

Nutriční aspekty světových náboženství

duben 2017

Martina Nevrlá

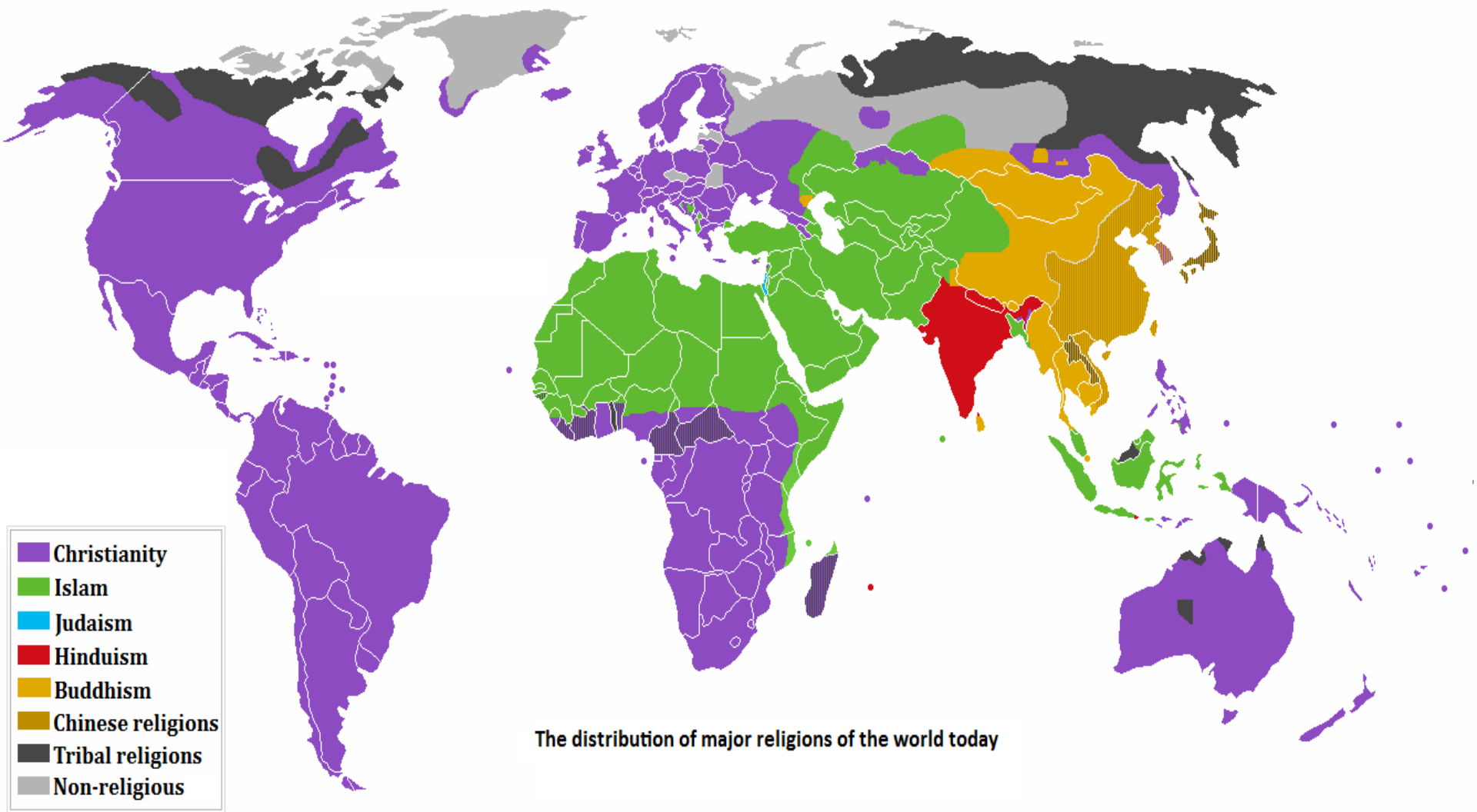
Vaše osobní
zkušenosti



Počty věřících

- Křesťanství 2,2 miliardy
- Islám 1,6 miliardy
- Hinduismus 1 miliarda
- Buddhismus 500 milionů
- Judaismus 14 milionů

The Religions of the World



The distribution of major religions of the world today

- **Aktuálnost**
- **V době globalizace je nutné se zajímat o ostatní kultury**
- **Lepší spolupráce pacientů při terapii**

Kulturní kompetence NT

3 principy:

- ❖ Vůle dovědět se o kultuře klientů
- ❖ Sebereflexe - jsou si vědomi, jak jsou jejich vlastní výživové zvyklosti ovlivněny kulturou, ve které žijí
- ❖ Použití znalostí při poskytování péče

Důsledky začlenění kulturních kompetencí

- ❖ Pacienti/klienti cítí porozumění a respekt, nebojí se vyhledat zdravotní péči
- ❖ Odborníci mohou získat přesnější informace a lépe určit diagnózu, pokud rozumějí a dobře komunikují s pacienty
- ❖ Pacienti jsou s péčí více spokojeni
- ❖ Spokojení pacienti lépe spolupracují a dodržují doporučení
- ❖ Rodina více spolupracuje a podporuje pacienta, pokud doporučení jsou kompatibilní s jejich přesvědčením

Co můžete udělat

- Dovědět se co nejvíce z knih a článků
- Strávit čas v jejich kulturním prostředí
- Kurzy, workshopy interkulturní komunikace
- Organizace:
 - Zaměstnat tlumočníka
 - Materiály v jazyce klienta
 - Zaměstnat členy komunity
 - Pomoc při tvorbě edukačních materiálů

Kulturní podmíněnost

- **Skladba pokrmu**

- Hamburger, hranolky, nápoj
- Pro Japonce jídlo v McDonald 's -
bez rýže pouze svačina

- **Skladba denních jídel**

- 3 denní jídla s nejbohatším večer - produkt průmyslové revoluce a prodlouženého školního dne
- Rodiny farmářů - největší jídlo uprostřed dne, aby pracovníci vydrželi až do konce dne
- V některých kulturách jsou považována za ideální 2 denní jídla

- **Skladba týdenních jídel**
Nedělní oběd - symbol kultury
- **Oslavy během roku spojené s hostinami**

Mnohoznačný význam

- 1 pokrm má pro různé osoby různý význam:
 - Oslava etnické identity
 - Nízký sociální status
- Změny významu při změně okolností
 - např. cukr - nejdříve symbol blahobytu, po rozšíření ztráta hodnoty
- Někdy rozdílné vnímání mužského a ženského principu (steak x jahody)

Potrava jako etnický znak a symbol moci

- Italové v Americe
- Alkoholdehydrogenáza,
Laktátdehydrogenáza

Etnocentrismus

- Přesvědčení, že moje postoje a chování jsou „přirozené“ a nejlepší, odlišné je „divné“
- Kanibalismus

<http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1096898594-udalosti-komentare/210411000370902/>

Kulturní relativismus

- Všechny kultury jsou stejně dobré

Křesťanství

Islám

Hinduismus

Buddhismus

Judaismus

Křesťanství

- Historie stravování římských katolíků
- Církev vzešlé z reformace
- Historie stravování v pravoslavné církvi

Historie stravování a křesťanství

Stravování u římských katolíků

- Do roku 1966 zákaz v pátek konzumovat maso
- Některé řeholní řády vegetariánství

Církev vzešlé z reformace:

- Snaha odlišit se od římských katolíků
- Adventisté
lakto-ovo vegetariáni
ne Konzumují
(maso, ryby, alkohol, čaj, kávu, tabák)

Historie stravování v pravoslavné církvi:

- Přísné dodržování půstu v pátek a ve středu
- Před významnými svátky

Ostatní křesťanské církve

- Církev Ježíše Krista Svatých posledních dnů

Křesťanství a mentální anorexie

- Sv. Kateřina Sienská
- Alžběta z Reutte
- Kateřina z Janova
- Domenica da Paradiso
- Sv. Mikuláš z Flúte

Islám a jídlo

- Podobné předpisy se židovskými
- Potravinu se zvláštní mocí
- Rituály při vykrvení

- Ramadán

Hinduismus

- Vegetariánství

kolem roku 1000 n.l.

- Kastovní systém
- Kult uctívání krávy
- Hnutí Hare Krišna
ochutnávání

Ašramová kuchyně

Pořad duchovní kuchyně čt 2,
2007, Režie S. Zeman.

(new age, katolicismus, pravoslaví,
čínská náboženství...)

<http://www.ceskatelevize.cz/porady/10122711478-duchovni-kuchyne/307298380030009-hinduismus/>

Buddhismus a jídlo

- Vegetariánství? Mniši žebrání
- Geografické poměry
- Peklo, jako hrozba po požití masa?

Judaismus

Nejkomplikovanější soubor stravovacích norem

3 základní pravidla:

- **Povolené druhy masa**

Zákon Kashrutu (skot, ovce, kozy, buvoli, jeleni, srnci, daňci, kamzíci, losi, husa, kachna, slepice, bažant, křepelka koroptev, okoun cejn, lín, kapr, losos..) Zakázáno: vepř, osel, kůň, zajíc, králík, velbloud, úhoř.

- **Správná příprava**

- **Masité X Mléčné**

6hodin

**Jak mohou stravovací návyky
ovlivnit zdravotní stav
věřících??**

Hinduismus, buddhismus, Církev Adventistů sedmého dne - Vegetariánství

Stanovisko ADA:

Správně rozvržená vegetariánská strava je zdravá, nutričně vyvážená a může být dokonce zdravotně přínosná.

Studie provedená u Adventistů:

Bylo zjištěno:

↓ BMI

↑ vláknina

↓ alkohol

↑ zelenina

Méně častý výskyt diabetu 2. typu a hypertenze.

Prevence kolorektálního karcinomu a aterosklerózy.

Pravoslavné křesťanství a stravování během půstu

↓ BMI

↑ folátu

↑ vlákniny

↑ Mg

↓ riboflavin, Ca

↑ luštěnin, ovoce, zeleniny a brambor

↓ nasycených a trans MK

energetický příjem se v jednotlivých
studiích liší

↓ celkový příjem T a B, ↑ S !!!!

↓ celkový CH, LDL, TAG

Vliv Ramadánu na věřící

Výsledky jednotlivých studií se velmi liší.

Měřené parametry (HDL, LDL, celkový CH, TAG, glukóza) zřejmě závisí na stravování v povolených denních hodinách.

Délka půstu-12 h průměr, ale i 22h- v létě v polárních regionech

Komplikace??

Diabetes

Vliv stravování Židů na jejich zdravotní stav

Pouze malý počet studií

↓ celkový CH, LDL, TAG

↑ HDL

↓ BMI

↓ nasycených MK

↑ S

↓ T

(kostní denzita a vitamin D)??

Praktická část

Jak ovlivní půst pravoslavných věřících hodnoty antropometrické a biochemické.
Filipovský půst před Vánocemi (40 dnů).

Vyšetřované osoby a metodika:

2 ženy (22 a 54let), 2 muži (57 a 76let).

Antropometrie:

Tělesná hmotnost, BMI, procento tělesného tuku, obvod paže pasu a boků, KT.

Biochemie:

**bilirubin, ALT, AST, glukóza, alfa-amyláza,
lipáza, celkový CH, HDL-CH, LDL-CH.**

**Pro zjištění energetického příjmu bílkovin,
sacharidů, tuků a cholesterolu byla použita
metoda 24h recallu.**

Výsledky praktické části:

Antropometrie:

BMI, % tělesného tuku, obvod paže pasu a boků se výrazně nelišily před a po skončení půstu.

Nebyl zjištěn ani rozdíl v příjmu S, B, T.

Převládala konzumace rostlinných bílkovin.

Zastoupení jednotlivých aminokyselin ve stravě se velmi lišilo a nedá se jednoznačně říci, že by některé byly deficitní, či by jejich příjem byl zvýšený.

Z biochemických hodnot došlo k výrazné změně hladin bilirubinu u všech vyšetřovaných osob.

- Při restrikci energetického příjmu může být způsobeno mutací genu UGT1A1
- Gilbertův syndrom
- Zvýšená konzumace ovsa

Hladiny bilirubinu však byly v normě.

Hladiny celkového cholesterolu u tří osob klesly u ženy (1956) však stouply.

Endogenní tvorba.

Nedošlo k výrazným změnám hodnot ALT, AST, lipázy a alfa-amylázy, hladina glukózy se také nezměnila.

Závěr praktické části:

- Z výsledků praktické části vyplývá, že dodržování půstu nemá negativní vliv na zdravotní stav věřících. Strava je kvalitativně i kvantitativně plnohodnotná. Důležitá je celková pestrost stravy a dostatek všech makro i mikronutrienů.

Závěr

Stravování hraje v náboženství významnou roli.

Každí náboženství je specifické svými stravovacími praktikami a rituály .

Většina náboženství však splňuje zásady správné výživy a obsahuje dostatečné množství všech makro i mikronutrientů.

Většina náboženství ve svých stravovacích předpisech zohledňuje potřeby u rizikových skupin.

Studie provedené v posledních letech dokonce zdůrazňují příznivé účinky některých náboženských stravovacích praktik na zdraví.

Děkuji za pozornost

- BAUDIŠOVÁ, J., PODRACKÁ, A. Postní pokrmy podle pravoslavné tradice. Olomouc: Fontána, 2003, s. 256. ISBN 80-7336-112-4.
- BÍLEK, M. Specifické aspekty sociální práce v dnešní multireligiózní společnosti. Olomouc, 2006. 45 s. Závěrečná práce absolventská práce na Vyšší odborné škole sociální v Olomouci.
- BRYANT, C. A. The Cultural Feast: An Introduction to Food and Society. Thomson Brooks/Cole, 2007, s. 446.
- BUBÍK, T. Hostina a půst v křesťanské kultuře. In Náboženství a jídlo. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2005, s. 19-26.
- ISHIHARA, T. et al. Role of UGT1A1 mutation in fasting hyperbilirubinemia. *Journal of Gastroenterology and Hepatology*, 2001, no. 16, s. 953.
- JALEEL, M. A. et al. Variations in blood glucose and lipid profile during Ramadan Fasting in male. *Medical Forum Monthly*, 2006, vol. 17, no. 1, s. 23-27.
- JANALÍK, F. - MARHOLD, J. Tajemství židovské kuchyně. 2. vyd. Praha: Plot, 2003. 199 s.
- KAŇKOVÁ, K. Poruchy metabolismu a výživy - vybrané kapitoly z patologické fyziologie, Brno: Masarykova univerzita, 2005, 59 s.
- KIZILTAN, G. et al. Dietary intake and nutritional status of Turkish pregnant women during Ramadan. *Saudi medical Journal*, 2005, vol. 26, no. 11, s. 1782-1787.
- KOVACS, A. Pôst, islámsky aktivizmus a reinterpretácie ramadánu. In Náboženství a jídlo. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2005. s. 75-84.
- MAHAN, L. K., ESCOTT-STUMP, S. Krause's Food and Nutrition therapy, Saunders Elsevier, 2008, s. 1352.
- PERSYNAKI, A., - KARRAS, S., - PICHARD, C. Unraveling the metabolic health benefits of fasting related to religious beliefs: A narrative review. *Nutrition*, 2017, vol 35, s.14-20.
- STOJANOVIČOVÁ, M. Vliv náboženství na stravovací návyky. Brno, 2010. 60 s. Bakalářská práce na LFMU.
- TREPANOWSKI, J.F. BLOOMER, J.R. The impact of religious fasting on human health. *Nutrition Journal*, 2010, no.9, s. 1-9.
-aj