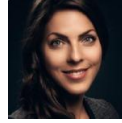




magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 9. 5. 2022 | Ing. Lýdia Pokorná

6 důvodů, díky kterým nepozorovaně nabíráte hmotnost

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/6-duvodu,-diky-kterym-nepozorovane-nabirate-hmotnost__s10010x20279.html

Snažíte se hlídat, ale i přesto se vám postupně zvyšuje váha a vy nevíte, čím to může být? Složení jídelníčku a pohyb během dne jsou základem, nicméně často nám v redukci váhy mohou bránit i jiné faktory, jako např. kvalita spánku, nebo zdravotní poruchy (hypofunkce štítné žlázy), či nesprávné složení mikrobiomu. To vše, a nejen to, nám ukazuje, jak komplexní je naše tělo. Pojdte se podívat a inspirovat, na co se zaměřit, abyste předešli neustálému nabírání na váze.



1. Nekvalitní spánek

Krátký spánek (definovaný jako ≤ 6 hodin spánku denně) a poruchy spánku

byly spojeny s **nižšími koncentracemi leptinu (signalizuje sytost) a vyššími hladinami ghrelinu (signalizuje hlad)**. Navíc, když se k tomu přidá noční jedení, pak si tímto můžeme rozhodit hormonální regulaci, konkrétně leptinu, inzulínu, kortizolu, ghrelinu a melatoninu. Tato hormonální nerovnováha má za následek roztočení bludného kruhu: zvýšený pocit hladu a chuť k jídlu, zvýšený pocit únavy během dne, problémy s usínáním a spánkem, pocit hladu v noci. **Poruchy spánku jsou asociovány se sníženou glukózovou tolerancí a zvýšenou inzulínovou rezistencí.**

Řešení:

- Postupným způsobem si **přenastavte biorytmy** – nejezte pozdě v noci, vyhýbejte se večer zdrojům modrého světla, zklidněte mysl. Zkuste dechová cvičení, relaxaci, teplou koupel nebo olejovou masáž.
- Pokud se v noci vzbudíte, místo jídla si dejte sklenici čisté vody, kterou budete mít připravenou na nočním stolku.

2. Špatně rozložený příjem kalorií během dne



Bylo prokázáno, že stejné jídlo konzumované v různou denní dobu může mít různé metabolické účinky – **jídlo sněžené v první polovině dne jsme schopni trávit mnohem efektivněji, než když se stejné jídlo sní později během dne.** Aktivita slinivky břišní, která

produkuje inzulín, je totiž závislá na denní době příjmu potravy (v odpoledních a večerních hodinách je již méně aktivní), a proto pokud přesuneme větší část energetického příjmu do odpoledních a večerních hodin, riskujeme tak zvýšené ukládání do tukových rezerv a také zhoršenou kvalitu spánku.

Řešení:

- **Větší část svého kalorického příjmu směřujte do první poloviny dne**, kdy je efektivita trávení mnohem vyšší než večer.
- **Vyhýbejte se nočnímu jedení** a příjmu vysokého obsahu jednoduchých sacharidů ve večerních hodinách.

3. Nízká diverzita střevního mikrobiomu

Studium prevalence a závažnosti obezity se stalo jedním z důvodů pro současný (nejenom vědecký) zájem o lidský mikrobiom. Jeho nerovnováha totiž může být důvodem, proč nabíráme na váze. **Druhá pestrost ve střevním traktu je jedním z velmi důležitých faktorů ovlivňujících způsob a kvalitu metabolizace živin ze stravy.** Mnohé studie v tomto oboru naznačují, že za rychlejším přibíráním na váze stojí špatná kvalita mikrobiomu (nízká diverzita a celkově špatné složení), a že složení mikrobiomu ovlivňuje i rychlost metabolismu. Pokud se stravujeme typicky západním způsobem stravování, s nízkým obsahem vlákniny, s nízkou pestroostí stravy a přemírou vysoce zpracovaných potravin, **vytváříme tak ve svém těle selekci, jejímž důsledkem je málo diverzifikovaný mikrobiom.**

Řešení:

- Jezte rozmanitou stravu, **bohatou na vlákninu**, se zastoupením všech potravinových skupin. Velmi často se dává jako příklad stravy pro optimální složení mikrobiomu právě **středomořská strava, obsahující celozrné obiloviny, luštěniny, ryby a zdravé tuky a množství zeleniny a ovoce.**

- Naopak se vyhněte stravě bohaté na konzervanty, nekvalitní tuky a příliš velké množství cukrů, což je typické pro vysoce zpracované a konzervované potraviny.

4. Ve stravě chybí mikronutrienty, které stojí za správnou funkcí štítné žlázy

Výrazný a dlouhodobý **nedostatek jódu** může stát za vznikem **hypofunkce štítné žlázy**, která pak zpomaluje metabolické pochody a skrze hormonální nerovnováhu podporuje zvýšené ukládání energie do tukových zásob.

Funkce štítné žlázy je také ovlivněna i dostatečným množstvím **selenu ve stravě**, který je potřebný na konverzi T4 na aktivní formu T3 (hormony štítné žlázy) a chrání před možnou toxicitou jódu.

Řešení:



- Udržujte svoji stravu pestrou, pozor na stereotypy a zbytečně omezující diety. Vybírejte vždy kvalitní a čerstvé suroviny, ideálně co nejméně průmyslově zpracované.
- **Vhodné zdroje jódu jsou:** ryby a mořské plody, řasy, arónie, vejce, mléčné výrobky.
- **Vhodné zdroje selenu jsou:** para ořechy, lesní houby, mořské plody, vejce, celozrnné obiloviny.

5. Opakované drastické diety

Pokud opakovaně držíte až moc restriktivní diety, **postupně kvůli nim dochází ke snižování bazálního metabolismu, k postupnému**

zpomalování činnosti štítné žlázy, zvyšuje se hladina kortizolu (dostavuje se stres), a proto se hubnutí v každém dalším cyklu stává náročnějším.

Řešení:

- Tady skutečně jedinou efektivní cestou je změnit myšlení směrem od diety k celkové úpravě stravovacích návyků, tedy nastavit takový režim, který nemusíte držet několik týdnů až měsíců, ale klidně celý život.
- Zapomeňte na cíle typu „hubnu do plavek“ a spíše hledejte mnohem silnější motivaci, např. že chcete zdravým návykům učit i své děti.

6. Nepravidelnost ve stravování

Činnosti jednotlivých orgánů se řídí biorytmy. Proto pokud se stravujeme nárazově a nemáme ve stravování a spánkovém režimu pravidelnost, naše orgány nemohou fungovat optimálně. Příkladem je opět slinivka břišní, která při neustálém požívání jídla produkuje inzulín v reakci na sněžené jídlo/sousto a postupně se tímto režimem vyčerpává. Vedle toho se narušuje citlivost tělesných buněk na vyplavený inzulín, a tím se z krve cukr neodbourává dostatečně, a to spěje k inzulínové rezistenci a [diabetu 2. typu](#).

Řešení:

- Jezte pravidelně, tzn. v podobné časy během každého dne a mezi jídly již nezobejte.
- Nechte si mezi jídly ideálně prostor 3-4 hodiny, kdy necháte tělo trávit přijatou stravu.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Kanikowska D, Sato M, Witowski J. Contribution of daily and seasonal biorhythms to obesity in humans. Int J Biometeorol [online]. 2015.

FINLAY, B. Brett a Jessica M. FINLAY. Mikrobiom lidského těla: jak spolupracovat s mikroby v těle a prostředí a žít déle a zdravěji. Přeložil Václav PETR. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2020. ISBN 978-80-7553-777-5.

[denní příjem kalorií](#) [dieta](#) [hladina cukru](#) [jód](#) [mořské řasy](#) [nedostatek jódu](#)
[nekvalitní spánek](#) [nepravidelná strava](#) [obezita](#) [potravin](#) [bohaté na jód](#)
[průmyslově zpracované potraviny](#) [spánek](#) [štítná žláza](#) [střevní mikrobiom](#) [vejce](#)
[vláknina](#) [vysoce zpracované potraviny](#) [zdravá střeva](#)

Copyright © 2025

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