

Komplexní pohled na výživu

Aneta Sadílková

Výživa je v dnešní době často diskutované téma. Samozvaných odborníků na výživu se v našem okolí nachází mnoho. Na internetu a v časopisech lze najít nepřehledně informací o správné stravě, dietách a detoxikaci. Jak se v tom všem vyznat? Čemu věřit a čemu ne? Základ je řídit se zdravým rozumem, nepouštět se do extrémů, jíst pestře, nepřejídat se a hýbat se.

Základem správného stravovacího režimu by měla být zásada, že žádná potravinu není zakázána. Vždy jde o množství, způsob úpravy a četnost konzumace dané potravinu. Důležité je, abychom byli se svým stravovacím režimem spokojeni my sami, cítili se dobře a nebyli ve stresu z toho, že si to či ono neustále odpíráme – jednoduše abychom nenechali jídlo převzít nad námi kontrolu. I přestože má jídlo mnoho rozměrů, stále by mělo platit, že jíme, abychom žili, ne že žijeme, abychom jedli.

Komplexně sestavená strava

Člověk potřebuje ke svému přežití pravidelný přísun **základních živin** (sacharidů, bílkovin, tuků) a také **vitaminů, minerálních látek a stopových prvků**. Vyřazení kterékoli z těchto složek stravy vyústí po určité době v poruchu správného fungování organismu.

Existuje mnoho výživových směrů a diet, které dávají té či oné hlavní živině za vinu vznik obezity a nejrůznějších onemocnění a radí tedy vyřadit veškeré zdroje takové živiny. Na jedné straně jsou to vysokoproteinové diety (Dukanova dieta, Atkinsonova dieta, paleodieta) s minimálním zastoupením sacharidů, na straně druhé výživové směry propagující čistě rostlinnou stravu bez živočišných bílkovin a tuků (veganství, raw strava, makrobiotika a další).

Je třeba si uvědomit, že žádná živina samostatně není viníkem žádného onemocnění. Vždy se jedná o celkový kontext životního stylu – tedy kombinaci stravovacího režimu, pohybové aktivity, psychického stavu, spánku a relaxace, případně konzumace alkoholu a kouření. Nedržte tedy žádné diety, jezte s rozumem.

Hlavní živiny ve stravě

Sacharidy

Sacharidy představují základní zdroj energie pro náš organismus, proto není vhodné je ve stravě striktně omezovat. Měly by tvořit přibližně 50-55 % z celkového energetického příjmu za den. Při nízké konzumaci sacharidů může hrozit nedostatečný příjem vlákniny, vitaminů skupiny B, minerálních a antioxidačních látek, stopových prvků a především nedostatek energie pro zvládnání každodenních činností i pro fyzickou aktivitu.

Pro správný výběr sacharidů je důležité porozumět jejich jednotlivým druhům. Sacharidy dělíme podle délky řetězce na **složené** (polysacharidy) a **jednoduché** (mono- a oligosacharidy, označovány též jako cukry). Termíny sacharidy a cukry bývají často zaměňovány a mylně pokládány za totožné. Z hlediska správné výživy doporučujeme většinu konzumovaných sacharidů krýt složenými sacharidy – obilovinami a výrobky z nich (mouka, chléb, těstoviny, rýže, obilné vločky), bramborami, luštěninami, to vše s co největším zastoupením celozrnných variant. Jednoduché sacharidy (cukry) mají sice tvořit pouze 10 % z celkového příjmu energie za den, ale v našem jídelníčku by chybět neměly. Na tomto místě je však důležité upozornit na zásadní rozdíl mezi cukry přírodními a přidanými. **Přírodní** cukry se nacházejí v ovoci (fruktóza), v přírodních mléčných výrobcích (mléčný cukr laktóza) v menší míře i v některých druzích zeleniny a jsou nutnou součástí vyváženého jídelníčku. Naopak cukry **přidané**, obsažené ve slazených nápojích, mléčných výrobcích s příchutí, sladkostech, sladkém jemném a trvanlivém pečivu a dalších pochutinách nejsou vhodnou, natož nutnou, součástí jídelníčku. Je dobré zaměřit se na výrazné omezení přidaných cukrů, malé množství v jinak dobře složeném jídelníčku však samozřejmě nikomu neuškodí.

Tabulka Dělení sacharidů a potravinové zdroje

Sacharidy složené <i>(polysacharidy, komplexní sacharidy)</i>	Jednoduché sacharidy <i>(též označovány jako cukry)</i>	
	Přírodní	Přidané
Běžné pečivo (chléb, dalašánek, rohlík, houska), brambory, těstoviny, rýže, ovesné vločky, luštěniny	Ovoce Neslazené mléčné a ovocné výrobky Některé druhy zeleniny	Sladkosti Slazené mléčné a ovocné výrobky Jemné pečivo Slazené džusy

Bílkoviny

Bílkoviny plní v našem organismu řadu funkcí, jako jsou stavební, imunitní, hormonální a další. Denní příjem bílkovin má být přibližně 0,8-1 g na kg optimální tělesné hmotnosti, z celkového energetického příjmu přibližně 12-15 %. Z dlouhodobého hlediska by příjem bílkovin neměl překračovat 1,5-2g/kg/den a 20 % z celkového energetického příjmu, jelikož tím mimo jiné dochází k zatěžování ledvin. V naší populaci není nedostatek bílkovin ve stravě častým problémem, naopak je patrná tendence ke konzumaci nadměrného množství živočišných bílkovin. To je často spojeno s nadměrným příjmem živočišných tuků a soli. Cílem je snižovat příjem živočišných bílkovin s vysokým obsahem tuku (uzeniny, tučná masa, tučné sýry) a navyšovat příjem rostlinných bílkovin.

Tabulka Dělení bílkovin a jejich potravinové zdroje

Živočišné bílkoviny	Rostlinné bílkoviny
Maso, ryby, vejce	Luštěniny
Mléčné výrobky	Obiloviny, brambory, houby

Tuky

Tuky slouží jako zásobní zdroj energie, tepelný izolant a mechanická ochrana orgánů. Jsou nezbytné pro tvorbu buněčných membrán a k vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K). Mají ze všech hlavních živin nejvyšší obsah energie, v 1 gramu se skrývá 38 kJ. Denní příjem tuků má tvořit přibližně 30 % z celkového energetického příjmu. Kromě množství přijatého tuku se však zaměřujeme i na jeho kvalitu resp. složení mastných kyselin. Stejně jako u sacharidů, i v případě tuků je třeba rozlišovat mezi jejich jednotlivými druhy.

Na základě složení lze tuky rozdělit na nasycené a nenasycené. V našich jídelničkách by mělo být cílem snížit konzumaci **nasycených** tuků a částečně je nahradit tuky **nenasycenými**. Zvláštní pozornost je dobré věnovat potravinám s obsahem **trans-nenasycených** tuků, které spolu s nadměrným příjmem nasycených tuků významně podporují zvyšování hladiny cholesterolu a rozvoj aterosklerózy. Nenasycené tuky naopak podporují snižování hladiny cholesterolu a působí tak v prevenci kardiovaskulárních onemocnění. Zlepšení skladby jídelničky můžeme dosáhnout výběrem živočišných produktů (masa, mléčných výrobků) s nižším obsahem tuku na straně jedné a mírným navýšením konzumace rostlinných produktů (oleje, ořechy, semena) a ryb s obsahem nenasycených tuků na straně druhé.

Tabulka Dělení tuků a jejich potravinové zdroje

Druh tuku na základě složení mastných kyselin	Hlavní potravinové zdroje
Nasycené tuky	Maso, sekundárně zpracované maso, mléko a mléčné výrobky, vejce, sádlo, máslo Kokosový, palmový a palmojádrový tuk
Trans-nenasycené tuky	Hydrogenované oleje obsažené v trvanlivém a jemném pečivu, sušenkách s náplní, polevách, mražených krémech
Nenasycené tuky	Rostlinné oleje, ořechy, semena, ryby, avokádo

Vláknina

Vláknina má pro naše zdraví nezpochybnitelný význam. Dostatečný přísun vlákniny je mimo jiné spojován s prevencí nadváhy, obezity, vysoké hladiny cholesterolu, cukrovky, zácpy a nádorových onemocnění střev. Denní doporučenou dávku vlákniny (25-30 g) je obtížné hradit pouze ovocem a zeleninou. Dalšími zdroji vlákniny, které by v jídelničku měly být zastoupeny, jsou luštěniny (čočka, fazole, hrách, cizrna), obiloviny (běžné pečivo s výhodou žitného či celozrnného, obilné vločky, pohanka, těstoviny, kuskus), brambory, ořechy a semena.

Tabulka Obsah vlákniny ve vybraných potravinách

	Obsah vlákniny na 100 g	V obvyklé porci
Fazole vařené/v konzervě	6 g	200 g = 12 g

Cizrna vařená/v konzervě	4,5 g	200 g = 9 g
Čočka vařená	3,7 g	200 g = 7,4 g
Brambory - vařené	2,8 g	250 g = 7 g
Žitný chléb	10 g	50 g = 5 g
Chléb pšenično-žitný	4,6 g	50 g = 2,3 g
Ovesné vločky	7,2 g	50 g = 3,6 g
Mandle	12 g	30 g = 3,6 g
Lněná semínka	39 g	30 g = 11,6 g
Jablko	3,1 g	150 g = 4,7 g
Banán	2 g	120 g = 2,5 g
Paprika červená	4 g	200 g = 8 g
Okurka salátová	1 g	200 g = 2 g
Rajčata	2 g	200 g = 4 g

zdroj: www.kaloricketabulky.cz

Rozložení jídla během dne

Základní pilíře správného stravovacího režimu tvoří tři hlavní jídla, tedy snídaneň, oběd a večeře. Každé hlavní jídlo má být složeno z porce potravin s obsahem komplexních sacharidů a porce bílkovinné potravin s nižším obsahem tuku. Ideálním doplňkem každého hlavního jídla je porce zeleniny či ovoce. Svačiny nejsou nutnou součástí jídelníčku, doporučit je lze těm, kdo by bez nich měli před obědem či večeří velký hlad a v důsledku toho snědli nepřiměřenou porci hlavního jídla. Vhodnou svačinou může být například neochucený kysaný mléčný výrobek (3-4 % tuku) s ovocem, zeleninový salát, při větším hladu kus běžného pečiva s žervé/tvarohovou pomazánkou/Cottage sýrem a zeleninou.

Praktické rady, jak zlepšit své stravování i své zdraví

- jezte pravidelně 3-5krát denně
- dodržujte dostatečný pitný režim (minimálně 1,5 l neperlivé vody za den)
- jezte zeleninu a ovoce každý den
- konzumaci jednoduchých *přidaných* sacharidů (cukrů) omezte na minimum, nahrazujte je *komplexními (složenými)* sacharidy a jednoduchými *přírodními* sacharidy (ovoce)
- v případě chuti na sladké si jednou denně bez výčitek dopřejte *malé množství* libovolné pochutiny (20 g čokolády, 20 g sušenek, 50 g zmrzliny, pudíng, slazený jogurt apod.)
- sekundárně zpracované maso (tvrdý a měkký salám, slaninu, párky, klobásy, paštiku, masové konzervy) jezte jen *výjimečně*, nemělo by být běžnou položkou v nákupním seznamu
- smažená jídla si dopřejte pouze příležitostně

- zaveďte pravidelně do svého jídelníčku *luštěniny* a *bezmasé pokrmy* (čočka s vejcem, fazolový salát, cizrnový salát, zapečená zeleninová jídla, salát s mozzarellou apod.)
- navyšte příjem nenasycených tuků (ořechy, semena, ryby, rostlinné oleje) na úkor těch nasycených (tučná masa a masné výrobky, tučné sýry, smetana)
- konzumaci potravin s obsahem trans-nenasycených tuků omezte na minimum (jemné trvanlivé pečivo, moučníky z listového těsta, sušenky s náplní či polevou, zmrzliny)
- omezte co nejvíce pití alkoholických nápojů