – umělých aromat, konzervantů, sladidel, barviv, fosforečných solí a obyčejného cukru nebo dokonce fruktóзовého sirupu. Právě ony jsou hlavní příčinou rostoucích problémů s alergií, obezitou, diabetem a osteoporózou. Podle nejnovějších informací z odborných kruhů v USA je dokonce již konzumace víc než 3 dcl jakékoliv obvyklé limonády pro ženu, která navíc inklinuje k nadváze, značně riziková, právě s ohledem na její vliv na hladinu krevního cukru. Katastrofální situace s výskytem obezity v USA přiměla státní orgány k tlaku na výrobce limonád, aby snížili obsah cukru ve svých produktech. Například výrobce Coca-Coly se odhodlal ke snížení obsahu cukru až na jednu polovinu původního množství. Podobně začíná kampaň proti obsahu kofeinu v případě konzumace limonád pro děti. Konzumace limonád vyvolává také vážné zdravotní problémy, kterými jsou zvýšená četnost výskytu zubního kazu a snížená kvalita kostní hmoty!



6. Nepijte ovocné „nektary“ jako hlavní část denního příjmu tekutin.

Především nepijte nápadně levné produkty, vyrobené zředěním vylisované ovocné dřeně vodou – jsou to „nektary“ s obsahem 20 % „ovoce“. Jedním důvodem je přidavek řepného cukru, přičemž lze očekávat, že byl použit nekvalitní polotovar (chemicky konzervovaná, uměle dochucená ovocná dužnina, zbylá po vylisování šťávy z čerstvého ovoce).

7. Ideálním nápojem, který přesto nelze používat jako jedinou tekutinu, je šťáva z čerstvého ovoce, ředěná na dvojnásobek stolní vodou.

Nemělo by to být pouze ovoce jižní a ještě k tomu kyselé, například pomeranče. Ideální je hroznová šťáva, protože jako jedna z mála neobsahuje fruktózu – ovocný cukr. Přijatelnou náhradou jsou 100% ovocné džusy, aniž by bylo možno zaručit stejnou kvalitu nebo jmenovat kategoricky nejlepší produkty. Vhodné jsou ty z nich, které jsou obohacené o vápník.

8. Nápoje „v prášku“ jsou zcela nevhodné.

Tyto nápoje jsou vyrobeny pouze z obyčejného cukru, kyseliny citronové, fosforečné, umělých příchutí a barviv, občas, aby výsledkem byl nápoj podobný džusu, se přidává pektin nebo jiný typ rozpustné vlákniny. Zcela výjimečně je přidána sušená přírodní ovocná složka.

9. Sportovní nápoje v prášku jsou pro rekreační sportovce zbytečné.

Většina sportovních (většinou tzv. izotonických) iontových (minerálních) nápojů je pro rekreační sportovce zbytečná, někdy dokonce působí nepříznivě, a to tehdy, pokud je přidavek minerálních látek přehnaný, nebo pokud jsou jeho zdrojem prakticky výhradně anorganické soli. Sportovní nápoje, chlující se minimálním obsahem energie, označené například „pro ženy“, pro „sportující ženy“ nebo „pro fitness“ či dokonce „diet drink“, vyrobené v drtivé většině případů za použití umělých sladidel, příchutí a barviv, jsou zcela kontraproduktivní a dost možná se v nejbližší době ukáže jejich ještě větší škodlivost než v případě klasických limonád.

10. Sportovní – izotonické – iontové nápoje jsou určeny pouze pro výkonnostní a vrcholové sportovce.

Sportovní nápoje jsou vhodné jen pro sportovce trávající přinejmenším 2 hodiny denně, a to ještě v mimořádných podmínkách. Tyto nápoje jsou velmi nevhodné především pro děti do 12 let! Nepijte sportovní nápoje, v nichž jsou cukry nahrazeny umělými sladidly. Možná se vám bude zdát smutné nebo diskriminující, pokud vám doporučím pít výhradně čistou stolní vodu a jen menší část ztrát tekutin hradit kvalitními nedoslazovanými ovocnými šťávami (džusy). Aby vám „čistá voda“ chutnala a netlačila vás v žaludku, musí mít teplotu asi 14–15 °C a může být ochucena malým množstvím čerstvé citronové šťávy a trochou kuchyňské soli.

Mnoho rekreačních i profesionálních sportovců používá před výkonem kyselinu acetyl-salicylovou („aspirin“). U většiny uživatelů tato látka způsobuje zvýšené pocení, svalové uvolnění a omezuje riziko tepelného šoku v případě, kdy je výkon prováděn v mimořádně vysoké teplotě okolí. Pro rekreační sportovce je proto mimořádně důležité následující doporučení.

V případě, že chcete absolvovat velmi náročný mnohahodinový sportovní výkon při teplotě okolí vyšší než 20 °C, neměli byste používat žádná nesteroidní antiflogistika (protizánětlivé léky) a měli byste s postupující dobou výkonu konzumovat stále menší objem tekutin se zvyšujícím se obsahem kuchyňské soli. Ženy jsou méně náchylné ke ztrátám tekutin, proto ani v průběhu výkonu nemusí pít tolik, jako muži. Současně to však znamená, že pro ně je výkon v extrémním horku ještě více rizikový, s ohledem a možnost vzniku akutního přehřátí. Pro příjem tekutin v průběhu sportovního výkonu výše popsaného typu proto platí, že je s postupující dobou výkonu vhodné přejít z obyčejné vody nebo nápoje bez významného obsahu iontů sodíku (natria) na sportovní iontový izotonický nápoj. Ve velmi teplém prostředí je také mimořádně rizikové konzumovat silnou kávu!

Pokud začnete ihned po zahájení dlouhodobého výkonu konzumovat značné objemy iontového izotonického nápoje, je vysoce pravděpodobné, že ke konci výkonu si váš organismus zcela reflexivně „řekne“ pouze o čistou vodu nebo kofeinovou limonádu. V případě, že vaše výkony jsou sice intenzivní, ale netrvají déle než 45 minut, v podstatě v jejich průběhu nemusíte pít vůbec.

Nakonec jen stručná zmínka o mimořádných nápojích (tekutinách):

Okysličená voda, kterou nabízí několik prodejců i v ČR, je zajímavá záležitost. Není však dosud dostatečně prostudován výrobcem deklarovaný mimořádný účinek. Pokud si ji připravíte sami, což je technicky možné, a nenecháte ji delší dobu stabilizovat, chutná jako zředěný peroxid.

Pi voda je k dispozici v některých prodejnách racionální výživy a také je možné objednat ji na dobírku. Nepovažuji to za rozumné.

Živá a mrtvá voda již má svůj krátký zenit za sebou (elektrolyzovaná voda). Nejsem si jistý, zda je rozumné něco takového konzumovat – snad opatrně v některých mimořádných situacích (onemocněních).

Levitovaná voda je sice uvedena na konci seznamu, ale je pravděpodobné, že je to jeden z nejvýznamnějších objevů v této oblasti vůbec. Dosud je velmi obtížné ji získat.



Energetické nápoje

Jedním z fenoménů moderní doby se staly tzv. energetické nápoje. Jejich postupující vývoj a stoupající prodej je důsledkem požadavku být stále svěží a výkonný. Energetické nápoje, v zahraničí zvané **energy drinks**, mají být jakýmsi „tonikem“, které skýtá legální alternativu lehkým drogám. Příliš se jim to nedaří, brání jim v tom totiž přísná legislativa schvalování takových produktů do prodeje. Ta nepovolí volný prodej produktu, který by při objektivním odborném posouzení vykázal účinky, srovná-

tejně s některými léky, v tomto případě konkrétně s psychofarmaky a samozřejmě tím méně s nelegálními drogami, byť „lehkými“, za něž jsou někdy označovány konopí a marihuana.

Český název je zavádějící, protože termín „energetický“ popisuje produkt poskytující energii, tedy takový, který organismu poskytuje zdroje energie. Přitom deklarovaným cílem energetických nápojů není dodávka „paliva“, ale zvýšení subjektivního pocitu „životní energie“ působením na nervovou soustavu, tedy na psychiku. Přesný název popisující cíl působení těchto nápojů by tedy měl být – „energizující“.

Paradoxem je, že nápoj, který má být energizující, je ve skutečnosti především „energetický“ s ohledem na to, že obsahuje hojnost zdrojů energie, v tomto případě jednoduchých cukrů. Energetické nápoje se od běžných limonád liší nejenom přidavkem syntetického kofeinu, ale hlavně přidavkem jedné z aminokyselin, která se nazývá **taurin**, několika vybranými vitaminy, specifickou látkou, nazývanou odborně **inositol** a v ojedinělých případech také směsí bylinných extraktů, dodávajících specifické látky, které mají za úkol stimulovat nervovou soustavu (říká se jim odborně „adaptogeny“). Koncentrace účinných látek v použitých extraktech je většinou tak nízká, že efekt nastává jen u mimořádně citlivých osob. Totéž platí o kofeinu.

Na příkladu neustále se rozšiřujícího sortimentu „energetických“ nápojů zahraniční i domácí provenience, přesto si podobných jako vejce vejci, je možné demonstrovat sílu reklamy. Vzhledem ke složení a obsahu látek si ovšem nemyslím, že by kdokoliv mohl mít z pravidelné konzumace těchto nápojů nějaký užitek, zato jediné, co získá určitě, je návyk na kofein. To podle mého názoru není nic mimořádného ani zavrženíhodného, vždyť návyk na kofein získávají již malé děti v podobě limonád s přidavkem kofeinu a dospělí v tom pokračují konzumací jak kofeinových limonád, tak kávy. Ani tvrzení výrobců, že v dětských limonádách typu „cola“ není žádný kofein nic nemění na faktu, že specifická chuť těchto limonád cíleně vede jejich dětského konzumenta k pokračování v konzumaci limonád, které kofein obsahují.

V poslední době se na trhu objevil zcela nový typ nápoje (je nazván Kamikaze), jehož charakteristika je naprosto odlišná. Nápoj lze označit jako „funkční“, což vyjadřuje jeho zařazení mezi tzv. funkční potraviny. Jde o nápoj chutí a základním složením se přibližující obvyklým limonádám, ale s přidavkem celé řady účinných, nervovou soustavu komplexně stimulujících látek přírodního původu.



▶ Cvičení – zdroj zdraví a riziko jeho poškození

V této kapitole se budeme zabývat specifickými problémy, souvisejícími s pravidelným cvičením. Jistě vás překvapí, že nemám na mysli riziko zranění, nýbrž negativní působení zplodin látkové výměny (metabolismus) a působení zvýšeného přísunu kyslíku.

Žijeme, protože dýcháme, a dýcháme proto, abychom organismu dodali kyslík. Ten potřebujeme k přeměně látek a tvorbě energie. V metabolické kuchyni našeho organismu se vaří na kyslíkovém hořáku a stejně jako při jakémkoliv hoření přitom vznikají nejenom nové důležité látky, ale také „odpadky“. Těm se odborně říká **katabolity**. Tyto vedlejší produkty (zplodiny) se v organismu nesmí nahromadit, protože jsou toxické. Musí být co nejrychleji odstraněny, jinak způsobí nenapravitelné škody. Příklad? Selhání ledvin a nutnost pravidelné „očisty krve“ pomocí umělé ledviny. Nebo jiný? Co například dna, způsobená hromaděním nevyhloučené kyseliny močové v měkkých tkáních a v kloubech?



Kyslík je nutnou podmínkou života. Jeho efekt lze popsat metaforou „není kouře bez ohně a není ohně bez jisker“, nebo možná ještě lépe – „kyslík – dobrý sluha, ale zlý pán“. Jiskry jsou nebezpečné, protože mohou zažehnout nechtěný požár. Přesto vznikají zcela přirozeně v průběhu přeměny živin při procesu tvorby nových sloučenin (anabolismus) a souběžné tvorbě energie. Ta se tvoří z několika zdrojů právě procesem oxidace. V průběhu tohoto děje se jako vedlejší produkty tvoří volné radikály („free radicals“). Tyto radikály jsou právě těmi jiskrami, jsou to vedlejší produkty „hoření živin“. Procesu vzniku a následného nepříznivého působení volných radikálů se odborně říká **oxidační stres**.

Oxidační stres je jakýmsi nutným „zlem“, s ohledem na to, že k němu dochází za fyziologických podmínek, tedy zcela přirozeně. Přesto je nutné držet ho v únosných mezích, k čemuž je organismus vybaven specifickou obranou, k níž používá látky, zvané **antioxidanty**. Název je odvozen od jejich působení – jsou to látky, bránící nadměrné oxidaci. Naneštěstí až příliš často dochází k situacím, kdy se produkce volných radikálů skokově zvýší a jejich nadbytek je dříve nebo později příčinou řady (zdravotních) problémů. Například jedna z teorií stárnutí vysvětluje tento neodvratitelný proces devastujícím působením přebytku volných radikálů. Ke hromadění volných radikálů však také může dojít v důsledku nedostatečné tvorby nebo příjmu antioxidantů.

Proč se věnuji oxidačnímu stresu právě v této publikaci? Hlavním důvodem je jeho souvislost se stárnutím a druhým je vztah k fyzické aktivitě. Jeden z expertů na sportovní fyziologii a výživu – dr. Colgan, považuje právě náročnou fyzickou aktivitu za jeden z významných procesů, vedoucích k nadměrné tvorbě volných radikálů. Podle jeho názoru je tato situace přímou příčinou zvýšeného rizika poškození svalů nebo dokonce svalových zranění.

Volné radikály

Volné radikály jsou atomy nebo sloučeniny, specifické tím, že ve své molekule obsahují jeden nebo více tzv. volných elektronů. To z nich činí látky mimořádně agresivní, jakési predátory, hledající v organismu oběť. Tou jsou především látky schopné spojení s radikály za vzniku negativně působících škodlivin.

Působení volných radikálů se zkoumá již přes 20 let. Pod tíhou důkazů lékařská věda uznala, že je vysoce pravděpodobná teorie, popisující vznik některých onemocnění jako důsledek působení v nadměrném množství vznikajících volných radikálů (ať už k tomu dojde v důsledku nadměrné tvorby, nebo nedostatečné kapacity přirozených obranných mechanismů). Choroby, které jsou způsobeny volnými radikály, jsou pravděpodobně ateroskleróza, některá nádorová onemocnění, artróza, chronické záněty, poškození plodu, šedý oční zákal, ale také řada dalších, mezi nimi například poškození svalů.

Nadbytek volných radikálů je to, co vyvolává problémy. Horší je, že ty nevznikají pouze pod vlivem kyslíku, ale také jsou důsledkem vlivu některých vnějších faktorů – kouření, inhalace výfukových plynů, zvýšené koncentrace ozónu, nepřírodných chemikálií obsažených především v potravinách, ale také ve vzduchu a ve vodě, UV záření a tzv. elektromagnetického smogu. Přes veškerá ochranná opatření (většinou realizovaná jen „na oko“) intenzita zátěže tohoto typu stále roste. Nelze se divit, že jsme stále více nemocní.

Fyzická aktivita jako zdroj volných radikálů

Když intenzivně a často trénujete, do organismu se dostává víc kyslíku jako nutné podmínky tvorby energie. Současně však vzniká nadměrné množství volných radikálů. Vědecké studie již prokázaly, že právě ony jsou velmi pravděpodobnou příčinou dlouhodobého přetrvávání svalové bolesti, například ještě několik dní po těžkém tréninku. Ostatně, výrazná bolest je prvním alarmujícím příznakem poškození!



popišme si teoreticky i prakticky vznikající situace, v jejichž důsledku se zvyšuje tvorba volných radikálů:

- ▶ trénink každý den po dobu 2 a více hodin;
- ▶ intenzita tréninku vyšší než 80 % individuální maximální spotřeby kyslíku;
- ▶ výrazná nadváha (předpokládá se riziko už v případě, že nadváha dosáhne 10 % nad optimální tělesnou hmotnost);
- ▶ dosažení a překročení věku 45 let.

Když se nad uvedeným výčtem zamyslíte, určitě vás napadne, že největší riziko nastane v případě, kdy dojde k souběžnému působení několika z v výše popsaných faktorů. Ano, je tomu tak. Přesto pro vás mám dobrou zprávu! I v případě oxidativního stresu totiž platí, že „všechno špatné může být pro něco dobré“. Volné radikály totiž současně potřebujeme. Jak je to možné, když jsem již prohlásil, že volné radikály musíme bez milosti likvidovat? Já jsem však hovořil o nadměrném množství! Volné radikály, které si organismus dokáže pohlídat, jsou totiž prospěšné, a to proto, že tvoří součást přirozených obranných mechanismů proti bakteriálním i virovým infekcím.

Náročná fyzická aktivita může být zdravá pouze za předpokladu dokonalé ochrany a stejně dokonalé regenerace. Čím náročnější je fyzická aktivita, tím rozsáhlejší a účinnější musí být prostředky regenerace. Nezbytná je prevence poškození, do níž patří chronické použití antioxidantů, přítomných ve vhodně volené stravě. Je víc než pravděpodobné, že jich není dostatek, proto je rozumné systematicky používat speciální formy antioxidantů.

Obrana proti nepříznivému působení volných radikálů

Vzniku situace, vyprovokované přebytkem volných radikálů, brání v organismu přirozeně přítomné antioxidanty. Podmínkou dobrého zdraví tedy je jejich dostatečná tvorba nebo dostatečný příjem. Obojí je možné. Ale kde vzít dostatečné množství antioxidantů v případě, že z jakýchkoliv důvodů náhle stoupne tvorba volných radikálů? V tu chvíli organismus sáhne „do vlastních zásob“, které jsou doplňovány látkami s antioxidantním efektem, přirozeně přítomnými v potravě. Opět se tedy přesvědčujeme o tom, jak důležitá je kvalitní výživa. Bohužel, je to právě obvyklá „nekvalita“, co snižuje přirozený příjem antioxidantů a dokonce zvyšuje jejich potřebu! Nezbyvá, než dbát o jejich doplňkový příjem. S ohledem na mimořádnou důležitost antioxidantů (viz také kapitola o stárnutí) dále uvádím jejich téměř vyčerpávající seznam. Nejprve však musíme vyřešit problém, jak sportovat bez mimořádně zvýšeného rizika poškození organismu volnými radikály?

Intenzivně sportující člověk postupně „chátrá“, a to tím více, čím horší má genetické předpoklady, nutné k dokonalé regeneraci a k sebeobraně proti poškození v důsledku chronického přetížení. Negativně však působí i nevhodné životní podmínky. Souběh obou faktorů je mimořádně rizikový. Jsou to například situace, kdy trénujete ve zne-

čištěném prostředí, například v nevětraných halách plných diváků, při smogu a podobně. Organismus sportovce je díky zvýšené ventilaci (dýchání) vystaven mnohem většímu riziku než organismus nespportovce. Nezávidím profesionálním sportovcům zemi střední Evropy, pokud musí převážnou část roku trénovat v domácím prostředí. Nedivím se, že jsou tak často nemocní. Základním opatřením by mělo být – vyhnout se nevhodnému prostředí tak často, jak jen to je možné, a souběžně používat „ochranné prostředky“, v tomto případě směsi antioxidantů.

Pro rekreačně sportující část veřejnosti je nereálné trénovat v ideálních podmínkách. Proto je nezbytné uvážit, zda v některých kritických situacích není lepší fyzickou aktivitu nerealizovat. Takovými situacemi jsou mimořádné vlhko a horko, smog, virové epidemie (pokud lze cvičit venku, je to bezpečné, na rozdíl od uzavřených prostor, včetně těch, které jsou klimatizované).



Látky s antioxidačním efektem

Mezi látky s antioxidačním efektem patří především ty, které v organismu vznikají přirozeným způsobem – jsou to látky z kategorie „enzymů“ – superoxid dismutáza (SOD), kataláza a glutathion peroxidáza. Obomíky napadlo, že by stálo za pokus podávat je ústy. Bohužel se přišlo na to, že je to neúčinné, případně že by bylo nutné tyto látky předávkovávat, podobně, jako se to provádí při enzymoterapii s použitím velmi známého prostředku – Wobenzymu. A to je naprosto neekonomické. Je však možné podpořit přirozenou tvorbu zmíněných enzymů konzumací „stavebních kamenů“, z nichž organismus tvoří jejich molekulu. V případě glutathionu jsou to aminokyseliny glycin, kyselina glutamová a cystein. Ty jsou součástí proteinů přijímaných stravou, případně je možné je dodat formou speciálních doplňků výživy. Obdobně lze využít i N-acetyl-cystein, derivát aminokyseliny cystin.

Možný výrazný pozitivní efekt uvedených antioxidantů nebo jejich „prekurzorů“ inspiroval vědce k pokračování hledání dalších přirozených látek s antioxidačními účinky, které by působily i tehdy, když jsou konzumovány ústy. V průběhu posledních let se jejich počet skutečně mimořádně rozrostl. Očekávám, že v nejbližší době se jejich „sortiment“ ještě rozšíří.

Oligomerní proanthocyanidiny (OPC)

Zdrojem těchto látek jsou pryskyřice, získávané z přímořské borovice, a také oleje, izolované z jader grapefruitu (účinnou látkou jsou pyknogenoly). Olej z grapefruitových semínek je mimořádně „agresivní“, což se někdy využívá k dezinfekci ústní dutiny, při angínách či aftech a k dezinfekci žaludku.

Kyselina alfa-lipoová

Tato látka je pravděpodobně nejsilnějším antioxidantem, tak účinným, že je označována za jednu z látek budoucnosti v ochraně před poškozením mozku. Doporučuji vám

sledovat nabídku produktů s významným množstvím tohoto antioxidantu a používat ji pravidelně jako ochranu před rychlým opotřebením (stárnutím), stejně jako k ochraně před negativním působením životního prostředí.

Astaxanthin

Jedna z nejnověji objevených látek je získávána z řasy *Haematococcus pluvialis*.

Melatonin

Někteří badatelé označují tento přirozeně se v organismu tvořící hormon za nejsilnější antioxidant. V každém případě je to látka, známá současně jako „spací“ hormon nebo „hormon mládí“. Čím jste starší, tím víc byste měli uvažovat o jeho použití. Podrobnější popis na tomto místě není možný.

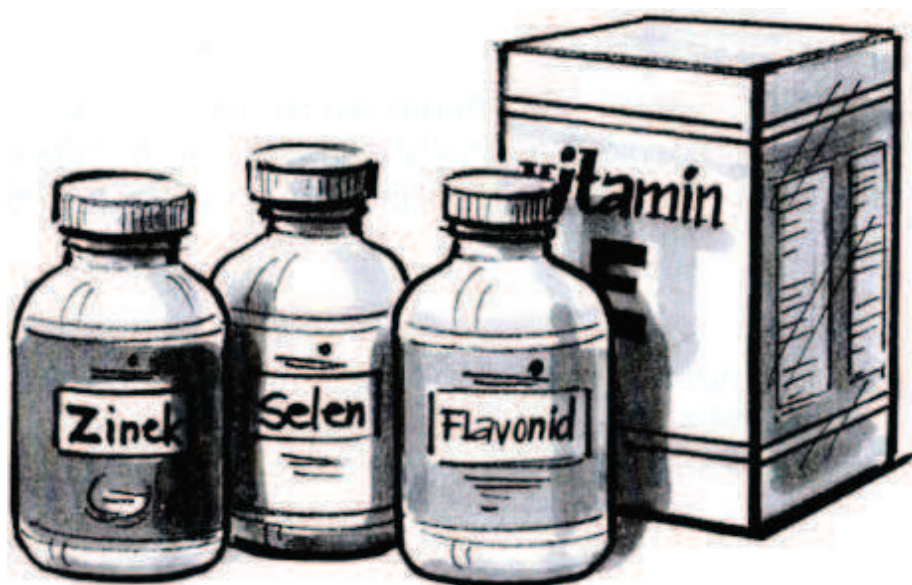
Směs vitamínu C, beta-karotenu a vitamínu E

Toto je původní základní „antioxidační formule“. Vitamin E je ovšem široký pojem, protože se zjistilo, že působí pouze kompletní směs tokotrienolů a tokoferolů, nebo dokonce především alfa-tokotrienol. Naneštěstí ten není obsažen v běžně používaném produktu, označovaném jako „vitamin E“. Optimistické je konstatování, že v nejbližší době bude účinná forma vitamínu E dostupná i na našem trhu.

Minerály zinek a selen

Jako antioxidanty působí oba tyto minerály, ale pouze v případě, že jsou vázány v organické formě a konzumovány ve formě roztoku. Zdá se, že přínosem je, pokud jsou v tomto roztoku přítomny mimořádně specifické látky, zvané huminové kyseliny (nebo též „fulvináty“). Někdy se můžete setkat s nabídkou stopových prvků nebo obecně minerálních látek ve formě „koloиду“. Je pravděpodobné, že tato varianta je skutečně nejvýhodnější.

Kompletní směsi minerálních látek jsou velmi užitečné zejména v určitých obdobích života. Není však nutné je konzumovat nepřetržitě. Zdůraznění významu jen některých by asi způsobilo podcenění dalších. To se ostatně projevuje například při výrobě



některých nápojů, kdy se cíleně přidává pouze vápník s odůvodněním nedostatečné spotřeby mléčných nápojů a také s údajným působením vápníku proti nádorovým a oběhovým onemocněním.

Flavonoidy a anthokyany

Tyto látky jsou v přírodní formě obsaženy např. v borůvkách, v černém rybízku a v zeleném čaji, případně i v červeném víně. Aktuálně jsou anthokyany propagovány jako mimořádně důležité a principiálně velmi účinné ochranné látky. Uvedené potraviny (respektive ovoce a pochutiny ve formě nápoje s obsahem alkoholu) patří mezi nejpůsobivější a současně nejpřístupnější zdroje antioxidantů. Používejte je tak často, jak jen to bude možné. Denní konzumace 3–4 dcl červeného vína je v tomto ohledu postačující, byť někteří kolegové by mohli namítat, že hrozí riziko návyku.

Ginkonoidy

Ginkonoidy jsou specifické alkaloidy, získávané z vývojově nejstaršího listnatého stromu *Ginkgo biloba*. Uplatňují se především v podpoře mozkové činnosti starších lidí. Klinické testy potvrdily účinnost, a protože se farmaceutickému průmyslu kupodivu podařilo získat licenci k výrobě léčiva, můžete se s extraktem setkat nejenom ve formě doplňků, ale také léku. Obě formy se liší pouze koncentrací účinné látky.

Kurkuminoidy

Název označuje látky, obsažené v některých „kořeních“ (kurkuma). Dalo by se říci, že je to „žluté barvivo“ z kurkumy. Tyto látky jsou jako antioxidanty mimořádně účinné.

Kyselina ellagová

V přirozené formě je tato antioxidačně působící látka přítomna v malinách, rajčatech a vlašských ořechách. Konzumace těchto potravinových zdrojů však nemůže být významná s ohledem na to, že obvykle konzumujeme nepodstatné množství uvedených pochutin. Nezbyvá, než použít specifický doplněk. Tato kyselina však zatím nebývá běžnou součástí antioxidačních směsí. Přírodní suroviny jsou drahé a syntetická kyselina by se okamžitě stala léčivem.

Extrakt z rozmarýnu a z oregana

Jedná se o další mimořádné novinky, které mají souvislost s objevem celé řady látek, vycházejících z kyseliny karnosolové. Extrakty z oregana se nyní dokonce začaly využívat v potravinářské technologii jako velmi účinný antioxidant, chránící potraviny před „zkažením“.

Resveratrol

Resveratrol je alkaloid, obsažený v zrnkách a slupkách červeného vína a černého rybízu. Bohatě přítomný je ve většině červených vín. To je důvod pro stále větší pozornost, kterou mu věnují média. Samotná praxe v podobě životního stylu Francouzů a Italů prokazuje, že je hodně pravdy na tvrzení, že červené víno je zdravé – právě z uvedených důvodů.

Quercetin

Quercetin je látka, obsažená například v dubové kůře. Je to jen další potravinový antioxidant.

Koenzym Q₁₀ (CoQ₁₀)

Tato látka je přirozeně přítomná v organismu, podobně jako třeba známý karnitin. Většina laické veřejnosti zná koenzym Q₁₀ jako jeden z přírodních prostředků, používaný proti krvácení dásní. Skutečně takto působí, ale současně je to zcela univerzálně použitelný antioxidant, je to dokonce látka, která dokáže zvýšit výkon srdce i svalů. Mimořádný význam má koenzym Q₁₀ nejenom v již uvedených indikacích, ale obecně pro všechny, kdo překročili šedesátku.

N-Acetyl-cystein

Tato látka je odvozena od aminokyseliny cystin. Její použití není zcela běžné možná proto, že v důsledku legislativních opatření se nesmí překročit denní dávka 300 mg a snad také proto, že souběžně se musí podávat asi 1 g vitamínu C, protože jinak se zvyšuje riziko tvorby cystinových močových kamenů (jen u některých k tomu predisponovaných osob).

Antioxidanty používejte rutinně bez ohledu na zdravotní stav – jako důvod postačí připomenout si stav životního prostředí, vody a stravy. Pro sportovce jsou antioxidanty mimořádně důležité přinejmenším v obdobích velmi intenzivního tréninku, nejvíce na podzim a na jaře. Pokud je vám okolo „padesátky“ a víc, používejte antioxidanty nepřetržitě alespoň v základních dávkách. Jakmile budete mít jakýkoliv zdravotní problém, zvýšte dávkování alespoň po dobu 3–4 týdnů. Nespolehejte jen na základní směsi, běžně dostupné v lékárnách (vitamin C, beta-karoten, vitamin E).

▶ Stáří – nezvaný host α jediná jistota

Stárnutí je fenomén, s nímž se mnozí z nás nedokážou vyrovnat. Proto nepřestáváme hledat elixír mládí, pátráme po příčinách rychlého stárnutí, přemýšlíme o faktorech, vysvětlujících dlouhý život některých spoluobčanů nezávisle na tom, jaký výživový styl dodržovali, vyprávíme si legendy o nesmrtelných osobnostech a snažíme se různými moderními, přitom ovšem pouze technickými, prostředky omezit vnější projevy stárnutí.

Logickým důsledkem je rozvoj specifického oboru medicíny, zvaného gerontologie. Ten se však zabývá spíše léčebnými postupy než prevencí, a tak v USA vznikl další obor, nazvaný výstižně „anti-aging medicine“ (medicína proti stárnutí). Jeho cílem není řešit důsledky, ale naopak včas zpomalit postup stárnutí pomocí různých preventivních postupů. Zkusme si je přiblížit.





Je stáří nemoc?

Proces stárnutí je neodvratitelný a tudíž naprosto fyziologický. Přesto současná gerontologie považuje stárnutí za nemoc. To je paradox, který vynikne přirovnáním – za nemoc by totiž bylo možné prohlásit stejně přirozený a zcela fyziologický „jev“, totiž těhotenství. Tvrdím tedy, že stáří **není nemoc**, je to přirozený proces, jehož příčiny dosud neznáme. Stárnutí je pouze projevem působení přírodních zákonů. Konstatování této tvrdé reality vede většinu lidí k rezignaci. Málokdo pak uvažuje o tom, zda má šanci bojovat proti stárnutí podobně, jako může bojovat (často poměrně úspěšně) proti předčasnému vzniku většiny současných smrtelných chorob. S postupujícím věkem se skokově zvyšuje riziko vzniku takových chorob. Boj proti stárnutí je tedy v podstatě „včasnou prevencí“ vážných chorob.

Jistě vás již napadly možné prostředky a postupy obrany nebo jste o nich jen četli. Smutné je, že většina z nich bude ještě desítky let patřit do oblasti sci-fi – například transplantace jakéhokoliv orgánu, genové manipulace a genetické inženýrství, molekulární biologie, klonování. Jsme bohužel teprve na začátku cesty k dlouhověkosti, protože dosud máme relativně velmi málo metod a prostředků aktivní sebeobrany.

Určitě jste také zaznamenali úvahy vědců o tom, že teoreticky je člověk předurčen k dosažení věku až 150 let, přinejmenším však 115. Nevěřte tomu, protože by to předpokládalo naprosto nereálnou optimalizaci kvality životního prostředí, pitné vody a potravin, omezení ekonomického a sociálního stresu, zásadní změnu systému zdravotnictví a po vědecké stránce použití „šlechtění“, to znamená cílený výběr rodičů, kteří by byli mimořádně zdraví a geneticky určeni k dosažení vysokého věku. Po stránce biochemické a imunitní je dosažení vysokého věku reálné, jde však o to, do jaké míry vydrží dostatečně funkční důležité orgány, především kostra (klouby). Dožít se vysokého věku hluchý, slepý a duševně „mimo“ jistě není pěkná představa.

Pravděpodobně jste dosud neslyšeli o optimistických úvahách, spojených s použitím konkrétních sloučenin, zvaných „pravá geriatrika“, jak se odborně označují „léky“ proti stárnutí. Opravdu si nevymýšlím. Přestože stáří není nemoc, existují proti němu léky! Jak je to možné? Jednoduše. Proces stárnutí je spojen s vyšší pravděpodobností výskytu mnoha chorob, čili léky proti stárnutí jsou vlastně léky na určitá onemocnění. **Vyšší věk** je také spojen se specifickými chorobami stáří.

Léky „proti stárnutí“ tedy není správný termín. Boj se stárnutím, to je něco jiného, protože v podstatě nejde o léčbu, ale o prevenci. K té tudíž nebudeme používat léky, ale prostředky jiného druhu, označované jako **mozkové nutrienty**. Ty jsou k dispozici formou volně prodejných doplňků stravy. Proč tomu tak je, to se dovíte v samostatné kapitole, věnované doplňkům.

Klíčem k řešení negativních důsledků stárnutí a ke zvládnutí stáří je pravděpodobně psychika. Nebo lépe řečeno „duševní svěžest“. Přesto se vysokého věku dožívají

také lidé, trpící různými vážnými chorobami, včetně demence nebo Alzheimerovy choroby, kteří si svůj stav nebo dokonce existenci pravděpodobně příliš neuvědomují. Neurologové a gerontologové konstatují, že lidský mozek prodělává v procesu stárnutí „určité“ změny, o nichž je obtížné s jistotou tvrdit, že jsou směrem k horšímu. Také bylo velkým překvapením zjištění, že některé z probíhajících změn lze výrazně zpomalit, některým lze i zabránit a jiné, k nimž již došlo, jsou dokonce odvrátitelné! Samozřejmě je k tomu třeba použít jakési „zásahy“, zatím pohříchu farmakologické. Již nyní jsou k dispozici látky, které by proces obnovy mohly „nastartovat“. Na tomto místě však musím upozornit, že ideálními doplňkovými produkty, které pomáhají řešit problémy v oblasti psychiky, jsou přírodní látky, působící jako přirozená antidepresiva (například třezalka) a látky, ovlivňující řadu nervových procesů (DLPA, omega-3-EPA, ginkgo nebo DMAE). V tomto směru se jako dostatečně účinná ukázala jedna, pro registrované sportovce kontroverzní, nikoliv však zakázaná látka, kterou je – kreatin!



Medicína proti stárnutí

Medicína proti stárnutí je v podstatě medicínou preventivní. Naneštěstí u nás nemá prevence na různých ustláno. Z pohledu tradičních lékařských oborů je jejím problémem fakt, že „neléčí“, podle mnohých dokonce jen zneužívá podvědomých obav lidí z chorob a stárnutí. To je zásadní nedorozumění. Moderní preventivní medicína totiž využívá vědecké postupy včasné diagnostiky – měří kvalitu fyziologických funkcí, stanovuje vznik nebo koncentraci látek, považovaných za „markery“ (značky) stárnutí či poškození tkání. Důležitý není pouze výsledek testování, ale především následné řešení. To často zahrnuje postupy v očích klasické (nebo též „západní“) medicíny podezřele inklinující k alternativní medicíně. Ano, to je pravda a je to tak správně. Vždyť pokud podléháme přírodním zákonům, je logické, že bychom neměli být odevzdání, naopak, měli bychom mít snahu cíleně je využívat ve svůj prospěch. Ostatně, například v USA je jedním z rozvíjejících se oficiálních lékařských oborů „naturopatie“, čili přírodní medicína. Je to logický důsledek současné krize alopatické (farmakologické, tedy chemické) medicíny.

Lidstvo, respektive jeho část, žijící v technicky a ekonomicky rozvinutých zemích, trpí řadou nemocí označovaných za „chronická civilizační“. Na ta se většinou přímo neumírá, zhoršují však kvalitu života a vynucují si dlouhodobé podávání léků, které mají řadu nepříznivých vedlejších účinků. Málokdo si uvědomuje, že svým způsobem jsou lékaři, do značné míry marně se snažící léčit osteoporózu, artritidu, senilní diabetes, menopauzu, sklerózu a oběhová onemocnění těmi, kdo provozují medicínu proti stárnutí, nikoliv však preventivně, nýbrž kurativně (léčebně). Přesto se již uplatňují i postupy, které lze označit za preventivní – jde především o problémy spjaté s menopauzou či andropauzou a předčasnou senilitou. Vzrůstá frekvence použití nových aplikačních forem hormonů, které se naneštěstí často používají „paušálně“, bez podrobných vyšetření. Možná je předchozí konstatování nedostatečné prevence příliš pesimistické – vždyť lékaři se již snaží omezit vzestup výskytu

civilizačních onemocnění osvětou. Hovoří o racionální výživě a pravidelné fyzické aktivitě, psychologové zdůrazňují psychohygienu. Problém je v tom, že většina veřejnosti na taková doporučení „neslyší“.

Pohybem a zdravou stravou proti předčasnému stárnutí

Co dokáže sport?

- ▶ Zpomalit pokles schopnosti využít kyslíku.
- ▶ Snížit rychlost progresivně probíhající ztráty svalové hmoty.
- ▶ Zvýšit tvorbu „ochranného“ HDL cholesterolu a tím omezit proces sklerotizace cév.
- ▶ Vyvolat tvorbu endogenních opiátů – látek tlumících bolest a vyvolávajících dobrou náladu. Snížit intenzitu stresu.

Samozřejmě je nutné typ cvičení a také jeho objem a intenzitu přizpůsobit věku a aktuálnímu zdravotnímu stavu. Individuální program cvičení musí respektovat jak zdravotní stav, tak věk a aktuální výkonnost.

Musím objektivně přiznat, že výsledky analýzy vlivu cvičení a sportu ve vztahu k prodloužení života nejsou jednoznačné. Nepřiměřená chronická fyzická zátěž totiž zdraví svým způsobem poškozuje, na druhé straně její přerušení zvyšuje rychlost devastace opěrného ústrojí, případně způsobuje vznik nadváhy. To všechno dohromady značně komplikuje situaci. Pravidelná fyzická aktivita však na druhé straně může přispět k dosažení únosného mírného deficitu v příjmu energie, což je některými osvícenými odborníky považováno za jeden z příznivě působících faktorů, zvyšujících šanci dožít se nadprůměrného věku. Jedna z teorií totiž hovoří o tom, že **dlouhodobý nadměrný příjem energie urychluje proces stárnutí!**

Faktem je, že zvýšený výdej energie a souběžná adaptace na sportovní výkon zlepšuje toleranci k příjmu jednoduchých cukrů. Tím se zpomaluje proces „glykosylace“ bílkovin, vedoucí ke ztrátě jejich funkce a současně se omezuje riziko vzniku cukrovky. Toto konstatování je zdůvodněním doporučení pravidelného cvičení například pro diabetiky. Cvičení je prevencí ukládání tuků do tkání, včetně cév, stejně jako je prevencí vzniku zácpy. Snížený příjem energie omezuje intenzitu tvorby volných radikálů jako látek, které poškozují tkáně a podle jedné z dalších teorií způsobují urychlení procesu stárnutí. S ohledem na současnou tendenci civilizovaného lidstva k systematickému přejídání a naopak neschopnosti sebeovládání v tomto směru může být pravidelná fyzická aktivita jednou z mála možností prevence obezity.

Odborníci dosud neuzavřeli výzkum a tudíž ani diskusi na téma optimální výživy člověka. Na jedné straně se řeší problém nedostatku potravin, aby se souběžně řešily problémy nadváhy a obezity. Kvalita potravin neroste, naopak pod tlakem prodejců klesá. Navzdory moderní době, přinášející špičkové technologie, jsou běžně zjišťovány značné nedostatky v příjmu ochranných látek (vitaminů, minerálů, vlákniny). Je to právě medicína proti stárnutí, která využívá individuálně formulovaný výživový styl, doplněný podáváním doplňků stravy, k potlačení negativních důsledků zmíněných civilizačních vlivů.

K optimalizaci stavu výživy mohou významně přispět funkční potraviny.

V zásadě jde o standardní potraviny, ovšem „obohacené“ o fyziologicky účinné látky, což umožňuje formulovat výrobky cílené pro „dietní léčbu“ různých onemocnění. Účinnými látkami jsou například některé minerály (vápník, hořčík, draslík, selen, jód, zinek, železo), vitaminy, směsi antioxidantů (například pyknogenoly a anthokyany získané z hroznových a grapefruitových semínek), vláknina (pektin, oligofruktóza a glukomanan), prebiotické a probiotické směsi (laktulóza a směsi symbiotických bakterií), speciální deriváty bílkovin, bylinné extrakty (např. ze švestek – aniž by to byla slivovice, listů olivovníku, obsahujících oleuropein s antivirovými a antibakteriálními účinky), látky podporující využití tuků v tvorbě energie (např. L-karnitin), protinádorově působící izoflavony ze sóji, atd.

Přestože se v kontextu s rostoucí produkcí funkčních potravin a doplňků stravy rozpoutala vášnivá diskuse na téma možného zneužití výsledků neověřených studií, je jasné, že funkční potraviny budou úspěšné především u generace ve věku nad 40 let.

Specifické doplňky stravy lze použít k optimalizaci činnosti obranných mechanismů a tak omezit procesy, vedoucí ke stárnutí.

Do kategorie látek, sloužících k aktivní prevenci procesu stárnutí, řadím následující: karnitin, arginin, Q_{10} , CLA, omega-3, pantothenová kyselina, včelí mateří kašička, adaptogenní byliny Ginseng, Rodiola, Eleuterococcus, Ashwaghandha, Tribulus terrestris, a dále DMAE, Vinpocetin, DHEA, Pregnenolon, kyselina alfa-lipoová, vitamin K_2 , vitamin B_{12} a stopové prvky.



Doplňky stravy – prevence i příspěvek ke klasické léčbě

Moderní medicína umí hodně, bohužel všemocná není a nyní dokonce přiznává, že s mnoha nemocemi si neví rady. Pacienti, jejichž nemoc se nedaří úspěšně léčit a vyléčit, hledají pomoc u léčitelů, případně se uchylují k samoléčení. Ani jedno není optimální. Nezastírejme si, že tato situace je zneužitelná, což se projevuje například v oblasti produkce volně prodejných doplňků stravy a rozvoje „šarlatánství“.

Obrat volně prodejných doplňků stravy celosvětově dosahuje neuvěřitelných částek. Nabídka je tak široká, že pro laika a dokonce i pro lékaře je nepřehledná a ve svém důsledku až odrazující. Prodej je podporován reklamou, v níž jsou inzerenti velmi vynalézaví, až příliš často však zcela neeticky. Přestože stejný postup volí výrobci mnoha jiných produktů, včetně léků, logickou reakcí odborné veřejnosti je nárůst řad oponentů, především mezi lékařskou veřejností. Hovoří se o neúčinnosti doplňků, dokonce o možném poškození zdraví.



Jsou doplňky stravy skutečně zcela bezpečné, jak tvrdí jejich výrobci a prodejci? Tak především – pokud by nebyly bezpečné, nemohly by se legálně prodávat po celém světě a tudíž ani v ČR. V porovnání s naší republikou je přitom prodej v zemích západní Evropy a hlavně v USA a v Japonsku nesrovnatelně vyšší. Cílem podávání doplňků oficiálně není „léčit“, ale pomáhat zdravým lidem posílit prevenci. A to především těm, kteří mají vrozené dispozice k nějakému onemocnění. Neoficiální význam doplňků, ve skutečnosti však asi ten hlavní, je ve využití jejich efektu jako podpůrných prostředků, posilujících efekt podávaných léků. V řadě případů chrání doplňky konzumenta před vedlejšími účinky. Podporují také rychlost rekonvalescence a dokonce zkracují dobu, nutnou k léčbě (případně pobyt v nemocnici). Některé produkty jsou určeny k doplnění běžné výživy o vitaminy, minerály, aminokyseliny, ochranné látky (enzymy, vláknina), jiné zase obsahují přírodní extrakty léčivých nebo stimulačních bylin nebo významně posilují přirozenou imunitu.

Není divu, že výzkum se intenzivně zabývá vlivem různých látek přírodního původu, které dosud nemohou být z legislativního hlediska považovány za lék, aby řadu z nich nakonec testoval jako potencionální léčivo. Doplňky se však již nyní uplatňují v rámci tzv. komplementární („doplňkové“) medicíny, jejímž cílem je doplnění léčby, urychlení rekonvalescence a zajištění účinné prevence.

V USA jsou potravinové doplňky hlavní „zbraní“ tzv. naturopatické medicíny (medicína, která namísto klasických léků používá přírodní alternativy) a nejnověji i „anti-aging medicine“ (medicína proti stárnutí). Tyto obory jsou tam legální, jsou také seriózní a často velmi úspěšné, především v případech, které klasická medicína nezvládá

Pro běžné uživatele i pro lékaře jsou i na českém knižním trhu k dispozici vědecko-populární publikace, popisující možnosti použití doplňků stravy v řadě situací. Vždy jsou formulovány špičkovými specialisty, téměř bez výjimky lékaři. Pro experty jsou zase k dispozici naprosto seriózní vědecké informace o stovkách látek nebo výrobků této kategorie na internetu (*viz zdroje informací na konci knihy*). Tyto prameny jsou mimořádně důležité, protože obsahují jak popis použití, tak dávkování, výsledky studií i možné negativní důsledky, a mimo jiné uvádějí i seznam vědeckých prací. Druhá věc je, že v ČR je přírodní medicína téměř mimo zákon, dokonce je patrná snaha o likvidaci jakýchkoliv jiných postupů než těch, které vyhovují klasické medicíně. Zdůrazňuji, že tvrzení kritiků použití doplňků stravy o tom, že efekty jsou neověřené, je naprosto nepodložené a neseříózní. Tyto prostředky jsou legální, protože sice nepodléhají registraci SÚKL (Státní ústav pro kontrolu léčiv), musí je ale schválit SZÚ (Státní zdravotní ústav), na základě tohoto posudku ministr zdravotnictví ČR vydá povolení k prodeji.

Odborníkům i laikům je k dispozici několik vědecko-populárních publikací, věnovaných problematice využití doplňků ve zdraví i nemoci, formulovaných špičkovými specialisty-lékaři. Není tedy divu, že nedávno se několik věhlasných českých lékařů vyjádřilo v tom smyslu, že proti použití doplňků pro prevenci nemají námítky, souhlasili i s jejich případným použitím ke zlepšení stavu nebo v průběhu rekonvalescence, samozřejmě nikoliv k vyléčení.

Jistá živelnost použití doplňků a nerespektování doporučení výrobce či prodejce může způsobit problémy, které naštěstí nikdy nemají fatální důsledky. Statistiky donedávna konstatovaly, že nebyly zaznamenány případy vážného poškození zdraví v důsledku dlouhodobého užívání významných množství doplňků stravy. V zájmu objektivity musím přiznat, že toto tvrzení nemá absolutní platnost. V několika případech se dokonce objevily zprávy o vážných nepříznivých účincích, které vedly legislativní orgány některých zemí k zákazu prodeje několika potravních doplňků – tím posledním je extrakt z byliny, nazývané kava-kava. Nakonec se ovšem ukázalo, že to byla cíleně vypuštěná poplašná zpráva, přičemž podobné záměrně vypouštěné poplašné zprávy se týkaly dokonce i za neškodné považovaných vitaminů. Jako příklad může posloužit případ použití relativně vysokých dávek (několik stovek miligramů denně!) vitamínu C, který tisk obvinil z poškozování zdraví s ohledem na údajný genotoxický efekt. Bohužel, vyjádření odborníků, kteří toto tvrzení dementovali, již publikováno nebylo.

Někteří výrobci doplňků používají složité směsi přírodních látek, jejichž efekt sice lze pozorovat, ale z čistě odborného hlediska není možné určit, které účinné látky to způsobily. Výrobci však někdy používají i přírodní látky které dosud nebyly řádně prostudovány a jejichž efekt nebyl zdokumentován. Přesto porovnání počtu ověřených nepříznivých důsledků doplňků s klasickými farmaky naprosto přesvědčivě vyznívá ve prospěch doplňků.

Rozšíření využití těchto moderních forem přírodních „léčiv“ je limitováno nedostatkem specialistů, vzdělaných v naturopatii a výživě, s nimiž by klient mohl prodiskutovat výběr a použití. V tomto směru se zatím angažuje pouze několik desítek lékařů, spolupracujících s distributory doplňků. Musím zdůraznit, že právě díky tomu se daří docílit někdy až mimořádných léčebných úspěchů. Naopak v případě prodeje v lékárnách není informovanost klienta zajištěna, prodejce spoléhá jen na etiketu, kde se o většině možných účinků vůbec nesmí psát (legislativa to nepřipouští, protože se nejedná o schválený lék).

Možná rizika použití doplňků stravy

- ▶ Nesnášenlivost přírodní suroviny nebo inertního (nezasahuje do žádných fyziologických procesů) aditiva (přídavné látky);
- ▶ dlouhodobé používání, které není součástí doporučení výrobce;
- ▶ masivní akutní předávkování, které není součástí doporučení výrobce;
- ▶ výjimečná interakce doplňku se souběžně používanými léky.

Důležitost výzkumu je nesporná, což prokazují výsledky. Jsou objevovány další přírodní látky s léčebnými účinky – například dr. Clegg z University of Utah studuje vliv chondroitinsulfátu a glukosaminsulfátu na artrózu. Je přesvědčen, že výsledky budou příznivé, protože již nyní je jasné, že chondroitin zpomaluje destrukci chrupavky a glu-

kosamin naopak stimuluje její obnovu. V případě, že se obě zmíněné látky kombinují s metylsulfonylmetanem (MSM), značně zlepšují stav artrózy i artritidy. Popis použití je obsahem vědecké monografie *Léčení artritidy* (nakladatelství Pragma). Dr. Scholey z University of Northumbria prokázal, že souběžné použití extraktů ze žen-še-ju a ginkgo biloby dokáže již po uplynutí jedné hodiny od podání významně zlepšit mozkovou činnost. Na základě výzkumu a osobních zkušeností s použitím těchto a dalších doplňků prohlásil, že jsou „zlatým grálem“ moderní vědy!

Reálně uvažující odborníci, zatím bohužel především v USA a v Japonsku, podporují použití doplňků a předvídají další rychlý vývoj tohoto oboru. Vládní orgány USA schválily investice do rozvoje použití doplňků a funkčních potravin, protože kalkulují s jejich účinností a tudíž s jejich využitím v praxi s cílem zvýšit kvalitu zdraví populace. Naneštěstí u nás je pravdou naprostý opak, nezbývá, než si pomyslet něco o typické české povaze.

▶▶ Všechno je jen byznys

Ať už to veřejně přiznáme, nebo ne, prodej léků je stejný byznys jako prodej doplňků. Pokračující výzkum proto stále odhaluje nové účinné látky přírodního původu a jejich použití v podpůrné léčbě neustále rozšiřuje o další diagnózy.

Lidstvo má jeden základní problém – současný svět je přeplněn tisíci látek, cíleně vytvořených člověkem. Pokračující výzkum na jedné straně vede k syntéze (tvorbě) dalších látek, na straně druhé rostou naše znalosti o jejich potencionálně nebezpečném působení. Naneštěstí je to vždy tak, že nejprve se objeví nová, pro řadu oborů užitečná látka, a až následně se zjišťuje, co všechno „umí“ a především, co špatného může způsobit přírodě a člověku.



Současná informační i ekonomická globalizace přináší další problém. Tím je možnost zneužívání zkreslených informací v konkurenčním boji. Začíná být problém získat jednoznačný a platný názor na cokoliv. Nelze vyloučit, že v celé řadě případů jsou informace záměrně zkreslovány nebo utajovány.

V oblasti farmacie, racionální výživy a především pak speciální výživy, tedy v oblasti doplňků výživy, kosmetiky a hygieny, se v posledních letech podařilo syntetizovat nebo z přírodních zdrojů izolovat tisíce zajímavých sloučenin. Stále roste počet těch, které byly schváleny k použití ve zmíněných oborech. Stačí připomenout, kolik stovek specifických látek se běžně používá ve výrobě potravin a kosmetiky. Díky stoupající informovanosti začínají být lidé „zvědaví“, chtějí vědět, zda různé sloučeniny nejsou potencionálně zdraví škodlivé. Tak se dnes můžeme setkat s názorem, že skutečně neškodné mohou být pouze látky „čistě přírodního charakteru“. Právě tento „slogan“ nyní s oblibou používají výrobci potravinových doplňků, kosmetiky a produktů domácí hygieny. Řada z nich se následně chlubí zdůrazňováním „přírodní čistoty“ vlastních produktů a to třeba i v porovnání s jinými výrobci. Podívejme se tedy, jak to je a nebo jak to může být jen „jako“.

Co je a co není přírodní

Označení jakékoliv látky za „čistě přírodní“ je velmi problematické a mnohdy značně zavádějící. Možná bude následující úvaha příliš teoretická, příliš filozofická, ale jistě pro vás bude inspirativní. Jde totiž o to, že člověk je součástí přírody. Že se tak nechová, je věc druhá, ale v daném kontextu rozhodující. Jestliže totiž bereme člověka jako součást přírody, pak všechno, co vytvořil, se nutně stává také součástí přírody, to znamená, že ve své podstatě je to „přírodní“. Jestliže na druhé straně budeme chápat jako „čistě přírodní“ výhradně látky, které lze najít v přírodě a které tedy příroda sama vytvořila bez zásahu člověka, znamená to, že činnost člověka sama o sobě není přírodní.

Označení „přírodní“ je z uvedených i dalších důvodů velmi vážným předmětem sporů o formulaci legislativy. Co tedy je možné označit za přírodní a co již nikoliv?

Co je „přírodní“ v oblasti léků, kosmetiky a potravinářství

Většina léků je syntetických, tudíž nepřírozených a z jakéhosi zavedeného úhlu pohledu tedy „nepřírodních“ nebo chcete-li „umělých“. Tyto látky mohou být pro člověka prospěšné, stejně jako mohou být velmi rizikové. Většina vonných látek používaných v kosmetice je také „umělých“ a také ony mohou zavinit problém. Není nic neobvyklého být alergický na nějakou kosmetiku. Není divu, že některé laboratoře se věnují studiu potencionálního rizika kosmetických přípravků – a naneštěstí jsou v řadě případů úspěšné.

Ještě že lze pozorovat sympatický odklon od „syntetiky“ ve všech uvedených oblastech. Má to dva důvody – prvním je „vyčerpání“ výzkumu syntetických látek, použitelných ve farmacii, druhým objevy řady nových účinných látek, přítomných v přírodních zdrojích.

Nastávají však další problémy. Je to například spor o to, zda je možné označit za „přírodní“ látku, získanou technologickým postupem z přírodního zdroje. Je třeba benzín přírodní, když je jeho zdrojem beze sporu přírodní látka – ropa? Je „přírodní“ extrakt z nějaké byliny, když se k jeho získání používá třeba pára nebo líh či složitá technologická zařízení? Je „přírodní“ nějaká přesně definovaná látka, která však původně tvořila nedílnou směs látek přítomných v nějaké bylině?

Žijeme v moderní, technologicky vyspělé době. Neustále roste počet lidí, kteří mají tendenci „utéci“ od stresu současné civilizace tím, že se uchýlí do „přírodních“ podmínek bydlení, zajišťování vlastní stravy (samozásobitelství), pěstování bio-produktů, používání přírodního zdroje tepla a světla a naopak vyloučení použití chemikálií, včetně léků a celé „západní“ medicíny. Druhá věc je, do jaké míry se jim to podaří, nebo spíše do jaké míry je něco takového vůbec uskutečnitelné. A i kdyby to možné bylo, není to řešení, protože to nemůže udělat každý, dokonce ani ten, kdo hodně chce. Nikdo se již nemůže vyhnout vlivu civilizace, protože například žije v poškozené krajině a dýchá špatný vzduch. Heslo „zpět k přírodě“ je tedy sice krásné, ale zcela utopické. Rovná se totiž heslu „zpátky na stromy“.

Není nutné být v tomto směru pesimistický. Řešení je totiž možné najít v kompromisu. Ten je možný formou všestranné kritické analýzy. Je správné pochybovat o „přírodním původu“, kterým se holedbají někteří výrobci, na druhé straně nelze nevěřit absolutně všemu. Kromě toho bychom měli pochopit, že lidé nejsou beránci a připustit, že chování většiny výrobců není ani náhodou průzračně čisté. Snahou obchodníků je prodat, mnohdy, pokud ne vždy, dokonce za jakoukoliv cenu, to znamená i za cenu lži o původu, působení nebo o kvalitě jimi nabízeného zboží.





Když jsem před lety v USA poprvé zaslechl slovo **wellness**, zajímalo mě, co všechno se za ním skrývá. Objevil jsem úžasný životní styl, který vám pomůže udržet si dobrou fyzickou, psychickou a stravovací kondici, prostě být v pohodě a fit. Ale nejvíce jsem ocenil fakt, že wellness nikomu nic nevnucuje, ale ukazuje způsob, jak žít lepší život

Ale kdo z nás dokáže být ve svém každodenním životě v pohodě a fit? Stress je všudypřítomný a tak jsme rádi za trochu toho pohybu, po kterém zažíváme opojný pocit uvolnění. V té chvíli jsme wellness asi nejbližší, ale tento stav dlouho nevydrží. A proto by se naším hlavním cílem mělo stát začlenění **wellness**, tzn. **dobrého pocitu ze sebe sama** do našeho každodenního života. Mimochodem všimněte si toho, že lidé už necvičí pro dokonalá těla, tak jako dříve, ale spíše pro dobrý pocit ze cvičení. Pár kilo navíc wellness nikomu nevyčítá, protože ví, že ideální váha neexistuje. Vždy je to jen o pocitu člověka ze sebe sama. Uvědomění si životních hodnot je ve wellness velice důležité. Stejně tak žádoucí je vnímat člověka jako **trojrozměrnou bytost**, skládající se z **těla**, nehmotné **duše** a **mysli**.

Přiznejme si dva extrémy naší společnosti, **přejídání** a **hladovění** (diety). Přitom naše tělo od nás v první řadě žádá, abychom se k němu přestali chovat jako k odpadkovému koši. Zkuste se příště v supermarketu zastavit před pokladnou a všimnout si lidí kolem Vás. Možná zjistíte, že obsah nákupního košíku zrcadlí postavu osoby košík tlačící. Uvědomte si, že obsah nákupního košíku během týdne projde vaším tělem. A jaká bude vaše reakce? Možná že pár věcí z vašeho nákupního košíku vyřadíte, protože chcete být v pohodě a fit.

Co se wellness a cvičení týče, doporučuji kombinaci fitness s aerobními aktivitami. Vyplácí se **pravidelnost**, lepší je cvičit jednou týdně po celý rok, než třikrát týdně po dobu jednoho měsíce. Navykněte si **cvičit pro svůj dobrý pocit** a uvidíte v jaké budete pohodě. **Průvodce wellness centry** aneb kam za sportem a relaxací naleznete na www.wellnessclub.cz

Naše myšlenky nás dokáží zavést do nebe, ale také do pekla. Pravdou je, že **myšlenky** ve spojení se **slovy** a **činy** mají ohromnou moc, ale pouze v případě, pokud své **myšlenky** podpoříte **vírou**. Poté vaše **slova** budou pravdivým prohlášením a vaše **činy** skutkem měnícím realitu. Pozitivní myšlení znamená tvořit láskyplně a to je víc než dobrý začátek.

Cvičení **pět tibeťanů** harmonizuje energetické centra, tzv. čakry a je jedním ze způsobů, jak obnovit komunikaci se svým vnitřním já. Přitom zabere jen 10 min. vašeho času, prostě ideální ranní rozcvička aneb navštivte **rozcestník pro tělo, mysl a duši** na www.wellnessclub.cz

Když jsem v roce 2000 založil klub přátel zdravého a aktivního životního stylu, společnost **Wellness Club**, která je zároveň nezávislým sdružením provozovatelů sportovních a relaxačních center, snažil jsem se **být v pohodě a fit**. Ale čím déle životním stylem wellness žiji, tím spíše vnímám život jako cestu za poznáním sebe sama. Důležité ale je, co wellness bude znamenat pro Vás a jak jej začleníte do svého života? A protože inspirace a motivace není v životě nikdy dost, těším se s vámi na osobní setkání na akcích **Wellness Club** ...

Pohodu a lásku všem přeje - **MIKI Zima**

Wellness Club, Václavská 10, 120 00 Praha 2

WELLNESS CLUB.cz

Podpora zdraví a lásky

NOVINKA
HEMA[®] ARTERIO[®] TIMED
OLIVOVÝ OLEJ
S KŮPELNÍM
SOLÍM MELISSA
600 mg



Střevníkový účinek
3 tablety = 24 hodin



HEMA[®] BION Q10
super
SIA ENZIM A KŮPELNÍ PRO VÁŠE TĚLO
KOENZYM Q 10
20 mg



HEMA[®] GINKGO BILOBA
KŮPELNÍ PRŮMĚRY A
KŮPELNÍ OLEJ
Konečta



HEMA[®] GINGER
PŘÍRODNÍ CHŮVĚK A KŮPELNÍ PRŮMĚRY



HEMA[®] CLADENOL
CLA 500
HEMA[®] CLADENOL, NIKOTINOL, LIPOLAMIN
PŘÍRODNÍ CHŮVĚK S CHŮVĚKOU
A KŮPELNÍ PRŮMĚRY



HEMA[®] KOMPLEX PLUS
PŮVA PŮVA
MULTIVITAMÍN
MAGNÉZIOVÉ LÁTKY
STOPOVÉ PRŮMĚRY



HEMA[®] BION Q10
SIA ENZIM A KŮPELNÍ PRO VÁŠE TĚLO
KOENZYM Q 10
10 mg



HEMA[®] RYBÍ TUK 500
KONCENTRÁT OMEGA-3
MAGNÉZIOVÉ LÁTKY
PRO VÁŠE ZDRAVÍ



HEMA[®] SEAL
KONCENTRÁT OMEGA-3 500 mg
DHA + EPA + DHA + VITAMIN E
PRO VÁŠE ZDRAVÍ



HEMA[®] SELEN PLUS
KONCENTRÁT OMEGA-3 500 mg
VITAMÍN C + E + ZINK + CHŮVĚK



Je také třeba připustit, že většinu zboží člověk ke své existenci nepotřebuje, ale také je nutné si uvědomit, že lidský život není pouze o holé existenci. Zcela zásadní je fakt, že „když nejde o život, nejde o nic“. Jinými slovy, každý z nás je odpovědný sám sobě, ale také svým nejbližším za vlastní zdraví. Ale to jsem trochu uhnul od problému „přírodnosti“.

Co je přírodní je „zdravé“? Asi by bylo pošetilé domnívat se, že všechny „čistě přírodní“ látky jsou zdravé nebo přinejmenším neškodné. Existují tisíce zcela přirozených přírodních látek, které člověku škodí stejně jako látky syntetické. Nyní jde o to, vědět o nich co nejvíce a dokázat je využívat tak, aby nejenom neškodily, ale aby byly prospěšné.

Na otázku „je to či ono skutečně přírodní a zdraví neškodné“ nelze tedy odpovědět jednoznačně. Je zde ještě jeden problém, daný tím, že v produktech doplňkové výživy a v kosmetice či dokonce v klasickém potravinářství se používají nejenom látky „přírodní“, ale také „přírodně identické“. Rozdíl je zřejmý – přírodní znamená bez změny chemického složení původní účinné látky, izolované z původního přírodního zdroje, kdežto přírodně identické znamená „složením totožné s přírodním produktem, ale vyrobené synteticky“. Jednoduchým příkladem může být vitamin C. S ohledem na potřebu zvýšeného příjmu nebo na výrobu ve formě doplňku stravy nelze použít výhradně přírodní suroviny. Současně s ní bychom totiž přijímali také mnoho různých „nepřírodních“ látek, které se do potravin dostávají spadem a hnojením či ve formě látek, používaných ke konzervaci. Technologie umožňuje vyrobit vitamin C zcela identický s jeho přírodní formou a výzkum prokázal, že je přinejmenším stejně účinný jako jeho přírodní forma.

Přes pochybnosti o efektu některých doplňků stravy nemůže moderní medicína ignorovat prokazatelné úspěchy jejich podávání v celé řadě situací. Mám proto radost, že se na stránkách odborného lékařského tisku setkávám se zprávami o výsledcích výzkumu jejich působení, mnohdy prokazatelně léčebného. Je to například kyselina elagová (z malinového listu), účinná v léčbě některých nádorových onemocnění a v jejich prevenci, mastné kyseliny řady omega-3 jako protizánětlivý prostředek, koenzym Q₁₀ jako jeden z mimořádně účinných prostředků v normalizaci činnosti buněk či enzymy v rámci tzv. „enzymoterapie“.

Mnoho látek přírodního původu lze úspěšně využít také v boji proti stárnutí – například chondroitinsulfát, glukosaminsulfát, metylsulfonyletan (MSM) či cetylmyristoleát (CMO) jsou úspěšnými léčebnými prostředky proti artróze a artritidě. Dehydroepiandrosteron (DHEA) je prohormonem, prospěšným v celé řadě situací, souvisejících se stárnutím, stejně tak tomu je v případě dimethylaminoetanolu (DMAE), huperzinu či vinpocetinu (posledně uvedené látky jsou izolovány z přírodních zdrojů). Mimořádně úspěšné je použití další látky z oblasti hormonů – melatoninu. Již se běžně používají extrakty z některých adaptogenních bylin (žen-šen, leuzea či gotu cola a ginkgo biloba), jejichž příznivý efekt na mozkovou činnost je dokonce zaznamenán, jak jsem se již zmínil, po uplynutí jedné hodiny od podání.



Doplňky stravy ve sportu

V souvislosti se snahou sportovce dosáhnout maximálního výkonu je nutné diskutovat o optimálních zdrojích energie. Důležité je, že významnou část z nich je možné dodat formou běžné stravy, ale také v podobě doplňkové výživy. Intenzivní výzkum, probíhající v posledních deseti letech, mapuje možnosti využití legálních nenávykových látek přírodního nebo přírodně-identického původu. Výsledky jsou optimistické. Týkají se také jednoho z mimořádně zajímavých energetických zdrojů – **kreatinu**. Tato sloučenina je jednou z nejčastěji ve sportu používaných látek. Podává se s cílem podpory tvorby svalové hmoty a dosažení maximálního výkonu v disciplínách, vyžadujících supramaximální výkon v trvání několika sekund. V silových sportech se využívá ke zvýšení objemu svalové hmoty.

O kreatin se začala zajímat dokonce i klinická medicína, aby nakonec došla k závěru, že je naprosto bezpečný, a to dokonce i v případě, že je používán řadu týdnů v dávkách průměrně 10 g denně. Podávání kreatinu je efektivní dokonce i v nižších dávkách, je možné ho užívat jako podpůrnou léčbu v případě neurologických onemocnění, jako jsou Huntingtonova chorea, amyotrofická laterální skleróza a všechny formy vrozených chorob svalstva, jejichž příkladem je Duchennova progresivní svalová dystrofie. Pozitivní výsledky jsou dosahovány i v případě Parkinsonovy choroby.

Obviňování profesionálních sportovců, užívajících kreatin, z dopingu je ze strany autorů těchto pomluv účelové, nepravdivé a naprosto neetické.

Samozřejmě, stejně tomu je v případě použití řady dalších legálních doplňků. Zmínku o účincích kreatinu uvádím jako příklad, jak je možné a vhodné využít doplňky výživy a speciální produkty sportovní výživy k dosažení dokonalé sportovní výkonnosti a současně k prevenci onemocnění (zranění), nebo dokonce k léčbě závažných onemocnění. Chci na tomto místě zdůraznit, že toto je optimální cesta ke zlepšení zdraví a k docílení dokonalé fyzické a psychické kondice.

Doplňky výživy a produkty sportovní výživy nejsou pouhými „berličkami“, jejichž použití je vyvoláno nedostatečnou kvalitou současné stravy. Mohou totiž přispět k výraznému zlepšení celkového zdravotního stavu.

V běžné stravě chybí řada látek, nezbytně nutných k dosažení optimální kondice a zdraví. Nejde jen o zdroje živin a energie, nýbrž především o „pomocné živiny“, jakými jsou minerální látky, stopové prvky, enzymy, vitaminy, antioxidanty a celá řada dalších. Všechny zmíněné látky optimalizují životní funkce. Jejich deficit se neprojeví po několika dnech, naopak trvá někdy i řadu let, než dojde k poškození zdraví. Tento „plíživý efekt“ je o to nebezpečnější, čím méně si ho uvědomujete. Doplňky výživy jsou tedy prostředkem dosažení optimálního stavu fyzické a psychické kondice a tedy ideálního celkového zdravotního stavu, k němuž má 99 % populace velmi, velmi daleko.

Kreatin je mimořádně vhodným příkladem, jak se všestranně užitečná a zcela neškodná látka může stát v rukou „negativně motivované opozice“ nástrojem cílené manipulace s veřejným míněním. K tomu se využívá zkreslování účinnosti (nejenom kreatinu, ale obecně všech doplňků) lékařskou veřejností neorientovanou v oboru, kterou média, ve snaze najít senzace, nutí vyjádřit se. Nelze se divit, že oslovení lékaři se vyjadřují opatrně, protože nevědí, o čem mluví, ale mnohem raději „varují“. Ještě hůře na tom jsou lékaři, oficiálně spolupracující se sportovci. Musí se opřít o autoritu, tedy o Olympijskou lékařskou komisi. Ta však prohlásila, že: „zdravý sportovec, stravuje-li se racionálně, nemusí používat žádné doplňky, z nichž ostatně většina neúčinkuje a nebo je dokonce nebezpečná buď pro zdraví, nebo proto, že může obsahovat zakázané látky“. Právě posledně zmíněný argument se prokazuje namátkovými analýzami produktů na obsah zakázaných látek, aby se zjistilo, že „až ve 30 % případů“ jsou tyto nálezy pozitivní. Mohou tudíž být příčinou pozitivní dopingové zkoušky. Nakolik jsou tato fakta zmanipulovaná, to v podstatě nelze dokázat. Jisté je, že profesionální sportovci jsou natolik zastrášení, že si mohou dovolit hovořit nadneseně ale pravdivě o „soumraku použití sportovní výživy a doplňků v profesionálním sportu“. Na druhé straně, s ohledem na to, že tato příručka je určena neregistrovaným sportovcům, jsou podobná varování nedůležitá. Mohu vás ujistit, že v 90 % případů je použití doplňků a sportovní výživy těmi, kdo sportují rekreačně v rámci fitness nebo wellness, k užitku, aniž by hrozilo jakékoliv riziko poškození zdraví.



Působení doplňků výživy na člověka je nesporné. Mělo by tedy být vyvinuto mnoho iniciativy, nutné k obhajobě jejich použití prostřednictvím zveřejnění výsledků výzkumných studií, která seriózně zhodnotí jejich případné efekty. Citace vyčerpávajícího seznamu prací, věnovaných většině používaných látek, by zabrala desítky stránek. Výzkum kupodivu pokračuje a tudíž také objevuje další a další účinné složky, a to dokonce i v běžných potravinách, tím spíše pak v přírodních zdrojích, především v bylinách. Jsou v nich identifikovány desítky látek, jejichž efekt je někdy tak dramatický, že farmaceutický průmysl začíná vyvíjet úsilí směrem k jejich izolaci s cílem deklarovat je jako léčiva!

Doplňky stravy působí především v prevenci zdravotního poškození. Jde o to, že profesionální sportovec je vystaven mnohem většímu riziku onemocnění nebo zranění, protože je systematicky přetěžován. Doplnky stravy také přispívají k optimalizaci procesu regenerace a ve specifických případech slouží kvalitě soutěžního výkonu jako legální stimulanty.

Příkladem je použití doplňků v silových sportech, kde stimulují tvorbu svalové hmoty a zlepšují kvalitu silového výkonu, snižují riziko devastace svalové hmoty ve fázích přípravy menšího objemu i intenzity nebo výpadku z tréninku, případně ve fázích „rýsování“ nebo nutného snížení tělesné hmotnosti v důsledku přechodu do nižší hmotnostní kategorie.

Naneštěstí se antidopingové laboratoře nezabývají vědeckými studii, mapujícími teoreticky možný vliv podávání některých legálních látek na vznik metabolitů, považovaných za důkaz použití nelegálních látek (hormonů). V rámci zmínky o nelegálních látkách, kterými jsou tzv. anabolické steroidy (pohlavní hormony mužského typu), musím upozornit, že tisíce profesionálně nesportujících mužů začaly používat tyto látky ve snaze nabýt svalovou hmotu a změnit image na vzhled drsného bodyguarda.

Nikdo také až dosud neprovedl studii, která by vyvrátila teoretickou možnost nálezu zakázaných látek v důsledku konzumace velkého množství svaloviny (masa) jatečných zvířat, jejichž producenti používali růstové akcelerátory (hormony). Antidopingová komise se také nezajímá, zda pozitivně testovaný sportovec nepatří mezi jedince, jejichž metabolismus vybočuje z „fyziologických norem“. Ostatně, právě proto může být jeho výkonnost výjimečná.

Nová generace doplňků stravy

Nová generace doplňků stravy vychází k akutní potřeby zvládnout stoupající nároky na psychickou kondici a požadavek oddálení procesu stárnutí. Vysoká osobní motivace, mimořádné profesní nasazení a přitom svým způsobem stále se opakující situace mohou u lidí, maximálně se angažujících v jakémkoliv tvůrčím oboru nebo v soutěžní činnosti, způsobit chronickou únavu a po určité době dát vznik tzv. **syndromu vyhoření**.

Není nic horšího, než pocit dosaženého vrcholu či stagnace v osobním vývoji a na druhé straně marnosti vlastní aktivity. Rostoucí konkurence a tím i nutnost neoslabující výkonnosti způsobuje přetíženému jedinci mimořádný stres. Naneštěstí většina takto zatížených lidí nemá dostatečnou představu o vhodných regeneračních postupech, jejich efekt podceňuje, případně pro ně nenachází dostatek času. Vzniká situace, která přímo svádí k použití povzbuzujících prostředků. Znají ji jak sportovci, zneužívající nelegální prostředky stimulující sportovní výkonnost, tak politici, manažeři či umělci, jejichž činnost je přinejmenším stejně náročná. Není divu, že se ve sportu setkáváme se stále větším počtem dopingových nálezů a u nesportující části přetížené populace, nepodléhající dopingové tortuře, zase se stoupající konzumací alkoholu, nikotinu, kofeinu nebo energizujících nápojů, ale bohužel také různých drog, ba dokonce psychofarmak.

Pod tlakem doby prostě všichni chceme nebo musíme být výkonní, úspěšní a lepší než ostatní, zato nechceme být unaveni a už vůbec nechceme stárnout.



Není divu, že se začíná prosazovat nový obor medicíny, zvaný „anti-aging medicine“ či medicína proti stárnutí. Je jí třeba, protože sociologický a ekonomický vývoj vyspělé společnosti nutí lidi pracovat až do vysokého věku. Je to svým způsobem správné, protože je evidentní, že přerušení pracovní i fyzické aktivity při odchodu do důchodu podstatně zkracuje věk.

Mozkové nutrienty

Snaha být lepší než ostatní se neomezuje pouze na profesionální sport. Soutěživost je totiž lidskou přirozeností a současně je vyžadována společenskými tlaky. Věda se snaží vyhovět rostoucí poptávce po prostředcích oddalujících únavu nebo zvyšujících výkon fyzický či psychický. Skutečně objevuje nové a nové látky, povzbuzující jak odolnost, tak rychlost regenerace či aktuální výkonnost. Stoupá produkce a v důsledku toho roste sortiment doplňků výživy, využívajících nové špičkové technologie úpravy původních potravinových zdrojů a také nových, většinou přírodních látek, vykazujících zajímavé spektrum účinků ve všech uvedených oblastech.

Jakákoliv fyzická aktivita v případě, kdy dosáhne nebo dokonce překročí individuálně různou hladinu, způsobí únavu, která však není pouze fyzická, ale také psychická. Ostatně, existence člověka je závislá na nervové činnosti. Nedivme se tedy, že se pozornost specialistů zaměřila na hledání možností stimulace nervové aktivity pomocí látek, které nespádají do kategorie „léčiv“. Kdo hledá, najde – v současnosti se již můžete setkat s novými stimulanty (odborně se jim říká „eugeroika“, což je výraz pocházející z řečtiny a znamená dobré povzbuzení). Jejich vztah k psychice, a tím k mozku, jim dal název **mozkové nutrienty** (nutrient je česky výživná látka).

Rostoucí kvalita fyzického a psychického výkonu je podporována podáváním látek, které se nějakým způsobem podílejí buď na výživě mozku a nervové soustavy, nebo ovlivňují jejich činnost, například podporou tvorby nervových přenašečů nebo chcete-li „aktivátorů“. Důležitou, ne-li dokonce principiální vlastností látek, zařaditelných do této kategorie, je jejich **nenávykovost**. Tak se zásadním způsobem liší od „klasických“ návykových drog a od psychofarmak.

Hlavním reprezentantem eugeroik je **modafinil**. Tato látka stimuluje aktivitu mozku ve specifických situacích, k nimž dochází buď v důsledku chronického psychického přetížení, nebo vrozených poruch nervové činnosti (narkolepsie – chronická spavost v průběhu dne, hypersomnie – chronická spavost, kataplexie – náhlý stav únavy a tělesné slabosti). V prvním případě se jedná o situace, k nimž dochází v důsledku „přetonizování“, například při očekávání mimořádného výkonu a jeho, pod vlivem okolností, oddalovaného zahájení (například v profesionálním sportu je tento stav znám jako předstartovní horečka a následný útlum), ve druhém o vrozenou poruchu. V kontextu s tím je třeba zdůraznit, že modafinil působí pouze v situaci, která si jeho podávání přímo vyžaduje, aniž by po jeho vysazení došlo k útlumu nebo abstinenčním příznakům. Svým způsobem je tedy jeho použití významně lepším řešením než naprosto

běžné předávkování kofeinem. Modafinil je látkou, která se v průběhu tohoto roku dostala na stránky tisku v souvislosti s jeho „zneužitím“ americkými atlety. S plnou vážností konstatuji, že navzdory jeho okamžitému zařazení na dopingovou listinu (a to naprosto nepochopitelně a navíc až „ex post“) to není látka návyková ani nefyziologicky nezvyšuje výkonnost, protože pouze brání rozvoji psychické únavy pod vlivem nepříznivých okolností. Její zařazení mezi látky dopingového charakteru (pro sportovce) považuji za naprosto nesmyslné. Jak nepřírozená je profesionální sportovní aktivita, vyplývá z jednoduchého případu – atletovi je oznámena doba startu – může kalkulovat s tím, že před startem se musí pořádně rozcvičit a „nabudit“. Načež, vinou pořadatelů, dirigovaných médií, je start dokonce i několikrát odložen, mnohdy i na několik hodin. Sami si umíte představit, co se stane! Atlet se musí zklidnit a opětovně rozcvičit... V jiných případech je to ještě složitější, a to tehdy, kdy tentýž atlet soutěží v průběhu jednoho dne v několika disciplínách, nebo absolvuje několik vyřazovacích soutěží, opět s nepřiliš přesně stanoveným časovým harmonogramem. Umíte si představit, že by se například v divadle několikrát odkládal začátek představení?

Látkám, které nějakým způsobem ovlivňují mozek, aniž by se jednalo o typické „návykové drogy“ ničící osobnost (pozoruhodné je, že většina psychofarmak a antiepileptik takto negativně působí nebo může způsobit zásadní změny osobnosti), se také říká chytré drogy. Termín droga je však velmi zavádějící a běžné populaci vyvolává asociace s něčím, co je nebezpečné, ba přímo život ohrožující. Termín droga se mimochodem používá i pro produkty zcela nevinné, jakými jsou například sušené léčivé byliny.

V případě mozkových nutrientů se nejedná o návykové drogy.

Výzkum možností využití přírodních látek tohoto typu intenzivně pokračuje – a je to tak správně. Bylo tomu tak odjakživa a není nejmenší důvod s tím přestat. Snažíme se přece být zdraví, výkonní a chceme oddálit opotřebení a stárnutí až do vysokého věku! Rozhodně to není nic, co by měla jakási „státní komise“ zakazovat. Vždyť na druhé straně deklaruje, že by se stát měl o zdraví občanů starat.

Efekt těchto látek způsobuje vrásky legislativním orgánům, především však irituje výrobce léčiv, kterým jejich volný prodej značně snižuje zisky. Manipulace s informacemi, zkreslování výsledků výzkumu, vypouštění kouřové clony a poplašných zpráv, to jsou zbraně farmaceutického průmyslu v boji proti použití přírodních látek, které nejsou patentovatelné a tedy ani neregistrovatelné jako léčivo a jejichž velkou ctností je nepřítomnost nepříznivých vedlejších účinků (na rozdíl od drtivé většiny léků).

Do kategorie **mozkové nutrienty** spadají látky, které procházejí do mozku, kde ovlivňují výživu neuronů (mozkových buněk) nebo pozitivně působí na jejich činnost. Tím dochází ke zlepšení nervové činnosti, zlepšuje se nervosvalová koordinace, oddaluje se proces stárnutí. Mozkové nutrienty jsou určeny pro použití u (relativně) zdravých lidí, nejsou to tedy léky v pravém slova smyslu. Nicméně jejich efekt je využitelný i v případech, kdy je jejich konzument postižen nějakým onemocněním. Vědecké studie běžně popisují jejich příznivý vliv na zdravotní stav. Jsou prospěšné například

v průběhu rekonvalescence a obecně je lze charakterizovat jako látky, podporující nebo zesilující efekt standardně používaných léků. V průběhu posledních několika desítek let realizované studie ukázaly, že některé z nich již samy o sobě nebo ve směsi dokážou vyřešit některý ze zdravotních problémů, aniž by byly použity léky. Většinou se to týká chorob, které mají spojitost s činností nervové soustavy nebo mozku. Namátkou jmenujme Parkinsonovu chorobu, Alzheimerovu chorobu, roztroušenou mozkomíšní sklerózu nebo dokonce něco tak „běžného“ jako jsou deprese nebo stavy akutní či chronické psychosomatické únavy (únavový syndrom). Příroda nabízí ohromné možnosti – měli bychom věnovat pozornost jejich využití, stejně jako působení látek totožných s těmi, které se v lidském organismu běžně tvoří a buď podporují či optimalizují přeměnu látek, nebo zvyšují imunitu a dokonce podporují mozkovou činnost. Popišme si proto krátce některé nejznámější mozkové nutrienty a stimulanty, většinou dostupné také v ČR a SR.

Dimetylamino-ethanol (DMAE)

V organismu přirozeně přítomná látka, z níž se tvoří základní přenašeč nervových vzruchů – acetylcholin. Experimentálně se podařilo prokázat, že jeho doplňkové použití je velmi užitečné v řadě situací, z nichž na jednom pólu stojí stárnutí a na druhé profesionální sport. DMAE je dostupný volně v samostatné formě nebo v různých kombinacích. Souběžně je ovšem nabízen v lékové formě (Dimaestad – Stada Chemie GmbH, v USA jsou názvy takových léků odlišné). DMAE stimuluje nenávykovou a bezpečnou cestou činnost nervové soustavy – podporuje schopnost vnímání podnětů, posiluje paměť, zlepšuje schopnost koncentrace a odolnost proti psychické únavě a brání poklesu kvality motorické koordinace. Ve světě se používá i k **omlazení**, prospěšný je při poruchách učení a u dětí, trpících mírnými formami mentální retardace, asociálního chování, dyslexie a dysgrafie, případně hyperaktivitou. Zajímavé jistě je, že DMAE dokáže nahradit návykové léky, tzv. psychofarmaka, především z řady amfetaminů, alfa-blokátorů a tricyklických psychostimulantů, což jsou antidepresiva. DMAE je velmi užitečný i ve sportu! Ideální prostředek proti nedostatku kyslíku (hypoxie) ve vysokých nadmořských polohách.

5-hydroxy-tryptofan (5-HTP)

Tato látka je odvozena od aminokyseliny, zvané tryptofan. Jejím nedostatkem trpí odhadem víc než 20 % populace, a to hlavně kuřáci a pijáci alkoholu. Použití je indikováno pro stejné účely jako v případě DMAE. I on je přirozenou látkou! Organismus ho využívá k tvorbě mimořádně významné látky, zvané **serotonin**. Ten navozuje dobrou náladu a současně je také stavebním kamenem pro tvorbu významného hormonu, zvaného **melatonin**, známého účinného prostředku proti nespavosti, migréně, stárnutí a rakovině.

D,L fenyloalanin (DLPA)

Jedná se o (směs optické D- a L- formy) esenciální aminokyseliny. Aktivuje tvorbu a zesiluje efekt v mozku se tvořících endogenních opiátů, zvaných endorfiny (látky, navozující pocit pohody a omezující intenzitu bolesti). Endorfiny vznikají přirozenou cestou pod vlivem déletrvající fyzické zátěže nebo akutního stresu, vyvolaného bolestí a zraněním. DLPA je současně stimulant, proto je jeho použití vhodné pro podporu

dlouhodobých nebo opakovaných náročných fyzických výkonů. Prokázán je také pozitivní vliv na intenzitu sexuální žádostivosti, je úspěšný při zvládnání deprese a úzkosti a lze ho také doporučit jako nelékové řešení bolestivých stavů (například při zánětech kloubů). Používá se úspěšně k omezení pocitu hladu.



Kyselina gama-amino-máselná (GABA)

Tato látka slouží jako tzv. inhibiční neurotransmitter, ale paradoxně současně jako aktivátor přeměny látek. V organismu vzniká přirozenou cestou, stejně jako od něj odvozená látka – gama-hydroxybutyrát, čili kyselina hydroxymáselná (GHB). Obě uvedené látky považují legislativní orgány za kontroverzní, což nakonec vedlo k zákazu volného prodeje GHB, nikoliv však GABA. V případě GHB totiž docházelo ke zneužití jeho efektu kombinací s alkoholem. GABA snižuje nadměrnou vzrušivost (excitaci) motorického centra, takže je například prospěšná pro staré osoby nebo hyperaktivní děti. Pomáhá udržovat rovnováhu mezi vzrušením a útlumem nervových buněk, navozuje stav uvolnění a relaxace. Důsledkem je pocit euforie a zesílení prožitku ze sexu. Některé sportovce a stárnoucí osoby její efekt zajímá také proto, že podporuje uvolnění růstového hormonu a tím zlepšuje regeneraci a tvorbu svalové hmoty. Kromě toho zvyšuje vytrvalost souběžně se zlepšením kvality silově-vytrvalostního výkonu, protože zvyšuje intenzitu přeměny zásobních tuků na pohybovou energii. Pro mnoho lidí je využitelná ke zlepšení zdravotního stavu – stabilizuje totiž krevní tlak, potlačuje bolest, snižuje riziko vzniku svalových křečí a omezuje intenzitu projevů premenstruačního syndromu (PMS).

Acetyl -L- karnitin (ALC)

Přirozená látka, jako všechny zatím uvedené. Ideální aktivátor metabolismu (přeměny látek na energii). ALC je jedničkou mezi sloučeninami, podporujícími využití tuků při tvorbě pohybové energie a do značné míry i pro intenzifikaci metabolismu nervových buněk. Působí tedy jak na nervovou, tak na svalovou tkáň. Snadno proniká do mozku, kde se spolupodílí na tvorbě acetylcholinu. Tento efekt se sčítá s působením DMAE. Tím pádem podporuje regenerační schopnosti mozku, brání degeneraci nervových buněk a také omezuje negativní dopad stresu a únavy, vzniklých v důsledku fyzické a psychické zátěže.

NADH

Tato látka je další z řady přirozeně v organismu vznikajících. Její „redukovaná“ forma, zkráceně označovaná jako NAD, čili nikotinamidnukleotid, je naprosto nezbytná v mechanismu přenosu a tvorby energie.

Byliny jako zdroj stimulantů a mozkových nutrientů

Na tomto místě uvedu pouze několik příkladů využití bylin jako přírodních stimulantů a prostředků, využitelných k obraně proti únavě či stárnutí.

Schizandra čínská

Extrakt z této byliny obsahuje několik chemicky odlišných skupin látek – lignany, schizandrin, beta-schizandrin a deoxyschizandrin a látku, zvanou gomisin A. V případě opa-

kovaného použití zvyšuje přirozenou odolnost organismu proti chorobám, navozuje pocit vitální energie, podporuje fyzickou výkonnost a sexuální aktivitu. Využívá se u osob trpících nervovou slabostí, zapomnětlivostí, nespavostí a bolestmi hlavy, protože kromě jiného i celkově uklidňuje.

Yerba mate

Extrakt z této známé byliny slouží jako silný stimulant a metabolický aktivátor. Obsahuje kofein a stopy theofylinu a theobrominu (látek příbuzných kofeinu s podobnými účinky). Vyniká také množstvím taninů (tríslovina, obsažená také např. v červeném vínu), proto je typický svou svíravou chutí. Potlačuje chuť k jídlu, podporuje spalování tuku a tvorbu energie z glykogenu.

Gingko biloba

Z listů tohoto vývojově nejstaršího listnatého stromu se izolují látky, zvané ginkgolidy, což jsou alkaloidy, specificky působící na mozek. Také ony jsou již používány i v lékové formě, především u starých lidí. Potlačují například hučení v uších. Kromě toho zvyšují odolnost proti nedostatku kyslíku v mozku (běžnému při skleróze), brání riziku jeho otoku. Snižují sedimentaci červených krvinek, a tak působí preventivně proti tvorbě krevních vmetků (např. při křečových žilách nebo po operacích). Mají dokonce protinádorový efekt.

Bacopa moniera

Extrakty z této květinky se používají jako antioxidant, adaptogen a nervové tonikum, oddalují rychlý nástup únavy a vyčerpání a omezují rychlost stárnutí. Uplatní se také v rekonvalescenci po úrazech a při nelékovém zvládnání epilepsie.

Fosfolipidy

Je to soubor následujících látek: fosfatidylinositol, fosfatidylserin, fosfatidylcholin a fosfatidyletanolamin. Jedná se o odvozeniny tzv. fosfoglycerolu (z něhož vzniknou esterifikací vyššími mastnými kyselinami). Jsou známy také jako tzv. rostlinné lecitiny. Stabilizují stav a činnost všech buněk díky stabilizaci buněčných membrán. Příznivě působí na činnost nervové soustavy, zlepšují schopnost učení a zpomalují proces stárnutí.

Huperzin

Z jistého druhu lišejníku se izoluje alkaloid s uvedeným názvem. Jeho „specialitou“ je významné příznivé působení na pacienty, trpící Alzheimerovou chorobou.

Vinpocetin

Další přirozená látka, jejíž výroba pro léčebné účely se realizuje přeměnou vincaminu, izolovaného z květinky zvané zimostráz. Je dostupná v lékové formě pod názvem Cavinton. Podporuje využití kyslíku v mozku a současně v něm aktivuje využití glukózy. Zvyšuje elasticitu červených krvinek, které tak mohou proniknout i do nejtenších kapilár a tím do všech koutečků tkání, včetně mozku. Snižuje sedimentaci, a tak významně redukuje riziko mozkové mrtvice.

Doplňky stravy vhodné k pravidelnému užívání

Vitaminy, minerály a stopové prvky, koenzym Q₁₀, L-karnitin a acetyl-L-karnitin, CLA, GLA, omega-3, squalin, tokotrienoly, antioxidanty (směsi), anthokyany, chróm organicky vázaný, kolostrum, taurin, beta 1,3-glukan, vinpocetin, kyselina listová, kyselina alfa-lipoová, kyselina pantothenová, pregnenolon, DHEA, arginin, fosfatidylserin.



► Použitá a citovaná literatura

- Atkins, R. *Nová revoluční dieta doktora Atkinse*. Praha: Columbus, 2000
- Bragg, P. C. Braggová, P. *Šokující pravda o vodě*. Olomouc: Fontána, 1996.
- Colgan, M. *Nová výživa*. Praha: California Bohemia, 1999.
- Cooper, K. H. *Aerobický program pre aktívne zdravie*. Bratislava: Šport, 1986.
- Černická, M. J. *Česká kuchařka podle krevních skupin*. Praha: Eminent, 2001.
- Fořt, P. *Zdravá výživa – nejen pro ženy*. Praha: Pragma, 1999.
- Fořt, P. *Obezitě odzvoněno*. Praha: Ikar, 2001.
- Fořt, P. *Jak stárnout pomalu*. Praha: Eva Babická, 2001.
- Fořt, P. *Sport a správná výživa*. Praha: Ikar, 2002.
- Fořt, P. *L-karnitin – pro zdraví a krásu*. Praha: Svoboda Servis, 2004.
- Hainer, V. a kol. *Obezita*. Praha: Galén, 1997.
- Partyková, V. *Hladovění pro zdraví*. Benešov: Start, 1999.
- Pollmer, U., Schmelzer-Sandtnerová, B. *Šokující pravda o potravinách*. Olomouc: Fontána, 2001.
- Sharon, M. *Moderní výživa od A do Z*. Praha: Euromedia CS, 1999.

▶ Internetové zdroje informací

www.celiacdisease.com – podrobnosti o celiakii.

www.mercola.com – internetové stránky dr. Mercoly.

www.RosedaleMetabolic.com – internetové stránky dr. Rosedalea.

www.wellnessresources.com nebo www.bioscience.org – informace o leptinu.

Zdroje informací o výživových stylech

www.heartinfo.org – The Heart Information Network

www.americanheart.org – The American Heart Association.

www.nih.gov – The National Institutes of Health.

www.aicr.org – The American Institute for Cancer Research.

www.eatright.org/adap1197.html – The American Dietetic Association
Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets.
Journal of the American Dietetic Association.

www.pcrm.org/health/Info_on_Veg_Diets/protein.html –
The Physicians Committee for Responsible Medicine „The Protein Myth –
The Building Blocks of Life“.

www.hcf-nutrition.org/general/bonehealth_wh.html – HFC-Nutrition
Foundation „Women’s Health: Bone Health and Soy“ by Dr. James Anderson
from the University of Kentucky.

www.cnn.com – CNN news report „Heart Association to warn against low-carb
diets“ by Elizabeth Cohen, March 20, 2001

www.drmcDougall.com/debate.html – závěry diskuse, která vedli dr. Ornish,
dr. McDougall, dr. Weil, dr. Eckel a dr. Frank.

www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/more.html – podrobnosti o nové
výživové pyramidě.

www.naturaldatabase.com – vědecké informace o doplňcích výživy.

www.farmacopia.com – vědecké informace o doplňcích výživy.