

PALEO DIETA/ DIETA DOBY KAMENNÉ/ PALEO

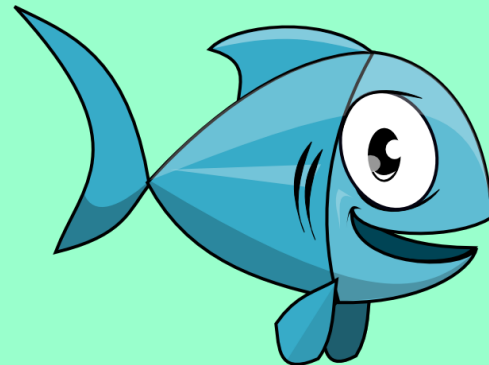


Obsah:

- Paleolit
- Složení potravy v paleolitu
- Paleolit v současnosti
- Východiska pro paleodietu
- Složení paleodiety
- Historie diety
- Makronutrienty
- Paleodiet a zdraví
- Finanční rozvaha
- Závěr
- Seznam literatury

Paleolit

- spadá do doby kamenné
- 3 mil. př. nl -11.té tis. př. nl.
- nejdelší období, 99%
- zdrojem potravy byl lov, provázený rybolovem a sběrem



Složení potravy v paleolitu

- zastoupení živočišné stravy zhruba 45-65%, rostlinné 35-55% (Cordain et. al., 2000)
- 64-68% : 32-36% ve prospěch živočišné stravy uvádí Marlowe (2005)
- Složení se výrazně lišilo dle geografického umístění obyvatel a ročního období
- **Makronutrienty v paleolitu**
 - **B** 19-35%
 - **T** 28-58%
 - **S** 22-40%

Paleolit v současnosti

- na Zemi stále existují kmeny, jež se „paleo dietou“ stravují běžně vzhledem k životu v koutech světa, kam ještě nedosáhla civilizace
- viz. kmeny Aboreginců v Austrálii, Kung v Africe, Eskymáci v Grónsku a mnohé další

Východiska pro paleodietu

- Zastánci paleolitické diety vychází z evoluční hypotézy nesouladu, kdy doba kamenná je nejdelší a nejobsáhlejší vývojovou etapou člověka (99%) a proto jsou i genetické dispozice člověka tomuto uzpůsobeny
- S rychlým vývojem zemědělství se za krátké časové období výrazně změnilo složení lidské stravy, na což zažívací trakt člověka není dle zastánců této diety uzpůsoben

Složení paleodiety

- Paleolitická dieta by měla obsahovat pouze takové potraviny, které byly k dispozici v období paleolitu, kdy byl člověk lovec-sběrač, vyznavači této diety považují takové potraviny za optimální pro lidské zdraví
- Dieta doporučuje **odstranění zpracovaných potravin a cukrů**

Složení paleodiety

- **ANO**

- maso, ovoce, zelenina, ořechy, vejce, semínka

- vše ideálně BIO, maso z volně žijících živočichů

- **NE**

- mléčné výrobky, luštěniny, některé druhy hlíz (např. brambory) a především obiloviny

Složení paleodiety

The Paleo Diet

Vegetables



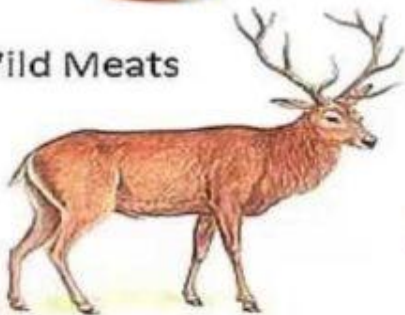
Fruits



Eggs



Wild Meats



Nuts



Not in the Paleo Diet

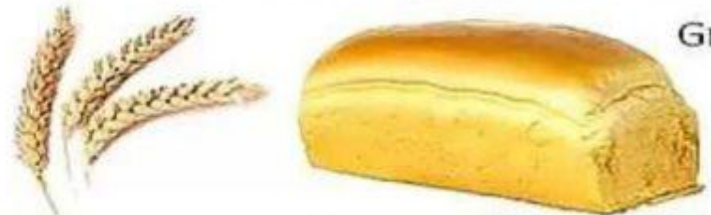
Refined, Processed Foods



Sugars



Grains



Beans



Dairy



Zelenina

- Zeleninu upřednostňujte v následujícím pořadí:
 - 1) listová
 - 2) kořenová
 - 3) košťálová
 - 4) plodová
 - 5) solaninová (lilkovité, brambory, rajčata)
- salát (zelený, ledový, římský, kadeřavý), špenát, rukola, čínské zelí, kapusta (hlávková, růžičková), zelí (surové, kvašené), mrkev, petržel, ředkvička (červená, bílá), řepa (červená, bílá), křen, cibule, česnek, pórek, celer, kedlubny, brokolice, květák, olivy, okurky, dýně, cukety
- houby - všechny druhy
- mořské řasy

Živočišné produkty

- **Tuky**

- vepřové, kachní, husí sádlo
- olivový olej
- kokosový tuk
- ghí (čištěné máslo)
-

- **Maso, masné výrobky a ryby**

- kuřecí, krůtí, vepřové, hovězí, zvěřina
- salámy, klobásy, slanina, šunka, škvarky, tlačěnka- bez přidaných chemických látek
- losos (uzený, čerstvý, konzerva), tuňák (uzený, zmrazený, konzerva), makrela (uzená, konzerva), sardinky (konzerva), pstruh (čerstvý, zmrazený), pangasius, kapr (čerstvý, zmrazený), štika, tresčí játra- ryby ideálně ve vlastní šťávě, popř. v olivovém oleji

Ostatní

- **Vejce**
- **Ovoce**
 - Ovoce upřednostňujte v následujícím pořadí: bobulové, domácí ovoce, sladké, tropické ovoce
 - maliny, borůvky, ostružiny, rybíz, angrešt, jahody, třešně, meloun (vodní, cukrový)
 - sezónní domácí ovoce, v menším množství (meruňky, broskve, jablka, hrušky, švestky)
 - tropické ovoce citrón, pomeranč, grep, mandarinka, mango, ananas, banán
- **Ořechy**
 - vlašské ořechy, lískové oříšky, makadamové ořechy, para ořechy, mandle
- **Navíc**
 - kokosové lupínky, kokosová moučka, 85% černá čokoláda, plnotučné kakao
 - koření
 - bylinky

Historie diety

- **1975** popularizoval dietu Walter L.Voegtlin, který v USA vydal knihu s názvem **The Stone Age Diet: Based on In-depth Studies of Human Ecology and the Diet of Man**, ve které uvádí, že lidé se řadí mezi masožravce a tímto určuje i směr diety, který by měl být založen na **zvýšeném příjmu tuků a bílkovin** a **zastoupení sacharidů** by mělo být naopak **nižší**

Historie diety

- **1985** vydali autoři Eaton a Konner článek s názvem: **Paleolithic Nutrition — A Consideration of Its Nature and Current Implications**
- Týž autoři vydali další článek v roce **1986** s názvem **Stone age nutrition: implications for today**, kde uvádí, že tento způsob stravování by měl mít protektivní účinky u civilizačních onemocnění

Historie diety

- Dieta se po té dostává do pozadí a do povědomí se dostává až na přelomu tisíciletí a to díky prostřednictvím různých informačních zdrojů a internetu především.
- Dále zažívá boom mezi sportující populací a je součástí nově vznikajícího sportovního odvětví Crossfit (Loskot, 2014).
- Zvýšené popularitě ve světě se těší v posledních několika letech (Pitt, 2016, p. 35).

Historie diety

- V České republice se paleo dieta začala objevovat v roce 2011, kdy ji prakticovalo pouze několik jedinců, v následujících letech však komunita vyznavačů této diety výrazně rozrostla („Wikipedie“, 2017).

Makronutrienty

- **Makronutrienty v době kamenné**

B 19-35% T 28-58% S 22-40%

- **Všeobecná výživová doporučení**

B 12-15% T 25-30% S 50-70%

- **Výživová doporučení pro obyvatele ČR 2012**

B / T* 30-35% S**

* s cílem snížit příjem pod 30%, n6:n3 max 5:1

** jednoduché max 10% z celkově přijatých sacharidů

Paleodieta a zdraví

- V roce 2007 provedl Lindeberg et al. Studii která srovnávala dopad středomořské diety a paleo diety. Skupina, která podstoupila, paleo dietu, vykazovala podstatně **výraznější zmenšení obvodu pasu a zvýšenou senzitivitu na inzulín**
- Osterdahl a jeho kolegové publikovali pilotní studii v roce 2008, ve které 14 zdravých dobrovolníků podstoupilo paleo dietu. došlo k **výraznému úbytku váhy (2,3kg) a snížení obvodu pasu (0,5cm), zlepšil se systolický krevní tlak**. Autoři však též konstatovali, že dieta byla **chudá na vápník**

Paleodieta a zdraví

- Další studie, která poukázala na **příznivý dopad u glukózové tolerance a její zlepšení u pacientů s DMII** byla studie Beneficial effects of a Paleolithic diet on cardiovascular risk factors in type 2 diabetes: a randomized cross-over pilot study autorů Jönsson et al. (2009)
- Subjective satiety and other experiences of a Paleolithic diet compared to a diabetes diet in patients with type 2 diabetes autorů Jönsson, Granfeldt, Lindeberg, & Hallberg (2013) prokázala, že je strava oproti diabetické stravě **více sytící a zároveň má nižší GI, zlepšení glykémie**

Paleodieta a zdraví

- Masharani et al. (2015) ve své studii došli k závěru, že pacienti s paleo dietou vykazovali **zlepšení** výraznější oproti pacientům, kteří dodržovali doporučení ADA především, co se týká **lipidového profilu, glukózové tolerance a zvýšené senzitivity na inzulín.**

Paleodieta a zdraví

- Existují prokázané zdravotní benefity, která tato dieta přináší, **ALE** ač se na tomto faktu autoři shodují, shodují se též v tom, že bylo málo výzkumů dlouhodobých a je třeba této dietě a jejím dopadům na zdraví ještě věnovat pozornost

Pozitiva diety

- **Dle výzkumů**
 - redukce hmotnosti, snížení obvodu pasu, snížení BMI, zlepšení lipidového spektra, pokles systolického TK
- **Dle autorů webů (paleo.sk, paleodieta.cz)**
 - redukce hmotnosti, nárůst energie, lepší imunita, odstranění plísní, omládnutí, zlepšení pleti, zlepšení trávení, snížení tlaku, prevence cukrovky, odstranění alergií, nárůst svalů, zrychlení regenerace....
 - předejití chronickým a degenerativním chorobám

NEGATIVA DIETY

- zvýšený příjem živočišných tuků
- snížený příjem vápníku a B1
- výrazná restrikce ve výběru potravin
- finanční náročnost
- i přes všechna opatření je to dieta současnosti

Finanční rozvaha

- **Paleo jídelníček na týden**

- pro tento jídelníček jsem zvolila potraviny v BIO kvalitě
- ponechala jsem jídelníček ve variantě vyloučení mléčných výrobků, luštěnin , obilovin
- svačiny byly vynechány záměrně, neboť strava by měla být více sytící, s nižším GI a po prostudování webů samy vyznavači této diety uvádí, že se stravují dokonce i jen dvakrát denně
- velikost porcí byla určena pro dospělou ženu
- v případě rozšíření jídelníčku o svačiny bych jednoznačně volila více ovoce, ořechů a semen

PALEO	SNÍDANĚ	svačina	OBĚD	svačina	VEČEŘE
PO	2Ks vejce,1/2 cukety, cibule, polníček	/	grilovaná krkovička (200g), zeleninový salát (150g, rajče, paprika, okurek), dýňová polévka	/	salát z červené řepy, zelí, octa, mungo klíčků a vlašských ořechů (350g)
ÚT	1ks avokádo,2ks banán, skořice, kakao	/	krutí plátek (200g) na medu, zeleninové pyrė (brambory, celer, petržel, květák), dýňová polévka	/	tuňák z konzervy, olivy, o.olej, 2ks vejce natvrdo (150g)
ST	2Ks vejce, slanina, 1ks cibule, 2ks rajčata	/	pečený losos na zelenině (200g+150g)	/	zapečený lilek s rajčaty, česnekem a bazalkou (250g),
ČT	2Ks banán, 30g para ořechy, 20g mandle	/	bramboračka (200ml), plněné žampiony mletým masem (250g), hlávkový salát (150g)	/	kung pao (250g), arašídý (50g), vaječná placka (2ks)
PÁ	2ks vajce, 1ks avokádo, kokosový olej	/	pstruh na slanině, zeleninové pyrė, polníčkový salát (150g,150g, 150g)	/	játra na cibulce (150g), pečené brambory a batáty (250g), zeleninový salát (viz. Po oběd)
SO	1ks pomeranč, 1ks hruška, 1ks jablko, borůvky, strouhaný kokos	/	Tortilla de patatas (250g), sterilovaná zelenina (100g), houbový krém (250ml)	/	zeleninový krém (200ml), vaječná omeleta, avokádo (250g)
NE	2Ks vejce,1/2 avokádo,1ks jablko	/	steak z lososa (250g)	/	mrkvový salát s vlašskými ořechy a špenátem (250g) + zeleninový

PALEO	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
PO	45	/	121	/	70
ÚT	70	/	122	/	60
ST	50	/	141	/	70
ČT	72	/	87	/	94
PÁ	48	/	104	/	70
SO	54	/	93	/	59
NE	45	/	330	/	52
celkem	384	/	998	/	475
průměr	55	/	143	/	68

- Stravování na jeden den vyjde přibližně na 266Kč
- Stravování na týden přibližně na 1857Kč
- Měsíčně by nás tedy vyšlo stravování pro jednu osobu na přibližně **7428kč**

Finanční rozvaha

- **Běžný jídelníček na týden**
 - jídelníček vytvořený pro dospělého ženu
 - potraviny běžně dostupné, bez označení BIO
 - tvořen dle všeobecných doporučení

	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
PO	2Ks vejce,1/2 cukety, cibule, polníček	1Ks jablko	grilovaná krkovička (150g), zeleninový salát (150g, rajče, paprika, okurek), brambory (100g), dýňová polévka (200ml)	1Ks kaiserka, tvrdý sýr Madeland (30g), pórek	salát z červené řepy, zelí, octa, mungo klíčků a vlašských ořechů (350g)
ÚT	ovesná kaše 250ml, mandle (30g), skořice	1Ks banán	krutí plátek (200g) na medu, zeleninové pyré (100g, brambory, celer, petržel, květák), dýňová polévka (250ml)	šunka (30g), sýr (30g),1ks kaiserka, 1ks rajče	těstovinový salát s tuňákem (250g)
ST	müsli (100g), mléko (250ml), borůvky (30g), lískové ořechy (30g)	1Ks jablko, piškoty (50g)	pečený losos na zelenině (150g+150g), 1ks bageta (70g)	tvarohová pom. (40g), chléb (50g), paprika (100g)	Quiche s lilkem, rajčaty, bazalkou a balkánským sýrem (250g),
ČT	jogurt (200ml), 1Ks banán	koláč (200g)	čočková polévka (200ml), kung pao (150g), rýže (125g)	chléb (70g), máslo (10g), šunka (30g)	Guacamole (100g), 1ks kaiserka
PÁ	2ks vejce, 1/2 avokáda, koření, rajče, slunečnicový chléb (70g)	jogurt, mandarinka	játra na cibulce (150g), pečené brambory (200g) zeleninový salát (viz. PO oběd)	horalka, hruška	2Ks rajče, mozzarella (100g), bazalka, ol.olej.
SO	1ks pomeranč, 1ks hruška, 1ks jablko, borůvky, zakysaná smetana, strouhaný kokos	müsli tyčinka (50g)	Tortilla de patatas (250g), sterilovaná zelenina (100g), kuřecí vývar (200ml)	jogurt (250ml)	palačinky se špenátem a kuřecím masem (200g)
NE	vaječná omeleta (200g), okurek (70g), rajče (70g)	1/2 jablka, 1/2 hrušky	palačinky se špenátem a kuřecím masem (300g)	šunka (30g), sýr (30g),1ks kaiserka, 1ks rajče	pečené brambory s česnekem (250g) a keфіrem (200ml)

	SNÍDANĚ	SVAČINA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
PO	33	10	80	15	55
ÚT	40	8	80	20	60
ST	50	18	135	20	70
ČT	25	25	55	18	45
PÁ	30	20	50	20	40
SO	54	13	50	15	55
NE	45	13	70	20	35
celkem	277	107	520	128	360
průměr	40	15	74	18	51

- Stravování na jeden den vyjde přibližně na 198Kč
- Stravování na týden přibližně na 1392Kč
- Měsíčně by nás tedy vyšlo stravování pro jednu osobu na přibližně **5568kč**

Závěr

- I přes některá pozitivní zjištění bych dietu **nedoporučila**
- Dieta jednoznačně **není vhodná pro děti a seniory**
- Dle finanční rozvahy je **paleo dieta finančně nákladnější**, pakliže se dodržuje naprosto striktně, (s absolutním vyloučením obilovin, luštěnin i mléčných výrobků a potraviny jsou s označením BIO), než-li stravování dle všeobecných doporučení, měsíční rozdíl činí přibližně **1860Kč ve prospěch běžného stravování**
- Množství výzkumů věnovaných paleo dietě je relativně malé a skupiny respondentů byly ještě menší, maximální doba byly tři měsíce, **chybí tedy závěry pro dlouhodobé stravování se touto dietou**

Seznam literatury:

- Cordain, L. (2014). Současná paleo dieta: zhubněte a zlepšete si zdraví stravou, na kterou jsme geneticky naprogramováni. Praha: Ikar.
- Cordain, L., Miller, J. B., Eaton, S. B., Mann, N., Holt, S. H., & Speth, J. D. (2000). Plant-animal subsistence ratios and macronutrient energy estimations in worldwide hunter-gatherer diets [Online]. *Am J Clin Nutr*, 71(3), 682-692. Retrieved from <http://ajcn.nutrition.org/content/71/3/682.long>
- Eaton, S. B., & Konner, M. (1985). Paleolithic Nutrition: A Consideration of Its Nature and Current Implications [Online]. *New England Journal Of Medicine*, 312(5), 283-289. <http://doi.org/10.1056/NEJM198501313120505>
- Eaton, S. B., & Konner, M. J. (1986). Stone age nutrition: implications for today [Online]. *Asdc Journal Of Dentistry For Children*, 53(4), 300-303. Retrieved from <http://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=US8845717>
- Genoni, A., Lyons-Wall, P., Lo, J., & Devine, A. (2016). Cardiovascular, Metabolic Effects and Dietary Composition of Ad-Libitum Paleolithic vs. Australian Guide to Healthy Eating Diets: A 4-Week Randomised Trial [Online]. *Nutrients*, 8(5), 314-. <http://doi.org/10.3390/nu8050314>
- Genoni, A., Lo, J., Lyons-Wall, P., & Devine, A. (2016). Compliance, Palatability and Feasibility of PALEOLITHIC and Australian Guide to Healthy Eating Diets in Healthy Women: A 4-Week Dietary Intervention [Online]. *Nutrients*, 8(8), 481-. <http://doi.org/10.3390/nu8080481>
- Jönsson, T., Granfeldt, Y., Ahrén, B., Branell, U. -C., Pålsson, G., Hansson, A., et al. (2009). Beneficial effects of a Paleolithic diet on cardiovascular risk factors in type 2 diabetes: a randomized cross-over pilot study [Online]. *Cardiovascular Diabetology*, 8(1), 1-14. <http://doi.org/10.1186/1475-2840-8-35>
- Jönsson, T., Granfeldt, Y., Lindeberg, S., & Hallberg, A. -C. (2013). Subjective satiety and other experiences of a Paleolithic diet compared to a diabetes diet in patients with type 2 diabetes [Online]. *Nutrition Journal*, 12(1), -. <http://doi.org/10.1186/1475-2891-12-105>
- Lindeberg, S., Jönsson, T., Granfeldt, Y., Borgstrand, E., Soffman, J., Sjöström, K., & Ahrén, B. (2007). A Palaeolithic diet improves glucose tolerance more than a Mediterranean-like diet in individuals with ischaemic heart disease [Online]. *Diabetologia*, 50(9), 1795-1807. <http://doi.org/10.1007/s00125-007-0716-y>

Seznam literatury:

- Loskot, P. (2014). *Nejlepší dieta k redukci hmotnosti* (Bakalářská práce) [Online]. Brno. Retrieved from http://is.muni.cz/th/395452/lf_b/Bakalarska_prace_Petr_Loskot.pdf
- Mandelová, L., & Hrnčířiková, I. (2007). *Základy výživy ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Marlowe, F. W. (2005). Hunter-gatherers and human evolution [Online]. *Evolutionary Anthropology: Issues, News, And Reviews*, 14(2), 54-67. <http://doi.org/10.1002/evan.20046>
- Masharani, U., Sherchan, P., Schloetter, M., Stratford, S., Xiao, A., Sebastian, A., et al. (2015). Metabolic and physiologic effects from consuming a hunter-gatherer (Paleolithic)-type diet in type 2 diabetes [Online]. *European Journal Of Clinical Nutrition*, 69(8), 944-948. <http://doi.org/10.1038/ejcn.2015.39>
- Österdahl, M., Kocuturk, T., Koochek, A., & Wändell, P. E. (2007). Effects of a short-term intervention with a paleolithic diet in healthy volunteers [Online]. *European Journal Of Clinical Nutrition*, 62(5), 682-685. <http://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602790>
- Pitt, C. E. (2016). Cutting Through the Paleo Hype: The Evidence for the Palaeolithic Diet [Online]. *Aust Fam Physician*, 45(1), 35-38. Retrieved from <http://www.racgp.org.au/afp/2016/januaryfebruary/cutting-through-the-paleo-hype-the-evidence-for-the-palaeolithic-diet/>
- Společnost pro výživu: Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR. (2017) [Online]. Retrieved March 05, 2017, from <http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>
- Tarantino, G., Citro, V., & Finelli, C. (2015). Hype or reality: should patients with metabolic syndrome-related NAFLD be on the Hunter-Gatherer (Paleo) diet to decrease morbidity? [Online]. *Journal Of Gastrointestinal And Liver Diseases*, 24(3), 359-368. <http://doi.org/10.15403/jgld.2014.1121.243.gta>
- Voegtlin, W. L. (c1975). *The stone age diet: based on in-depth studies of human ecology and the diet of man*. New York: Vantage Press.
- Vondráková, A. (2016). *Paleodieta pro a proti* [Online]. Brno. Retrieved from https://is.muni.cz/auth/th/424956/lf_b/Paleodieta_pro_a_proti.pdf
- Wikipedia. (2017). Wikipedia [Online]. Retrieved March 05, 2017, from https://cs.wikipedia.org/wiki/Paleolitick%C3%A1_dieta