

ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ

Pavλίna Kosečková

Ústav ochrany a podpory veřejného zdraví LF MU

www.nutrizard.cz



Alternativní způsob stravování

Alternativní = jiný, náhradní

... je **dlouhodobý** způsob stravování, který se **liš**í od nutričních zvyklostí uznávaných v běžné společnosti i doporučení odborníků na výživu.

V ČEM SE LIŠÍ OD BĚŽNÉHO ZPŮSOBU STRAVOVÁNÍ?

ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ

Odlišnosti od běžného způsobu stravování

- Vyloučení určitých potravinových skupin
- Odlišný způsob přípravy pokrmů
- Výběr potravin
- Nezvyklé kombinace potravin a rozložení stravy během dne

JAKÉ JSOU DŮVODY PRO TAKOVÉ STRAVOVÁNÍ?

ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ

Důvody volby pro alternativní zp. Stravování

- Zdravotní
- Morální a etické
- Ekologické
- Náboženské
- Sociální faktory
- Chuťové preference
- Snížení tělesné hmotnosti

JSOU ZE ZDRAVOTNÍHO HLEDISKA PŘÍNOSNÉ NEBO
RIZIKOVÉ?

Otázky ke kartičkám

- Jaké jsou hlavní zásady daného způsobu stravování?
- Jaké potraviny jsou omezeny?
- Jaké jsou benefity?
- Jaká jsou rizika ?

VEGETARIÁNSTVÍ



Hlavní zásada

Způsob stravování, který vylučuje konzumaci živočišných výrobků
(Leitzmann, 2014).

Typy vegetariánství:

- Semivegetariánství
- Lakto-ovo-vegetariánství
- Lakto-vegetariánství
- Veganství
- Frutariánství

Typy

- SEMIVEGETARIÁNSTVÍ
 - Ne: červené maso a uzeniny
 - Ano: drůbež a ryby
- LAKTO-VEGETARIÁNSTVÍ
 - Ne: jakékoliv maso a výrobky z masa, vejce
 - Ano: mléko a výrobky z něj
- VEGANSTVÍ = pouze rostlinná strava
- FRUTARIÁNSTVÍ = pouze ovoce, ořechy a semena a některé druhy zeleniny, které nesmějí být při sběru raněny
- LAKTO-OVO-VEGETARIÁNSTVÍ
 - Ne: maso a výrobky z masa
 - Ano: mléko, mléčné výrobky a vejce

Přínosy

- Nižší tělesná hmotnost
- Nižší BMI
- Nižší výskyt nadváhy a obezity
- Nižší hladina LDL cholesterolu
- Nižší krevní tlak
- Nižší riziko vzniku nádorového onem.

Základ jídelníčku: ovoce, zelenina,
luštěniny, klíčky, ořechy a semena

Životní styl (?)



Obvykle nižší příjem tuků, nasycených tuků
a cholesterolu, přidaného cukru a celkové
energie

Vyšší příjem vlákniny, vitaminů,
minerálních látek a různých fytonutrientů

VEGETARIÁNSTVÍ

Přínosy

Strava založená převážně na konzumaci potravin rostlinného původu může snižovat riziko vzniku některých onemocnění

!!! Avšak riziko vzniku onemocnění ovlivněných konzumací stravy je obecně nízké za předpokladu VYVÁŽENÉ STRAVY, bez ohledu na to, zda maso konzumováno je nebo není!!!

Mýtus

NAŠI NEJBLIŽŠÍ PŘÍBUZNÍ (VYŠŠÍ PRIMÁTI) KONZUMUJÍ POUZE ROSTLINNOU STRAVU

- Šimpanzi loví jiné opice a zvířata
- Orangutani loví drobné obratlovce a jí ptačí vejce
- Gorily jí hmyz (mravenci, termity)

Mýtus

ČLOVĚK JE JEDINÝ ŽIVOČIŠNÝ DRUH, KTERÝ PIJE MLÉKO
JINÝCH ZVÍŘAT



VEGETARIÁNSTVÍ

Mýtus

ZDRAVÉ, DIETNÍ, PŘÍRODNÍ?



VEGETARIÁNSTVÍ

Negativa

- Nesprávná skladba stravy (špatná informovanost)
- V rostlinných potravinách zcela **chybí některé výživové složky** nebo jsou zastoupeny jen v malém množství.
- V rostlinných potravinách jsou přítomny **látky snižující absorpci** některých vitaminů a minerálních látek.

-> ZDRAVOTNÍ RIZIKA

VEGETARIÁNSTVÍ

Negativa

- Deficit vitamínu B₁₂ (1)
- Deficit vitamínu D₃ (3)
- Deficit vápníku (2)
- Deficit železa (1)
- Deficit zinku (2)
- Deficit bílkovin (2)

Náchylnost
k infekcím

Osteoporóza

Sideropenická
anemie

Megaloblastická
anemie

Špatný růst

Dermatitida

Rachitis

Vypadávání vlasů

Negativa

- Deficit vitamínu B₁₂ (1)

Megaloblastická anémie

- Deficit vitamínu D₃ (3)

Rachitis

Osteoporóza

Náchylnost k infekcím

- Deficit vápníku (2)

Rachitis

Osteoporóza

- Deficit železa (1)

Sideropenická anémie

- Deficit zinku (2)

Vypadávání vlasů

Dermatitida

- Deficit bílkovin (2)

Špatný růst

Náchylnost k infekcím

Hodnocení

STANOVISKO AMERICKÉ DIETETICKÉ ASOCIACE Z R. 2009:

Správně sestavená vegetariánská strava, včetně veganské je zdravá, nutričně vyvážená a ...

- ... zdravotně přínosná v prevenci i léčbě některých onemocnění
- ... vhodná pro jedince ve všech obdobích života
 - dětství včetně kojeneckého věku
 - adolescence
 - těhotenství a laktace
 - stáří

Zdroj: The Journal of the American Dietetic Association, July 2009, Volume 109, No. 7, pg. 1266-1279.

http://www.vrg.org/nutrition/2009_ADA_position_paper.pdf

RAW STRAVA



Hlavní zásady

ŽIVÁ STRAVA **X** SYROVÁ STRAVA

- Potraviny se konzumují syrové či čerstvé anebo ohřáté nebo usušené do 42 – 47 °C
- Nemohou se jíst pečené, smažené, grilované či vařené pokrmy

Tělo si samo vytváří enzymy potřebné pro efektivní trávení živin.
Enzymy obsažené v potravinách jsou inaktivovány kyselým prostředím v žaludku.

RAW STRAVA

Základ jídelníčku

- Ovoce a zelenina, ořechy a olejnatá semena, luštěniny, klíčky, mořské řasy („Vegan raw food diet“)
- Nepasterizované mléko a výrobky z něj, syrová vejce, syrové maso a ryby
- Klíčení – zejména luštěnin a některých obilovin
- Mletí, krájení, mixování, strouhání, odšťavňování
- Namáčení
- Sušení

Přínosy

- Vyšší příjem vlákniny, vitaminů, minerálních látek a různých fytonutrientů
- Životní styl



- Snížení rizika vzniku nádorových a kardiovaskulárních onemocnění
- Nižší výskyt nadváhy a obezity

Negativa

- Vyšší riziko mikrobiální kontaminace a přítomnosti parazitů
- Nadměrný příjem vlákniny
- Vyšší příjem inhibitorů proteáz
- Nedostatečný příjem některých živin a z toho vyplývající rizika
- Vyšší příjem jednoduchého cukru

Hodnocení

Tento směr nelze doporučit jako dlouhodobý a plnohodnotný způsob stravování s přínosem pro zdraví.

Raw pokrmy si však můžeme zpestřit svůj jídelníček.



RAW STRAVA

PALEO DIETA



Hlavní zásady

= strava lovců a sběračů

Základ jídelníčku: průmyslově nezpracované potraviny - maso, ryby, zelenina, ovoce, ořechy a olejnatá semena

Omezují se: obiloviny, mléko a mléčné výrobky, luštěniny, obiloviny, průmyslově zpracované potraviny

Součástí filozofie Paleo směru je i **návrat k pohybu**, který byl charakteristický pro paleolitické období.

Přínosy

- Snížení tělesné hmotnosti
- Snížení obvodu pasu
- Snížení BMI
- Zlepšení lipidového spektra
- Pokles systolického TK

Existuje pouze omezený počet kontrolovaných klinických studií.

Table 1. Summary of selection methodology and reviewed articles*

Lindeberg et al (2007)	29 patients; IHD and impaired glucose metabolism	RCT – Paleo versus Mediterranean-like diet for 12 weeks	Weight – no difference; Paleo – decreased WC, increased glucose sensitivity
Osterdahl et al (2008)	14 healthy volunteers	Pilot	Paleo – mean weight loss of 2.3 kg, decreased WC 0.5 cm, improved SBP, increased CRP (non-significant) and significantly lacked calcium
Jönsson et al (2009)	13 patients; T2DM	RCT – crossover, two consecutive three-month periods, Paleo versus diabetic-like diet	Paleo – improved HbA1c, DBP, lipid profile, weight, WC; no significant change in CRP
Frassetto et al (2009)	Nine non-obese, sedentary volunteers	Metabolically controlled – Paleo versus diet as usual	Paleo – improved SBP, DBP, arterial distensibility, insulin sensitivity, plasma lipids
Jönsson et al (2013)	13 patients; T2DM	RCT – crossover, two consecutive three-month periods, Paleo versus diabetes diet	Paleo – increased satiety for energy, energy density and glycaemic load. Difficult to adhere to.

Přínosy a negativa

Přínosy

- Nižší příjem cukru, soli
- Vyšší příjem ovoce a zeleniny
- Vyšší energetický výdej
- Důraz na kvalitu potravin

Negativa

- Vyloučení obilovin
- Vyloučení luštěnin
- Vyloučení mléka a MV
- Finanční zátěž

Hodnocení

Existují prokázané zdravotní benefity, které tento alternativní způsob stravování přináší, ALE existuje pouze **málo dlouhodobých výzkumů**.

DĚLENÁ STRAVA



Hlavní zásady

- Oddělená konzumace potravin bohatých na bílkoviny a potravin bohatých na sacharidy.

... a to buď na úrovni jednotlivých jídel nebo dní

Myšlenka – trávení bílkovin a sacharidů v trávicím traktu současně vede k jejich nedokonalému natrávení, špatné vstřebatelnosti a vzniku toxických látek zatěžujících organismus.

Vychází z poznatků lékaře Williama Howarda Haya (1866-1940)

Zásady

1. SKUPINA – BÍLKOVINOVÁ

- Libové maso
- Vejce
- Ovoce – citrusy, broskve, meruňky, kyselá jablka, hrušky

2. SKUPINA – SACHARIDOVÁ

- Obiloviny a výrobky z nich (zejména celozrnné)
- Luštěniny
- Brambory
- Neloupaná rýže
- Sladší druhy ovoce, ovocné šťávy, med

3. SKUPINA – NEUTRÁLNÍ

- Rostlinné oleje, mléčné výrobky, zakysané mléčné výrobky, uzeniny, zelenina, bylinky, ořechy a olejnatá semena

Zásady

- Bílkoviny jíst do 14:00, poté už jen sacharidové (v současné době je tomu naopak)
- Ovoce nekombinovat se zeleninou
- Dodržovat pravidelný pitný režim (2-3 l tekutin denně)
- Konzumovat tři jídla denně v intervalech 3-4 hod
- Jíst v klidu

Hodnocení

Principy oddělené konzumace sacharidových a bílkovinných potravin nejsou opodstatněné a vědecky podložené.

Při dodržování pestrosti a pravidelnosti může zajistit dostatečné množství všech potřebných živin.

Pokud tento způsob stravování někomu vyhovuje, není důvod dělenou stravu tomuto člověku rozmlouvat.

VÝŽIVA DLE HODNOTY pH



VÝŽIVA HODNOTY pH

Tvrzení dle zastánců

-> Jíst stravu bohatou na zásady a chudou na kyseliny

- Typická západní strava je **kyselinotvorná**
 - bohatá na živočišné produkty (maso, vejce, mléčné výrobky), ale i mouku, cukr, kávu, limonády
 - obsahuje příliš málo **zásadotvorných** potravin (čerstvé ovoce a zelenina)

„Zdraví je bezprostředně závislé na rovnováze mezi kyselostí a zásaditostí našeho těla.“

Tvrzení dle zastánců

- Nadbytek kyselin
 - podporuje rozmnožování virů a bakterií v těle
 - zhoršuje probíhající nemoci
 - zpomaluje metabolismus
 - podporuje ztrátu minerálních látek (jako je vápník, hořčík, sodík, draslík)
- Měřit pH moči a slin

pH moči

- pH moči závisí
 - na charakteru přijímané potravy
 - je ovlivňováno patologickými procesy
 - může být ovlivněno léky
- U zdravého člověka je nižší než pH krve, obvyklá hodnota je 5,5 až 7



Dle vědeckých důkazů

PŘEKYSELENÍ

ZVÝŠENÍ ŽALUDEČNÍ KYSELOSTI

- Podmíněno vyšší tvorbou žaludečních šťáv
- Příčina: stres, kouření, alkohol, nepravidelné stravování
- Regulace léky

ACIDÓZA

- pH krve pod 7,35
- Příčina: Ventilací porucha, hladovění, diabetes, zvýšená tvorba laktátu, fosfátů ..

VÝŽIVA HODNOTY pH

Hodnocení

Acidobazická rovnováha je regulována několika mechanismy, mezi ně patří ledviny a respirační systém.

Při správné činnosti ledvin a plic se není nutno obávat změny vnitřního prostředí a pH.

Detoxikace organismu

- Očista organismu, podpora zdraví, snížení hmotnosti
- Ovocné a zeleninové smoothie, laxativa, diuretické látky, detox produkty



VÝŽIVA HODNOTY pH

Detoxikace organismu

Tělo má svůj vlastní detoxikační systém

- Játra, ledviny, kůže, trávicí systém, plíce, imunitní systém

IIFYM – „IF IT FITS YOUR MACROS“



Hlavní zásada

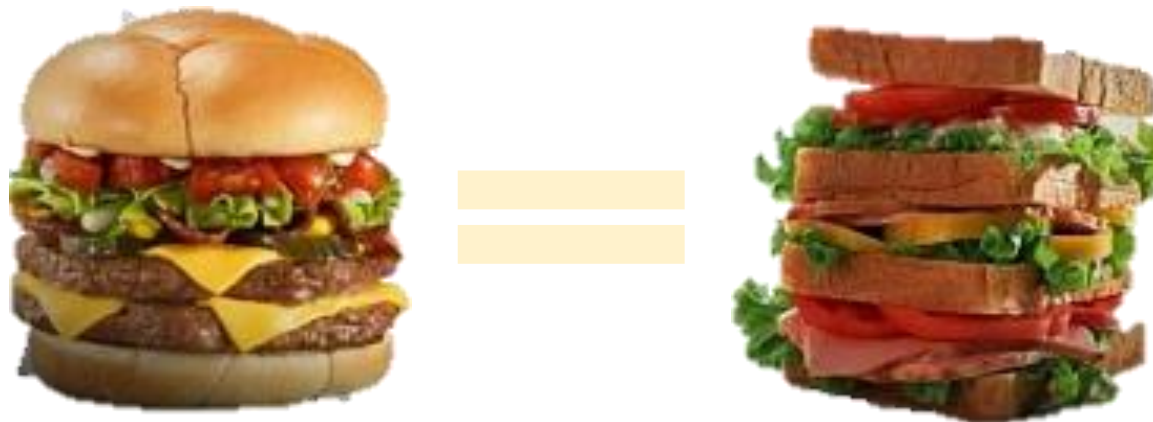
Dovoluje se jíst všechno, pokud to odpovídá celkové energetické potřebě (i potřebě jednotlivých makroživin) daného jedince.

Přínosy

- Vážení potravin a psaní jídelníčku
 - představa o energetické hodnotě a gramáži potravin

Negativa

- Časová náročnost
- Stravování v restauracích je omezeno
- Ortorexie
- Výběh potravin je lhostejný vzhledem ke zdraví



Negativa



	Tyčinka Snickers protein	Obložený chléb
Energie	835 kJ	835 kJ
Bílkoviny	18,2 g	17,6 g
Tuk	7,1 g	6 g
Sacharidy	18,4 g	17,3 g

Hodnocení

Pokud jsou potraviny vybírány dle zásad „zdravé výživy“, jedná se o vhodný způsob stravování (ač časově náročný).

ENTOMOFAGIE



Hlavní zásady

= využívání hmyzu jako potravin



- 2000 jedlého hmyzu
 - cvrček domácí (*Acheta domestica*)
 - saranče stěhovavá (*Locusta migratoria*)
 - potemník stájový (*Alphitobius diaperinus*)
 - potemník moučný (*Tenebrio molitor*)
 - potemník brazilský (*Zophobas morio*)
 - bourec morušový (*Bombyx mori*)
 - zavíječ voskový (*Galleria mellonella*)
 - cvrček stepní (*Grillus assimilis*)
 - saranče pustinná (*Schistocerca gregaria*)

Bourec morušový
(*Bombyx mori*)



Potemník brazilský
(*Zophobas morio*)



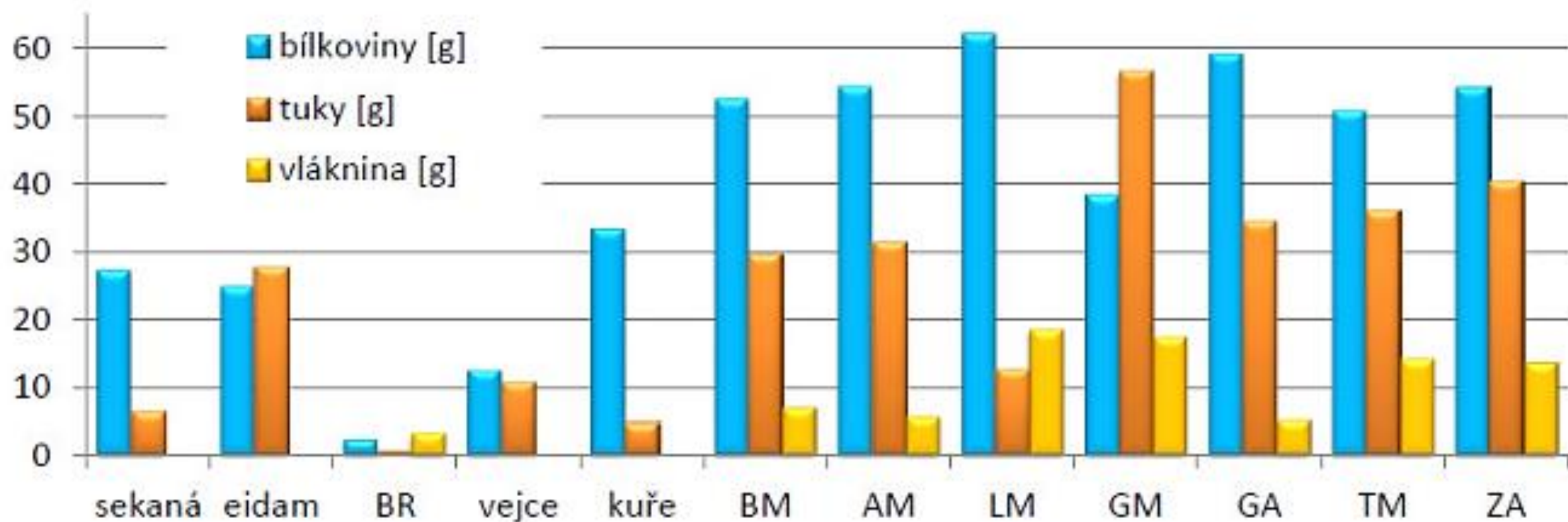




Přínosy

- Nutriční složení
 - Vysoký energetická hodnota
 - Kvalitní bílkoviny
 - Esenciální mastné kyseliny (omega-3)

Srovnání obsahu tuku, bílkovin a vlákniny na 100 gramů některých druhů hmyzu a běžných potravin.



Vysvětlivky:

sekaná - hovězí sekaná pečená

eidam - sýr eidam 30 % tuku v sušině

BR - brokolice vařená bez soli

vejce - vejce slepičí vařené natvrdo

AM - sušený trubčí plod včely medonosné

LM - sušené nymfy saranče stěhovavé

GM - sušené housenky zavíječe voskového

GA - sušené nymfy cvrčka stepního

V MALÉM OBJEMU VELKÉ MNOŽSTVÍ DŮLEŽITÝCH ŽIVIN A LÁTEK

Vysoký obsah zinku, železa, vápníku, hořčíku, fosforu, selenu a mědi

- Saranče stěhovavá (*Locusta migratoria*) obsahuje asi **3 x více železa** než hovězí maso
- Housenka martináče (*Gonimbrasia belina*) obsahuje **10x více železa** než hovězí maso.
- Množství vápníku u cvrčka domácího (*Acheta domesticus*) je **1290 mg vápníku /100 g**.
Doporučená denní dávka vápníku pro dospělého je 1000 mg.

Přínosy

- Nutriční složení
 - Vysoký energetická hodnota
 - Kvalitní bílkoviny, esenciální mastné kyseliny (omega-3)
 - Vysoký obsah zinku, železa, vápníku, hořčíku, fosforu, selenu a mědi
- Efektivita chovu
 - K produkci 1 kg masa hospodářského zvířete je zapotřebí 10 x více rostlinné hmoty než k vyprodukování 1 kg hmoty hmyzu.
- Budoucnost v řešení hladomoru
- Nízká cena

Negativa

- Odpor
- Dostupnost



MANA



Jak představuje MANU výrobce

MANA jako plnohodnotná náhrada stravy

- Vhodná i pro vegetariány/vegany a osoby s laktózovou intolerancí
- Vysoký obsah bílkovin (obsahuje 20 g bílkovin/porce)
- Nahradit MANOU jedno či dvě jídla denně, nebo i celý stravovací režim
- Jednoduchá a časově nenáročná příprava



MANA

Názor výživových odborníků

- Biologický, společensko-kulturní a psychický faktor stravy
- **Pestrost vs. monotónnost**
 - Jednostranný původ obsažených složek
 - Stále stejná chuť
- **Tekutá strava vs. tuhá strava**
 - Menší sytící efekt
 - Absence žvýkání
 - Nedostatečná stimulace střevní peristaltiky
- O dlouhodobých účincích MANY na lidské zdraví zatím není nic známo

Hodnocení

MANA je **časově nenáročné jídlo.**

- Lidé, jejichž energetická potřeba mnohonásobně převyšuje potřebu běžných jedinců.
- Lidé, kteří mají problémy s rozkousáním stravy.
- Lidé, jejichž strava bývá často energeticky chudá a nutričně nevyvážená.

MANU jako součást pestré stravy, nikoli jako její plnohodnotná náhrada.

KETOGENNÍ DIETA



Hlavní zásada

Celkový energetický příjem

- 1,2-1,5 g bílkovin/kg
 - 60-80 % tuky
 - 5-10% sacharidy (příjem sacharidů <50 g/den)
-
- Dosažení stavu ketózy
 - Pozor na příjem sacharidů ze zeleniny, ořechů a olejnatých semen
 - Pozor na nadměrné množství bílkovin
 - Příjem stravy 3x denně
 - Není třeba počítat energetický příjem



Základ jídelníčku

- Avokádo, olivový olej, olivy, kokosový olej, ghee, máslo, sádlo
- Tučné sýry, mascarpone, šlehačka
- Tučné ryby
- Maso libové i tučné
- Uzeniny – klobásy, slanina, salámy, šunka, paštiky, škvarky, tlačěnka
- Zelenina – brokolice, ledový salát, chřest, špenát, salátová okurka, cuketa, houby
- Ovoce – lesní plody
- Ořechy a olejnatá semena

Snídaně

vaječná omeleta ze 4 vajec, slanina (50 g)

33 g bílkovin / 3 g sacharidů / 44 g tuků 560 kcal

Svačina

karbanátek z mletého masa (150 g, hovězí + vepřové) + tuk
na smažení

17 g bílkovin / 0 g sacharidů / 40 g tuků 440 kcal

Oběd

klobása tučnější (200 g)

35 g bílkovin / 4 g sacharidů / 54 g tuků 620 kcal

Svačina

balkánský sýr (200 g)

22 g bílkovin / 2 g sacharidů / 40 g tuků 470 kcal

Svačina

okurek (200 g)

0 g bílkovin / 8 g sacharidů / 0 g tuků 26 kcal

Večeře

lněný olej (20 g)

0 g bílkovin / 0 g sacharidů / 20 g tuků 180 kcal

Celkem za den:

107 g bílkovin / 20 g sacharidů / 198 g tuků 2296 kcal

KETOGENNÍ DIETA

Přínosy

- Bílkoviny + tuky -> vyšší sytící efekt
- Příjem nutričně denzních potravin (vitaminy A, D₃,K₂)
- Redukce tělesné hmotnosti (tělesného tuku) i bez navýšení energetického výdeje
 - Ketóza -> lipolýza, ale i lipogeneze
- Význam v terapii některých onemocnění
 - Epilepsie
 - Vrozené vývojové vady
 - Morbidní obezita
 - Diabetes

Negativa

- Nedostatečný příjem vlákniny (vliv na střevní mikrobiom)
- Únava, bolesti hlavy, průjem, zápach z úst (aceton)
- Zvýšení tělesné hmotnosti
- Zhoršení sportovního výkonu (vytrvalostní)
- Horší regenerace po sportovním výkonu

Hodnocení

Ketogenní dieta je dieta aplikovaná v léčebné výživě.

Nejedná se o zázračnou dietu na hubnutí.

JSOU ZE ZDRAVOTNÍHO HLEDISKA ALTERNATIVNÍ
ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ PŘÍNOSNÉ NEBO RIZIKOVÉ?

Přínos vs. Riziko alternativních zp. stravování

Závisí na stupni omezení potravin a skladbě jídelníčku.

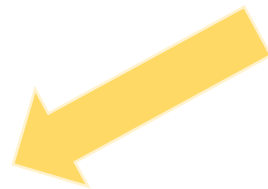
Špatná informovanost
Nesprávná skladba stravy



RIZIKO

- Jaké **POTRAVINY** jsou zakázány
- Jaké **ŽIVINY** ve výživě chybí
- **KDO** se stravuje daným způsobem

JAKÉ POPULAČNÍ SKUPINY
JSOU RIZIKOVÉ?



ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ

Přínos vs. Riziko alternativních zp. stravování

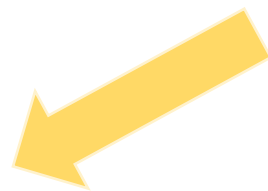
Závisí na stupni omezení potravin a skladbě jídelníčku.

Špatná informovanost
Nesprávná skladba stravy



RIZIKO

- Jaké **POTRAVINY** jsou zakázány
- Jaké **ŽIVINY** ve výživě chybí
- **KDO** se stravuje daným způsobem



Děti, dospívající, těhotné a kojící
ženy, sportovci, senioři

ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ

Přínos vs. Riziko alternativních zp. stravování

Závisí na stupni omezení potravin a skladbě jídelníčku.

Zájem o „kvalitní a zdravou“ výživu
Zdravější životní styl



PŘÍNOS

Nutriční terapeuti neodsuzují alternativní stravování.

ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ

Pavλίna Kosečková

Ústav ochrany a podpory veřejného zdraví LF MU

www.nutrizard.cz

Děkuji za pozornost



LITERÁRNÍ ZDROJE

- Pitt, Christopher E. “Cutting through the Paleo hype: The evidence for the Palaeolithic diet.” *Australian family physician* 45 1 (2016): 35-8.
- DĚLENÁ STRAVA - není dieta ale úprava jídelníčku a celého životního stylu ... [online]. [vid. 18. březen 2014]. Dostupné z: <http://www.delena-strava.cz/>
- PRUGAR, J. - RAMBOUSKOVÁ, J. - VANČÍKOVÁ, L. Několik poznámek k „dělené stravě“. *Výživa a potraviny*, 2002, č. 6, str. 171-172.
- ROKYTA, Richard. *Fyziologie pro bakaálská studia v medicíne, ůetrovatelstú, úrodovedných, pedagogickch a telóúhovných oborech*. Praha: ISV, 2008. ISBN 9788086642482.

LITERÁRNÍ ZDROJE

- CUNNIGHAM, Eleese. What Is Raw Food Diet and Are There Any Risks or Benefits Associated with It? American Dietetic Association. Chicago: Elsevier, 2004, , 1623. DOI: 10.1016/j.jada.2004.08.016.
- DOSTÁLOVÁ, Jana. Co se děje s potravinami při přípravě pokrmů. Praha: Forsapi, 2008. Stručné informace pro pacienty. ISBN 9788090382084
- DROBNÍKOVÁ, Eva. Vitamin B12 základní aspekty ve výživě a zdraví. Brno, 2012. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce MVDr. Halina Matějová.
- KAFKOVÁ, Adriana. ANÉMIE – DIAGNOSTIKA A LIEČBA. VIA PRACTICA [online]. Klinika hematologie a onkohematologie FN LP a LF UPJŠ, Košice, 2005, 2(3), 141-144 [cit. 2017-03-03]. Dostupné z: <http://www.solen.sk/pdf/Kafkova.pdf>
- BROŽKOVÁ, Iveta, Kateřina MICHÁLKOVÁ, Petra MOŤKOVÁ, Libor ČERVENKA, Výskyt mikroorganismů v biopotravinách a sledování teplotního vlivu při výrobě " raw" potravin: seminář Potravinářské mikrobiologie. Univerzita Pardubice, 2017.
- KWANBUNJAN, Karunee, Corinna KOEBNICK, Carola STRASSNER a Claus LEITZMANN. Lifestyle and Healthaspecs of raw food eaters. The Journal of Tropical medicine and parasitology [online]. 2000, 1(23), 12-20 [cit. 2017-03-12]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/237618497_Lifestyle_and_Health_Aspec ts_of_Raw_Food_Eaters
- HANUŠKOVÁ, Daniela, Jana SPÁČILOVÁ, Aneta POHOŘALÁ a Halina MATĚJOVÁ. Raw food versus cooked food aneb syrová strava versus vařená strava. Výživa a potraviny. Praha: výživaservis, 2017, (2), 52-54. ISSN 1211-846X.
- ŠŤASTNÝ, Ondřej. Živá strava a její vliv na zdraví. Liberec, 2013. Bakalářská práce. Vedoucí práce Paedr.Lada Čuříková,Phd.