

ZDRAVÉ VÝŽIVY SE NEMUSÍTE BÁT

Na geny toho moc svádět nemůžeme

Veškeré informace, včetně těch o našich zdravotních dispozicích a hrozících zdravotních obtížích, jsou uloženy v našich genech, o tom není pochyb. Geny jsou vlastně náš kapitál a je zcela na nás, jak s ním naložíme. Ovšem **ovlivnit** výsledek, tedy naše skutečné zdraví, **můžeme až z 80 %**. **Rozhoduje nejen genetika, ale zejména naše chování.** To, že máme například obézní rodiče, znamená, že nám sice obezita hrozí, ale vůbec nemusí vzniknout. To ale platí pochopitelně i naopak - dva štíhlí rodiče mohou mít velmi obézní děti.

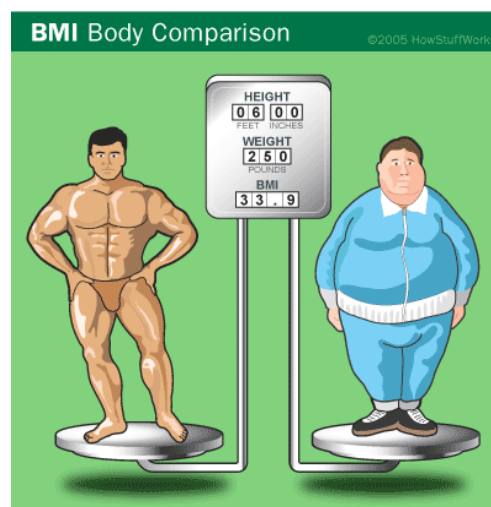
Zásadní je životní styl

Správná řešení bývají většinou ta nejjednodušší, a v souvislosti s výživou často i ta nejlevnější. **Nejlepší prevencí** nejen obezity, ale i řady nemocí včetně nádorových, **je správný a k danému věku vhodný životní styl.** Ten zahrnuje několik oblastí, které si na následujících stránkách probereme. Uvidíte, že se nejedná o žádná extrémní doporučení, není nutné jíst pouze bio nebo bezlepkové

potraviny, ani trávit denně hodiny a hodiny ve fitku. **Stačí obyčejná zdravá, racionální výživa** doplněná několika dalšími drobnými a vhodnými návyky.

Jak jste na tom?

Je dobré vědět, jak na tom jsme s tělesnou hmotností i zdravotním stavem. Nemusíte ale hned na genetické vyšetření, které odhalí všechny vaše zdravotní dispozice. Stačí pravidelně navštěvovat **preventivní prohlídky** nejen u zubaře, ale i u **praktického nebo závodního lékaře.**



Tělesná hmotnost sama o sobě nemusí říkat vůbec nic o tom, jak na tom ve skutečnosti jste. Může mít tělesnou hmotnost vysokou kvůli velkému množství svalů, ale také nízkou, nebo normální, ovšem s nízkým množstvím svalů a zároveň velkým podílem tělesného tuku. **Rozhodující je tedy tělesné složení.**

To si můžete nechat vyšetřit na řadě pracovišť, jak v nemocnicích, ve fitness centrech, v soukromých nutriční poradnách nebo při dnech zdraví po celé republice. Během chvilky díky moderním přístrojům **zjistíte podíl svalů a tuků**, přístroji vyšší úrovně navíc také **množství nebezpečného vnitrobřišního tuku, případné lymfatické otoky, míru klidového metabolismu a mnoho dalších údajů**, které vám mohou být k cestě za zdravím nápomocné.

Některé údaje si pro vlastní orientaci můžete sami doma také vypočítat podle níže uvedených vzorečků. Odpovídající hodnoty najdete v tabulkách.

BMI = tělesná hmotnost kg : tělesná výška (m²)

nízký	v pořádku	nadváha	obezita I. stupně	obezita II. stupně	extrémní obezita
>18,5	18,5-25,0	25,1-29,9	30,0-34,9	35,0-39,9	>40,0

Poměr pas - boky = obvod pasu (cm) : obvod boků (cm)

	ženy	muži
rizikový	>0,85	>1,0

Poměr pas - výška = obvod pasu (cm) / tělesná výška (cm)

	< 40 let	40-50 let	> 50 let
rizikový	< 0,5	0,5-0,6	>0,6

Co to zdravá výživa je?

V koutcích zdravé výživy v obchodech většinou najdete potraviny veganské, bio, bezlepkové, proteinové... O tom ale zdravá výživa skutečně není. I z veganské stravy můžete být obézní, i z bio stravy můžete onemocnět rakovinou. **Co je tedy to podstatné?**

PRAVIDELNOST

+

KVALITA

+

KVANTITA

Proberme si je postupně.

1. Pravidelnost

Známa poučka "5x denně", tři hlavní jídla a dvě malé svačinky, už pro běžného dospělého člověka není tak úplně nezbytná. Pokud zvládnete **dostatek jídla sníst ve dvou nebo třech jídlech za den**, není to problém, jídla ovšem bude docela velká hromada. Pokud je vám po velkém množství jídla těžko, pak zkuste jíst naopak třeba 6x nebo vícekrát denně. To někomu třeba ale neumožňuje jeho zaměstnání. Každý si proto musí najít svoji cestu, která mu bude vyhovovat. **Zásadní je udržet pravidelnost.**

Jakmile objevíte režim, který vašemu životnímu stylu vyhovuje, neporušujte ho. Žádné denní jídlo **nevynechávejte** a potom se ho nesnažte další den dohnat. Nejezte ani jeden den celé dopoledne a jiný den až večer. Prostě

NAJDĚTE SVŮJ VLASTNÍ RYTMUS

a ten se snažte co nejlépe dodržovat.

2. Kvalita

Nemusíte vybírat pouze bezlepkové, veganské, raw nebo jiné potraviny, které jsou momentálně v kurzu. Zaměřte se ale na složení potravin a **vybírejte ty co nejvíce přirozené, nejméně zpracované.** Pomoci vám může jednoduchý přehled různých skupin:

Vybírejte výjimečně	Vybírejte přednostně
Ochucené a alkoholické nápoje, kávové směsi, energetické nápoje	Neochucené vody, minerálky, čaje, kvalitní káva
Zeleninové chipsy, smažená zelenina	Čerstvá zelenina, tepelně doma zpracovaná, kvašená
Kompoty, džemy a jinak zpracované ovoce	Čerstvé ovoce, doma tepelně zpracované
Hranolky, knedlíky, pečivo z polotovarů	Čerstvé pečivo, ideálně celozrnné, brambory, rýže, těstoviny, luštěniny
Uzené sýry, slazené mléčné výrobky a dezerty	Čerstvé sýry, tvaroh, jogurty ideálně bílé, domácí mléčné dezerty
Uzeniny, masné polotovary	Čerstvé maso, drůbež a ryby, šunka nejvyšší kvality
Smažené potraviny, přepálené tuky, oplatky s náplní, kokosový tuk	Čerstvé máslo a kvalitní jednodruhové oleje, stolní margaríny, vejce, ořechy, semínka
Mražené polotovary, fast food, syntetické sladkosti, cukr	Domácí strava i moučníky

3. Kvantita

Jablka obecně patří mezi nejzdravější ovoce. Jíst bychom měli každý den jedno. Je ale pochopitelné, že jídelníček složený pouze z jablek, byť sebezdravějších, by zdravý rozhodně nebyl. **Nejsou totiž nezdravé potraviny, ale nezdravá jsou jejich množství.**

I množství jídla, které byste měli za den v rámci vlastního vyváženého jídelníčku sníst, můžete zjistit. Z denní potřeby energie zjištěné například při vyšetření tělesného složení by měly orientačně pokrýt

- **30 % tuky** (oleje, máslo, margaríny, ořechy, semínka)
- **15 % bílkoviny** (maso, ryby, drůbež, mléko, mléčné výrobky, vejce, luštěniny)
- **55 % sacharidy** (ovoce, zelenina, přílohy, celozrnné pečivo a cereálie)

Protože ale každý jsme jiný, vyhovuje také každému jiné rozložení jídla jak během dne, tak rozložení energie z bílkovin, tuků a sacharidů. Pokud chcete poradit opravdu osobně a mít jídelníček sobě na míru, **obratte se na odborníky na výživu, nejlépe nutriční terapeuty a objednejte se na vyšetření a osobní konzultaci.** Nejpresnější doporučení, kolik vaše tělo denně zpracuje energie, bílkovin, tuků a sacharidů získáte při **vyšetření metabolismu nepřímou kalorimetrií.**

Pijte vodu, pijte pitnou vodu...

Základem pitného režimu by měla být neochucená voda, stolní, slabě mineralizovaná nebo kohoutková. Bát se nemusíte ani kvalitního čaje a kávy. Zdravé množství tekutin pro dospělého zjistíte snadno:

35 ml na každý kg vaší hmotnosti.

Opatrně, spíše výjimečně si dávejte nápoje ochucené, třeba slazené minerální vody, džusy ředěné vodou. Pokud je vhodné se něčemu zcela vyhýbat, tak jsou to limonády a alkoholické nápoje. Jejich konzumaci vždy vyvažte stejným množstvím neochucené vody.

Jak by měl vypadat jídelníček?

Už víte z jakých potravin a v jakém množství by se měl váš jídelníček skládat. Pojďme si ještě představit další typy a nápady, kterými je dobré se řídit:

1. **A**dekvátní pitný režim pokrývejte neochucenou vodou, kvalitní čaje a kávu můžete započítat z jedné třetiny
2. **B**ílkoviny v každém jídle, i ve svačinkách
3. **C**ukr nejraději vynechte úplně. Vhodnou náhradou není ani med, třtinový cukr, javorový sirup apod. Pořád je to cukr, jen v jiné formě
4. **D**ostatek ovoce a zeleniny - dohromady alespoň 500 g denně, zeleniny více než ovoce. Kvalitní mražená, nebo konzervovaná zelenina, je lepší než žádná zelenina
5. Nejezte sacharidové potraviny (ovoce, pečivo, zeleninu) samotné. Vždy si k nim přidejte bílkovinu, případně i vhodný tuk

6. Upřednostňujte čerstvé potraviny a pokrmy před zpracovanými, mraženými polotovary a fast food
7. Neomlouvejte své jídelní prohřešky pravidelným sportováním. Špatný jídelníček, ani nadváhu nevyčvíčíte
8. Omezte oproti současnému stavu konzumaci alkoholických nápojů na třetinu, nejlépe na absolutní minimum
9. Udržujte v jídelníčku pravidelnost. Žádná denní jídla nevynechávejte, ani se je nesnažte dohnat nočním hodováním
10. Dbejte na vyváženost mezi příjmem a výdejem energie, i mezi zdravou výživou a občasným hřešením

Nevíte, zda jíte dostatek živin a energie, nebo si nejste jistí, jestli někde v jídelníčku neděláte chybu? Zkuste si **veškeré jídlo i pití 10 dní zapisovat** na papír a pak si výsledek pečlivě a sebekriticky prostudujte. Zapisujte si čas, místo a množství každého jídla, pití a mlsání co nejvíce pravdivě. Výsledek vás možná hodně překvapí.

Další tipy na zdravější život

Zdravý životní styl není je o výživě. Je pravdou, že **správná strava udělá hodně**, ale nestačila by na vše. Co všechno můžete pro své tělo a zdraví udělat? Inspirujte se:

- Mějte na paměti, že **doplňky stravy jsou stále jen doplňky**, když běžná strava z nějakého důvodu nestačí. Pokud ale celkově jíte špatně, nemůžete na ně spoléhat jako na záchranu
- Do svého denního režimu zařaďte **pravidelnou fyzickou aktivitu**. Nemusí hned trénovat na maraton, můžete ale denně se svou rodinou vyrazit po večeři na procházku
- **Přestaňte kouřit**, nebo kouření omezte. Každá nevykouřená cigareta je pro vaše zdraví přínosem
- **Myslete zvesela** a pokud se vás velmi dotýkají například každodenní nepříznivé televizní zprávy, přestaňte je sledovat

Zpracovala nutriční poradna FitBee, s. r. o.

Potřebujete řešit svůj jídelníček osobně s profesionály? Obratě se na nás!
Na tom, co jíte, totiž opravdu záleží!

www.fitbee.cz

IG: _fitbee

FB: FitBee - odborné poradenství v oblasti výživy a sportu