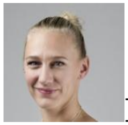
**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O výživě 18. 3. 2019 | Klára Marešová

# Co slibuje a zakazuje stravovací program Whole 30 a proč?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Co-slibuje-a-zakazuje-stravovaci-program-Whole-30-a-proc__s10010x19186.html

Program by měl poskytnout nový nutriční restart a kompletně změnit přístup ke stravování. Jak? Krátkodobou, ale razantní změnou jídelníčku na 30 dní. Během této doby se ozdraví stravovací návyky vyřazením všech surovin, u kterých autoři programu předpokládají, že neprospívají tělu. Co Whole 30 doporučuje a naopak zakazuje?

## Na čem je program Whole 30 založen?

Autoři programu, manželé Dallas a Mellisa Hartwingovi, poukazují na **vztah mezi nevhodnou stravou a řadou onemocnění.** Počínaje alergiemi,

intolerancemi až k neplodnosti. Je proto nutné po jistou dobu striktně upustit od jídla, které negativně ovlivňuje zdraví a kondici. Jak ale na vlastní kůži pocítit, jaké suroviny vlastně způsobují rozkolísanost energie, co podporuje únavu, nepohodu, bolesti, celou škálu zdravotních potíží, obezitu?

Program Whole 30 předpokládá, že jediný klíč k návratu ke zdravému stavu těla **je ve stravě**. Zároveň připomíná, že u mnoha surovin si ani nedokážeme uvědomit, zda a jaký dopad na tělo mají. Třicetidenní restart má **očistit jedince od nevhodných návyků**, závislosti na sladkém, přejídání i špatného načasování jídla především vlastním poznáním.

Z toho důvodu musejí všechny „podezřelé“ suroviny z jídelníčku **na 30 dní pryč**. Během toho se sleduje, jaký vliv na nás tyto zdroje měly. A naopak jak zdravé a kvalitní jídlo dokáže **přímo podporovat fyzickou i duševní pohodu**. Těchto 30 dní by mělo jednou provždy změnit dosavadní vnímání jídla jako takového, navodit rozpoznání přirozených chutí a potřebu vyhledávat jen určité suroviny a pokrmy z nich.

- Jde v podstatě o odvykací proces od „nepotřebného“.
- Tento program pracuje i s nastavením mysli a nalezením schopnosti vnímat, **jaké signály nám každá potravina předává**.

## Co jídelníček Whole 30 doporučuje?

Jídelníček se sestavuje výhradně z **kvalitních základních surovin**, které nejsou průmyslově zpracovány. Jde v podstatě o takzvané prvosuroviny. Vyhledávat by se mělo především maso, ryby, vejce, velké množství zeleniny, ovoce a dostatek zdravých tuků.

Na trhu existuje mnoho kuchařek s ideálními recepty, které je v tomto programu vhodné následovat. I na internetu je možné najít snadnou inspiraci. I když se může zpočátku zdát, že zmizí většina oblíbených pokrmů, v povolené nabídce je **stále velký repertoár možností**. Jde především o to začít je vnímat a v myšlenkách upustit od lpění na nezdravém modelu.

# Co je "zakázáno"?

- **Žádný přidaný cukr, přírodní ani umělý**

Zapomeňte na med, sladidla, sirupy. Vyhněte se každému produktu, v kterém je cukr přidaný. Jde o **prázdné kalorie**, které nepodněcují zdravou psychologickou a hormonální reakci, kvalitní trávení ani dobré fungování imunitního systému.

> „Bez cukru a sladidel se dá docela dobře žít. Jen je třeba si uvědomit, že se ve své přirozené podobě nachází i v řadě zdraví přínosných potravin, jako je **ovoce, zelenina a mléčné výrobky**. Nedostatečný příjem ovoce může souviset s nízkým příjmem některých vitaminů, minerálních látek (například draslíku) a bioaktivních látek," dodává endokrinolog MUDr. Petr Hlavatý.

> „Vyloučení složených sacharidů může vést k počáteční **větší únavě**. Náhlé a rychlé vyřazení potravin a pokrmů s přidaným cukrem mohou doprovázet časté chutě na sladké, nebo třeba i změny nálad," varuje Jitka Laštovičková, nutriční terapeutka.

- **Žádné obiloviny**

Pryč se vším, co přišlo do kontaktu s pšenicí, žitem, ovsem, ječmenem, kukuřicí, prosem, bulgurem, rýží, čirokem, amarantem, quinoiou. Nežádoucí je škrob a klíčky. Proč?

> „Obiloviny nejsou, v porovnání se zeleninou a ovocem. považovány zastánci restartu Whole 30 za výživné. Zvlášť zatracovány jsou **průmyslově zpracované obiloviny**, nevhodné jsou pro ně i celozrnné varianty. Zmiňují přítomnost antinutričních látek jako je například kyselina fytová. Za problematické jsou obiloviny považovány i z hlediska bílkovin, obsahem lepku i pro horší stravitelnost. Povoleny nejsou ani bezlepkové varianty, jelikož dle autorů vyvolávají nezdravou psychologickou reakci," popisuje MUDr. Hlavatý.

Dodává ale také, že po tepelném upravení jsou pro tělo stále jedním z **důležitých zdrojů vlákniny**. Porovnat můžeme například 100 g ovesných vloček s obsahem 15,5 g vlákniny a 100 g hlávkového salátu jen s 1,5 g vlákniny. A i zde je přítomna celá řada vitamínů, minerálů a bioaktivních látek.

- **Žádné luštěniny**

Vyhněte se fazolím, hrachu, cizrně, čočce, arašídům i sóje a všem produktů z ní – miso, tofu, tempeh, sójová omáčka.

> „Luštěniny dle zastánců programu Whole 30 nejsou vhodné pro obsah fytátů, jsou považovány za **nutričně chudé**, nepředstavují dobrý zdroj vlákniny. Předci, kteří konzumovali obiloviny a luštěniny tak podle propagátorů Whole 30 činili z důvodu přežití, nikoli proto, že by to byla nutričně dobrá volba," vysvětluje MUDr. Petr Hlavatý.

- **Žádné mléčné výrobky**

Autoři považují laktózu za rizikovou a sýry podle nich mohou vyvolat nevhodnou reakci na histamin. Jediná výjimka, kterou program připouští, je použití přepuštěného **másla ghí**.

V kontrastu, jak připomíná endokrinolog MUDr. Hlavatý, jsou však studie, které prokazují naopak **příznivý dopad konzumace mléčných výrobků** na prevenci i léčbu obezity, hypertenze, dyslipidémie a diabetu. Pokud tedy člověk netrpí alergií na mléčnou bílkovinu, je vhodné ji z jídelníčku dlouhodobě nevyřazovat, protože vápník a jiné potřebné minerály by se musely přijímat v enormně velkém množství zeleniny, což je proveditelné jen ztěží.

- Žádný alkohol, a to ani při vaření.
- Rozhodně zapomeňte i na tabákové výrobky.
- Brambory v smaženém stavu (chipsy, hranolky) - vařené a pečené jsou dle novější akualizace autorů povoleny hlavně v případě vyššího kalorického výdeje například při sportu. Pří nízké pohybové aktivitě je doporučováno brambory příliš často nezařazovat.

## Dvě důležitá pravidla závěrem

Důležité pravidlo programu Whole 30 praví, že je zakázáno **vytvářet si náhražky** za nevhodné jídlo. Nepovoluje se, abyste si šálili mozek například tím, že si dezert připravíte z povolených surovin. Jde o to zcela zapomenout na mlsání a nevhodné návyky.

- Začátečnickou chybou je snaha naroubovat dosavadní nezdravý jídelníček do programu. Zkrátka žádná alternativa „junk foodu“ se nepřipouští.
- Sebemenší odbočení by vedlo k anulaci pozitivních dopadů programu a kýžené ozdravení se s největší pravděpodobností nedostaví.

Doporučení zní, že se má přemýšlet jen nad tím, **co lze konzumovat**. V tomto směru jde o pozitivum, protože je člověk nucen zaměřovat pozornost právě na vztah mezi výživou a zdravím.

Další pravidlo říká, že po celou dobu programu se nemá používat váha. Whole 30 má dopomoci ke změně životního stylu, nejde o prostředek k úbytku váhy. Má být nastartován **celkový ozdravný proces,** a to je mnohem větší a důležitější cíl, než se zabývat tím, o kolik kilo se hubne. Pokud se budou pravidla programu dodržovat, zeštíhlení se tak jako tak **opravdu dostaví**.

Důležité je si ale uvědomit, že tento razantní program trpí základním nedostatkem, který je typický pro celou řadu aktuálních diet. Jde o velmi **nárazové omezování surovin**, které mají pro tělo i mnoho příznivých přínosů z pohledu nutriční výživy. Rychlá změna může být také pro někoho i příliš radikální, a tím rozdmýchat **stres z náhlé proměny** výběru potravin a pokrmů.

## Nadhled a zdravý rozum především

Pokud byste rádi vyzkoušeli program Whole 30, rozhodně se **neváhejte poradit s vaším lékařem**. V dlouhodobě zdravém a udržitelném jídelníčku je vždy zapotřebí v každé řadě pestrost, vyváženost i přiměřenost k životnímu stylu a celkovému výdeji energie. Pokud vaše cesta míří přes Whole 30 a zkušenost s ní vás dovede k nalezené vašeho stravovacího a životní balanci, je tomu jen dobře. Dlouhodobě setrvávat v jednostranné stravě už **je ale na pováženou**. Ačkoli nabídne redukci váhy, mohou se za jistou dobu dostavit jiné a někdy i závažnější zdravotní potíže. Myslete na to, že **správná míra**, a to nejen ve stravě, člověku prospívá nejvíce.

---

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