

ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ

Pavlína Kosečková

Ústav ochrany a podpory veřejného zdraví LF MU



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.

ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ

VEGETARIÁNSTVÍ

RAW STRAVA

DĚLENÁ STRAVA

PALEO STRAVA

IT IS FIT YOUR MACROS

MANA

KETOGENNÍ DIETA

VÝŽIVA DLE HODNOTY pH

V ČEM SE LIŠÍ ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ OD BĚŽNÉHO ZPŮSOBU STRAVOVÁNÍ?

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

DŮVODY VOLBY K ALTERNATIVNÍMU ZP. STRAVOVÁNÍ

- Zdravotní
- Morální a etické
- Ekologické
- Náboženské (budhismus, hinduismus aj.)
- Sociální faktory - rodinné zvyklosti, vliv vrstevníků
- Chuťové preference
- Snížení tělesné hmotnosti

ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ

Jsou ze zdravotního hlediska alternativní způsoby stravování
přínosné nebo rizikové?





VEGETARIÁNSTVÍ

VEGETARIÁNSTVÍ

Způsob stravování, který vylučuje konzumaci živočišných výrobků.

Vegetarián = obecně člověk, který se vyhýbá konzumaci masa.

Základ jídelníčku – obiloviny a výrobky z nich, luštěniny, zelenina, ovoce, ořechy a olejnatá semena

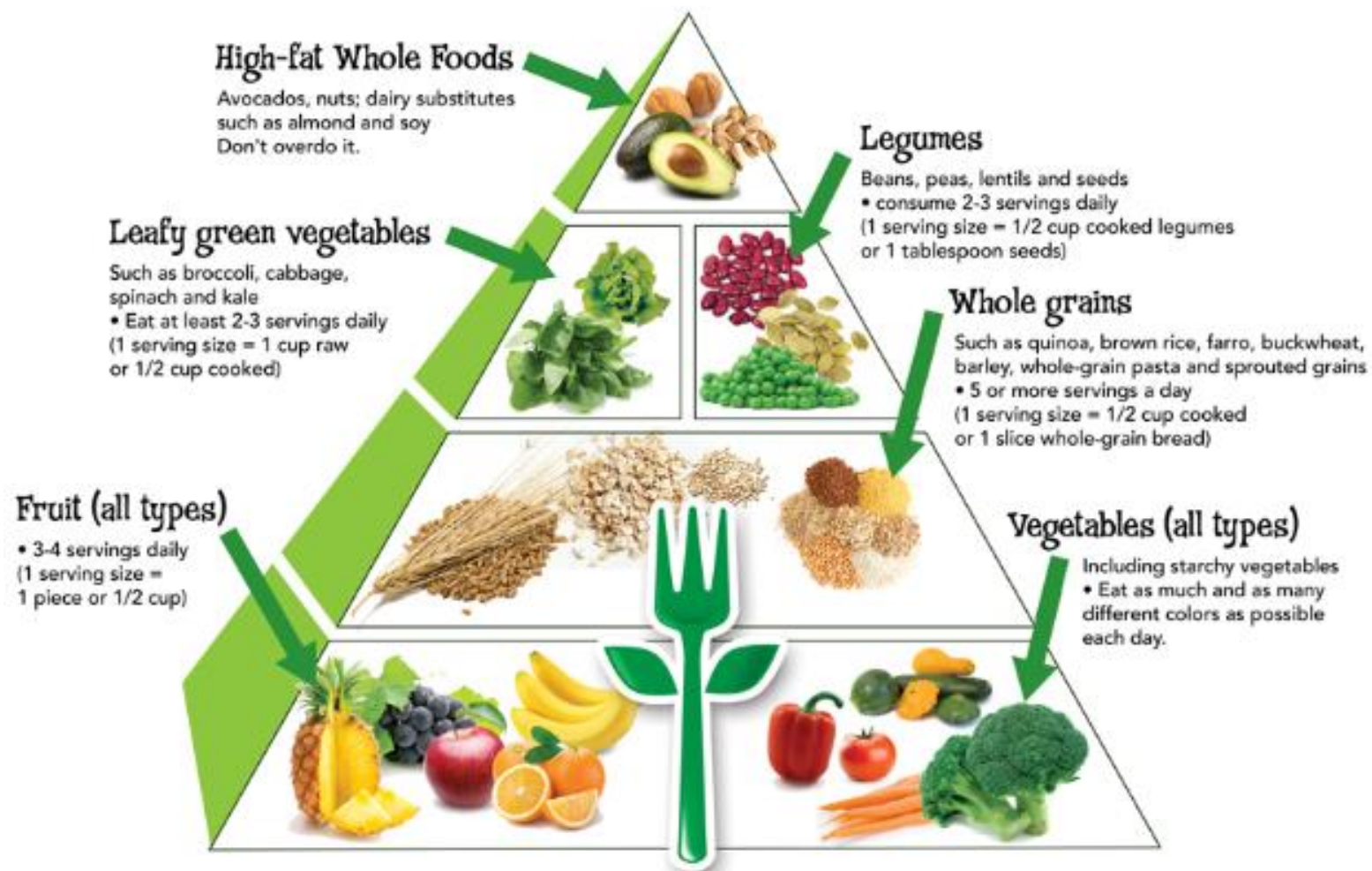
Omezit / Mnoho typů vegetariánství:

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

VEGETARIÁNSTVÍ - TYPY

- **Semivegetariánství**
 - Ne: červené maso a uzeniny
 - Ano: drůbež a ryby
- **Lakto-ovo-vegetariánství**
 - Ne: maso a výrobky z masa
 - Ano: mléko, mléčné výrobky a vejce
- **Lakto-vegetariánství**
 - Ne: jakékoliv maso a výrobky z masa, vejce
 - Ano: mléko a výrobky z něj
- **Veganství** = pouze rostlinná strava (ne: med)
- **Frutariánství** = pouze ovoce, ořechy a semena a některé druhy zeleniny


VEGANSTVÍ – PYRAMIDA VÝŽIVY



Always remember to balance the food you eat with physical activity!

* Be sure to include a good source of vitamin B12, such as fortified cereals or vitamin supplements

VEGETARIÁNSTVÍ - PŘÍNOSY

- Častější konzumace ovoce, zeleniny, obilovin, klíčků, luštěnin, ořechů, semen, rostlinných olejů.
 - Životní styl
- 
- Obvykle nižší příjem tuků, nasycených tuků a cholesterolu, přidaného cukru a celkové energie.
 - Vyšší příjem vlákniny, vitaminů, minerálních látek a různých fytonutrientů.

- Nižší tělesná hmotnost
- Nižší BMI
- Nižší výskyt nadváhy a obezity

- Nižší hladina LDL cholesterolu
- Nižší krevní tlak
- Nižší riziko vzniku nádorového onemocnění

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!!!

VEGETARIÁNSTVÍ = ZDRAVÉ?



VEGETARIÁNSTVÍ - NEGATIVA

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



Nedostatečný příjem některých výživových složek a z toho vyplývající rizika.

VEGETARIÁNSTVÍ - NEGATIVA

- Nedostatečný příjem vitamínu B12
- Nedostatečný příjem vitamínu D
- Nedostatečný příjem vápníku
- Nedostatečný příjem železa
- Nedostatečný příjem zinku
- Nedostatečný příjem bílkovin

VEGETARIÁNSTVÍ - HODNOCENÍ

Stanovisko Americké dietetické asociace z roku 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.vrq.org/nutrition/2009_ADA_position_paper.pdf



**RAW
STRAVA**

RAW STRAVA

= syrová strava, živá strava, přirozená strava

Hlavní zásady

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

Základ jídelníčku

- „Vegan raw food diet“ = ovoce a zelenina, ořechy a olejnatá semena, luštěniny, různé klíčky, mořské řasy
- Také syrové mléko (nepasterizované) a výrobky z něj, syrová vejce, syrové maso a ryby

RAW STRAVA – PYRAMIDA VÝŽIVY



RAW STRAVA

- Myšlenka – Potraviny, které projdou tepelnou úpravou, ztratí svou „energii“ a stanou se „mrtvou hmotou“ (s deaktivovanými enzymy).

Živá strava  Syrová strava
(enzymaticky živá)

RAW STRAVA

- **Myšlenka** – Potraviny, které projdou tepelnou úpravou, ztratí svou „energii“ a stanou se „mrtvou hmotou“ (s deaktivovanými enzymy).

Živá strava **X** Syrová strava
(enzymaticky živá)

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

RAW STRAVA – KULINÁRNÍ ÚPRAVY

- Klíčení – zejména luštěnin a některých obilovin
- Mletí, krájení, mixování, strouhání, odšťavnění
- Namáčení
- Sušení

RAW STRAVA – PRO ZPESTŘENÍ JÍDELNÍČKU

- Banánová ovesná kaše s vlašskými ořechy
- Okurková polévka s bazalkou
- Zeleninové závitky
- Guacamole s kari a zeleninou
- Chia pudink
- Šťávy, koktejly, smoothie



RAW STRAVA - PŘÍNOSY

- Velice nízký nebo žádný příjem nasycených tuků a cholesterolu
- Vyšší příjem vlákniny, vitaminů, minerálních látek a různých fytonutrientů
- Životní styl – vyloučení alkoholických nápojů, kouření



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

RAW STRAVA - NEGATIVA

- Vyšší riziko mikrobiální kontaminace a přítomnosti parazitů – alimentární onemocnění u člověka
 - Naklíčená semena či nepasterizované ovocné šťávy
 - Ořechy
 - Syrová vejce a maso
- Nadměrný příjem vlákniny (nižší vstřebatelnost některých minerálních látek)

RAW STRAVA - NEGATIVA



Nedostatečný příjem některých výživových složek a z toho vyplývající rizika.

- Nedostatečný příjem vitamínu B12, vitamínu D, vápníku, železa, zinku, omega-3 MK
- Horší stravitelnost rostlinných zdrojů bílkovin
- Vyšší příjem inhibitorů proteáz (sója, arašídý)
- Nižší příjem energie – podváha
- Vyšší příjem jednoduchého cukru (přirozený) – zubní kaz

RAW STRAVA - HODNOCENÍ

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

Raw pokrmy si můžeme zpestřit svůj jídelníček.



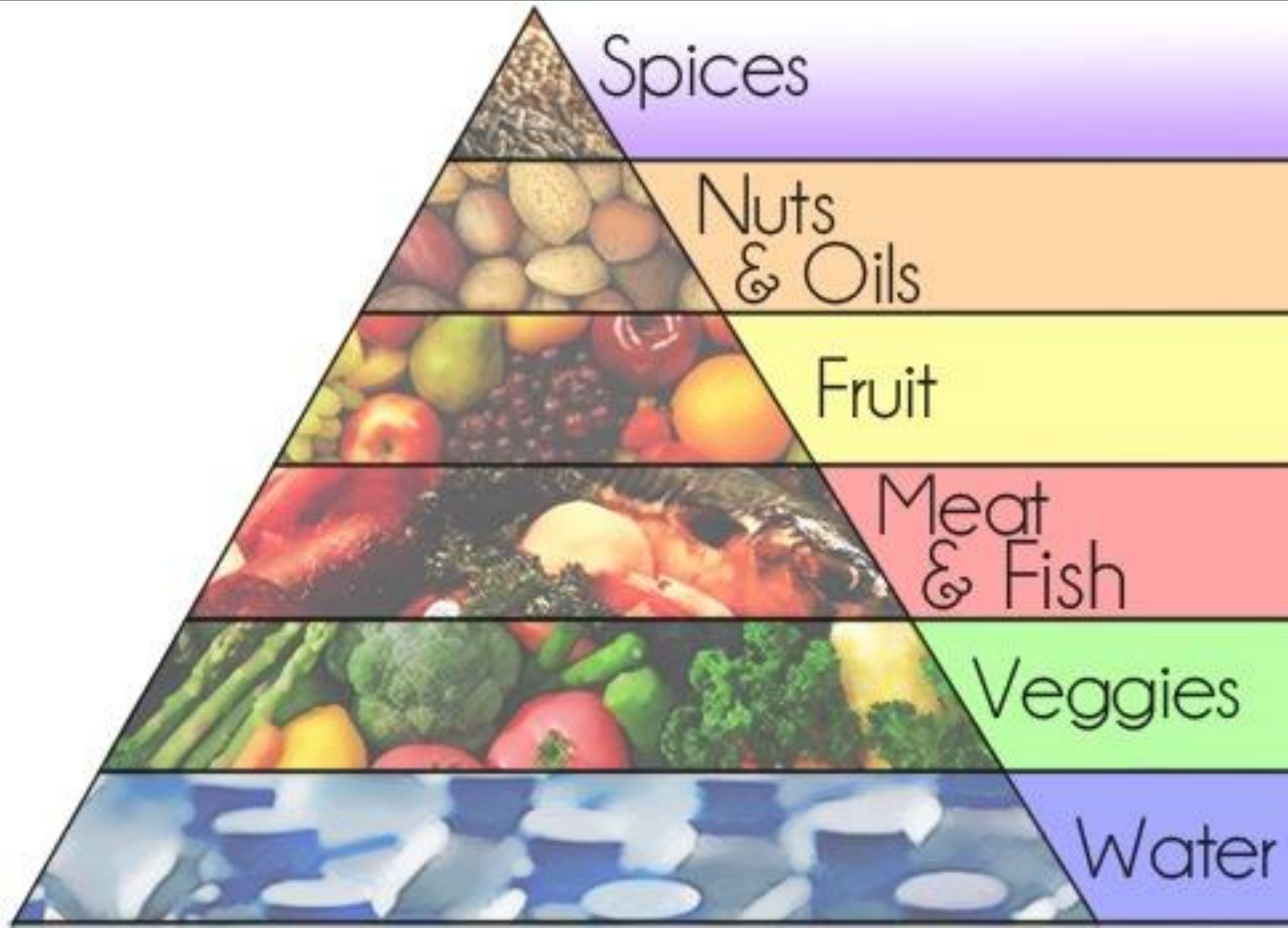
**PALEO
STRAVA**

PALEO STRAVA

= Strava lovců a sběračů, strava starší doby kamenné

- **Základ jídelníčku** – průmyslově nezpracované potraviny - maso, ryby, zelenina, ovoce, ořechy a olejnatá semena
- **Omezují se** – obiloviny, mléko a mléčné výrobky, luštěniny, obiloviny, upravené a průmyslově zpracované potraviny (cukr, sůl)
- Součástí filozofie Paleo směru je i **návrat k pohybu**, který byl charakteristický pro paleolitické období.

PALEO STRAVA – PYRAMIDA VÝŽIVY



PALEO STRAVA – PŘÍNOSY DLE VÝZKUMŮ

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

Ačkoli zastánci paleolitové stravy tvrdí, že jsou založeny na důkazech, 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.

PALEO STRAVA – 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

PALEO STRAVA - ZHODNOCENÍ

Existují prokázané zdravotní benefity, která tato alternativní způsob stravování přináší, ALE existuje pouze málo dlouhodobých výzkumů.



DĚLENÁ STRAVA

DĚLENÁ STRAVA

Hlavní zásada – 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 Haje (1866-1940)

DĚLENÁ STRAVA

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

DĚLENÁ STRAVA

Další zásady

- Bílkoviny jíst do 14 hod, poté už jen sacharidové (v současné době je tomu naopak).
- Nekombinovat potraviny bílkovinné s ovocem.
- 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.

DĚLENÁ STRAVA - HODNOCENÍ

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

Nikdy nejde o samostatné trávení.

Převážná část potravin obsahuje jak sacharidy, bílkoviny i tuky společně a enzymy rozkládající jednotlivé složky v tenkém střevě jsou přítomny současně.

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

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

- **Překyselení organismu** = stav, kdy v těle převládá kyselé pH
- Nadbytek kyselin
 - podporuje rozmnožování virů a bakterií v těle
 - zhoršuje probíhající nemoci
 - zpomaluje metabolismus
 - podporuje ztrátu minerálních látek (jako je vápník, hořčík, sodík, draslík)
- **Příčiny** – nevhodná strava – nevyvážený poměr kyselinotvorných a zásadotvorných potravin
- **Autor** – William Howard Hay (1866 - 1940)

VÝŽIVA HODNOTY pH – TVRZENÍ DLE ZASTÁNCŮ

- **Zásada** – 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 a obsahuje příliš málo **zásadotvorných** potravin (čerstvé ovoce a zelenina).

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 do 7



VÝŽIVA DLE HODNOTY pH – 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: Ventilační porucha, hladovění, diabetes, zvýšená tvorba laktátu, fosfátů ..

VÝŽIVA DLE 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.

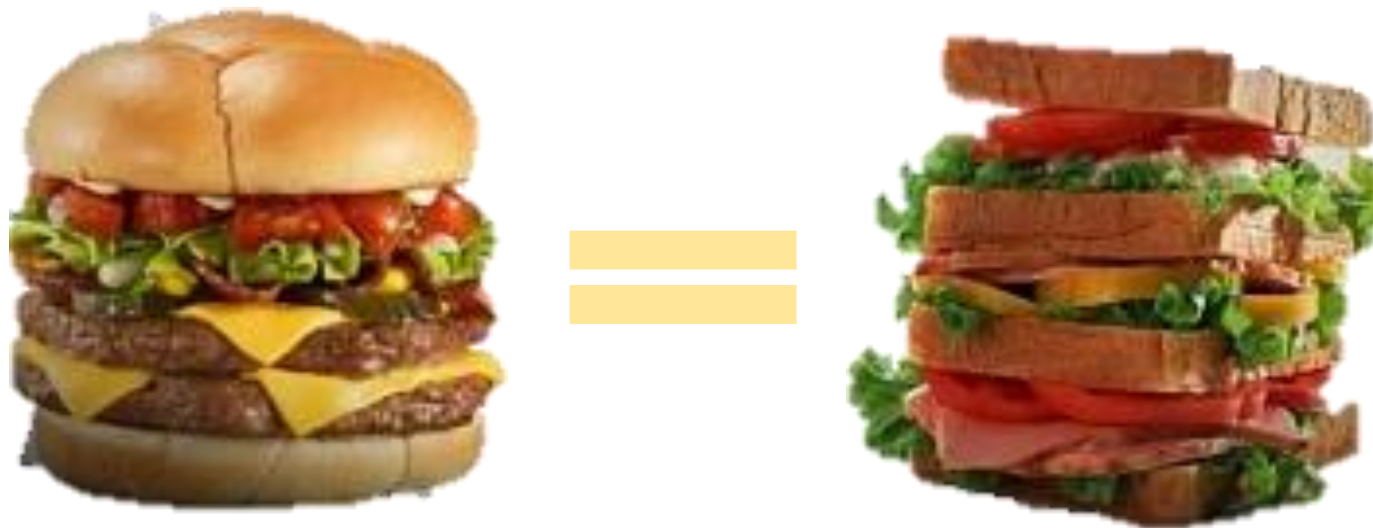


IIFYM
—

IIFYM – „If It Fits Your Macros,,

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

- Výběr potravin je lhostejný vzhledem ke zdraví.



IIFYM – 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

IIFYM – NEGATIVA A PŘÍNOSY

NEGATIVA

- Časová náročnost - vážení potravin
- Vážení potravin - komplikuje stravování v restauracích.
- Jedinec může jíst i potraviny, které neodpovídají svým složením zásadám „zdravé stravy“.

PŘÍNOSY

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

IIFYM – HODNOCENÍ

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



MANA

MANA – DLE VÝROBCE

- Nutričně vyvážené jídlo
- Vhodná pro každého **zdravého dospělého jedince**
- Nejedná se o prostředek k podpoře hubnutí

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 – DLE NUTRIČNÍHO TERAPEUTA

- Strava
 - Biologický, společensko-kulturní a psychický faktor
- **Pestrost vs. monotónnost**
 - Jednostranný původ obsažených složek → deficit některých látek
 - Stále stejná chuť
- O dlouhodobých účincích MANY na lidské zdraví zatím není nic známo.
- **Tekutá strava vs. tuhá strava**
 - Menší sytící efekt → větší konzumace potravin → nárůst hmotnosti
 - Absence žvýkání → ochabnutí žvýkacích svalů
 - Nedostatečná stimulace střevní peristaltiky



MANA – HODNOCENÍ

- MANA je **časově nenáročné jídlo** → vhodná alternativa plnohodnotného jídla u časově vytížených lidí, kterým nezbyvá čas na přípravu kvalitního jídla nebo na jeho samotnou konzumaci.
- MANA je vhodná pro:
 - lidi, jejichž energetická potřeba mnohonásobně převyšuje potřebu běžných jedinců.
 - lidi, kteří mají problémy s rozkousáním stravy.
 - seniory, jejichž strava bývá často energeticky chudá a nutričně nevyvážená.

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

A top-down view of various keto-friendly ingredients on a light-colored wooden cutting board. A large, fresh salmon fillet with vibrant orange-pink flesh and white marbling is the central focus. To its left, several walnuts are scattered, some whole and some broken into halves. Below the walnuts, a pile of dark brown flax seeds is visible. In the foreground, a halved avocado shows its bright green flesh and a large, smooth, brown seed. In the upper right corner, a small white ceramic bowl is filled with flax seeds. The background is a soft-focus image of more walnuts. A semi-transparent circular graphic is overlaid on the right side of the image, containing the text 'KETOGENNÍ DIETA' in a bold, black, sans-serif font. The word 'DIETA' is underlined.

KETOGENNÍ DIETA

KETOGENNÍ DIETA

Celkový energetický příjem

- 1,2-1,5 g bílkovin/kg
- 60-80 % tuky
- 5-10% sacharidy (příjem sacharidů <50 g/den)

Zásady

- Dosažení stavu ketózy
 - Ketóza X ketoacidóza
 - Pozor na příjem sacharidů ze zeleniny, ořechů a olejnatých semen
 - Pozor na nadměrné množství bílkovin
- Příjem stravy 3x denně
- Není třeba počítat energetický příjem

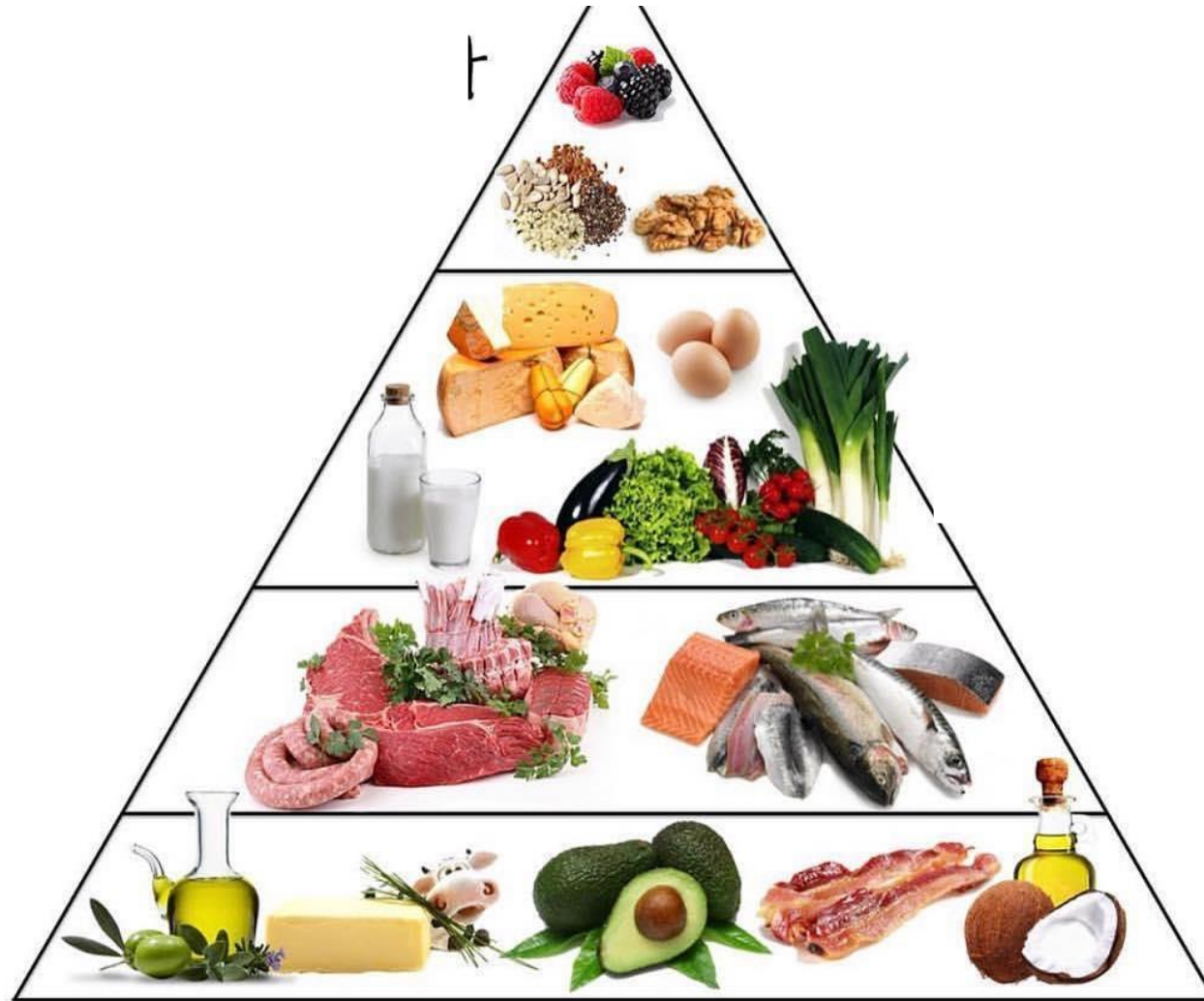


KETOGENNÍ DIETA

Základ jídelníčku

- Avokádo, olivový olej, olivy, kokosový olej, ghee, máslo, sádlo
- Ořechy a olejnatá semena- hlídat konzumované množství
- 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

KETOGENNÍ DIETA – PYRAMIDA VÝŽIVY



KETOGENNÍ DIETA – UKÁZKA JÍDELNÍČKU

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
- 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

KETOGENNÍ DIETA - NEGATIVA

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

KETOGENNÍ DIETA - HODNOCENÍ



ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ

Ze zdravotního hlediska jsou alternativní způsoby stravování
přínosné nebo rizikové?



ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ

Závisí na stupni omezení potravin a skladbě jídelníčku.

Co přináší možná rizika alternativních způsobů stravování

- Špatná informovanost
- Nesprávná skladba stravy
- V rostlinných potravinách chybí některé nutriční složky, některé složky jsou zastoupeny v malém množství
- Přítomnost inhibitorů absorpce některých živin
- Ostatní

ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ-NEGATIVA

- Rizika závisí na tom:
 - Jaké **POTRAVINY** jsou zakázány
 - Jaké **ŽIVINY** ve výživě chybí
 - **KDO** se stravuje daným alternativním způsobem

ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ-NEGATIVA

- Rizikové populační skupiny jsou:
 - Děti
 - Dospívající
 - Těhotné a kojící ženy
 - Sportovci
 - Senioři

ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ-PŘÍNOSY

- Větší konzumace ovoce, zeleniny, celozrnných obilovin a výrobků z nich, klíčků, luštěnin, ořechů, olejnatých semen, rostlinných olejů
- Nižší příjmy nasycených tuků, cholesterolu
- Větší příjem vlákniny
- Zdravější životní styl

ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ - ZÁVĚR

Nutriční terapeuti neodsuzují alternativní stravování.

Respektují svého klienta/pacienta a snaží se mu pomoci se skladbou stravy, aby předešel možnému deficitu některých živin.

ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ

Pavλίna Kosečková

Ústav ochrany a podpory veřejného zdraví LF MU

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.

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.