


# ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ

Ing. Mgr. Veronika Pourová



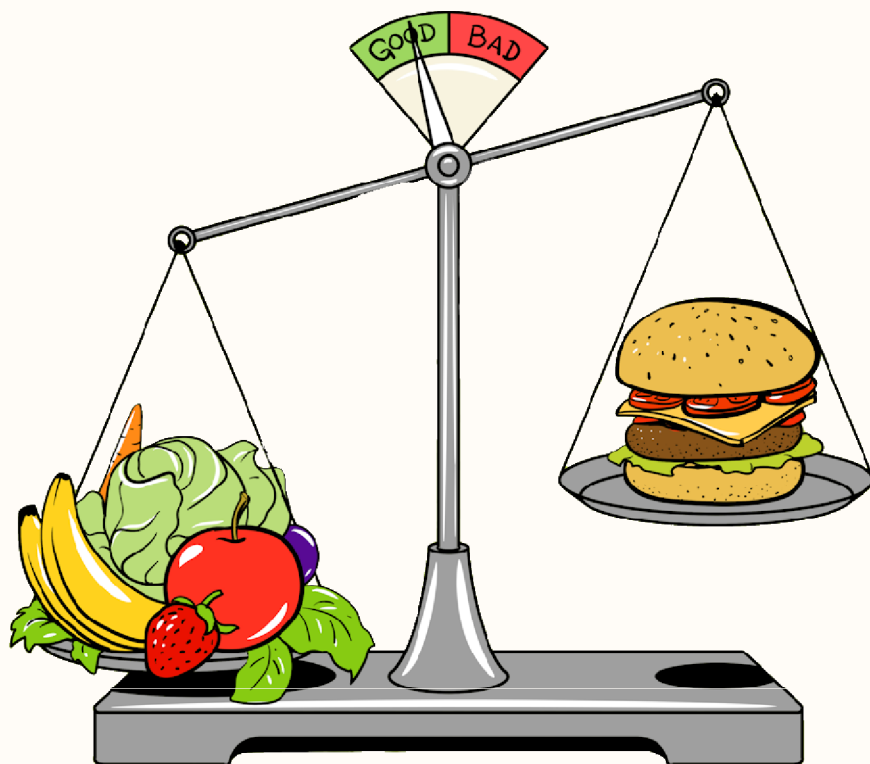
# Alternativní výživa

Alternativní = jiný, náhradní



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

Jaké znáte alternativní výživové směry?



# Co je to zdravá výživa

- Neexistuje jasné vymezení
- Rozdělení potravin na zdravé a nezdravé
- Diety, životní směry
- Kdo se zabývá výživou?
- Co potřebujete k tomu, abyste mohli radit lidem?

# Co je to zdravá výživa

Neexistuje jasné vymezení

Rozdělení potravin na zdravé a nezdravé

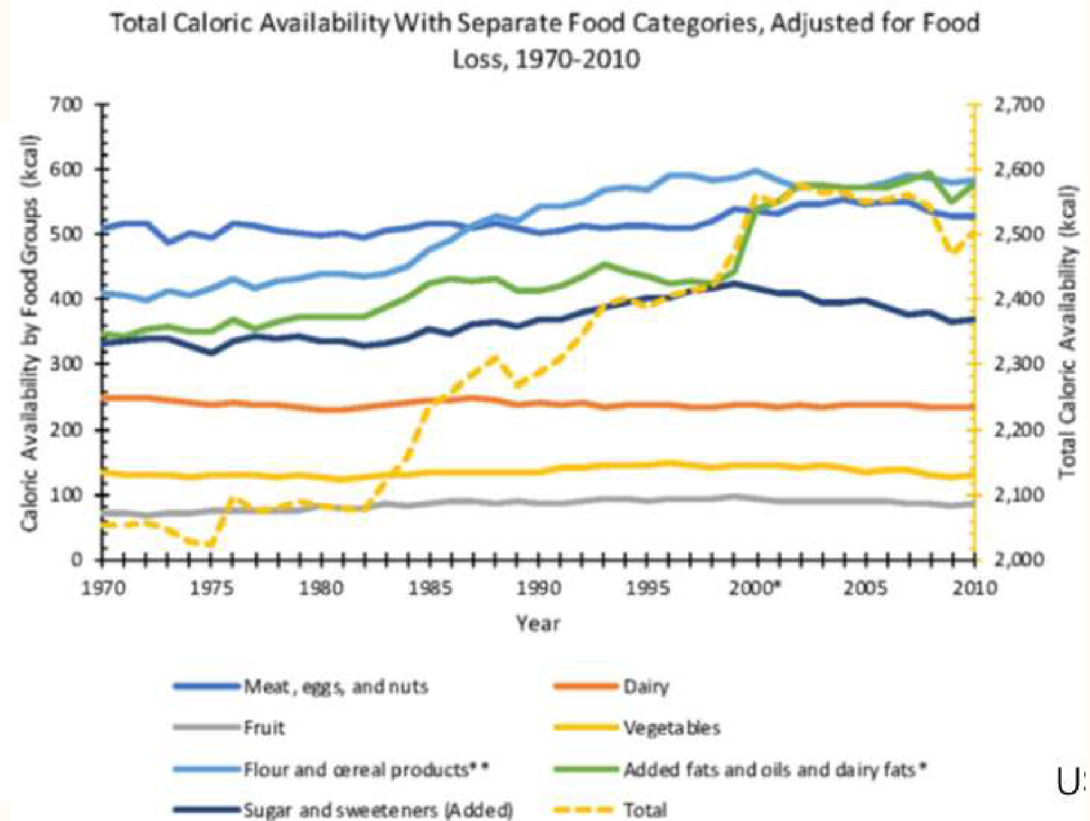
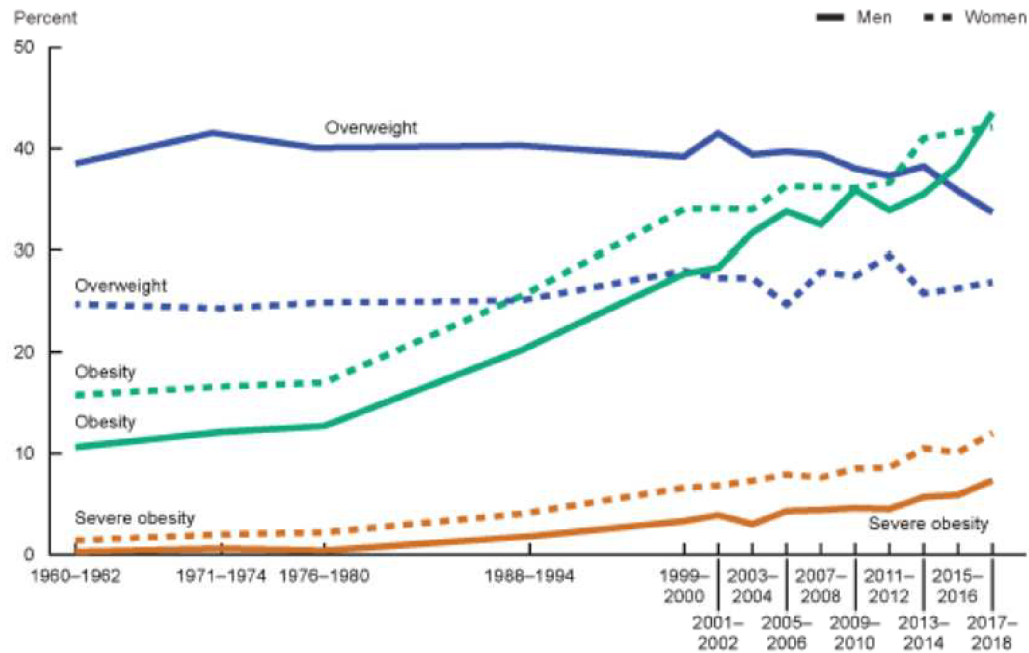
Diety, životní směry – z každého si vzít něco

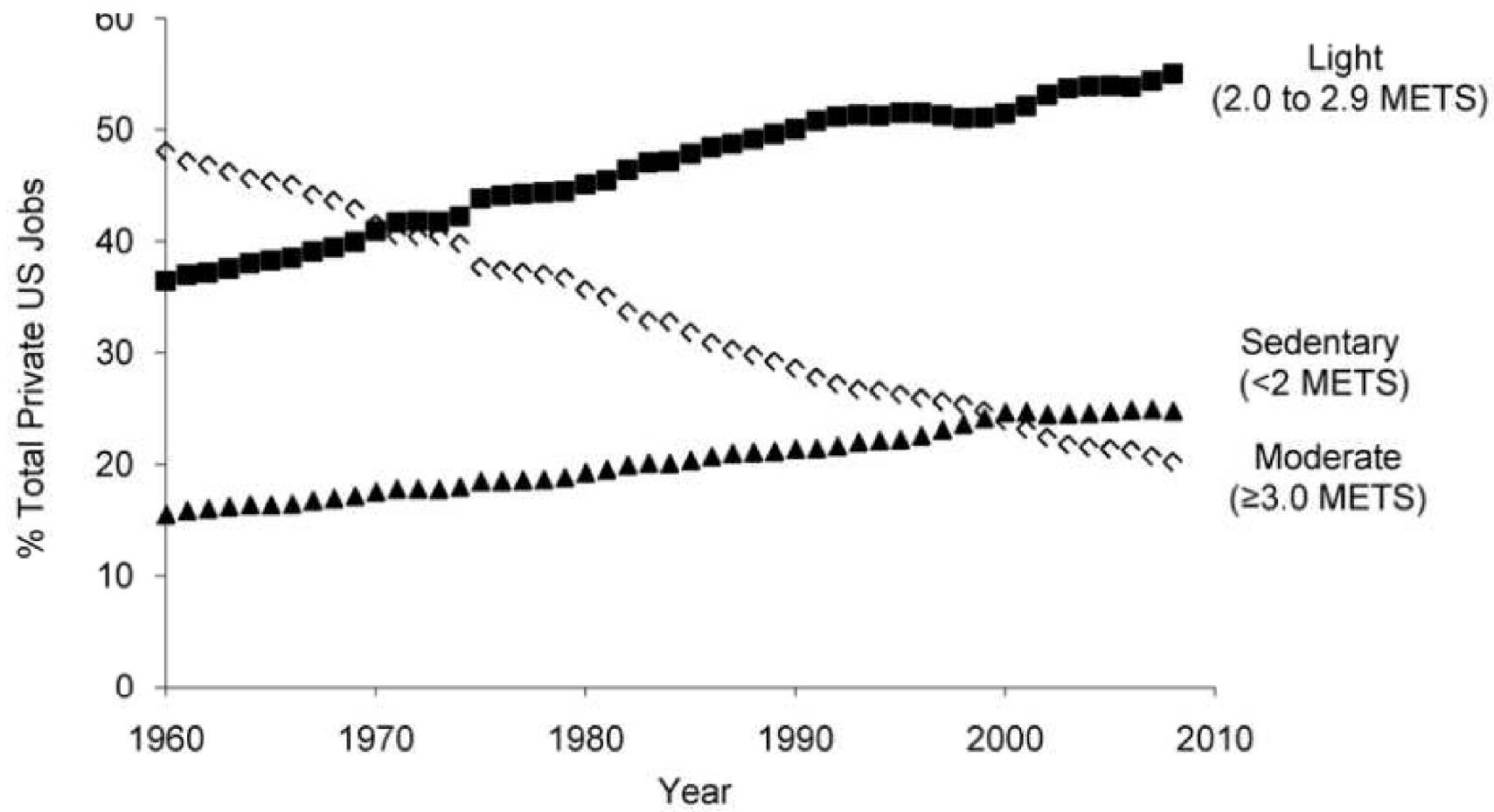
Kdo se zabývá výživou?

Co potřebujete k tomu, abyste mohli radit lidem?

- Volná živnost, případně certifikáty
- Studium na vysoké škole
- Práce s nemocnými – kdo je úplně zdravý? Obezita = nemoc

# Může za obezitu cukr nebo tuk?



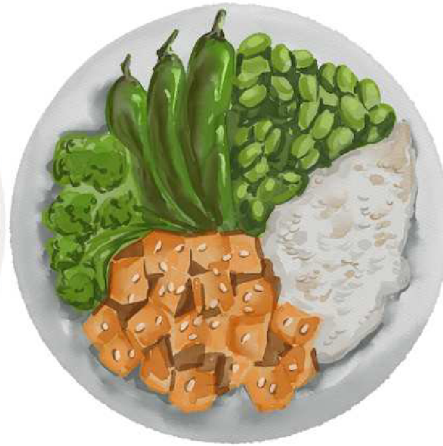


Trends over 5 Decades in U.S. Occupation-Related Physical Activity and Their Associations with Obesity (2011)



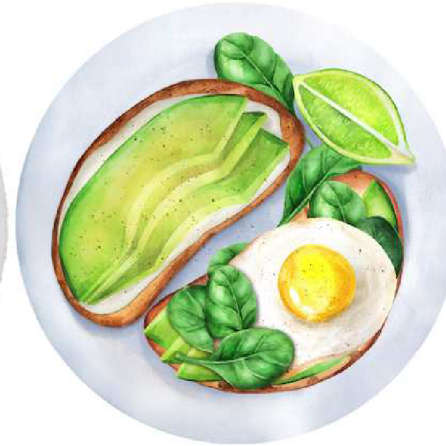
## Sacharidy

- Příloha by měla tvořit 1/3 - 1/2 talíře (podle aktivity)
- Volte celozrnné přílohy a luštěniny aspoň 2x denně
- Vybírejte celozrnné a žitné pečivo
- Střídejte jako přílohu brambory, obiloviny, luštěniny a pečivo



## Bílkoviny

- Zdroj bílkovin by měl tvořit aspoň 1/4 talíře
- Vybírejte méně tučné maso
- Mléčné výrobky volte bílé, neslazené, fermentované
- 2x týdně konzumujte ryby
- 1x týdně zařaďte luštěniny
- Střídejte maso, ryby, mléčné výrobky, luštěniny a vejce



## Tuky

- Množství tuku uzpůsobte pohybové aktivitě a cílům
- Preferujte rostlinné oleje a ryby
- Na tepelnou úpravu se hodí řepkový olej
- Na studenou kuchyni používejte panenské oleje (olivový, dýňový, lněný)

## Ovoce a zelenina

- Denně zařaďte 1-2 hrsti ovoce
- Denně zařaďte aspoň 3 hrsti zeleniny
- Aspoň polovina by měla být čerstvá

## Pitný režim

- Denně vypijte 1,5-2,5 litrů neslazených tekutin
- Co nejvíce omezte alkohol
- Nepřekračujte množství 400 mg kofeinu na den (cca 2-3 filtrované kávy nebo 5-6 espress)
- Slazené nápoje zařaďte výjimečně a v rámci sportovní aktivity



# Lepek

- Co to je lepek?
- Celiakie, alergie, neceliakální glutenová senzitivita, FODMAP
- Vyhýbání se lepku – možný nedostatek komplexních sacharidů, komplikace
  - *Bezlepková dieta může být plnohodnotná, ale má rizika*
  - *Důležitá je diagnostika*



# Vegetariánství



## Vynechání masa

Omezení bílkovin, železa



## Jídelníček lze sestavit tak, aby byl plnohodnotný

Zařazení vajec, mléka a mléčných výrobků, luštěnin, sójových produktů

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

# Veganství

- Vynechání mléčných výrobků
  - *Omezení příjmu vápníku*
- Vynechání vajec
  - *Zdroj bílkovin*

*Další omezení*

- *Vynechání medu*



# Veganství - benefits

- Častější konzumace ovoce, zeleniny, obilovin, klíčků, luštěnin, ořechů, semen, rostlinných olejů.
- Obvykle nižší příjem nasycených tuků a cholesterolu, přidaného cukru a celkové energie.
- Vyšší příjem vlákniny, vitaminů, minerálních látek a různých fytonutrientů.
- Nižší tělesná hmotnost
- Nižší hladina LDL cholesterolu
- Nižší krevní tlak
- Nižší riziko vzniku nádorového onemocnění

# Veganství - negativa

- V rostlinných potravinách jsou přítomny **látky snižující absorpci** některých vitaminů a minerálních látek.
  - Nedostatečný příjem vitaminu B12
  - Nedostatečný příjem vitaminu D
  - Nedostatečný příjem vápníku
  - Nedostatečný příjem železa
  - Nedostatečný příjem bílkovin

# Mléko

- Je nebezpečné?
- Rakovinotvorné?
- Odvápňuje?
- Zahleňuje?
- Laktózová intolerance, alergie na mléko (ekzém...)
- Zdroj vápníku – není nutné pít mléko, ale zařadit mléčné výrobky
- Fermentované – probiotika
- Čerstvé mléko od krávy - rizika
- UHT mléko – 10% ztráta vitaminů, domácí převaření 30%



## Vápník z rostlinných zdrojů?

- Sklenice mléka (100 ml) = 250 mg vápníku
- Sojové mléko (100 ml) = 19 mg vápníku
- Špenát 100 g = 100 mg vápníku
- Mák 100 g = 1400 mg vápníku
- Rozdílná využitelnost, objem potravin

### Denní dávka vápníku v potravinách:

|                     |   |                   |
|---------------------|---|-------------------|
| 1200 g špenátu      |   | 40 g tvrdého sýra |
| 1 kg tofu           | X | 1 jogurt          |
| 8 l sojového nápoje |   | 250 ml mléka      |

Pomůže zařazení obohacených potravin  
– Alpro nápoj, Lonter tofu – vápník ve složení

## You don't need dairy to get Calcium



# Raw strava

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

- Potraviny se konzumují syrové nebo upravené na 42-47 °C
- Luštěniny klíčené (jinak nestravitelné)
- Základem je veganská strava
  
- Nedostatek bílkovin, vit. D, Ca, Fe
- Není dlouhodobě udržitelné a nelze sestavit tak, aby byla strava dostatečná
  
- Vhodné jsou např. raw tyčinky pro sportovce – datle obsahují více glukózy – jednoduchý zdroj energie





# Detox

- Marketing!
- Odstranění toxinu – játra, ledviny, krev
- Jídlo není toxické, střeva nemají být čistá
- Kontaminanty – hlídají se, vše vyřeší pestrá strava
- Ugo detox – vyšší prodej džusu (180-220 g cukru/den)
- Neera detox – 1000,-/7 dní
  - Neera na sedmidenní kúru: 1 litr Neera přírodní stromový sirup, kajenský pepř BIO a leták s podrobným popisem kúry.
  - Nevolnost neznamená, že se tělo čistí!



# Další mýty o mléčných výrobcích

- Škodlivá kombinace kávy a mléka

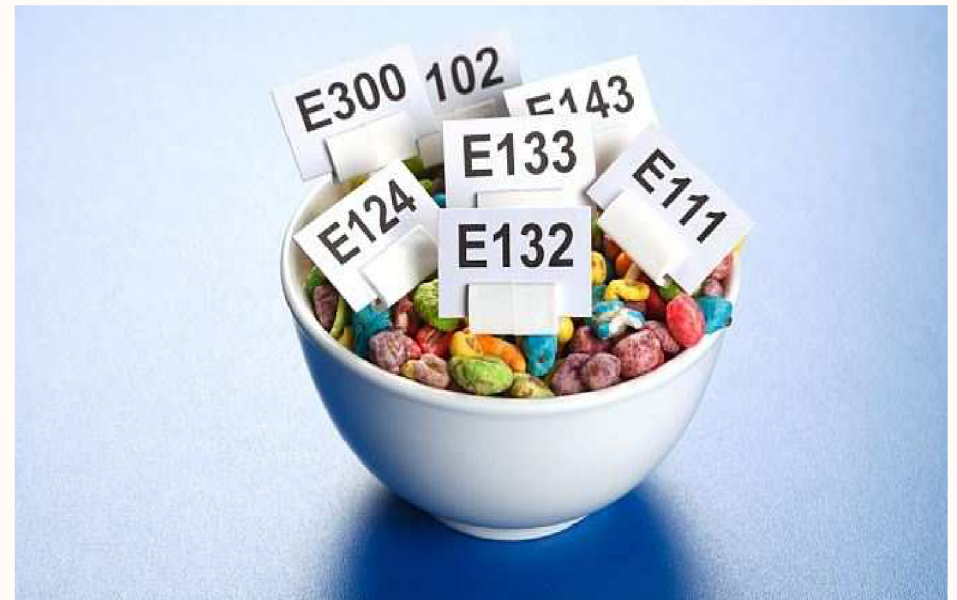
*- „Káva s mlékem způsobuje cukrovku ani dnu“*

- Recyklované mléko

*- „Chybějící číslo označuje pás, na kterém se tisklo“*

# Škodlivá éčka

- Vylepšují vlastnosti potravin (chuť, vůně, barva, trvanlivost...)
- Přírodní i syntetické
- Přísné limity pro jejich užití v potravinách
- Rizika?
- Glutamát a syndrom čínské restaurace?



# Sladidla

- Cukry
- Cukerné alkoholy
- Nízkokalorická sladidla
- **Aspartam – bojová neurotoxická látka?**  
- *nepodložená konspirace*

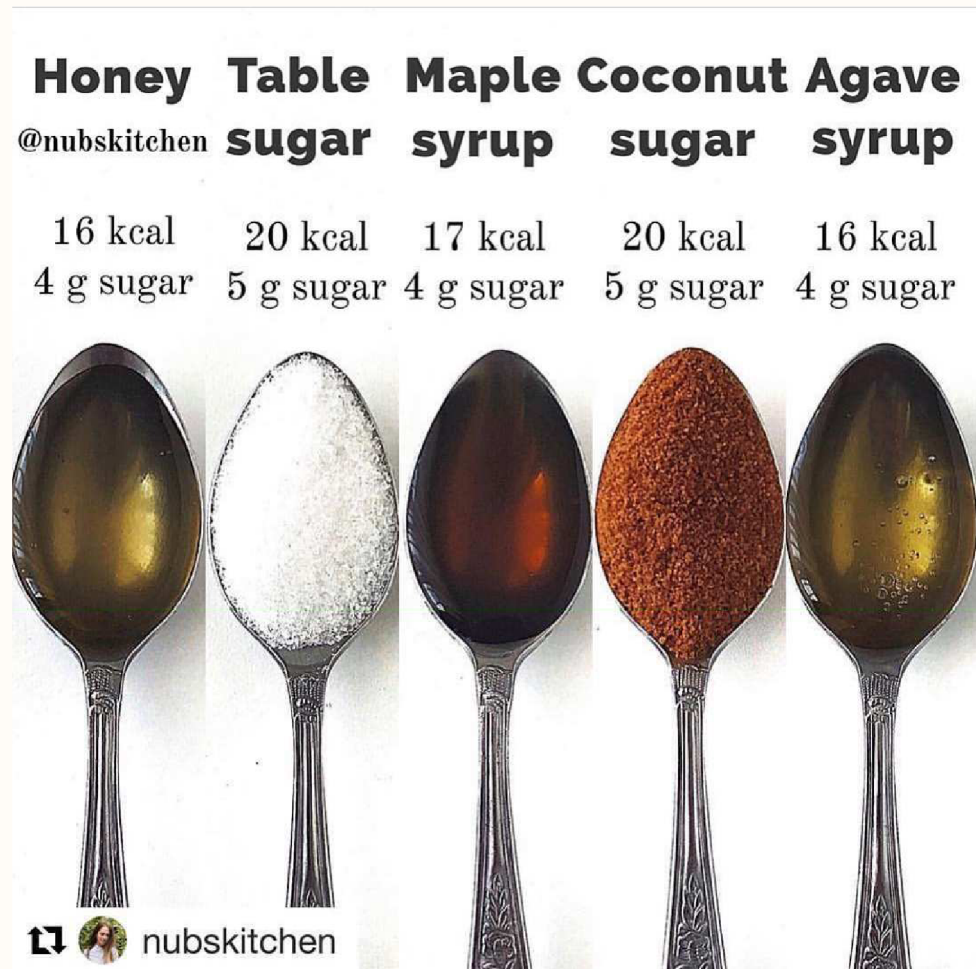
Nápoj s aspartamem (350 ml) = 18 mg metanolu  
Pomerančový/jablečný džus = 23-29 mg metanolu  
Rajčatová šťáva = 107 mg metanolu

ADI aspartamu – 40 mg/kg  
- 350 coca coly light = 125 mg aspartamu  
- při váze 60 kg – ADI v 6, 7 l coca coly light



# Zdravý cukr?

- Hnědý cukr, třtinový cukr, melasa ?
- Čekankový sirup



# Margarín

- Částečně ztužený tuk vs. ztužený tuk + transesterifikace
- Změna technologie, 70. léta
- Nyní plné ztužení – z kyseliny olejové je kyselina stearová
  - *Neutrální vliv na KVO*
- Transesterifikace
- Čistí složení – řepkový, slunečnicový, palmový tuk?



# Populární diety

- Kalorický deficit
- Individualita
- Odvodnění?
  - Čaje a projímavé byliny, vyčerpání glykogenu, ztráta svalů = **úbytek na váze**
- Dlouhodobá udržitelnost?



# Populární diety: „Ketodieta“

- Vysoký obsah tuků a bílkovin, nízký obsah sacharidů a vlákniny
- Nastartovat metabolismus tuků?
- Léčba epilepsie, možnost zlepšení diabetu?
  - *Rozdíl ketogenní a nízkosacharidová dieta*
  
- **Ukázka z internetu (není ketogenní dieta!):**
  - **Snídaně:** vaječná omeleta se zeleninovou oblohou;
  - **Svačina:** bílý jogurt;
  - **Oběd:** dýňová polévka, pečený losos na másle, salát z rukoly;
  - **Svačina:** sýrový talíř;
  - **Večeře:** rajčata s mozarellou pokapaná olivovým olejem





# Nízkosacharidová strava

- Hypotéza, že nádor je závislý na aerobní glykolýze (zdroj E je glukóza), neschopnost využívat tuk jako zdroj energie
  - *Vyšší hodnoty inzulínu mohou podporovat růst nádoru, ale to je spojeno s obezitou a ne konzumací sacharidů – KD neslouží jako prevence*
- Nádory související s obezitou (např. nádor ovarii) – testován vliv na rychlost redukce hmotnosti, ne přímo na růst nádoru
- Růst nádoru – sacharidy i tuky u myší
- Nedostatek evidence, vysoké procento pilotních studií

Cohen C. W. et al: A ketogenic diet reduces central obesity and serum insulin in women with ovarian or endometrial cancer (2010)

Ho V. W. et al: A low carbohydrate, high protein diet slows tumor growth and prevents cancer initiation (2011)

# Ketogenní dieta

- Zhoršené krevní testy, riziko dny, zvýšených TAG, cholesterolu, ledvinové kameny
- Nedostatečný příjem vlákniny
- Až u 90 % jedinců trávicí obtíže
- Únava, bolest hlavy
- Zápach z úst - aceton

## Snídaně

vaječná omeleta ze 4 vajec, slanina (50 g)

33g bílkovin / 3g sacharidů / 44g tuků

560 kcal

## Svačina

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

17g bílkovin / 0g sacharidů / 40g tuků

440 kcal

## Oběd

klobása tučnější (200g)

35g bílkovin / 4g sacharidů / 54g tuků

620 kcal

## Svačina

balkánský sýr (200g)

22g bílkovin / 2g sacharidů / 40g tuků

470 kcal

## Svačina

okurek (200g)

0g bílkovin / 8g sacharidů / 0g tuků

26 kcal

## Večeře

lněný olej (20g)

0g bílkovin / 0g sacharidů / 20g tuků

180 kcal

**Celkem za den:**

**107g bílkovin / 20g sacharidů / 198g tuků**

**2296 kcal**

# Populární diety: Paleodieta

## Ukázka

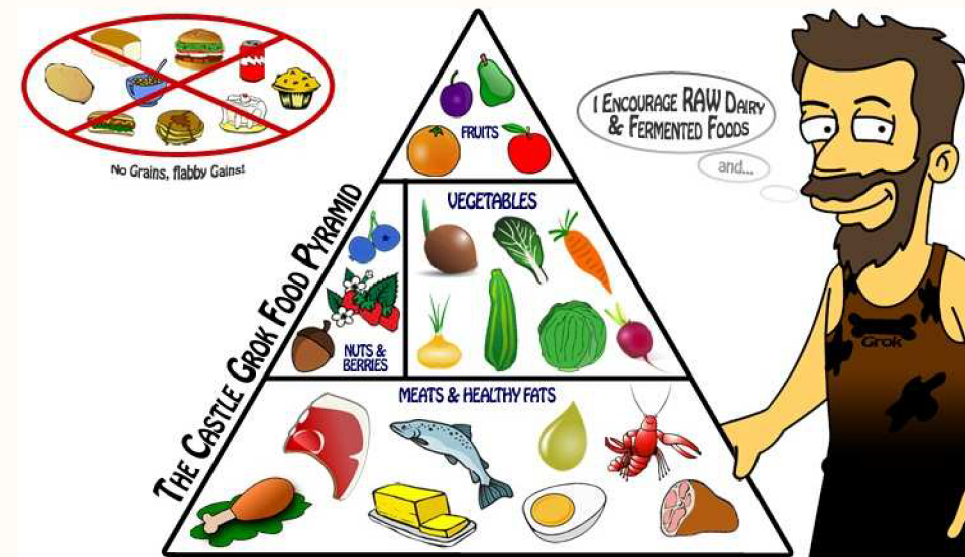
**Snídaně:** 2 volská oka, okurka

**Svačina:** Mix sezónního ovoce

**Oběd:** Zapečené krůtí maso se zeleninou a vejcem

**Svačina:** Vlašské ořechy

**Večeře:** Hovězí steak, zelené fazolky



- Vysoký obsah bílkovin
- Snaha o použití základních potravin (lovci a sběrači) vs. nemožnost jíst stejně jako v paleolitu – máslo?
- Pokud se sníží energetický příjem, dojde k redukci hmotnosti i možnému zlepšení DM, množství studií je značně omezené

**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.  |

*Pitt, Christopher E. "Cutting through the Paleo hype: The evidence for the Palaeolithic diet." Australian family physician 45 1 (2016): 35-8.*

# Populární diety: Eating clean („Opravdové jídlo“)

- Snaha o navrácení základních surovin
- Časově náročné, pro vytížené jedince nereálné
- Nutnost přípravy – ne každý je ochotný
- Dobrá myšlenka, ale pozor na orthorexii
- Zpracované potraviny nemusí být škodlivé, jen je potřeba číst obaly

## EATING CLEAN

**real food** exists in nature  
**unprocessed** and unrefined  
**eat** more raw plants  
**organic** and non-GMO  
**hormone** and antibiotic-free  
**free** of food additives  
**drink** pure water  
**less** processed junk  
**fresh** is best  
**less** animal products  
**opt** for natural sweeteners  
**more** plant protein  
**avoid** endocrine disruptors  
**take** the fluoride out  
**use** glass or stainless steel  
**quality** over quantity



**rebel**dietitian.us

# Dělená strava

- **Hlavní zásada** – oddělená konzumace potravin bohatých na bílkoviny a potravin bohatých na sacharidy
- **Myšlenka** – trávení bílkovin a sacharidů v trávicím traktu současně vede k jejich nedokonalému natrávení, špatné vstřebatelnosti a vzniku toxických látek zatěžujících organismus.
- Vychází z názorů lékaře Williama Howarda Haye (1866-1940)

# Dělená strava

- 1. skupina – bílkovinné potraviny
  - *Libové maso, vejce*
  - *Přidat lze citrusy, broskve, jablka*
- 2. skupina – sacharidy
  - *Obiloviny, luštěniny, brambory*
  - *Sladší ovoce, med*
- 3. skupina – neutrální
  - *Oleje, mléčné výrobky, uzeniny, zelenina, ořechy*

# Dělená strava

- Není nijak vědecky podložené
- Pravděpodobně vznikne kalorický deficit
- Organismus trakt dokáže bez problému trávit jednotlivé potraviny z různých skupin současně



Dotazy?

Děkuji za pozornost