



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 7. 7. 2016 | tla

Bolest břicha ze zdravé stravy?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Bolest-bricha-ze-zdrave-stravy__s10010x9829.html

Žádnou změnu, ani tu k lepšímu a zdravějšímu, bychom neměli činit násilně. Zvyk těžko změníme ze dne na den a není to jen v hlavě. I naše tělo si musí pozvolna zvykat, jinak nám to může dát nepříjemně najevo.





[Cesta změny](#) ze Shutterstock

Patříte k těm, kteří si až dosud nejvíce pochutnali na klobáskách, párcích, uzeném, tučných sýrech, větrníkách či koblihách a zeleninu považovali jen jako ozdobu na talíři? Nad luštěninami či ovesnými vločkami ohrnovali znechuceně nos a potraviny jako pohanka a podobné vůbec neznají, a teď se rozhodli pro změnu? Máte chuť vydat se cestou zdravého stravování? Lze vám jen pogratulovat a váš organismus to jistě ocení, ale pozor. **I ke zdravé stravě**

vede cesta pozvolná. Proto jen do toho, ale obrňte se trpělivostí.

„Kráčejte“ pomalu

„Aby změny byly trvalé, měli bychom volit systém pomalých kroků. Vytipovat si jednu oblast, která je pro nás nejsnáze změnitelná, a na tu se zaměřit. Věnovat jí tři týdny až měsíc, aby měla šanci zakořenit se,“ radí dietoložka [Karolína Hlavatá](#). Například vyřazení sladkých nápojů, nebo uzenin ze stravy. Až dosud nás provázely každým dnem, a tak je lepší porpat se nejprve s jedním, a zhruba po měsíci, kdy už nám nebude dělat problém pít vodu s citronem nebo s mátou místo limonády, můžeme vyšoupnout z jídelníčku elegantně další „škodnou“.

Co nevyhovuje, to nemusíte

Dalším předpokladem, jak zásadní stravovací změnu ustát je, nenutit se do jídel či potravin, které nám skutečně nechutnají.

„Pokud mi něco opravdu nevyhovuje, i kdyby to bylo sebezdravější, nemá smysl se do toho nutit. Nebránit se inovacím, ochutnávat, hledat, to je v pořádku. Ale když nesnáším tofu, jíst ho nemusím. Zdravá strava je i stravou, která nám přináší určité potěšení. Není jen

o vlastním jídle, ale i o prožitku smyslů. Jídlo nám musí chutnat,“ říká dietoložka.

Zvládněte i techniku

Přechod na zdravou a vyváženou stravu je spojený také s tím, že se musíme s určitými potravinami naučit pracovat. Někdy je to skutečně metodou pokus – omyl. **„Například chceme-li upéct celozrnný koláč, musíme počítat s tím, že se celozrnná mouka chová jinak než ta běžná. Je lepší to nejprve vyzkoušet, dát třetinu celozrnné a zbytek běžné. Osahat si to a nenechat se odradit eventuálním prvotním neúspěchem,**“ doporučuje Karolína Hlavatá.

Potíže může mít trávení

Pro řadu lidí může být krok z běžné stravy na extra zdravou poměrně velkou zátěží, co se týká trávení. **„Už jen z toho důvodu, že když sním hodně zeleniny, celozrnných výrobků, je to velký příjem vlákniny. Pokud na ni není organismus zvyklý, může to způsobit plynatost, bolesti břicha, paradoxně, jestliže člověk u toho dostatečně nepije, může trpět i zácpou a může mu být těžko od žaludku,**“ upozorňuje dietoložka.

Tyto obtíže časem zmizí. Je ale třeba myslet také na to, že řada lidí trpí alergií na sóju a hodně právě nemálo alternativních potravin je na bázi sóji. Je třeba zkoušet a hledat.

Důležité je mít i na cestě za zdravým stravováním neustále zdravý rozum. **„Neměli bychom vyznávat směry, které vyřazují hodně druhů potravin z jídelníčku. Zdravý jídelníček je vyvážený a pestrý. Základem při výběru potravin je volit co nejjednodušší složení a co nejméně zpracované potraviny,“** doplňuje Karolína Hlavatá.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz