

Dietoložka Karolína Hlavatá

06.12.2012 13:00



Bližící se vánoční svátky znamenají u řady lidí riziko pro jejich zdravý životní styl. Jak si o Vánocích pochutnat, ale nedat organismu zabrat? Existuje nějaké zdravé cukroví? A jakým potravinám dát přednost při předvánočním nákupu? Na tyto a další otázky odpovídá dietoložka Karolína Hlavatá.

PhDr. Karolína Hlavatá absolvovala bakalářské studium veřejné zdravotnictví na 3. lékařské fakultě v Praze a na Masarykově univerzitě v Brně vystudovala obor zdravotní vědy - pedagogická specializace výživa člověka. Od roku 2003 pracuje jako dietolog v Endokrinologickém ústavu v Praze. Zároveň se věnuje postgraduálnímu studiu v oboru fyziologie a patofyziologie člověka. Publikuje v domácích i zahraničních časopisech, aktivně se účastní kongresů, konferencí a přednáškových akcí pro odbornou i laickou veřejnost. Mimo jiné působí v současnosti jako odborná poradkyně iniciativy Víím, co jím a piju.

TISK NAHORU

VLOŽTE DOTAZ

Vaše jméno:

Dotaz:



Kód z obrázku:

ODESLAT ▶

NEJČTENĚJŠÍ

24 hodin 3 dny

05.12 15:48

Schwarzenberg: Peake a obrana? Taky nechci věst
Národní divadlo

05.12 19:40

TV Barrandov: Havlová u soudu! Chce pět mil

05.12 19:38

Za pohraničníky si můžeme sami. Kašleme na volby

05.12 13:01

KSČM: Zadržovat zase hranici!

Dnes 07:10

Britský zákon o následnictví. Je právoplatný k textilák?

05.12 14:00

Karel Šíp odkryje svůj rodokmen: Málem to se mnou sekloRočenka časopisu **TÝDEN****Kronika roku 2012**

CHAT

Adlt Dušan Dobrý den, byl jsem na Sono vyšetření břicha a bylo mi řečeno, že mám lehce zatučnělou játra. Měřím 184/85. Jak se lépe stravovat. Děkuji za odpověď Adlt D.

Dietoložka Karolína Hlavatá Dobrý den, zamyslete se, jak jíte. Klidně si i týden všechno, co sníte a vypijete. Pak si záznamy porovnejte s následujícími: měl byste denně sníst alespoň 500 g zeleniny, 300 g ovoce, 3 porce mléčných výrobků (polotučné, porce 200 ml jogurtu, 250 ml kefiru, mléka, apod., 55 g sýra nebo 80 g tvarohu), 2 porce masa (1 porce je 100 g masa, 150 g ryb, miska luštěnin, 2 vejce) a samozřejmě vypít alespoň 1,5 l tekutin (včetně kávy, pokud to není supersilný turek). Hlídejte si, jestli nejíte moc tuků (smažená jídla, uzeniny, máslo, plnotučné mléčné výrobky) nebo jednoduchých sacharidů (ovoce, koláče, apod.). Měl byste jíst pravidelně, nehladovět a nepřehánět to s alkoholem. Když občas vyrazíte na pěknou procházku, bude to ještě lepší.

Josef Zahradník Zdravé cukroví pro mírného diabetika - existuje?

Dietoložka Karolína Hlavatá Existuje. Nepečte plněné cukroví, hlídejte přidaný cukr, med, sušené ovoce, pečte druhy s přísadkou opražených a pozdrcených vloček a ořechů a tvarujte menší kousky. Nechtějte ale mírný diabetik jít pomalu všeho, co mu vánoční čas přináší a hlídá si váhu:-)

DM Jak si o Vánocích pochutnat, ale nedat organismu zabrat?

Dietoložka Karolína Hlavatá Vsadte na chuť a vůni připravovaných pokrmů. Musí být ryba smažená? Není lepší opečená a posypaná petrželkou? Musí být salát majonézový? Není lepší k té pečené rybě s více zeleniny a lehčí? Používejte co nejméně dochucovadel a přísad, cukroví nemusí být hodně, když je připravené z pravé vanilky, stačí pomalu jen ta vůně a příprava. A musím sníst tu mísu cukroví an návštěvě, když mě to už nebaví? Můžu, ale nemusím:-)

A Existuje nějaké zdravé cukroví? A jakým potravinám dát přednost při předvánočním nákupu?

Dietoložka Karolína Hlavatá Existuje. Pečte kvalitní cukroví (když máme použít máslo, použijte máslo), vytvářejte menší kousky (od toho to je cukroví) a nepečte přebytky. z hlediska výběru byl nepekla příliš druhů, které se musí plnit, spíše bych upřednostnila cukroví "sušenkového" rázu, kde můžete uplatnit ořechy, pražené vločky. Na pečení perníčků je vhodná žitná mouka (i celozrnná), ke spojování cukroví rybízový džem (nejlépe domácí, ne příliš sladký. Co se čokolády týká, použijte na namáčení cukroví čokoládu na vaření, je-li hustá, trochu smetany nebo kousek 100 % tuku. A cukroví nemusíte máčet celé, hezké jsou i čokoládové stříkance.

OK Jsou případy vánočního přecpání, které vedou k poškození organismu či smrti?

Dietoložka Karolína Tak určitě, k poškození organismu dochází jen tím, že



Česko - Svět - Ekonomika - Kultura - Moderní život

- ▶ Nejdůležitější události doma i ve světě
- ▶ Zlomové momenty dějin
- ▶ Zásadní rozhodnutí mocných
- ▶ Okamžiky štěstí i bolesti


Právě v prodeji

IPAD ZDARMA K NOVÉMU E-SHOPU!

iPad zdarma Chcete-li otevřít vlastní e-shop, zkuste v řešení od s-netu. Vedle kompletního softwaru pro provoz profi internetového obchodu: tento týden nový iPad Mini zdarma. Možná splátek: nový iPad + vlastní e-shop = platba pouze 4 400 Kč bez DPH!

Stáhněte si

TÝDEN do svého iPhoneu a iPadu



Hlavatá většina populace přibere 3-5 kg, která se pak obtížně shazují:-) A že by někdo jedl, až by praskl? Ve filmu Sedm to bylo hustý:-)

995 Dříve bylo ministerstvo zemědělství a výživy, teď je jen zemědělství, je to dobře?

Dietoložka Karolína Dobrý den, je to velká škoda:-) Tímto posledním dotazem se také loučím se všemi, kteří se ptali (a děkuji), a všem přeji krásné, pohodové a láskyplné vánoce:-) Karolína Hlavatá

Petr Táborský Jaké vánoce nabízíte pro právě odhaleného pacienta se dnou? Děkuji za radu

Dietoložka Karolína Vánoce s mírou:-) Hlídat si váhu, spíše se pokusit hubnout (nebo alespoň nepřibrat), nepít alkohol, nejíst červené maso a uzeniny, spíše si "naordinovat" lehčí vánoce s dostatkem pohybu:-)

Jan Šťastný Dobrý den, co si máme myslet o nezávislosti vašich názorů, když jste napojena mj. na projekt BeBe Hnutí za dobrou snídani, propagující, že máme snídat sušenky... ?

Dietoložka Karolína Dobrý den, myslíte si, co uznáte za vhodné:-) Pravda je taková, že pokud si dáte během týdne pro zpestření jídelníčku k snídani 25-50 g bebe sušenek, 200 ml (jste-li muž, klidně i 300 g) polotučného jogurtu, 100 g ovoce a popijete dobrý šálek čaje, máte dobrou snídani, která neuškodí linii a prospěje zdraví. Jestliže ale denně snídáte sušenky (jakékoli a jakkoli cereální:-), koláče, koblihy nebo jen chléb s máslem, je to špatné. A to je také vesměs vše, co k sušenkám říkám:-)

Lucie Bartošová Paní doktorko, existuje nějaká jednoduchá cesta, jak se vyvarovat nepříznivým tukům? S ostatními živinami, které se mají hlídat, si celkem poradím, ale vybrat si výrobky s příznivými tuky je někdy celkem fuška, zejm. co se týče pečiva, sušenek a curkovinek...

Dietoložka Karolína Dobrý den, cesta existuje:-) V první řadě je třeba říct, co to jsou nepříznivé tuky. Za velmi rizikové tuky ve vztahu k nemocem srdce a cév (dále jen KVO) jsou považovány především trans mastné kyseliny (dále jen MK), které se nacházejí především ve ztužených tucích avýrobcích z nich (zmíněné sušenky, cukrovinky, některé zmrzliny, některé tvrdé pečivo, atd.). Těm se vyhněte tak, že zmíněné potraviny budete konzumovat co nejméně a budete sledovat obsah trans MK na obalech výrobků. Zárukou, že kupujete výrobek s minimálním obsahem trans tuků, je teď relativně nově logo Víím co jím. Zde výrobce a udělitel loga garantuje, že kupujete výrobek z tohoto hlediska bezpečný. Druhou otázkou jsou nasycené MK, které najdete zejména v potravinách živočišného původu, z rostlinné říše to je kokosový a palmojádrový tuk (také často přidávaný do ukroviněk a zmrzlin). Nasycené Mk v přebytku (doporučený příjem je 1/3 z celkového příjmu tuků) také přispívají ke vzniku KVO. Pro jejich snížení vždy vybírejte libové maso, uzeniny velmi málo, spíš šunku s vysokým obsahem masa a nízkým obsahem soli (zde opět pomůže logo Víím co jím), polotučné mléčné výrobky a polotučné mléko, na vaření používejte oleje, na běžné mazání na pečivo kvalitní

margaríny, nicméně s tukem šetřete obecně. Pro shrnutí: zmíněné složky potravy - trans MK, nasycené MK, obsah sodíku (rizikový ve vztahu k vysokému krevnímu tlaku, jako jedné z hlavních složek KVO), ale i obsah jednoduchých sacharidů (přemíra v souvislosti s obezitou a cukrovkou 2. typu) a obsah vlákniny (čím více, tím lépe) jsou hodnoceny v rámci loga Vím co jím. Výrobek, který splní přísné limity na uvedené složky potravy, získá logo VCJ. Na trhu jich zatím příliš není, ale najdou se (př. některé šunky, sýry, směsi na pečení chleba, džusy, margaríny, těstoviny, ale i hotová jídla). Více informací (včetně výživových) najdete na www.vimcojim.cz.



Robert Suchánek Jak si prosím vysvětlujete fakt, že ve státech s nejvyšší spotřebou mléka (+ výrobků z něho) na osobu je osteoporóza nejrozšířenější - a v zemích se spotřebou nejnižší téměř neznámou chorobou?

Děkuji za odpověď.

Dietoložka Karolína Hlavatá Je pravda, že v zemích Evropy je výskyt osteoporózy velmi vysoký. Je to však otázkou celkového životního stylu, nikoli pouze spotřeby mléka a mléčných výrobků. Pro tzv. západní styl je typický nedostatek pohybu (jen z nejrizikovějších faktorů pro vznik osteo.), kouření, vysoká spotřeba alkoholu, tuků, nízký příjem nebo tvorba vitamínu D (k tomu přispívá i to, že jsme málo venku), apod. Mléko a mléčné výrobky jsou skvělým zdrojem bílkovin, vápníku a fosforu, přičemž uvedené minerální látky mají vůči sobě výhodný poměr a velmi dobře se vstřebávají. pro zdraví kosti jsou nezbytné i bílkoviny. Řada studií ukazuje, že nadbytek bílkovin vede ke zvýšenému vylučování vápníku. Nejnovější studie však ukazují pravý opak - příjem bílkovin cca 1-1,2 g/kg tělesné hmotnosti/den je pro kost mnohem příznivější, než nedostatek bílkovin.



Silvestr Špaček Dobrý den, kolik vám (stačí řádově) zaplatily mlékárny za Bílé plus?

Dietoložka Karolína Hlavatá Dobrý den, v první řadě je projekt Bílé plus projektem agrární komory, takže mlékárny s tím přímo nemají co do činění:-) Projekt Bílé plus "běží" již dva roky a musím říct, že mi dělá radost. Mléko a mléčné výrobky jsou mojí srdeční záležitostí, zabývala jsem se jimi i ve své dizertační práci. Zkrátka, věřím v jejich moc a projekty, které je podporují, mě těší:-)

Karel Hezký den vážená paní doktoro. Jsem diabetik, výborně kompenzovaný s BMI v normě (mezi 20 a 25) při věku 43 let. Rád bych se zeptal, zda by pro mne byl vhodný vegetariánský jídelníček. Ještě poznamenávám, že maso jako takové nemám v oblibě ani samo o sobě po chuťové stránce. Děkuji za odpověď

Dietoložka Karolína Hlavatá Dobrý den, vegetariánský jídelníček by pro vás byl jistě skvělý. V jídelníčku nemusíte mít červené maso a zejména pak výrobky z masa (uzeniny, paštiky, apod.), stejně tak ani maso kuřecí, ale ponechala bych ryby (jejich příjem naopak navýšila) a zcela určitě zachovat mléčné výrobky (zejména zakysané, polotučné, tvarohy, sýry) a samozřejmě vejce.

dekov

V Praze se konalo 30. listopadu 2012 zdravé vánoční mlsání v rámci projektu Žij zdravě, co si o této akci myslíte?

Dietoložka Karolína Hlavatá

Zmíněné akce jsem se zúčastnila i se svými dětmi, bylo to hezké:-) Znamé osobnosti spolu s ženami z mateřských center a všemi dětmi dělaly vánoční nepečené cukroví, jak podle receptu, tak podle vlastní fantazie. Určitou nevýhodou bylo, že vzhledem k času a také dětem, nešlo připravovat zdravé pečené cukroví. Nepečené "koule" jsou snadné na přípravu, ale při jejich tvorbě se mnohdy používá velké množství cukru, plus sušené ovoce, takže výsledek je supersladká věc. Je tedy třeba dobře vybírat a kombinovat suroviny (máslo namísto ztuženého tuku, ačkoli ten má pro tyto účely lepší texturu, různé druhy ořechů, trochu sušeného ovoce, raději méně cukru, k dochucení limetková šťáva, apod.). Takže tu navazuji i na otázky o vánočním cukroví a stravování obecně: - vánoce nejsou svátky obžerství, ale klidu a pohody:-) - nakupujte, vařte a jezte tedy jen tolik, kolik sníte, aniž byste se přejídali nebo měli zbytečné přebytky (ostatně, kdo se těší o velikonočních na cukroví z mrazáku, které má všechno stejnou chuť?) - nemáte-li rádi kapra, dopřejte si jinou rybu (losos nebo zejména máslová ryba jsou výborní, stejně tak pstruh) - chuť ryby vynikne lépe, když ji připravíte pouze na másle, kmíně a před podáním pokapete citrónem - a cukroví? Nepečte kvanta, zapojte děti a při výběru druhů zapojte celou rodinu (ať si každý vybere svého favorita). U "nás" se peče: linecké cukroví z másla (klasika, menší kolečka nebo jiné tvary, ale aby byla vidět rybízová marmeláda), linecká malá kolečka tmavá s mandlí (moje nejoblíbenější), žitné perníčky, pracny, vanilkové rohlíčky, nepečené kokosové koule a plněné ořechy. A k tomu hodně ovoce. Ještě pozor na alkohol! Alkohol je hodně energetický bohatý, energie z něj se využívá přednostně a výsledkem bývá přírůstek na váze (hlavně v oblasti břicha) nebo zabraňuje úspěchu při redukční dietě.

Zuzana Candigliota

Dobrý den, zajímalo by mě, do jaké míry se ve své činnosti řídíte vědeckými studiemi a do jaké míry jen tradovanými názory a předsudky? Například tvrdíte, že vegetariánství a veganství je pro děti "zcela nevhodné". Světová zdravotnická organizace i Americká dietetická asociace vycházející z vědeckých výzkumů však tvrdí něco zcela jiného, a to, že pokud je tento druh stravování vyvážený, tak zajistí vše potřebné pro zdravý vývoj (což mimochodem platí i u stravování s masem, že ano?). Jakými zdroji se řídíte Vy?

Dietoložka Karolína Hlavatá

Dobrý den, s ohledem na vědecké studie i selský rozum stále tvrdím, že veganství, vegetariánství, makrobiotika aj jiné netradiční směry stravování jsou pro děti nevhodné. Samozřejmě nepopírám pozitivní vliv těchto forem stravování (až na jejich extrémní formy). Např. vegetariáni (zejména konzumující mléčné výrobky) mívají obecně nižší BMI, nižší výskyt kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky, přijímají více vlákniny, antioxidantů, některých vitamínů a minerálních látek. Má to ale i svou stinnou stránku - ten, kdo nekonzumuje ani maso, ani ryby, ani mléčné výrobky, ani vejce - může mít problém. Nedostatek plnohodnotných bílkovin (u rostlinných zdrojů musíte hodně kombinovat různé druhy luštěnin, obilovin, abyste toho dosáhli), nedostatek železa, vápníku, vitamínu B12. U dětí pak příliš

velký objem stravy a nadbytek vlákniny škodí, dětský organismus nedokáže přijmout všechny potřebné látky. Pokud se tedy rozhodnete stravovat podle vegetariánských nebo veganských zásad nejen sebe, ale i své děti, pečlivě skládejte jídelníček, sledujte pravidelně růst dítěte podle percentilových grafů (součást očkovacích průkazů) a buďte otevření i jiným výživovým směrům:-)

Alena

Dobrý den,

chtěla bych pro rodinu vařit zdravěji, ale v obchodě vždycky nakoupím to, co jsem zvyklá. Existují nějaké jednoduché zásady, kterým potravinám dát přednost? Jak poznám, co je zdravé, aniž bych musela v krámu trávit hodiny pročítáním informací na výrobku?

Dietoložka KarolínaDobrý den, jednoduchým vodítkem mohou být loga. Např.

Hlavatá

logo zelené bio zebry zaručuje, že jde o produkty ekologického zemědělství, logo Klasa je zárukou kvality, logo Vím co jím (VCJ) zaručují, že daný výrobek splňuje kritéria z hlediska: nízkého obsahu nasycených mastných kyselin, trans mastných kyselin, sodíku a jednoduchých sacharidů a dále z hlediska vysokého obsahu vlákniny, v některých případech je zohledňována i celková energetická hodnota. První z kritérií je žádoucí co nejvíce ve stravě omezit, protože se jedná o složky stravy, které přispívají ke vzniku civilizačních onemocnění a proto je také odborníci z WHO a FAO označili za rizikové. A jak ještě vybírat? - pečivo lépe tmavé, nebo chléb - maso libové (kupte kýtu, libové hovězí, ne bůček, na pečení raději plec, na omáčku loupanou plec) - uzeniny pokud možno nekupujte vůbec, popř. jen na chuť - šunku s vysokým podílem masa a nízkým obsahem soli (s výhodou poradí logo VCJ) - mléčné výrobky polotučné, lépe bez příchuti - sýry do 30 % tuku v sušině pro běžnou konzumaci, pokud receptura vyžaduje, použijte (př. parmezán na salát z červené řepy) - nápoje ne slazené, naučte se pít čistou vodu nebo čaje - namísto sladkostí raději upéct doma, jinak přednostně sušenky bez náplně, džusy bez přidaného cukru a s obsaženou vlákninou, zmrzliny smetanové (mléčný tuk je příznivější než kokosový nebo ztužený), bonbóny bez umělých barviv a aromat, čokoládu kvalitní, ne náhražky

Imrich

Uškodí mi, že jsem naposezení snědl obří jitrnici?

Dietoložka KarolínaUrčitě ano:-)

Hlavatá

Karel Veliký

Moje babička vždycky dělala na Vánoce domácí čokoládu. Chutnala úplně jinak, než kupovaná a zajímalo by mě, zda domácí výroba pochutiny vedla ke zdravějšímu produktu, pamatují si, že spotřebovala spoustu ztuženého tuku...

Dietoložka KarolínaDobrý den, domácí čokoláda je výborná, ztužený tuk již

Hlavatá

méně, ale technologie přípravy si jej žádá. A pokud si namísto několika kil cukroví uděláte dobré pralinky, jediné dobře:-)

G. Jaroš

Dobrý den,
zajímá mne, jak chcete nezávisle odpovídat dle příslibu v úvodu článku "jakým potravinám dát přednost při předvánočním nákupu?". Budete propagovat produkty dle svého angažmá?

Dle vašeho životopisu se podílíte na reklamní kampani producenta sladkostí BEBE Dobré ráno jako poradce, dále v akci výrobců instantních potravin a margarínů (např. Unilever) Vím co jím. Kromě toho také na kampani svazu producentů (Agrární komora) Bílé plus na propagaci mléka z velkochovů (která obsahuje mj. tvrzení o zdravotních účincích mléka, která Evropská unie považuje za nepovolené a neprokázané. Např. vaše tvrzení o prospěšnosti mléka a mléčných produktů na zdraví zubů

<http://www.bileplus.cz/mleko-a-mlecn...> Evropská komise zakazuje používat na obalech výrobků, protože není prokázané. O tom se každý může přesvědčit přímo na stránkách Komise, kde je seznam schválených a nedovolených tvrzení <http://ec.europa.eu/nuhclaims>).

Nepřipadáte si ve střetu zájmu?

Nepochybuji o vašem odborném zázemí, ale v zahraničí by bylo vyloučené, abyste byla považována za objektivní a při publikační činnosti byste musela tyto údaje uvádět. Pravděpodobně i vaše publikační a univerzitní činnost by byla tímto velmi limitována.

Takže co máme na svátky koupit? Sušenky, polívku z pytlíku, margarín a mléko? :)

Pěkné svátky

Dietoložka Karolína Dobrý den, začnu odpovědí na otázku. Co koupit na vánoce?

Hlavatá

Jistě ne polévky z pytlíku, sušenky bych raději upekla doma z kvalitních a tradičních surovin (viz. další, jak již bylo zmíněno), no a bez mléka a mléčných výrobků si nedovedu představit život:-) Mám tři malé děti a ty by jistě plakaly, kdyby doma mléko, jogurty a tvarohy nebyly. Odtud ke komentářům: je jednoznačné, že mléko a mléčné výrobky přispívají ke zdraví zubů, ale na druhou stranu je správné, aby tento výrok nebyl využíván k propagaci na obale výrobku. I z toho důvodu, že by bylo nutné uvést nejen další benefity, ale i rizika (viz. mléčné výrobky a laktózová intolerance, alergie na mléčnou bílkovinu obecně, atd.). S ohledem na prospěšnost konzumace sýrů a dětských zubů - v dané studii se ukázalo, že těhotné ženy, které jedly více sýrů v době těhotenství, měly i lépe postaráno z zubní zdraví svých dětí. A zda si nepřipadám ve střetu zájmů? Někdy ano a upřímně řečeno mě to děsí. Nicméně se tomu usilovně bráním, chci zůstat nezaujatá (v tom mi brání nejen povaha, ale i jistá profesní hrdost). Jinak, spolupráce na reklamní kampani není to správné slovo, sušenky nerozdávám, ani netvrdím, že bez nich nejde žít:-) Nicméně role poradce na jejich webu nebo přednáška o prospěšnosti a vyváženosti snídani se mi líbí. Tak, snad jsem odpověděla důkladně. Také přeji hezké svátky, prožijte je s klidem a mírem v duši a s rozumem v hrsti (nejen při výběru vánočních surovin):-)

Kateřina Sapíková Dobrý den,

zajímalo by mne, jaký názor máte na Čínskou studii-doposud pravděpodobně nejkompexnější a časově nejrozsáhlejší studii z oblasti výživy, která mj. hovoří o velmi zásadní

spojitosti konzumace živočišných bílkovin (zejména kaseinu) a různých typů nemocí (rakovina, osteoporóza, alzheimerova choroba, diabetes II. typu aj. (kterou předpokládám, že, jakožto odbornice na výživu jistě znáte :))

Děkuji za odpověď

Dietoložka Karolína Hlavatá Dobrý den, uvedenou studii neznám, nicméně je pravda, že je jasný vztah mezi nadměrnou konzumací živočišných bílkovin (a tuků také, je zde spojitost) a uvedenými nemocemi. V mléce a mléčných výrobcích se cení především syrovátka, jejíž aminokyseliny mají výborné vlastnosti. Přebytek kaseinu může být škodlivý (např. umělá kojenecká strava má upravován poměr syrovátky ke kaseinu ve prospěch syrovátky, jelikož mateřské mléko má na rozdíl od kravského vysoký podíl syrovátky).

Tomáš Vorálek Dobrý den,
1) Co jako matka říkáte na podmínky dnešních velkochovů pro dojnice a jejich telata a vůbec na celý systém "výroby a produkce" mléka? Jaký na to máte názor z lidského a etického pohledu?

2) Po přečtení Vašeho článku ze dne 12. listopadu Nachlazení i další nemoci zastrašíte kvalitní stravou, jsem dobyl dojmu, že mléko a mléčné výrobky jsou univerzálním lékem na všechny populační choroby. Můžete mi, prosím, rozepsat zdroje, ze kterých jste čerpala tyto informace? Po konzultaci s některými lékaři a odborníky na výživu, jsem se dozvěděl, že tvrzení není správné a prý je vytržené z kontextu, jen pro "nepřímou", leč zjevnou propagaci mléka.

Dietoložka Karolína Hlavatá Dobrý den, krávé je samozřejmě nejlépe na pastvě a s telátkem, o tom žádná, ale bohužel žijeme v takové době: - (Můžeme s tím ledaco udělat, to je povzbudivé. Na zdroje zde teď není prostor, ale je pravdou, že mléčné výrobky jsou neocenitelnou součástí naší stravy a mohou být i vynikajícím lékem v řadě nemocí.

Eva Linhartová Dobrý den,
je vidět, že se snažíte zůstat nezaujatá a věci rozumíte. Přesto.
Píšete, že mléko je Vaší srdeční záležitostí, tak se musím zeptat.
Viděla jste někdy chov krav na mléko? Slyšela jste, jak kráva trpí, když jí po porodu odeberou tele? Máte tři děti, kojila jste je? Jaké by bylo kojení (dojení) jen 2x denně, jak se to v chovech dělá? A to všechno pro Vaše jogurty, tvarohy a sýry. Vaše děti by bez nich podle Vás plakaly, ale odebrat matce tele, strčit ho do kotce, kde se ani neotočí, to Vám přijde normální?

Prosím, zamyslete se, co svým stravováním děláte ostatním, nejenom co stravování dělá Vám.

Děkuji

Dietoložka Karolína Hlavatá Dobrý den, naprosto chápu vaše pocity i to, pokud se rozhodnete "tomuto nepřispívat" a půjdete např. cestou vegetariánství nebo veganství. Jen prosím myslíte důkladně na skladbu své stravy, protože jakkoli je rostlinná strava důležitá, některé látky poskytuje hůř.

Alice Kubičková Dobrý den. Mohla byste uvést, v čem spočívá program Víím, co jíím, který výše pan Jaroš popsal jako aktivitu Unileveru a zejm. výrobců instantních pokrmů a margarínů? Já jsem totiž na logo narazila na těstovinách, šunce nebo třeba mozzarele... jak si to tedy mám vysvětlit?

Dietoložka Karolína Hlavatá Dobrý den, ráda:-) Program Víím co jíím (VCJ) vychází z mezinárodní iniciativy The Choices Programme, která určuje, jaké má být složení potravin a to podle zásad a doporučení WHO a FAO. Pro rozvinuté země s vysokým výskytem obezity, cukrovky, nemocí srdce a cév, ... byly vytipovány složky stravy, které jsem již zmínila (nasycené MK, trans MK, jednoduché sacharidy, sodík, vláknina). VCJ je neziskovou, nevládní organizací, která má za cíl pomoci spotřebiteli vybrat kvalitní potraviny po stránce složení a usnadnit mu tak výběr vhodných potravin. Iniciativa VCJ působí v Česku od roku 2010, takže loga se teprve začínají objevovat. Nositelů loga je v současnosti v České republice asi 200 a jedná se o těstoviny, margaríny, šunku, sýry, hotová jídla, směsi na pečení chleba, atd. (více na www.vimcojim.cz). Takže žádné "pytlíkovky":-)

