

3. kapitola

Metabolismus a výživa v průběhu stárnutí a ve stáří



Než se pustíme do řešení problému, dovolte mi formulovat několik myšlenek, jejichž zdrojem jsou některé vědecko-populární prameny:

„Zušlechťování a falšování“ potravin vede k nárůstu nových epidemických chorob. Infekční nemoci byly „nahrazeny“ degenerativními změnami srdce a krevního oběhu, nervů, kloubů a rakovinou.

Organismus „moderního člověka“ byl po tisíciletí zvyklý na masitou stravu. Obrovská množství potravin sestávající z průmyslově upravených sacharidů a navíc plná chemických aditiv se nakonec musela „podepsat“ na zhoršení zdravotního stavu celé populace.

(Převzato a stylisticky upraveno, autor Johannes Butler – viz seznam literatury.)

Tuto citaci jsem použil s jedním zásadním cílem – upozornit na to, že nepřetržitě stoupající náklady na výrobu potravin při umělém udržování jejich nízké ceny způsobí další zhoršení kvality potravin, která je již v tuto chvíli mimořádně špatná. Důsledky se projeví nejenom na vyvíjejícím se organismu, ale také na stavu organismu stárnoucího člověka.

Výživou k dlouhověkosti?

Výživa (přesněji řečeno způsob stravování) je považována za jednu z možných cest k dlouhověkosti – ale také k přesnému opaku. Jistěže to nemusí nutně být cesta přímá, nicméně určitě jde o jeden z významných „podpůrných“ faktorů. Správná strava je tudíž jakousi pojistkou před vznikem problémů.

Cesta k dlouhověkosti je tvořena mnoha stavebními kameny. Správná strava může citelně zlepšit povrch této cesty.



Dovolím si formulovat vlastní myšlenku:

Současný stav odborných znalostí stejně jako nutných technologií naneštěstí nedovoluje formulovat zcela objektivní a jednoznačné závěry ve smyslu – ano, pouze tento a žádný jiný způsob stravování vám zajistí vysoký věk.

Ať už je příčinou stárnutí cokoliv, správná výživa je bezpečnou významnou součástí prevence vzniku vážných zdravotních problémů.

Jak problém vidí světoví experti

Z materiálů vydaných Světovou zdravotnickou organizací (WHO) roku 2003 se lze dovědět následující (volně přeloženo):

Starší věk (oficiálně od 60 let věku výše) je spojen s vyšším výskytem chronických onemocnění – čím je člověk starší, tím je riziko vyšší nebo v případě již vzniklé choroby je náročnější udržet přijatelný stav. Přesto a právě proto je možné zlepšit situaci změnou nevhodných výživových zvyklostí a zahájením pravidelné fyzické aktivity. V tomto období je tudíž zcela nezbytné věnovat velkou pozornost zdravotnímu stavu a prevenci vzniku některých vážných onemocnění.

Klasifikace „staršího věku“ počínaje dovršením 60. roku je v současnosti dokonce i podle mínění WHO (Světová zdravotnická organizace) nepřesná, protože především v rozvinutých zemích se postupně, i když velmi mírně zvyšuje dosahovaný věk a zlepšuje se zdravotní stav starších a starých lidí. Nicméně ve věku 60 let a výše existuje reálná šance nejenom udržet dobrý zdravotní stav, ale dokonce jej i zlepšit, a to tehdy, když se podaří změnit životní styl, to znamená také výživu. Jistě, není to jednoduché, ale jde to. Na rozdíl od věku 80 let, kdy organismus ve většině případů na (jakékoli) změny příliš nereaguje.



S postupujícím věkem se zhoršuje funkceschopnost gastrointestinálního traktu (žaludečně-střevního, zkráceně GIT).

Přitom je evidentní, že aktuální stav GIT záleží na tom, jaké má ten který člověk vrozené dispozice a jak žil a stravoval se v uplynulých letech. Podle nejnovějších výzkumů je dokonce dost dobře možné, že to nezávisí jen na oné konkrétní osobě, ale také na jejích předcích!

Jistě totéž platí pro činnost slinivky a žlučníku. Ani jeden z uvedených orgánů už ve stáří není tak výkonný jako v mládí – klesá schopnost strávit, poté vstřebat a nakonec i využít stravou přijaté živiny. Tento fakt vysvětluje, proč dříve či později dojde k nějakému problému, který může být jeden z těch nejdůležitějších – „skrytá podvýživa“. Ta je skrytá doslova především v případě souběžné nadváhy, a tak není na první pohled zjevná.

Složení stravy má zásadní význam v kterémkoliv období života. Pamatuje si: čím je člověk starší, tím méně potřebuje jídla, ale tím vyšší musí být jeho kvalita .

Dilema složení stravy ve stáří

V drtivé většině případů je způsob stravování starších lidí (především důchodců a mezi nimi hlavně těch, kteří žijí sami) nevhodný, i když v jiném směru než u mladé a střední generace. Mnohdy, pokud ne vždy, je účinným preventivním opatřením citlivá změna výživového stylu. To je často téměř neřešitelný problém, protože není jasné, zda je vhodné staršího člověka přesvědčovat, aby v relativně krátkém časovém intervalu zásadně změnil svoje zvyklosti a návyky jen proto, že odlišný způsob stravování mu poskytne jakousi obtížně měřitelnou výhodu ve smyslu možnosti dožít se v lepším zdravotním stavu o několik let vyššího věku. Je to náročné především psychicky, protože staří lidé neradi mění – cokoliv. A je to složité také proto, že skutečně platí: „zvyk je železná košile“. Tento fakt vysvětluje obvyklé prohřešky starých lidí proti doporučením lékařů, aby dodržovali „diету“ (zásadně odlišnou od stravy, na kterou byli až dosud zvyklí). Laxní přístup starých lidí k dietním opatřením dokazují diabetici 2. typu, kteří drží dietu až několik dní před termínem kontrolního vyšetření hladiny krevního



cukru. Stejně nevhodně se chovají „vředaři a žlučníkáři“ a kapitolou zcela specifickou jsou lidé obézní.

Druhá věc je fakt, že pokud starší člověk podlehne tlaku lékařů a pokusí se vyhovět nárokům, formulovaným pro něj nepochopitelným způsobem, stejně dobře ví, že jejich realizace evidentně není možná s ohledem na neznalost, nedostatek peněz a nemožnost přípravy takové stravy a způsobí mu to jen další psychické a zdravotní problémy.

„Dietní nekázeň“ možná vůbec nevádí, protože doporučené diety jsou zastaralé a přísná dietní opatření prezentovaná lékaři nemají odborně obhajitelné důvody!

Jak uvažovat, když se ve starším věku rozhodnete změnit výživový styl

- ✓ Musí vám být jasné, proč jsou dietní opatření nezbytná. Doufejme, že to vyplyne z textu této publikace.
V případě informační nouze použijte publikaci s názvem „Tak co mám jíst“.
- ✓ Musíte mít možnost použít jednoduchý, v praxi realizovatelný návod.
Dosud nic takového neexistuje – doufejme, že se to v krátké době změní.
- ✓ Musíte kalkulovat s vyššími náklady na zajištění vhodné zdravé stravy.

Nikdo by se neměl vědomě poškozovat odmítnutím doporučení ke změně způsobu stravování s ohledem na svůj zdravotní stav.

Výše uvedená připomenutí se nesetkávají s pochopením veřejnosti. Smutnější je, že se lze setkat doslova se zanedbáním, jejímž projevem jsou výmluvy: „Zabílo by mne, kdybych neměl to, na co jsem zvyklý,



a co bych měl ze života, kdybych si nemohl dopřát to, co mám rád...“.
Jisté je, že takovým lidem není pomoci.

Změny v průběhu stárnutí v souvislosti s příjmem a zpracováním potravy a využitím jednotlivých živin

✓ *Snižuje se nutný příjem energie.*

Příčinou je nižší obrát živin ve tkáních, pokles fyzické aktivity, snížení produkce regulačních hormonů (viz výše). Důsledkem je postupné zpomalování procesu regenerace tkání. Největším konzumentem energie je svalová tkáň. Její množství však průběžně klesá a v důsledku toho klesá nutný příjem energie. Konkrétně to uvidíte na následující tabulce. Souběžně dochází ke změnám v mozkových centrech hladu a regulace teploty. Nižší příjem energie a zhoršená účinnost její tvorby omezuje produkci tepla. Klesá proto potřeba energie i v tzv. klidových podmínkách.

✓ *Mění nebo se zhoršuje funkceschopnost orgánů souvisejících se zpracováním potravy.*

Důkazem jsou „problémy“ se žaludkem, žlučníkem, tlustým střevem a slinivkou, což se projevuje například potížemi s vyprazdňováním. Zácpa postihuje významně velký počet starších osob a mezi nimi především žen. Potíže s trávením jsou příčinou obav těchto lidí z konzumace jakékoliv stravy. Klesá totiž schopnost najíst se bez pravidelných zažívacích potíží. Častým jevem jsou syndrom dráždivého tračníku, chronický zánět zažívacího traktu, případně (často nepoznaná, ale přitom častá) *divertikulitida (zánět střevní výchlípky)*.

Nepříznivé následky má postupně se snižující tolerance glukózy. To je stav, kdy organismus nedokáže udržet stálou hladinu cukru v případě, že přijme významné množství potravin obsahujících mnoho jednoduchých, snadno stravitelných sacharidů a škrobů. Sem patří pečivo, cukrářské výrobky a slazené nápoje. Nakonec organismus „rezignuje“ a následně dojde k trvalému zvýšení hladiny krevního cukru, aniž by tento stav kompenzoval průvodní **hyperinsulinismus** (chronicky zvýšená produkce, a tudíž také hladina inzulínu v krvi). Stejná situace



nastává „díky“ výrazné nadváze. Nakonec dojde ke vzniku **metabolického syndromu** (popis na straně 108).

Navzdory nadbytečnému příjmu energie trpí většina starších lidí skrytou podvýživou

Budeme-li za 100 % považovat příjem energie ve věku okolo 35-44 let, pak energetický příjem 55-64letého muže je jen 81 % a žen v toméž věku dokonce 88 %! Ve věku muže nad 65 let je to dokonce jen 70 % a u žen nad 65 let 83 %!

Toto konstatování však kupodivu odporuje výsledkům několika nových studií, jejichž autoři tvrdí, že k významnému poklesu dochází až po dosažení 70. roku věku. Dost možná mají pravdu, ale podle mého názoru jen v případě, kdy jsou sledovaní lidé relativně dost aktivní! Tabulka (viz níže) – jako ostatně vždy a jako jakákoliv „normovaná“ tabulka tudíž platí pouze orientačně. Cílem bylo zdůraznit, že staří lidé by měli jíst „jako vrabeček“. V praxi opak bývá pravdou.

Další komplikací příjmu stravy u starších lidí bývají různé zažívací obtíže. Proto se velmi přimlouvám za rozložení celodenního příjmu energie do 5 denních jídel. S ohledem na snížení příjmu energie budou tato jídla relativně malá, což může vyvolat psychologické problémy.

Průměrný doporučený příjem energie

(za předpokladu, že není realizována pravidelná fyzická aktivita)

věk	muži		ženy	
	kJ	kcal	kJ	kcal
35 - 44	10,261	2,443	6,350	1,512
45 - 54	9,425	2,245	6,153	1,465
55 - 64	8,350	1,988	5,590	1,331
nad 65	7,216	1,718	5,267	1,260



Je strava opravdu tak důležitým faktorem v prevenci stárnutí?

Fakta, obsažená v této publikaci nepřipouštějí jinou odpověď než ANO! Jistěže strava není faktorem nejdůležitějším, protože tím jsou vrozené dispozice odolávání stresu stejně jako dispozice k dlouhověkosti. Následně je asi dalším důležitým faktorem celkový životní styl – nebo přesněji řečeno – optimistický přístup k životu. Nicméně je třeba vycházet z toho, že člověk přece nemůže nejíst. A v tom případě je jasné, že není jedno, co to je.

Kvalita a způsob stravování je problém, který věda považuje za mimořádně důležitý právě ve vztahu ke stárnutí a stáří. V tomto roce vyšel v prestižním časopise *Journal of Nutrition* článek popisující specificky upravenou „výživovou pyramidu“. Autory jsou pracovníci „The Ross Initiative on Aging“ při *Tufts University* v USA. Existenci takovýchto organizací a rozsáhlý výzkum stárnutí lze chápat jako optimistický náhled do budoucnosti lidstva, protože velmi brzy dojde k tomu, že významnou populační skupinou budou staří lidé.





Změny v činnosti orgánů zajišťujících zpracování a využití potravy

Ústní dutina

Problémy by (teoreticky) nemusely nastat ani v případě, kdy chrup nemáte v dobrém stavu, pokud si pořídíte zubní protézu. K dobrému trávení je totiž nutné potravu dokonale žvýkat! Neděláte-li to, dočkáte se zažívacích potíží tím větších, čím více zkonsumujete masa nebo obtížně stravitelných potravin a pokrmů, například luštěnin nebo syrové zeleniny. Ještě horší důsledky očekávejte, pokud konzumujete stravu „klasickým způsobem“, což je kombinace polévky, hlavního jídla a moučnicku. Tak tomu totiž bývá ve všech zařízeních pro seniory.

Pokud máte vlastní, ale špatný chrup, můžete trpět zanedbanými záněty dásní a zubními vácíky. To vyčerpává imunitu, zánět může přejít na jiné místo těla („kolující zánět“), což je skutečně malér. Pokud se rozhodnete protézu nepoužívat, musíte konzumovat pouze snadno zpracovatelné a dobře stravitelné potraviny. Ideální je tekutá a „kašovitá“ strava). Musíte také změnit způsob přípravy pokrmů. Starší lidé si situaci podvědomě ulehčují změnou sortimentu nakupovaných potravin, naneštěstí se uchylují k nesprávnému výběru. Především starší ženy inklinují ke konzumaci bílého pečiva, které zapíjí bílou kávou („babiččino kafičko“) z převařeného mléka a „melty“, starší muži, zvyklí na maso, konzumují především měkké druhy uzenin.

Důsledkem toho, co jsem popsal výše je, že ve stravě starých lidí evidentně stoupá podíl rychle využitelných sacharidů (v podobě moučných výrobků – knedlíků, pečiva a sladkostí), k nimž „patří“ omáčky, dále také tvarohové a tukové pomazánky, pečivo a sladkosti.



Starší lidé ztrácejí chuť, což vysvětluje, proč ženy inklinují ke sladkostem a muži ke kořeněným uzeninám. Tak významně klesá konzumace vlákniny, kterou starší lidé obtížně snášejí, a proto se často vyhýbají syrové zelenině a ovoci. Nedostatek vlákniny spolu s minimální fyzickou aktivitou je základní příčinou chronické zácpy! K jejímu vzniku přispívá chronický nedostatek tekutin vyvolaný sníženým pocitem žízně.

Co dělat?

- ✓ Pokud máte špatný chrup, pořiďte si kvalitní zubní protézu a dokonale žvýkejte.
- ✓ Nemůžete-li pořádně kousat, změňte sortiment potravin a způsob jejich kuchyňské přípravy a přejděte na kašovitou, polotekutou a tekutou výživu. Nic tím nezkažte ani v případě, budete-li se tímto způsobem stravovat nepřetržitě. Přitom tekutou a kašovitou potravu „kousejte“ a každý lok a sousto nejprve podržte kratičkou dobu v ústech a proslíňte.

Upozornění

Věnujte mimořádnou pozornost stavu zubů a dásní! Zubní vác-ky, amalgámové plomby, chronický zánět dásní, kandidóza ústní dutiny – to jsou jevy, jejichž důsledky mohou být doslova fatální.

Žaludek – nedostatečná produkce enzymů a kyseliny solné

Žaludek je důležitým orgánem, je místem, kde je potrava zpracovávána mechanicky a kde se začínají zpracovávat hlavně bílkoviny. Pokud trpíte nízkou kyselostí žaludeční šťávy, důsledkem jsou zažívací potíže po konzumaci masa (a mléka). Nechci vás strašit, ale odborníky je tento stav považován za důkaz možného rizika vzniku rakoviny žaludku. Snižuje se také vstřebatelnost stravou přijímaného vápníku, což je spojeno s vyšším rizikem osteoporózy (především u žen). Špatně fungující



nebo dokonce chorobně „postižený“ žaludek (žaludeční vředy nebo „jen“ chronický zánět zvaný gastritida) může být příčinou dalších problémů, kterými jsou zaplísnění nebo infekce tenkého střeva, dokonce může dojít k celkovému „zamoření“ organismu plísněmi! To je velmi vážný problém!

Co dělat?

- ✓ Užívejte dlouhodobě zažívací enzymy (třeba jen rostlinného původu).
K dispozici je řada produktů jak v lékové, tak volně prodejné formě.
- ✓ Preventivně jezte neslazený jogurt s probiotickými bakteriemi (Laktobacillus, Bifidobacterium, event. také Enterococcus) a s vlákninou („prebiotikum“).
- ✓ Nekonzumujte těsně před jídlem, v jeho průběhu a těsně po něm sladké tekutiny a nepijte v tu chvíli víc než 3 dcl neslazeného nápoje.
- ✓ Zásadním způsobem omezte konzumaci smažených a s přísadkou tuku pečených pokrmů, vyhněte se potravinám a pokrmům tučným a přemaštěným.
- ✓ Velmi pečlivě kontrolujte kvalitu jídel v restauracích, podnicích rychlého občerstvení, školních jídelnách a jiných veřejných stravovnách, z nichž odebíráte pokrmy. Nenechávejte levné podniky jen proto, že jsou levné!

Upozornění

Starší lidé nepříznivě reagují na jakoukoliv alimentární nákazu (infekce různými patogenními bakteriemi ve zkažených potravinách a jídlech). Důsledkem může být vážná ztráta tekutin a sodíku, což vede k vážnému poklesu krevního tlaku a případně ke kolapsu – stav se nazývá „dehydratace“).



Tenké střevo a slinivka

Činnost tenkého střeva může být nepříznivě ovlivněna především vředovým onemocněním, ale také již popsanou nedostatečnou činností žaludku nebo slinivky. Slinivka je orgánem velmi důležitým i proto, že kromě trávicích enzymů produkuje inzulin. Obě činnosti však spolu nemusí souviset. Chronický zánět slinivky (pankreatitida) je problémem relativně častým, a především vážným. Na její funkci závisí kvalita zpracování potravy tak, aby mohly být transportovány přes střevní stěnu do tkání a v nich využity. Lze očekávat, že i v případě, kdy netrpíte zánětem slinivky, je s postupem věku nutné její činnost podporovat, případně ji částečně nahradit. Lze to provést použitím již zmíněných zažívacích enzymů. Někteří osvícení zahraniční kolegové doporučují použití enzymů chronicky již po dosažení 40 let věku! Zkuste a zjistíte, že fungují k vašemu dobru.

Připomínám, že zánět jakéhokoliv orgánu umístěného v břišní dutině, může „přeskočit“ i na slinivku. Nebo naopak. Častým problémem je poškození sliznice tenkého střeva obilnými bílkovinami (gluten = lepek). U starších lidí je to problém, který zůstává často nepoznán, přestože evidentní jsou z toho plynoucí problémy.

Co dělat?

- ✓ Pokuste se zamezit vzniku dvanáctíkových vředů, dbejte na dobrý stav a činnost žaludku.
- ✓ Nepřejídejte se a nepoužívejte černý pepř.
- ✓ Omezte konzumaci pšeničných produktů.

Játra a žlučník

Játra jsou životně důležitým orgánem, zpracovávají předchozím trávením přeměněné a vstřebané živiny. Současně plní funkci „čističky“, protože odstraňují z těla zplodiny přeměny látek a léků. Játra mají velkou regenerační schopnost, jinak by většina těch, kteří přehánějí konzumaci alkoholu a různých potravinových „jedů“, už dávno nežila. Pokud netrpíte jaterním onemocněním, není nutné jejich činnost speciálně pod-



porovat. Většina léčitelů by vám přesto řekla, že právě vy si játra musíte šetřit a povzbuzovat k činnosti. Chránit je však musíte především před toxickými látkami a důsledky negativního působení léků. Mezi významné, jaterní tkáň ochraňující látky patří *esenciální fosfolipidy* (např. *Essentiale forte*), *lecitin* (ideální je granulovaný), *esenciální mastné kyseliny řady omega-3* (řada výrobců) a několik bylin, nejlépe ve formě „jaterních“ čajů nebo léku přírodního původu nazvaného *Flavobion*.

S trávením je spojen žlučník. Asi nemusím připomínat, co „umí“, když se vzbouří. Častým jevem jsou žlučníkové kameny. V případě problémů je nutné jíst stravu málo tučnou, prostou přepálených tuků, ale také minimum nadýmavých potravin. Kupodivu není nutné vyloučit kávu, vhodná je však pouze kápaná nebo espresso.

Základní prevencí vzniku kamenů je dostatek tekutin, protože jinak je žluč příliš hustá, a pravidelné používání esenciálních mastných kyselin a olivového oleje. „Babské“ recepty proti žlučníkovým kamenům jsou někdy možná účinné, ale současně hodně riskantní (jejich aplikace hrozí akutním záchvatem). Pozor na nekvalitní ořechy, mnoho vaječného žloutku a tvrdý alkohol.

Co dělat?

- ✓ Nepijte velmi mnoho alkoholu, dávejte přednost „čistým“ destilátům v malém množství a dobrému suchému (!) červenému vínu.
- ✓ Preventivně používejte doplňky stravy k podpoře trávení (někdy stačí bylinné čaje).
- ✓ Pravidelně konzumujte vlákninu, pocházející z psyllia nebo ovesných otrub. *„Celozrnný chléb“ je zdravý, ale vám významně nepomůže. Vláknina je prospěšnou součástí stravy, ale konzumujte ji s rozumem, ideální je vláknina rozpustná, například pektin (existují doplňky, které ho obsahují), v případě zácpy je prospěšná laktulóza (není to typická vláknina, ale nestravitelný cukr).*
- ✓ Pokud jste měli některé z jaterních virových onemocnění nebo máte-li játra přetížena konzumací léků, prostě kdykoliv, máte-li s játry nějaký problém, vyzkoušejte použití výše uvedených doplňků stravy.



Tlusté střevo

Někteří kolegové již před desítkami let správně tvrdili, že podle stavu tlustého střeva lze hodnotit celkové zdraví, případně předvídat problémy. Tlusté střevo může být zdrojem a sídlem vážných onemocnění. Mluvím o divertikulitidě, Crohnově chorobě, enterokolitidě a připomenou i to nejhorší – rakovinu. Přestože v případě Crohnovy choroby a rakoviny rekta se prokázalo, že je zaviněna především nepříznivými dědičnými vlohami, neznamená to, že je jedno, co jíte. Nevhodnou stravou (nedostatek vlákniny a nadbytek živočišných tuků a uzenin) pravděpodobnost vzniku uvedených onemocnění významně zvýšíte. Zácpa, alkohol včetně nadbytku piva, nedostatek vlákniny a přebytek masa, konzumace nekvalitních potravin, prodělaná jiná onemocnění, odstranění „slepého střeva“ v mladším věku, to všechno mohou být faktory způsobující zažívací obtíže, nebo dokonce rakovinu.

Doporučení

✓ Udržujte tlusté střevo v dobrém stavu.

Stačí pravidelné „očistné kúry“, případně krátkodobé hladovky s použitím zeleninových šťáv, velmi prospěšné jsou „malé“ klystýry, a to i v případě, že netrpíte zácpou, ale třeba jen nadýmáním nebo jinými banálními zažívacími obtížemi. Při aplikaci klystýrů pozor na hemeroidy. Občas si zažívací trakt „vydezinfikujte a odplísněte“ použitím česneku, snášíte-li ho, nebo k tomu použijte chlorofyl, případně i „aktivní uhlí“. Prospěšné jsou i další doplňky stravy, například Pau d'Arco (Inka tea, zvané také červené lapačo) nebo aloe vera (pokud možno od seriózního dovozce).



Souhrn doporučení

1. Rozdělte celodenní příjem stravy do více (maximálně pěti) menších porcí.

Víc není vhodné, protože zažívací trakt musí mít čas přijatou stravu zpracovat.

2. Jezte vždy ve stejnou denní dobu.

3. Dokonale kousejte, jezte pomalu a v klidu.

4. Nemáte-li na jídlo chuť, nejezte a počkejte na obvyklou dobu následujícího denního jídla.

Pokud nechutenství trvá déle než několik dní, zajděte k lékaři.

5. Postupně změňte sortiment potravin a způsob úpravy stravy.

Podrobnosti najdete v celé této publikaci a v knize „Tak co mám jíst“.

6. Zkuste pravidelně konzumovat vybrané doplňky stravy.

Jejich sortiment lze dělit na:

- ✓ základní, důležité pro obecnou prevenci (vitaminy, minerály, látky posilující přirozenou imunitu a produkty, obsahující enzymy, které podporují trávení),
- ✓ speciální, jejichž výběr se řídí vašimi zdravotními problémy.

7. Při poruchách trávení zkuste nějaký čas používat tekutou výživu.

Nemáte-li v pořádku „trávení“ (slinivka, žlučník) a případně pomalu, ale jistě hubnete, zhoršuje se vám kvalita kůže, vlasů, jste stále unavení, spaví a trpíte nespecifickými zažívacími problémy a zácpou, může se jednat jen o důsledek stresu nebo o dysbiózu (změnu ve složení bakteriální střevní flóry). V takových případech doporučuji souběžně s tekutou výživou „nasadit“ po určité době „očistné postupy“, zmíněné dříve. Zajímavé produkty vhodné pro přípravu tekuté výživy dostanete v prodejnách Vitaland. Tekutou výživu si však můžete připravit doma sami v podobě řídkých kaší, mixovaných polévek se zavářkou (vývary z vhodného masa a zeleniny) a podobně.



8. Ke každému většímu jídlu berte směs zaživacích enzymů.

Enzymy jsou ideálním a přitom neškodným řešením pro kohokoliv.

9. Omezte příjem energie, ale zvyšte konzumaci neslazených tekutin.

Uvažte, že byste měli přijímat přibližně o 20-30 % méně energie, než když vám bylo 40 let. Tím, že většina pokrmů bude tepelně zpracovaná, výrazně se sníží příjem mikroživin čili ochranných látek, jakými jsou vitaminy, minerály (především draslík a stopové prvky, enzymy a řady dalších, jež se přirozeně vyskytují ve správně vyprodukované a připravené stravě, především syrové a čerstvé). Z toho plyne doporučení používání doplňků.

10. Značně snižte konzumaci jednoduchých cukrů, nepřidávejte je do pokrmů a vyhněte se jim v hotových potravinách. Při výběru potravin se řiďte principem glykemického indexu (na jiném místě).

11. Nepijte každý den mléko (vůbec ne převařené)

Pokud bez mléčných výrobků nemůžete být, používejte jen zakysané neslazené druhy a probiotické mléčné nápoje.

12. Nepoužívejte umělá sladidla!

13. Konzumujte víc potravin vhodných pro vaši krevní skupinu.

14. Vyhýbejte se tučným sladkostem, uzeninám a limonádám.

15. Cvičte a buďte fyzicky aktivní, protože fyzická námaha

- ✓ zpomaluje se stárnutím spojený pokles schopnosti využít kyslíku,
- ✓ snižuje progresivně probíhající ztrátu svalové hmoty,
- ✓ zvyšuje tvorbu „ochranného“ HDL cholesterolu a tím snižuje riziko aterosklerózy,
- ✓ vyvolává tvorbu tzv. endogenních opiátů v mozku, čímž snižuje bolesti, navozuje pohodu a snižuje stres.



Objem a charakter fyzické aktivity je nezbytné přizpůsobit nejenom věku, ale také aktuálnímu stavu pohybového aparátu. Program cvičení musí respektovat omezující faktory. Nutné je zahájit nízkým objemem i intenzitou.

Upozornění

Přebnané cvičení poškozuje, přiměřené je faktorem příznivým především s ohledem na prevenci oběhových onemocnění.

Upravte skladbu stravy a způsob stravování následovně

1. Konzumujte více pohanky, prosa, ovsá, střídme celozrnné a vícevaječné těstoviny, dostatek rýže Natural a Basmati a to případně i ve verzi „neloupaná“, indiánské rýže a čočky. Většině lidí prospěje, nahradí-li pečivo a pšeničný chléb celozitným celozrnným chlebem (např. plátkovaný PEMA), případně chlebem „grahamovým“. Velmi vhodné je vyhýbat se sladkému pečivu a všem sušenkám.
2. Jezte čerstvou zeleninu krátce spařenou (blanšířovanou) nebo krátce zkvašenou (tzv. pickles) nebo marinovanou s vinným či jablečným octem (především máte-li sníženou kyselost žaludečních šťáv) a na ni si dávejte výhradně za studena lisovaný olivový olej. V zimě a při problémech se žlučníkem musí být zelenina především dušená, použít se mohou nenadýmavé druhy a při přípravě se nesmí používat mouka a tuk! Občas si můžete dopřát čerstvou zeleninovou šťávu.
3. Jezte jen libové maso, pokud možno jen dušené nebo naopak krátce opečené, máte-li dobrý žaludek, ale nikdy ne mleté („sekaná“). Nepřikusujte chléb. Občas si udělejte bujón (silný vývar) a konzumujte ho bez masa jen s rýží nebo těstovinami, zato vždy s přídavkem olivového oleje.
4. Jezte občas ovoce (jablka, hrušky, švestky, meruňky, třešně) nejen kvůli vláknině (ovoce můžete oloupat a krátce spa-



řit). Nejezte ho najednou mnoho. V zimě jezte ovoce sušené jen za podmínky, že není konzervováno sítou a naloženo v cukru, polito čokoládou nebo „jogurtem“. Ovoce můžete doplnit oříšky, netrpíte-li „na žlučník“ nebo alergií na ořechy.

5. Snižte konzumaci živočišných tuků a ztužených tuků na pečení na minimum a velmi šetřete s pomazánkovými margarínami, snad jen s výjimkou Flora pro-active. Používejte občas sádlo, občas máslo, někdy máslo pomazánkové, zato hodně olivového oleje (italského nebo řeckého).
6. Platí všechny ostatní zásady správné výživy v této publikaci uvedené.





Efekty dlouhodobě mírně omezeného příjmu energie

Tento preventivní postup je podložen vědeckými studiemi a je inspirací k použití díky stejnojmenné teorii stárnutí. Jaké jsou pro to argumenty?

- ✓ Zvýšený výdej energie a adaptace na sportovní výkon zlepšuje toleranci k jednorázově vyššímu příjmu jednoduchých cukrů, čímž zpomaluje proces *glykosylace* bílkovin (jejich znehodnocení vazbou s cukrem!) a omezuje riziko vzniku cukrovky.
- ✓ Snížený příjem energie omezuje riziko tvorby volných radikálů, snižuje aterogenní index a zlepšuje stav zažívacího traktu.
- ✓ Základní, k životu nutný energetický příjem se od optimálního značně odlišuje a mění v průběhu života.
- ✓ Obecně doporučený příjem energie a živin je z hlediska jeho praktického použití k ničemu a navíc ho zbytečně nadhodnocuje. Jinak řečeno, je doporučováno, abyste jedli víc, než je nutné a optimální. O totéž se snaží potravinářský průmysl, který sobecky hledí jen na obrat, nikoliv na negativní výsledky svého snažení v podobě poškozeného zdravé populace.
- ✓ ***Je nutné zvýšit příjem bílkovin (proteinů) s ohledem na fakt, že to přispívá k prevenci osteoporózy, stabilizaci hladiny krevního cukru a posílení imunity.***

Co se děje s orgánovými systémy v průběhu stárnutí

Oběhový systém

Po 30. roce života postupně dochází (především u lidí, kteří nikdy nesportovali) k významnému poklesu schopnosti přijmout a využít kyslík. V důsledku toho klesá vytrvalost. A nejenom ta. Důležité tkáně jsou při jakékoliv zátěži v hypoxii (nedostatek kyslíku), k níž přispívá častá chudokrevnost. Chroničtí těžcí kuřáci jsou poškozováni mnohem víc,



protože kromě hypoxie vyvolává kouření také zvýšenou tvorbu volných radikálů. Jistě vás napadne, že nejhorší kombinace je sportující kuřák. Ano, přesto velmi mnoho profesionálních sportovců kouří. Nikotin je totiž stimulant a vlastně legální doping. Dělají to k jejich vlastní škodě, kterou poznají většinou až po skončení závodní činnosti.

Jakoukoliv zvýšenou fyzickou námahou zatížíte oběhový systém, který musí dodat více kyslíku. Když nemáte dostatek červených krvinek a navíc trpíte pokročilou aterosklerózou, ani zvýšený výkon krevního oběhu (nebo dokonce vyšší počet krvinek a větší množství hemoglobinu) nedokáže zásobit kyslíkem všechny tkáně, především jejich „nejvzdálenější kouty“ – tkáňová hypoxie se prohlubuje. To vede k přetížení oběhu a to zase ke značnému fyzickému stresu, stoupá riziko kolapsu.

Ženy se mohou konejšit konstatováním, že ateroskleróza vzniká v průměru až o dvacet let později než u mužů. Ano, je to neuvěřitelné. Pravděpodobně u nás mužů je vinen pohlavní hormon – testosteron.

Co dělat ?

Navzdory zmínce o negativně působícím „oxidativním stresu“ (volné radikály), který vzniká v důsledku fyzické námahy je nezbytné být stále fyzicky aktivní. Samozřejmě pro starší generaci tento pojem může znamenat něco jiného než pro osoby do 40 let. Nyní několik základních doporučení:

- ✓ Poradte se se svým lékařem o omezujících faktorech (zdravotní stav). *(Ani onemocnění oběhového systému nejsou na překážku pravidelné aktivity, dokonce naopak, jsou jednou z možností, jak zásadním způsobem zlepšit zásobení kyslíkem, a dokonce zlepšit stav diabetu.)*
- ✓ Zvolte typ aktivity, který vyhovuje vašemu stavu a současně i oblíbenému sportu. *(Obávám se, že práce na zabrádce není v tomto směru účinná.)*
- ✓ Pravidelně používejte doplňky vhodné pro podporu oběhu. *(Jsou jimi koenzym Q10, esenciální mastné kyseliny omega-3, aktivní formy vitamínu E – tokotrienoly, stopové prvky, mezi nimi především selen, a řada bylin, například bloh, noni, mangostan a další.)*



Pokožka

Je to orgán prozrazující mnoho o vašem zdravotním stavu i způsobu života. Přesto i zde existují výjimky. U některých lidí totiž může zůstat v dobrém stavu i do vysokého věku navzdory špatnému způsobu života – je to dáno vrozenou dispozicí. Na první pohled dobrý stav pleti je také pozorován u osob trpících nadváhou, protože kůže je vypnutá díky pod ní uloženému tuku. Přesto platí, že kvalita pleti přímo závisí na životním stylu a způsobu stravování. Je na ní například patrný nedostatek tekutin, zhorší se při (chronické) zácpě, kolísá v průběhu menstruačního cyklu.

Kůže je také „napadána“ různými chorobami, například ekzémem, který má řadu příčin včetně stresu, vrozených dispozic, skrytého zánětlivého procesu nebo přecitlivělosti na bakterie, potravinových alergií.

S kůží bývá velmi často problém, který nedokážou vyřešit ani na tento orgán specializovaní lékaři. Na kvalitě kůže („vadnutí“) se také podepisuje ztráta vody v buňkách, ke tvorbě vrásek přispívá vznik „příčných vazeb“ v ní obsažených bílkovin stejně jako v případě celulitidy, může vzniknout chronický zánět například v důsledku stresu (neurodermatitida) atd.

Co dělat?

- ✓ Musíte pečovat o pleť nejen z vnějšku, ale také (hlavně) zevnitř. Pro její kvalitu je totiž nezbytná správná výživa.
- ✓ Čím jste starší, tím méně používejte kosmetiku, v níž jsou obsaženy nevhodné chemikálie.
- ✓ Pravidelně používejte doplňky cílené ke zlepšení výživy a k ochraně kůže. Jde především o antioxidanty, stopové prvky, látky zlepšující metabolismus nebo prokrvení nebo obojí, prostředky očišťující zažívací trakt (chlorofyl, Pau d'Arco, dubová kůra, aloe). Pravidelná očista zažívacího traktu je jedním z výrazných omlazujících postupů také pro kůži!



Mozek

Bude se vám to zdát neuvěřitelné, mozek se s postupujícím stárnutím zmenšuje! Jde pravděpodobně o důsledek ztráty vody. Souběžně klesá kapacita krátkodobé paměti a zhoršuje se schopnost udržet pozornost. Zpomaluje se reakční doba, protože klesá rychlost nervosvalového přenosu, což také zhoršuje koordinaci složitějších pohybů. Dochází ke změnám kvality spánku – zkracuje se doba a mění se poměr trvání jednotlivých fází. Starší člověk často krátce usíná přes den, obtížně se potom aktivuje, noční spánek je povrchní a v jeho průběhu někdy dochází k rizikovým krátkým výpadkům dechu (apnoe).

Nejnovější informace z výzkumu jsou jednoznačné – na kvalitu činnosti mozku má velký vliv – imunita! Překvapivé? Možná, nicméně je to fakt. Dalším šokujícím zjištěním je možnost regenerace některých částí mozku, přesněji neuronů. Procesu se říká **neurogenese**. Intenzita tohoto jevu je závislá na – a nyní to překvapení: fyzické aktivitě a omezení intenzity stresu. Méně stresu znamená, k dalšímu překvape ní – méně škodlivého cholesterolu.

Na stranách 139 až 142 se zmiňují o onemocněních nervové soustavy – Alzheimerově a Parkinsonově chorobě, což jsou stále ještě onemocnění typická spíše pro starší generaci. I když...

Co dělat?

- ✓ Udržovat mozek v činnosti, nutit ho „pracovat“, byť třeba jen formou zábavy.
(Radím používat pravidelně látku, která se jmenuje DMAE – viz také popis a seznam doplňků)
- ✓ Co nejdéle se bránit použití hypnotik.
(Místo nich lze použít např. kava-kava, melatonin, GABA, gotu cola, ginkgo biloba, rhodiola, a celou řadu mimořádně působivých „mozkových nutrientů“ (například fosfatidylserin) o kterých jsem psal v knížce „Zdraví a potravní doplňky“.
- ✓ Co nejdéle se bránit podávání psychofarmak. V nejnütnějších případech nejprve zkuste používat byliny (nejlépe extrakty), kterými jsou hlavně následující dvě – gotu cola (*Centella asiatica*) a ashwagandha (*Withania somnifera*).