

Nutriční aspekty světových náboženství

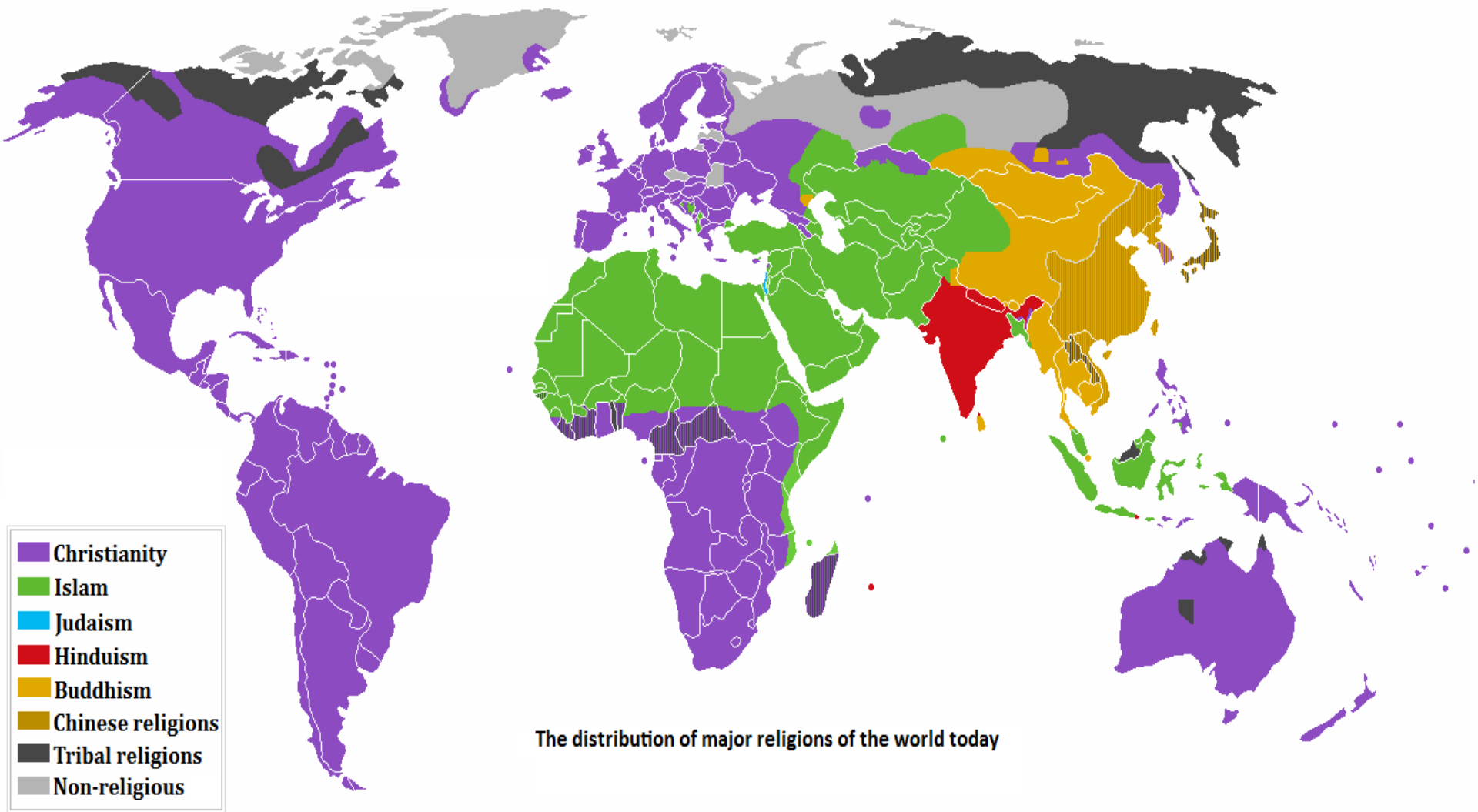
Listopad 2015

Martina Nevrlá

Počty věřících

- Křesťanství 2,1 miliardy
- Islám 1,5 miliardy
- Hinduismus 900 milionů
- Buddhismus 376 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 tlumočnicka
 - 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
- Církve 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

↑ Fe

↑ 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.

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.

Zdroje:

STOJANOVIČOVÁ, M. Vliv náboženství na stravovací návyky. Brno, 2010. 60 s. Bakalářská práce na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity. Vedoucí bakalářské práce: Prof. MUDr. Zuzana Derflerová Brázdová, DrSc.

Děkuji za pozornost