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

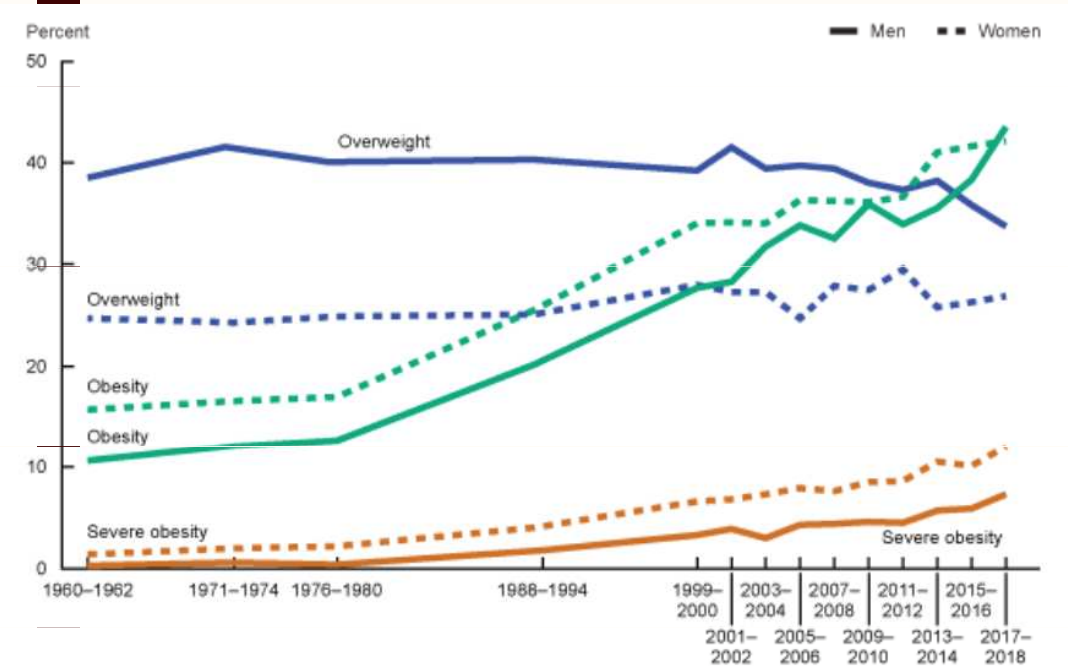
Diety, životní směry – z každého si vzít něco

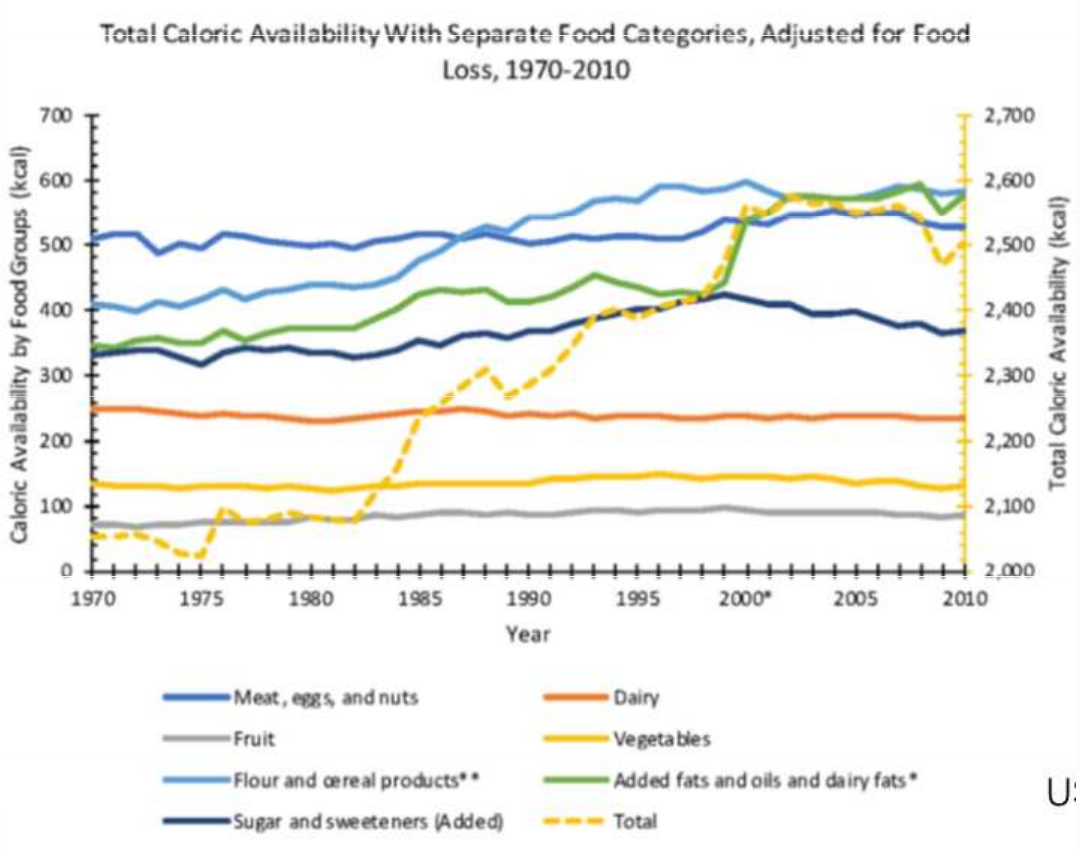
Kdo se zabývá výživou?

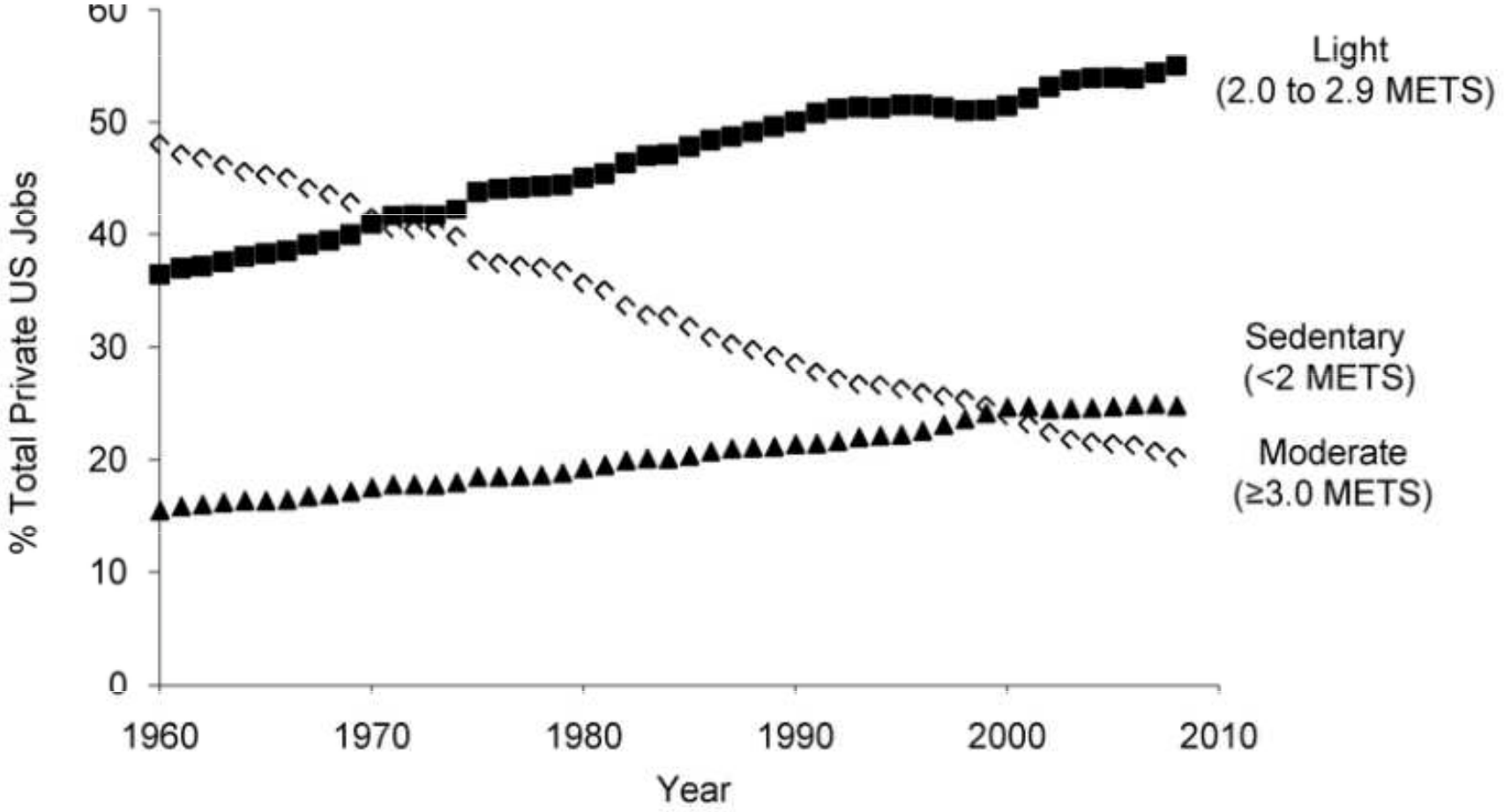
Co potřebujete k tomu, abyste mohli radit lidem?

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

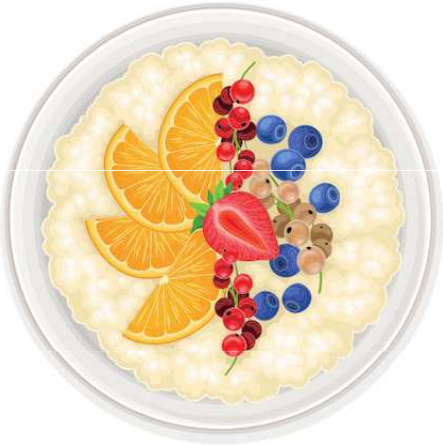
Může za obezitu cukr nebo tuk?

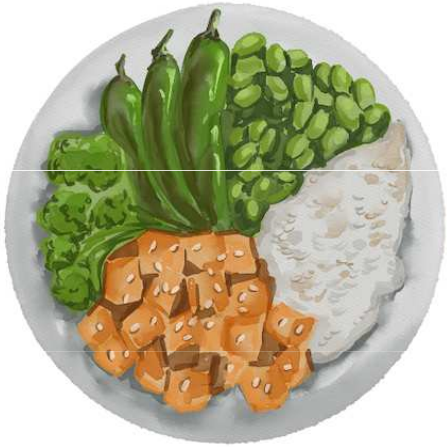


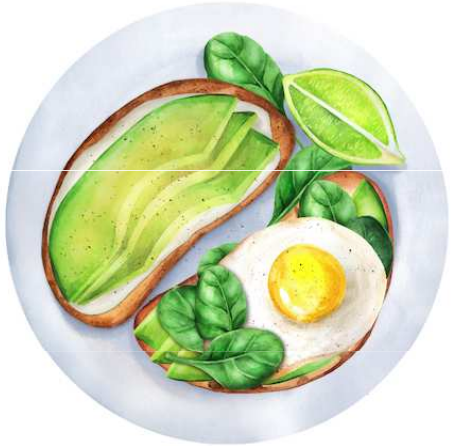




Trends over 5 Decades in U.S. Occupation-Related Physical Activity and Their Associations with Obesity (2011)







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 - benefity

- 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%

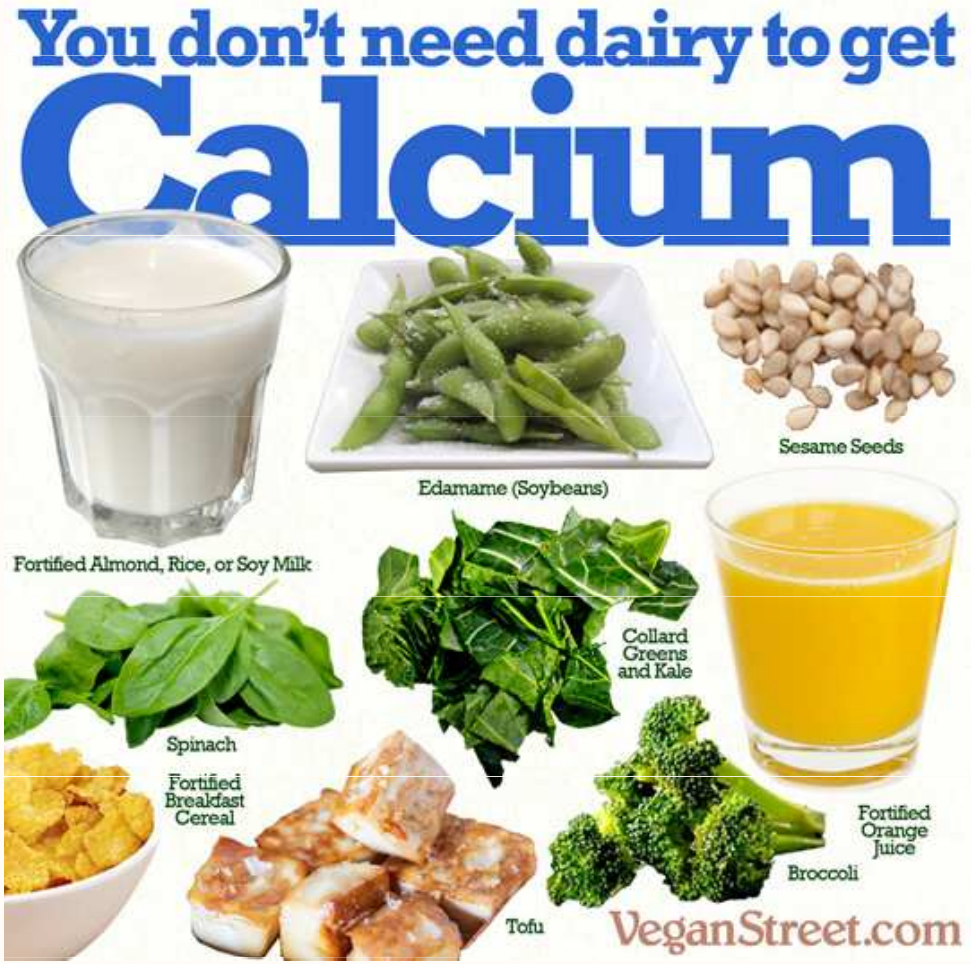
Vápník z rostlinných zdrojů?

- 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



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!
- Odstranení 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

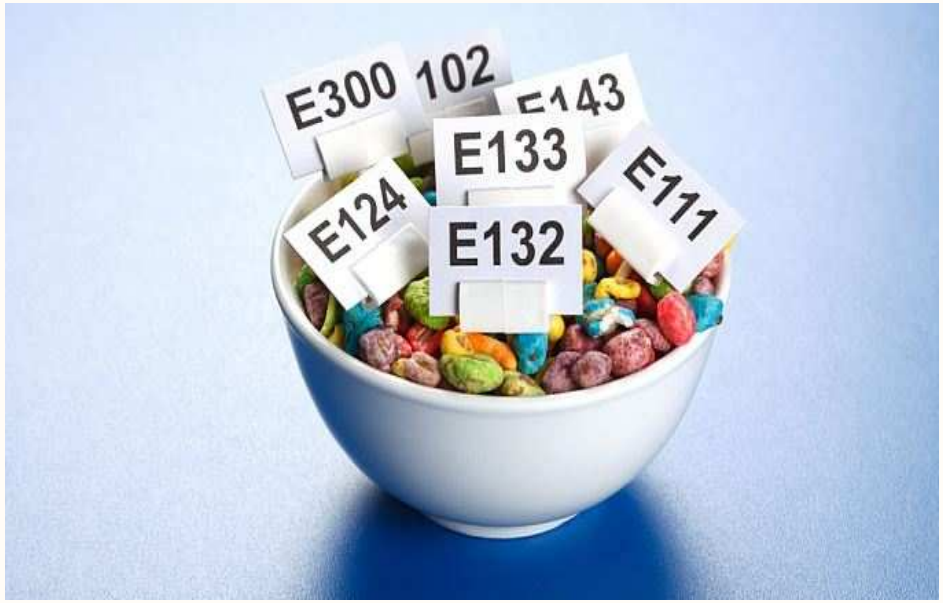
  - „Káva s mlékem způsobuje cukrovku ani dnu“

- 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

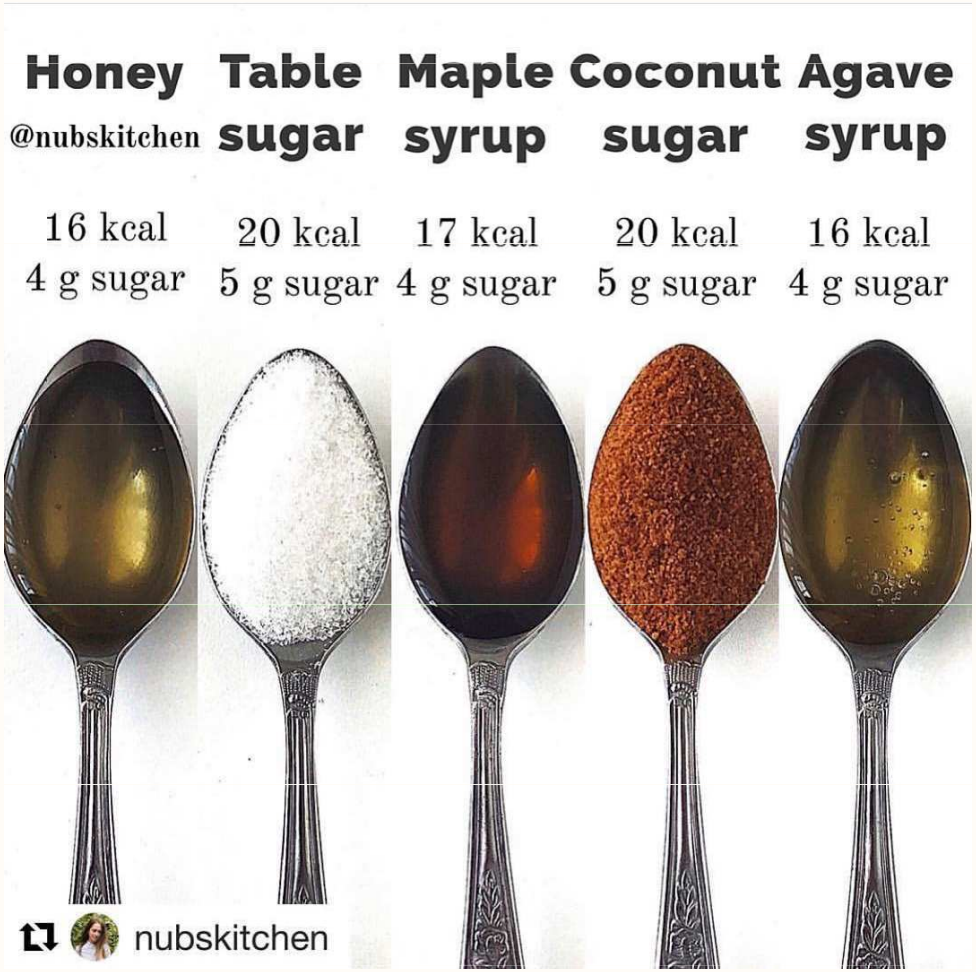
- Cukry
- Cukerné alkoholy
- Nízkokalorická sladidla
- **Aspartam – bojová neurotoxická látka?**
  - nepodložená konspirace

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
- Číst složení – řepkový, slunečnicový, palmový tuk?

Populární diety

- Kalorický deficit
- Individualita
- Odvodnění?
  - *Čaje a projímavé byliny, vyčerpaní 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 inzulinu mohou podporovat růst nádoru, ale to je spojeno s obezitou a ne konzumací sacharidů – KD neslouží jako prevence*
- Nádory související s obezitou (např. nádor ovarií) – 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)
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

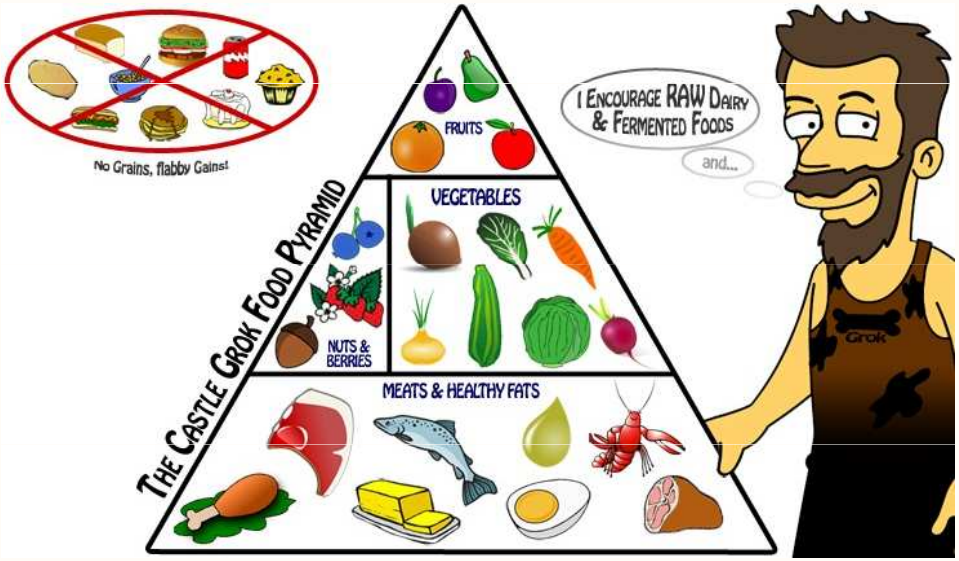
Večeře
lněný olej (20 g)
0 g bílkovin / 0 g sacharidů / 20 g tuků — 180 kcal

Celkem za den:
107 g bílkovin / 20 g sacharidů / 198 g tuků — 2296 kcal

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

Dělená strava

- **Hl□vní zás□d□ –** oddělená konzumace potravin bohatých na bílkoviny a potravin bohatých na sacharidy
- **Myšlenk□ –** 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