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. Pojďte 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 snězené 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. **Druhová 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 pestrostí 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 celozrnné 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 pojídání jídla produkuje inzulín v reakci na snězené 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 inzulinové 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 potraviny 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