

# Existuje jedna správná strava?

Aneta Sadílková

*Jíst maso nebo nejíst maso? Pít mléko nebo nepít mléko? Vyřadit lepek nebo nevyřadit lepek? Jíst dvakrát, třikrát nebo pětkrát denně? Co je vlastně správně? Nejste z toho zmatení? Z toho zmatku je jen jediné východisko – jít vlastní cestou. Důležité je zorientovat se sám v sobě, poslouchat své tělo a zjistit, co mu dělá dobře a co mu naopak škodí.*

Každý máme různý životní styl, různé zaměstnání, vstáváme a chodíme spát v různou dobu. Máme také různé chuťové preference a naše trávení má různou sílu. Někomu dělají dobře tučnější jídla, někomu silně kořeněná a někomu lehce stravitelná. I naše psychika je různá, někdo je emočně labilnější, někdo odolnější. Toto vše je třeba přijmout, poznat a respektovat své vnitřní nastavení a potřeby, řídit se svou intuicí.

## Stejná strava pro každého?

Univerzální předpis správné stravy neexistuje. Platí sice určitá obecná pravidla, která nám mohou ukázat směr, jakým se vydat, cestu k cíli si ale musí každý najít sám.

- Jíst pravidelně
- Další jídlo jíst až po vyprázdnění žaludku po jídle předchozím – neujídat mezi jídly
- Nepřejídat se
- Poslední jídlo jíst minimálně 2-3 hodiny před spaním
- V průběhu dne dostatečně pít, předcházet pocitům žízně

Mnoho lidí věnuje značnou energii neustálé honbě za tou správnou a fungující dietou, hledají zázrak a stále ho nenacházejí. Pouštějí se neúnavně do diskuzí na internetových fórech, nakupují speciální drahé „superpotraviny“, nebo dokonce koktejly či doplňky stravy. Jsou schopni vyzkoušet nejrozličnější diety a doufají, že ta další bude konečně ta pravá. Je totiž podstatně jednodušší řídit se slepě předpisy a konkrétním návodem, než se zamyslet nad svým způsobem stravování v celkovém kontextu s životním stylem a postupně ho měnit ke své vlastní spokojenosti. Zázraky se nedějí a nic dobrého nepřichází samo od sebe.

Nejrůznějšími výživovými směry se můžeme inspirovat, ale nemělo by se z nich stát dogma nebo fanatismus. A proto se místo neustálých debat o tom, zda jsme všežravci, masožravci nebo býložravci, zda máme jíst paleostravu nebo raw stravu, zkuste zaměřit na to, co vyhovuje aktuálně právě vám. Ne co byste měli nebo neměli jíst, ale co skutečně chcete jíst a co vám přináší radost a dobrý pocit. Žádná potravina není sama o sobě nezdravá, zdravý nebo nezdravý může být jen přístup. Co pro někoho není vhodná potravina, může být pro jiného zcela vyhovující. Někomu vyhovuje syrová zelenina, pro někoho je příliš ochlazující, a proto tihne k zelenině dušené. Někdo potřebuje snídat velmi málo, pro jiného je nutné začít den poctivou snídaní. Maso může někoho dobít energií, jinému ji ubírá.

Platí, že žádná potravinu není zakázaná a jakákoli potravinu v jídelníčku vyloženě neuškodí, pokud se v něm vyskytuje občas a v malém množství a je vykompenzována dostatečným množstvím prospěšných potravin (ovoce, zelenina, obiloviny, rostlinné oleje). Přesto jsou potraviny, které prokazatelně našemu zdraví neprospívají, a proto je třeba je konzumovat s mírou a jen pokud nám opravdu stojí za to je v jídelníčku mít:

- Sekundárně zpracované maso (salám, paštika, párky, klobásy)
- Smažená jídla, fast food
- Kupované jemné trvanlivé pečivo, sladkosti
- Alkohol ve větší dávce

Co když nevím, co je pro mě správné? Pomůže mi nutriční terapeut?

Pokud naleznete takového nutričního terapeuta, který je schopen vnímat výživu s nadhledem a bude respektovat vaši individualitu s ohledem na všechny výše zmíněné faktory, může se stát dobrým průvodcem v začátcích nebo občasným konzultantem. Správný nutriční terapeut vám nikdy nebude nabízet jídelníček sestavený na míru ani žádnou konkrétní dietu a nebude vám ani slibovat, že dosažení cíle bude snadné a rychlé. Rozumný nutriční terapeut se bude zajímat o to, jaký máte denní režim, jak spíte, jak se cítíte. Bude také chtít vidět váš zapsaný jídelníček, aby vám mohl lépe poradit.

Zkuste si zapisovat, co jíte a jaké pocity z toho máte

Na cestě k vašemu individuálnímu nastavení stravování může být skvělým pomocníkem váš osobní „stravovací deník“. Pokud si k zapsanému jídlu budete zaznamenávat i důvod, proč jste se do něho pustili (hlad/chuť/stres/nuda) a prožitek, jaký jste z jídla měli (příjemné nasycení/přejedení/pocit těžkosti/nadýmání/únava), nastavíte tím svému stravování to správné zrcadlo, které vám pomůže ke změně. Bez zaznamenaného jídelníčku si totiž nezpomenete, co jste včera jedli, natož jak vám po jídle bylo a nebudete tedy schopni posoudit, co by mělo ve vašem jídelníčku zůstat a co spíše ne.

Vědomé jedení

Vědomí znamená soustředit se na současný okamžik, zatímco klidně zaznamenáváme a přijímáme své pocity a myšlenky. Vědomé jedení znamená věnovat pozornost jídlu, které jíme – už při jeho nákupu, přípravě, servírování a následně i jedení. Zkuste splnit několik kroků, které vám pomohou postupně se propracovat k vědomému jedení.

1. Rozmyslete si, které potraviny potřebujete koupit a sepište si nákupní seznam. Při nákupu se řiďte seznamem a vyhněte se tak impulsivnímu rozhodování, co koupit. V obchodě se pokud možno vyhýbejte uličkám s nabídkou vysoce zpracovaných sladkých či slaných potravin a pochutin.

2. K jídlu usedejte s mírným hladem a chutí k jídlu, ne však s kručícím žaludkem. Pokud vynecháte některé jídlo nebo bude doba od předchozího jídla příliš dlouhá, pravděpodobně potom sníte neadekvátně velkou porci. Vaší prioritou bude co nejrychleji naplnit prázdný žaludek čímkoli, místo toho, abyste si jídlo užili.
3. Zkuste si každé své jídlo vychutnat. Před začátkem jídla se na minutu zastavte a vnímejte jeho vůni, barvu a strukturu. Uvědomte si, co bylo třeba udělat pro jeho přípravu.
4. Jezte jídlo po malých soustech a každé sousto dobře rozžvýkejte. Uvědomte si chuť každého sousta, z jakých ingrediencí je složeno, jakým kořením bylo dochuceno.

### Postupná změna přístupu ke stravě

Pozměnit způsob stravování, na který jste byli dlouhá léta zvyklí, není jednoduché.

Postupnými kroky se to však může podařit. Pokud již o svém stravování nějakou dobu přemýšlíte, nejste zcela spokojeni a cítíte, že určitá změna by vám prospěla, je na ni ten správný čas. Změnu neplánujte do budoucna, řekněte si, že změna se již stala a konejte.