

JEDINÉ TRIČKO CHRÁNÍ PRSA

OBLEČ SI HO A POJĎ
3. 6. NA AVON POCHOD
PROTI RAKOVINĚ PRSU

Startujeme ve 12 hodin
na Staroměstském náměstí
v měř Žluté lázně.
Vystoupí Gipsy.cz, David Deyl
a Monika Absolonová,
Tonya Graves, MIG 21.



www.zdravaprsa.cz Avon Pochod

Osobní partner:



Hlavní partner:



Hlavní mediální partner:



Mediální partner:



Partner:



NAŠE EXPERTKY



PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.
dietoložka



Tamara Starnovská
vrchní nutriční terapeutka



MUDr. Dita Pichlerová
obezitoložka

Je to paradox. O funkčních potravinách se mluví jako o supermanech ve světě jídla, ale na papíře vlastně neexistují. Tedy v Česku. Dají se ale celkem snadno vypátrat. **Na krabičce hledejte biologicky aktivní látky nebo třeba kulaté logo „Vím, co jím“.** Když pak tyhle potraviny zařadíte pravidelně do jídelníčku, budou na vaše tělo působit jako ten nejpřirozenější lék. **LUCIE FRYDEČKÁ**



➤ Pátrání po funkčních potravinách

Vyžádala si je doba. Méně se hýbeme a abychom nebyli tlustí, nesmíme toho sníst příliš. Jenže zároveň do sebe musíme dostat určité množství živin, aby tělo fungovalo správně. Proto je výhodnější jíst takové potraviny, které mají nějaký bonus navíc: buď obsahují zvýšené množství nějaké biologicky aktivní látky

podporující zdraví, nebo naopak je v nich snížené množství látek zdraví škodlivých. Japonci s tím cíleně začali už v 80. letech, u nás zatím tápeme. Problém je v tom, že česká legislativa pojem funkční potravinu nezná, takže tento termín nelze uvést na obalu. Chceme-li se jich dopátrat, musíme proto vždy pečlivě sledovat složení a eventuální obohacující látky.

52%
Čechů a Češek má kila navíc.
Funkční potraviny je mohou pomoci shodit.

Tabletky to nejsou
Kterým směrem svoje pátrání vést, abychom se nedostali do slepé uličky? „Určitě sem nepatří tabletky, ani doplňky stravy, vždycky by mělo jít o potraviny,“ radí pro začátek spotřebitelům dietoložka Karolína Hlavatá, odborná poradkyně iniciativy Vím, co jím. Tato společnost uděluje loga zdraví prospěšným potravinám. I to může být pro

hledače funkčních potravin vítaným pomocníkem.

Nutriční terapeutka Tamara Starnovská zároveň upozorňuje, že hrozí záměna za bio potraviny nebo za potraviny

max. **25 g cukru**
na **100 g** by měly obsahovat
zdraví prospěšné snídaňové
cereálie

z populárních farmářských trhů. Záměna to není nijak fatální, protože ovoce a zelenina mezi přirozené funkční potraviny patří – mají v sobě vitamíny a antioxidanty - ale funkčních potravin je samozřejmě mnohem víc. „Já mezi ně řadím taky třeba amarant, zelený čaj, sóju, kávu nebo červené víno,“ říká obezitoložka Dita Pichlerová z pražské

OB kliniky. V centru zájmu po celém světě jsou teď nejen přirozené funkční potraviny, ale i ty průmyslově vyrobené. Pracují s nimi hlavně dietologové a obezitologové. „Obecně se dá říct, že většina obézních má ve stravě nadbytek tuků a cukrů a nedostatek bílkovin. Tím pádem jim chybí základní stavební kámen pro svalovinu. Chybí také vláknina, vápník či vitamin D. Tělo pak nemůže správně fungovat,“ vysvětluje obezitoložka Dita Pichlerová.

Často se tedy stává, že dietolog z jídelníčku svých klientů ani tak neškrtná, spíš tam přidává. A funkční potraviny se nabízejí jako první, protože jsou ideální cestou, jak do těla dostat potřebné živiny, aniž by ho zatížily nechtěné kalorie. „V obezitologii používáme zejména omega-3 mastné kyseliny, vlákninu a probiotika. Typické funkční potraviny pro snížení nadváhy jsou tak zákysy a jogurty s probiotickými kulturami, také margaríny s přídavkem fytoosterolů a výrobky s přísadou vlákniny jako je

pečivo nebo müsli. Nesmím zapomenout ani na nápoje obohacené o vitamíny, minerály a přírodní extrakty,“ vypočítává lékařka.

Krotí i riziko rakoviny

Pro nesprávný styl stravování bývá typický i nadbytečný příjem rizikových nasycených mastných kyselin, trans nenasycených mastných kyselin, soli a jednoduchých sacharidů. Člověk s nadváhou má proto málokdy jen kila navíc, velmi často se zvyšuje i riziko nádorových onemocnění, cukrovky 2. typu, nemoci srdce a cév. Funkční potraviny se zařazují tedy nejenom jako pomocník při hubnutí, ale také jako „krotitelé“ těchto přidružených neduhů.

Důležité je, aby se jedly pravidelně. Nemají povahu léku, který spolknete a tlak se sníží, jejich vliv je preventivní. Můžeme se na ně dívat i z jiné strany: jako na berličky, které nám umožňují současný hektický životní styl. Když si je zařadíte do jídelníčku, zmírníte dopady stresu,

➤ Funkční, tedy zdravé

Manuál na týdenní nákup



➤ Cereálie: vitamíny a vláknina

S vlákninou a bez přidaného cukru, takové cereálie si vybírejte. Plus s něčím navrch (např. Emco konopným semínkem). Některé obsahují také kyselinu listovou, důležitou v těhotenství nebo jako prevence tlustého střeva. (Fitness od Nestlé).

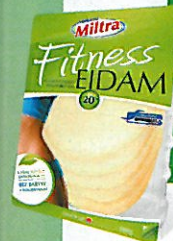
Snídaňové cereálie Dobrá vláknina se mohou pochubit vysokým obsahem vlákniny a jsou obohacené o vitamíny.



➤ Mléčné výrobky: pokladnice zdraví

Zakysané mléčné výrobky mají vysoký podíl dobře využitelného vápníku, který se v kyselém prostředí dobře vstřebává, a také bakterií mléčného kvašení, které optimalizují složení střevní mikroflóry a podílejí se i na zvyšování obranyschopnosti. Příkladem funkční potraviny v pravém slova smyslu je tedy polotučný bílý jogurt s přídavkem probioticky působících bakterií a k němu vločky plné vlákniny.

Fitness eidam Miltra 20 % má nízký obsah tuku a přidané antioxidanty.



➤ Margaríny: na srdce

Vybírejte ty obohacené o rostlinné steroly. U nich bylo prokázáno, že snižují hladinu cholesterolu a tím i riziko onemocnění srdce a cév. Tomu napomáhá i fakt, že margaríny jsou vyráběny z rostlinných olejů, které neobsahují cholesterol. Některé bývají obohacovány o vitamíny (zejména vitamin D, E), antioxidantní látky (beta-karoten), mají i příznivé složení mastných kyselin (3:1 ve prospěch omega-6).



Inzerce

NOVÁ VYLEPŠENÁ RECEPTURA

Dobré zprávy pro vaše srdce



Flora má vysoký obsah polynenasycených mastných kyselin, dobrých tuků omega 3 (ALA) a omega 6 (LA) 70 % méně nasycených mastných kyselin než máslo. To, spolu s pestrou vyváženou stravou při zdravém životním stylu, přispívá k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi, a tím pomáhá udržovat Vaše srdce zdravé.



Pro srdce, které milujete.

Pro více informací najdete na www.flora.cz

shonu a nepravidelné stravy na své tělo.

Návrat do babiččiny kuchyně

Moderní doba například obecně snížila glykemický index potravin. Ten ukazuje, nakolik je daná potravina schopná rozkolísat hladinu cukru v krvi. Je příznačné, že jsme obklopeni těmi, co to zvládají velmi rychle. Jenže když je jíme ve větším množství (a jejich povaha si to dokonce žádá!), nabíháme si. Riskujeme rozvoj cukrovky a dalších kardiovaskulárních potíží. Vyšší glykemický index mají zpravidla průmyslově zpracované potraviny, takže bylo spočítáno, že obecně jíme jídlo s desetkrát vyšším GI než naše prababičky. Za tak krátkou dobu si na to naše tělo ještě nezvyklo a nedokáže se přizpůsobit. Proto je dobré občas se vracet ke stravě prababiček a pro ty, co to z nejrůznějších důvodů nezvládají, jsou tu funkční potraviny se sníženým GI. U nás se tato pozitivní vlastnost zatím na obalech nedeclaruje, ale obecně platí, že jde o neslazené zakysané mléčné výrobky či celozrnné pečivo, ideálně třeba žitný chleba.

Trendy ze světa se k nám přelévají s určitým zpožděním, už teď narazíte na limonády s bylinkami a cereálie s přídavnými vitamíny, což byla dříve doména amerického trhu. Tam teď „frčí“ zejména potraviny působící na stres, vyčerpání a depre-

si, hodně se zaměřují i na seniory. V Evropě i u nás zatím dominují spíše zakysané výrobky s probiotiky coby „léky“ na rozhozené zažívání - jednou z typických reakcí těla na hektický životní styl.

Hubená budoucnost

Vývoj funkčních potravin pokračuje a vypadá trochu jako sci-fi: pracuje se na výrobě jídel a látek, co nás přimějí vydávat víc energie. V zájmu vědců je také objevit látky, které budou neviditelně pracovat v našich tělech a budou působit vlastně jako dnešní bariatrické operace (např. bandáž žaludku): ovlivní produkci hormonů, které regulují hladinu cukru v krvi a zodpovídají za pocit sytosti, takže toho sníte za den méně, jiné budou blokovat střevní enzymy, a tak se z potravy nevstřebají všechny látky. Ovšem stejně jako ještě nikdo nevyalezl zázračnou pilulku na hubnutí, je i vývoj potravin s těmito žádoucími složkami hubnou budoucností. ■

Škodlivé pryč!

Mezi funkční potraviny patří i ty, kterým bylo něco odebráno, na obale se tak dočtete o sníženém obsahu nežádoucí složky. Jde třeba o **trans nenasycené mastné kyseliny**, jež vznikají průmyslově - tedy ztužováním rostlinných tuků. Prokazatelně zvyšují hladinu špatného cholesterolu a naopak snižují hladinu dobrého cholesterolu. Jejich vliv na vznik srdečně-cévních onemocnění je tedy jasný! Pozor tedy při nákupu rostlinných tuků i čokoládových cukrovinek. Náhračky čokolády a různé polevy mohou být na trans nenasycené mastné kyseliny velmi bohaté.

min. 6 g vlákniny

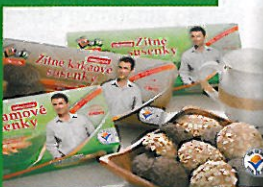
na 100 g výrobku umožňuje výrobci opatřit obal nápisem „s vysokým obsahem vlákniny“.



Sladkosti: třeba s isoflavony a vlákninou

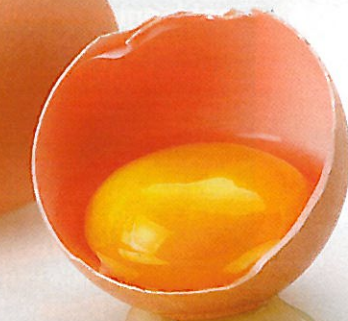
Ty snižují riziko rakoviny prsu a prostaty, srdečních chorob a osteoporózy. Když už chcete sladké, mělo by obsahovat aspoň nějakou vlákninu. U müsli tyčinek si hlídejte obsah trans-mastných kyselin, jejich přítomnost by příznivé účinky poněkud narušila.

Celozrnné žitné sušenky, Žitné kakaové sušenky, Lis-kooříškové sušenky - vše z řady Vím, co jím.



Omega 3 a vejce

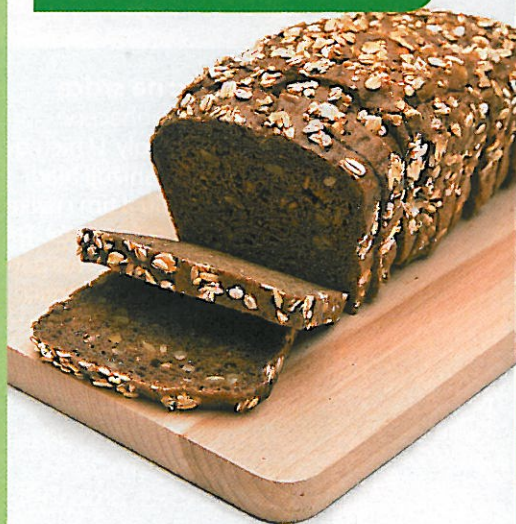
Když si chcete udělat omeletu nebo buchtu, raději sáhněte po vejcích, které jsou obohacené omega 3 mastnými kyselinami. Ty příznivě působí na srdce a cévy. Výrobce, který do nich investuje, to rád na obalu zmíní. Aby se vejce stalo „omega vejcem“, musí se upravit krmná směs nosnic například o rybí moučku nebo olej. Ty se pak dostanou z potravy krevní cestou až do žloutku. Test MF DNES, který zkoumal, zda vajíčka mají skutečně něco navíc, dopadl pozitivně, takže není vyšší investice při nákupu „omega vajec“ zbytečná.



Pečivo a těstoviny: jen s vlákninou

Patří sem ty, na jejichž obale si přečtete, že mají přídavek obilných klíčků, otrub nebo rozpustné vlákniny. Za funkční potravinu můžeme označit i celozrnné pečivo a celozrnné těstoviny. Příjem vlákniny je v české populaci podlimitní, byť je prevencí zácpy, nádorových onemocnění střev a také navozuje rychlejší a delší pocit sytosti, což je výhodné především při hubnutí.

Semolinové těstoviny a Celozrnné špagety z řady Vím, co jím mají vysoký obsah vlákniny.



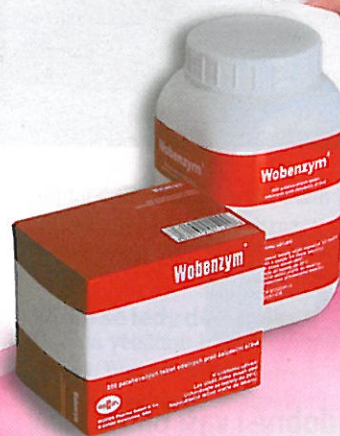
Trápí Vás opakovaně gynecologické mykózy?

K léčbě mykóz přidejte lék Wobenzym®

Doporučená doba užívání 10 týdnů



Účinně omezuje opakování onemocnění.



Informujte se u svého lékaře. Více na www.wobenzym.cz



Výsledky výzkumu potvrzují

62 žen, které i přes standardní antimykotickou léčbu trpěly mykózami 4krát až 9krát za rok, užívalo Wobenzym po dobu 10 týdnů v dávce 2 x 8 tablet denně. V roce po zahájení léčby Wobenzymem došlo u všech k výraznému zlepšení - počet mykóz klesl v průměru o 88%. Dvě třetiny žen dokonce neprodělaly mykózu ani jednou. Další sledování teď potvrdilo, že pozitivní účinek Wobenzymu u sledovaných žen přetrvával po celé 4 roky.

Není enzym jako enzym

Lék Wobenzym obsahuje unikátní směs enzymů, jejíž účinnost je ověřena rozsáhlým vědeckým výzkumem, řadou kontrolovaných klinických studií a téměř 50letou léčebnou praxí. Účinek jiných enzymových směsí může být zcela odlišný. K léčbě vždy používejte lék, nikoliv enzymové doplňky stravy, které nejsou k léčbě určeny.

K léčbě gynecologických mykóz jsou určeny antimykotické přípravky. Podpůrná léčba Wobenzymem omezuje opakování onemocnění.

Tradiční lék z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

www.wobenzym.cz / konzultace s lékařem na tel.: 800 160 000 / MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhřetěveská 448, 252 43 Průhonice