

OBEZITA JE NEMOC

Musíme si to přiznat

Obezita, ať chceme nebo ne, není jen estetický problém, především je to nemoc. Na tom se shodují všichni odborníci. Významně souvisí s větším výskytem cévních mozkových příhod i onemocnění srdce a cév, s diabetem, klouby musejí nosit větší hmotnost a nelíbí se jim to, dokonce podle posledních výzkumů našli lékaři souvislost také s některými onkologickými chorobami. A tak rozhodně stojí za to se zamyslet a zkusit se sebou něco udělat.

Je to těžké. Jsme obklopeni nadbytkem všeho, a hlavně jídla. Když se rozhodneme mít štíhlé tělo, nejraději bychom ho teď, hned a okamžitě. Takže – co s tím? Jakou držet redukční dietu?

Jak je to s redukčními dietami? Složitě...

Sousloví redukční dieta nemají ani poučení laici rádi. Odborníci vědí, že za úspěšným snížením hmotnosti je vždy změna stravování a změna životního stylu vůbec. Ideální je v tomto případě připravovat si jídlo doma (víte, z čeho přesně si pokrm připravíte) a vzít si krabičku se svačinou nebo obědem s sebou do práce, na výlet – kamkoli. Salát může být studený, mikrovlnku pro ohřátí připraveného pokrmu najdete v každé kuchyňce. Kupte si hezkou designovou krabičku nebo dvě, budete z nich mít radost jako ze všech svých hezkých věcí, které tvoří součást vaší kabely nebo batůžku.

Mikrovlnky: jak se v průběhu času mění a formují názory na všechno kolem nás – a všechno kolem kuchyně rovněž, tak se liší odborné i neodborné názory na mikrovlnný ohřev. Škodí, nebo ne? Neřešme to, a jednou za čas si pokrm v troubě tohoto typu bez obav ohřejme.

Kterou jste zkusili?

Takže – kterou jste (ne)drželi, (ne) zkusili? Vezmeme to od A do Z: Atkinsova, bezlepková, bílkovinná, bodová, cambridgeská, dieta podle krevních skupin nebo stále populární dělená strava, Dukanova, již zmíněná krabičková, Margitova (dieta podle Štefana Margity), ovocná, pět ku dvěma (5 : 2), rýžová, sacharidová, sedmidenní (čtrnáctidenní nebo devadesátidenní), South Beach, vajíčková, zelná... Mohli jsme se dočíst i o té, kdy prý stačilo spolknout tasemnici... Na to raději zapomeňte. Některé jsme pravděpodobně zapomněli zahrnout do seznamu, další možná vzniknou v průběhu pár měsíců.

Informace a zkušenosti se hodí

Až si zásady ketodiety prostudujete, nepochybně zjistíte, že má s mnoha uvedenými dietami společná pravidla, ale na rozdíl od nich jednu vel-

kou výhodu – kila jdou rychleji dolů. Internet a jeho vyhledávače jako Google jsou naprosto úžasným vynálezem – pár kliků a víme všechno. Pozor, najdete tu mnohé, ale všemu nevěřte. Hledejte jen na stránkách, jejichž autory jsou odborníci, anebo si informace ověřte z více zdrojů. Diskuse „lidu“, a to u jakéhokoli článku, nejen o dietách, nečtěte vůbec, uchováte si zdravou mysl.

Výživový poradce, nebo nutriční terapeut? Obezitolog?

Rada odborníka má význam. Pravda, i někteří z nich mají svá finanční zázemí a sponzory, ovšem ti lepší z nich stále studují, řídí se novými poznatky a svá doporučení upravují podle nich.

Vzpomínáte? Máslo a sádlo ne, jen rostlinné tuky! Vejce? Ta minimálně! A teď? Pomalu nebo často i honem rychle se vracíme ke tradiční jednoduché stravě našich maminek a babiček. Podobných případů bychom našli víc.

Výhodou jakékoli rozumné diety ke snížení hmotnosti, a to je cílem i naší keto - je skutečnost, že ten, kdo se pro ni rozhodne, začne o své denní stravě přemýšlet. A to je první krok k úspěchu.

Výživový poradce a nutriční terapeut není jedno a totéž. Ten první si (možná) udělal nějaký (jaký?) rychlokurz, po základních informacích o výživě obvykle zaměřený na některý konkrétní „úžasný“ preparát, který bude nabízet.

Nutriční terapeut má obvykle vysokoškolské vzdělání v oboru z oblasti výživy a fungování lidského těla, řídí se nejnovějšími vědeckými poznatky a jeho radám lze věřit. Je partnerem pro lékaře, ale nemůže léčit.

Vaše hlava rozhodne

Pokud se chcete poučit o zdravé stravě nebo o redukčních dietách, podívejte se, zda nečtete komerční článek. Vůbec „nejlepší“ v tomto smyslu jsou sdělení typu „zhubnete 15 kilo za 14 dnů naprosto bez

námahy“, někdy i s fotografií fešáka v bílém plášti, který je údajně lékař. To je jen varování, víme, že tomu nevěříte. Anebo vás láká dobře naformulovaný inzerát, který tvrdí, že je na světě nový, nejúžasnější, nejspolehlivější, nejbezpečnější, nej, nej, nej přípravek a říkáte si, co kdyby přece jen...?

Nevěřte tomu, hubnutí, zhubnutí a především následné udržení ideální váhy bude vždycky vyžadovat trochu (někdy hodně) odříkání a pevné vůle. Proto si musíte své rozhodnutí srovnat v hlavě.

Dědičnost a geny

V našich krajích, v ekonomicky rozvinutých zemích, bohatých na všechno včetně přemíry jídla a pochutin, vlastně prakticky nikdy netrpíme

Pokud se léčíte s diabetem, ledvinami nebo játry, trpíte hypertenzí nebo jinými chorobami, před rozhodnutím držet jakoukoli dietu se poraďte se svým lékařem.

Pokud potřebujete rychle zhubnout, například před plánovanou operací, udělejte totéž. Lékař vám v tom případě doporučí návštěvu odborníka - lékaře-obezitologa, který vám vytvoří dietu přesně na míru.

hladem. Máme jenom chuť na něco – dobrého, sladkého, slaného...

Hubnutí je složitý proces a náš organismus se mu brání: zpomalí metabolismus. Navíc myslíme na jídlo víc než normálně, začneme být malátní, unavení a našťvaní. A objeví se myšlenky typu – někdo se cpe od rána do večera, necvičí a je štíhlý, jen já mám s kily problém. Proč zrovna já?

Dědičnost působí (někdy) i tady

Každý z nás je individualita, pro kterou je vzhledem k našemu tématu zajímavý jeden z genetických předpokladů – schopnost spalování základních živin, zejména tuků. Geny opravdu ovlivňují ukládání tuku v patřičných buňkách, bazální metabolismus a chuťové preference, což je pro některé z nás bohužel katastrofa. Slané brambůrky, větrníky – vždyť víte... Dědí se i citlivost k inzulinu.

Genetická dispozice nám dala, zjednodušeně řečeno, i výšku i šířku. To první nezměníme, s tím druhým se můžeme poprat. Zdědili jsme nejen dlouhé nohy a štíhlý pás, ale i sklon k většímu pozadí nebo poprsí.

Na geny ovšem nesvádějme všechno

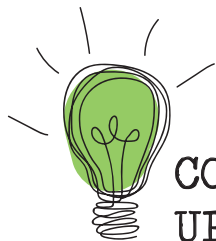
Kdo by dal dopustit na mamčinu kuchyni! Její koláčky byly nejlepší

a svíčkovou od ní nepřekoná nikdo. Pokud maminka pekla obden skvělé buchty nebo naopak vařila tatínkovi jeho oblíbené vepřo-knedlo-zelo a kachnu, tak jste zdědili ony již zmíněné ne příliš zdravé chuťové preference, ale také rodinný životní styl.

Ovšem prof. MUDr. Martin Haluzík, DrSc., předseda České obezitologické společnosti ČLS JEP, a další odborníci tvrdí, že obezita je z asi 40 procent podmíněná geneticky, ale z 60 procent závisí na životním stylu, tedy na způsobu stravování a pohybových aktivitách. Prof. Haluzík uvádí: „*Nárůst obezity v posledních desetiletích je důsledkem výrazné změny životního stylu, omezení fyzické aktivity a zároveň téměř neoomezene dostupnosti energeticky bohaté stravy.*“

Zjednodušeně: málo se pohybuje, příliš mnoho jíme, příjem energie je větší než výdej, a tak tloustneme.

Pokud jste vstřebali informaci o zděděných chuťových preferencích, vychází z toho reálný předpoklad, že ketodieta, se kterou se tady seznámíme, bude lépe vyhovovat těm, kteří mají raději maso a nemusí sladkosti, tedy nejsou závislí na cukru.



CO BYSTE MĚLI URČITĚ VĚDĚT

- **Neexistuje dieta k redukci hmotnosti, kterou byste mohli a měli držet celý život – a líbilo by se vám to. A i kdyby náhodou ano, tak by se to nelíbilo vašemu tělu, jemuž by velmi pravděpodobně chyběly důležité, doslova životně důležité látky.**
- **Každá redukční dieta, pro kterou se rozhodnete, je jen jakousi první pomocí pro to, abyste si srovnali váhu.**
- **Každá opakovaná dieta, pro kterou se rozhodnete, bude pro vás těžší.**
- **Po každé dietě, pokud si v hlavě nesrovnáte principy zdravého životního stylu a nebudete je praktikovat, bude následovat jojo efekt.**

Pitný režim

Každý člověk denně vyloučí přirozeným způsobem asi 2,5 litru vody; přibližně třetinu tohoto množství si jeho metabolismus vytvoří sám, necelý litr přijme v potravě, takže při jednoduchých počtech se dostaneme k tomu, že bychom měli denně vypít asi 1,5 litru tekutin. Při horku víc. Ne colorých nápojů, ne ochucených limonád, ne džusu s vysokým obsahem cukru, do denního příjmu tekutin se nepočítá ani káva.

Ještě nedávno nám odborníci doporučovali v průměru 2,5l tekutin denně – nejlépe vody, méně než vody pak minerálky či slabého čaje. V současné době použijeme vlastní zdravý rozum a budeme si spotřebu vody regulovat sami, protože víme, že dostatek tekutin je pro organismus nezbytný. Když je nám vedro, pijeme víc, když je chladno, uděláme si konvici čaje. Potřeba tekutin je individuální, ve starším věku se pocit žízně snižuje, ale i senioři na to musí pamatovat a dostatečně pít.

Dehydratace vede k větší únavě, bolestem hlavy, k zácpě, k větší tvorbě ledvinových a močových kamenů a v dlouhodobějším horizontu i k dalším vážným onemocněním.

Tak jako všechno na světě má kromě plusu i minus – přehnané množství te-



S vlákninou víc pijte

Při nedostatečném pitném režimu však může vysoký příjem vlákniny způsobit dokonce zácpu, je proto důležité si příjem tekutin i vlákniny pečlivě hlídat; a to platí i pro většinu diet, tedy i pro naši keto. V prvních dnech se může objevit zácpa, a tak je nejen vhodné, ale nutné pít hodně vody.



kutin může být naší tělesné schránce rovněž nebezpečné.

Začneme-li držet redukční dietu, musíme být obzvlášť opatrní a platí zásada, že dostatečné množství vody je nezbytnou podmínkou.

Proč se vyplatí příjem vlákniny?

Vláknina je ta obtížně stravitelná složka potravy, která projde naším trávicím traktem v prakticky stejné podobě, tělu poskytne minimum energie, ale je pro nás nepostradatelná. Proč?

Příznivě ovlivňuje trávení a může pomoci i s přebytečnými kily.

Všechny rostliny obsahují ve vodě rozpustnou a nerozpustnou vlákninu. Ta druhá pomáhá proti zácpě, zmírňuje projevy hemeroidů, napomáhá správnému trávení a příznivě působí i jako prevence rakoviny střev, kdy díky zvýšené rychlosti průchodu potravy trávicím ústrojím snižuje čas, po které mohou toxiny na střeva negativně působit. Je obsažena v pšeničných otrubách, v celozrnných pokrmech,

v ovoci, v zelenině a v oříšcích – tyto poslední potraviny nás pro naši dietu zajímají nejvíc. Rozpustnou neboli měkkou vlákninu obsahují například hrušky a jablka, dále luštěniny, brambory, houby, ječmen nebo sójové produkty.

Proč běžná konzumace vlákniny někdy nestačí?

Doporučená denní dávka vlákniny při ketodietě je stanovena na 30–35 g. Nejen kvůli jídlu z fast foodů a nezdravým pochutinám většina populace této dávky nedocílí. A při ketodietě, kdy se kromě zeleniny konzumuje hodně živočišných produktů, na to musíme pamatovat. Pokud byste měli problém například se zácpou, existují přípravky s vysokým obsahem vlákniny, které můžete použít (psyllium, moringa). Moringa navíc obsahuje vitaminy B a komplex živin a antioxidantů v přirozené formě, které tělo dokáže bez problému zpracovat. Můžete ji přidat třeba do zeleninových smoothies.

Opatrně se soli

Pokud chceme být štíhlí a zdraví, měli bychom mít základní informace. A tady nejde jinak než vás trochu vyděsit. Denně dostáváme do organismu

asi trojnásobné množství soli, než je zdraví prospěšné – měli bychom zkonsumovat přibližně jednu čajovou lžičku, většinou to však bývá třikrát víc.

Také patříte mezi ty, kteří – ještě dříve, než ochutnají – automaticky sahají po slánce? Odvykněte si to.

„*Následky nadměrného solení,*“ jak tvrdí např. doc. MUDr. Pavel Těšínský, vedoucí lékař Jednotky intenzivní metabolické péče ve FN Královské Vinohrady, „*jsou spojeny především s hypertenzí, která je významným rizikovým faktorem pro onemocnění srdce, cév a ledvin. Podle některých studií je tu i souvislost s karcinomem žaludku.*“

Mezi zdroje sodíku patří i sýry a kvalitní šunka (tedy potraviny povolené při ketodietě) a samozřejmě další potraviny, kde bychom sůl opravdu nečekali, například čokoláda.

Mnozí z nás si naopak myslí, že minerálky mají nadměrný obsah sodíku, což není tak úplně pravda. Do přísného limitu obsahu tohoto prvku, a to i v kojenecké vodě (20 mg/l), spadá celých 37,8 procent produkce všech minerálních vod. Vyšší obsah sodíku – 200 mg/l – má pouze 15,7 procent vyráběných minerálek. Proto čtěte informace na etiketách lahví.

A POKUD CHCETE PODROBNĚJŠÍ INFORMACI, NAJDETE JI V NÁSLEDUJÍCÍ TABULCE.



OBSAH SODÍKU A SOLI V NĚKTERÝCH POTRAVINÁCH A NÁPOJÍCH

NA PRVNÍM MÍSTĚ JE UVEDEN NÁZEV POTRAVINY NEBO NÁPOJE, DRUHÝ ÚDAJ ZNAMENÁ MNOŽSTVÍ SODÍKU (mg / kg, u nápojů mg / litr), TŘETÍ ČÍSLO JE PŘEPOČET NA SŮL (mg / kg, ml / litr); JE TO – JAK ISTE SI MOŽNÁ UŽ SPOČÍTALI – PŘIBLIŽNĚ 2,5KRÁT VÍC NEŽ ÚDAJ O SODÍKU).

Název potraviny / nápoje	Množství sodíku	Množství soli
Hovězí maso	450-600	1125-1500
Kuřecí maso	460	1150
Ryby	650-1200	1625-3000
Plnotučné mléko	480-500	1200-1250
Sýry	450-14 100	1125-32 250
Zelí	130	325
Květák	70-100	175-250
Špenát	600-1200	1500-3000
Vlašské ořechy	30	75
Vejece	1350	3375
Vaječný bílek	1920	4800
Vaječný žloutek	500	1250




Víte, kolik váží jeden vaječný žloutek? Obvykle 20-30 gramů




ZÁSADY PRO SNÍŽENÍ PŘÍJMU SOLI

- NEDOSOLUJTE HOTOVÉ POKRMY.
- VŠÍMEJTE SI ÚDAJŮ O OBSAHU SOLI NA ETIKETÁCH POTRAVIN.
- VÝRAZNĚ OMEZTE POTRAVINY, KTERÉ MAJÍ NA ETIKETĚ NÁZEV „SLANÉ“ NEBO „SOLENÉ“.
- TAM, KDE JE TO MOŽNÉ, NAHRAZUJTE SŮL BYLINKAMI.



Sůl podporuje chuť k jídlu. Extrémně velké množství soli je v uzeninách, v polotovarech, v instantních a dehydrovaných výrobcích a také v marinádách, v dochucovacích a kořenících směsích. Ideální je, když si oblíbené koření i marinádu připravíte sami. Při ketodietě můžete používat sůl, ale v přiměřeném množství. Stravu můžete zvýraznit rozličnými zelenými bylinkami.



KTERÉ BYLINKY MOHOU DO ZNAČNÉ MÍRY NAHRADIT SŮL?

JE JICH SPOUSTA, A NAVÍC OBSAHUJÍ MNOHO VITAMINŮ, PŘEDEVŠÍM CÉČKO, A TAKÉ KYSELINU LISTOVOU A MINERÁLNÍ LÁTKY. PAŽITKU A PETRŽELKU ZNÁTE. NAUČTE SE POUŽÍVAT JEŠTĚ DALŠÍ.

- **Bazalka** – na drůbež a ryby; povzbuzuje trávení a zmírňuje nadýmání.
- **Estragon** – mírně hořký a pikantní, hodí se k masům jak pečeným a grilovaným, tak k drůbeži, rybám, zeleninovým a vaječným pokrmům. Je ideální pro správné trávení.
- **Kerblík** – je vhodný do pomazánek, polévek, k vajíčkům, do omelet a ochucených másel, zvýrazníte jím grilovaná masa.
- **Kopr** – do tvarohových i jiných svačinek, polévek, omáček.
- **Libeček** – do vývarů a dalších polévek, ale i k masu.
- **Majoránka** – je vynikající na bramborové pokrmy, do salátů, na pečená a grilovaná masa stejně jako na ryby.
- **Máta** – pomáhá při trávicích obtížích, žaludečních křečích; hodí se k drůbeži i do tvarohových pomazánek a jogurtových zálivek (na močito musíte po dobu diety zapomenout).
- **Meduňka** – jednak uklidní, jednak je výborná do salátů i k vajíčkům a jemnému rybímu masu.
- **Medvědí česnek** – když ho na jaře trháte, jeho listy hodně připomínají (jedovaté) konvalinky; ale nebojte se, poznáte ho, voní a chutná jako klasický česnek a může se použít do polévek, masových i jiných pokrmů.
- **Rozmarýna** – k masu i do salátů; účinné látky v této bylině pomáhají detoxikovat játra.
- **Řeřicha** – do zeleninových salátů; má ostrou chuť, takže je výborná místo soli, ale pozor, při tepelné úpravě ztrácí vitamin C.
- **Saturejka** – díky ní můžeme opravdu výrazně omezit sůl v polévkách, v mletém masu i při přípravě ryb a vaječných pokrmů.
- **Šalvěj** – hodí se k tučným rybám a masu, podporuje vylučování žluči, a tím i dobré trávení tučnějších pokrmů, takže pro ketodietu je výborná.
- **Tymián** – do polévek, pomazánek, na sýry i grilovanou zeleninu (viz recepty), pro přípravu léčivého čaje. Delším vařením neztrácí chuť ani vůni. Dezinfikuje, zlepšuje trávení a mírní žaludeční záněty.
- **Yzop** – svou nahořklou chuť podporuje trávení a dezinfikuje. Používá se střídavě, protože je velmi aromatický, ke zvěřině, tučnějšímu masu a rybím pokrmům.
- **Zázvor** – pikantní a zdravě pálivý, ochutíte jím masa a ryby, zvýrazníte jím pomazánky (svačinky).