magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 20. 10. 2016 | Mgr. Eva Kloučková

Alternativy ve stravování ano, ale s rozumem

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Alternativy-ve-stravovani-ano,-ale-s-rozumem__s10010x10043.html

Alternativní výživa představuje způsob stravování, který se liší od běžného a často i doporučovaného jídelníčku. Jak se k tomu staví odborníci? Odpovídají svá pro a proti v článku a videu publikovaných níže.

Zdroj: Ilustrativní foto Vím, co jím a piju

Odborníci radí brát alternativní způsoby stravování pouze jako inspiraci, protože při plném dodržování některé z radikálních alternativ tělo nedostává všechny potřebné živiny. To může mít negativní vliv na fungování a vývoj organizmu nejen u dětí.

Alternativní stravování - proč ANO

Na rozdíl od diety jsou alternativní směry zpravidla spojeny s životní filosofií, jejímž cílem je dosažení rovnováhy s přírodou a celostní přístup k člověku. Jejich dodržování tak není spojeno s úzkostí a pocitem sebeomezování. Naopak **vede k větší spokojenosti a vnitřnímu klidu.**
Obecně je možné říci, že stravování podle alternativních způsobů **vede k nižšímu BMI a nižšímu výskytu srdečně-cévních onemocnění.** Z pozitivních důsledků můžeme jmenovat také **nižší hladinu „špatného“ LDL cholesterolu a vyšší hladinu „dobrého“ HDL cholesterolu. „Samozřejmě záleží na daném způsobu stravování, ale často je alternativní výživa spojena s vyšším příjmem vlákniny a potravin rostlinného původu. Jejich zařazení do každodenního jídelníčku je mimo jiné prevencí zácpy a snižuje pravděpodobnost vzniku žlučových kamenů,“** vysvětluje PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D., odbornice na výživu a garantka iniciativy Vím, co jím a piju. Nezanedbatelný je i **vyšší příjem antioxidačně působících vitaminů a fytosterolů.**

Alternativní stravování - proč NE

Zdravotní rizika alternativních způsobů stravování závisí na tom, nakolik jsou

omezeny potraviny živočišného původu. **„Pokud například vegetariáni částečně konzumují potraviny živočišného původu a dbají na správnou kombinaci živin, nemusí trpět nedostatkem životně důležitých nutričních látek. Oproti tomu vegani by měli svou stravu obohacovat o chybějící složky, jako jsou vitamíny B12, B2, D a vápník formou doplňků stravy nebo fortifikovaných potravin,“** pokračuje PhDr. Hlavatá Ph.D.

V případě raw stravy jsou rizika spojena s možnou kontaminací plísněmi a přítomností antinutričních a přírodních toxických látek (např. steroidní alkaloidy a dusitany). Nebezpečí se skrývá i v tom, že i když je raw strava objemově bohatá, energeticky může být chudá.

Jak spojit to nejlepší z alternativních směrů?

Vegetariánství	• jíst 400 g zeleniny a 200 g ovoce.
Raw	• dostatek ovoce, zeleniny, luštěnin a semínek
Makrobiotika	• zásada střídmosti, skromnosti a pozitivní životní postoj
Paleo strava	• základem je maso, vejce, ořechy, rostlinné oleje a avokádo, tedy potraviny, které do běžného jídelníčku jistě patří. Obsah tuků by ale neměl překročit 30 % doporučeného denního příjmu energie.
Nízkosacharidové diety	• omezení sladkostí a cukrovinek.
Bezlepková strava	• snížení množství pečiva a příloh oproti dosavadním zvyklostem.

Genetické testování	• při pohledu na rodiče vidíme, jak můžeme vypadat za 30 let. Ale to neznamená, že jen pokrčíme rameny. Genetické faktory je možné životosprávou výrazně ovlivňovat a na nepříznivé podmínky se připravit.

Polo, pesco či laktoovo VEGETARIÁN?

Vegetariánství je jednou z nejznámějších forem alternativního stravování, jistě patří i k těm nejrozmanitějším. Základem dělení do jednotlivých směrů je míra vyloučení potravin živočišného původu. V České republice je známé obecné rozdělení na **vegany** odmítající veškeré jídlo a výrobky živočišného původu a **vegetariány** vyhýbající se pouze masu.

Již méně z nás ale ví, že existují také **pulovegetariáni** konzumující mléko, mléčné výrobky, vejce a kuřecí maso, či **pescovegetariáni**, kteří kromě mléka a mléčných výrobků a vajec zařazují též ryby, korýše a měkkýše. Nejradikálnější skupinou jsou pak **frutariáni zařazující do jídelníčku pouze plody,** protože odmítají jíst potraviny, jejichž získávání je podmíněno „zabitím“ původce, tedy zvířete nebo rostliny.

Nejrozšířenější evropskou skupinou vegetariánství jsou pak tzv. laktoovovegetariáni. Ti sice nejedí maso, ale zároveň se nevyhýbají mléčných výrobkům, mléku a vejcím. To, že i dodržování vegetariánských

zásad může být věcí módy a je spojené s pohodlností, ukazuje americká forma vegetariánství, při níž lidé sice omezí konzumaci masa, ale jejich jídelníček je sestavený hlavně z fastfoodu, pizzy, cukrovinek a koly.

Vegetariánský směr založený pouze na omezení masa je jako jeden z mála alternativ vhodný i pro těhotné ženy či děti. Důležité je ale dbát na správnou skladbu stravy a bílkoviny doplňovat z rostlinných zdrojů, jako jsou například luštěniny, tofu, seitan, celozrnné obiloviny, rýže, řasy a chlorela.

Nevařit, nedusit, nepéct

Raw strava je nejspornějším a přitom mediálně nejviditelnějším trendem posledních měsíců, který je podporován hlavně nově vzniklými restauracemi a cukrárnami. Raw strava představuje syrové potraviny nebo potraviny tepelně upravené maximálně do 42–45 °C. Potraviny přitom mohou být upravovány mletím, mixováním, odšťavňováním, strouháním, krájením a klíčením.
Mezi její výhody patří nepřítomnost látek vznikajících vlivem tepelné úpravy za vyšších teplot, jednodušší a levnější příprava a ekologický přístup. Na druhou stranu náš trávicí systém není připraven na syrovou stravu, která pro něj znamená větší zátěž, problematické je též vstřebávání vápníku a železa. Navíc tepelné zpracování umožňuje lepší využitelnost bílkovin

a zvýšení energetického příjmu. Právě nízký energetický příjem bývá problémem raw stravy. Výjimkou jsou raw dezerty, které jsou naopak kaloricky velmi náročné.

Rovnováha jin a jang

Makrobiotika je celosvětově rozšířený životní styl založený na dvou protichůdných a vzájemně se doplňujících přírodních silách jin a jang. Mezi základní omezované potraviny patří maso, mléko a mléčné výrobky, tropické ovoce, rafinovaný cukr, vejce, brambory a bílá mouka, jídlo obsahující konzervanty, barviva, chemicky ošetřené a zmražené potraviny. Jednou větou můžeme další zásady makrobiotiky shrnout českým příslovím „jez do polosyta, pij do polopita“.
Stejně jako vegetariánství má i makrobiotika několik stupňů, přičemž ten nejvyšší je založen pouze na konzumaci celozrnných výrobků. **„Zatímco nižší stupně makrobiotického stravování mohou nutriční potřeby dospělého člověka uspokojit, vyšší restriktivní stupně jsou nedostatečné jak z hlediska nutričního, tak energetického,“** uvádí MUDr. Václava Kunová, specialistka na problematiku zdravé výživy a garantka iniciativy Vím, co jím a piju. **Rizikem je hlavně nedostatek hodnotných bílkovin, dále vápníku, železa, vitaminů A, C, D a B12 a vícenenasycených mastných kyselin.**

Jako před tisícovkami let?

Paleo představuje způsob stravy s vysokým obsahem tuků – ty při ní často tvoří přes 50 % celkového energetického příjmu. Sice se z části jedná o zdravé nenasycené mastné kyseliny, ale i tak platí, že to je příliš (tuky by u zdravého jedince neměly přesáhnout 35 % doporučeného denního příjmu energie). **V paleo jídelníčku je dovoleno maso, ryby, vejce, olej, ořechy, avokádo; naopak jsou vyloučeny obiloviny, luštěniny a mléčné výrobky.** Právě kvůli omezení celozrnných obilovin může mít organizmus nedostatek některých protektivních složek. Nevýhodou mohou být také příliš striktní omezení, která vedou k tomu, že po ukončení diety či jejím přerušení je velmi těžké udržet se „na uzdě“.

Jde to bez sacharidů?

Velmi nebezpečné jsou nízkosacharidové diety, které jsou spojené s únavou, nepohodou a nutností dodržovat velmi přísná omezení. **„Nízkosacharidová dieta neposkytuje dostatek živin a dochází při ní k úbytku svalové hmoty. Nevýhodou je též velké riziko jo-jo efektu, které hrozí po jejím skončení,“** upřesňuje MUDr. Kunová. Nebezpečnou je i dieta v tzv. sacharidových vlnách, při nichž se střídají dny s různě vysokým příjmem

sacharidů. Kromě toho, že je tento způsob velmi náročný na znalosti a přesnost, **mají lidé velkou chuť na sladké.**

Jen pro celiaky?

Bezlepková strava spočívající ve vyloučení lepku je spojena s nejmenším rizikem deficitu živin. Skutečnou celiakií, tedy nemocí, s níž by měla být tato dieta spojena, trpí pouze 1–2 % populace. Proto je dodržování této diety v dnešní době spíše módou. V souvislosti s lepkem se zapomíná na to, že potraviny na bázi ovsa, žita a ječmene obsahují celou řadu cenných látek, například beta-glukanů. Bezlepkové varianty mají navíc vyšší glykemický index, proto je k udržení váhy důležité snížit množství příloh oproti lepkovým variantám.

Genetika není všechno

To, zda budeme obézní, určuje z 30–40 % dědičnost. Na základě genetických testů chápajících člověka jako celek je pak možné určit predispozice nejen k nadváze, ale k samotnému stravovacímu chování, preferenci chutí a podobně. Ale ani geny nemohou za všechno a **samozřejmě platí, že správným životním stylem je možné vliv genů zmírnit.**

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz